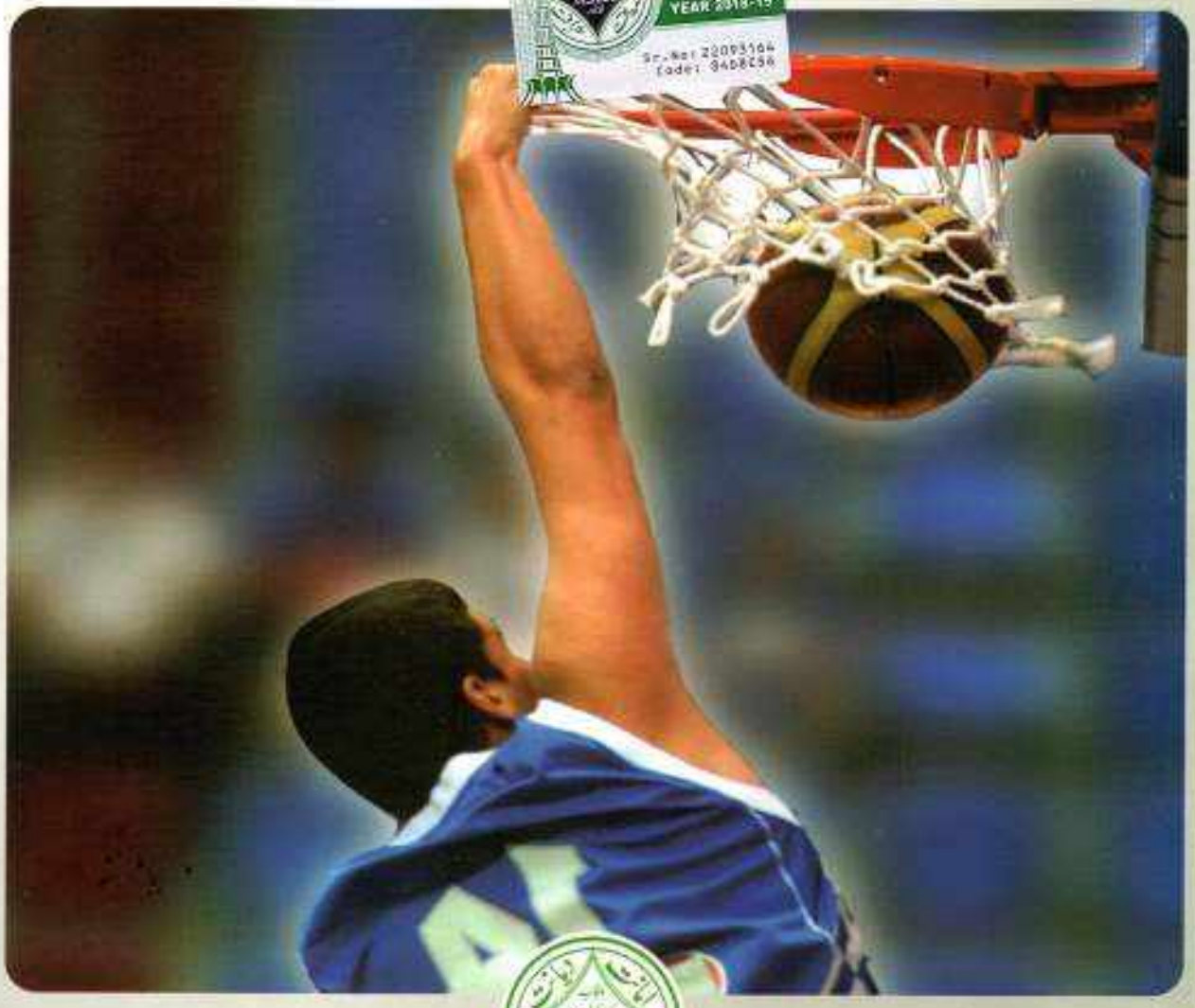
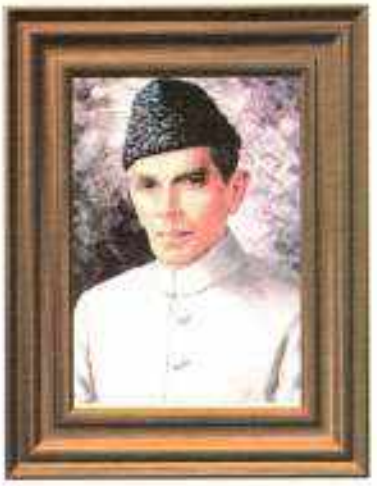
11-12

صحت وجسمانی تعلیم

2018-19



پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور



"تعلیم پاکستان کے لیے زندگی اور موت کا مسئلہ ہے۔ دُنیا اتنی تیزی سے ترقی کر رہی ہے کہ تعلیمی میدان میں مطلوبہ پیش رفت کے بغیر ہم نہ صرف اقوامِ عالم سے پیچھے رہ جائیں گے بلکہ ہوسکتا ہے کہ ہمارا نام و نشان ہی صفحۂ ہستی سے مٹ جائے۔"

قائداعظم محمد علی جناح، بانی پاکستان
(26 ستمبر 1947ء۔ کراچی)



قومی ترانہ

پاک سَرزمین شاد باد — کِشورِ حسین شاد باد
تُو نِشانِ عزمِ عالی شان — ارضِ پاکستان
مرکزِ یقین شاد باد
پاک سَرزمین کا نِظام — قُوّتِ اُخوّتِ عوام
قوم، مُلک، سلطنت — پائندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مُراد
پَرچمِ ستارہ و ہِلال — رہبرِ ترقّی و کمال
ترجمانِ ماضی، شانِ حال — جانِ اِستقبال
سایۂ خدائے ذُوالجلال



8320

جعلی کتب کی روک تھام کے لیے پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور کی درسی کتب کے سرورق پر مستطیل شکل میں ایک "حفاظتی نشان" چسپاں کیا گیا ہے۔ ترچھا کر کے دیکھنے پر اس نشان میں موجود مولوگرام کا نارنجی رنگ، سبز رنگ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح مولوگرام کے نیچے موجود سفید جگہ کو سکّے سے گھمر چنے پر "PCTB" لکھا ظاہر ہوتا ہے۔ تصدیق کے لیے "حفاظتی نشان" پر دیے گئے کوڈ کو "8070" پر "PCTB(Space)Code No." لکھ کر SMS کریں اور انعامی سکیم میں شامل ہوں۔ اگر SMS کے جواب میں "حفاظتی نشان" پر درج سیریل نمبر موصول ہو تو کتاب اصلی ہے۔ درسی کتب خریدتے وقت یہ "حفاظتی نشان" ضرور دیکھیں۔ اگر کسی کتاب پر یہ نشان موجود نہ ہو یا اس میں ردّوبدل کیا گیا ہو تو ایسی کتاب ہرگز نہ خریدیں۔



صحت وجسمانی تعلیم

(Health & Physical Education)

11-12

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

جملہ حقوق پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور محفوظ ہیں۔

قومی ریویو کمیٹی برائے جائزہ کتب نصاب کی تصحیح شدہ

مصنفین:

1- مسز صابرہ اعظم : بی۔اے، ایم۔ایڈ (پنجاب) ڈپلومہ ان فزیکل ایجوکیشن (کولکتہ)، سرٹیفکیٹ ان فزیکل ایجوکیشن (لیورپول) پی۔ای۔ایس (ا) (ریٹائرڈ)

2- مسٹر ای۔یو۔خان : بی۔اے۔ہائر گریڈ سرٹیفکیٹ چنائی (مدراس)، سینئر ڈپلومہ ان فزیکل ایجوکیشن (پنجاب) پی ای ایس (ا) (ریٹائرڈ)

3- پروفیسر قمر زمان : ایم۔اے (فزیکل ایجوکیشن)، صدر شعبہ (ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن)، ایف۔سی کالج، لاہور (ریٹائرڈ)

مدیر:

ونگ کمانڈر (ریٹائرڈ) حمید علی صوفی (مرحوم)

نگران: ● لیقہ خانم ● اصغر علی گل

ڈائریکٹر مسودات: ڈاکٹر مبین اختر ڈپٹی ڈائریکٹر گرافکس / آرٹسٹ: عائشہ وحید

ناشر: احمد پیپر مارٹ، لاہور۔ مطبع: محبوب پریس، لاہور۔

تاریخ اشاعت	ایڈیشن	طباعت	تعداد اشاعت	قیمت
اپریل 2018ء	اول	18	6,000	121.00

فہرست مضامین

(حصہ اوّل)

جسمانی تعلیم

نوٹ: باب اوّل سے پنجم تک گیارہویں جماعت کے لیے)

(باب ششم سے ہشتم تک بارہویں جماعت کے لیے)

ابواب	عنوانات	صفحہ نمبر	ابواب	عنوانات	صفحہ نمبر
باب اوّل	جسمانی تعلیم کی تعریف واہمیت	1	باب دوم	جسمانی تعلیم کے اغراض ومقاصد	4
باب سوم	جسمانی سرگرمیوں کا دائرہ کار تعلیمی جمناسٹک، تفریحی مشاغل	7	باب چہارم	منظم کھیل برائے طلبا: فٹ بال، والی بال برائے طالبات: نیٹ بال، والی بال	18
باب پنجم	کسرتی کھیلوں کے ضابطے اور بنیادی مہارتیں برائے طلبا: شاٹ پٹ، ٹرپل جمپ، 100x4 میٹر ریلے ریس برائے طالبات: شاٹ پٹ، ڈسکس تھرو، 100x4 میٹر ریلے ریس	76	باب ششم	کھیلوں کی افادیت کھیلوں میں شرکت کے فوائد	107
باب ہفتم	منظم کھیل برائے طلبا: ہاکی، باسکٹ بال برائے طالبات: بیڈمنٹن، ٹیبل ٹینس	110	باب ہشتم	کسرتی کھیل برائے طلبا: جیولن تھرو، ہائی جمپ، 400 میٹر، لانگ جمپ برائے طالبات: جیولن تھرو، ہائی جمپ، 400 میٹر، کھلاڑی کے اوصاف	211

(حصہ دوم)

علم الصحت

نوٹ: باب اوّل سے پنجم تک گیارہویں جماعت کے لیے)

(باب ششم سے دہم تک بارہویں جماعت کے لیے)

ابواب	عنوانات	صفحہ نمبر	ابواب	عنوانات	صفحہ نمبر
باب اوّل	علم الصحت کی تعریف اور جسمانی تعلیم کے ساتھ اس کا تعلق	238	باب دوم	انسانی جسم اور اس کی کارکردگی نظامِ دورانِ خون، نظامِ تنفس	243
باب سوم	قامت، قامتی نقائص اور ان کی اصلاح	254	باب چہارم	ابتدائی طبی امداد کسرتی ضربیں (سافٹ ٹشوز انجریز اور ہارڈ ٹشوز انجریز)	261
باب پنجم	متعدی امراض کے اسباب اور روک تھام چیچک، لاکڑا کاکڑا، خسرہ، ہیضہ، تپ محرقہ	279	باب ششم	جسمانی نظام نظامِ انہظام، نظامِ عضلات	286
باب ہفتم	خوراک اور غذا خوراک کے اجزا، متوازن غذا، مشروبات	294	باب ہشتم	منشیات اور ان کے اثرات افیون، نکوٹین، خواب آور گولیاں، مارفیا، سنکھیا	304
باب نہم	جنسی حفظانِ صحت	307	باب دہم	ابتدائی طبی امداد آگ، زہر، مصنوعی تنفس	313

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

حصہ اوّل

باب اوّل

جسمانی تعلیم کی تعریف واہمیت

(Definition & Importance of Physical Education)

جسمانی تعلیم کی تعریف:

1- جسمانی تعلیم مکمل تعلیمی عمل کا جزو کامل ہے اور یہ وہ میدانِ عمل ہے جس کا دائرہ کاران خاص جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے، جو اس مقصد کے لیے منتخب کی گئی ہیں۔ جذباتی، ذہنی، سماجی اور جسمانی طور پر صحت مند شہری بنانے میں ممد ومعاون ثابت ہوں۔ چارلس بوچر (Charles Butcher)۔

2- جسمانی تعلیم، علم کا وہ حصہ ہے جو بڑے عضلات کی حرکات اور ان سے متعلقہ ردِعمل سے وابستہ ہے۔ جے۔ بی نیش (J.B.Nash)۔

3- جسمانی تعلیم، تعلیم کا وہ حصہ ہے جس کا مقصد جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے انسان کی مکمل نشوونما ہے۔

4- جسمانی تعلیم ان تبدیلیوں کا مجموعہ ہے جو کسی فردِ واحد میں ان تجربات کی وجہ سے رونما ہوتی ہیں جن کا محور حرکاتی سرگرمیاں ہیں روزالینڈ کیڈی (Rosaland Cassidy)۔

5- جسمانی تعلیم میں ایسی منتخب سرگرمیوں پر عمل کیا جاتا ہے۔ جن سے انسانی طرزِ عمل کے بنانے میں بالیدگی اور ذہنی نشوونما کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔ جان ڈیوی (John Dewey)۔

6- جسمانی تعلیم پورے تعلیمی عمل کا لازمی حصہ ہے اور اس کا مقصد جسمانی، ذہنی، جذباتی اور معاشرتی طور پر صحت مند شہری پیدا کرنا ہے۔

جسمانی تعلیم کی اہمیت:

انسان کو ابتدائے آفرینش سے ہی جسمانی اقدار، سرگرمیوں کا احساس تھا۔ زمانہ قدیم میں (تعلیم کی ابتدا سے پہلے) جسمانی سرگرمیاں معاشرے کے مخصوص مقاصد کے لیے استعمال ہوتی تھیں۔ کبھی یہ کارآمد اور مفید مقاصد کے حصول میں کام آتی تھیں اور کبھی بہیمانہ اور سفلی خواہشات کی تکمیل کے لیے۔ پہلے پہل انسان جسمانی توانائی اپنی بقا کی جدوجہد میں، حصولِ خوراک کے لیے اور پُرخطر ماحول سے بچاؤ کے لیے استعمال کرتا تھا اور اپنے احساسات اور جذبات کا اظہار عموماً اختراعی سرگرمیوں اور ہم آہنگ حرکات کے ذریعے کرتا تھا۔ علاوہ ازیں جنگی تیاریوں میں ایسی جسمانی اقدار مثلاً حصولِ قوت، قوتِ برداشت، مہارتِ نامہ اور تیز گامی کو اپناتا تھا۔ یہ حقیقت ہے کہ قدیم روم کی عظیم تہذیب فرصت کے لمحات کے غلط استعمال کی وجہ سے اپنے المناک انجام کو پہنچی۔ ان کے ہاں جسمانی

اور ذہنی انحطاط اس لیے رونما ہوا کہ وہ بے عملی کا شکار ہو گئے اور جانوروں سے بھی بدتر زندگی گزارنے لگے تھے۔ دورِ حاضر میں تہذیب وتمدن کی روشنی نے دنیا کو منور کر دیا ہے اس لیے یہ سوال ذہن میں اُبھرتا ہے کہ کیا اب بھی ہمیں اپنے اور اپنی آنے والی نسلوں کے لیے جسمانی توانائی اور موزونیت کے پروگراموں کی ضرورت ہے؟ بالخصوص اس لیے بھی کہ اب خوراک حاصل کرنے میں چنداں دشواری پیش نہیں آتی اور جنگیں بھی کم اور طویل وقفے کے بعد ہوتی ہیں۔ نیز درخت کٹ جانے کے باعث جنگلات وحشی جانوروں اور دیگر خطرات سے پاک ہو گئے ہیں اور معاشرے نے شہریت کے سلسلے میں قومی اور بین الاقوامی قوانین وضع کر لیے ہیں، لیکن مندرجہ ذیل وجوہ کے باعث موجودہ دور میں جسمانی تعلیم کی پہلے کی نسبت کہیں زیادہ ضرورت ہے۔

1- دورِ حاضر میں انسان بے عملی کی زندگی گزار رہا ہے۔ اب پیدل چلنے کی بجائے، ہر جگہ سواری میں سفر کرتا ہے۔ کھڑا رہنے کی بجائے بیٹھا رہتا ہے اور جسمانی سرگرمیوں میں خود حصہ لینے کی بجائے محض تماشائی بننا ہی کافی سمجھتا ہے۔

2- سائنس کی تحقیقات کا دعویٰ ہے کہ جلد ہی خودکار مشینی آلات انسان کا بہت سا کام کرنے لگیں گے، اگر یہ دعویٰ درست ثابت ہوا، تو سوال پیدا ہوتا ہے کہ انسان جو ہری توانائی اور خودکار مشینوں کی بدولت حاصل کردہ فالتو وقت کیسے گزارے گا؟ تفریحی مشاغل مثلاً سینما، ٹیلی وژن، ریڈیو، موٹر کار کی سواری اور ایسے ہی دیگر مشاغل انسان کو ان سب جسمانی فوائد سے محروم کر سکتے ہیں جو مشینی دور سے پہلے اُسے میسر تھے۔ یہی وجہ ہے کہ اب تعلیمی اور جسمانی نوعیت کے مشاغل کی بجائے ہمارے ذہن تخریب کاری اور پریشان کن فکرات اور دیگر دُنیاوی مسائل کی آماجگاہ بنتے جا رہے ہیں۔ ایک طاقتور قوم کی تشکیل کے لیے معاشرے پر ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اس امر کا خیال رکھے کہ اس کے افراد اپنے فارغ اوقات صحت مند مشاغل اور فلاحی کاموں میں صرف کریں۔

3- دورِ جدید کی مہذب سوسائٹی میں بیشتر جرائم عموماً نوعمر افراد کرتے ہیں جس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ غیر معمولی حرکات کے ذریعے اپنی برتری کا مظاہرہ کرنا چاہتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اکثر چوری، ڈاکے، لوٹ مار، دھوکہ بازی اور اقدامِ قتل جیسے جرائم میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورتِ حال سے دوچار قوم اپنے حالات کی اصلاح کے لیے پولیس کی تعداد بڑھاتی ہے یا قوی وسائل کو جیل خانوں اور بحالیاتی اداروں پر صرف کرتی ہے۔

4- موجودہ دور کے انسان کے لیے اس کے گرد و پیش کے حالات اُسے نفرت، پریشانی اور خوف سے دوچار کرتے ہیں اور وہ اپنے ساتھیوں سے نسبتاً زیادہ مشاہرے کے حصول اور مالی بہتری کی جدوجہد میں بھی شامل ہے اس لیے وہ اپنے اعصابی نظام اور جذبات کو ہم آہنگ کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے حالانکہ اس کے جذبات اور اعصابی نظام زمانہ قدیم کے انسان جیسے ہی ہیں۔

عہدِ قدیم میں انسان کا سب سے بڑا فرض اپنے اور اپنے گھر آنے کے لیے خوراک مہیا کرنا اور مخالف عناصر سے بچاؤ کرنا ہوتا تھا۔ چنانچہ اس کا بیشتر وقت بیرونِ خانہ مشاغل میں گزرتا تھا۔ ان مشاغل کی بدولت اس کا جسمانی اور اعصابی نظام ہم آہنگ ہو جاتا تھا۔ اس کے برعکس آج کل انسان ذہنی پریشانی کا شکار ہے۔ وہ عموماً دل کے عارضہ، گردے کی بیماریاں، فالج اور معدے کے ناسور کا ستایا ہوا ہے۔ چنانچہ وہ آسانی سے اعصابی کمزوری کا نشانہ بن جاتا ہے۔

بیشتر ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ آج کل مندرجہ بالا قسم کی بیماریوں میں نسبتاً زیادہ لوگ مبتلا ہو رہے ہیں اور جب تک جدید بود و باش میں ذہنی تناؤ کم نہیں ہوتا زندگی دوبھر رہے گی۔ چنانچہ ضرورت اس امر کی ہے کہ متوازن اور موزوں منصوبہ بندی کے تحت جسمانی تندرستی

کے لائحہ عمل مرتب کیے جائیں اور انسان کی صحت کے انحطاط کو روکا جائے۔ نتیجتاً یہ کہا جا سکتا ہے کہ جسمانی تعلیم بیک وقت سائنس بھی ہے اور فن بھی۔ حرکت کے قوانین، جسمانی اعضا کے فعل اور ان کے ردِعمل کے اثرات، جسمانی تعلیم کو سائنس کا درجہ دیتے ہیں اور کھیل، اختراعی سرگرمیاں، جمناسٹک اور حرکات کا ماہرانہ عمل اسے فن کار بناتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ طلبہ کو معیاری قامت، جسمانی سرگرمیوں میں مہارت، اعضا اور پٹھوں کے صحت مندانہ افعال، بیماریوں سے بچاؤ اور تفریحی سرگرمیوں کی اہمیت ذہن نشین کرائی جائے کیونکہ یہ جسمانی تعلیم کا حصہ ہیں، اگر ایسا ہو تو افراد پر یقیناً صحت مندانہ اثر ہوگا۔ یہ بات ملحوظِ خاطر رہنی چاہیے کہ کھیل اور ورزش فقط سکول اور کالج کے طالب علموں کے لیے ہی نہیں ہیں بلکہ ضعیف العمر سے قطع نظر سب افراد کی زندگی کا معمول ہونا چاہیے، کیونکہ ان کی بدولت جسمانی قوت میں ترقی، شہریت کا شعور اور فارغ لمحات کا صحت مندانہ استعمال ظہور پذیر ہوتا ہے۔

☆☆☆☆☆

باب دوم

جسمانی تعلیم کے اغراض ومقاصد

(Aims & Objectives of Physical Education)

مہذب ممالک میں مفکرین نے جسمانی تعلیم سے متعلق بہت سے تجربات اور تحقیقات کیں اور اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ جسمانی تعلیم علم کا ضروری حصہ ہے۔ چنانچہ جسمانی سرگرمیاں نہ صرف تعلیمی پروگرام کا اہم جزو قرار دی گئیں بلکہ اس کا دائرہ کار اور اغراض ومقاصد بھی متعین کیے گئے ہیں۔

تمام علوم کا بنیادی مقصد فرد کو بھرپور زندگی گزارنے کے قابل بنانا ہے لیکن جسمانی تعلیم کے مقاصد نسبتاً زیادہ واضح ہیں کیونکہ یہ فرد کی جسمانی، ذہنی، سماجی اور جذباتی نشوونما کے ذریعے فرد کو معاشرے کا اہم رکن بناتی ہے اور اپنے جواز کو ثابت کرنے کے لیے ان مقاصد کی تکمیل کرتی ہے جس سے ایک فرد کی نشوونما کے سارے پہلو اُجاگر ہوتے ہیں۔

دائرہ کار:

جسمانی تعلیم میں بنیادی پہلو حرکت ہے جو کہ نہ صرف پیدائش سے موت تک چلتی ہے بلکہ بیماری اور معذوری میں بھی اس پر خاص توجہ دی جاتی ہے۔ حرکاتی اُصول کے لیے تمام مکاتب کے پروگرام۔ تفریحی مراکز اور تمام شفاخانے اسی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ جسمانی تعلیم کا تعلق خود کار اور بامقصد حرکت سے ہے جو محنت اور مشقت سے کی جاتی ہے۔

غرض وغایت:

1- خودکار مشینوں کی ایجاد:

زمانہ جاہلیت میں مشینوں کی ایجادات نہ ہونے کے برابر تھیں اور تمام لوگ جسمانی اعضا ہی کو حرکت میں لاکر زندگی کے سب کام کیا کرتے تھے۔ اس لیے انسان کو نہ تو جسمانی مشاغل کی ضرورت/رغبت تھی اور نہ ہی اُن کے پاس فالتو وقت تھا لیکن آج کا دَور مشینی دَور ہے۔ حرکت اور جسمانی مشاغل نہ ہونے کے برابر ہیں جس کی وجہ سے مسلسل جسمانی کارکردگی متاثر ہو رہی ہے۔ ان حالات میں جسمانی تعلیم نہایت مفید اور کارگر ثابت ہوتی ہے۔

2- ذہنی اور جسمانی نشوونما:

جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے انسان کی ذہنی وجسمانی طور پر متوازن نشوونما ہوتی ہے اور وہ مختلف شعبہ ہائے زندگی میں احسن طریقے سے ترقی کی منازل طے کرلیتا ہے۔

3- قانون کا احترام:

جسمانی تعلیم کھیل کے ذریعے ایسے مواقع پیدا کرتی ہے جس سے قواعد وضوابط کی پابندی اور قانون کا احترام کرنا کھلاڑی کے لیے لازمی بن جاتا ہے بلکہ کھلاڑی میں قواعد وضوابط کی پابندی اور قانون کے احترام کی عادت پڑ جاتی ہے چنانچہ عملی زندگی میں وہ اس عادت کی بدولت ایک اچھا شہری ثابت ہوتا ہے۔

4- قدرتی صلاحیتوں کا اُجاگر ہونا:

قدرتی صلاحیتیں ہر انسان کے اندر ہوتی ہیں اور اکثر لوگ ان سے باخبر نہیں ہوتے، چنانچہ وہ ان صلاحیتوں کا بھرپور فائدہ نہیں اُٹھا سکتے لیکن جسمانی تعلیم کے مشاغل میں حصہ لے کر انسان ان صلاحیتوں کو اُجاگر کر کے معاشرے میں اپنا موثر مقام پیدا کر لیتے ہیں۔

5- بے راہ روی کا ازالہ:

موجودہ دور میں معاشرہ بُری طرح برائیوں میں گھرا ہوا ہے، ان حالات میں ایسی سرگرمیاں معاشرے کو سنوارنے کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔

6- بیماریوں سے بچاؤ:

جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہ لینے کی وجہ سے لوگ مختلف پیچیدہ بیماریوں میں مبتلا ہو رہے ہیں تو ہمیں بھی ترقی یافتہ ممالک کی طرح جسمانی تعلیم کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ بیرونی ممالک میں جسمانی تعلیم کو میڈیکل کی تعلیم کے بعد دوسرا درجہ دیا جاتا ہے۔ مثل مشہور ہے کہ جس ملک اور قوم کے کھیل کے میدان آباد ہوتے ہیں اس کے ہسپتال غیر آباد ہوتے ہیں اور جس کے کھیل کے میدان غیر آباد ہوتے ہیں اس کے ہسپتال آباد ہوتے ہیں۔

مقاصد:

تمام انسانوں کو اپنے اجسام کو حرکت میں لانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ حرکت وہ ذریعہ ہے جس سے جسمانی تعلیم اپنے مقاصد کو حصول عمل میں لاتی ہے۔ زندگی کے ہر موڑ پر انسان بھاگنے، چلنے، لٹکنے، چڑھنے، کودنے، پھینکنے اور چھلانگ لگانے میں مصروف نظر آتا ہے اور یہی حرکات خوشی، تفریح، جسمانی مضبوطی، سماجی وجذباتی سکون، بات چیت اور انسان کی مکمل نشوونما اور اس کی ترقی میں مدد دیتی ہیں۔ حرکت جسمانی تعلیم کی بنیاد ہے اور حرکت کا عمل کردار کی تعمیر میں معاونت کا سبب بنتا ہے۔

جسمانی تعلیم کے مقاصد سے مراد مثالی وتصوراتی مقاصد ہیں جو آخر کار نتیجے کے طور پر حاصل ہوتے ہیں منظم جسمانی سرگرمیوں کا مقصد زندگی کی ترقی میں حد درجے کی شرکت ہے جس میں حرکت اور اس سے متعلقہ ردِ عمل اور کارگذاری شامل ہو جو کہ اس مقصد کے حصول کے لیے کی جاتی ہیں (یہاں ہمارا مقصد منظم جسمانی سرگرمیوں سے ہے) جسمانی تعلیم انہی مقاصد کا چناؤ کرتی ہے۔ جس کا انسانی رویے میں مستقل تبدیلی سے تعلق ہو اور مناسب تعلیم، تجربے سے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

i- جسمانی سرگرمیوں سے جسم کا تمام نظام بہتر بنانا تا کہ وہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرے۔

-ii جسم اور ذہن کی متوازن نشوونما سے شخصیت کا ارتقا۔

-iii پسماندہ اور کمزور لوگوں کے حقوق کا احترام کرنا نیز دیانت داری، ہمدردی اور رواداری وغیرہ کا مظاہرہ کرنا۔

-iv مثبت سرگرمیوں کی بدولت فرصت کے اوقات کو مفید اور بامقصد بنانا۔

-v طلبا کو منصوبہ بندی اور مربوط "پروگرام" کے ذریعے سے رہنمائی و تربیت کے مواقع فراہم کرتی ہے۔

-vi سماجی و جذباتی تربیت کرنا۔

-vii اجتماعی کوششوں اور اجتماعی وفاداری کی تربیت کرنا۔

-viii تعلیم کے ذریعے حفاظتی بنیادوں پر صحت مندانہ عادات پیدا کرنا۔

-ix شخصیت و کردار کی نشوونما اجتماعی کوشش، اجتماعی وفاداری کا راستہ دکھانا۔

-x جسمانی نشوونما اور جسمانی قوت بڑھانے کا موقع فراہم کرنا۔

-xi جذبات کی تربیت کے ذریعے ایک کھلاڑی کو جذباتی اظہار کا سلیقہ سکھانا۔

-xii جسمانی سرگرمیوں میں شرکت کی بدولت گھٹے ہوئے جذبات سے نجات حاصل کرنا۔

-xiii دماغی نشوونما کے طریقہ کار سے آگاہی، عمدہ حکمت عملی اور کھیلوں کے ذریعے نشوونما کے عمل کو بڑھانا۔

-xiv جمہوری عمل میں معاونت، کلاس روم بلکہ تمام کاموں میں طلبا کی شرکت اور منصوبہ بندی میں مدد دینا۔

-xv اصلاحی ورزشوں کے ذریعے قامتی نقائص کی اصلاح کرنا۔

-xvi اجتماعی سرگرمیوں کی بدولت جذبہ تعاون کو فروغ دینا۔

-xvii پٹھوں اور اعصاب کی مناسب نشوونما کرنا۔

-xviii اچھے اور باوقار شہری بنانے میں معاونت کرنا۔

اسلام اور جسمانی تعلیم

اسلامی معاشرے میں بھی ہر فرد کی ذہنی، جسمانی، سماجی اور عملی زندگی کی تمام تر ذمہ داریوں کو پورا کرنے کے لیے ایک خاص حدود میں رہ کر سرگرمیوں کے ذریعے تربیت دی جاتی ہے اس کا سب سے بڑا ثبوت یہ ہے کہ تمام اسلامی عبادات میں حرکت ایک اہم جزو ہے۔ دورانِ نماز قیام، رکوع، سجدہ، قعدہ کی مخصوص حرکات کو مدِ نظر رکھا جاتا ہے۔

احکامِ الٰہی اور احادیثِ مبارکہ سے بھی یہ شواہد ملتے ہیں جیسا کہ سورہ بقرۃ میں فرمانِ الٰہی ہے۔ (آیت نمبر 247)

ترجمہ: اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے "اس کو تم پر برگزیدہ کیا کیونکہ وہ عقل و علم اور جسمانی قوت و طاقت میں بہتر ہے"

فرمانِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے کہ

-1 "طاقتور مومن کمزور مومن سے بڑھ کر ہے"

-2 "تمہارے جسم کا تم پر حق ہے"

باب سوم

جسمانی سرگرمیوں کا دائرہ کار

(الف) تعلیمی جمناسٹک (Educational Gymnastic)

جمناسٹک کی اصطلاح یونانی لفظ Gymnazain سے لی گئی ہے جس کے لفظی معنی برہنہ حالت کے ہیں۔ اس لفظی مناسبت سے ورزش کرنے کے کمرے/ہال کو جمنیزیم Gymnasium کہتے ہیں۔ یونانیوں کے نزدیک برہنہ حالت میں مختلف حرکات یا کرتب کرنے سے ان کے دیوی یا دیوتا خوش ہوتے ہیں۔ اسی مناسبت سے جمناسٹک کو (Naked Art) عریاں فن کا نام دیا گیا تھا۔ زمانے کی ترقی کے ساتھ ساتھ ان حرکات کی افادیت بڑھتی گئی اور انہیں کھیلوں کی تیاری خصوصاً تھلیٹکس کی بنیادی مہارتوں میں برتری حاصل کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا رہا اور بعد ازاں ان حرکات کو جمناسٹک کا نام دیا گیا۔

جمناسٹک انگریزی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی جسمانی تربیت کی ورزشیں ہیں یعنی روزمرہ کی وہ حرکات جو انسان کسی خاص مقصد کے تحت سرانجام دیتا ہے (مثلاً طاقت، لچک اور قوت برداشت پیدا کرنے کے لیے) لیکن جدید دور میں سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ انسانی تحقیق نے انسانی حرکات کے محرکات کو بھی مدنظر رکھا اور ان حرکات کو سائنسی اور تعلیمی درجہ دے دیا گیا ہے۔

جدید دور میں جمناسٹک کے ساتھ لفظ تعلیم کے اضافے نے اس کے مفہوم کو مزید اُجاگر کر دیا۔ چنانچہ تعلیمی جمناسٹک ایسی حرکات کو کہا جانے لگا جو سوچ سمجھ کر کسی خاص مقصد سے کی جائیں اور جو انسان میں طاقت، لچک اور قوت برداشت کے ساتھ پھرتی، عضلاتی اور اعصابی ہم آہنگی اور ذہنی توازن پیدا کرے تاکہ کوئی بھی بامقصد اور محرک زندگی گزارنے کے قابل ہو سکے۔

عمدہ قامت اور چست حرکات کا دارومدار بہت حد تک مضبوط اور لچکدار جسم پر ہوتا ہے اگر عضلات یا پٹھے کمزور ہوں تو جسم متوازن اور سڈول ہونے کی بجائے بے ڈول ہو جاتا ہے۔ لہٰذا تعلیمی جمناسٹک پر توجہ دے کر بچوں کی نشوونما ایسی سرگرمیوں کے ذریعے کی جائے تاکہ قامت درست رہے اور جسم میں چستی پیدا ہو اور وہ ہر کام پھرتی اور مستعدی سے کر سکیں۔

اہل یونان کی قدیم تہذیب میں جمناسٹک کی اصطلاح مستعمل تھی۔ زمانہ قدیم میں یونانیوں نے ہی سب سے پہلے جسمانی تعلیم کی اہمیت کو تسلیم کیا اور ایسی ورزش گاہیں تعمیر کیں جہاں لڑکے، لڑکیاں، مرد اور خواتین ورزش کے ذریعے اپنے جسم کی ہم آہنگی اور توانائی کی مہارتیں حاصل کرتے تھے، لیکن یونانیوں میں یہ اصطلاح بہت وسیع معنوں میں استعمال ہوئی تھی اور اس میں کھیل کی تمام سرگرمیاں شامل ہوتی تھیں۔

جرمن لوگوں نے جب جمناسٹک کی ورزشیں شروع کیں تو انہوں نے ورزشی آلات بھی استعمال کرنے شروع کر دیے۔ ان کا مقصد یہ تھا کہ ان سرگرمیوں کو زیادہ سے زیادہ دلچسپ بنایا جائے۔ تعلیمی جمناسٹک کی کئی قسم کی ورزشیں بیسویں صدی میں انگلستان اور یورپ کے دیگر ممالک میں رائج ہوئیں کیونکہ وہ لوگ ڈرل (Drill) اور جسمانی تربیت (Physical Training) کی بجائے جمناسٹک کو فروغ دینا چاہتے تھے۔ سکولوں میں ایسی کسرتی سرگرمیوں کے ذریعے افراد کے جسم کو تربیت دے کر زیادہ تندرست بنانا مقصود تھا چونکہ اس سے پہلے وہاں کھڑے ہونے کی پوزیشن سے آزادانہ ورزشیں عام طور پر سکولوں میں ساز و سامان کے بغیر کروائی

جاتی تھیں۔ اس لیے بچوں میں ان کے لیے کوئی دلچسپی پیدا نہ ہوئی اور نہ ہی یہ ترغیب کا باعث بنیں۔ تعلیمی جمناسٹک کی ضروریات درحقیقت اس لیے محسوس کی گئی کہ اس کے بانیوں کو یقین تھا کہ یہ کسرتیں بے فائدہ مند ہیں اور نشوونما میں مدد دیتی ہیں۔

تعلیمی جمناسٹک کے فوائد:

1- جمناسٹک یا کسرتیں جسم کے بالائی حصے میں توانائی بڑھاتی ہیں اور دیگر حصوں کو مضبوط بناتی ہیں۔

2- جسمانی حرکات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہیں اور جسم میں جاذبیت اور لچک پیدا کرتی ہیں۔ 3- دلیر بناتی ہیں۔

4- جسمانی سرگرمیوں کے لیے دلچسپی بڑھ جاتی ہے۔ 5- ہر قسم کے چیلنج کا مقابلہ کرنے کی جرأت پیدا ہوتی ہے۔

6- قوتِ مشاہدہ اور تجربہ بڑھتا ہے اور انہیں تسکین ملتی ہے۔ 7- طمانیت اور خود اعتمادی حاصل ہوتی ہے۔

8- جسمانی مہارتوں کو ترقی دینے کے مواقع ملتے ہیں۔ 9- فطری صلاحیتیں اُجاگر ہوتی ہیں۔

10- ذاتی قابلیت اور خود اعتمادی کا جائزہ لینے کے طریقے میسر آتے ہیں۔ 11- اپنے آپ پر قابو پانے کی اہلیت پیدا ہوتی ہے۔

12- اگر صلاحیت کم اور شرمیلا پن زیادہ ہو تو جمناسٹک سے خود اعتمادی حاصل ہو جاتی ہے۔

13- اگر کسرت کے لیے طریقہ انتخاب کرنے کا موقع یا وقت دیا جائے تو ہر مشکل سرگرمی انجام دینے اور چیلنج کے مقابلے کے لیے تیار ہو جانے کی ہمت پیدا ہوتی ہے۔ 14- قوتِ برداشت، پھرتی اور توانائی بڑھتی ہے۔

15- جمناسٹک ولولہ پیدا کرنے میں اپنا جواب نہیں رکھتی۔ تعلیمی جمناسٹک کی مشقوں میں جسم کو دھکیلنے، کھینچنے، اُچھلنے، کودنے، اُوپر چڑھنے، بھاگنے وغیرہ کی مشقیں کرائی جاتی ہیں۔

نیز جسم کو موڑنے یا بل دینے کی مہارتیں بھی سکھائی جاتی ہیں۔ کئی مشقیں ہمارے روزمرہ کے کام کی اقدار سے براہِ راست وابستہ ہیں۔ اس مفہوم میں ایسی حرکات کو بروئے کار لایا جاتا ہے، مثلاً پکڑنا، اُٹھانا، لے جانا، رکھنا یا جسم کی دُرست حالتیں مثلاً بیٹھنا، کھڑے ہونا وغیرہ اور توازن کو برقرار رکھنے کے طریقے سکھائے جاتے ہیں۔

تعلیمی جمناسٹک میں تربیت یافتہ افراد حادثات میں بہت سی چوٹوں سے بچ جاتے ہیں، مثلاً نیچے گرتے ہوئے جسم کو بخوبی سنبھال لیتے ہیں اور گرنے کے خوف پر غالب آجاتے ہیں لیکن ان میں کمال حاصل کرنے کے لیے لگاتار مشق اور تجربہ نہایت ضروری ہے جو ہمیں چوکس اور خوش دل کرنے میں ممد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

تعلیمی جمناسٹک کا جدید نظریہ یہ ہے کہ افراد کی اس نہج پر رہنمائی کی جائے اور ترغیب دی جائے کہ وہ ایسی سرگرمیوں میں شرکت کر کے یہ محسوس کرنے لگیں کہ وہ کیا کچھ سیکھ چکے ہیں اور کیا کچھ سیکھنا باقی ہے۔

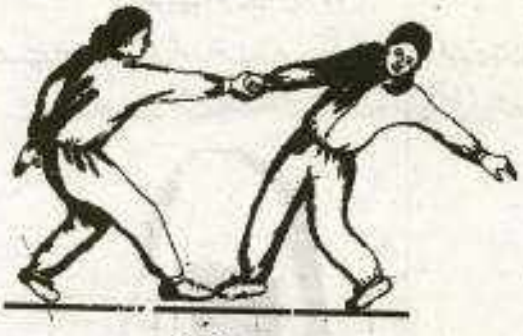
تعلیمی جمناسٹک کا ہر ایک سبق مندرجہ ذیل حرکات پر مشتمل ہوتا ہے۔

1- جسم کو گرمانے والی آزادانہ سرگرمیاں (Warming up Activities): کوئی آسان سرگرمی جو کہ پٹھوں کو پیچیدہ قسم کی جسمانی حرکات کے لیے تیار کرے یا کوئی ایسی ورزش جو دورانِ خون کو تیز کرے، تربیت کے شروع میں شامل کر لینی چاہیے، مثلاً اُچھلنا، کودنا، تیز چلنا، تعاقب کرنا، کسی چیز کو اُچھال کر چھونا، گیند پھینکنا، دبوچنا، دوڑنا، حکم ملنے پر فوراً کھڑا ہو جانا، رُخ بدلنا، دائرے میں باری باری چلنا یا دوڑنا وغیرہ۔ یہ ابتدائی آسان ورزشیں جسم کو گرمانے والی سرگرمیاں کہلاتی ہیں۔

2- جسم کے مختلف حصوں کو حرکت دینے والی سرگرمیاں (Body Movements):

(الف) **جوڑوں کی ورزشیں:** یعنی وہ سرگرمیاں جو جوڑوں کو زیادہ سے زیادہ حرکت میں لائیں، عضلات کو مضبوط بنائیں اور توازن قائم رکھنے میں مدد دیں، مثلاً اُچھلنا، کودنا، اُچھل کر پاؤں سامنے، پیچھے اور پہلو کی طرف رکھنا، رسی کودنا، ستارہ کودنا، گیند کودنا اور رُخ بدلتے ہوئے تین تین دفعہ گیند کودنا وغیرہ۔

(ب) **ٹانگوں کی ورزشیں:** گھٹنوں کے بل جھکنا، اُٹھنا، اکڑوں بیٹھ کر آگے پیچھے کودنا، چت لیٹ کر ٹانگیں اُٹھانا اور نیچے لے جانا، پنجوں پر کھڑے ہونا وغیرہ۔



ایک ہاتھ سے ساتھی کو کھینچنا

(ج) **کندھے اور بازوؤں کی ورزشیں:** بازو کو کہنی پر موڑنا اور باہر کی طرف پھیلانا (دوزانو بیٹھے ہوئے) بازو دائرے کی شکل میں گھمانا، بازو اُوپر پہلوؤں کی طرف اُٹھانا، ساتھی کو ایک ہاتھ سے کھینچنا، بازو پھیلانا، جھلانا، موڑنا وغیرہ۔

(د) **دھڑ کے بالائی حصے کی ورزشیں:** ان میں سر اور گردن بھی شامل ہیں۔ سر آگے، پیچھے اور پہلو کو گرانا، جھکانا، دبانا، موڑنا (پاؤں کھول کر کھڑے ہوئے) دھڑ سامنے جھکانا اور تالی بجانا، (اوندھے لیٹے ہوئے) دھڑ اُوپر اُٹھانا اور گردن کو پیچھے کی طرف دبانا، لگاتار گنتی کے ساتھ دھڑ آگے جھکانا اور گردن کو پیچھے کی طرف دبانا اور دھڑ کو سیدھا کرنا، (چوپایہ کھڑے ہوئے) ٹانگ اوپر جھلانا۔

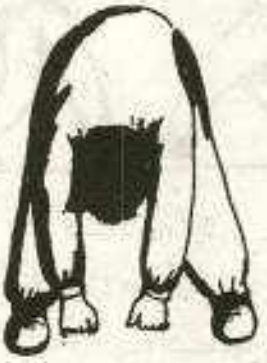


(چوپایہ کھڑے ہوئے) ٹانگ اُوپر جھلانا



(چت لیٹے) ٹانگیں اُوپر اُٹھانا

(ہ) **پیٹ کی ورزشیں:** (چت لیٹے ہوئے) ٹانگیں اُوپر اُٹھانا، (چوپایہ کھڑے ہوئے) باری باری دونوں ٹانگوں کو پیچھے پھیلانا، (کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) جھک کر سامنے زمین چھونا، دونوں پاؤں کے درمیان ہتھیلی کی پشت سے زمین کو چھونا۔



ہتھیلی کی پشت سے دونوں پاؤں کے درمیان کی زمین کو چھونا

(و) **پہلو کی ورزشیں:** (کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) دھڑ پہلو کو جھکاتے ہوئے ہاتھوں سے ٹخنے کو چھونا، (بازو پہلوؤں کی



ہاتھ سے مخالف ٹخنے کو باہر کی جانب چھونا

طرف پھیلا کر کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) دھڑ دائیں بائیں موڑنا، (بازو اُوپر اُٹھائے ہوئے) دھڑ پہلو کو گرانا، دھڑ گھمانا، (آلتی پالتی مار کر بیٹھے ہوئے) کان سے مخالف گھٹنا چھونا، (کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) دھڑ پہلو کو جھکا کر مخالف ہاتھ سے ٹخنے کو باہر کی جانب چھونا۔

(ز) **توازن کی ورزشیں:** (پنجوں کے بل بیٹھے ہوئے) آگے پیچھے اُچھلنا کودنا۔

(ایک ٹانگ پر کھڑے ہوئے) دوسرا گھٹنا اُٹھا کر دونوں ہاتھوں سے ٹانگ کو تھامنا، پنجوں کے بل لکیر پر چلنا، ایڑیوں کے بل چلنا، بازو سامنے جھلاتے ہوئے ایک ٹانگ اُٹھانا، بنچ پر چڑھ کر آگے پیچھے اور پہلو کی طرف قدم لینا۔



بنچ پر چلنا

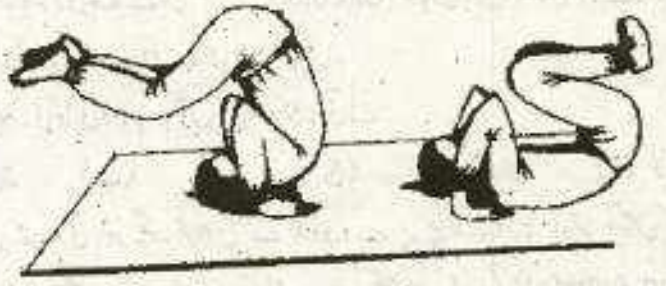
(ح) **لٹکنے کی ورزشیں (Hanging Exercises):**

"بیم" (Beam) سے لٹکتے ہوئے:۔

(i) جسم کو آگے پیچھے یا دائیں بائیں جھلانا۔ (ii) پہلو کی طرف ہاتھوں کے بل چلنا۔

(iii) جسم کو "بیم" کے اُوپر کی طرف ٹھوڑی تک اُٹھانا۔

(iv) (رسہ پکڑے ہوئے) اُوپر چڑھنا، نیچے اُترنا یا جھولنا۔



سامنے کی جانب قلابازی لگانا

(ط) **جسم کو لچکدار اور پھرتیلا بنانے والی سرگرمیاں (Agility Exercises):**

بنیادی طور پر یہ ورزشیں چٹائیوں، بنچوں اور فرش پر کروائی جاتی ہیں تاکہ جسم میں کاملیت، ہم آہنگی اور لچک پیدا کی جاسکے۔ ان میں مندرجہ ذیل سرگرمیاں شامل کی جاتی ہیں۔ سامنے کی طرف قلابازی (Forward Roll)، پیچھے کی طرف قلابازی (Backward Roll)،

ہاتھوں کے بل پہیے جیسا چکر یا پہیہ چکر (Cart Wheel)، دونوں پاؤں سے کود کر قلابازی



پہیہ چکر

لگانا (Dive & Roll) اور "ہیڈ سپرنگ" (Head Spring) لڑکوں کے لیے موزوں ہیں۔ مخصوص نشان پر کھڑے ہو کر آگے چھلانگ لگانا (Standing Long Jump)، "بنی ہاپ کود" (Bunny Hop)، متوازی لکیروں پر سے زینہ کود، "مینڈک کود" (Frog Jump)، سامنے اور پیچھے کی طرف قلابازی لگانا (Forward & Backward Roll)، ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا (Hand Stand)، سر کے بل کھڑا ہونا (Head Stand)، غوطہ لگا کر قلابازی لگانا (Dive and Roll)۔

3- گروہی سرگرمیاں (Group Activities):

یہ سرگرمیاں عموماً مختلف آلات پر (جنہیں مختص کردہ جگہوں پر رکھا جاتا ہے) یا ان کے بغیر چار، پانچ یا چھ کے گروہ میں کروائی جاتی ہیں۔ ہر گروہ مخصوص شدہ سرگرمی کے لئے ان "سرکٹس" (Circuits) کو باری باری استعمال کرتا ہے۔ ایسی حرکات خود اعتمادی، ہم آہنگی، سبک رفتاری، توانائی اور جرأت پیدا کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

ان سرگرمیوں میں کھلاڑی کو اپنی توجہ چار باتوں پر مرکوز رکھنا ہوتی ہے:

(الف) طریقہ (ب) عمل (ج) پرواز/اُڑان (د) زمین پر واپسی

گروہی سرگرمیوں میں افقی اور چکور محرابوں کے علاوہ رسے پر چڑھنا، اُترنا، اُونچا اُچھل کر "والٹنگ ہارس" (Vaulting Horse) کو ٹانگیں دونوں بازوؤں کے اندر یا باہر رکھتے ہوئے پار کرنا (Through and Astride)، افقی بار (Horizontal Bar) اور متوازی بار (Parallel Bar) پر آگے پیچھے جھولنا صرف لڑکوں کے لیے ہے۔

4- سکون، اختتام (Warm Down):

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے، ایسی سرگرمیاں جو کہ تنفس اور دورانِ خون کے نظام کو جوش اور تیزی پیدا کرنے والی کھیلوں کے بعد

اصل حالت میں لائیں اور تسکین دیں۔ یہ پُرسکون خاتمے کے لیے کی جاتی ہیں، کیونکہ ایسی سرگرمیوں کا تسکین انگیز اثر ہوتا ہے۔ ان میں آہستہ آہستہ چلنا یا دوڑنا یا کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر دھیمی رفتار سے جسم میں لچک پیدا کرنے والی سرگرمیوں کا اعادہ کرنا، ٹانگیں پھیلا کر بیٹھنا، لیٹنا وغیرہ شامل ہیں۔

تفریحی مشاغل:

فرصت کے اوقات (Leisure Time):

لفظ لیزر (Leisure) لاطینی لفظ "لائیسر" (Licere) سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی فارغ ہونے کے ہیں۔ "اُوٹ رومنی" (Ott Romney) کے مطابق فرصت کے اوقات سے مراد منتخب کردہ وقت کا وہ حصہ ہے جو ضروریاتِ زندگی کے حصول سے مبرا ہو اور ہر کسی شخص کو اپنی پسند کے مطابق استعمال میں لانے کے لیے میسر ہو۔ اس نے ایک دن کو مندرجہ ذیل تین بڑے حصوں میں تقسیم کیا ہے:

(الف) **حیاتیاتی ضروریات:** یہ وہ وقت ہے جو جو جو بقا قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے مثلاً کھانا، سونا، شخصی صفائی وغیرہ یہ عرصہ تقریباً 10 گھنٹوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

(ب) **معاشی ضروریات:** یہ حصولِ روزگار کے لیے ضروری ہے۔ یہ عرصہ تقریباً 10 گھنٹے پر مشتمل ہے (اس میں آمد و رفت بھی شامل ہے)۔

(ج) **فراغت کے اوقات:** ان کے علاوہ جو باقی بچنے والے تقریباً چار گھنٹے ہیں یہ ہر شخص کی صوابدید پر منحصر ہے کہ وہ انہیں کیسے گزارتا ہے۔

فارغ وقت (Free Time) اور فرصت کے اوقات (Leisure Time) دونوں ایک ہی نہیں۔ بلکہ فرصت کے اوقات فارغ وقت کا وہ مخصوص حصہ ہے جو فرصت کے اوقات میں کی جانے والی سرگرمیوں کے لیے مخصوص کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اکثر لوگ فرصت کے اوقات اور فرصت میں بھی تمیز نہیں کرتے حالانکہ فرصت کے اوقات ایک وقتی جز ہے جبکہ فرصت ایک خاص حالت (State) میں ہونا ہوتا ہے۔

"چارلس برائیٹ بل" (Charles Bright Bill) نے فرصت کے اوقات کو یوں بیان کیا ہے کہ یہ وہ فالتو اور فارغ وقت ہے جس کے دوران کوئی شخص اپنی مرضی کے مطابق جو بھی کرنا چاہے کر سکتا ہے۔ ارسطو نے بہت پہلے کہا تھا کہ فرصت ان تمام اشیا میں سب سے افضل ہے جن کا انسان مالک ہے۔ اس وقت کے دوران وہ اپنی پسند کی کوئی چیز تخلیق کر سکتا ہے کھیل میں شامل ہو سکتا ہے یا کسی ایسی سرگرمی میں حصہ لے سکتا ہے جس سے اس کی شخصیت میں نکھار پیدا ہو اور اسے ذہنی سکون اور طمانیت قلب حاصل ہو۔

"تھامس جی ڈسمنڈ" (Thomas G. Desmond) نے ایک دفعہ کہا تھا کہ فرصت کا وقت بہت اچھا دوست ہے اگر آپ اسے صحیح انداز سے استعمال کرنا جانتے ہیں اور یہ ایک خوفناک دشمن ہے اگر آپ اسے نامناسب طریقہ سے استعمال کریں، اگر انسان نے اسی طرح کی مشینی ترقی جاری رکھی تو اس کا سب سے بڑا مسئلہ فرصت یا فالتو وقت کے استعمال سے متعلق ہوگا۔ یہ وقت انسان کی زندگی پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ فرصت کے اوقات میں اضافے سے پیدا شدہ اثرات معاشرے سے ختم نہیں کیے جا سکتے بلکہ صحیح فیصلے سے بہتر اور مثبت نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

تفریح (Recreation):

یہ بھی لاطینی لفظ "ریکریر" (Recreare) سے ماخوذ ہے جس کے معنی 'نیا بنانا' کھوئی ہوئی طاقت کی بحالی، تازہ دم ہونا یا دوبارہ جنم لینا وغیرہ۔ جارج بٹلر (George Buttler) نے تفریح کی تعریف یوں کی ہے "فرصت کے اوقات میں ایسی کوئی بھی سرگرمی یا تجربہ جس میں کوئی شخص اپنی مرضی اور پسند سے شامل ہو اور جس سے اُسے ذاتی طور پر راحت، اطمینان اور خوشی حاصل ہو"۔

"ہرلڈ میئر" (Herold Meyer) کے مطابق "تفریح فرصت کے اوقات کے دوران کسی بھی ایسی سرگرمی میں ارادتاً شامل ہونا ہے۔ جس کی بنیادی خواہش کا محرک اس سے خوشی، اطمینان اور سکونِ قلب حاصل کرنا ہو"۔

تفریح ان سرگرمیوں سے متعلقہ ہے جن میں کوئی شخص ایسے اوقات کے دوران شرکت کرے جو کام کے علاوہ ہوں اور وہ ان میں اپنی پسند اور مرضی سے حصہ لے۔ ان سرگرمیوں میں شرکت کا محرک اس کی اندرونی خواہش کی تکمیل ہے جن سے اسے پُرتسکین اور سکون پرور تجربہ حاصل ہو اور اسکی جسمانی، جذباتی، سماجی اور جمالیاتی ذوق کے پہلوؤں کی نشوونما میں بڑھاوا پیدا ہو۔ تفریح ہمیشہ مندرجہ ذیل امور سے وابستہ ہوتی ہے۔

(الف) **فرصت کے اوقات:** کوئی بھی تفریحی سرگرمی صرف فرصت کے اوقات میں ہی کی جانی ضروری ہے۔ اس نقطہ نظر سے کام کسی شخص کی تفریح میں شامل نہیں۔

(ب) **پُرلطف اور پُرتسکین:** شرکا کے لیے اس کا پُرلطف اور تسکین کا حامل ہونا ضروری ہے۔ اس میں شامل ہونے کا محرک صرف ذاتی خوشی، سکون اور اطمینان ہیں نہ کہ مادی فائدے۔

(ج) **رضا کارانہ شرکت:** کسی بھی تفریحی سرگرمی میں شرکت کسی خواہش کے تحت نہیں کی جانی چاہیے بلکہ انفرادی طور پر براہِ راست شامل ہونا ضروری ہے۔

(د) **تعمیری:** تفریح کا تعمیری اور مثبت اثرات کا حامل ہونا ضروری ہے نہ کہ یہ شرکا کے لیے جسمانی اور سماجی طور پر مضر ہو۔ یہ نہ صرف فرد واحد کے لیے جامع اور صحت مند ہے بلکہ اس معاشرہ کے لیے بھی فائدہ مند ہے جس کا وہ حصہ ہے۔

(ہ) **حیاتیاتی ضروریات سے تمبرا رویہ:** زندگی قائم رکھنے والی ضروریات مثلاً کھانا پینا، سونا وغیرہ کے علاوہ ہے، اگر کوئی شخص "پکنک" پر جائے جہاں کھانا بھی دیا جائے تو اس کے ساتھ ساتھ سماجی تفریحی کھیل اور دوسری ایسی گروہی سرگرمیوں کا ہونا بھی لازمی ہے۔

تفریح کے مقاصد:

i- انسان کی تخلیقی اظہار کی تکمیل کا بنیادی ذریعہ ہے۔

ii- مکمل صحت میں بڑھاوا پیدا کرنا ہے (جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی)۔

iii- دورِ حاضر میں انسانی زندگی پر پڑنے والے تناؤ یا کھچاؤ کو دور کرنے کا موثر ترین ذریعہ ہے۔

iv- اجتماعی اور ذاتی طرزِ زندگی کو بہتر اور موثر بنانے کے ساتھ ساتھ ایک اچھا شہری بنانا اور جمہوریت کی جڑوں کو مضبوط کرنا ہے۔

v- کسی شخص کا وہ بن جانا جس کا وہ اہل ہو۔ اس کی دلچسپی کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ اس کی ہنرمندی میں نکھار پیدا کرنا اور فارغ وقت کا مثبت انداز سے استعمال ہے۔

تفریح کے ذریعے انسانی شخصیت کے مختلف پہلوؤں کی نشوونما:

1- صحت کی نشوونما (Health Development):

کسی شخص کی صحت کا دارومدار بہت حد تک کام اور فرصت کے اوقات کے دوران کی جانے والی سرگرمیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی صحت کا انحصار اس بات پر ہے کہ وہ اپنا فارغ وقت کیسے گزارتا ہے۔ تفریحی مشاغل کی مختلف اقسام ہیں جو شرکا کی عضوی صحت میں بڑھاوے کے ساتھ ساتھ کام سے پیدا شدہ تناؤ سے چھٹکارہ حاصل کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ تفریحی سرگرمیاں انفرادی اور گروہی سطح پر ترتیب دی جاتی ہیں۔ جن کی بدولت بہتر سماجی تعلقات استوار ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے شرکا کی صحت کے سماجی اور روحانی پہلوؤں کی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔ (عوامی تفریحی پروگرام صرف سخت محنت، معمول کے روزمرہ کے کام کاج کی تھکن اور بوریت دُور کرنے کے لیے ہوتے ہیں)۔

2- انسانی تعلقات (Human Relations):

تفریح انسانی زندگی کو معنی خیز بنانے میں بڑی اہم ہے۔ تفریحی پروگرام میں شرکت درج ذیل خوبیوں کو اُجاگر کرنے میں بہت ہی اہم کردار ادا کرتی ہے، مثلاً جرأت، عدل وانصاف، قوتِ برداشت، رواداری، تحمل مزاجی، مساوی برتاؤ، دیانتداری وغیرہ۔ کھیل کے دوران یا کسی تفریحی سرگرمی میں شرکت کرنے سے شرکا کے رویّے اور اندازِ فکر میں مثبت تبدیلی پیدا ہوتی ہے، مثلاً اچھے تعلقات میں بڑھاوا، سماجی اشتراک، گروہی وفاداری، دوسروں کے حقوق کا خیال رکھنا وغیرہ۔ مؤثر اور کارآمد خاندانی تفریح کے ذریعے اجتماعی یگانگت کی جڑیں مزید مضبوط ہوں گی اور کسی خاص ادارے سے تعلق رکھنے کی بنا پر انفرادی طور پر پہچانے جائیں گے۔

3- شہریت کی نشوونما (Civic Development):

یہ تفریح کا ایک قابلِ قدر مقصد ہے جو مختلف ذریعوں سے کسی علاقہ کی پوری آبادی کی نشوونما میں معاون ثابت ہوتا ہے اور یہ کسی بھی عوامی تفریحی منصوبہ میں ہر خاص وعام کو رنگ، نسل، عقیدہ یا معاشی حیثیت اور مرتبے کو بالائے طاق رکھتے ہوئے شرکت کے لیے آمادہ کر لینے سے حاصل ہوتا ہے۔ تفریحی سرگرمیوں میں شرکت سے لوگوں کا چال چلن اور اخلاق بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ جس کی وجہ سے جرائم میں کمی واقع ہوتی ہے اور نوجوان نسل کے لیے ایسا سازگار ماحول پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ بھی کسی تعمیری اور مفید سرگرمی میں حصہ لے سکتے ہیں اور کسی فرد کی انفرادی نشوونما کے ساتھ ساتھ اسے کارآمد اور معزز شہری بھی بنا دیتی ہے اسے کسی بھی ایسی سرگرمی میں جس کے اثرات منفی ہوں یا اسے سماج دشمن سرگرمی کے طور پر دیکھا جاتا ہو، شرکت کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

4- شخصی نشوونما (Self Development):

تفریح پروگراموں میں شرکت کی بنا پر اس کی اہلیت کے مختلف پہلوؤں میں اضافہ ہو جاتا ہے، مثلاً (الف) متوازن شخصیت کی نشوونما (ب) تخلیق کرنے کی خواہش جو ناٹک، موسیقی، رقص، فنونِ لطیفہ وغیرہ سے پوری کی جا سکتی ہے۔ ان میں شمولیت کسی مادی فائدے کے لیے نہیں کی جاتی بلکہ خوشی حاصل کرنے اور لطف اندوز ہونے کی خاطر کی جاتی ہے۔ تفریحی سرگرمیوں میں شرکت کی بدولت مہارت اور ہنرمندی میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور انسان کی پوشیدہ خوبیوں کو اُجاگر ہونے کا موقع ملتا ہے۔ جن سے اس کی شخصیت کی بہتر اور مکمل طور پر نشوونما ہو سکتی ہے۔

تفریحی مشاغل کی اقسام:

موجودہ مشینی معاشرہ میں موثر اور کارآمد تفریح بہت ہی اہم ہے۔ ہر طرح کی تفریح سرگرم (Active) نہیں ہوتی۔ سرگرم جسمانی تفریح اپنی بیجانی خوبیوں کی وجہ سے نہایت ہی ضروری ہے۔ تفریح بنیادی طور پر دو طرح کی ہوتی ہے:

(الف) غیر سرگرم تفریح (Passive Recreation)

(ب) شرکت پر مبنی یا سرگرم تفریح (Active Recreation)

بہت سے لوگوں میں غیر سرگرم تفریح اتنی ہی مقبول ہے جتنی ان کی جیب اجازت دیتی ہو۔ ان میں بہت سے کھیل ایسے بھی ہیں جو تماشائیوں کے لیے خاص کشش اور دلچسپی رکھتے ہیں۔ سنسنی خیز اور معرکہ آمیز کھیلوں کو دیکھنے سے انسان کو دبے ہوئے جذبات سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے اور انھیں خوشی سے معمور کر دیتی ہیں۔ کھیل کے دوران وہ خوشی سے کودتے، چلاتے، تالیاں بجاتے اور مختلف انداز سے اپنے دبے ہوئے جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ انکے علاوہ بہت سی دوسری تفریحی سرگرمیاں ہیں جن میں ناٹک، موسیقی، ڈرامائی تمثیل، مطالعہ کرنا، ٹی وی دیکھنا اور ریڈیو سننا وغیرہ، لیکن ان کے فوائد کے باوجود بھی ان میں اکٹھے ملنے جلنے اور حقیقی شرکت جیسی خوشی حاصل نہیں ہو سکتی۔ کھیل ہر شخص کی زندگی کا اہم ترین حصہ ہے اور کوئی بھی سرگرمی پوری طرح سے تفریح کے دائرہ کار میں اس وقت تک شامل تصور نہیں ہو سکتی جب تک کہ اس میں کھیل کی مناسبت سے شامل نہ ہوا جائے۔ خوشی اور تسکین کسی سرگرمی میں صرف شرکت کرنے سے ہی ملتی ہے کسی بھی سرگرمی کا تفریح کے دائرہ کار کا اہل بننے کے لیے ضروری ہے کہ یہ اس میں شرکت کرنے والے شخص پر مثبت اثرات پیدا کرے، اس کی خوشی میں اضافہ کرے، اسے سکون اور اطمینان مہیا کرے، لیکن بہت سے مشاغل ایسے بھی ہیں جو صرف لطف اندوزی، وقت کاٹنے اور وقت کو ضائع کرنے کے مترادف ہوتے ہیں اور درحقیقت یہ فائدہ دینے کی بجائے نقصان دیتے ہیں اور اس شخص کی خوشی اور ولولے کو دوبالا کرنے کی بجائے تھکن اور اکتاہٹ پیدا کر دیتے ہیں۔

تفریحی مشاغل بہت سی اقسام کے ہیں اور ان میں سے بہت سے ایسے بھی ہیں جو کسی خاص وقت پر کسی شخص کے لیے تفریحی سرگرمی بن جاتے ہیں جو سرگرمی ایک شخص کے لیے تفریح مہیا کرتی ہے، ہو سکتا ہے وہ دوسرے کے لیے ایسا کرنے سے قاصر ہو، یا کوئی سرگرمی کسی خاص وقت پر تفریح مہیا کرتی ہے لیکن دوسرے وقت پر ایسا نہیں کر پاتی کیونکہ ہر سرگرمی کسی شخص کے لیے مختلف اوقات پر مختلف اہمیت کی حامل ہے، مثلاً ایک شخص جو جسمانی مشقت سے تھک کر چور ہو جائے اس کے لیے سخت زوردار جسمانی تفریح کی ضرورت نہیں جبکہ ذہنی اور جذباتی طور پر تھکا ہوا انسان زیادہ سوچ بچار کرنے والی سرگرمی کو پسند نہیں کرے گا۔ عام طور پر تفریح مختلف قسم کی اشکال اپنا کر کسی شخص کی زندگی میں توازن پیدا کر دیتی ہے۔ اس لیے تفریحی سرگرمیاں مختلف اقسام کی ہونی چاہئیں تاکہ معاشرے کے ہر فرد کی ضرورت کو پورا کر سکیں۔ ان تفریحی سرگرمیوں کی مندرجہ ذیل گروہ بندی کی جا سکتی ہے۔

(i) باضابطہ کھیلیں
(ii) آؤٹ ڈور سرگرمیاں
(iii) ناٹک
(iv) فنون لطیفہ
(v) موسیقی
(vi) رقص
(vii) فرصت کے خصوصی مشغلے
(viii) رضاکارانہ خدمات
(ix) سپیشل ایونٹس (Special Events)
(x) متفرقات

تفریحی سرگرمیوں کا دائرہ کار صرف جسمانی سرگرمیوں تک محدود نہیں بلکہ بہت سے دوسرے مشاغل ایسے بھی ہیں جن میں لوگ فرصت کے دوران حصہ لیتے ہیں، لیکن کسی فرد یا گروہ کو بامقصد اور مؤثر تفریح صرف منصوبہ بندی کردہ پروگرام سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل تین عناصر کا ہونا لازمی ہے:

(i) پروگرام کی نسبت سے منصوبہ بندی۔

(ii) سہولیات۔

(iii) تربیت یافتہ قیادت۔

اگر ان میں سے کسی ایک میں بھی کمی ہو تو تفریحی پروگرام کی افادیت پر یقینی منفی اثرات مرتب ہوں گے۔

☆☆☆☆☆

منظم کھیل
(The Organized Games)

فٹ بال (Football):

''فٹ بال'' یا ''ساکر'' (Soccer) دُنیا کا مقبول ترین کھیل ہے اور ساری دُنیا میں اسے مختلف اشکال کی گیندوں اور طریقوں سے کھیلا جاتا ہے۔ ان سب میں سے ''ایسوسی ایشن فٹ بال'' (Association Football) یا ''ساکر'' زیادہ مشہور و مقبول ہے۔ جس میں گیارہ مرد یا خواتین گیند کو پاؤں سے ''کک'' (Kick) یا ''ڈربل'' (Dribble) کرتے ہوئے یا ہاتھوں اور بازوؤں کے علاوہ جسم کے کسی بھی حصہ سے کھیلتے ہوئے مخالف کی گول پوسٹوں کے درمیان میں اور ''کراس بار'' (Cross bar) کے نیچے سے گزارنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ کھیل لمبے اور چھوٹے قد کے کھلاڑیوں کے لیے یکساں موزوں ہے کیونکہ اس میں کارکردگی کا انحصار ان کی مہارت پر ہے نہ کہ ان کی جسامت پر۔ یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ فٹ بال کا کھلاڑی پورے کھیل کے دوران 12 سے 16 کلومیٹر کا فاصلہ دوڑتا ہے۔ اس کھیل کی شروعات کے متعلق کوئی واضح ثبوت نہیں ملتے لیکن بہت جگہوں پر اس کے ایک ساتھ کھیلے جانے کے شواہد موجود ہیں اور یہ زمانہ قدیم میں کھیلی جانے والی کھیل ''ہارپاسٹرم'' (Harpastrum) کی تبدیل شدہ شکل یا اس سے ماخذ ہے جس میں ایک بھدی سی گول گیند کو ہاتھوں اور پاؤں سے مار کر کھیلا جاتا تھا اور اس میں پورے کے پورے علاقے کی آبادی حصہ لیتی تھی۔ رومی اس کھیل کو اپنے فوجیوں کو فٹ رکھنے کے لئے استعمال کرتے تھے اور جب انہوں نے انگلستان پر دھاوا بولا تو وہ اس کھیل کو بھی اپنے ساتھ وہاں لے گئے۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ فٹ بال اسی کھیل کی موجودہ شکل ہے اور جب انگریز فوج برصغیر پاک و ہند پر قابض ہوئی تو یہ کھیل ان کے ذریعے یہاں بھی روشناس ہوگیا۔ شروع شروع میں انگریز فوجی آپس میں میچ کھیلا کرتے تھے اور ہندوستانی فوجی جوان اسے دیکھا کرتے تھے اس طرح رفتہ رفتہ یہ کھیل انہوں نے بھی سیکھ لیا اور یہ عوام میں مقبول ہوگیا۔

کھیل کا میدان (Playing Ground):

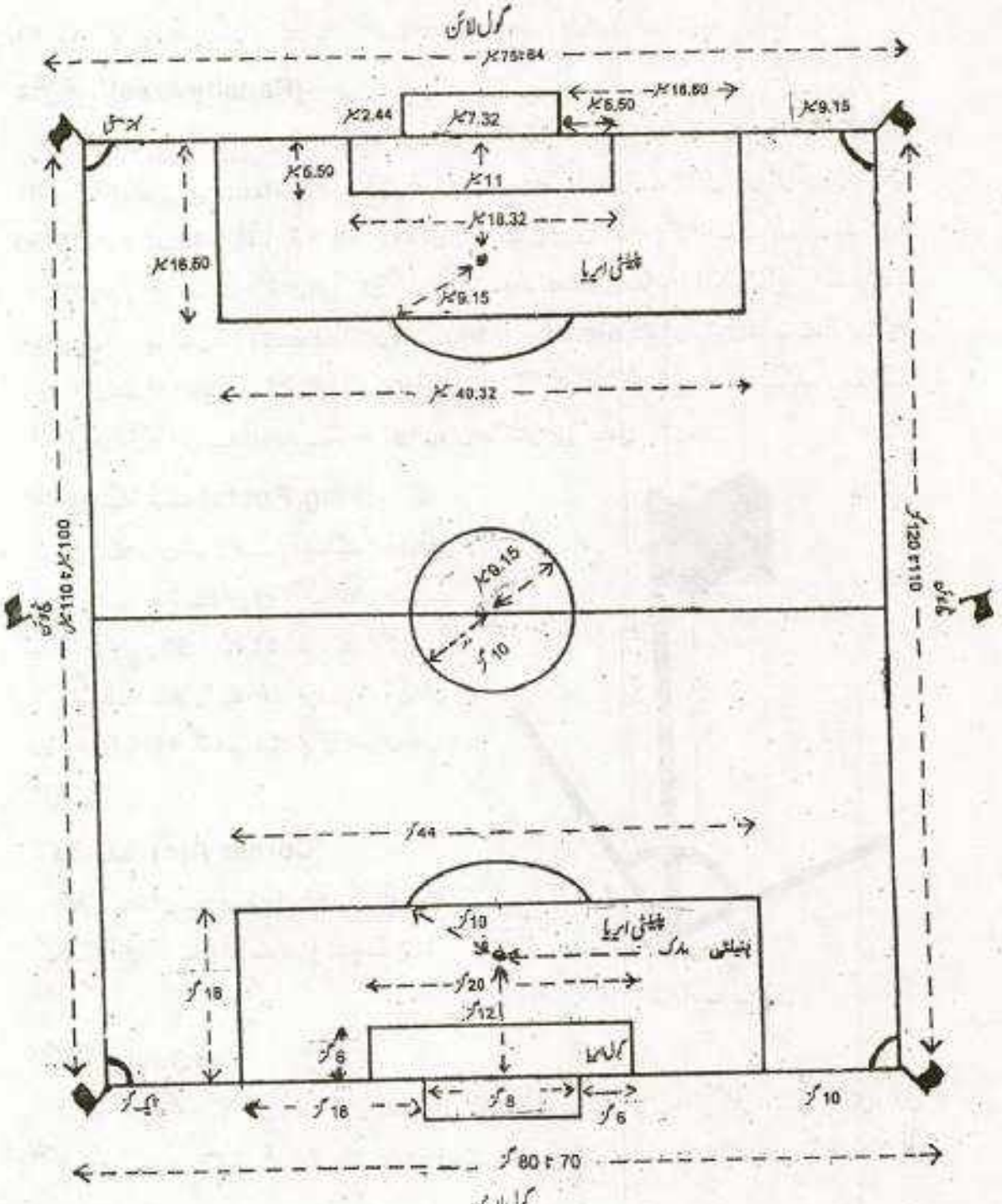
فٹ بال کا میدان مستطیل ہونا لازمی ہے۔ جس کی ''ٹچ لائنز'' (Touch Lines) کی لمبائی گول لائنز (Goal Lines) سے زیادہ ہوگی۔ اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 120 میٹر (130 گز) اور کم سے کم 90 میٹر (100 گز) اور چوڑائی زیادہ سے زیادہ 90 میٹر (100 گز) اور کم سے کم 45 میٹر (50 گز) ہوگی۔ بین الاقوامی مقابلوں میں میدان کی لمبائی 110 میٹر (120 گز) سے زیادہ اور 100 میٹر (110 گز) سے کم اور چوڑائی 75 میٹر (80 گز) سے زیادہ اور 64 میٹر (70 گز) سے کم نہیں ہوگی۔

کھیل کے میدان میں نشانات (Field Marking):

کھیل کے میدان کی حد بندی ایسی لکیروں سے کی جاتی ہے جن کی چوڑائی 12 سینٹی میٹر (5 انچ) سے زیادہ نہ ہو۔ اسکی لمبائی کے رُخ کی لکیروں کو ''ٹچ لائنز'' جب کہ چوڑائی کی لکیروں کو ''گول لائنز'' کہتے ہیں۔ ''ہاف وے لائن'' (Halfway Line) اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہے۔ جس کے مرکز میں ''سنٹر مارک'' (Centre Mark) لگایا جاتا ہے۔ ''سنٹر مارک'' کے گرد 9.15 میٹر (10 گز) نصف قطر کا دائرہ لگایا جاتا ہے۔ ہر کونے کی قوس یا ''کارنر آرک'' سے 9.15 میٹر (10 گز) کی دُوری پر گول لائن کے باہر کی جانب ایک نشان لگایا جائے گا جس کا مقصد یہ ہے کہ ''کارنر کک'' کے دوران تمام دفاعی کھلاڑی گیند سے 9.15 میٹر

سے کم فاصلے پر کھڑے ہونے نہ پائیں۔

فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ

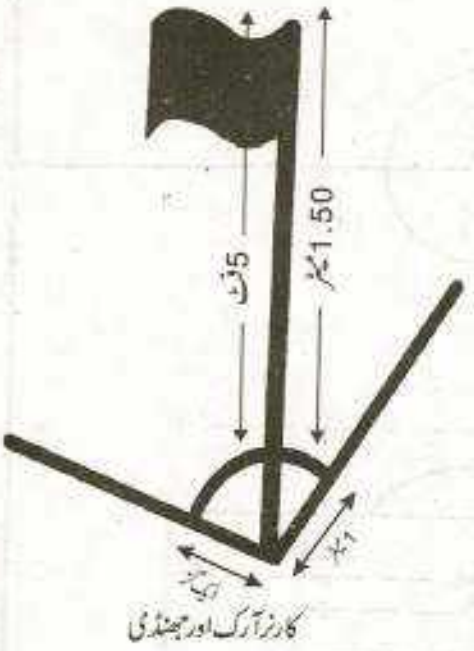


''گول ایریا'' (Goal Area):

گول پوسٹ کے اندرونی کناروں سے گول لائن پر 5.50 میٹر (6 گز) کے فاصلے پر 5.50 میٹر (6 گز) لمبی لکیریں میدان کے اندر کی طرف عموداً کھینچیں اور ان کے سروں کو گول لائن کے متوازی آپس میں ملا دیں۔ یہ رقبہ 5.50 میٹر X 18.32 میٹر (6 گز X 20 گز) جو کہ ان تین طرف لکیروں اور ''گول لائن'' سے گھرا ہوگا۔ ''گول ایریا'' کہلاتا ہے۔

پینلٹی ایریا (Penalty Area):

گول پوسٹ کے اندرونی کناروں سے گول لائن پر 16.50 میٹر (18 گز) کے فاصلے پر عموداً 16.50 میٹر (18 گز) لمبی لکیریں میدان کے اندر کی طرف کھینچیں اور ان کے سروں کو ''گول لائن'' کے متوازی آپس میں ملا دیں۔ یہ رقبہ 16.50 میٹر X 40.32 میٹر (18 گز X 44 گز) جو تین طرف سے ان لکیروں سے اور چوتھی طرف سے گول لائن سے گھرا ہو گا۔ ''پینلٹی ایریا'' کہلائے گیا۔ ہر ''پینلٹی ایریا'' میں ''گول لائن'' کے وسط سے اور اس کے عموداً 11 میٹر (12 گز) کے فاصلے پر میدان کے اندر ایک نشان لگایا جاتا ہے جسے ''پینلٹی مارک'' (Penalty Mark) کہتے ہیں۔ پینلٹی مارک سے 9.15 میٹر (10 گز) نصف قطر کی ایک قوس پینلٹی ایریا سے باہر لگائی جائے گی تا کہ ''پینلٹی کک'' لگائے جانے کے وقت کک کرنے والے کھلاڑی اور دفاعی گول کیپر کے علاوہ دوسرے تمام کھلاڑی اس قوس اور ''پینلٹی ایریا'' سے باہر رہیں۔



کارنر آرک اور جھنڈی

جھنڈیوں کے ڈنڈے (Flag Posts):

کھیل کے میدان میں ہر کونے پر ایک ایک جھنڈی لگائی جائے گی۔ اس کے ڈنڈے کا اُوپر کا سرا نوک دار نہیں ہونا چاہیے اور اس کی اُونچائی 1.50 میٹر (5 فٹ) سے کم نہیں ہونی چاہیے۔ ''ہاف وے لائن'' کے دونوں سروں پر، مگر ''ٹچ لائن'' سے کم از کم 1 میٹر (1 گز) کے فاصلے پر بھی جھنڈیاں لگائی جا سکتی ہیں۔

''کارنر آرک'' (Corner Arc):

کھیل کے میدان کے ہر کونے پر 1 میٹر (1 گز) نصف قطر کے ایک چوتھائی دائرے میدان کے اندر لگائے جاتے ہیں۔

''گولز'' (Goals):

گول دو کھمبوں یا ''اپ رائٹ پوسٹس'' (Upright Posts) اور ایک ''کراس بار'' پر مشتمل ہوتا ہے اور انہیں دونوں ''گول لائنز'' کے درمیان میں اس طرح لگایا جاتا ہے کہ ان کے کھمبے میدان کے کونوں سے ایک برابر فاصلے پر ہوں۔ کھمبوں کا درمیانی

فاصلہ 7.32 میٹر (8 گز) ہوتا ہے۔ ''کراس بار'' کی نچلی سطح کی اُونچائی زمین سے 2.44 میٹر ہوگی۔ ''گول پوسٹ'' اور ''کراس بار'' کی گہرائی اور چوڑائی ایک جیسی ہی ہونی چاہیے اور یہ کسی بھی صورت میں 12 سینٹی میٹر (5 انچ) سے زیادہ نہ ہو۔ گول لائن کی چوڑائی بھی ''گول پوسٹ'' اور ''کراس بار'' کی چوڑائی کے برابر ہونی چاہیے۔ ''گول پوسٹ'' اور ''کراس بار'' کے پیچھے جال اس طرح لگائے جائیں کہ ''گول کیپر'' آزادانہ حرکت کر سکے۔ گول لکڑی، دھات یا کسی بھی موزوں مادے اور کسی بھی شکل کے بنائے جا سکتے ہیں، یعنی چکور، گول، مستطیل یا بیضوی وغیرہ۔ ان کا رنگ سفید ہونا لازمی ہے۔ کھلاڑیوں کی سلامتی اور حفاظت کے پیشِ نظر انہیں زمین میں مضبوطی سے پیوست کیا جائے گا۔

گیند (Ball):

یہ شکل میں گول ہے اور چمڑے یا کسی موزوں مادے کا بنا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا وزن 410 گرام (14 اونس) سے 450 گرام (16 اونس) تک ہو سکتا ہے اور محیط 68 سینٹی میٹر (27 انچ) سے لے کر 70 سینٹی میٹر (28 انچ) تک ہوتا ہے۔ کھیل کے دوران صرف ریفری کی اجازت سے ہی گیند تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ دورانِ کھیل اگر گیند ناکارہ ہو جائے یا پھٹ جائے تو کھیل کا دوبارہ اجرا اسی جگہ پر نیا گیند دونوں ٹیموں کے درمیان گرا کر کیا جائے گا۔

کھلاڑی (Player):

ہر ایک ٹیم میں زیادہ سے زیادہ گیارہ کھیلنے والے کھلاڑی ہوں گے۔ جن میں سے ایک گول کیپر ہوگا۔ میچ اس وقت تک شروع نہیں ہو سکتا جب تک کہ دونوں ٹیموں کے کم از کم سات سات کھلاڑی موجود نہ ہوں اور کھیل اس وقت ختم کر دیا جائے گا جب کسی ٹیم کے کھلاڑی سات سے کم ہو جائیں۔

کھلاڑی تبدیل کرنا (Substitution):

بین الاقوامی فٹ بال فیڈریشن کے زیرِ اہتمام ہونے والے ٹورنامنٹس میں ہر ٹیم کو ایک میچ میں تین کھلاڑی تبدیل کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔ لیکن دوسرے مقابلوں میں ہر میچ میں تین سے سات کھلاڑی تبدیل کرنے کی اجازت ہے۔ یہ منتظمین پر منحصر ہے کہ وہ کتنے کھلاڑیوں کو تبدیل کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کا طریقہ (Substitution's Method):

تبدیل کیے جانے والے کھلاڑیوں کے نام میچ شروع ہونے سے پیشتر ریفری کو دیے جانے ضروری ہیں۔ جب اور جس کھلاڑی کو تبدیل کرنا مقصود ہو۔ ریفری کو اس امر کی اطلاع پیشگی دینا لازمی ہے۔ کھلاڑی صرف اس صورت میں میدان میں داخل ہو سکتا ہے جب ریفری کھلاڑی کو اندر آنے کا اشارہ کرے۔ متبادل کھلاڑی ''ہاف وے لائن'' کے نزدیک سے گراؤنڈ میں داخل ہوگا۔ تبدیل شدہ کھلاڑی کھیل میں دوبارہ شامل نہیں کیا جاتا اور نہ ہی کھیل کے بقیہ دورانیہ میں اس کے متبادل کو تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ ریفری کو پیشگی اطلاع دینے کے بعد ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی بطور ''گول کیپر'' تبدیل ہو سکتا ہے۔ ریفری کی اجازت کے بغیر اگر کوئی متبادل کھلاڑی کھیل کے میدان میں داخل ہو جائے یا کوئی کھلاڑی بطور گول کیپر تبدیل ہو جائے تو ضابطہ شکن کھلاڑی کو انتباہ کرنے کے ساتھ

ساتھ پیلا کارڈ بھی دکھایا جائے گا۔ اس کے بعد کھیل کا اجرا اس جگہ پر گیند کو دونوں ٹیموں کے درمیان گرا کر کیا جائے گا۔

کھلاڑیوں کا ساز و سامان (The Players' Equipment):

کھلاڑیوں کے لئے لازمی ہے کہ وہ جرسی یا قمیض، نیکر، لمبی جرابیں، "شن گارڈ" (Shin Guard) اور بوٹ پہن کر کھیلیں۔ کھلاڑی کوئی ایسی چیز پہن کر کھیل میں حصہ نہیں لے گا جو دوسروں کیلئے خطرناک ہو (اس میں ہر قسم کے زیورات بھی شامل ہیں) "شنگارڈ" پوری طرح جرابوں سے ڈھکے ہونے چاہئیں اور یہ ربڑ، پلاسٹک یا ایسے ہی کسی موزوں مادے کے بنے ہوئے ہوں تا کہ کھلاڑی کو چوٹ سے بچا سکیں۔ گول کیپر کے لباس کا رنگ دیگر کھلاڑیوں، ریفری اور اسسٹنٹ ریفری سے مختلف ہونا چاہیے۔ اس ضابطہ کی خلاف ورزی کی صورت میں جب بھی کھیل وقتی طور پر رُکے تو ریفری متعلقہ کھلاڑی کو کھیل کے میدان سے اس وقت تک کے لیے باہر بھیج دے گا جب تک وہ اپنا پہناوا متعین کردہ ضوابط کے مطابق درست نہ کر لے۔ ایسا کھلاڑی ریفری کی اجازت کے بغیر کھیل میں دوبارہ شامل نہیں ہو سکتا۔ اس سلسلے میں اگر ریفری کسی کھلاڑی کو متنبہ کرے اور اس کے ساتھ ساتھ پیلا کارڈ بھی دکھائے تو اس صورت میں کھیل کا اجرا مخالف ٹیم بالواسطہ کک (Indirect Kick) سے کرے گی۔

"آفیشلز" اور ان کے فرائض (Officials: Duties):

ریفری (Referee):

ہر میچ کے لئے ایک ریفری کا تقرر ضروری ہے۔ اس کے فرائض میں کھیل کے ضوابط کو نافذ کرنا اور متنازعہ اُمور پر فیصلہ دینا شامل ہے۔ ریفری کا فیصلہ ناطق سمجھا جاتا ہے۔ وہ نائب ریفریوں کی مدد سے میچ کو کنٹرول کرتا ہے۔ کھیل شروع ہونے سے پہلے وہ اس بات کی تسلی کرتا ہے کہ کھلاڑیوں کے لباس اور کھیل میں استعمال ہونے والے گیند ضوابط کے مطابق ہیں۔ وہ کھیل کے دورانیہ کے وقت کا حساب رکھے گا۔

☆ کھیل میں بیرونی مداخلت یا ناسازگار حالات کی بنا پر کھیل کو وقتی طور پر روک سکتا ہے یا معطل کر سکتا ہے۔

☆ اگر کوئی کھلاڑی زخمی ہو جائے تو وہ کھیل کو وقتی طور پر بند کر کے اسے میدان سے باہر بھیجنے کا بندوبست کرے گا، لیکن اگر کھلاڑی زیادہ زخمی نہیں ہوا تو وہ سیٹی بجانے میں اس وقت تک تاخیر کرے گا جب تک کہ کھیل وقتی طور پر خود بخود رُک نہ جائے، لیکن اگر کسی کھلاڑی کو شدت سے چوٹ لگ جائے یا اس کا خون بہہ رہا ہو تو ابتدائی طبی امداد کیلئے جتنی بھی جلدی ممکن ہو۔ اسے کھیل کے میدان سے باہر لے جایا جائے۔

☆ ضابطہ شکنی کو اس وقت تک نظر انداز کر دینا جب تک وہ سمجھے کہ اس سے ضابطہ شکنی سے مخالف ٹیم کو فائدہ پہنچ رہا ہو لیکن اگر یہ ایسا ثابت نہ ہو پائے تو وہ اصل بے ضابطگی کی سزا دے گا۔

☆ ضابطہ شکنی کی سنگینی اور نوعیت کی بنا پر کھلاڑی کو متنبہ کرنے کے علاوہ کھیل سے باہر بھیج دینا ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ وہ اس پر فوری عمل درآمد کرے بلکہ اسے اس میں اس وقت تک تاخیر کرنا چاہیے جب تک کہ کھیل وقتی طور پر رُک نہ جائے۔

☆ وہ کسی ایسے آفیشل کے خلاف تادیبی کارروائی کرنے کا اختیار رکھتا ہے جو اپنے فرائض صحیح انداز اور غیر جانبداری سے ادا نہ کر رہا

ہو۔ وہ اسے علاقہ بدر بھی کر سکتا ہے۔

- کسی بھی ایسے واقعہ کو جسے وہ خود دیکھ نہ پایا ہو تو وہ اسسٹنٹ ریفری کے مشورہ پر عمل کر سکتا ہے۔
- وہ کسی بھی غیر متعلقہ شخص کو کھیل کے میدان میں داخل ہونے نہیں دے گا۔
- کھیل کے اختتام پر متعلقہ ارباب اختیار کو کھیل کی رپورٹ جس میں کسی کھلاڑی یا ٹیم آفیشل کو نامناسب رویہ کی بنا پر دی گئی سزا یا کوئی اہم واقعہ جو کھیل سے پہلے، دوران میں یا اس کے بعد پیش آیا ہو لکھ کر دے گا۔
- ریفری کا کھیل سے متعلقہ فیصلہ حتمی ہوتا ہے، تاہم کھیل کے دوبارہ اجرا سے پہلے اگر وہ محسوس کرے کہ اس کا فیصلہ حقیقت پر مبنی نہیں تھا تو وہ اسے تبدیل کرنے میں بااختیار ہے۔

''اسسٹنٹ ریفری''(Assistant Referee):

کھیل میں دو اسسٹنٹ ریفریز مقرر کیے جاتے ہیں۔ ان دونوں کے پاس ایک ایک جھنڈی ہوگی۔ وہ کھیل کے دوران سرزد ہونے والی بے ضابطگیوں کی نشاندہی جھنڈی کے مخصوص اشاروں سے کریں گے۔ ان کے فرائض میں مندرجہ ذیل اُمور میں ریفری کی معاونت کرنا ہے، لیکن ریفری کے لیے یہ ضروری نہیں کہ وہ انکے ہر فیصلے اور مشورے کو قبول کرے۔

- گیند کھیل کے میدان سے باہر چلے جانے کی صورت میں اس امر کی نشاندہی کرنا کہ ''کارنر کک'' ''گول کک'' یا ''تھروان'' کس ٹیم نے کرنا ہے۔
- ''آف سائیڈ'' کے ضابطے کے نفاذ میں ''ریفری'' کی مدد کرنا۔
- ریفری کو اس امر سے مطلع کرنا کہ کونسی ٹیم کھلاڑی تبدیل کرنے کی خواہش مند ہے۔
- کھیل کے دوران بدتمیزی یا بداخلاقی کا مظاہرہ یا کسی ایسے واقعہ کی نشاندہی کرنا جسے ریفری دیکھ نہ پایا ہو۔

اگر کوئی ''اسسٹنٹ ریفری'' کھیل میں غیر ضروری دخل دے یا بداخلاقی کا مظاہرہ کرے تو ریفری اس کو اس کی ذمہ داریوں سے فارغ کرنے کا اختیار رکھتا ہے اور اس کے خلاف متعلقہ ارباب اختیار کو اس امر کی رپورٹ بھی کرے گا۔

کھیل کا دورانیہ(Duration of Game):

- کھیل 45 منٹ کے دو برابر حصوں پر مشتمل ہوگا، تاہم دونوں ٹیمیں اور ریفری باہمی مشاورت سے کھیل کا وقت کم کر سکتے ہیں، لیکن ایسا فیصلہ کھیل شروع ہونے سے پہلے ہی کیا جانا ضروری ہے۔
- نصف وقت گزرنے پر 15 منٹ سے زیادہ کا وقفہ نہیں دیا جا سکتا۔ البتہ جو وقت کسی حادثہ، کھلاڑی کی تبدیلی، زخمی کھلاڑی کی دیکھ بھال یا کسی دوسری وجہ سے ضائع ہوا ہو، اسے اسی نصف حصہ میں شامل کیا جائے گا جس میں وہ وقت ضائع ہوا تھا۔ اس وقت کے دورانیہ کا تعین کرنا ریفری کی صوابدید پر منحصر ہوتا ہے۔
- میچ کے اختتام یا وقفہ پر اگر پینلٹی کک لگنے والی ہو تو اسے پورا کرنے کے لیے وقت میں توسیع کر دی جائے گی۔
- اگر معمول کے وقت میں میچ کا فیصلہ نہ ہو سکے تو دو برابر اضافی وقت مزید کھیلے جائیں گے۔

کھیل کا آغاز اور دوبارہ اجرا (Start and Restart of Play):

جو ٹیم ٹاس جیت جائے اسے حق حاصل ہے کہ وہ کوئی سی سمت لے لے، جبکہ دوسری ٹیم ''کک آف'' کے ذریعے کھیل شروع کرے گی۔

☆ نصف وقت گزرنے پر وقفے کے بعد ٹیمیں اپنی اپنی سمت تبدیل کر لیں گی اور جس ٹیم نے ٹاس جیتا تھا وہ دوسرے نصف حصہ میں ''کک آف'' سے کھیل کا آغاز کرے گی۔

☆ مندرجہ ذیل صورتوں میں کھیل کا آغاز اور دوبارہ اجرا ''کک آف'' سے کیا جاتا ہے۔ کھیل کے پہلے اور دوسرے نصف حصہ یا اضافی حصہ کے شروع میں اور گول ہونے پر ''کک آف'' سے براہ راست گول ہو سکتا ہے۔

☆ ''کک آف'' سے پہلے ہر ایک کھلاڑی اپنے نصف حصہ میدان میں ہوگا۔ گیند ''سنٹر مارک'' پر ساکن رکھ دی جاتی ہے اور ریفری کے اشارہ کے بعد ''کک'' سامنے کی جانب لگائی جائے گی۔

☆ کک لگانے والا کھلاڑی اگر گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پہلے خود ہی دوبارہ کھیل لے تو اس جگہ پر جہاں یہ واقع پیش آیا ہو مخالف ٹیم کو بالواسطہ فری کک (Indirect Free Kick) دی جائے گی۔ کک آف کے وقت اگر کوئی اور بے ضابطگی سرزد ہو جائے تو کک دوبارہ لگائی جائے گی۔

☆ کک آف لگانے والا کھلاڑی گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پہلے دوبارہ کھیل نہیں سکتا۔

☆ گول ہو جانے کی صورت میں جس ٹیم کے خلاف گول ہوا ہو۔ اسی ٹیم کا کوئی کھلاڑی کھیل کا آغاز ''کک آف'' سے کرے گا۔

''ڈراپ بال'' (Dropped Ball):

اگر کھیل جاری ہو اور اسے عارضی طور پر روکا جائے تو کھیل کو دوبارہ شروع کرنے کے لیے ریفری گیند کو اس جگہ پر دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان گرائے گا جہاں پر یہ کھیل روکنے کے وقت تھا۔ کھیل اس وقت جاری ہو جاتا ہے جب گیند زمین کو چھو لے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں گیند کو دوبارہ اُسی جگہ پر گرایا جائے گا۔ جب:

1- گیند زمین پر لگنے سے پیشتر اگر کوئی کھلاڑی اسے چھو لے۔

2- گیند زمین پر لگنے کے بعد اگر یہ کسی کھلاڑی کے کھیلنے سے پیشتر ہی گراؤنڈ سے باہر چلا جائے۔

خصوصی حالات (Special Circumstances):

☆ اگر دفاعی ٹیم کو اپنے گول ایریا میں ''فری کک'' ملے تو وہ گول ایریا کے اندر کسی بھی جگہ گیند رکھ کر کک لگا سکتی ہے۔

☆ اگر حملہ آور ٹیم کو مخالف ٹیم کے گول ایریا میں سے بالواسطہ فری کک ملے تو وہ ''گول ایریا'' کی اسی لکیر پر جو گول لائن کے متوازی ہے لیکن اس جگہ کے نزدیک سے جہاں بے ضابطگی واقع ہوئی تھی گیند رکھ کر کک کر سکتا ہے۔

☆ اگر کھیل کو اس وقت عارضی طور پر روکا جائے جب کہ گیند ''گول ایریا'' کے اندر کھیلی جا رہی ہو تو کھیل دوبارہ شروع کرنے کے لیے گیند کو ''گول ایریا'' کے اسی لکیر پر جو ''گول لائن'' کے متوازی ہے۔ اسی جگہ کے نزدیک گرایا جائے گا جہاں اس وقت تھا۔

گیند خارج از کھیل کب تصور ہوتی ہے:

جب گیند ہوا میں یا زمین پر مکمل طور پر گول لائن یا ٹچ لائن عبور کر جائے یا جب ریفری کھیل روک دے۔

گیند کا کھیل میں شمار ہونا:

کھیل کے آغاز سے اختتام تک گیند کھیل میں شمار ہوگی۔ جس میں درج ذیل حالات بھی شامل ہیں۔

☆ جب گیند ریفری یا اسسٹنٹ ریفری کو لگ کر واپس میدان میں آجائے بشرطیکہ وہ کھیل کے میدان کے اندر ہوں یا

☆ جب گیند کراس بار، گول پوسٹ یا کونے کی جھنڈیوں سے لگ کر واپس میدان میں آجائے۔

گول کب دیا جاتا ہے:

☆ جب صحیح طور پر کھیلا ہوا گیند مکمل طور پر گول پوسٹ کے درمیان اور کراس بار کے نیچے سے گول لائن کو ہوا میں یا زمین پر سے عبور کر جائے تو گول دیا جائے گا جو ٹیم زیادہ گول کرے گی۔ وہ جیتی ہوئی تصور ہوگی۔ دونوں میں سے اگر کوئی ٹیم بھی گول نہ کر سکے یا کھیل کے اختتام پر گول کی تعداد یکساں ہو تو کھیل برابر تصور ہوگا۔ ایسے میچ کے نتائج کے حصول کیلئے دو برابر اضافی حصوں کا کھیل یا کوئی اور طریقہ کار اپنایا جا سکتا ہے۔

''آف سائیڈ'' (Off Side):

''آف سائیڈ'' پوزیشن میں ہونا بذات خود کوئی بے ضابطگی نہیں۔ کھلاڑی اس وقت ''آف سائیڈ'' گردانا جاتا ہے، جب دو مخالف کھلاڑیوں اور گیند کی نسبت ان کی گول لائن کے زیادہ قریب ہو۔ کھلاڑی درج ذیل صورتوں میں ''آف سائیڈ'' تصور نہیں ہوتا۔

☆ جب وہ میدان کے اپنے نصف حصہ میں ہو۔ یا

☆ وہ آخری دو دفاعی کھلاڑیوں کے برابر اور ایک ہی سیدھ میں ہو۔ یا

☆ اس نے گیند براہ راست ''گول کک''، ''کارنر کک'' یا ''تھروان'' سے حاصل کی ہو۔ کھلاڑی اس وقت تک سزا کا مستحق نہیں ہوگا جب تک کہ وہ کھیل میں مداخلت نہ کرے، مخالف کھلاڑی کی کھیل میں خلل نہ ڈالے یا آف سائیڈ پوزیشن میں ہونے کا فائدہ نہ اٹھا رہا ہو۔

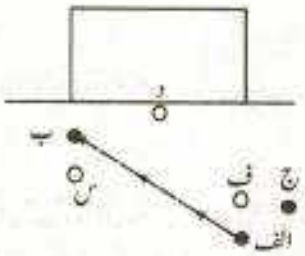
سزا: مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے جہاں بے ضابطگی ہوئی ہو بالواسطہ فری کک دی جائے گی۔

کھلاڑی کے ''آف سائیڈ'' میں فیصلہ کن امر یہ ہے کہ کھلاڑی اس وقت کس جگہ پر تھا جب گیند کھیلی گئی تھی نہ کہ اس وقت کہاں ہے جہاں اس نے گیند حاصل کی۔ آف سائیڈ کی وضاحت درج ذیل خاکے کرتے ہیں۔

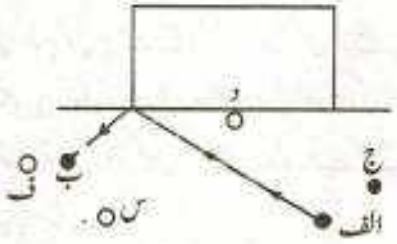
نشانات واضح کریں:

- حملہ آور کھلاڑی (الف، ب اور ج)
- دفاعی کھلاڑی (د، ف اور س)

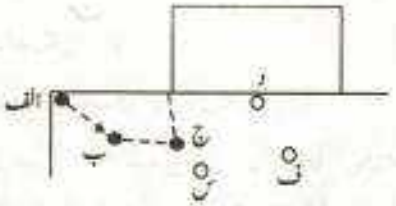
------ ◄ گیند کا راستہ



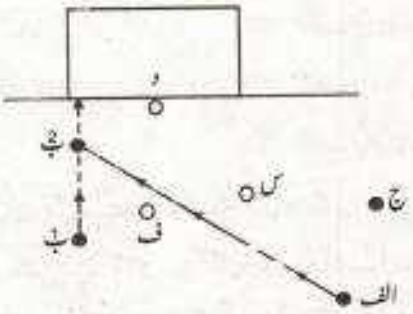
(i)- ''ب آف سائیڈ'' ہے، کیونکہ 'ب' اور گول لائن کے درمیان دو مخالفین نہیں ہیں۔



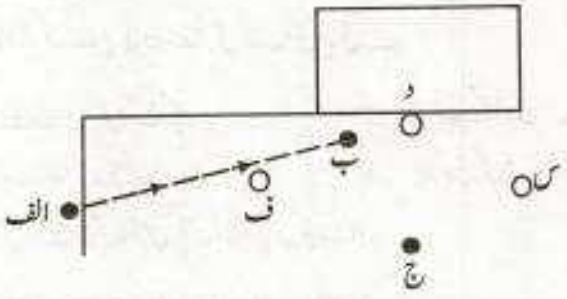
(ii)- 'ب' آف سائیڈ ہے کیونکہ 'ب' نے 'الف' سے ایسی گیند حاصل کی جو کھمبے سے لگ کر پلٹی تھی، گیند کا کھمبے یا کراس بار کو لگ کر پلٹنا براہ راست پاس تصور ہوتا ہے اور اس وقت دو مخالفین 'ب' کی نسبت اپنی گول لائن کے نزدیک تر نہ تھے۔



(iii)- الف نے ''کارنر کک'' لگائی جو کہ 'ب' نے وصول کی۔ قانون کے تحت 'ب' آف سائیڈ نہیں ہے کیونکہ اس نے براہ راست کارنر کک سے گیند حاصل کی لیکن جب 'ب' نے گول کے لیے کک لگائی تو راستے میں اسی کے ساتھی 'ج' نے مزید کک لگا دی تو 'ج' ''آف سائیڈ'' قرار دیا جائے گا کیونکہ گیند آخری مرتبہ اس کے اپنے ساتھی نے کھیلی تھی اور اس وقت اس کے اور گول لائن کے درمیان دو سے کم مخالف کھلاڑی تھے۔



(iv)-الف گیند کو کھیلتے ہوئے آگے بڑھتا ہے اور پھر مخالفین 'س' اور 'ف' کے درمیان سے گیند کو 'ب' کی طرف کک کر دیتا ہے۔ 'ب' آف سائیڈ نہیں ہے کیونکہ جب الف نے گیند کو کک کیا تھا 'ب' پوزیشن نمبر 1، پر تھا یعنی گیند کے پیچھے تھا اور دو مخالفین اس کے اور گول لائن کے درمیان تھے۔



(v)-الف "تھرو ان" کرتا ہے اور گیند براہِ راست 'ب' وصول کرتا ہے۔ 'ب' آف سائیڈ نہیں ہے، حالانکہ وہ گیند سے آگے ہے اور اس کے گول لائن کے درمیان کم از کم دو مخالف کھلاڑی بھی نہیں کیونکہ "تھرو ان" سے براہِ راست حاصل کردہ گیند سے کھلاڑی آف سائیڈ نہیں ہوتا۔

"فاؤلز" (Fouls):

یہ ایسی بے ضابطگی یا ناشائستہ طرزِ عمل ہے جن کا مرتکب ہونے کے وقت اگر کھلاڑی لاپرواہی، بے پناہ شدت یا غیر محتاط انداز کا مظاہرہ کرے تو مخالف ٹیم کو اس جگہ پر سے بلا واسطہ "فری کک" دی جاتی ہے لیکن اگر دفاعی ٹیم سے ان میں سے کوئی بھی فاؤل اپنے "پینلٹی ایریا" میں سرزد ہو جائے تو مخالف ٹیم کو "پینلٹی کک" دی جاتی ہے۔

☆ مخالف کھلاڑی کو کک کرنا، مارنا یا کک کرنے کی کوشش کرنا۔ ☆ مخالف کھلاڑی کو اڑنگا لگانا یا اڑنگا لگانے کی کوشش کرنا۔

☆ مخالف کو مارنا یا مارنے کی کوشش کرنا۔ ☆ مخالف پر کودنا۔

☆ مخالف پر خطرناک طریقہ سے حملہ کرنا۔ ☆ مخالف کو دھکا دینا یا ہاتھوں سے دھکیلنا۔

☆ مخالف کو پکڑنا۔ ☆ مخالف پر تھوکنا۔

☆ گیند حاصل کرنے کی کوشش میں گیند کو کھیلنے سے پہلے مخالف کھلاڑی کو دھکا دینا۔

☆ گیند کو ارادتاً ہاتھ لگانا (البتہ گول کیپر کو اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں گیند کو ہاتھ لگانے کی رعایت حاصل ہے)۔

اگر ''گول کیپر'' درج ذیل فاؤلز اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں کرے تو مخالف ٹیم کو بلواسطہ ''فری کک'' دی جاتی ہے:

i- ہاتھ میں پکڑے ہوئے گیند کو چھوڑنے سے پہلے چار قدموں سے زیادہ قدم لے۔

ii- گیند کو ایک دفعہ پھینک دینے کے بعد اور کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پہلے پھر سے اسے پکڑ لے۔

iii- اگر اس کے ساتھی کھلاڑی نے ارادتاً گیند اسکی طرف کک کیا ہو اور وہ اسے پکڑ لے۔

iv- اپنے ساتھی کا ''تھرو ان'' کیا ہوا براہ راست گیند کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پیشتر پکڑ لے۔

v- دیدہ دانستہ وقت کا ضیاع کرے۔

مندرجہ ذیل فاؤلز کرنے پر بلاواسطہ فری کک دی جاتی ہے۔

☆ ایسا کھیل کھیلنا جسے ریفری خطرناک سمجھے۔ ☆ مخالف کے کھیل میں جان بوجھ کر مخل ہونا۔

☆ ''گول کیپر'' کو پکڑا ہوا گیند پھینکنے نہ دینا۔ ☆ ایسا کوئی بھی اور فاؤل کرنا جسکا ذکر اُوپر نہ کیا گیا ہو۔

☆ گول کیپر پر اُس وقت حملہ کرنا جس وقت اُسکے پاس گیند نہ ہو۔

تادیبی کارروائی (Cautionable Offence):

درج ذیل سات بے ضابطگیوں پر کھلاڑی کو متنبہ کرنے کے ساتھ ساتھ پیلا کارڈ بھی دکھایا جاتا ہے۔

☆ کھلاڑی کا غیر شایانِ شان رویہ اپنانا۔ ☆ زبانی یا عملی طور پر اختلاف رائے کا مظاہرہ کرنا۔

☆ بار بار ضابطہ شکنی کا مرتکب ہونا۔ ☆ کھیل میں جان بوجھ کر تاخیر کرنا۔

☆ کھیل کے شروع میں یا ''کارنر کک'' کے دوران مطلوبہ ابتدائی فاصلے 9.15 میٹر (10 گز) کی پرواہ نہ کرنا۔

☆ ''ریفری'' کی اجازت کے بغیر کھیل کے میدان میں داخل ہو جانا۔

☆ کھیل کے میدان سے جان بوجھ کر باہر چلے جانا۔

مندرجہ ذیل ''فاؤلز'' کی بنا پر کھلاڑی کو سرخ رنگ کا کارڈ دکھانے کے علاوہ کھیل سے خارج کر دیا جاتا ہے:

☆ خلاف قاعدہ کھیل کا ذمہ دار ہونا۔ ☆ تشدد آمیز اور جارحانہ کھیل کا مظاہرہ کرنا۔

☆ کھیل کے قواعد کی بار بار خلاف ورزی کرنا۔ ☆ مخالف کھلاڑی یا کسی دوسرے شخص پر تھوکنا۔

☆ متوقع ''گول'' کو روکنے کیلئے گیند کو ہاتھ سے پکڑ لینا (یہ ضابطہ ''گول کیپر'' پر اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں لاگو نہیں ہوتا)۔

☆ بدزبانی، گالی گلوچ یا توہین آمیز رویہ اپنانا۔ ☆ کھلاڑی کو دوسری بار متنبہ کیا جانا۔

''فری کِکس'' (Free Kicks):

یہ دو قسم کی ہوتی ہیں۔

i- بلاواسطہ (Direct) ii- بالواسطہ (Indirect)

i- بلاواسطہ فری کک (Direct Free Kick):

اس سے کک کیا ہوا گیند اگر براہِ راست مخالف کے گول میں چلا جائے تو گول شمار کیا جاتا ہے، لیکن اگر کھلاڑی اپنے ہی گول میں بھیج دے تو مخالف ٹیم کو ''کارنر کک'' دی جاتی ہے۔

ii- بالواسطہ فری کک (Indirect Free Kick):

اس کک سے پیشتر ریفری اپنا بازو اُٹھا کر اس کا اشارہ دیتا ہے۔ وہ اپنا بازو اسی حالت میں اس وقت تک رکھتا ہے جب تک کہ کک لگ نہیں جاتی اور گیند کسی دوسرے کھلاڑی سے چھو نہ جائے یا کھیل میں نہ رہے۔

بالواسطہ ''فری کک'' سے اس وقت تک گول نہیں ہو سکتا جب تک کہ گیند کو گول میں داخل ہونے سے پیشتر کسی دوسرے کھلاڑی نے چھو نہ لیا ہو، لیکن اگر اس کک سے براہِ راست گول کر دیا جائے تو اسے شمار نہیں کیا جاتا بلکہ مخالف ٹیم کو گول کک دی جاتی ہے، اگر اس کک کے ذریعے براہِ راست گول اپنے ہی گول میں کر دیا جائے تو کارنر کک دی جاتی ہے۔

دفاعی ٹیم کا اپنے پینلٹی ایریا میں سے بلاواسطہ یا بالواسطہ ''فری کک'' کرنا:

☆ جب تک گیند کو کک کیا نہیں جاتا تمام مخالف کھلاڑی ''پینلٹی ایریا'' سے باہر مگر گیند سے کم از کم 9.15 میٹر (10 گز) کے فاصلے پر رہیں گے۔ گیند اس وقت کھیل میں تصور ہوگا جب یہ پینلٹی ایریا سے باہر چلا جائے۔

☆ ''گول ایریا'' میں سے کی جانے والی فری کک کسی بھی جگہ گیند کو رکھ کر لگائی جا سکتی ہے۔

حملہ آور ٹیم کا بالواسطہ ''فری کک'' کرنا:

تمام مخالف کھلاڑی گیند سے 9.15 میٹر (10 گز) کے فاصلے پر ہوں گے۔ ماسوائے جب کہ وہ اپنے گول کے اندر گول لائن پر کھڑے ہوں۔ جونہی گیند حرکت کرتا ہے تو کھیل میں تصور ہو جاتا ہے۔ جب گول ایریا میں سے کک لگائی جائے تو گیند کو ''گول ایریا'' کی اس لکیر پر جو ''گول لائن'' کے متوازی ہے اور اس جگہ کے نزدیک سے جہاں بے ضابطگی ہوئی ہو رکھ کر کک لگائی جاتی ہے۔

☆ ''فری کک'' لگانے کے وقت اگر مخالف کھلاڑی 9.15 میٹر (10 گز) سے کم فاصلے پر ہو تو کک دوبارہ لگوائی جائے گی۔

☆ کک کرنے والا کھلاڑی کسی دوسرے کھلاڑی کے گیند کو کھیلنے سے پیشتر اسے دوبارہ کھیل لے تو اگر کھلاڑی ایسی بے ضابطگی جان بوجھ کر کرتا ہے تو اس کی مخالف ٹیم کو بلاواسطہ فری کک دی جائے گی اور اگر یہی بے ضابطگی اس ٹیم کے اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں ہو تو ''پینلٹی کک'' دی جاتی ہے۔

☆ ''فری کک'' لگانے کے بعد اگر گول کیپر جان بوجھ کر دوسرے کھلاڑیوں کے کھیلنے سے پیشتر خود ہی گیند کو کھیل لے اور اگر یہ

بے ضابطگی اسکے اپنے پینلٹی ایریا میں ہوئی ہو تو اس جگہ سے بالواسطہ فری کک دی جاتی ہے۔

"پینلٹی کک (Penalty Kick)"۔

جب بھی کوئی ٹیم اُوپر دیے ہوئے 10 فاؤلز میں سے کسی بھی فاؤل کی مرتکب پائی جائے تو اس کے خلاف پینلٹی کک دی جاتی ہے۔ پینلٹی کک بلاواسطہ "فری کک" کے زمرے میں شمار ہوتی ہے۔ لہٰذا اس سے براہِ راست گول ہو سکتا ہے، اگر نصف، پورے یا اضافی کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو بھی اسے مکمل کرنے کیلئے مزید وقت دیا جاتا ہے۔ پینلٹی کک کیلئے گیند "پینلٹی مارک" پر رکھا جاتا ہے۔ کک کرنے والے کھلاڑی اور دفاعی گول کیپر کے علاوہ باقی تمام کھلاڑی "پینلٹی ایریا" سے باہر لیکن میدان کے اندر اور گیند سے کم از کم 9.15 میٹر (10 گز) کے فاصلے پر ہوں گے۔

☆ دفاعی گول کیپر اس وقت تک کک کرنے والے کے سامنے کی جانب چہرہ کر کے کھڑا رہے گا جب تک کہ کک لگ نہ جائے۔ جب دونوں کھلاڑی تیار ہو جائیں تو ریفری کک کرنے کا اشارہ کرے گا۔ کک کرنے والا گیند کو صرف سامنے کی جانب ہی کک کر سکتا ہے اور وہ اسے دوبارہ اس وقت تک کھیل نہیں سکتا جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے، اگر کک کے دوران کک کرنے والے سے کوئی بے ضابطگی ہو جائے اور گیند گول میں چلا جائے تو کک دوبارہ لگوائی جائے گی لیکن اگر گول نہ ہو تو کک دوبارہ نہیں لگوائی جائے گی۔

☆ اگر گول کیپر کسی بے ضابطگی کا مرتکب ہو اور گول ہو جائے تو اسے شمار کیا جائے گا لیکن اگر گول ہونے نہ پائے تو کک دوبارہ لگوائی جائے گی۔

☆ اگر کک کرنے والے کا ساتھی کھلاڑی "پینلٹی ایریا" میں داخل ہو جائے یا وہ "پینلٹی مارک" سے 9.15 میٹر (10 گز) سے کم فاصلے پر چلا جائے اور گول ہو جائے تو اس کو شمار نہیں کیا جائے گا اور کک دوبارہ لگوائی جائے گی لیکن اگر گیند گول میں نہ جائے تو کک دوبارہ نہیں لگوائی جائے گی لیکن اگر یہی بے ضابطگی دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی سے سرزد ہو جائے اور گول ہو جائے تو اسے مان لیا جائے گا لیکن اگر گول نہ ہونے پائے تو کک دوبارہ لگوائی جائے گی۔

"تھرو اِن" (Throw In)

یہ کھیل کے دوبارہ اجرا کا ایک طریقہ ہے۔ "تھرو اِن" سے براہِ راست گول نہیں کیا جا سکتا۔

☆ جب گیند مکمل طور پر ہوا میں یا زمین پر "ٹچ لائن" کو پار کر جائے تو آخری بار گیند کھیلنے والے کھلاڑی کی مخالف ٹیم کو اسی مقام سے جہاں سے گیند باہر گئی تھی "تھرو اِن" دی جائے گی۔



"تھرو اِن"

''تھرو اِن'' کرنے کا طریقہ:

''تھرو اِن'' کرنے والے کھلاڑی کا چہرہ کھیل کے میدان کی طرف ہوگا۔

- کھلاڑی کے دونوں پاؤں ٹچ لائن یا اس کے باہر زمین سے لگے ہوئے ہوں۔
- ''تھرو اِن'' کرتے وقت کھلاڑی دونوں ہاتھوں سے گیند کو سر کے اُوپر یا اس کے پیچھے سے ہی پھینکنے کا مجاز ہے اور وہ اسے اس وقت تک دوبارہ کھیل نہیں سکتا جب تک کہ اسے کوئی دوسرا کھلاڑی کھیل نہ لے۔
- جونہی گیند کھیل کے میدان میں داخل ہو جاتا ہے تو وہ کھیل میں تصور ہوتا ہے۔

''تھرو اِن'' کے دوران بے ضابطگی:

- اگر ''تھرو اِن'' کرنے والا کھلاڑی گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پہلے خود ہی کھیل لے تو مخالف ٹیم کو بلا واسطہ فری کک دی جائے گی، لیکن اگر یہ بے ضابطگی کھلاڑی کے اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں ہو جائے تو پینلٹی کک دی جاتی ہے۔
- اگر ''تھرو اِن'' کرنے والے کو اس کا مخالف کھلاڑی ''تھرو اِن'' کرنے نہ دے یا اسکی راہ میں بے جا حائل ہو تو اس کا یہ طرزِ عمل کھلاڑی کے غیر شایانِ شان فاؤل کے زمرے میں آتا ہے۔ جس کی بنا پر اسے متنبہ کرنے کے ساتھ ساتھ پیلا کارڈ بھی دکھایا جاتا ہے۔
- ''تھرو اِن'' کے دوران کسی اور بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ''تھرو اِن'' دی جائے گی۔

''گول کِک'' (Goal Kick):

یہ بھی کھیل شروع کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ اس سے براہِ راست گول صرف مخالف ٹیم کے خلاف کیا جا سکتا ہے۔ جب گیند حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی سے ہَوا میں یا زمین پر ''گول لائن'' (ماسوائے ''گول پوسٹ اور ''کراس بار'' کے درمیان سے) کو مکمل طور پر عبور کر جائے تو دفاعی ٹیم کو گول کک دی جاتی ہے۔ جسے دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اپنے ''گول ایریا'' میں کسی بھی جگہ پر گیند رکھ کر کک لگا سکتا ہے۔ گول کک لگنے کے بعد گیند اس وقت تک کھیل میں تصور نہیں ہوتا جب تک کہ یہ ''پینلٹی ایریا'' سے باہر چلا نہ جائے۔ بصورتِ دیگر ''گول کک'' دوبارہ لگائی جائے گی۔ ''گول کک'' لگانے والا کھلاڑی گیند کو اس وقت تک دوبارہ کھیل نہیں سکتا جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔ بے ضابطگی کی صورت میں مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے بالواسطہ فری کک دی جائے گی۔ لیکن اگر کھلاڑی ایسے گیند کو ارادتاً کھیل لیتا ہے تو اس صورت میں بلا واسطہ فری کک دی جاتی ہے اور اگر یہی بے ضابطگی اس کھلاڑی سے اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں ہو جائے تو پینلٹی کک دی جاتی ہے، اگر گول کیپر خود گول کک لگائے اور یہی بے ضابطگیاں بالترتیب اس سے سرزد ہو جائیں تو پہلی صورتِ حال میں بالواسطہ فری کک، دوسری میں بلا واسطہ فری کک جبکہ تیسری میں بالواسطہ فری کک دی جائے گا۔

''کارنر کِک'' (Corner Kick):

یہ بھی کھیل دوبارہ شروع کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ کارنر کک سے براہِ راست گول صرف مخالف ٹیم کے خلاف ہی کیا جا سکتا ہے۔ جب دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی سے چھو کر گیند ہوا میں یا زمین پر گول لائن (سوائے ''گول پوسٹ اور کراس بار کے درمیان میں سے) کو مکمل طور پر عبور کر جائے تو مخالف ٹیم کو کارنر کک دی جاتی ہے۔ ''کارنر کک'' میں گیند کو اس ''کارنر آرک'' (Corner Arc) کے اندر ساکن رکھ کر لگائی جاتی ہے۔ جس کے نزدیک سے گیند نے ''گول لائن'' کو عبور کیا تھا۔ کک کے دوران کارنر کی جھنڈی ہٹائی نہیں جاتی۔ اس وقت تمام مخالف کھلاڑی گیند سے کم از کم 9.15 میٹر (10 گز) کی دوری پر ہوں گے۔ کک کرنے والا کھلاڑی گیند کو اس وقت تک دوبارہ کھیل نہیں سکتا جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔ اس ضابطہ کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے جہاں ضابطہ شکنی ہوئی تھی بالواسطہ ''فری کک'' دی جاتی ہے، اگر وہ کھلاڑی یہ ضابطہ شکنی جان بوجھ کر کرتا ہے تو بالواسطہ ''فری کک'' دی جائے گی لیکن اگر یہی بے ضابطگی کھلاڑی کے اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں ہو تو پینلٹی کک دی جائے گی۔

اس کے علاوہ ''کارنر کک'' کے دوران کسی بھی ضابطہ شکنی پر کک دوبارہ لگوائی جائے گی۔

''پینلٹی مارک'' (Penalty Mark) سے کِک کرنا:

کسی ایسے ٹورنامنٹ میں جس میں ہر میچ کا فیصلہ ہونا ضروری ہو۔ کسی بھی ایسے میچ کے نتائج کے حصول کے لئے جو معمول کے وقت یا دو برابر اضافی حصوں کے کھیل کے بعد بھی برابر رہے ''پینلٹی مارک'' سے کک کرنے کا طریقہ اپنایا جاتا ہے۔

طریقہ کار:

☆ جس گول پر ''ککس'' لگائی جانی ہوں اسکا انتخاب ریفری کرے گا اور دونوں کپتانوں کے درمیان سکہ اچھال کر ٹاس کرے گا جو ٹاس جیت جائے اس کی ٹیم پہلی کک لگائے گی۔

☆ دونوں ٹیمیں باری باری پانچ پانچ ککس لگائیں گی اور ان کے اختتام پر جو بھی ٹیم زیادہ گول کرنے میں کامیاب ہو جائے اسے جیتا ہوا تصور کیا جائے گا لیکن اگر پہلی پانچ ککس کے بعد بھی دونوں ٹیموں کا سکور برابر ہو یا وہ کوئی گول نہ کر سکی ہوں تو دونوں ٹیمیں باری باری مزید کک اس وقت تک لگاتی جائیں گی جب تک کسی ایک ٹیم کو دوسرے پر برتری حاصل نہ ہو جائے۔

☆ اس مقابلے میں صرف وہی کھلاڑی حصہ لے سکتے ہیں جو میچ کے اختتام پر کھیل رہے تھے۔ ہر کھلاڑی کو صرف ایک ہی باری دی جاتی ہے۔ جب تک کہ تمام کھلاڑی اپنی اپنی باری نہ لے لیں، مقابلے کے دوران میں کوئی بھی کھلاڑی گول کیپر کو تبدیل کر سکتا ہے۔ آفیشلز، کک کرنے والا کھلاڑی اور دونوں گول کیپروں کے علاوہ باقی تمام کھلاڑی میدان کے درمیانی دائرہ میں رہیں گے اور جس گول کیپر کا ساتھی کک لگا رہا ہو وہ ''پینلٹی ایریا'' اور ''گول لائن'' کے سنگم پر کھڑا ہوگا۔

فٹ بال کی چیدہ چیدہ مہارتیں

(1) کک کرنا: فٹ بال کو کک کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔

(الف) پاؤں کے پنجے سے گیند کو کِک کرنا۔ (ب) پاؤں کے اندرونی حصے سے کک کرنا۔

(ج) پاؤں کی پشت پر سے کک کرنا۔



لیند کو کک کرنا

(الف) اس صورت میں کھلاڑی کو کچھ فاصلے سے سیدھا گیند کی طرف دوڑنا چاہیے، زمین پر رہنے والی ٹانگ میں قدرے خم ہو اور دوسری ٹانگ سخت رکھتے ہوئے پیچھے لے جا کر زور سے گیند کو کک کرے۔ بازوؤں کی حرکات قدرتی ہوں اور کک کرتے وقت جسم یا تو سامنے قدرے جھکا ہوا ہو یا سیدھا رہے۔ پاؤں کے پنجے اور گیند کا نقطۂ اتصال گیند کے مرکز سے قدرے نیچا ہو۔ یہ کک بوٹ پہن کر بہتر انداز سے لگائی جا سکتی ہے۔

(ب) پاؤں کے اندرونی حصے سے کک کرنے کی صورت میں کھلاڑی کے گھٹنے اور کولہے میں لچک ہونی چاہیے۔ کک کرنے والی ٹانگ کا گھٹنا باہر کی طرف مڑا ہوگا اور دوسری ٹانگ میں قدرے خم ہوگا۔ پاؤں کا اندرونی حصہ مکمل طور پر گیند کو لگنا چاہیے۔ یہ کک قریب کے کھلاڑی کو پاس دینے کی غرض سے لگائی جاتی ہے۔ کک کرنے والی ٹانگ کا گھٹنا سخت رہنا چاہیے اور پاؤں کو زیادہ آگے نہیں لے جانا چاہیے، بلکہ کولہے کے زور سے کک لگائی جائے۔

(ج) ایسی کک، عموماً پاس دینے اور خصوصاً گول کرنے کی غرض سے لگائی جاتی ہے۔ کک کرتے وقت کھلاڑی گیند کی طرف قدرے ترچھا بڑھے گا۔ گیند کے نزدیک آ کر زمین پر رہنے والی ٹانگ کو گیند کے ایک طرف رکھتے ہوئے دوسری ٹانگ کو کولہے کے جوڑ سے جھلاتے ہوئے گیند کو مارے تاکہ پاؤں کے اُوپر کا حصہ مکمل طور پر گیند کو لگے، کک کرنے والی ٹانگ کو یہاں ہی نہ روکا جائے بلکہ کک کرنے کے بعد آزادانہ طور پر سامنے ہوا میں جانے دینا چاہیے۔

(2) لڑھکتی ہوئی گیند کو روکنا:

آتی ہوئی گیند کی سیدھ میں کھڑے ہو جائیں اور جس پاؤں سے گیند روکنا مقصود ہو اسے قدرے زمین سے اُٹھا کر نیچے اور ذرا

اندر کی طرف موڑ کر گیند کو روکیے، اس لمحے گھٹنے میں تھوڑا سا خم ہو جونہی گیند اور پاؤں کا ملاپ ہو تو پاؤں کو ذرا پیچھے کھینچیں تا کہ گیند رک کر نہ پلٹے، بلکہ قابو میں رہے۔

(3) بلندی سے آئی ہوئی گیند کو پاؤں سے روکنا (Trapping):

اس عمل میں کھلاڑی پہلے یہ اندازہ لگائے کہ گیند کہاں گرے گی۔ چنانچہ وہاں پہنچ کر جس پاؤں سے گیند روکنا مقصود ہو اسے زمین سے اتنا اُونچا اُٹھائے کہ گیند آسانی سے تلوے کے نیچے دب سکے۔ پھر کھلاڑی اپنا پاؤں گیند کے اُوپر عین اس وقت رکھے جب گیند زمین پر لگ کر اُبھر رہی ہو، تا کہ پاؤں سے لگ کر وہیں رک کر قابو میں رہے اس کے لیے کافی مشق درکار ہے۔

(4) ''تھرو اِن'' (Throw in):

کھلاڑی دونوں ہاتھوں سے گیند کو پکڑے اور گیند کو اپنے سر کے پیچھے لے جائے۔ پاؤں خواہ کھلے رکھے یا آگے پیچھے یا اکھٹے، جسم کو پیچھے کی طرف جھکائے اور گھٹنوں میں قدرے خم دیتے ہوئے گیند سر کے اُوپر سے میدان میں پھینکے۔ گیند پھینکتے وقت دونوں پاؤں کا کوئی نہ کوئی حصہ زمین کو چھو رہا ہو اور سر دونوں بازوؤں کے درمیان ہونا چاہیے۔

والی بال (Volleyball)

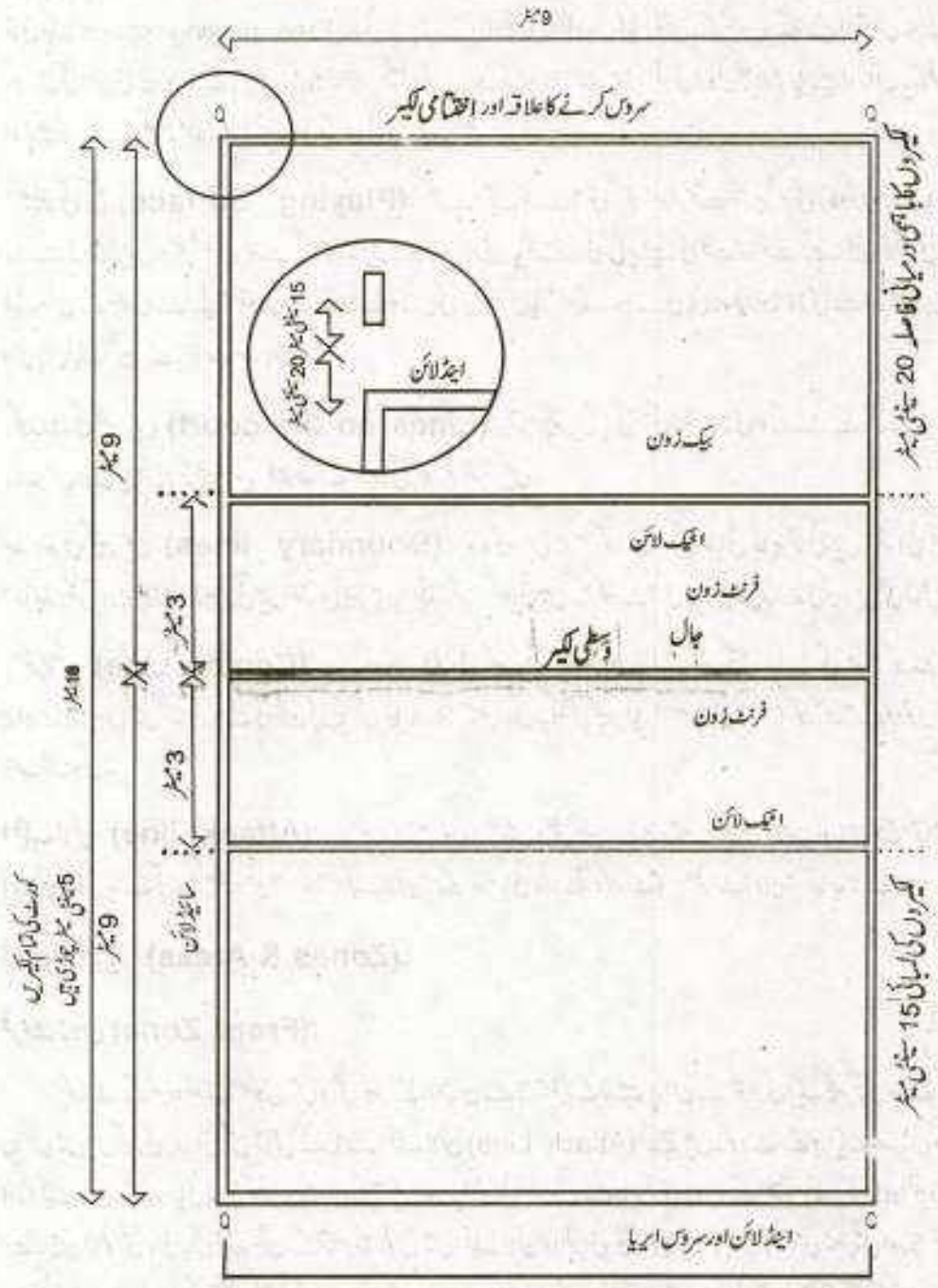
کھیل کی خصوصیات (Characteristics of Game):

والی بال دو ٹیموں کے مابین ایک کورٹ (Court) میں کھیلا جاتا ہے۔ جسے ایک جال دو حصوں میں تقسیم کرتا ہے۔ مختلف حالات کے پیشِ نظر اس کھیل کی بہت سی قسمیں ہیں اس لیے یہ کھیل ہر فرد کی استعداد سے مطابقت رکھتا ہے۔ اس کھیل کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ گیند کو جال کے اُوپر سے بھیج کر مخالف ٹیم کے کورٹ میں گرایا جائے اور مخالفین کو ایسا کرنے سے روکا جائے۔ بلاکنگ (Blocking) کے دوران گیند کو چھو لینے (Block contact) کے علاوہ ہر ٹیم اپنے مخالف کے کورٹ میں واپس بھیجنے کے لیے اسے تین مرتبہ مارنے کا حق رکھتی ہے۔ کھیل کا آغاز سروس کے ذریعے گیند کو جال کے اُوپر سے مخالف ٹیم کے کورٹ میں بھیج کر کیا جاتا ہے۔ ریلی اس وقت تک جاری رہتی ہے جب تک کہ گیند زمین کو چھو نہ لے یا کورٹ کی حدود کے باہر گر نہ جائے یا کوئی ٹیم مناسب طریقے سے واپس بھیجنے میں ناکام ہو جائے۔ والی بال میں جو بھی ٹیم ریلی جیتتی ہے تو اُسے ایک پوائنٹ (ریلی پوائنٹ سسٹم) ملتا ہے، اگر سروس وصول کرنے والی ٹیم ریلی جیت جائے تو اسے بھی ایک اور پوائنٹ ملتا ہے اور ساتھ ہی سروس کرنے کا حق بھی مل جاتا ہے اور اس کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کے رخ (Clockwise) اپنی اپنی پوزیشن سے اگلی پوزیشن پر حرکت کر جاتے ہیں۔

کھیل کا علاقہ (Playing Area):

یہ علاقہ کھیل کے کورٹ اور فری زون (Free Zone) پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ ہموار اور مستطیل شکل کا ہوتا ہے۔

والی بال کورٹ



کورٹ کی پیائش (Measurement of Court): کورٹ کی لمبائی 18 میٹر اور چوڑائی 9 میٹر ہوگی اس کے چاروں طرف کم از کم 3 میٹر چوڑا "فری زون" ہونا چاہیے اور اس کے فرش سے اوپر کھیلنے کے لیے کم از کم 7 میٹر رکاوٹوں سے خالی جگہ (Free playing space) ہونی چاہیئے۔ بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے میچوں کے لیے استعمال ہونے والے کورٹس کی اطرافی لکیروں کے باہر کم از کم 5 میٹر اور پچھلی لکیروں سے باہر 8 میٹر چوڑا "فری زون" ہونا چاہیے اور ان کے فرش سے اوپر کھیلنے کے لیے کم از کم 12.5 میٹر خالی جگہ ہونی چاہیے۔

کھیلنے کی سطح (Playing Surface): "پلے اینگ کورٹ" کی سطح ہموار سخت اور ہر قسم کی رکاوٹوں سے پاک ہوتی ہے۔ تاکہ کھلاڑیوں کو کسی قسم کی چوٹ لگنے کا اندیشہ نہ ہو۔ کھردری یا پھسلنے والی سطح پر کھیلنے کی سخت ممانعت ہے۔ بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے میچوں کے لیے استعمال ہونے والے کورٹس کی سطح لکڑی یا سنتھیٹک مادے کی بنی ہوئی ہونا لازمی ہے اور جو بین الاقوامی والی بال فیڈریشن سے باقاعدہ سند یافتہ ہو۔

کورٹ کی لکیریں (Lines on the court): تمام لکیریں پانچ سینٹی میٹر چوڑی اور کورٹ کے رنگ کی نسبت ہلکے رنگ میں ہونی چاہیں (ترجیحاً سفید) جو صاف اور واضح طور پر نظر آئیں۔

حد بندی لکیریں (Boundary lines): وہ لکیریں جو "کورٹ" کی لمبائی ظاہر کرتی ہیں اطرافی لکیریں یا "سائیڈ لائنز" اور جو چوڑائی ظاہر کرتی ہیں اختتامی لکیریں یا "اینڈ لائنز" کہلاتی ہیں۔ "کورٹ" کی پیائش میں حد بندی لکیریں بھی شامل ہیں۔

سنٹر لائن (Centre Line): دونوں اطرافی لکیروں کے مراکز پر ایک لکیر کھینچی جائے گی جو "کورٹ" کو دو برابر برابر حصوں میں تقسیم کر دے گی جن کی پیائش 9 x 9 میٹر ہوگی یہ وسطی لکیر یا "سنٹر لائن" "کورٹ" کے دونوں حصوں کا حصہ شمار ہوگی۔

اٹیک لائن (Attack line): ہر ایک "کورٹ" میں وسطی لکیر سے 3 میٹر پیچھے کی جانب اور اس کے متوازی ایک ایک لکیر لگائی جائے گی۔ "سنٹر لائن" اور "اٹیک لائن" کے درمیانی علاقے کو کورٹ کا "فرنٹ زون" کہا جاتا ہے۔

زون اور ایریا (Zones & Areas):

فرنٹ زون (Front Zone):

کورٹ کے ہر دو نصف حصوں میں وسطی لکیر کے درمیان سے 3 میٹر کے فاصلے پر اس کے متوازی ایک لکیر کھینچی جائے گی (اس پیائش میں اس لکیر کی چوڑائی بھی شامل ہے) جسے 'اٹیک لائن' (Attack Line) کہتے ہیں۔ کورٹ کے ہر ایک حصہ میں وسطی لکیر اور 'اٹیک لائن' کے درمیانی علاقہ کو فرنٹ زون کہتے ہیں اور یہ اطرافی لکیروں سے باہر فری زون کے اختتام تک بڑھا ہوا تصور کیا جاتا ہے۔ بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے تمام مقابلوں میں اٹیک لائن کو اطرافی لکیروں سے باہر 15 سینٹی میٹر لمبی اور 5 سینٹی میٹر چوڑی پانچ کٹی پٹی لکیروں کو 1.75 میٹر تک اس طرح سے بڑھا دیا جاتا ہے کہ ان کا آپس میں درمیانی فاصلہ 20 سینٹی میٹر ہو۔

سروس کرنے کا علاقہ (Service Zone): سروس زون کی چوڑائی 9 میٹر ہوتی ہے اور یہ کورٹ کی پچھلی لکیر کے پیچھے ہوتا ہے (اس میں پچھلی لکیر شامل نہیں)، پہلوؤں کی جانب اس کی چوڑائی کو دو 15 سینٹی میٹر لمبی لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے

جو اطرافی لکیروں کی سیدھ میں ہوتی ہیں لیکن پچھلی لکیر سے 20 سینٹی میٹر پیچھے جگہ چھوڑتے ہوئے لگائی جاتی ہیں (یہ دونوں لکیریں سروس زون کی چوڑائی میں شامل ہیں) پیچھے کی جانب سروس زون، فری زون تک بڑھا ہوا تصور ہوتا ہے۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کا علاقہ (Substitution Zone): دونوں ایک لائنوں کو سکورر کی میز تک بڑھا کر اس علاقہ کی حدود متعین کی جاتی ہیں۔

"وارم اپ" کرنے کا علاقہ (Warm up area): دونوں ٹیموں کے بنچوں کے پچھلے باہر والے کونوں کی بیرونی جانب اور فری زون سے باہر جسم کو گرمانے کے لیے تقریباً 3 میٹر x 3 میٹر کی جگہ مخصوص کی جاتی ہے۔

پینلٹی ایریا (Penalty Area): 1 میٹر x 1 میٹر کا پینلٹی ایریا کنٹرول ایریا کے اندر اور اختتامی لکیر کی سیدھ میں 5 سینٹی میٹر چوڑی سرخ رنگ کی لکیر سے واضح محیط کیا جاتا ہے۔ جس میں دو نشستوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

جال اور کھمبے (Net and Posts): جال کی لمبائی 9.5 میٹر سے 10 میٹر اور چوڑائی 1 میٹر ہوتی ہے (ہر ایک سائیڈ بینڈ کے باہر 25 سے 50 سینٹی میٹر)۔ اس کا رنگ سیاہ اور خانے 10 مربع سینٹی میٹر ہوتے ہیں۔ جال کے اوپر والے کنارے پر دوہری کی ہوئی 7 سینٹی میٹر چوڑی نواری پٹی لگی ہوتی ہے جس میں سے لوہے کا تار گزار کر اسے کورٹ کی درمیانی لکیر کے عین اوپر کس کر باندھ دیا جاتا ہے۔ اس نواری پٹی کے دونوں سروں میں ایک ایک سوراخ ہوتا ہے جن میں سے رسیاں گزار کر جال کو کھمبوں کے ساتھ مضبوطی سے باندھ دیا جاتا ہے تاکہ ڈھیلا نہ ہونے پائے۔ جال کے نچلے کنارے پر بھی اسی طرح کی نواری پٹی لگی ہوتی ہے جس کی چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہوتی ہے اور اس میں سے رسی گزار کر کھمبوں کے ساتھ باندھ دیا جاتا ہے۔ کورٹ کے درمیان میں جال کی اونچائی مردوں کے لیے 2.43 میٹر اور خواتین کے لیے 2.24 میٹر ہوتی ہے۔ کورٹ کی دونوں اطرافی لکیروں پر جال کی بلندی ایک ہی سطح پر ہونا لازمی ہے تاہم جال اطرافی لکیروں سے درمیان کی نسبت 2 سینٹی میٹر سے زائد اونچا نہیں ہونا چاہیے اور اسے درمیانی لکیر کے اوپر عموداً لگایا جاتا ہے۔ جال کے کھمبے اطرافی لکیروں سے 50 سینٹی میٹر سے 1 میٹر کے فاصلے پر لگائے جاتے ہیں۔ ان کی اونچائی 2.55 میٹر ہوتی ہے ایسے کھمبوں کو ترجیح دی جاتی ہے جنہیں ضرورت کے مطابق اونچا نیچا کیا جا سکے۔ کھمبے گول اور ان کی بیرونی سطح ہموار ہونی چاہیے۔

"سائڈ بینڈ" (Side Band): دو سفید فیتے جال کے ساتھ عموداً ہر دو اطرافی لکیروں کے عین اوپر لگائے جاتے ہیں جو 5 سینٹی میٹر چوڑے اور 1 میٹر لمبے اور وہ جال کا حصہ تصور کیے جاتے ہیں۔

"انٹینا" (Antennae): یہ ایک لچکدار چھڑی ہوتی ہے جو کہ 1.8 میٹر لمبی اور اس کا قطر 1 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ یہ چھڑی فائبر گلاس (Fibre Glass) یا اسی قسم کی کسی دوسری چیز کی بنی ہوتی ہے۔ ہر 'سائیڈ بینڈ' کے باہر کے کنارے پر ایک ایک 'انٹینا' لگایا جاتا ہے جو جال پر 80 سینٹی میٹر اوپر بڑھا ہوا ہوتا ہے اور 10 سینٹی میٹر چوڑی پٹیوں سے جو کہ متضاد رنگوں کی ہوتی ہیں (ترجیحاً سرخ اور سفید) سے نمایاں کیا جاتا ہے۔ انٹینا جال کا حصہ تصور کیا جاتا ہے اور یہ پہلوؤں کی جانب گیند کی گزرگاہ کو محدود کرتے ہیں۔

"گیند" (Ball): یہ گول شکل کا ہوتا ہے۔ جس کا خول لچکدار چمڑے کا بنا ہوا ہوگا اور جس کے اندر ربڑ یا کسی اور موزوں مادے کا بنا ہوا بلیڈر (Bladder) ہوتا ہے۔ اس کا محیط 65 سے 67 سینٹی میٹر، وزن 260 سے 280 گرام اور ایک ہی ہلکے رنگ یا مختلف رنگوں کا بھی ہو سکتا ہے۔ بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے تمام مقابلوں میں استعمال ہونے والے تینوں گیندوں کے محیط، وزن، رنگ اور اندرونی ہوا کے دباؤ کے معیار میں یکسانیت پائی جانی چاہیے (0.30 سے 0.35 کلوگرام فی مربع سینٹی میٹر)۔

ٹیم (Team): ایک ٹیم زیادہ سے زیادہ 12 کھلاڑیوں، ایک کوچ، ایک نائب کوچ، ایک "ٹریز" (Trainer) اور ایک ڈاکٹر پر مشتمل ہوگی۔ ٹیم کے کھلاڑیوں میں سے ایک ٹیم کیپٹن (Team Captain) جس کی سکور شیٹ پر باقاعدہ نشاندہی کی جاتی ہے۔ ہر ٹیم کو حق حاصل ہے کہ ان حتمی 12 کھلاڑیوں میں سے ایک امتیازی ماہر دفاعی کھلاڑی "لیبرو" (Libero) نامزد کر سکتی ہے۔ کورٹ میں داخل ہونے اور کھیلنے کے اہل صرف وہی کھلاڑی ہوں گے جن کے نام مذکورہ سکور شیٹ میں درج ہوں گے۔ کوچ اور ٹیم کیپٹن کے دستخطوں کے بعد ان ناموں میں کسی قسم کی کوئی ترمیم نہیں کی جا سکتی۔ دونوں ٹیموں کے متبادل کھلاڑی سکورر کی میز کے دونوں جانب فری زون سے باہر اپنے اپنے ٹیم بنچ پر بیٹھیں گے۔

لباس (Dress): پوری ٹیم کا لباس ایک ہی جیسے رنگ اور نمونے کا ہونا چاہیے۔ ماسوائے لیبرو کے جس کا یونیفارم ٹیم کے دوسرے کھلاڑیوں سے مختلف ہوگا۔ کھلاڑی بنیان، نیکر، موزے اور ربڑ یا چمڑے کے تلووں والے ہلکے پھلکے، لچکدار اور بغیر ایڑی کے جوتے پہنیں گے۔ کھلاڑیوں کی بنیانوں کے درمیان میں سامنے اور پیچھے 1 سے 18 تک نمبر لگے ہونے چاہیں جو بنیان کے رنگ سے مختلف ہوں۔ کھیل کے دوران کھلاڑی کو ایسی چیزیں پہننے کی ممانعت ہے جن سے دوسرے کھلاڑیوں کو چوٹ لگنے کا اندیشہ ہو یا وہ ان سے کسی قسم کا شخصی فائدہ حاصل کر سکے۔ کھلاڑی اپنی ذمہ داری پر عینک پہن سکتے ہیں۔ ٹیم کے کیپٹن کی جرسی کے سامنے کے نمبر کے نیچے ایک 2 سینٹی میٹر چوڑی اور 8 سینٹی میٹر لمبی لکیر لگی ہونا ضروری ہے اور سامنے کے نمبر 15 سینٹی میٹر اور پچھلے 20 سینٹی میٹر اونچے ہونا لازمی ہیں جو کم از کم 1 سینٹی میٹر چوڑے ہوں گے اور ان کی نیکروں کی دائیں جانب 4 سینٹی میٹر چوڑے اور 6 سینٹی میٹر اونچے نمبر لگے ہوں گے۔

ٹیم کے قائد (Team Leader): دونوں ٹیم کیپٹن اور کوچ اپنی اپنی ٹیم کے رویہ اور نظم وضبط کے ذمہ دار ہوں گے۔ کسی بھی ٹیم کا لیبرو ٹیم کیپٹن نہیں ہو سکتا ہے۔

ٹیم کیپٹن (Team Captain):

i- کھیل شروع ہونے سے پیشتر وہ سکور شیٹ پر دستخط کرتا ہے اور ٹاس (سکہ اچھال کر فیصلہ کرنا) کرنے میں اپنی ٹیم کی نمائندگی کرتا ہے۔

ii- کھیل کے دوران وہ گیم کیپٹن (Game Captain) کے فرائض سرانجام دیتا ہے جب ٹیم کا کیپٹن کھیل میں شامل نہ ہو تو کوچ یا وہ خود کسی دوسرے کھلاڑی کو گیم کیپٹن کا کردار ادا کرنے کے لیے نامزد کرتا ہے اور وہ کھلاڑی اس وقت تک یہ فرائض انجام دیتا ہے جب تک کہ اسے تبدیل نہیں کر دیا جاتا یا ٹیم کیپٹن واپس کھیل میں شامل نہیں ہو جاتا۔

iii- تمام کھلاڑیوں میں سے صرف گیم کیپٹن، وقتی طور پر رکے ہوئے کھیل کے دوران ہی ریفری اوّل سے مخاطب ہونے کا مجاز ہے اور کسی ضابطہ پر عمل درآمد یا اس کی تشریح کے متعلق پوچھ سکتا ہے، اگر وہ اس کے کسی فیصلے کی تشریح سے مطمئن نہ ہو تو وہ فوراً ہی اسے اس امر سے زبانی مطلع کرے گا اور کھیل کے اختتام پر وہ اس کا اندراج سکور شیٹ پر بھی کر سکتا ہے۔

iv- ٹائم آؤٹ یا کھلاڑی کی تبدیلی کے لیے درخواست کر سکتا ہے۔ کھیل کے اختتام پر وہ ریفری کا شکریہ ادا کرنے کے ساتھ ساتھ کھیل کے نتائج کی تصدیق کے لیے سکور شیٹ پر دستخط بھی کرتا ہے۔

کوچ (Coach): تمام کھیل کے دوران وہ اپنی ٹیم کا ناظم اعلیٰ ہوتا ہے۔ اس کی ذمہ داریوں میں ٹیم کی "سٹارٹنگ لائن اپ" کے لیے کھلاڑیوں کا انتخاب، ان کی تبدیلیوں اور انہیں ہدایات دینے کے لیے ٹائم آؤٹ لینا ہوتا ہے اور اس سلسلہ میں اس کا رابطہ ریفری دوم سے رہتا ہے۔ کھیل کے ہر سیٹ سے پیشتر سکور شیٹ پر اپنے کھلاڑیوں کے ناموں کو خود درج کرتا ہے یا اندراج شدہ ناموں کی جانچ اور اس پر دستخط

کرنے کے بعد "سکورر" یا ریفری دوم کو پیش کرتا ہے۔ وہ اپنے ٹیم بنچ (Team Bench) پر سکورر کے نزدیک تر بیٹھتا ہے جہاں سے وہ ٹائم آؤٹ اور کھلاڑیوں کی تبدیلی کی درخواست کرنے کے علاوہ کھیل میں مخل ہوئے بغیر اپنی ٹیم کے بنچ کے سامنے فری زون میں کھڑے ہو کر یا چل پھر کر کھلاڑیوں کو ہدایات بھی دے سکتا ہے۔

کھیل کے دوران بے ضابطگی کا سرزد ہونا۔ "فالٹس" (Faults):

جب بھی کوئی ٹیم کھیل کے دوران ایسا انداز اپنائے جو کھیل کے ضوابط سے مطابقت نہ رکھتا ہو یا بصورت دیگر وہ طے شدہ اُصولوں کی خلاف ورزی کرے تو ریفری سیٹی بجا کر اس کوتاہی کا اعلان کرتا ہے۔ ریفری ان بے ضابطگیوں کی سزا مندرجہ ذیل طریقہ سے تعین کرتا ہے:

(الف) جب ایک سے زیادہ بے ضابطگیاں یکے بعد دیگرے سرزد ہوں تو ان میں سے صرف سب سے پہلے ہونے والی بے ضابطگی شمار کی جاتی ہے۔

(ب) جب دو یا دو سے زیادہ فالٹس مخالف کھلاڑیوں سے ایک ہی وقت پر سرزد ہوں تو یہ 'ڈبل فالٹ' (Double Fault) کہلاتا ہے اور یہ ریلی دوبارہ کھیلی جائے گی۔

جب ضابطہ شکن ٹیم ریلی ہار جاتی ہے تو:

اگر ریلی جیتنے والی ٹیم نے سروس کی تھی تو وہ ایک پوائنٹ سکور کر لیتی ہے اور ساتھ ساتھ سروس بھی جاری رکھتی ہے، لیکن اگر ریلی سروس وصول کرنے والی ٹیم نے جیتی ہو تو وہ سروس کرنے کا حق حاصل کر لیتی ہے اور اسکے سکور میں بھی مزید ایک پوائنٹ کا اضافہ ہوتا ہے۔

سیٹ جیتنا (To win a set):

جو ٹیم دو پوائنٹ کی برتری سے پہلے 25 پوائنٹ سکور کر لیتی ہے سیٹ (ماسوائے پانچویں سیٹ کے) جیت جاتی ہے، لیکن اگر سکور (24-24) ہو جائے تو کھیل جاری رہتا ہے۔ حتیٰ کہ دو پوائنٹ کی واضح برتری حاصل ہو جائے۔ (25-27)، (24-26)

میچ جیتنا (To win a match):

تمام بین الاقوامی مقابلے پانچ میں سے تین سیٹ جیتنے کے اُصول پر کھیلے جاتے ہیں، جو ٹیم تین سیٹ جیت لیتی ہے۔ میچ جیتی ہوئی تصور ہوتی ہے لیکن دو دو سیٹ جیتنے پر برابری ہو جائے تو فیصلہ کن سیٹ 15 پوائنٹ کے لیے کھیلا جائے گا جس میں بھی 2 پوائنٹ کی برتری لازمی ہوتی ہے۔

غفلت کی بنا پر غیر حاضر یا نامکمل ٹیم (Defaulter and Incomplete Team):

i- اگر کوئی ٹیم ریفری کے کہنے کے باوجود بھی کھیلنے پر آمادہ نہ ہو یا مقررہ وقت پر حاضر نہ ہو سکے تو اسے ہارا ہوا تصور کیا جائے گا اور سکور شیٹ پر میچ کا نتیجہ 0.3 ظاہر کیا جائے گا جب کہ ہر ایک سیٹ کا سکور 0.25 ہوگا۔

-ii اگر ٹیم قابل توجہ وجوہات کے بغیر مقررہ وقت پر کورٹ میں حاضر نہ ہو تو اسے کوتاہی کی بنا پر غیر حاضر تصور کیا جائے گا اور اس کی سزا اُوپر دی ہوئی شق کے مطابق ہوگی۔

-iii جب کسی ٹیم کو کسی "سیٹ" یا "میچ" کے لیے نامکمل (Incomplete) قرار دے دیا جاتا ہے (ہر ایک ٹیم کے کھیل میں چھ کھلاڑی ہونا ضروری ہیں) تو وہ سیٹ یا میچ ہار جاتی ہے اور مخالف ٹیم کو جیت کے لیے درکار پوائنٹس یا سیٹس دے کر جیتا ہوا قرار دے دیا جاتا ہے اور سکور شیٹ پر نامکمل ٹیم کے اتنے ہی پوائنٹس اور سیٹ درج کیے جائیں گے۔

سکہ اُچھال کر فیصلہ کرنا (Toss):

کھیل شروع کرنے سے پہلے ریفری اوّل دونوں ٹیم کیپٹنز کی موجودگی میں سکہ اُچھال کر (ٹاس کے ذریعے) پہلے سیٹ میں پہلی سروس اور کورٹ کی سائیڈ کے انتخاب کرنے کا فیصلہ کرے گا۔ ٹاس جیتنے والے ٹیم کیپٹن کو اختیار ہوتا ہے کہ وہ پہلے سروس کرنے یا وصول کرنے یا کورٹ کی سائیڈز میں سے کسی ایک کا انتخاب کرلے، جبکہ ہارنے والے فریق کو باقی ماندہ میں سے اپنی پسند کے انتخاب کا حق حاصل ہوتا ہے، اگر فیصلہ کن سیٹ کھیلنا مقصود ہو تو اس کے آغاز سے پیشتر دوبارہ ٹاس کیا جاتا ہے اور کھیل کے شروع والا طریقہ کار اپنایا جاتا ہے۔

"ٹیم سٹارٹنگ لائن اپ" (Team Starting Line-up):

(i) (الف) کھیل میں ہر ایک ٹیم کے ہر وقت چھ کھلاڑی ہونے لازمی ہیں۔

(ب) کھلاڑی کی کورٹ میں "روٹیشن" کی ترتیب ہر ایک ٹیم کی 'سٹارٹنگ لائن اپ' کے مطابق ہونی چاہیے اور اسے پورے سیٹ کے دوران قائم رکھا جائے گا۔

(ii) ہر سیٹ کے شروع ہونے سے پیشتر کوچ اپنی ٹیم کی دستخط شدہ "سٹارٹنگ لائن اپ" ریفری دوم یا سکورر کو دے گا۔

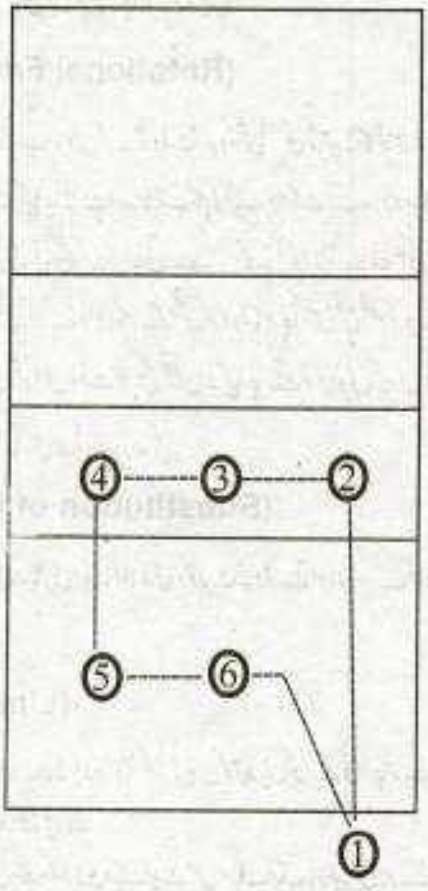
(iii) جب کوئی کھلاڑی اپنا حق خودارادی استعمال کرتے ہوئے اپنے ایک دفاعی کھلاڑی کا نام بطور "لیبرو" درج کرا لیتی ہے تو اس کھلاڑی کا نمبر بھی دوسرے چھ کھلاڑیوں کے ہمراہ "سٹارٹنگ لائن اپ شیٹ" پر درج ہونا ضروری ہوتا ہے۔

(iv) وہ کھلاڑی جن کے نام اس لسٹ/شیٹ میں درج نہیں ہوں گے انہیں متبادل کھلاڑی تصور کیا جاتا ہے ایک دفعہ 'سٹارٹنگ لائن اپ' متعلقہ اہلکار کو پیش کرنے کے بعد اس میں کسی قسم کی تبدیلی نہیں کی جاسکتی (ماسوائے کھلاڑیوں کی معمول کی تبدیلی کے یعنی ایک سیٹ میں صرف چھ تبدیلیاں کی جاسکتی ہیں)، کھیل شروع ہونے سے پیشتر اگر 'سٹارٹنگ لائن اپ' اور کورٹ میں کھلاڑیوں کی پوزیشنوں میں فرق یا ایسا کوئی کھلاڑی ہو جس کا نام اس "لسٹ" میں نہ ہو تو اس کی فوراً ہی درستگی کی جاتی ہے (ایسی بے ضابطگی کی بنا پر کوئی سزا نہیں دی جاتی)۔

کورٹ میں کھلاڑیوں کی پوزیشنیں:

(الف) جس وقت سروس کے لیے گیند کو مارا جائے اس وقت ہر ایک ٹیم کے تمام کھلاڑی روٹیشن کی ترتیب (Rotational Order) میں کھڑے ہوں گے (ماسوائے سروس کرنے والے کھلاڑی کے)۔

(ب) کھلاڑیوں کی پوزیشنوں کو نمبروں کے ذریعے واضح کیا جاتا ہے۔ اگلی قطار کے کھلاڑی جال کے نزدیک کھڑے ہوتے ہیں اور وہ مندرجہ ذیل پوزیشنیں اپنائیں گے:



4 (سامنے بائیں جانب)، 3 (سامنے درمیان میں)، 2 (سامنے دائیں جانب) پچھلی قطار میں، 5 (پیچھے بائیں جانب)، 6 (پیچھے درمیان میں)، 1 (پیچھے دائیں جانب) پچھلی قطار کے کھلاڑی اگلی قطار کے کھلاڑیوں سے جال کی نسبت زیادہ پیچھے ہوں گے اور ان کی پوزیشنوں کا تعین کھلاڑی کے زمین پر لگے پاؤں کی مناسبت سے کیا جاتا ہے۔

i- مثال کے طور پر اگلی قطار کے کھلاڑی کے پاؤں کا کچھ نہ کچھ حصہ کا پچھلی قطار کے مماثل کھلاڑی (Corresponding back-row player) کی نسبت درمیانی لکیر کے نزدیک تر ہونا لازمی ہوتا ہے۔

ii- اسی طرح دائیں (بائیں) طرف کے کھلاڑیوں کے پاؤں کے کچھ نہ کچھ حصوں کا دائیں (بائیں) جانب کے مماثل کھلاڑیوں کی نسبت اطرافی لکیر کے نزدیک ہونا لازمی ہے۔

ج جب سروس ہو جائے تو کھلاڑی 'کورٹ' اور 'فری زون' میں کسی بھی جگہ جا سکتے ہیں۔

''روٹیشن'' (Rotation):

روٹیشن کی ترتیب ٹیم کی 'سٹارٹنگ لائن اپ' کے مطابق متعین کی جاتی ہے اور اس کی بنا پر اسے پورے سیٹ کے دوران سروس

کرنے اور کھلاڑیوں کی پوزیشنوں کے تعین کے لیے لاگو رکھا جاتا ہے۔ سروس وصول کرنے والی ٹیم جب سروس کرنے کا حق حاصل کر لیتی ہے تو اس کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کے رخ (Clock-wise) ایک ایک پوزیشن آگے جگہ تبدیل کر لیں گے، مثلاً کھلاڑی نمبر دو کھلاڑی نمبر ایک کی جگہ پر اور ایک، چھ کی جگہ پر چلا جاتا ہے وغیرہ۔

''روٹیشن'' کی بے ضابطگی (Rotational Faults):

یہ بے ضابطگی اس وقت ہوتی ہے جب سروس کرتے وقت ''روٹیشن'' کی ترتیب کا لحاظ نہ رکھا جائے تو سزا کے طور پر بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کو اس ریلی میں ہارا ہوا تسلیم کیا جاتا ہے اور مخالف ٹیم کو ایک پوائنٹ کے علاوہ سروس کرنے کا حق بھی دیا جاتا ہے اور اسی کے ساتھ ہی کھلاڑیوں کی 'روٹیشن' کی ترتیب کی تصحیح کر دی جاتی ہے۔ ''سکورر'' کو اس بے ضابطگی کے سرزد ہونے کے صحیح لمحے کا تعین کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس لمحے کے بعد بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے سکور کردہ تمام پوائنٹس قلع قلم کر دیئے جاتے ہیں۔ جبکہ مخالف ٹیم کے سکور کردہ پوائنٹس کو صحیح مان لیا جاتا ہے، لیکن اگر اس وقت کا صحیح تعین نہ کیا جا سکے تو دونوں ٹیموں کے سکور کو صحیح تسلیم کر لیا جائے گا، لیکن بے ضابطگی کرنے والی ٹیم موجودہ ''ریلی'' ہاری ہوئی تصور ہوگی۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی (Substitution of Players):

یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ریفری ایک کھلاڑی کو کورٹ چھوڑنے اور دوسرے کھلاڑی کو اس کی جگہ لینے کا اختیار دیتا ہے اور 'سکورر' اس کا باقاعدہ حساب رکھتا ہے۔

تبدیلی کی پابندیاں (Limitations):

(الف) ایک سیٹ میں ہر ٹیم کو زیادہ سے زیادہ 6 کھلاڑیوں کو تبدیل کرنے کی اجازت ہے اور ایک وقت پر ایک یا ایک سے زیادہ کھلاڑی تبدیل کیے جا سکتے ہیں۔

(ب) ''سٹارٹنگ لائن اپ'' ہر درج شدہ کھلاڑی ایک سیٹ میں صرف ایک بار تبدیل ہونے کے بعد اپنی پہلی جگہ پر ہی آ سکتا ہے۔

(ج) ایک متبادل کھلاڑی ایک سیٹ میں صرف ایک دفعہ شامل ہو سکتا ہے لیکن اگر اسے تبدیل کرنا مقصود ہو تو اسکی جگہ صرف وہی کھلاڑی کھیل میں شامل ہو سکتا ہے جسے اس نے تبدیل کیا تھا۔

خصوصی تبدیلی (Exceptional Substitution):

زخمی کھلاڑی جو کھیلنے کے قابل نہ رہے تو اسے تبدیلی کے ضابطوں کے تحت تبدیل کر دیا جاتا ہے لیکن اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو وہ ٹیم اس ضابطہ کی شق (الف) کی پابندی کے باوجود بھی ایک خصوصی تبدیلی کرنے کا حق رکھتی ہے۔ اس خصوصی تبدیلی سے مراد ایسا کوئی بھی کھلاڑی جو چوٹ لگنے کے وقت کورٹ میں نہیں تھا (ماسوائے ''لیبرو'' کے) اس زخمی کھلاڑی کی جگہ لے سکتا ہے لیکن یہ زخمی کھلاڑی دوبارہ کھیل میں شامل نہیں ہو سکتا۔ کسی ایسے کھلاڑی کو جسے مقابلے سے خارج کر دیا گیا ہو ضابطہ کے مطابق اس کی جگہ نیا کھلاڑی کھیل میں شامل کر لیا جاتا ہے لیکن اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو اس ٹیم کو نامکمل قرار دے دیا جاتا ہے۔

''لیبرو'' کھلاڑی (Libero Player):

میچ شروع ہونے سے پیشتر اس کھلاڑی کا نام 'سکور شیٹ' پر مخصوص جگہ پر درج کرنا لازمی ہوتا ہے اور پہلے 'سیٹ' کی

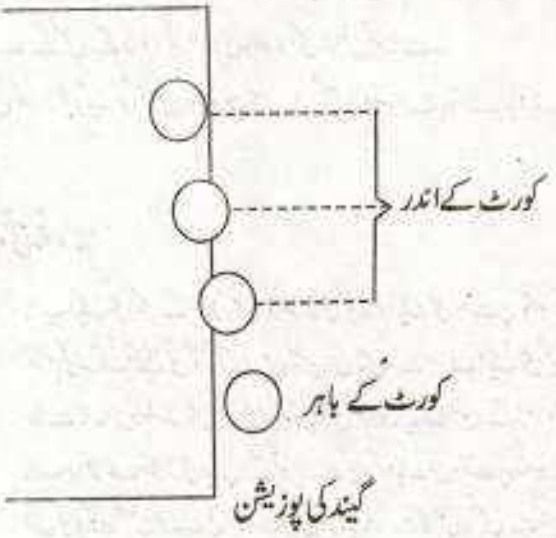
'لائن اپ شیٹ' پر اس کے نمبر کا ہونا بھی لازمی ہے۔ 'لیبرو' کھلاڑی کھیل میں مندرجہ ذیل شرائط کے تحت شامل ہو سکتا ہے:۔

i- اس کا لباس دوسرے کھلاڑیوں سے مختلف ہوتا ہے۔

ii- وہ پچھلی قطار کے کسی بھی کھلاڑی کو تبدیل کر سکتا ہے اور صرف پچھلی قطار کے کھلاڑی کی حیثیت سے کھیل سکتا ہے اور کسی صورت میں جال سے اونچے گیند کو 'اٹیک ہٹ' نہیں مار سکتا اور نہ ہی سروس یا بلاکنگ کر سکتا ہے۔ 'لیبرو' کی تبدیلی کو معمول کی تبدیلی نہیں گردانا جاتا اس کی تعداد پر کوئی پابندی نہیں تاہم 'لیبرو' کی ہر تبدیلی کے درمیان ایک ریلی کا ہونا ضروری ہے (یعنی جب بھی اس کی ٹیم دوبارہ سروس کرنے کا حق حاصل کر لے تو پھر اسے کم از کم ایک ریلی کیلئے تبدیل کر دیا جاتا ہے)۔

اگر کھیل کے دوران 'لیبرو' زخمی ہو جائے تو ریفری اوّل کی اجازت سے کسی بھی ایسے کھلاڑی کو 'لیبرو' نامزد کیا جا سکتا ہے جو کورٹ میں کھیل نہ رہا ہو، لیکن زخمی 'لیبرو' دوبارہ کھیل میں شامل نہیں ہو سکتا۔

کھیل میں گیند کی مختلف صورتیں:



i- **گیند کا کھیل میں تصور ہونا (Ball in play)**: ریفری اوّل کی سیٹی کے بعد جب گیند کو سروس کرنے کے لیے مارا جائے تو گیند کھیل میں تصور ہوتا ہے۔

ii- **گیند کھیل میں تصور نہ ہونا (Ball not in play)**: جب کوئی بھی ریفری کسی فالٹ کے سرزد ہونے پر یا اس کے علاوہ بھی سیٹی بجا دے تو گیند کھیل میں تصور نہیں ہوتا۔

iii- **گیند کا کورٹ کے اندر گرنا (Ball in)**: جب گیند کورٹ کے فرش کو (جس میں اس کی حدود کی لکیریں بھی شامل ہیں) چھو لے تو اسے 'بال ان' کہا جاتا ہے۔

iv- **گیند کورٹ سے باہر گرنا (Ball out)**: مندرجہ ذیل صورتوں میں گیند کورٹ کو حدود سے باہر گرنا تصور ہوتا ہے:

(الف) جب گیند کا وہ حصہ جو زمین کو چھوئے مکمل طور سے حدود کی لکیروں سے باہر ہو، یا

(ب) جب گیند کسی ایسی چیز کو چھو لے جو کورٹ کی حدود سے باہر ہو (مثلاً چھت، کوئی شخص، جال کے کھمبوں 'انٹینا' اور رسیوں یا سائیڈ جینڈ سے باہر کے جال کو وغیرہ)۔

(ج) جب گیند مکمل طور پر یا اس کا کچھ مخصوص کردہ گزرگاہ کی عمودی حد کے درمیان میں سے نہ گزرے۔

(د) جب گیند مکمل طور پر جال کے نیچے سے گزر جائے۔

گیند کو کھیلنا:

ہر ایک ٹیم کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے مخصوص کھیلنے کے علاقہ (Playing Area) اور گیند کی مخصوص شدہ گزرگاہ کے اندر کھیلیں تاہم فری زون کے باہر سے بھی گیند کو حاصل کیا جا سکتا ہے۔

''ٹیم ہٹس'' (Team Hits):

ہر ٹیم گیند کو واپس بھیجنے کے لیے اسے زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ مار سکتی ہے (سوائے بلاکنگ کے) اگر کوئی ٹیم گیند کو چار دفعہ مار دے تو یہ بے ضابطگی ''فور ہٹس'' (Four Hits) کہلاتی ہے۔ ''ٹیم ہٹس (Team Hits)'' میں کسی کھلاڑی کا دیدہ دانستہ طور پر گیند کو مارنے کے عمل کے علاوہ غیر ارادی چھونا بھی شامل ہوتا ہے۔

کوئی کھلاڑی گیند کو مسلسل دو مرتبہ نہیں مار سکتا (ماسوائے بلاکنگ یا ایک ہی وقت پر گیند جسم کے ایک سے زیادہ حصوں کو چھولے)۔

گیند کو ہم وقتی چھونا:

(الف) جب ایک ہی ٹیم کے دو (تین) کھلاڑی گیند کو ایک ہی وقت پر چھو لیں تو یہ دو، تین مرتبہ مارنا تصور ہوتا ہے، لیکن اگر وہ تمام گیند تک پہنچنے کی کوشش کریں لیکن ان میں سے صرف ایک ہی گیند کو چھو پائے تو اسے صرف ایک مرتبہ مارنا تسلیم کیا جائے گا۔ اس سلسلہ میں کھلاڑیوں کا باہمی ٹکراؤ بے ضابطگی کے زمرہ میں نہیں آتا۔

(ب) جب دو مخالف کھلاڑی جال کے اُوپر سے گیند کو ایک ہی وقت پر چھو لیتے ہیں اور اگر گیند کھیل میں ہی رہتا ہے تو جو بھی ٹیم اس گیند کو حاصل کرے گی وہ اسے تین مرتبہ مارنے کا حق رکھتی ہے لیکن اگر یہ گیند کورٹ کی حدود سے باہر جا گرے تو اسے مخالف ٹیم کا فالٹ گردانا جائے گا۔

(ج) اگر دو مخالف کھلاڑیوں کے گیند کو ایک ہی وقت میں چھونے سے یہ ان کے ہاتھوں میں کچھ وقت کے لیے رک جائے (Catch) تو اسے ڈبل فالٹ تصور کیا جاتا ہے اور ریلی دوبارہ کھیلی جاتی ہے۔

اعانت شدہ ہٹ (Assisted Hit):

اپنے کھیلنے کے علاقہ میں کوئی کھلاڑی گیند تک پہنچنے کے لیے اپنے کسی ساتھی یا کسی اور چیز کا سہارا لینے کا مجاز نہیں تاہم اگر کوئی کھلاڑی فالٹ کرنے والا ہو، مثلاً وہ جال کو چھونے یا کورٹ کی درمیانی لکیر کو عبور کرنے والا ہو، تو ایسی صورت کے پیش نظر اُسکا ساتھی اُسے پیچھے سے پکڑ کر روک سکتا ہے۔

ہٹ کی خصوصیات (Characteristics of the Hit):

گیند جسم کے کسی بھی حصہ کو لگ سکتا ہے لیکن اسے مارنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کو نہ تو پکڑا اور نہ ہی کسی طرف کو پھینکا جا سکتا ہے گیند کسی بھی سمت اچٹ (Rebound) سکتا ہے اور جسم کے مختلف حصوں کو ایک ہی وقت میں چھو سکتا ہے۔

گیند کو کھیلنے میں بے ضابطگیاں (Faults in Playing):

(الف) گیند کو واپس بھیجنے کے لیے اسے چار مرتبہ مارنا (Four Hits)۔

(ب) اعانت شدہ ہٹ لگانا جس میں کھلاڑی اپنے ساتھی یا کسی اور چیز کا سہارا لے کر گیند تک پہنچ جائے (Assisted Hits)۔

(ج) گیند کو مارنے کی بجائے اسے پکڑ لینا یا پھینکنا (Catch)۔

(د) کھلاڑی گیند کو دو دفعہ یکے بعد دیگرے مارے یا گیند مختلف اوقات میں اس کے جسم کے مختلف حصوں کو چھو لے (Double Contact)۔

جال پر کھیل:

گیند کا جال کو عبور کرنا:

گیند کو مخالف کی کورٹ میں بھیجنے کے لیے مخصوص گزرگاہ (Crossing Space) میں سے گزرنا ضروری ہوتا ہے۔ جس کا تعین اس طرح سے کیا جاتا ہے۔ نیچے کی جانب جال کا اُوپر کا کنارہ، اطراف پر انٹینا اور ان کا فرضی بڑھاوا اور اُوپر کی جانب ''ان ڈور کورٹ'' کی صورت میں اسکی چھت اور ''آؤٹ ڈور'' کی صورت میں لامحدود، جب گیند مکمل طور پر جال کے نیچے سے گزر جائے تو اسے 'آؤٹ' تصور کیا جاتا ہے۔

گیند کا جال کو چھونا:

گیند جال کو عبور کرتے وقت چھو سکتا ہے، لیکن سروس کے علاوہ اگر گیند جال کو چھو کر اسے عبور نہ کر پائے تو اسے واپس بھیجنے کے لیے اس پر تین مرتبہ مارنے کے ضابطہ کا ہی اطلاق ہوگا، لیکن اگر گیند جال کو پھاڑ کر اس میں سے گزر جائے یا اس کو نیچے گرا دے تو یہ ریلی دوبارہ کھیلی جائے گی۔

کھلاڑی کا جال کی اُوپری حد عبور کرنا:

i- بلاکنگ کرتے وقت بلاک کرنے والا کھلاڑی جال کی حد سے آگے گیند کو چھو سکتا ہے، بشرطیکہ وہ مخالف کی ایک ہٹ مارنے سے پہلے کے کھیل میں یا اس کے دوران رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔

ii- ''ایک ہٹ'' مارنے کے بعد کھلاڑی کا ہاتھ جال کی دوسری طرف جا سکتا ہے بشرطیکہ ہٹ اس نے اپنی طرف سے ماری ہو۔

وسطی لکیر کے پار مخالف کی کورٹ میں دخل اندازی:

کھلاڑی کے صرف ہاتھ یا پاؤں وسطی لکیر کے پار مخالف کی کورٹ کو چھو سکتے ہیں، مگر ان کے کچھ نہ کچھ حصوں کا وسطی لکیر کے اُوپر رہنا ضروری ہوتا ہے۔ جسم کے کسی اور حصہ سے مخالف کی کورٹ کو چھونا ممنوع ہے تاہم جب گیند کھیل میں نہ ہو تو وہ مخالف کی کورٹ میں داخل ہو سکتا ہے۔ کھیل کے دوران کھلاڑی مخالف کے 'فری زون' میں داخل ہونے کا مجاز ہے بشرطیکہ وہ ان کے کھیل میں مخل نہ ہو۔

جال کو چھونا:

حادثاتی طور پر جال کو چھو لینا بے ضابطگی کے زمرے میں نہیں آتا ہے ماسوائے کسی ایسے کھلاڑی کے جو گیند کو کھیلنے کی کوشش میں اسے چھو لے۔ جب کوئی کھلاڑی ایک دفعہ گیند کو مار لے تو وہ جسموں، اس کی رسیوں یا جال کی پوری لمبائی کے باہر کسی اور چیز کو چھو سکتا ہے بشرطیکہ وہ مخالف کے کھیل میں مخل نہ ہو۔ اگر مخالف ٹیم کا کھیلا ہوا گیند جال میں زور سے لگے کہ جال میں سے یہ مخالف کو چھو لے تو اسے مخالف کی بے ضابطگی رفالت تصور نہیں کیا جائے گا۔

جال پر کھیل کے دوران بے ضابطگیاں / فالٹس:

(الف) مخالف کھلاڑی کی 'ایک ہٹ' سے پہلے یا اس کے دوران اگر کوئی کھلاڑی گیند یا کسی مخالف کو انہی کے کھیلنے کی حدود میں چھو لے۔

(ب) اگر کھلاڑی جال کے نیچے مخالف کی کورٹ میں داخل ہو کر ان کے کھیل میں دخل اندازی کرے۔

(ج) اگر کوئی کھلاڑی وسطی لکیر کو مکمل طور پر پار کر لے۔

(د) جب کوئی کھلاڑی گیند کو کھیلتے ہوئے جال یا انٹینا چھو لے۔

"سروس" (Service):

یہ گیند کو کھیل میں شامل کرنے کے عمل کا نام ہے جس میں پچھلی قطار کا دائیں جانب کا کھلاڑی سروس زون میں کھڑے ہو کر گیند کو اچھال کر اور ہاتھ سے مار کر جال کے اوپر سے مخالف کی کورٹ میں بھیجتا ہے۔

پہلے سیٹ میں پہلی سروس:

پہلے سیٹ اور فیصلہ کن سیٹ میں پہلی سروس کرنے کا فیصلہ دونوں ٹیموں کے کپتانوں کے درمیان ٹاس سے کیا جائے گا۔ دوسرے تمام سیٹوں میں پہلی سروس وہ ٹیم کرے گی جس نے اس سے پہلے سیٹ میں سروس نہیں کی تھی۔

سروس کی ترتیب (Service Order):

ہر ایک سیٹ میں سروس کی ترتیب "لائن اپ شیٹ" پر درج شدہ ترتیب کے مطابق ہی متعین کرنی ضروری ہے۔ ہر سیٹ میں پہلی سروس کے بعد اگلی سروس کرنے والے کھلاڑی کا تعین مندرجہ ذیل طریقہ سے کیا جاتا ہے۔

(الف) جب سروس کرنے والی ٹیم ریلی جیت جاتی ہے تو وہی کھلاڑی (یا اس کا متبادل) جس نے پہلے سروس کی تھی اگلی سروس کرے گا۔

(ب) جب سروس وصول کرنے والی ٹیم ریلی جیت جاتی ہے تو اسے اگلی سروس کرنے کا حق حاصل ہو جاتا ہے اور سروس کرنے سے پیشتر اس ٹیم کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کے رخ ایک ایک جگہ آگے تبدیل کر لیتے ہیں۔ اگلی قطار کا دائیں جانب کا کھلاڑی پچھلی قطار میں دائیں جانب جا کر سروس کرتا ہے۔ ریفری اول اس امر کی پوری طرح سے تسلی کرنے کے بعد کہ

دونوں ٹیمیں کھیلنے کے لیے تیار ہیں اور سروس کرنے والے کھلاڑی کے ہاتھ میں گیند ہے سیٹی بجا کر سروس کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

سروس کرنا (Execution of the Service):

سروس کرنے کے لیے ایک ہاتھ یا بازو کے کسی حصے سے گیند کو ہوا میں اُچھال کر یا ہاتھ سے چھوڑ کر اس سے پیشتر کہ وہ جسم کے کسی اور حصہ کو یا فرش کو لگے، مارا جاتا ہے۔

جس وقت سروس کے لیے گیند کو مارا جاتا ہے یا "سپائیک سروس" (Spike Service) کے لیے ہوا میں کودا جاتا ہے تو کھلاڑی کو کورٹ کے اندر جس میں پچھلی لکیر یا سروس زون کے باہر کی جگہ بھی شامل ہے اسے چھونے کی اجازت نہیں۔ بیلن گیند کو مارنے کے بعد وہ کورٹ کے اندر یا سروس زون کے باہر قدم رکھ سکتا ہے۔ ریفری اوّل کی سیٹی بجانے کے بعد آٹھ سیکنڈ کے اندر اندر ہی سروس کرنا لازمی ہے تاہم ریفری کی سیٹی سے پیشتر کی ہوئی سروس منسوخ شمار ہوگی اور اسے دوبارہ کیا جائے گا۔

سروس کرنے کی کوشش (Service Attempt):

سروس کے لیے صرف ایک ہی کوشش دی جاتی ہے جب کھلاڑی سروس کرنے کی غرض سے گیند کو ہوا میں اُچھالتا یا چھوڑتا ہے اور کھلاڑی گیند کو کھیلے بغیر زمین پر گر جانے دیتا ہے تو یہ عمل سروس کی کوشش شمار ہوتا ہے، اگر سروس کی پہلی کوشش کے بعد منصف اعلیٰ دوبارہ سروس کرنے کی اجازت دے دیتا ہے تو سروس کرنے والے کھلاڑی کے لیے لازمی ہے وہ بلا تاخیر اگلے تین سیکنڈ کے اندر اندر ہی دوبارہ سروس کرے۔

سروس کی بے ضابطگیاں (Service Faults):

مندرجہ ذیل بے ضابطگیوں کی بنا پر سروس کرنے کا حق تبدیل ہو جاتا ہے اگر:

(الف) سروس، سروس کی ترتیب کے مطابق نہ کی جائے۔

(ب) سروس صحیح طریقہ سے نہ کی جائے۔

(ج) (i) سروس کرنے کی کوشش کے مجوزہ ضابطوں کی کسی بھی صورت میں خلاف ورزی کی جائے۔

(ii) گیند کو صحیح طریقہ سے مارنے کے بعد اگر گیند سروس کرنے والی ٹیم کے کسی کھلاڑی کو چھو لے یا جال کی عمودی حد کو عبور نہ کر پائے یا کورٹ کی حدود سے باہر جا گرے (سروس کے دوران اگر گیند جال کو چھو کر پار چلی جائے تو ایسی سروس کو صحیح مان لیا جاتا ہے)۔

اٹیک ہٹ (Attack Hit):

سروس اور بلاک کے علاوہ کھلاڑی کے وہ تمام افعال جن کے ذریعے وہ گیند کو مخالف کی طرف بھیجنے کے لیے استعمال کرتا ہے اٹیک ہٹس کہلاتے ہیں۔ اٹیک ہٹ میں گیند کو ہلکا سا بھی چھوا جا سکتا ہے لیکن اسے پکڑا یا دھکیلا نہیں جا سکتا۔ اٹیک ہٹ گیند کے جال کے عمودی حد کو عبور کرنے یا اسے مخالف کے چھو لینے کے ساتھ ہی اختتام پذیر ہو جاتی ہے۔

اٹیک ہٹ کی پابندیاں (Restrictions of the Attack Hit):

اگلی قطار کا ہر کھلاڑی گیند کو کسی بھی بلندی سے ''اٹیک ہٹ'' مار سکتا ہے بشرطیکہ گیند کو اس نے کھیلنے کی اپنی حدود (Own Playing Space) میں سے مارا ہو۔ پچھلی قطار کا کھلاڑی ''فرنٹ زون'' سے پیچھے رہ کر گیند کو کسی بھی بلندی پر سے ''اٹیک ہٹ'' مار سکتا ہے۔ بشرطیکہ جب وہ ہوا میں اچھلے تو اس کا پاؤں نہ تو ''اٹیک لائن'' (Attack Line) کو چھوئے اور نہ ہی اسے عبور کرے البتہ گیند کو مارنے کے بعد وہ ''فرنٹ زون'' میں اتر یا گر سکتا ہے، اگر گیند کا کوئی حصہ اتصال کے وقت جال کی بلندی سے نیچا ہو تو اسے پچھلی قطار کا کھلاڑی ''فرنٹ زون'' میں سے بھی اٹیک ہٹ مار سکتا ہے۔ مخالف کی جال سے اُونچی سروس پر فرنٹ زون میں اٹیک ہٹ مارنے کی اجازت نہیں۔

''اٹیک ہٹ'' کی بے ضابطگیاں (Faults of Attack Hit):

(الف) اگر کھلاڑی مخالف ٹیم کے کھیلنے کی حدود کے اندر گیند کو کھیلے۔

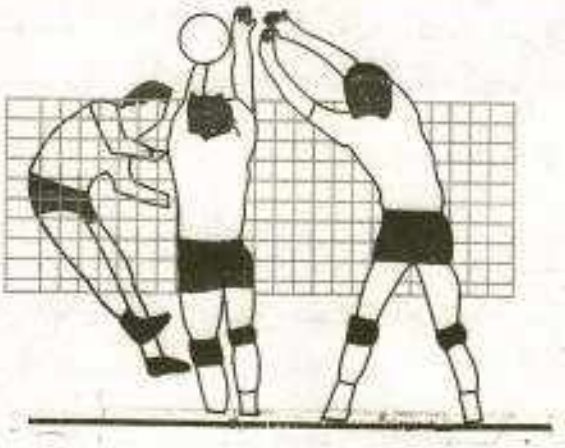
(ب) اگر گیند کھیل کی حد بندی لکیروں کے باہر جا گرے۔

(ج) پچھلی قطار کا کھلاڑی ''فرنٹ زون'' میں سے گیند کو اس وقت کھیلے جبکہ یہ مکمل طور پر جال سے بلند ہو۔

(د) کھلاڑی ''فرنٹ زون'' میں سے مخالف کی سروس پر اس وقت ''اٹیک ہٹ'' مارے جب کہ گیند مکمل طور پر جال سے اُونچا ہو یا جب ''لیبرو'' کسی ایسے گیند کو ''اٹیک ہٹ'' مارے جو مکمل طور پر جال سے بلند ہو۔

''بلاکنگ'' (Blocking):

جال کے نزدیک اگلی قطار کے کھلاڑیوں کا جال کی بلندی سے اُونچا کود کر مخالف کے گیند کو روکنے کا ایک دفاعی عمل ہے۔ جس میں صرف اگلی قطار کے تمام کھلاڑی حصہ لے سکتے ہیں۔ بلاکنگ کے دوران بیک وقت گیند ایک یا ایک سے زائد کھلاڑیوں کو چھو سکتا ہے۔ بلاکنگ کے دوران کھلاڑی کے ہاتھ یا بازو جال کی حد کو عبور کر سکتے ہیں بشرطیکہ وہ مخالف کے کھیل میں خلل انداز نہ ہو لیکن مخالف کی ''اٹیک ہٹ'' مارنے سے پیشتر، جال کے پار گیند کو چھونے کی ہرگز اجازت نہیں۔ بلاکنگ کے دوران گیند کو چھو لینا ''ٹیم ہٹس'' میں شمار نہیں ہوتا بلکہ گیند کو واپس بھیجنے کے لیے اسے مزید تین دفعہ مارنے کا حق حاصل ہوتا ہے۔ بلاک کے بعد کوئی بھی کھلاڑی گیند کو پہلی 'ہٹ' مار سکتا ہے چاہے اس کھلاڑی نے بلاک کرتے وقت گیند کو چھوا ہو۔ مخالف کی سروس کو بلاک کرنا ممنوع ہے۔



بلاکنگ کی بے ضابطگیاں (Faults of Blocking):

(الف) بلاک کرنے والا کھلاڑی اگر گیند کو مخالف کی کھیلنے کی حدود میں اٹیک ہٹ سے پہلے یا اس کے لگانے کے وقت چھو لے۔

(ب) پچھلی قطار کا کھلاڑی اگر بلاکنگ میں حصہ لے۔ (ج) مخالف کی سروس بلاک کرنا۔

(د) بلاک کیا ہوا گیند اگر کورٹ کی حدود سے باہر چلا جائے۔

(و) انٹینا کے باہر سے مخالف کے کھیلنے کی حدود میں گیند کو بلاک کرنا۔ (و) اگر لیبرو 'بلاکنگ' میں حصہ لے۔

کھیل کو وقتی طور پر روکنا اور تاخیر (Interruptions and Delays):

معمول کے مطابق کھیل کو ٹائم آؤٹ اور کھلاڑیوں کی تبدیلی کے لیے روکا جاتا ہے۔ ہر ایک ٹیم کو ہر سیٹ میں دو ٹائم آؤٹ لینے اور 6 کھلاڑی تبدیل کرنے کی اجازت ہے۔ کھیل روکنے کی درخواست صرف کوچ یا ٹیم کیپٹن ہی کر سکتے ہیں یہ درخواست ہاتھ کے روایتی اشارے کی مدد سے اس وقت کی جاتی ہے جب گیند کھیل میں نہ ہو اور ریفری نے اگلی سروس کے لیے ابھی سیٹی نہ بجائی ہو۔ سیٹ شروع ہونے سے پیشتر اگر تبدیلی کی درخواست کی جائے تو اسے مان لیا جاتا ہے لیکن اس تبدیلی کو اس سیٹ میں معمول کے مطابق تبدیلی شمار کیا جاتا ہے۔

"ٹائم آؤٹ" اور "ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ" (Time Out & Technical Time Out):

(الف) معمول کے "ٹائم آؤٹ" کی میعاد 30 سیکنڈ ہوتی ہے۔

(ب) بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے تمام مقابلوں میں پہلے چار سیٹوں میں سے ہر ایک سیٹ میں جب بھی کوئی ٹیم پہلے 8 اور 16 پوائنٹ سکور کر لیتی ہے تو ایک، ایک منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے جسے "ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ" کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ ہر ٹیم کو صرف ایک ایک معمول کا "ٹائم آؤٹ" لینے کا حق حاصل ہے جس کی مدت 30 سیکنڈ ہوگی۔

(ج) فیصلہ کن سیٹ کے دوران "ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ" نہیں دیے جاتے بلکہ ہر ایک ٹیم معمول کے مطابق دو "ٹائم آؤٹ" لینے کی مجاز ہے۔

تمام "ٹائم آؤٹس" کے دوران کھلاڑیوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے "ٹیم بنچ" (Team Bench) کے نزدیک فری زون میں چلے جائیں۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی (Player's Substitution):

کھلاڑیوں کی تبدیلی صرف تبدیلی کے مخصوص علاقہ میں ہی کرنا ضروری ہے۔ تبدیلی کے لیے وقت اتنا ہونا چاہیے جس میں سکور شیٹ پر اس تبدیلی کا اندراج اور کھلاڑی کو کورٹ میں داخل ہونے اور باہر آنے کے لیے مناسب ہو۔ (بین الاقوامی مقابلوں میں سہولت کے لیے کھلاڑیوں کے نمبر ظاہر کرنے کی تختیاں استعمال کی جاتی ہیں)۔ جس وقت تبدیلی کے لیے درخواست کی جائے تو وہ کھلاڑی جو کھیل میں شامل ہونا چاہتا ہے اسے اپنے کوچ کے نزدیک بالکل تیار کھڑا رہنا چاہیے۔ اگر وہ ایسا نہیں کر پاتا تو

کھلاڑی کو تبدیل کرنے کی اجازت نہیں دی جا سکتی بلکہ اس ٹیم کو کھیل میں تاخیر کرنے کی بنا پر متنبہ کیا جاتا ہے۔ اگر کوچ ایک ہی وقت پر ایک سے زیادہ کھلاڑی تبدیل کرنا چاہتا ہے تو اسے درخواست کرتے وقت اس تعداد کا بھی اشارہ دینا ہوگا اس صورت میں ایک جوڑے کے بعد دوسرا جوڑا تبدیل کیا جاتا ہے۔

کھیل میں غیر معمولی تعطل (Exceptional Game Interruption):

اگر کھیل کے دوران کوئی شدید حادثہ پیش آجائے تو ریفری کو فوراً ہی کھیل بند کر دینا چاہیے اور طبی امداد مہیا کرنے والے عملے کو کورٹ میں داخل ہونے کی اجازت دے دینی چاہیے۔ بعد میں یہ ریلی دوبارہ کھیلی جائے گی، اگر زخمی کھلاڑی معمول کے مطابق یا غیر معمولی تبدیلی کے ضابطے کے تحت تبدیل نہ کیا جا سکتا ہو تو ایسی صورت میں کھلاڑی کو صحت یابی کے لیے تین منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے۔ ایسے کھلاڑی کے لیے اس طرح کا وقفہ پورے میچ کے دوران صرف ایک ہی دفعہ دیا جاتا ہے، لیکن اگر وہ کھلاڑی پھر بھی کھیلنے کے قابل نہ ہو تو ایسی ٹیم کو نامکمل قرار دے دیا جاتا ہے، اگر اس طرح کا تعطل کسی بیرونی عناصر کی وجہ سے ہو تو کھیل کو روک دیا جاتا ہے اور پھر یہ ریلی دوبارہ کھیلی جائے گی۔

کھیل کے دوران وقفہ (Intervals):

ہر ایک سیٹ کے درمیان تین منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے اس وقفہ کے دوران کورٹس کی تبدیلی اور سکور شیٹ پر ٹیم لائن اپ کی ترتیب کا اندراج کیا جاتا ہے۔

کورٹس کی تبدیلی (Change of Courts):

فیصلہ کن سیٹ کے علاوہ ہر سیٹ کے اختتام پر دونوں ٹیمیں اپنے اپنے کورٹس تبدیل کر لیں گی اور ان کے باقی ساتھی اپنے اپنے ٹیم بنچ (Team Bench) بھی تبدیل کر لیں گے۔ فیصلہ کن سیٹ میں جب بھی کوئی ٹیم پہلے آٹھ پوائنٹ سکور کر لیتی ہے تو دونوں ٹیمیں بغیر کسی تاخیر کے اپنے اپنے کورٹ تبدیل کر لیتی ہیں اور ان کے کھلاڑیوں کی پوزیشنیں وہی ہوں گی لیکن اگر کورٹ کی یہ تبدیلی مناسب وقت پر نہ کی گئی ہو تو جب بھی اس غلطی کا انکشاف ہو جائے فوراً ہی اس کی درستگی کی جائے اور جو سکور اس وقت ہوگا اسے مان لیا جائے گا۔

کھلاڑیوں کا طرز عمل (Player's Conduct):

کھلاڑیوں کے لیے لازمی ہے کہ وہ والی بال کے قوانین کو جانیں اور ان پر پوری طرح سے عمل کریں ان پر یہ بھی لازم ہے کہ اچھے کھلاڑی کی مانند ریفری کے ہر فیصلے کو خوش اسلوبی سے قبول کریں۔ شبہ کی بنا پر اگر وہ چاہیں تو اپنے گیم کیپٹن کی وساطت سے اس کی وضاحت طلب کریں۔ ٹیم کے باقی شرکا کو ایسی حرکات اور معاندانہ رویہ اپنانے سے گریز کرنا چاہیے جو ریفری کے فیصلوں پر اثر انداز ہونے یا ایسی بے ضابطگیوں کو چھپانے کے لیے ہو جو ان کے اپنے ساتھیوں سے سرزد ہوئی ہوں۔

اُصولوں کے مطابق کھیل (Fair Play):

کھیل کے شرکا کے لیے ضروری ہے کہ ریفری، کھیل کے دوسرے اہلکاروں، مخالفین اور تماشائیوں کے ساتھ ادب و احترام اور خوش اسلوبی سے پیش آئیں۔ کھیل کے دوران ٹیم کے ارکان باہمی زبانی رابطہ رکھ سکتے ہیں۔

کھلاڑیوں کی بداخلاق اوراس کی شدت کی بنا پر سزا کا تعین:

کھلاڑیوں کا نامناسب رویہ:

غیر ضروری بحث کرنا، ڈرانا دھمکانا، گستاخانہ رویہ اپنانا، اچھے طور طریقوں کے منافی اور حقارت سے بھرپور طرز عمل کا اظہار کرنا، جارحیت پر مبنی طرز عمل، توہین آمیز الفاظ اور معنی خیز حرکات کا مظاہرہ کرنا۔

جارحانہ عزائم:

لڑائی مار کٹائی میں پہل کرنا، نسبتاً جارحیت پر مبنی طرز عمل کا عملی مظاہرہ کرنا، ریفری اوّل قانون شکنی کی شدت کی مطابقت سے مندرجہ ذیل سزاؤں میں سے مناسب سزا کا انتخاب کرتا ہے۔

i- **بداخلاقی کی بنا پر انتباہ:** کھلاڑی کو متنبہ کیا جاتا ہے کہ وہ کھلاڑی کے غیر شایانِ شان رویہ کا اعادہ نہ کرے۔ سکور شیٹ پر اس سزا کا اندراج کیا جاتا ہے اس کھلاڑی کا ایسا رویہ دوبارہ اپنانے پر اس ٹیم کو ریلی میں ہارا ہوا تسلیم کیا جاتا ہے۔

ii- **بداخلاقی کی بنا پر پینلٹی:** گستاخانہ رویہ اپنانے پر اس کھلاڑی کی ٹیم کو ریلی میں ہارا ہوا تصور کیا جاتا ہے اور اس پینلٹی کا اندراج سکور شیٹ پر کیا جاتا ہے۔

iii- **بداخلاقی کی بنا پر کھیل میں وقتی طور پر اخراج:** میچ کے دوران جارحانہ رویہ کا اعادہ کرنے کی صورت میں اس کھلاڑی کو اس سیٹ کے بقیہ حصہ کے لیے کھیل سے خارج کر دیا جاتا ہے لیکن اگر وہ ایسے ہی رویے کا مظاہرہ کرنے سے پھر بھی باز نہ آئے تو اسے پورے میچ میں سے نکال دیا جاتا ہے اور کھیل سے علاقہ بدر کر دیا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ اس پینلٹی کا اندراج سکور شیٹ پر بھی کیا جاتا ہے۔

iv- **بداخلاقی کی بنا پر جارحیت پر مبنی رویہ کے مظاہرہ کی صورت میں کھیل سے اخراج (Disqualification):** لڑائی مار کٹائی میں پہل کرنے والے کھلاڑی کو میچ کے تمام بقیہ حصہ کے لیے میچ سے علاقہ بدر کر دیا جاتا ہے اور اس سزا کا اندراج سکور شیٹ پر کیا جاتا ہے، اگر کھلاڑی اس طرح کے طرز عمل کا کھیل شروع ہونے سے بیشتر یا مختلف سیٹوں کے درمیان وقفوں کے دوران عملی مظاہرہ کریں تو انہیں بھی یہی سزائیں دی جائیں گے۔

کھیل کے اہلکار، ان کے فرائض اور کھیل کی نگرانی کا طریقہ:

کھیل کے اہلکاروں کا دستہ مندرجہ ذیل پر مشتمل ہوتا ہے۔

i- منصف اعلیٰ (ریفری اوّل)
ii- منصف دوم (ریفری دوم)
iii- شمار کنندہ (سکورر)
iv- لائن ججز (دو/چار)

کھیل کی نگرانی کا طریقہ کار:

i- صرف ریفری اوّل یا ریفری دوم میچ کے دوران سیٹی بجا سکتے ہیں۔ ریفری اوّل ریلی شروع کرنے کے لیے سروس کرنے کا شارہ دے گا۔

ii- ریفری اوّل یا ریفری دوم "ریلی" کے اختتام کا اشارہ اس وقت دیتے ہیں جب انہیں اس بات کا پختہ یقین ہو جائے کہ کوئی ایسی بے ضابطگی سرزد ہوئی ہے جس کی وہ نشاندہی کر سکتے ہیں۔

iii- جب کھیل وقتی طور پر رکا ہوا ہو تو ریفری سیٹی کے ذریعے کسی ٹیم کی درخواست کو منظور کرنے یا نامنظور کرنے کا اشارہ دیتے ہیں۔

iv- جونہی ریفری اوّل ریلی کو ختم کرنے کے لیے سیٹی بجاتا ہے تو ساتھ ہی وہ ہاتھ کے مخصوص شدہ روایتی اشارے کی مدد سے اس بے ضابطگی کی مندرجہ ذیل طریقے سے وضاحت بھی کرتا ہے۔

(الف) وہ ٹیم جس نے ریلی شروع کرنے کے لیے سروس کرنی ہو۔ (ب) اس بے ضابطگی کی نوعیت کیا ہے۔

(ج) کھلاڑی کا نمبر جس سے یہ بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو۔

(د) ریفری دوم ریفری اوّل کے دیئے ہوئے اشاروں کا اعادہ کرے گا۔

ریفری اوّل (First Referee):

وہ اپنے فرائض انجام دینے کے لیے ریفری سٹینڈ پر کھڑا ہوگا جو اطرافی لکیر کے باہر جال کے کسی ایک سرے کے ساتھ رکھا ہوا ہو گا۔ کھیل کی نگرانی زیادہ موثر طریقے سے کرنے کے لیے اس کی نظر کی اُونچائی جال سے 50 سینٹی میٹر اُونچی ہونا ضروری ہے۔

اختیارات:

وہ کھیل کے آغاز سے لیکر اس کے اختتام تک نگرانی کرتا ہے۔ کھیل کے تمام اہلکاروں اور ٹیموں کے ارکان کا نگران اعلیٰ ہوتا ہے اور اس کا فیصلہ حتمی ہوتا ہے وہ کھیل کے دوسرے اہلکاروں کے غلط فیصلوں کو منسوخ کرنے کا اختیار رکھتا ہے۔ کسی ایسے اہلکار کو جو صحیح طور پر فرائض انجام دینے سے قاصر ہو تبدیل کرنے کا مجاز ہے۔ منصف اعلیٰ کھیل کے متعلق ایسے متنازعہ امور پر جن کی تشریح کھیل کے قوانین میں نہ کی گئی ہو، فیصلہ دیتا ہے۔ منصف اعلیٰ کسی شخص کو اپنے کیے ہوئے فیصلے کے متعلق بحث یا تنقید کرنے کی اجازت نہیں دے گا تاہم گیم کیپٹن کی درخواست پر وہ اس ضابطے کے اطلاق کے متعلق تشریح کرے گا۔ جس کی بنا پر مذکورہ فیصلہ دیا گیا تھا۔

کھیل سے پیشتر مخصوص ذمہ داریاں:

(الف) وہ کھیل میں استعمال ہونے والے تمام سامان کی جانچ پڑتال اور کھیلنے کے علاقہ (Playing Area) کا معائنہ کرنے کے بعد اسے کھیل کے لیے موزوں یا ناموزوں قرار دینے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

(ب) دونوں ٹیم کیپٹنز کے درمیان ٹاس کرنا اور ٹیموں کے "وارم اپ" (Warm Up) کو کنٹرول کرنا۔

کھیل کے دوران صرف منصف اعلیٰ ہی مندرجہ ذیل فیصلے دینے کا مجاز ہے:

(الف) کھیل میں تاخیر اور کھلاڑی کی بداخلاقی کی شدت کی جانچ اور سزا کا تعین کرنا۔

(ب) سروس کرنے والے کھلاڑی سے سرزد ہونے والی بے ضابطگیوں اور سروس کرنے والی ٹیم کی پوزیشنوں کی ترتیب میں غلطی کی جانچ کرنا، اس کے علاوہ گیند کو کھیلتے وقت یا جال کے اُوپر کھیل کے دوران سرزد ہونے والی بے ضابطگیوں کی جانچ کرنا ہے۔

ریفری دوم (Second Referee):

ریفری اوّل کی مخالف سمت میں کورٹ سے باہر اور کھمبے کے نزدیک بیٹھا یا کھڑا ہوگا۔

اختیارات:

ریفری اوّل کا معاون ہونے کے علاوہ اس کی کچھ مخصوص ذمہ داریاں بھی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے ریفری اوّل میچ کھیلانے کے قابل نہ رہے تو یہ اس کی ذمہ داریاں سنبھال لیتا ہے۔ وہ سیٹی بجائے بغیر صرف ہاتھ کے اشارے سے کسی ایسی بے ضابطگی کی نشاندہی کر سکتا ہے جو اس کے دائرہ اختیار میں نہیں آتی۔ لیکن وہ ریفری کو اسے قبول کرنے کے لیے مجبور نہیں کر سکتا۔ وہ سکورر کے کام اور بنچ پر بیٹھے ہوئے ٹیم کے ارکان کی نگرانی کرتا ہے اور ان کی بداخلاقی کی اطلاع ریفری اوّل کو دیتا ہے وہ ٹائم آؤٹ اور پانچویں اور چھٹی تبدیلی کے متعلق اس ٹیم کے کوچ اور ریفری اوّل کو آگاہ کرتا ہے۔ چوٹ کی صورت میں غیر معمولی تبدیلی (Exceptional Substitution) کے لیے تین منٹ کا وقفہ دینے کا مجاز ہے وہ تمام میچ کے دوران میدان کے فرش کی حالت خاص طور پر فرنٹ زون کا جائزہ لیتا رہے گا اور وقتاً فوقتاً اس امر کی بھی جانچ کرتا رہے گا کہ گیندیں ضابطوں کے مطابق ہیں۔

مخصوص ذمہ داریاں:

ہر ایک سیٹ کے شروع میں اور فیصلہ کن سیٹ میں کورٹ تبدیل کرنے کے وقت یا جب بھی وہ اس کی ضرورت محسوس کرے اس امر کی تصدیق کرے گا کہ کھلاڑیوں کی پوزیشنیں، سٹارٹنگ لائن اپ، کے مطابق ہیں۔ میچ کے دوران وہ سیٹی بجا کر یا ہاتھ کے مخصوص اشارے کی مدد سے مندرجہ ذیل کی نشاندہی کرے گا۔

(الف) سروس وصول کرنے والی ٹیم کی کورٹ میں کھڑے ہونے کی جگہوں میں بے ضابطگی۔

(ب) کھلاڑی کا جال کے اپنی طرف سے جال یا انٹینا کو چھو لینا یا جال کے نیچے سے مخالف کے کورٹ میں دخل اندازی۔

(ج) پچھلی قطار کے کھلاڑیوں کا اٹیک ہٹ اور بلاکنگ میں بے ضابطگی۔

(د) گیند کا مخصوص شدہ گزرگاہ کی حدود سے باہر جال عبور کرنا یا انٹینا کو چھو لینا۔

(ہ) گیند کورٹ کے فرش یا اس کی حدود کے باہر کسی چیز کو چھو لے جسے ریفری اوّل دیکھ نہ پایا ہو۔

سکورر (Scorer):

وہ اپنے فرائض کی انجام دہی کے لیے ریفری اوّل کی مخالف سمت میں کورٹ کی اطرافی لکیر سے باہر میز پر بیٹھا ہوتا ہے۔

ذمہ داریاں (Responsibilities):

سکور شیٹ کو قوانین کے مطابق ترتیب دینے کے لیے وہ ریفری دوم سے پورا تعاون کرتا ہے اور اپنے فرائض کی انجام دہی کے سلسلے میں ریفری کو کسی خاص بات سے مطلع کرنے کے لیے گھنٹی یا کوئی ایسا ہی اشارہ استعمال کرتا ہے۔ میچ اور ہر سیٹ سے پہلے وہ سکور شیٹ پر دونوں ٹیموں کے ناموں کا اندراج کرنے کے بعد

سٹارٹنگ لائن اپ ان کی مہیا کردہ سٹارٹنگ لائن اپ شیٹ سے سکور شیٹ پر درج کرے گا اگر کسی ٹیم نے سٹارٹنگ لائن اپ شیٹ سے نہ دی گئی ہو تو وہ اسی وقت ریفری دوم کو مطلع کرے گا۔ وہ ان لائن اپ کو سوائے ریفری کے کسی اور شخص کو نہیں دکھائے گا۔

میچ کے دوران وہ ہر ایک ٹیم کے سکور کردہ پوائنٹ سکور شیٹ پر درج کرے گا اور اس بات کا بھی خیال رکھے گا کہ سکور بورڈ پر صحیح سکور ظاہر کیا جا رہا ہے۔ ہر ایک ٹیم کی سروس کرنے کی ترتیب کی نگرانی کرے گا اور غلطی کی صورت میں فوراً ہی ریفری کو اس سے آگاہ کرے گا۔ ٹائم آؤٹس/ پوائنٹس اور کھلاڑیوں کی تبدیلی کو سکور شیٹ پر درج کرے گا اور کھیل کو وقتی طور پر روکنے کی درخواست اگر معمول کے مطابق نہ ہو تو فوراً ہی ریفری کو اس امر سے آگاہ کرے گا۔ سیٹ کے اختتام اور فیصلہ کن سیٹ میں آٹھ پوائنٹ سکور ہو جانے کی صورت میں اس کا اعلان کرے گا اور سکور شیٹ پر انتباہ اور سزا کا اندراج کرے گا۔ میچ کے اختتام پر حتمی نتیجہ کا اندراج اور سکور شیٹ پر خود دستخط کرنے کے بعد دونوں ٹیم کیپٹنز سے اور پھر ریفری سے بھی دستخط کرائے گا۔ احتجاج کی صورت میں وہ خود یا متعلقہ ٹیم کیپٹن کو سکور شیٹ پر اس واقعہ کی صورتِ حال درج کرنے کی اجازت دے گا۔

لائن ججز (Line Judges):

بین الاقوامی میچوں میں ضروری ہے کہ چار "لائن ججز" تعینات کیے جائیں۔ وہ فری زون میں کورٹ کے چاروں کونوں میں ایک سے تین میٹر کے فاصلے پر کھڑے ہوتے ہیں لیکن اگر صرف دو لائن ججز استعمال کیے جا رہے ہوں تو وہ دونوں ریفریوں کے دائیں جانب کے کونوں کے نزدیک کھڑے ہوں گے اور ہر ایک اپنی طرف کی اطرافی اور پچھلی لکیروں کی نگرانی کا ذمہ دار ہوگا۔

ذمہ داریاں (Responsibilities):

لائن ججز 30 مربع سینٹی میٹر کی جھنڈیوں کے ذریعے مندرجہ ذیل ذمہ داریاں نبھاتا ہے:

i- وہ اپنی مخصوص شدہ لکیروں کے نزدیک گیند کے کورٹ کے اندر یا باہر گرنے یا جب گیند انٹینا کو چھو لے یا مخصوص شدہ گزرگاہ کے باہر سے جال کو عبور کرنے کا اشارہ دیتے ہیں۔

ii- سروس کے وقت سروس کرنے والے کھلاڑی کے علاوہ کوئی اور کھلاڑی اپنی کورٹ کی حدود سے باہر نہ کھڑا ہو۔

iii- سروس کرنے والے کھلاڑی "فٹ فالٹ" کی جانچ کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ لائن ججز کے لیے ضروری ہے کہ ریفری اوّل کی درخواست پر اپنے اشارہ کا اعادہ کرے۔

باضابطہ اشارے (Official Signals):

ریفری کے دستی اشارے (Referee's Hand Signals): ریفری کے لیے ضروری ہے کہ ہاتھ کے اشارے سے اس بے ضابطگی کی نشاندہی کرے اور اشارہ کیے ہوئے ہاتھ کو کچھ وقت کے لیے اسی حالت میں رہنے دے، اگر یہ اشارہ صرف ایک ہاتھ سے کیا گیا ہو تو دوسرے ہاتھ سے اسی ٹیم کی طرف اشارہ کرے جو اس بے ضابطگی کی مرتکب ہوئی ہو یا اس نے کوئی درخواست کی ہو۔ اس کے بعد ریفری ضابطہ شکن کھلاڑی کی نشاندہی کرے گا اور اپنے اشارے سے اس ٹیم کی نشاندہی پر ختم کرے گا جس نے اگلی سروس کرنی ہو۔

لائن ججز کے جھنڈی کے ساتھ اشارے (Line Judges' Flag Signals):

i- جھنڈی نیچے کی جانب کرنا (گیند کورٹ کے اندر گرنے کا اشارہ)۔

ii- جھنڈی کو عموداً اُوپر اُٹھا دینا (گیند کورٹ کے باہر گرنے کا اشارہ)۔

iii- جھنڈی کو سیدھا رکھتے ہوئے خالی ہاتھ سے اس کو اُوپر سے چھونا (کورٹ سے باہر گرنے والی گیند کو ہاتھ لگ جانا)۔

iv- جھنڈی کو سر سے اُوپر گھمانا اور خالی ہاتھ سے انٹینا یا پچھلی لکیر کی جانب اشارہ کرنا، (گیند کا انٹینا کے باہر سے یا سروس کرنے والے کھلاڑی کے فٹ فالٹ کی نشاندہی کرنا)۔

v- جھنڈی اُوپر کی جانب سیدھی رکھتے ہوئے چھاتی پر ایک ہاتھ کے اُوپر دوسرا ہاتھ رکھ دینا (فیصلہ دینا ممکن نہ ہونا)۔

والی بال کی چیدہ چیدہ مہارتیں (Important Skills of Volleyball)

سروس کرنا:

سروس کے تین طریقے ہیں:

(الف) ہاتھ کو نیچے سے اُوپر گھماتے ہوئے بیڈمنٹن کی طرح اُونچی سروس کرنا (Underhand Service):

اگر دائیں ہاتھ سے سروس کرنا مقصود ہو تو گیند کو بائیں ہتھیلی پر رکھیں اور پاؤں آگے پیچھے رکھتے ہوئے ہاتھ کو نیچے سے گھماتے ہوئے اُوپر لائیں اور اس سے پہلے کہ دایاں ہاتھ گیند کو لگے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی گیند کے نیچے سے نکال لیں تاکہ دایاں ہاتھ گیند کو اس وقت لگے جبکہ وہ ہوا میں ہو نہ کہ ہتھیلی پر۔ کھلاڑی بند مٹھی یا ہاتھ کھلا رکھ کر سروس کر سکتا ہے۔

(ب) ہاتھ کو پیچھے سے گھما کر بازو قریباً سیدھا رکھتے ہوئے گیند کو مارنا (Round or Hook Service):

سروس ایریا (Service Area) میں کھلاڑی اس طرح کھڑا ہو کہ اس کے کندھے اور پاؤں سائیڈ لائن کے متوازی ہوں۔ گیند کو ہوا میں اُچھالے، اگر کھلاڑی دائیں ہاتھ سے سروس کر رہا ہو تو دائیں بازو کو قریباً سیدھا رکھتے ہوئے گھٹنوں میں خفیف سا خم دے کر اور پھر ہاتھ کا پیالہ سا بنا کر گھٹنے سیدھے کرتے ہوئے گیند کو جونہی وہ زد میں آئے، مارے اور بازو کی حرکت کو روکے بغیر اپنے پہلو کی طرف لے آئے۔ اس قسم کی سروس سب سے مشکل قسم کی سروس گنی جاتی ہے اور اس کے لیے بہت مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔

(ج) ہاتھ کو سر کے اُوپر سے لا کر گیند کو ٹینس کی سروس کی طرح مارنا (Tennis Service):

دائیں ہاتھ سے سروس کرنے والا کھلاڑی پاؤں آگے پیچھے رکھ کر اس طرح کھڑا ہو کہ سروس ایریا میں اس کا بایاں پاؤں دوسرے پاؤں کی نسبت پچھلی لکیر کے قریب تر ہو۔ گیند کو اُوپر اُچھالا جائے۔ کھلاڑی اپنے بازو کو کہنی سے خمیدہ کرے اور ہاتھ بند کر کے یعنی مٹھی بنا کر یا کھلے ہاتھ سے گیند کو مارے جبکہ گیند کو مارتے وقت اس کے جسم کا وزن پچھلے پاؤں سے اگلے پاؤں پر آ جائے۔ گیند کو مارنے کے بعد بازو کی حرکت کو نہ روکے بلکہ آزادانہ طور پر آگے جانے دے اور گیند کو ہاتھ سے مارنے کے ساتھ ساتھ اپنا پچھلا پاؤں یعنی دایاں پاؤں بائیں پاؤں سے آگے لے آئے۔ لیکن خیال رکھنا چاہیے کہ پاؤں سروس ایریا سے باہر نہ پڑے۔ یہ عمل سروس میں تیزی اور

توازن قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ آج کل ''ٹینس سروس'' کے مندرجہ ذیل تین طریقے بہت ہی مقبول ہیں۔

i- ''ڈپ سروس'' (Dip Service):

اس طریقہ میں گیند کو اس انداز سے مارا جاتا ہے کہ غیر متوقع طور پر کورٹ کے اگلے حصے میں گر جاتی ہے۔ جس سے دفاعی کھلاڑی اکثر دھوکہ کھا جاتے ہیں اور بعض اوقات اسے کھیلنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

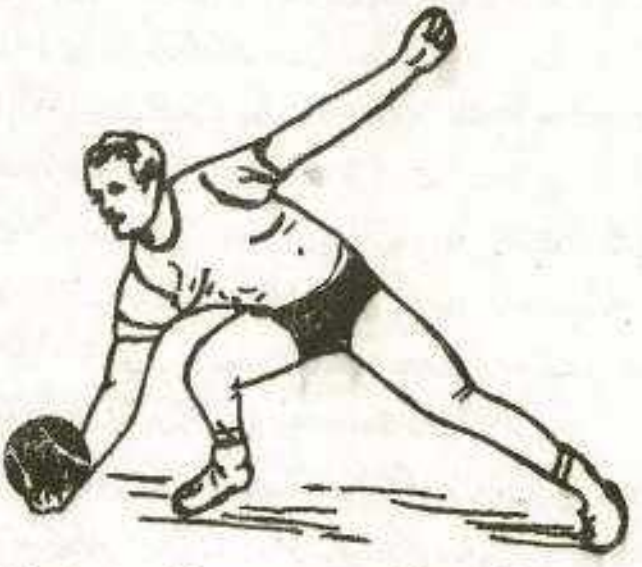
ii- ''فلوٹ سروس'' (Float Service):

اس طریقہ میں گیند کو چھڑی سے مارنے کے انداز (Hitting with Stick or Rod) میں مارا جاتا ہے۔ یہ ہوا میں تیرتا ہوا پچھلی لکیر کے بالکل نزدیک گر جاتا ہے۔

iii- ''سپائیک سروس'' (Spike Service):

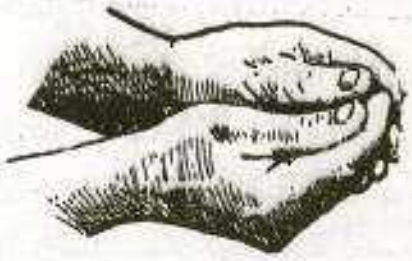
اس طریقہ کی سروس کرنے کے لیے کھلاڑی پچھلی لکیر سے پیچھے سے دوڑ کر اور ہوا میں کود کر گیند کو پوری طاقت سے چابک مارنے کے انداز (Whipping Action) سے ''والی'' (Volley) کی شکل میں مارتا ہے۔ اس طرح کی سروس میں گیند کی رفتار انتہائی تیز ہوتی ہے اور اسے کھیلنا کافی مشکل ہوتا ہے۔

گرتے ہوئے گیند کو ایک ہاتھ سے اُٹھانا (One Handed Dig):



یہ عمل اس وقت کام آتا ہے جب گیند کھلاڑی کی کمر سے نیچے ہو اور زمین پر گر رہا ہو، جس طرف گیند گر رہا ہو۔ کھلاڑی اس جانب جھک جائے اور اس کے زمین پر لگنے سے پہلے پھرتی سے اسی جانب کا بازو پھیلا کر اور مٹھی بند کر کے گرتے ہوئے گیند کے عین نیچے مکا مارے، تاکہ گیند پھر بلند ہو جائے اور اس کا دوسرا ساتھی اسے کھیل سکے۔

دونوں ہاتھوں سے گرتے ہوئے گیند کو اُٹھانا (Two Handed Dig):



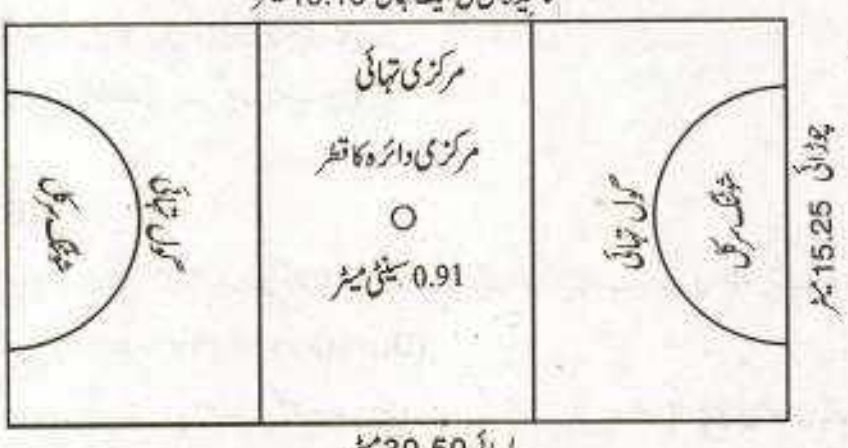
کھلاڑی دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر دونوں ہاتھوں کا ایک طرح سے مکا بنا لیتا ہے۔ بازو بالکل سیدھے رکھتے ہوئے گرتے ہوئے گیند کو نیچے سے اُوپر کی طرف مارتا ہے تا کہ گیند دوبارہ بُلند ہو جائے۔

گیند کو جال کے اُوپر سے مارنا (The Spike):

ایک کھلاڑی گیند کو جال کی بُلندی سے زیادہ اُوپر ہوا میں اُچھالے۔ سپائیک کرنے والا کھلاڑی نہایت غور سے گیند کو دیکھے اور کچھ فاصلے سے دوڑ کر جال کے نزدیک آ کر گھٹنوں کو خم کا کر دونوں پاؤں سے ہوا میں کودے اور ہاتھ کو پیچھے جھلا کر گیند کو اس وقت مارے جب وہ جال کی بُلندی سے قریباً ایک فٹ اُونچا ہو۔ کھلاڑی اتنا اُونچا کودے کہ وہ گیند کو اُوپر سے نیچے کی طرف زور سے مار سکے۔ جال کے اُوپر گیند کو ہاتھ سے مارتے وقت کھلاڑی کی کہنی میں خم ہونا چاہیے۔ جب کھلاڑی گیند کو مار چکے تو پہلو کی طرف جسم موڑے تا کہ نہ تو جال کو چھونے پائے اور نہ ہی گرتے وقت مرکزی لائن کو عبور کر جائے۔

نیٹ بال (Netball)

نیٹ بال ایک ٹیم کھیل ہے۔ اس کی ٹیم 7 کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ باسکٹ بال کی طرح اس میں بھی گیند کو رنگ میں اُوپر کی جانب سے ڈال کر گول کیا جاتا ہے جو مخالف ٹیم کی کورٹ کی اختتامی لکیر کے درمیان میں ہوتا ہے۔ کھلاڑی اپنے ساتھی کو گیند پھینک کر پاس دے سکتے ہیں، لیکن اسے پکڑ کر دوڑ نہیں سکتے۔ کھلاڑیوں کو کورٹ میں مخصوص علاقوں میں پابند کیا ہوتا ہے۔ نیٹ بال کا کھیل زیادہ تر ہوا میں کھیلا جاتا ہے اور شاذ و نادر ہی گیند زمین کو چھوتا ہے۔



کورٹ کی تقسیم

''کورٹ'' (Court):

1- یہ 30.50 میٹر لمبا اور 15.25 میٹر چوڑا ہوتا ہے۔ لمبائی میں حدود کی لکیریں ''سائیڈ لائنز'' اور چوڑائی میں لکیریں ''گول لائنز'' کہلائیں گی۔

2- کورٹ تین مساوی حصوں میں تقسیم ہوگا، جس میں سے ایک حصہ مرکزی تہائی (Centre Third) اور باقی دو حصے گول تہائی (Goal Third) ہیں۔

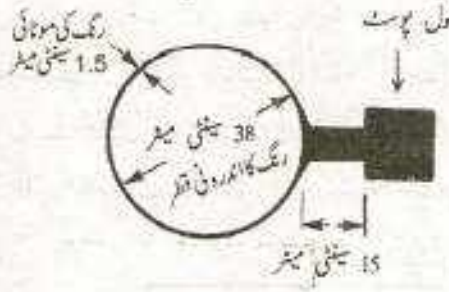
3- ہر گول تہائی (Goal Third) میں گول لائن کے نصف کو مرکز مان کر 4.88 میٹر نصف قطر کا نصف دائرہ لگایا جائے اور اس نصف دائرے میں جو جگہ گھر جائے ''شوٹنگ سرکل'' (Shooting Circle) کہلائے گی۔

4- کورٹ کے درمیان 0.91 سینٹی میٹر قطر کا دائرہ لگایا جائے گا جسے مرکزی دائرہ کہیں گے۔

5- تمام لکیریں 5 سینٹی میٹر سے زیادہ چوڑی نہیں ہوں گی اور یہ کورٹ میں شامل تصور ہوں گی۔

''گول پوسٹس'' (Goal Posts):

ہر گول لائن کے وسط پر ایک ایک ''گول پوسٹ'' اس طرح رکھا یا لگایا جائے گا کہ اس کا ''کورٹ'' کی جانب کا پہلو ''بیک لائن'' کے باہر والے کنارے کو چھونا چاہیے۔ یہ ایک عمودی کھمبے پر مشتمل ہوگا جو گول یا چوکور ہو سکتا ہے اور اس کا قطر یا موٹائی 6.5 سے 10 سینٹی میٹر ہو سکتی ہے۔ اس کے ساتھ لوہے کا بنا ہوا ایک ''رنگ'' لگا ہوگا جس کی موٹائی 1.5 سینٹی میٹر ہوگی اور جو ''گول پوسٹ'' سے 15 سینٹی میٹر ''کورٹ'' میں اندر کی جانب لگا ہوا ہوگا۔ اس کا اندرونی قطر 38 سینٹی میٹر ہوگا اور یہ زمین کی سطح سے 3.05 میٹر کی بلندی پر ہوگا، اس کے ساتھ جالی لگی ہوئی ہوگی۔ ''رنگ'' (Ring) ''گول پوسٹ'' (Goal Post) کے عین اوپر والے سرے کی سطح کے برابر اور زمین کے متوازی لگا ہوا ہوگا، اگر ''گول پوسٹ'' پر حفاظتی غلاف چڑھا ہوا ہو تو اس کی گدی کی موٹائی 2.5 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے اور اسے پورے ''گول پوسٹ'' پر لگا ہونا چاہیے۔



گیند (Ball):

گیند کا محیط 69 سے 71 سینٹی میٹر اور وزن 400 سے 450 گرام تک ہوگا۔ یہ چمڑے، ربر یا کسی موزوں مادے کا بنا ہوا ہوگا۔

کھیل کا دورانیہ (Duration of the Game):

کھیل پندرہ پندرہ منٹ کے چار حصوں پر منقسم ہوگا۔ پہلے اور دوسرے، تیسرے اور چوتھے ایک چوتھائی حصوں کے درمیان تین تین منٹ کا وقفہ اور کھیل کا نصف وقت گزرنے پر پانچ منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے۔ کھیل کے پہلے، دوسرے اور تیسرے چوتھائی حصوں کا

وقت ختم ہونے پر دونوں ٹیموں کو اطراف (Sides) بدلنا ہوں گی، جو وقت کسی حادثہ یا کسی اور وجہ سے ضائع ہوا ہو وہ اسی ایک چوتھائی حصے میں شامل کیا جائے جس میں وہ ضائع ہوا تھا، اگر کھیل کے کسی ایک چوتھائی حصے کے اختتام سے پیشتر "پینلٹی پاس، پینلٹی پاس یا شاٹ" دیا گیا ہو تو اسے مکمل کرنے کے لیے مزید وقت دیا جائے گا۔

آفیشلز (Officials):

میچ آفیشلز (Match Officials) امپائرز (Umpires)، سکورز (Scorers) اور ٹائم کیپرز (Time Keepers)

ٹیم آفیشلز (Team Officials) منیجر (Manager)، کوچ (Coach)، کیپٹن (Captain) اور ابتدائی طبی امداد مہیا کرنے والا عملہ (Primary Care Personnel)

ٹیم بنچ (Team Bench) یہ ٹیم آفیشلز اور ان پانچ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتا ہے جو کورٹ میں کھیل نہیں رہے۔

امپائرز (Umpires):

دونوں ہی "امپائر" گیم کو کنٹرول کریں گے۔ ان کا فیصلہ حتمی ہوگا جس کے خلاف کوئی اپیل نہیں ہوگی۔ ان کا مخصوص یونیفارم ہوتا ہے، جو کھلاڑیوں سے منفرد ہوگا اور عمومی طور پر اس کا رنگ سفید یا موتیا (Cream Colour) ہوتا ہے۔

فرائض (Responsibilities):

i- کھیل کے آغاز سے پیشتر امپائر کے فرائض میں کورٹ اور تمام متعلقہ سامان کی جانچ پڑتال کرنا اور اس کے معیاری ہونے کی تصدیق کرنے کے بعد اس کے استعمال کی منظوری دینا اور کسی بھی کھلاڑی کو ایسی کوئی چیز پہننے کی اجازت نہ دینا جو دوسرے کے لیے خطرناک ہو یا جس سے زخمی ہونے کا احتمال ہو، (اس میں زیورات بھی شامل ہیں)۔

ii- جب تمام کھلاڑی کورٹ میں اپنی مخصوص جگہوں پر کھڑے ہو جائیں تو دونوں امپائرز آپس میں سکہ اُچھال کر "گول اینڈ" (Goal End) کے چناؤ کا فیصلہ کریں گے اور جو امپائر ٹاس جیت جائے گا وہ کورٹ کے اس حصے میں فرائض انجام دے گا جسے شمالی نصف حصہ (Northern Half) کے نام سے منسوب کیا جاتا ہے ہر "امپائر" "کورٹ" کے اپنے مختص کردہ حصے میں فیصلہ دینے کا مجاز ہوگا اس مقصد کے لیے کورٹ کو لمبائی کی لکیروں کے درمیان میں ایک فرضی لکیر کے ذریعے آدھا آدھا تقسیم کر لیا جاتا ہے اور میچ کے اختتام تک وہ اپنے اسی مختص شدہ حصے میں کھیل کی نگرانی کے فرائض انجام دے گا۔ اپنی نزدیکی "سائیڈ لائن" اور "گول لائن" پر ہونے والے "تھرو ان" کے باضابطہ یا بے ضابطہ ہونے کا تعین کرنے کے ساتھ ساتھ اس گول کا بھی فیصلہ دے گا جو اس کے مختص حصے میں ہوا ہو۔ عام طور پر وہ اپنے فرائض کورٹ سے باہر رہ کر انجام دیتے ہیں ماسوائے "ٹاس اپ" یا صحیح فیصلہ دینے کے لیے کورٹ میں داخل ہونا ضروری ہو۔

iii- وہ کسی بھی بے ضابطگی کی صورت میں "فری پاس"، "پینلٹی شاٹ"، "پینلٹی پاس یا پینلٹی شاٹ"، "تھرو ان" اور "ٹاس اپ" دیں گے۔ وہ ایسے تمام اُمور پر فیصلہ دینے کے بااختیار ہیں جو مروجہ ضوابط کے زمرہ میں نہیں آتے، جب

کوئی کھلاڑی کسی بے ضابطگی کا مرتکب پایا جائے تو امپائر کے لیے لازمی ہے کہ وہ اس بے ضابطگی کی نشاندہی اور اس سلسلہ میں دی جانے والی سزا کو بھی دستی اشارے سے واضح کریں۔

iv- وہ کسی کھلاڑی کو ہدایات دینے یا ''کوچنگ'' (Coaching) کرنے یا کسی کے کھیل پر تنقید کرنے کے مجاز نہیں۔

v- بے ضابطگی کی صورت میں امپائر کو اس وقت تک سیٹی بجانے میں تاخیر کرنی چاہیے جب تک کہ اسے پختہ یقین نہ ہو جائے کہ اب یہ بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے مخالف کے مفاد میں نہیں رہا۔

vi- وضاحت طلب اُمور پر باہمی صلاح مشورہ کرنے کے لیے ہمیشہ تیار رہنا چاہیے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں امپائر سیٹی بجاتا ہے:

(i) کھیل شروع کرنے اور اسے روکنے کے لیے۔
(ii) کھیل کے ہر ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام پر۔
(iii) کسی بھی بے ضابطگی کے سرزد ہونے پر۔
(iv) جب گول سکور ہو جائے۔
(v) ٹائم کیپر کو گھڑی روکنے کا اشارہ کرنے کے لیے۔

سکورررز (Scorers)

ہر گیم کے لیے دو سکورررز مقرر کیے جائیں گے جو کھیل میں سکور ہونے والے تمام گولز کا جداگانہ طور پر حساب رکھیں گے۔ اس کے علاوہ وہ ہر گیم کے لیے ایک ''کالر'' (Caller) اعلان کنندہ بھی مقرر کیا جائے گا جو کھیل کے دوران سکور ہونے والے اور خطا ہونے والے ''گولز'' (Goals) کا باآواز بلند اعلان کرے گا۔ کھیل شروع ہونے سے پیشتر وہ تمام کھلاڑیوں کے نام ''سکور شیٹ'' پر درج کرے گا۔ اس کے علاوہ متبادل کھلاڑیوں کا بھی حساب رکھیں گے۔

ٹائم کیپرز (Time Keepers):

ہر ''گیم'' کے لیے دو ''ٹائم کیپرز'' مقرر کیے جائیں گے۔ کھیل کا ہر حصے کے آغاز کا وقت درج کرے گا اور کھیل کے ہر دورانیہ کے وقت کا حساب رکھے گا اور ان کے اختتام کو سیٹی بجا کر واضح کرے گا، اگر کسی وجہ سے امپائر کھیل کو وقتی طور پر روکنا چاہے تو وہ سیٹی بجا کر ''ٹائم کیپر'' کو وقتی طور پر گھڑی روکنے کے لیے اشارہ کرے گا اور وہ اس امر کو یقینی بنائے گا کہ کھیل کو وقتی طور پر روکنے اور کسی وجہ سے ضائع شدہ وقت کو اسی چوتھائی دورانیہ میں ہی شامل کیا جائے۔

ٹیم آفیشلز (Team Officials):

''ٹیم آفیشلز'' اپنے کھلاڑیوں کے رویے کے ذمہ دار ہوں گے۔ غیر اخلاقی زبان اور رویہ کسی صورت میں بھی قابل قبول نہیں۔ وہ کھلاڑی تبدیل کرنے یا کھلاڑیوں کی پوزیشنوں میں ردوبدل کرنے کے لیے ''سکورر'' اور مخالف ''ٹیم آفیشلز'' کو باقاعدہ پیشگی آگاہ کریں گے۔ کھلاڑیوں کی تبدیلی صرف وقتی طور پر رُکے ہوئے کھیل کے دوران یا کھیل کے ایک چوتھائی دورانیوں کے درمیان وقفوں کے دوران میں ہی ممکن ہے۔ ''ٹیم آفیشلز'' اور بنچ پر بیٹھے ہوئے کھلاڑیوں کو ''کورٹ'' سے باہر ''سائیڈ لائن'' اور ''بیک لائن'' کے ساتھ ساتھ چلنے کی اجازت نہیں ہے۔ وہ جائز شکایت ''جیوری آف اپیل'' سے کر سکتے ہیں جس کا فیصلہ فوری طور پر کیا جائے گا۔

ٹیم کیپٹن (Team Captain):

کھیل سے پیشتر "گول پوسٹ" چننے یا پہلے "سنٹر پاس" کے لیے سکہ اُچھال کر "ٹاس" کرنے اور "امپائر" کو اپنے انتخاب سے آگاہ کرنا ہوتا ہے۔ کھیل کے دوران اگر وہ اپنے کسی کھلاڑی کو تبدیل کرنا یا ان کی پوزیشنز میں کوئی تبدیلی کرنا چاہتا ہے تو معمول کے وقفوں کے دوران یا چوٹ لگنے کی صورت میں رکے ہوئے کھیل کے دوران اسے "امپائر" اور مخالف "کیپٹن" کو اس بات سے آگاہ کرنا ہوگا۔

وقتی طور پر رکے ہوئے کھیل یا ایک چوتھائی دورانیہ کے درمیانی وقفوں میں یا کھیل کے اختتام پر وہ "امپائر" سے کسی بھی ضابطے کی وضاحت حاصل کر سکتا ہے، اگر کوئی ٹیم مخالف "ٹیم آفیشلز" کو پیشگی اطلاع کیے بغیر اپنا کوئی کھلاڑی تبدیل کر لے یا ان کے کھیلنے کی مخصوص جگہوں میں تبدیلی کر لے تو وہ "امپائر" سے اس کے خلاف "اپیل" کرنے کا حق رکھتا ہے۔ "امپائر" کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ "ٹیم کیپٹن" کو اس کی ٹیم کے کسی کھلاڑی کو متنبہ کرنے، عارضی یا مستقل طور پر "گیم" سے خارج کرنے کے متعلق آگاہ کرے۔

ٹیم (Team):

کسی بھی گیم میں صرف ایک ہی صنف (Gender/Sex) کے کھلاڑی شامل ہوں گے۔

1) "گول شوٹر" (Goal Shooter - GS)
2) "گول اٹیک" (Goal Attack - GA)
3) "ونگ اٹیک" (Wing Attack - WA)
4) "سنٹر" (Centre - C)
5) "ونگ ڈیفنس" (Wing Defense - WD)
6) "گول ڈیفنس" (Goal Defense - GD)
7) "گول کیپر" (Goal Keeper - GK)

ہر کھلاڑی کی قمیض پر سامنے اور پشت پر جلی حروف میں کھیل میں اس کی "پوزیشن" کے ابتدائی حروف (Initials) کی نسبت سے لکھے ہوئے ہونے چاہیے جن کی لمبائی 10 - 15 سینٹی میٹر ہوگی۔

کوئی ٹیم اس وقت تک کھیل شروع نہیں کر سکتی جب تک کہ اس کے کم از کم 5 کھلاڑی کورٹ میں حاضر نہ ہوں اور ان میں سے ایک کو "سنٹر" کی پوزیشن پر کھیلنا لازمی ہے۔ کھیل شروع ہونے سے پیشتر ہر ٹیم زیادہ سے زیادہ 12 کھلاڑیوں کے نام دے سکتی ہے۔ "ٹیم آفیشلز" جب اور جتنے کھلاڑی انہیں 12 کھلاڑیوں میں سے تبدیل کر سکتی ہے، (کھلاڑیوں کے تبدیل ہونے کی تعداد یا ایک ہی کھلاڑی کے بار بار تبدیل ہونے پر کوئی پابندی نہیں)۔

دیر تاخیر سے آنے والے کھلاڑی (Late Arrivals):

کھیل شروع ہونے کے بعد آنے والے کھلاڑیوں کو حق نہیں کہ وہ اپنی پسند سے کسی مخصوص جگہ پر کھیل سکیں بلکہ وہ کھلاڑیوں کی تبدیلی یا ان کی پوزیشنوں میں ردوبدل کے ضابطوں کے تحت ہی "کورٹ" میں داخل ہو سکتے ہیں اور صرف انہی جگہوں پر کھیل سکتے

ہیں جو اس وقت خالی ہیں۔ کھیل میں شامل ہونے کے لیے ان کو "امپائر" سے اجازت لینی ہوگی۔ وہ کورٹ میں صرف درج ذیل اوقات پر داخل ہو سکتے ہیں۔

i- جب "گول" "سکور" ہو جائے۔ یا

ii- کھیل کے مختلف دورانیوں کے درمیانی وقفوں کے اختتام پر۔ یا

iii- جب کسی کھلاڑی کے زخمی ہونے کی صورت میں کھیل کو وقتی روکا گیا ہو۔

اس ضابطہ کی خلاف ورزی پر بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے مخالف "ٹیم" کو اسی جگہ سے "فری پاس" دیا جائے گا جہاں اس وقت گیند تھا اور مذکورہ کھلاڑی کو اس وقت تک کے لیے "کورٹ" سے باہر بھیج دیا جائے گا جب تک کہ کوئی "گول" "سکور" نہ ہو جائے یا کھیل کے اس دورانیہ کا وقت ختم نہ ہو جائے۔

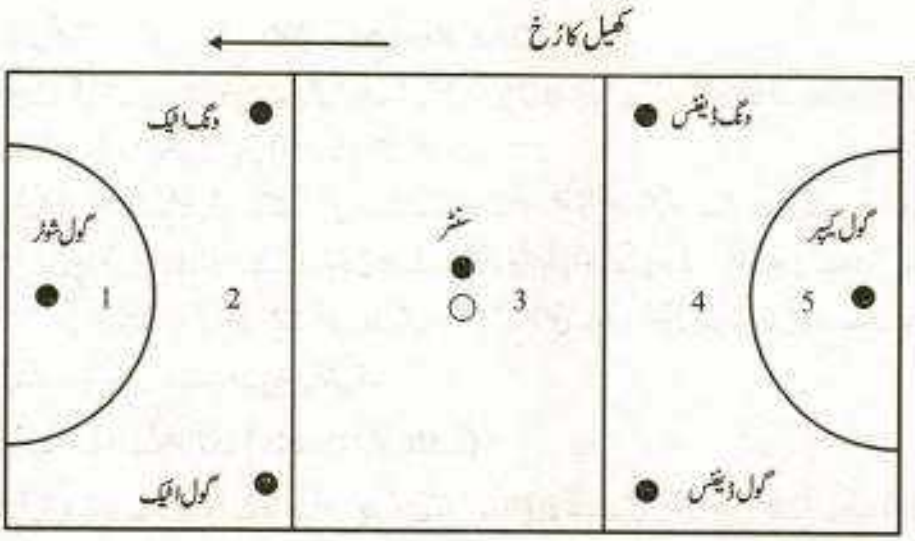
کھلاڑیوں کی تبدیلی یا ان کی پوزیشنوں میں ردوبدل (Substitution and Team Changes):

کھلاڑی کی تبدیلی اس وقت تک مکمل تصور نہ ہوگی جب تک کہ اس کی ٹیم کا مذکورہ کھلاڑی "کورٹ" سے باہر چلا نہ جائے اور اس کی جگہ دوسرا نہ لے لے۔ ٹیم کی پوزیشنوں میں ردوبدل سے مراد یہ ہے کہ جب کوئی ٹیم "کورٹ" میں اپنے کھلاڑیوں کی پوزیشنوں میں تبدیلی کر لے۔

کھلاڑی کی تبدیلی یا ان کی پوزیشنوں میں ردوبدل درج ذیل موقعوں پر کی جا سکتی ہے:

i- کھیل کے ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام پر۔

ii- کسی کھلاڑی کے زخمی ہونے یا کسی حادثہ کی بنا پر کھیل کو وقتی طور پر روکا گیا ہو۔



جب بھی کوئی ''ٹیم'' کھلاڑی تبدیل کرنے یا ''ٹیم'' کی کھیلنے کی پوزیشنوں میں ردوبدل کی فرمائش کرے تو مخالف ٹیم کو بھی حق حاصل ہے کہ وہ بھی اس دوران ایسا کرلے، کھلاڑیوں کو تبدیل کرنے یا ایک ہی کھلاڑی کو بار بار تبدیل کرنے پر کوئی پابندی نہیں لیکن اگر کسی ''ٹیم'' کے تبدیل شدہ کھلاڑیوں کی کل تعداد 12 سے تجاوز کر جائے تو بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ''فری پاس'' دیا جائے گا۔ جہاں اس وقت گیند تھا اور مذکورہ کھلاڑی (تیرواں کھلاڑی) کو ''کورٹ'' سے بے دخل کر دیا جائے گا اور ''گیم'' کا بقایا دورانیہ میں اس کی جگہ خالی رہے گی۔ ماسوائے ''سنٹر'' کے، اس صورت میں کورٹ میں کھیلنے والا کوئی بھی کھلاڑی اس کی جگہ کو پُر کر سکتا ہے یعنی وہ ''ٹیم'' ایک کھلاڑی کم سے کھیلے گی۔

کھیل کا دورانیہ (Duration of the Game):

1- چوٹ لگنے یا کسی کھلاڑی کے بیمار ہو جانے کی صورت میں کورٹ میں حاضر کوئی بھی کھلاڑی امپائر سے کھیل کو عارضی طور پر روکنے کے لیے درخواست کر سکتا ہے لیکن یہ ''امپائر'' کی صواب دید پر منحصر ہے کہ وہ اس کی درخواست قبول کرے یا رد کرے۔

2- اگر ''امپائر'' کھلاڑی کی درخواست کو جائز سمجھتا ہے تو وہ ''ٹائم کیپر'' کو گھڑی روکنے کا اشارہ کرے گا۔ اس ضمن میں کھیل کو زیادہ سے زیادہ 2 منٹ کے لیے روکا جا سکتا ہے اس دوران ''ٹیم آفیشلز'' کو یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ مذکورہ کھلاڑی کھیل جاری رکھ سکے گا یا نہیں۔

3- جب اس طرح سے کھیل روکا جاتا ہے تو دونوں ٹیموں کو حق حاصل ہوتا ہے کہ وہ اپنی ''ٹیم'' کا کوئی بھی کھلاڑی تبدیل کر لیں یا ان کے کھیلنے کی پوزیشنوں میں ردوبدل کر لیں۔ زخمی یا بیمار کھلاڑی کے لیے ضروری ہے کہ اسے تبدیل کر دیا جائے یا اس کے لیے کھیلنے کی ''پوزیشن'' میں ردوبدل کی جائے۔

4- کھیل کے اجرا کے لیے ''امپائر'' ''ٹائم کیپر'' کو گھڑی چلانے کا اشارہ کرے گا اور کھیل دوبارہ اسی جگہ پر سے شروع ہوگا جہاں اس وقت گیند تھی۔ ماسوائے

i- اگر گیند کورٹ سے باہر ہو تو کھیل کا اجرا ''تھروان'' سے کیا جائے گا۔

ii- جب ''امپائر'' فیصلہ نہ کر پائے کہ گیند کس کھلاڑی کے قبضہ میں ہے یا اس وقت گیند زمین پر ہو تو اس صورت میں کھیل کا اجرا ''ٹاس اپ'' کے ذریعے اسی جگہ پر سے ہوگا جہاں اس وقت گیند تھا۔ ''ٹاس اپ'' ان دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان کیا جائے گا جنہیں اس علاقہ میں جانے کی اجازت ہے۔

iii- اگر کھیل میں رکاوٹ ڈالنے یا ٹکراؤ کی صورت میں کھیل روکا گیا ہو تو متاثرہ ٹیم کو جائے وقوع پر ''پینلٹی پاس''، ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' اس جگہ پر سے دی جائے گی جہاں بے ضابطگی کرنے والا کھلاڑی اس وقت کھڑا تھا۔

5- اگر مجروح یا بیمار کھلاڑی کو تبدیل نہیں کیا جاتا بلکہ وقتی طور پر اسے کورٹ سے باہر لے جایا جاتا ہے تو وہ ''امپائر'' کی اجازت سے دوبارہ کھیل میں شامل ہو سکتا ہے لیکن اسے اس جگہ پر ہی کھیلنا ہوگا جو اس وقت خالی ہے اور یہ اسی صورت ممکن ہے جب ''گول'' ''سکور'' ہو جائے یا کھیل کو حادثاتی طور پر روکا گیا ہو یا کھیل کے دورانیوں کے درمیانی وقفوں کے دوران میں اس شق کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ''فری پاس'' دیا جائے گا جہاں اس وقت گیند تھا اور بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کو ''کورٹ'' سے اس وقت تک کے لیے باہر بھیج دیا جاتا ہے جب تک کہ مندرجہ بالا شق کے تحت کھیل دوبارہ رک نہ جائے۔

6- اگر مجروح کھلاڑی کا خون بہہ رہا ہو تو جتنی جلدی ممکن ہو اسے کورٹ سے باہر لے جا کر ابتدائی طبی امداد مہیا کی جائے اور کھیل کو معمول کے وقفے کے اختتام پر شروع کر دیا جائے۔ زخمی کھلاڑی اس وقت تک کھیل میں شامل نہیں ہو سکتا جب تک کہ اس کی مرہم پٹی نہ ہو جائے۔

کھلاڑیوں کے لیے علاقہ کا تعین:

(i)	''گول شوٹر''	:	2،1
(ii)	''گول اٹیک''	:	3،2،1
(iii)	''ونگ اٹیک''	:	3،2
(iv)	''سنٹر''	:	4،3،2
(v)	''ونگ ڈیفنس''	:	4،3
(vi)	''گول ڈیفنس''	:	5،4،3
(vii)	''گول کیپر''	:	5،4

ایسی لکیریں جو کسی علاقے کو محیط کیے ہوں اسی علاقے کا حصہ شمار ہوں گی۔

آف سائیڈ (Off Side):

اگر کوئی کھلاڑی گیند یا اس کے بغیر اپنے مختص کردہ علاقوں کی بجائے کسی دوسرے علاقے میں چلا جائے تو وہ ''آف سائیڈ'' گردانا جائے گا۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ''فری پاس'' دیا جائے گا تاہم کھلاڑی ہاتھ بڑھا کر دوسرے علاقے کے اندر سے لیکن زمین چھوئے بغیر گیند پکڑ سکتا ہے۔

اگر دو مخالف کھلاڑی بیک وقت ''آف سائیڈ'' ہو جائیں لیکن ان میں سے کوئی کھلاڑی بھی گیند کو چھو نہیں پاتا تو انہیں سزا نہیں دی جائے گی اور کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا۔

لیکن اگر ان میں کوئی ایک کھلاڑی گیند کو پکڑ یا چھو لے تو دونوں کھلاڑیوں کے درمیان ان کے مخصوص علاقے میں ''ٹاس اپ'' کیا جائے گا۔

لیکن اگر وہ کھلاڑی آس پاس کے علاقوں میں سے ہوں تو اس صورت میں ان دو کھلاڑیوں کے درمیان ''سنٹر تھرو'' میں ''ٹاس اپ'' کیا جائے گا جنہیں اس علاقہ میں جانے کی اجازت ہے۔

دیر سے آنے والے کھلاڑیوں کا امپائر بغور معائنہ کرنے کے بعد ان کو ''کورٹ'' داخل ہونے کی اجازت دے گا، مثلاً انگلیوں کے ناخنوں کی لمبائی، زیورات اور ''یونیفارم'' وغیرہ وغیرہ۔

گیند کا کورٹ سے باہر تصور ہونا (Ball out of Court)

گیند کورٹ میں اس وقت نہیں رہتی جب یہ کورٹ کی حدود سے باہر زمین، کسی آدمی یا چیز کو چھو لے یا اسے کوئی ایسا کھلاڑی پکڑ لے جو کورٹ کی حدود سے باہر زمین، کسی آدمی یا چیز سے چھو رہا ہو۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ''تھرو ان'' دی جائے۔

لیکن اگر وہ گول پوسٹ کے کسی حصے کو لگ کر واپس آجائے تو یہ کورٹ کی حدود میں ہی تصور ہوتی ہے۔

اسی طرح جب کسی کھلاڑی کے پاس گیند ہو اور وہ کورٹ کی حدود سے باہر زمین، کسی آدمی یا چیز کو چھو لے تو وہ کورٹ کی حدود میں تصور نہیں ہوتا۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ''تھرو ان'' دی جائے۔

لیکن اگر دو مخالف کھلاڑی گیند کو بیک وقت پکڑتے ہوئے دونوں ہی یا ان میں کوئی ایک ''کورٹ'' کی حدود سے باہر چلا جائے تو ''کورٹ'' میں اس جگہ کے نزدیک ان دونوں کھلاڑیوں کے درمیان ''ٹاس اپ'' کیا جائے گا۔ جہاں سے انہوں نے ''کورٹ'' کی حدود کو پار کیا تھا۔

کھیل شروع کرنے کے لیے کھلاڑیوں کی پوزیشنز (Positioning of Players for Start of Play)

کھیل شروع ہونے سے پہلے دونوں ٹیموں کے کھلاڑی ایک ساتھ مندرجہ ذیل جگہوں پر کھڑے ہوں گے۔

(i) ''گول شوٹر'' اور ''گول کیپر'' مخصوص کردہ ''گول سرکل'' میں کھڑے ہوں گے۔

(ii) ''گول اٹیک'' اور ''گول ڈیفنس'' مختلف ''گول تھرڈ'' میں اطرافی لیکروں کے نزدیک اور وتری انداز میں سنٹر کی جانب منہ کر کے کھڑے ہوں گے۔

(iii) اسی طرح ''ونگ اٹیک'' اور ''ونگ ڈیفنس'' ایسا ہی انداز اپناتے ہوئے ان کی مخالف سمت میں اپنے اپنے مخصوص ''تھرڈ'' میں کھڑے ہوں گے۔

(iv) ''سنٹر تھرڈ'' میں صرف دونوں ''سنٹرز'' ہی کھڑے ہوں گے۔

''امپائر'' اس بات کی تسلی کر لینے کے بعد کہ تمام کھلاڑی اپنی اپنی مختص کردہ جگہوں پر موجود ہیں۔ کھیل شروع کرنے کے لیے گیند متعلقہ ''سنٹر'' کو دے گا۔ اس کے جسم کا کوئی حصہ مرکزی دائرہ سے باہر زمین سے چھونا نہیں چاہیے۔ (دائرہ کی لکیر بھی دائرہ کا حصہ ہے) اس کے دونوں پاؤں دائرہ میں ہونے لازمی ہیں۔ جبکہ مخالف ''سنٹر'' ''سنٹر تھرڈ'' میں کسی بھی جگہ پر کھڑا ہو سکتا ہے۔

کھیل کے آغاز کے لیے امپائر کی سیٹی بجانے سے پیشتر ''سنٹرز'' کے علاوہ کسی بھی ٹیم کا کوئی دوسرا کھلاڑی ''سنٹر تھرڈ'' میں داخل نہیں ہو سکتا۔ اس ضابطہ کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ''فری پاس'' دیا جائے گا۔ جہاں یہ بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو۔

لیکن اگر دو مخالف ہمہ وقتی اس بے ضابطگی کے مرتکب پائے جائیں اور وہ دونوں ہی گیند کو چھو نہ پائیں تو ان کے خلاف کوئی تادیبی کارروائی نہیں کی جائے گی اور کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا۔

لیکن اگر ان میں سے صرف ایک گیند کو پکڑ یا چھو لیتی ہے تو ان دونوں کھلاڑیوں کے درمیان ''ٹاس اپ'' اسی جگہ پر کیا جائے گا۔ جہاں یہ بے ضابطگی ہوئی ہو۔

کھیل کا اجرا (Starting of Game)

''امپائر'' کھیل شروع کرنے کے لیے سیٹی بجائے گا۔ کھیل کا شروع ہر گول یا ہر چوتھائی دورانیہ کے بعد اجرا ''سنٹر پاس''

ہوتا ہے۔ جسے دونوں ٹیموں کے "سنٹرز" کھیل کے اختتام تک باری باری کرتے جاتے ہیں۔

جب کھیل کا اجرا سنٹر پاس سے ہوا ہو اور کھلاڑی درمیانی دائرے میں پاس کرنے کے لیے تیار کھڑا ہو لیکن گیند پھینکنے سے پیشتر ہی کھیل کے ایک چوتھائی دورانیہ کا وقت ختم ہو جائے تو وقفہ کے بعد وہی "ٹیم" کھیل کا دوبارہ اجرا "سنٹر پاس" کے ذریعے کرے گی۔

"امپائر" کے سیٹی بجانے پر دوسرے تمام کھلاڑی آزادانہ طور پر اپنے اپنے مخصوص شدہ علاقوں میں جا سکتے ہیں۔ "سنٹر پاس" کرنے والے "سنٹر" پر لازم ہے کہ وہ 3 سیکنڈ کے اندر اندر گیند کسی دوسرے کھلاڑی کی طرف پھینک دے۔

"سنٹر پاس" صرف "سنٹر تھرڈ" میں داخل ہونے کے مجاز کھلاڑی ہی پکڑ سکتے ہیں۔ اگر کھلاڑی کا اگلا پاؤں "سنٹر تھرڈ" میں مکمل طور پر آ جائے تو یہ تصور کیا جائے کہ اس نے گیند "سنٹر تھرڈ" ہی میں وصول کیا ہے اور اسی حالت میں پھینکی ہوئی گیند بھی "سنٹر تھرڈ" میں سے پھینکی ہوئی تصور ہو گی۔

"سنٹر پاس" کرنے والی ٹیم کا کوئی کھلاڑی "گول تھرڈ" میں گیند کو اس وقت تک کھیل نہیں سکتا جب تک کہ "سنٹر تھرڈ" میں اسے کسی اور کھلاڑی نے ہاتھ نہ لگایا ہو۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے "فری پاس" دیا جائے گا جہاں سے گیند "گول تھرڈ" میں داخل ہوا ہو۔

اگر گیند "سنٹر تھرڈ" میں سے کسی کھلاڑی کو چھوئے بغیر کورٹ کی "سائیڈ لائن" سے باہر چلی جائے تو مخالف ٹیم کو اس جگہ سے "تھرو ان" دیا جائے گا جہاں سے گیند نے لکیر کو عبور کیا ہو۔

اگر گیند کسی کھلاڑی کو چھوئے بغیر "گول تھرڈ" میں چلی جائے تو مخالف ٹیم کو "فری پاس" "سنٹر تھرڈ" میں اس جگہ سے دیا جائے گا جہاں سے گیند "گول تھرڈ" میں داخل ہوئی تھی۔

اگر گیند "گول تھرڈ" میں چلی جائے اور مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی اسے پکڑ لے تو کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا اور اس کھلاڑی "پاس کردہ گیند" "گول تھرڈ" میں سے کھیلا ہوا تصور کیا جائے

گیند کو کھیلنا (Playing the Ball):

کھلاڑی گیند ایک یا دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر کھیل سکتا ہے۔ "گول پوسٹ" سے لگ کر اچکنے والے گیند کو پکڑ سکتا ہے۔ اس پر مکمل قبضہ حاصل کرنے سے پہلے اسے کسی دوسرے کھلاڑی کی طرف تپھ دے کر یا ہاتھ سے مار کر بھیج سکتا ہے اور لڑھکتے ہوئے گیند کو تپھ دے کر یا پکڑ کر کھیل سکتا ہے لیکن ہاتھ میں پکڑے ہوئے گیند کو 3 سیکنڈ سے زیادہ رکھ نہیں سکتا۔

کھلاڑی کو مندرجہ ذیل کرنے کی اجازت نہیں:

گیند کو مٹھی بند کر کے مارنا، گیند پر قبضہ حاصل کرنے کے لیے جان بوجھ کر اس پر گر جانا یا لیٹ جانا، گیند کو ہوا میں اُچھال کر یا زمین پر پھینک کر کسی دوسرے کے پکڑنے سے پہلے خود ہی پکڑ لینا، زمین پر لیٹے لیٹے یا گھٹنوں کے بل بیٹھے ہوئے گیند کو حاصل کرنے کی کوشش کرنا، جان بوجھ کر گیند کو "کک" (Kick) کرنا (لیکن اگر حادثاتی طور پر گیند کھلاڑی کی ٹانگ کو لگ جائے تو یہ بے ضابطگی کے زمرہ میں نہیں آتا)، گیند پکڑ کر زمین پر پاؤں گھسیٹنا یا پھسلانا، کسی پاؤں پر سے جست لگانا، ہاتھ سے گیند نکلنے سے پیشتر ایک پاؤں سے کود کر دونوں پاؤں پر گرنا، "گول" کرنے کی ایسی ناکام کوشش کے بعد جس میں گیند "گول پوسٹ" کو نہ لگ پائے اسے خود ہی پکڑ لینا،

زمین پر لیٹ کر گیند پھینکنا، اپنے آپ کو ''آف سائیڈ'' ہونے سے بچانے کی خاطر یا توازن برقرار رکھنے کے لیے گیند پر جھک جانا، گیند کو پکڑ کر دوڑنا، گیند کو کسی مکمل ایک تہائی کے اُوپر سے پھینکنا، باہر جاتی ہوئی گیند کو حاصل کرنے کی کوشش میں ساتھی کھلاڑی یا ''گول پوسٹ'' کا سہارا لے لینا وغیرہ وغیرہ۔

مندرجہ بالا ضوابط کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ''فری پاس'' دیا جائے گا جہاں پر یہ بے ضابطگی سرزد ہوگی۔

گیند کو کھیلتے وقت پاؤں کی حالت (Footwork):

کھلاڑی گیند کو پکڑ کر چل، دوڑ یا کود نہیں سکتا۔ گیند پکڑتے وقت اگر اس کے دونوں پاؤں زمین پر ہوں یا اُچھل کر پکڑنے کی صورت میں یہ زمین پر ایک ساتھ لگیں تو وہ ان میں سے ایک پاؤں کو زمین پر ٹکا کر دوسرے پاؤں سے کسی سمت میں جتنے قدم چاہے لے سکتا ہے لیکن اگر اس کے پاؤں یکے بعد دیگرے لگیں تو زمین پر لگنے والا پاؤں ''پیوٹ فٹ''(Pivot Foot) تصور ہوتا ہے اور وہ بعد میں زمین پر لگنے والے پاؤں ہی سے قدم لینے کا مجاز ہے۔ کھلاڑی ٹکے ہوئے پاؤں پر چاروں طرف بھی گھوم سکتا ہے۔ دونوں ہی صورتوں میں کھلاڑی زمین پر جما ہوا پاؤں بھی اُٹھا سکتا ہے بشرطیکہ اس کے دوبارہ زمین پر لگنے سے پیشتر گیند اس کے ہاتھ سے نکل جائے۔ اس بے ضابطگی کی صورت میں مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ''فری پاس'' دیا جائے گا۔

گول سکور کرنا(Scoring a Goal):

1- اگر ''گول شوٹر'' یا ''گول اٹیک'' نے ''گول سرکل'' میں سے گیند پھینکا ہو یا ہاتھ سے مارا ہو اور گیند ''رنگ'' کے اُوپر سے مکمل طور پر اندر چلا جائے تو گول شمار ہوگا۔

(i) اگر گول کسی دوسرے کھلاڑی نے کر دیا ہو تو یہ گول شمار نہیں ہوگا اور کھیل جاری رہے گا۔

(ii) دفاعی کھلاڑی اگر گول میں جاتے ہوئے گیند کو چھو لے لیکن اس کے باوجود بھی گیند ''رنگ'' میں چلا جائے تو گول تصور ہوگا۔

(iii) اگر امپائر کھیل کے ایک چوتھائی دورانیہ، نصف یا پورے کھیل کے اختتام پر سیٹی بجا دے اور اس کے بعد گیند ''رنگ'' میں سے گزر جائے تو گول شمار نہیں ہوگا۔

(iv) گول کرتے وقت مداخلت (Obstruction) نہیں کی جاسکتی۔

2- ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' میں مداخلت کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔ ''پینلٹی شاٹ'' دیے جانے کے بعد اگر کھیل کے ایک چوتھائی دورانیہ، نصف یا پورے کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو بھی ''پینلٹی شاٹ'' لگانے کے لیے مزید وقت دیا جائے گا۔ اس کے لگائے جانے کے دوران اگر کوئی دفاعی کھلاڑی ''گول پوسٹ'' کو ہلا دے تو ''پینلٹی شاٹ'' دوبارہ لگوایا جائے گا۔

ذاتی فاؤل(Personal Fouls):

گیند یا اس کے بغیر کوئی کھلاڑی دانستہ طور پر بغرض مداخلت کھلاڑی کو اس طرح سے دھکا دے یا ٹانگ اُڑائے جس کی بنا پر وہ ناموافق حالات سے دوچار ہو جائے یا اس کے ہاتھ سے گیند چھیننے کی کوشش کرے یا کھلاڑی کے تمام ایسے افعال یا حرکات جو مخالف کو ڈرانے دھمکانے کی خاطر کی جاتی ہیں۔ اسی زمرے میں آتی ہیں۔

رکاوٹ/ مداخلت (Obstruction):

جب دفاعی کھلاڑی گیند پر قابض کھلاڑی سے 90 سینٹی میٹر سے کم فاصلے پر چلا جائے تو اسے رکاوٹ/ مداخلت کا مرتکب گردانا جاتا ہے۔ گیند کو اُڑان کے دوران پکڑنے کی کوشش بھی اتنے ہی فاصلے سے کرنا ضروری ہوتی ہے۔ یہ فاصلہ ان دونوں کھلاڑیوں کے نزدیک ترین پاؤں کے درمیانی فاصلے سے متعین کیا جاتا ہے۔

بے ضابطگی کی صورت میں پینلٹی:

(i) اگر "فاؤل" "شوٹنگ سرکل" سے باہر سرزد ہو مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے "پینلٹی پاس" دیا جائے گا۔

(ii) لیکن اگر یہ "شوٹنگ سرکل" کے اندر ہو تو "گول شوٹر" یا "گول اٹیک" کی مرضی ہے کہ وہ "پینلٹی پاس" لے یا "پینلٹی شاٹ"۔

(الف) پینلٹی وہاں پر سے دی جائے گی جس جگہ پر بے ضابطگی ہوئی تھی۔

(ب) بے ضابطگی کرنے والا کھلاڑی "پینلٹی پاس" کرنے والے کھلاڑی کے نزدیک ہی کھڑا رہے گا اور وہ کھیل میں اس وقت تک حصہ نہیں لے سکتا جب تک کہ گیند اس کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

نوٹ: "پینلٹی پاس" کے دوران مداخلت کی اجازت نہیں ہوتی جو کھلاڑی اس علاقے میں آنے کا مجاز ہے صرف وہ "پینلٹی شاٹ" لے سکتا ہے۔

ٹکراؤ (Contact):

1- کھیل کے دوران کوئی کھلاڑی مخالف سے اس طرح سے ٹکرانے یا چھونے کا مجاز نہیں جس کے باعث اس کا کھیل متاثر ہو جائے۔

2- کھیل میں حملہ آور یا دفاعی ٹیم کے کسی بھی کھلاڑی کو گیند حاصل کرنے کی کوشش میں مندرجہ ذیل کرنے کی اجازت نہیں:

(i) مخالف کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بننا۔

(ii) مخالف کو دھکا دینا، پکڑنا، مخالف کے اُوپر جھک جانا یا کسی بھی طریقہ سے جسمانی ٹکراؤ کا باعث بننا۔

(iii) مخالف کے قبضے میں گیند کو ایک ہاتھ یا دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر چھین لینا۔

(iv) ہاتھوں میں پکڑے ہوئے گیند سے مخالف کو دھکیلنا۔

(v) مخالف کھلاڑی کے اتنا نزدیک چلے جانا جس کی وجہ سے وہ بغیر ٹکرائے حرکت نہ کر پائے۔

مندرجہ بالا شقوں کی خلاف ورزی پر مخالف "ٹیم" کو اسی جگہ سے "پینلٹی پاس یا شاٹ" دیا جائے گا جہاں سے بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو۔

3- اگر دو مخالف کھلاڑی ایک ہی وقت پر اکٹھے گیند کو پکڑ لیں اور امپائر کی رائے میں کسی بھی کھلاڑی کی کوئی حق تلفی نہیں ہوئی تو وہ ان دونوں کھلاڑیوں کے درمیان اسی جگہ پر "ٹاس اپ" کیا جائے گا۔

سزائیں پینلٹیز (Awarding of Penalties):

1- ''کورٹ'' میں جس جگہ بے ضابطگی ہوئی ہو۔ اسی جگہ سے بے ضابطگی کی نوعیت کے مطابق متعین کردہ سزائیں دی جائیں گی۔

2- ''ٹاس اپ'' کے علاوہ دوسرے تمام ''پینلٹیز'' میں بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کی مخالف ٹیم کا ایسا کوئی بھی کھلاڑی ''پینلٹی'' لے سکتا ہے جو اس علاقے میں جانے کا مجاز/اہل ہے۔

3- ''امپائر'' کے اشارہ کردہ جگہ پر گیند پکڑ لینے کے بعد کھلاڑی کو تین سیکنڈ کے اندر اندر پھینک دینا چاہیے۔

4- ''فری پاس''، ''پینلٹی پاس''، ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' یا ''تھرو ان'' کے دوران زمین پر ٹکے ہوئے پاؤں سے متعلقہ ضوابط پر سختی سے عمل کیا جائے گا۔

5- ''فری پاس''، ''پینلٹی پاس''، ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' کے دوران مندرجہ بالا شق (3) اور (4) کی خلاف ورزی کی صورت میں مخالف ٹیم کو ''فری پاس'' دیا جائے گا۔

فری پاس (Free Pass):

مخالف کھلاڑی کے کھیل میں رکاوٹ ڈالنے، ٹکراؤ یا ایک ہی ''ٹیم'' کے ایک سے زیادہ کھلاڑیوں کا ہمہ وقتی بے ضابطگی یا ''گول پوسٹ'' سے متعلقہ ضوابط کی خلاف ورزی پر متاثرہ ''ٹیم'' کو ''فری پاس'' دیا جائے گا۔

متاثرہ ٹیم کا صرف وہی کھلاڑی ''فری پاس'' کر سکتا ہے جو اس علاقہ میں جانے کا اہل ہے۔ لیکن اسے گیند کو کسی بھی مکمل ایک تہائی کے اُوپر سے پھینکنے کی اجازت نہیں (یعنی ''فری پاس'' صرف ساتھ والے ایک تہائی حصہ میں کیا جا سکتا ہے)۔

جب حملہ آور ٹیم کو ''گول سرکل'' میں ''فری پاس'' دیا جاتا ہے تو ''پاس'' کرنے والا کھلاڑی اس سے براہِ راست ''گول'' نہیں کر سکتا۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ''فری پاس'' دیا جائے۔ ''فری پاس'' کرنے والا کھلاڑی ساکن حالت اپنانے کے بعد تین سیکنڈ کے اندر اندر گیند پھینکے گا۔

پینلٹی پاس، پینلٹی پاس یا شاٹ (Penalty Pass, Penalty Pass or Shot)

(i) مخالف کھلاڑی کے کھیل میں رکاوٹ/ مداخلت یا اس کے ساتھ ٹکراؤ کی صورت میں متاثرہ ٹیم کو جائے وقوع پر ''پینلٹی پاس''، ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' دیا جائے گا۔

(ii) ''پینلٹی پاس'' کے دوران ''امپائر'' اس امر کی تسلی کر لے گا کہ بے ضابطگی کرنے والا کھلاڑی ''پینلٹی پاس'' کرنے والے کھلاڑی کے نزدیک ہی کھڑا رہے اور وہ کھیل میں اس وقت تک حصہ نہ لے جب تک کہ گیند کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

(iii) ''پینلٹی پاس''، ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' مخالف ٹیم کا ہر وہ کھلاڑی کر سکتا ہے جو اس علاقہ میں جانے کا اہل ہے۔ پاس کردہ گیند کو اُڑان کے دوران بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کے علاوہ باقی تمام کھلاڑی روک یا کھیل سکتے ہیں۔

(iv) اس طرح سے دیے گئے ''پینلٹی پاس'' کے دوران اگر مخالف ''ٹیم'' کا کوئی اور کھلاڑی گیند پھینکنے والے کھلاڑی سے چھو جائے تو ''پینلٹی پاس'' دوبارہ کیا جائے گا اور یہ دونوں ہی بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کھیل میں اس وقت تک حصہ نہیں لے سکتے جب تک کہ گیند اس کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

(v) اگر کسی ٹیم کے دو کھلاڑی ہمہ وقتی طور پر مخالف کھلاڑی کے کھیل میں رکاوٹ یا ٹکراؤ کا باعث بنیں تو ''پینلٹی پاس'' کے دوران دونوں مذکورہ کھلاڑی اس وقت تک کھیل میں حصہ نہیں لے سکتے جب تک کہ گیند ''پینلٹی پاس'' کرنے والے کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

''تھرو اِن'' (Throw In)

گیند پکڑنے کے دوران اگر کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ ''کورٹ'' کی حدود کی لکیر سے باہر زمین یا کسی اور چیز کو چھو لے تو اس صورت میں مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ''تھرو اِن'' دیا جائے گا۔ ''تھرو اِن'' کرنے کی سیٹی بجانے سے پیشتر ''امپائر'' کو اس بات کی پوری تسلی کر لینی چاہیے کہ تمام کھلاڑی پوری طرح سے تیار ہیں۔

''ٹاس اپ'' (Toss Up)

مندرجہ ذیل صورتوں میں کھیل کا اجرا ''ٹاس اپ'' سے ہوگا۔ جب دو مخالف کھلاڑی بیک وقت کسی بے ضابطگی کے مرتکب ہوں، مثلاً ہمہ وقتی ''آف سائیڈ'' ہو جائیں یا دو مخالف کھلاڑی گیند کو مضبوطی سے پکڑ لیں یا بیک وقت گیند کو ہاتھ مار کر ''کورٹ'' سے باہر نکال دیں اور ''امپائر'' فیصلہ نہ کر پائے کہ آخری مرتبہ گیند کو کس کھلاڑی نے ہاتھ لگایا تھا یا اگر دو مخالف کھلاڑی آپس میں ٹکرا جائیں جس کی وجہ سے دونوں کھلاڑیوں کا کھیل متاثر ہو جائے۔

''ٹاس اپ'' کیے ہوئے گیند کو پکڑا جا سکتا ہے یا سے ہاتھ مار کر کسی سمت میں بھیجا جا سکتا ہے۔

''ٹاس اپ'' کے وقت باقی تمام کھلاڑی اپنے اپنے مخصوص علاقوں میں کسی بھی جگہ کھڑی ہو سکتے ہیں۔

اگر ''ٹاس اپ'' ''گول سرکل'' میں کیا جائے تو ''گول شوٹر'' اور ''گول اٹیک'' گیند پکڑنے کے بعد گول کرنے کی کوشش بھی کر سکتے ہیں۔

''ٹاس اپ'' کرنے کا طریقہ:

جائے وقوعہ پر دونوں مخالف کھلاڑی آمنے سامنے اپنے اپنے گول کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں گے۔ ان کے بازو پہلو کے ساتھ سیدھے ہوں گے اور ان کے نزدیک ترین پاؤں کا درمیانی فاصلہ ''90 سینٹی میٹر'' سے کم نہیں ہوگا۔ امپائر گیند ہتھیلی پر رکھ کر اور اسے ان میں سے چھوٹے قد والے کھلاڑی کے کندھے کے برابر لا کر ان دونوں کے درمیان تقریباً ''60 سینٹی میٹر'' اونچا اُچھالے گا۔ گیند کو ہاتھ سے اچھالتے وقت ساتھ سیٹی بھی بجائے گا۔ سیٹی بجنے سے پہلے اگر کوئی کھلاڑی حرکت کرے تو اس کے مخالف کو ''فری پاس'' دیا جائے گا۔



''ٹاس اپ''

نظم وضبط (Discipline):

(i)- کھلاڑی کو ایسے اعمال اور غیر معیاری رویہ جو کھیل کے منافی ہو اور جو باقاعدہ ضوابط کے دائرہ کار میں نہیں آتا، کسی بھی صورت میں برداشت نہیں کیا جائے گا۔ ایسا طرزِ عمل یا کھلاڑی کے غیر شایانِ شان رویے کا مظاہرہ خاص طور پر کھیل کے مختلف دورانیوں کے درمیانی وقفوں کے دوران ''گول'' ہونے اور ''سنٹر پاس'' کے کیے جانے کے درمیانی عرصہ میں یا گیند ''کورٹ'' کی حدود کو پار کر جانے اور ''تھرو ان'' کے دوران پیش آتے ہیں، کی ہرگز اجازت نہیں ہوگی۔ اس طرح کے طرزِ عمل کی سنگینی یا شدت کی نوعیت کی مطابقت سے ''فری پاس''، ''پینلٹی پاس''، ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' یا ''تھرو ان'' دی جا سکتی ہے۔

(ii)- دیدہ و دانستہ کھیل میں تاخیر یا تعطل پیدا کرنا۔

(iii)- ''امپائر'' سے اختلاف رائے، تنقید یا جھگڑا کرنا۔

یہ ''امپائر'' کی صواب دید پر منحصر ہے کہ وہ اس ضمن میں کیا تادیبی کارروائی کرنا چاہتا ہے۔

متنبہ کرنا یا معطل کرنا (Warning or Suspension)

کھلاڑی کو غیر شایانِ شان رویہ کا مظاہرہ کرنے پر باقاعدہ متنبہ کیا جائے۔ ''امپائر'' ''ٹائم کیپر'' کو گھڑی روکنے کا اشارہ کرنے کے ساتھ ساتھ مذکورہ کھلاڑی کو اس امر سے آگاہ کرے گا کہ ایسے رویے کا اعادہ کرنے کی صورت میں کیا نتائج برآمد ہونگے اس کے علاوہ اس کے ''کیپٹن'' کو بھی اس امر سے آگاہ کرے گا کہ اس کھلاڑی نے ایسے ہی رویہ کا دوبارہ مظاہرہ کیا تو امپائر اسے عارضی طور پر (مخصوص وقت کے لیے) کھیل سے خارج کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگلا ''گول'' ہونے تک، اگلا وقفہ ہونے تک یا 5 منٹ کے لیے وغیرہ وغیرہ۔ کھیل سے معطل کیے جانے کے دورانیہ کا تعین کھلاڑی کے نارواہ یا غیر معیاری رویہ کے سنگینی یا شدت پر منحصر ہے۔ اس سلسلہ میں ''کیپٹن''، ''ٹائم کیپر'' اور مذکورہ کھلاڑی کو اس امر سے آگاہ کیا جائے گا اور اس کا اندراج ''سکور شیٹ'' پر کیا جائے گا۔ عارضی طور پر کھیل سے خارج کردہ کھلاڑی ''ٹائم کیپر'' کے نزدیک مخصوص جگہ پر بیٹھے گا۔ لیکن اس کا متبادل ''کورٹ'' میں داخل نہیں کیا جائے گا اور اس کی جگہ خالی رہے گی۔ ''سنٹر'' کی صورت میں ''کورٹ'' میں حاضر کسی بھی دوسرے کھلاڑی کو اس کی جگہ کھیلنے کی اجازت ہے۔ لیکن جونہی معطل شدہ کھلاڑی کھیل میں واپس آئے گا وہ کھلاڑی اپنی اصلی جگہ پر چلا جائے گا اگر صورتِ حال بہت ہی سنگین ہو تو کھلاڑی کو مستقل طور پر کھیل بدر کر دیا جاتا ہے تو کھیل کے بقیہ حصہ میں اس کی جگہ متبادل کھلاڑی شامل کیا نہیں جاتا اور اس کی جگہ خالی رہے گی۔ صرف ''سنٹر'' کی صورت میں کورٹ میں موجود کوئی بھی کھلاڑی اس کی جگہ کھیل سکتا ہے۔

تاخیر سے کورٹ میں داخل ہونا (Failure to take the Court)

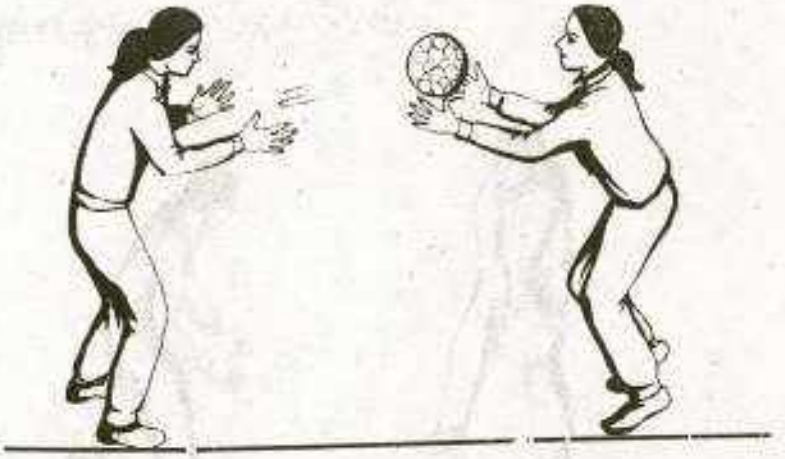
ہر ٹیم کے لیے یہ لازمی ہے کہ کھیل کے آغاز میں اور مختلف وقفوں کے بعد امپائر کے کہنے پر فوراً ''کورٹ'' میں داخل ہو جائیں، اگر کسی ٹیم کے 5 کھلاڑی ''کورٹ'' میں کھیلنے کے لیے موجود ہیں تو کھیل شروع کیا جا سکتا ہے جو کھلاڑی کھیل شروع ہونے کے بعد آئیں گے انہیں دیر سے آنے والے کھلاڑی (Late Arrivals) تسلیم کیا جاتا ہے اور یہ کھیل میں صرف مخصوص ضابطوں کے تحت ہی شامل ہو سکتے ہیں۔ کھیل کے آغاز سے پہلے اگر کسی ٹیم کے پانچ سے کم کھلاڑی ہوں تو مندرجہ ذیل طریقہ کار اپنایا جائے گا۔

i- مذکورہ ٹیم کو کم از کم 5 کھلاڑی پورے کرنے کے لیے 5 منٹ کا وقت دیا جائے گا لیکن اس وقت تک اگر وہ ''ٹیم'' ایسا کرنے سے قاصر رہے تو دوسری ''ٹیم'' کو جیتا ہوا تصور کیا جائے گا۔

ii- کھیل کے مختلف دورانیوں کے درمیانی وقفوں کے اختتام سے 30 سیکنڈ پہلے ''امپائر'' دونوں ٹیموں کو کھیل شروع کرنے کے لیے ''کورٹ'' میں حاضر ہونے کا اشارہ دے/کرے گا لیکن اگر کوئی ''ٹیم'' اس وقت کے ختم ہونے سے پہلے ''کورٹ'' میں حاضر نہ ہو سکے تو اسے ایک منٹ کا اضافی وقت دیا جائے گا لیکن اگر وہ ''ٹیم'' پھر بھی ''کورٹ'' میں حاضر نہ ہو پائے تو دوسری ''ٹیم'' کو ''میچ'' میں جیتا ہوا تسلیم کر لیا جائے گا۔

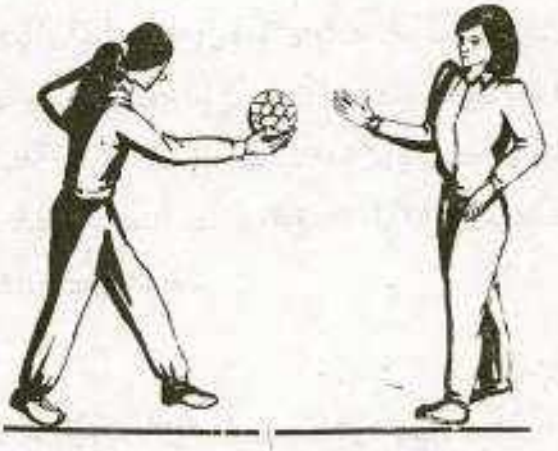
نیٹ بال کی چیدہ چیدہ مہارتیں:

دونوں ہاتھوں سے گیند کو پکڑنا: ہاتھوں کی انگلیاں کھولیں، دونوں بازو گیند کی طرف بڑھا کر گیند ہاتھوں میں پکڑ کر فوراً ہی اپنا جسم اور بازو پیچھے لے جائیں۔ اس طرح گیند آسانی سے پکڑا جاتا ہے اور ہاتھوں میں اُچھلتی نہیں پاتا۔ انگلیوں کو چوٹ سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ بازو اور انگلیوں میں اکڑاؤ پیدا نہ کیا جائے۔



کندھوں کی سطح سے پاس دینا

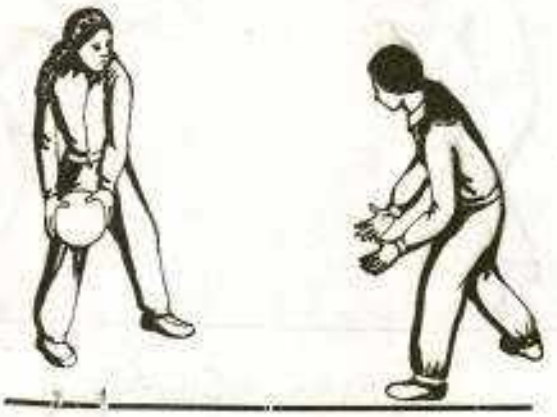
ایک ہاتھ سے گیند پکڑنا: اس مہارت میں کھلاڑی اپنا ایک بازو پھیلا کر اسی ہاتھ سے گیند پکڑتی ہے کیونکہ ایک ہاتھ سے گیند زیادہ دُوری سے بھی پکڑا جا سکتا ہے۔



ایک ہاتھ سے گیند پکڑانا

کندھوں کی سطح سے پاس دینا: پاس لینے والے کھلاڑی کے فاصلے، سمت اور رفتار کو مدِ نظر رکھ کر اس کی طرف گیند پھینکنا چاہیے، گیند کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر کندھے اور کہنی سے بازو سامنے کی طرف بڑھائیں اور ایک قدم لے کر دوسرے پاؤں پر وزن ڈالتے ہوئے گیند پھینک دیں۔ کلائیوں کو جھٹکا دینے سے گیند کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

پہلو میں کولہے کی سطح سے پاس دینا: یہ طریقہ تیز اور چھوٹے پاس کے لیے موزوں ہے۔ اس میں گیند کمر سے ذرا نیچے یا پہلو کی طرف سے اس انداز میں پھینکا جاتا ہے، جیسے پہلو سے کوئی چیز اُٹھا کر پھینکی جاتی ہے۔



پہلو میں کولہے کی سطح سے پاس دینا

جھانسہ دینا:

نیٹ بال میں جھانسہ دینا بھی ایک فن اور کامیابی کا ضامن ہوتا ہے۔ جھانسہ دینے کا پہلا طریقہ یہ ہے کہ غلط تاثر دیا جائے، مثلاً مخالف کھلاڑی کے پیچھے اس طرح کھڑے ہونا چاہیئے کہ اسے نظر نہ آئے یا پہلے ایک طرف کا جھانسہ دے کر یکا یک دوسری طرف سے نکلے اور گیند پکڑ لے، یعنی دائیں طرف ظاہر کرنے کے بعد بائیں جانب سے نکل کر گیند کو پکڑ لے۔ جھانسہ دینے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ کھلاڑی پہلے سامنے کی جانب دوڑے۔ لازماً مخالف کھلاڑی بھی اسی طرف بھاگے گا۔ پھر یکا یک پُھرتی سے پیچھے ہو کر مخالف کھلاڑی کے سر کے اُوپر سے گیند پکڑ لے۔

حائل ہونا:

کوئی کھلاڑی اگر مخالف کھلاڑی کو گیند حاصل کرنے سے روکنے میں کامیاب نہ ہو سکے تو وہ اس کے سامنے آ کر اس طرح حائل ہو جائے کہ گیند پر قابض کھلاڑی آسانی سے نہ تو شوٹ اور نہ ہی پاس کر پائے، لیکن ان کے درمیان 90 سینٹی میٹر کا فاصلہ ضرور رہنا چاہیے۔

گول کرنے میں مہارت حاصل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

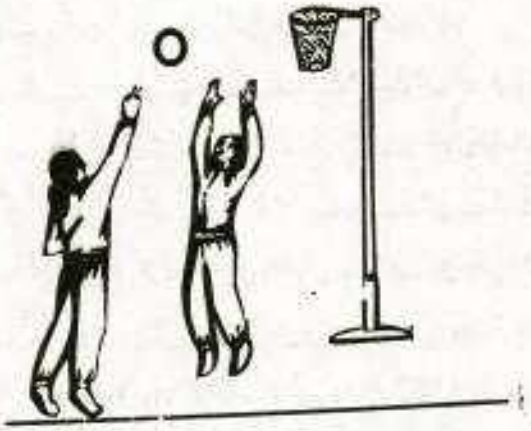
1- مختلف فاصلوں سے روزانہ گول کرنے کی کم از کم سو دفعہ مشق کرنی چاہیے۔

2- دونوں ہاتھوں سے اور ایک ہاتھ سے علیٰحدہ علیٰحدہ گول کرنے کی کامل مشق کرنی چاہیے۔

3- کھڑے ہو کر اور دوڑتے ہوئے گیند رنگ میں سے گزارنے کی مشق کرنی چاہیے۔

4- دونوں ہاتھوں سے گیند پھینک کر رنگ میں سے گزارنے کے لیے، گھٹنے ذرا آگے کی طرف جھکائیں اور جسم کو سیدھا رکھیں اور بازوؤں کو ترچھا اُوپر اُٹھاتے ہوئے گیند کو "رنگ" کی طرف اُچھال دینا چاہیے۔

5- گیند کو ہاتھ میں پکڑ کر دائیں ٹانگ سے قدم آگے کو لیتے ہوئے ایک ہاتھ سے گیند کو "رنگ" میں سے گزارنا چاہیے۔



مخالف کھلاڑی کے سر کے اُوپر سے شوٹ کرنا

☆☆☆☆☆

باب پنجم

کسرتی کھیلوں کے ضابطے اور بنیادی مہارتیں

(Competition Rules and Basic Skills of Athletics)

شاٹ پٹ (Shot Put):

شاٹ پٹ کی ابتدا پتھر پھینکنے سے ہوئی ہے۔ اکثر باور کیا جاتا ہے کہ سترھویں صدی میں انگریز سپاہی اپنے فارغ وقت کے دوران پتھر کی بجائے توپ کے 12، 16، 24 پونڈ وزنی گولے پھینکا کرتے تھے۔ 16 پونڈ (7.257 کلوگرام) کا گولہ اپنے حجم اور وزن کی مناسبت سے زیادہ پسند کیا جاتا تھا۔ اس لیے یہ انگریزوں کے زیر اثر تمام ممالک میں مقبول ہو گیا۔

ان دنوں اسے پھینکنے کے لیے دو طریقے استعمال کیے جاتے تھے۔ پہلے طریقے میں بغیر کسی پابندی کے، اس لیے اس میں زیادہ بہتر کارکردگی حاصل ہوتی تھی، جبکہ دوسرے طریقے میں اسے 2.13 میٹر مربع رقبہ استعمال کیا جاتا تھا جسے چونے یا رسی کی مدد سے بنایا جاتا تھا۔ 1880 میں انگلستان کی اتھلیٹکس کی تنظیم نے 2.13 میٹر کے دائرے میں سے شاٹ پٹ کرنے کا ضابطہ وضع کیا تھا۔ پہلی اولمپک کھیلوں میں 2 میٹر اور دوسری میں 2.13 میٹر کا مربع استعمال کیا گیا تھا۔ پہلی دفعہ 1904 کی اولمپک کھیلوں میں 2.13 میٹر کا دائرہ استعمال کیا گیا۔ شاٹ پٹ کی کارکردگی میں تکنیکی تبدیلیوں کی بنا پر بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔ مردوں کا عالمی ریکارڈ 23.12 میٹر امریکہ کے "رینڈی بارنس" (Randy Barnes) اور خواتین کا 22.63 میٹر روس کی ناتالیہ لس کایا (Natalya Lisove Kaya) کا ہے۔

مقابلے کے ضابطے (Rules of Competition)

1- اتھلیٹس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ اتھلیٹس ہوں وہاں پر ہر اتھلیٹ کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی (Best Valid Performance) کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ اتھلیٹس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری کوالیفائنگ پوزیشن پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے مروجہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا کسی ایسے "فیلڈ ایونٹ" میں جس کا نتیجہ اُفقی فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام اتھلیٹس دوسری بہترین باضابطہ کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اتھلیٹس ہوں ان کو چھ چھ باریاں دی جائیں گی لیکن اگر ایک سے زیادہ اتھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اتھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اتھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔

دونوں ہی صورتوں میں:

(الف) چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی الٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی الٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب) جب بھی باریوں کی ترتیب بدلنی مقصود ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اتھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو ایسے تمام اتھلیٹس کو اسی ترتیب سے باریاں دی جائیں گی جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

نوٹ:۔ ایسے تمام ''فیلڈ ایونٹس'' جن کی کارکردگی افقی فاصلے کی نسبت سے متعین کی جاتی ہے۔ ''ورلڈ چیمپئن شپ'' (World Championship) اور ''اولمپک گیمز'' (Olympic Games) کے علاوہ باقی تمام بین الاقوامی مقابلوں میں مقابلہ کروانے کی ذمہ دار قومی یا بین الاقوامی تنظیم کی مجلسِ انتظامی امور کو ششوں کی تعداد میں کمی کرنے کی بااختیار ہے۔

3- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقابلے کے مقام پر منصفین کی نگرانی میں ہر اتھلیٹ کو قرعہ اندازی کے ذریعے مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

4- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اتھلیٹ کو دائرہ یا شاٹ گرنے کے سیکٹر کی درمیانی جگہ میں شاٹ یا اس کے بغیر مشق کی اجازت نہیں ہوگی۔

5- شاٹ دائرے کے اندر سے پٹ کیا جائے گا۔ یہ عمل ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد شروع کیا جائے گا۔ اتھلیٹ دائرہ کے لوہے کے حلقے اور سٹاپ بورڈ کے اندرونی حصوں کو چھو سکتا ہے۔

6- شاٹ ایک ہاتھ سے کندھے کے اوپر سے پٹ کیا جائے گا۔ جب اتھلیٹ دائرہ میں شاٹ پٹ کرنے کا ابتدائی انداز اپنا لیتا ہے تو اس لمحے سے شاٹ اس کی ٹھوڑی یا گردن سے لگا ہوا رہنا چاہیے یا ان کے بالکل نزدیک ہی رہے۔ شاٹ پٹ کرنے کے عمل کے دوران اتھلیٹ کا ہاتھ اس پوزیشن سے نہ تو نیچے لایا جائے اور نہ ہی ''شاٹ'' کو کندھے کی سیدھ سے پیچھے لے جایا جائے۔

نوٹ:۔ "کارٹ ویلنگ تکنیکس" (Cart wheeling techniques) کی اجازت نہیں۔

7- (الف)۔ اتھلیٹ دورانِ مقابلہ ایسی کسی بھی چیز کے استعمال کا مجاز نہیں جس سے وہ مدد حاصل کر سکے، مثلاً دو یا اس سے زیادہ انگلیوں کو ''ٹیپ'' کے ذریعے اکٹھے باندھ لینا یا جسم کے ساتھ وزن باندھ لینا جو ''شاٹ پٹ'' کرنے میں مددگار ثابت ہو سکیں۔ البتہ اس ہاتھ پر کھلا زخم ہونے کی صورت میں اسے پٹی سے ڈھانپا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کھلاڑی کو دائرہ میں کسی قسم کا چھڑکاؤ کرنے اور جوتی کے تلوے پر کوئی چیز ملنے یا دائرہ کے فرش کو کھردرا بنانے کی اجازت نہیں۔ (ب)۔ دستانے پہن کر ''شاٹ پٹ'' کرنے کی اجازت نہیں۔ (ج)۔ اتھلیٹ بہتر گرفت کے لیے اپنے ہاتھوں اور گردن پر کوئی موزوں چیز مل سکتے ہیں۔ (د)۔ ریڑھ کی ہڈی کو چوٹ سے بچانے کے لیے اتھلیٹ چمڑے یا کسی بھی موزوں چیز کی حفاظتی پیٹی استعمال کر سکتے ہیں۔ (ہ)۔ کلائی کو چوٹ سے محفوظ رکھنے کے لیے اس پر پٹی باندھ سکتے ہیں۔

8- نام پکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے۔ اتھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر اتھلیٹ چاہے تو اس منقضی کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دائرہ سے باہر آ سکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر، ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اتھلیٹ سے کوئی ضابطہ شکنی سرزد نہ ہوئی ہو۔ جس میں دائرہ میں سے باہر نکلنے کے ضابطوں کی پاسداری بھی شامل ہے، (کوشش شروع

کرنے کے اس دورانیے کا آغاز اس لمحہ سے ہو جاتا ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)۔ اگر اتھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک اُلٹی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اتھلیٹ کو اس کے مختص شدہ دورانیے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی۔ نمایاں نظر آنی چاہیے۔ لیکن اس کے علاوہ ایک اہل کار اتھلیٹ کو مقررہ وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے ایک پیلا جھنڈا بلند کر کے یا اور کسی ذریعے سے ابتدائی اشارہ کرے گا۔

9- ''شاٹ کرتے وقت اگر اتھلیٹ کے جسم کا کوئی حصہ دائرے کے باہر زمین یا رکاوٹی بورڈ کی اُوپر والی سطح کو چھو جائے یا غلط طریقے سے ''پٹ'' کیا جائے تو اسے فاؤل گردانا جائے گا۔

10- ''شاٹ پٹ'' کرنے کے لیے 34.92 درجے زاویہ کا سیکٹر لگایا جاتا ہے جس کی لکیریں رکاوٹی بورڈ کو چھوتی ہوئی دائرے کے مرکزی نقطہ تک پہنچتی ہیں۔ ''شاٹ'' اس سیکٹر کی لکیروں کے اندر گرنا چاہیے ورنہ فاؤل قرار دے دیا جائے گا۔

11- اتھلیٹ کی ہر صحیح کوشش کی پیمائش شاٹ گرنے سے پیدا شدہ پہلے نشان کے قریب ترین کنارے سے لے کر دائرے کے محیط کے اندرونی کنارے تک کی جائے گی۔ فیتہ کی سیدھ قائم رکھنے کے لیے اسے دائرے کے مرکز میں رکھا جائے گا۔ اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔

12- اتھلیٹ اس وقت تک دائرے سے باہر نہیں نکلے گا۔ جب تک شاٹ زمین پر نہ گر جائے، بعد ازاں اتھلیٹ دائرے کے پچھلے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔ ایک فرضی یا نہ نظر آنے والی لکیر جو دائرے کے مرکز سے گزر کر اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہو۔ اس کے ''رم'' یا کڑے سے باہر دونوں اطراف کم از کم 75 سینٹی میٹر بڑھائی جاتی ہے۔ یہ لکیر 5 سینٹی میٹر چوڑی ہوتی ہے اور دائرے کے اگلے نصف کا حصہ ہے۔

13- ہر کوشش کے بعد ہمیشہ شاٹ واپس اُٹھا کر لایا جائے۔ اسے کسی صورت میں دائرے کی جانب واپس نہ پھینکا یا لڑھکایا نہ جائے۔

14- ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ کارکردگی ''پوزیشن'' کے لیے شمار کی جائے گی۔ خواہ یہ کارکردگی کی پوزیشن کی برابری کے نتائج کے حصول کے لیے ہی ہو۔

15- صرف منتظمین کے مہیا کردہ شاٹ استعمال کیے جائیں گے اور مقابلے کے دوران ان میں کسی قسم کی تبدیلی پیدا کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

نوٹ: (i) تمام ''فیلڈ ایونٹس'' میں اگر کسی وجہ سے اتھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جن کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا بااختیار ہے۔

(ii) ایسے تمام ''فیلڈ ایونٹس'' میں جن کی کارکردگی کا تعین افقی فاصلے کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔ کسی اتھلیٹ کی ایسی کوشش جسے بے ضابطہ تسلیم کیا گیا ہو لیکن وہ اسے درست تصور کرتا ہو، تو وہ ''ایونٹ'' کے متعلقہ ریفری سے فوری طور پر زبانی احتجاج کر سکتا ہے اور اگر

ریفری مناسب سمجھے تو اپنا صوابدیدی حق استعمال کرتے ہوئے اس کوشش کی کارکردگی کی پیمائش کرنے اور اسے درج کرنے کا حکم دے سکتا ہے تاکہ بعد میں تمام متعلقہ فریقین کے حقوق کا تحفظ کیا جا سکے۔

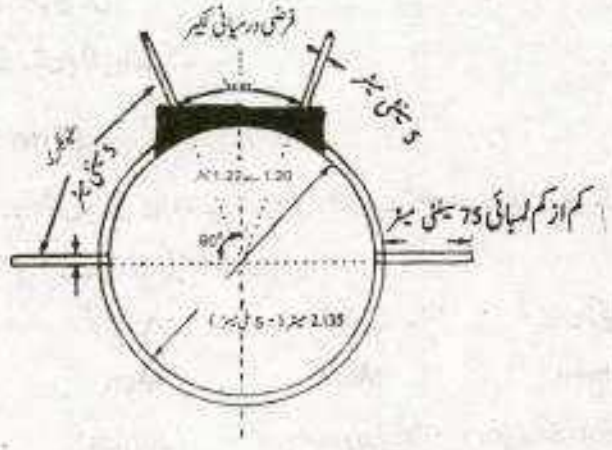
16۔ مارکر یا نشانی (Marker):

ایسی تھروز جو دائرہ میں سے کی جاتی ہیں۔ ان کے لیے بھی تحلیٹ انتظامیہ کا مہیا کردہ ایک عدد مارکر (Marker) یا نشانی استعمال کرنے کی اجازت ہے جسے وہ وقتی طور پر دائرہ سے باہر لیکن بالکل اس کے ساتھ زمین پر لگا سکتا ہے۔ مذکورہ "اتھلیٹ" اسے صرف اپنی باری کے دوران لگانے کا مجاز ہے لیکن یہ "مارکر" منصفین کی حدِ نگاہ میں رکاوٹ کا باعث بننا نہیں چاہیے۔ "اتھلیٹس" کو شاٹ گرنے کی جگہ " لینڈنگ ایریا" میں یا اس سے باہر اپنے ذاتی "مارکر" لگانے کی اجازت نہیں۔

17- کوشش یا "ٹرائل" کی تکمیل کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trails):

باضابطہ کوشش کو نمایاں اور واضح کرنے کے لیے جج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ "اتھلیٹ" کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ "شاٹ پٹ" میں باضابطہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پذیر ہوتی ہے جب "اتھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5، 6، 8، 9 اور 12 کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ دائرہ (Circle) میں سے باہر نکل آئے۔

18- پھینکنے کا دائرہ (The Throwing Circle):

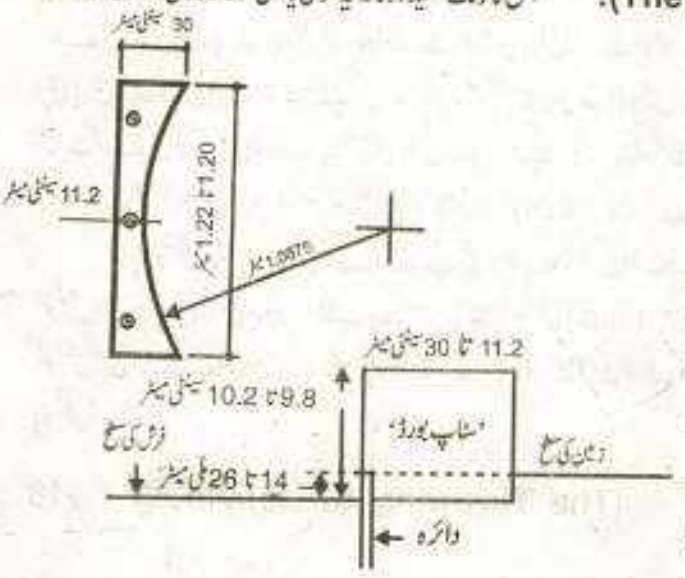


شاٹ پٹ کا دائرہ

دائرے کا حلقہ لوہے یا فولاد کی پٹی یا کسی مناسب مادّے سے بنایا جائے جسے دائرہ کے باہر کی جانب زمین کی سطح کے ہموار گاڑا جائے۔ دائرہ کا اندرونی حصہ کنکریٹ، اسفالٹ یا ایسے ہی پختہ مواد سے بنایا جائے جو پھسلنے والا نہ ہو۔ دائرہ کے اردگرد کی سطح لکڑی "ہسلتھیلک" یا ایسے ہی کسی مادّے کی بنی ہوگی اور اس کے اندرونی فرش کی سطح ہموار اور بیرونی دھاتی حلقے کے اُوپر والے کنارے سے 2 سینٹی میٹر ±6 ملی میٹر نیچے ہوتی ہے۔ دائرے کا اندرونی قطر 2.135 میٹر ±5 ملی میٹر ہوتا ہے۔ اس کا رم 6 ملی میٹر موٹا ہوتا ہے۔ دائرے کے نصف حصہ کو ظاہر کرنے کے لیے 5 سینٹی میٹر چوڑی اور کم از کم 75 سینٹی میٹر لمبی ایک سفید لکیر دائرے کے دونوں جانب

باہر اس طرح سے لگائی جائے گی کہ یہ دائرے کے اگلے نصف میں ہو۔ ان باہر والی لکیروں کو سفید روغن کیا جا سکتا ہے، لکڑی یا کسی مناسب چیز کی بنائی جا سکتی ہے۔ جب دائرے کے مرکز میں اس فرضی لکیر کے پچھلے کنارے پر عمود گرایا جائے تو اس خط کا سیکٹر کے درمیانی نقطہ پر سے گزرنا لازمی ہوتا ہے۔

19- ''سٹاپ بورڈ'' (The Stop Board): اس کا رنگ سفید ہوگا۔ یہ لکڑی یا کسی اور موزوں مادے کا بنا ہوگا جس کی مشابہت قوس جیسی ہوگی۔ یہ بورڈ زمین پر اس طرح نصب کیا جائے گا کہ بورڈ کا اندرونی کنارہ دائرے کے اندرونی کنارے کے عین اُوپر آجائے۔



سٹاپ بورڈ کی پیمائش: اندرونی قوس کے وتر (Chord) کی لمبائی 1.221 میٹر ± 1 سینٹی میٹر، چوڑائی 11.2 سینٹی میٹر تا 30 سینٹی میٹر اور اُونچائی 10 سینٹی میٹر ± 2 ملی میٹر ہوتی ہے اور اسے دائرے کے اندرونی کنارے کے بالکل ساتھ اور سیکٹر کی دونوں لکیروں کے درمیان میں برابر برابر رکھ کر استواری، مضبوطی سے زمین پر لگایا جائے گا۔

20- ''شاٹ'' (The Shot):

یہ گول شکل کا ہوگا۔ یہ ٹھوس لوہے، پیتل یا ایسی کسی دوسرے دھات کا جو پیتل سے نرم نہ ہو، بنایا جائے گا یا ایسی ہی کسی دھات کے خول میں سیسہ یا کوئی اور مادہ بھرا ہوا ہو۔ اس کی بیرونی سطح ہموار ہونی چاہیے۔

	مرد Men (Senior)	نوجوان مرد Men (Junior)	نوعمر لڑکے Men (Boys/Youth)	نوجوان لڑکیاں اور خواتین Girls/Women (Youth/Junior/Senior)
وزن	7.260 کلوگرام	6.000 کلوگرام	5.000 کلوگرام	4.000 کلوگرام
قطر	110 تا 130 ملی میٹر	105 تا 125 ملی میٹر	100 تا 120 ملی میٹر	95 تا 110 ملی میٹر

اس کے وزن اور قطر کے علاوہ باقی تمام ضابطے مردوں اور خواتین پر یکساں عائد ہوتے ہیں۔

21- گرنے کا سیکٹر (The Landing Sector): شاٹ گرنے کی جگہ کی سطح ''سنڈر'' (Cinder) گھاس یا کسی اور موزوں مواد کی ہو سکتی ہے جس پر شاٹ گرنے کا واضح نشان بن سکے۔ اس سیکٹر کا زاویہ دائرہ کے مرکز سے 34.92 درجے کا ہوگا جسے دائرہ کے باہر 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

اتھلیٹکس کی مہارت سیکھنا و سیکھنا:

اتھلیٹکس ایک مختلف النوع کھیل ہے۔ اس کی اسی خوبی کی بنا پر بچے اس میں حصہ لینا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اکثر اوقات جسمانی تعلیم کے اُستاد اور "کوچ" بچوں کو وہی چیزیں سیکھاتے ہیں جو وہ منجھے ہوئے کھلاڑیوں کو سیکھاتے ہیں۔ یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ "اتھلیٹکس" تکنیک (Technique) پر نہیں بلکہ مقابلے پر مبنی (کھیل) ہے۔ اسکے نتائج میں تکنیکی مہارت اور خوب صورت حرکات کی کوئی اہمیت نہیں۔ صرف وہی کھلاڑی فاتح تصور ہوتا ہے جو سب سے تیز دوڑتا ہے یا پھینکنے والے آلے کو سب سے دُور پھینکتا ہے یا سب سے لمبی یا اُونچی چھلانگ لگاتا ہے نہ کہ یہ اعمال کرتے وقت وہ کتنا خوبصورت لگتا ہے۔ مہارت سیکھاتے اور تربیت دیتے وقت یہ دھیان میں رکھیں کہ "ایونٹ" کے بنیادی تکنیکی پہلو میکانائی اُصولوں کے منافی نہ ہوں۔ کیونکہ صرف طاقت کی بنیاد پر بہتر کارکردگی حاصل نہیں کی جا سکتی۔ اس کے ہر نئے تکنیکی پہلو کو سیکھانے کے لیے بہتر یہ ہے کہ اسے چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیں اور ایک وقت پر ایک ہی چیز سیکھائیں اور جلد بازی سے کام نہ لیں۔

شاٹ پٹ کرنے کے رائج الوقت دو طریقے ہیں:

(i)- **شاٹ سیدھی لکیر میں پٹ کرنا (Linear):**

جس کا موجد امریکہ کا "پیری او برائن" (Parry O'Brien) تھا۔

(ii)- **شاٹ محوری گردش سے پٹ کرنا (Rotational):**

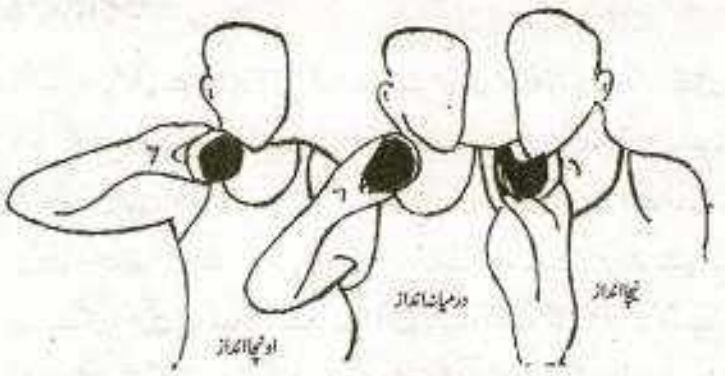
اس کا موجد روس کا "الیگزینڈر بیری شنیکوف" (Aleksandr Baryshinkov) تھا۔

نوٹ: یہاں صرف سیدھی لکیر میں "شاٹ پٹ" کرنے کا طریقہ بیان کیا گیا ہے کیونکہ یہ تکنیکی اعتبار سے دوسرے کی نسبت سیکھنا اور سیکھانا زیادہ آسان ہے۔ "شاٹ پٹ" کرنے کا عمل اور تمام تفصیلات دائیں ہاتھ سے "شاٹ پٹ" کرنے والے کھلاڑی کے متعلق بیان کی گئی ہیں۔

شاٹ پٹ کرنے کی مہارتیں:

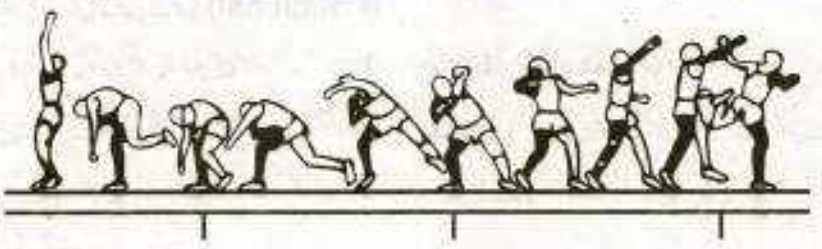


گرفت (Hold): شاٹ کو انگلیوں اور ہتھیلی کے جوڑوں پر اس طرح رکھیں کہ اس کے گرد لپٹی ہوئی ہوں لیکن یہ ہتھیلی سے لگنے نہ پائے تا کہ اسے چھوڑتے وقت کلائی کا موثر جھٹکا دیا جا سکے۔ درمیانی تین انگلیاں پیچھے کی جانب ہوں جب کہ چھوٹی انگلی اور انگوٹھا جو دوسری انگلیوں کی نسبت زیادہ کھلے ہوئے ہوں گے اسے سامنے سے سہارا دیئے ہوئے ہونگے۔ شاٹ کو بہت زیادہ مضبوطی سے نہ پکڑا جائے بلکہ اسے انگلیوں کے پیندے پر اس طرح سے رکھا جائے کہ اس کا وزن پورے ہاتھ پر برابر برابر ہو۔ اچھی گرفت اسے سمجھا جاتا ہے جس میں اتھلیٹ کی ہتھیلی بالکل صاف ہوتی ہے۔



شاٹ کو گردن کے ساتھ رکھنا:

اسے ٹھوڑی اور گردن کے درمیان اس طرح دبا کر رکھا جانا چاہیے کہ یہ نہ تو کان کی سیدھ سے پیچھے اور نہ ہی یہاں سے نیچے لایا جائے۔ شاٹ کو گردن کے ساتھ رکھنے کے انداز کے چناؤ کا انحصار اتھلیٹ کی اپنی پسند پر منحصر ہے۔ کہنی اونچے انداز میں رکھنے سے شاٹ کو گردن کے ساتھ رکھنا زیادہ آرام دہ نہیں ہوتا لیکن یہ طریقہ اسے گردن کے ساتھ دبائے رکھنے میں زیادہ موثر ہے۔ کہنی کو نیچے رکھنا زیادہ آسان اور آرام دہ ہے لیکن شاٹ کو چھوڑنے کے عمل کے دوران میں غلطی کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔ عام طور پر درمیانہ انداز

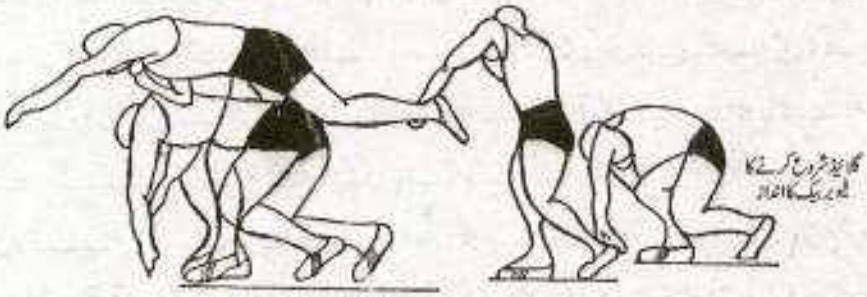


زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس میں آرام کے علاوہ غلطی کا اندیشہ نسبتاً کم ہوتا ہے۔

''سٹارٹنگ پوزیشن''(Starting Position) ''گلائیڈ ٹکنیک'' (Glide Technique):

اتھلیٹ پھینکنے کی سمت کے مخالف رخ درمیانی فرضی لکیر پر اس طرح کھڑا ہوگا کہ اس کے داہنے پاؤں کا پنجہ دائرے کے ''رم'' کے ساتھ لگا ہوا ہو اور بائیں پاؤں کا پنجہ اس پاؤں کی ایڑی سے 20 سے 30 سینٹی میٹر پیچھے لیکن اس کی ایڑی سے 10 سینٹی میٹر بائیں جانب رکھا جائے۔ اس وقت اتھلیٹ کی نظر 2 سے 3 میٹر آگے زمین پر ہوتی ہے۔ اپنے بائیں پاؤں کو کبھی بھی دائیں پاؤں کے بالکل پیچھے نہ رکھیں۔ کیونکہ اس سے توازن بگڑنے کا اندیشہ ہوسکتا ہے۔ شروع کرنے کی پوزیشن میں دایاں کندھا بائیں کی نسبت ہمیشہ نیچا ہوتا ہے۔ کیونکہ اُوپر اُٹھایا ہوا بایاں بازو پیچھے کی جانب پھیلائی بائیں ٹانگ کے متقابل ہوتا ہے۔ ''سٹارٹنگ پوزیشن'' کو زیادہ دیر تک بنائے نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ اس سے جسم میں بے جا عضلاتی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس وقت اتھلیٹ کی تمام تر توجہ شروع کرنے کی (سٹارٹنگ پوزیشن) پر مذکور ہوتی ہے۔

''گلائیڈ شروع کرنا'' (Starting the Glide):



پیری اوبرائن کا انداز

گلائیڈ شروع کرنے کے لیے اتھلیٹ کچھ مخصوص حرکات کرتا ہے۔اس کو شروع کرنے کے دو طریقے ہیں۔

پہلا طریقہ جسے "T" کہتے ہیں۔اس طریقہ کار کا موجد ''پیری اوبرائن''(Parry O' Brian) تھا۔اتھلیٹ پیچھے بائیں ٹانگ پھیلا کر انگریزی کے حرف "T" کی شکل بنا کر اور اس میں خم ڈالتے ہوئے اس کو دائیں ٹانگ تک لا کر گلائیڈ شروع کرتا ہے لیکن آج کل امریکہ کے ''آل فیوئیر بیک'' (Al Feurerbach) کا ایجاد کردہ انداز زیادہ مقبول ہے۔جس میں اتھلیٹ دونوں پاؤں پر رہتے ہوئے اور کولہے پیچھے لاتے ہوئے ساتھ ہی اپنا بایاں پاؤں پیچھے کی جانب پھسلا دیتا ہے یا اس سے مشابہ جرمن اتھلیٹس کا انداز جس میں دونوں پاؤں پر کھڑے ہوئے بغیر کسی ابتدائی حرکت کے، یک لخت بائیں پاؤں کو پیچھے لے جاتے ہوئے گلائیڈ شروع کی جاتی ہے اس انداز میں ''شاٹ'' دوسرے کے مقابلہ میں نسبتاً زیادہ نیچے ہوتا ہے۔

ابتدائی حرکات کا مقصد:

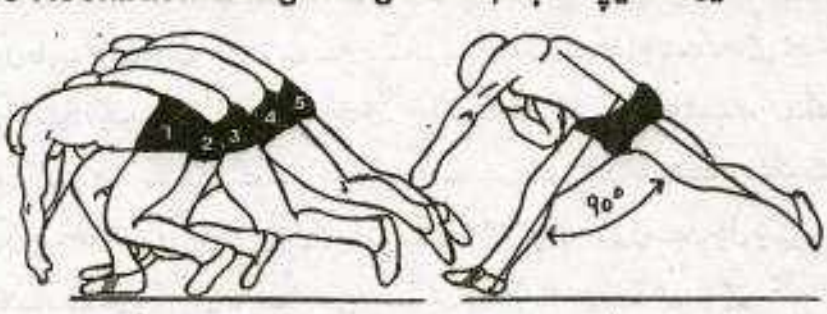
(i)- اتھلیٹ اور ''شاٹ'' کی ساکن حالت میں حرکت پیدا کرنا۔

(ii)- ایک مخصوص تال سے حرکت شروع کرنے کے لیے طریقہ کار وضع کرنا۔

(iii)- شاٹ کو نیچے رکھتے ہوئے دائرے میں اس کا ایک مخصوص راستے کا تعین کرنا (جو مرحلہ وار نیچے سے اُوپر کی جانب جاتا ہے)۔

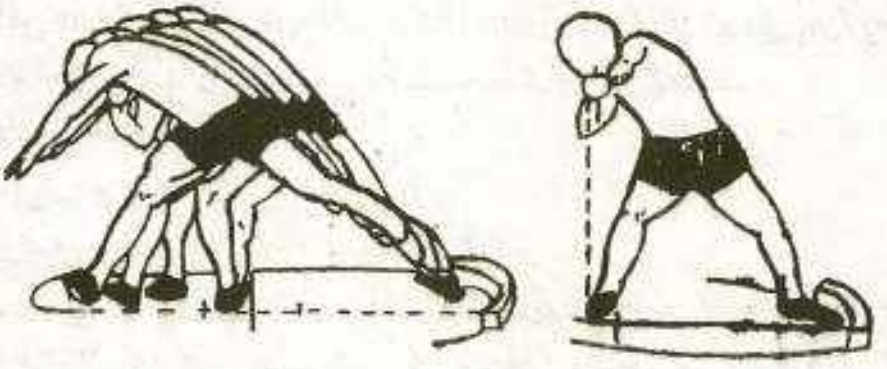
طریقہ "T" میں شاٹ پہلے اُوپر سے نیچے آتا ہے اور پھر نیچے سے اُوپر کی جانب جاتا ہے۔''گلائیڈ'' شروع کرتے وقت اچھے توازن کا ہونا نہایت ضروری ہوتا ہے تاکہ اتھلیٹ تسلسل اور تال کے ساتھ ''گلائیڈ'' کا عمل شروع کر سکے۔

پیچھے کی جانب جُھولنا اور دائیں ٹانگ پیچھے لے جانا (The Rockback & Right-leg Dirve):



گلائیڈ کو شروع کرنے کی سب سے پہلی حرکت کولہوں کو پیچھے کی جانب لے جاتے ہوئے اور پھر بائیں ٹانگ کو پھیلاتے ہوئے

سٹاپ بورڈ کی جانب لے جاتا ہے۔ ''گلائیڈ'' کے دوران ایک لمحہ ایسا بھی آتا ہے جب اتھلیٹ کی صرف دائیں ایڑھی زمین سے لگی ہوئی ہوتی ہے۔ اس وقت دونوں ٹانگیں بہت زیادہ کھلی ہوئی ہوتی ہیں۔ دائیں ٹانگ اور دھڑ کا آپس کا باہمی پھیلاؤ تقریباً 90 درجے زاویہ کے قریب بن جاتا ہے۔ اس وقت دھڑ کو اوپر اٹھانے رسیدھا کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ جب دائیں ٹانگ سیدھی ہو کر پیچھے کی جانب پھسلنا شروع کر دیتی ہے تو اس وقت دائیں ٹانگ اور دھڑ کے باہمی فرق کا زاویہ مزید بڑا ہو جاتا ہے۔ دھڑ کو اُوپر کی جانب اٹھنے سے روکنے کے لیے بائیں بازو کو پیچھے اور نیچے کی جانب پھیلائے رکھنا ضروری ہے۔ دونوں ٹانگوں کے کھل جانے سے جسم کا مرکزِ ثقل دائرے کے مرکز کی جانب چلا جاتا ہے۔ عمدہ اور ہموار ''گلائیڈ'' کا انحصار اچھے توازن اور اسے صحیح موقع پر شروع کرنے سے وابستہ ہے۔ مطلوبہ افقی قوتِ حرکت سے حصول کے لیے صحیح تال میل نہایت ضروری ہے۔ تیاری اور ابتدائی حرکات میں نظر ایک ہی جگہ پر ٹکی رہنی چاہیے۔ عموماً گلائیڈ دائرے کے وسط تک کی جاتی ہے، لیکن آجکل چھوٹے فاصلے کی گلائیڈ کرنے کا رواج ہے تاکہ اتھلیٹ کو شاٹ چھوڑنے کے وقت مخصوص انداز (Delivery Stance) اپنانے کے لیے بڑا علاقہ میسر ہو۔ لمبی گلائیڈ کرنے سے ''ڈلیوری سٹانس'' کے لیے تھوڑی جگہ رہ جاتی ہے۔ اتھلیٹ دونوں ٹانگوں کے باہمی عمل سے دائرے میں فاصلہ طے کرتا ہے۔ اسکے



دائیں پاؤں کی ایڑی سب سے آخر میں زمین سے اُٹھتی ہے۔ اس لمحے پھرتی سے داہنی ٹانگ میں خم ڈالتے ہوئے اور اس پاؤں کے پنجے کو اندر کی جانب گھماتے ہوئے اسے دائرے کے مرکز کے نزدیک اس طرح سے رکھ دیا جاتا ہے کہ دائیں گھٹنے میں نمایاں خم رہے۔ یہ پاؤں مرکز کے نزدیک رکھے جانے سے پیشتر بہت ہی مختصر وقت کے لیے زمین سے اُٹھ جاتا ہے اور اس لمحے پیچھے پھیلائی ہوئی بائیں ٹانگ ''سٹاپ بورڈ'' کے بائیں حصے کے ساتھ رکھ دی جاتی ہے۔ اس وقت پیچھے کی جانب جھکے ہوئے کندھے، بازو اور نظر کا محور اور کولہوں کی پوزیشنوں میں کسی قسم کی تبدیلی نہیں کی جانی چاہیے۔ ''گلائیڈ'' سپاٹ اور تیزی سے کی جانی چاہیے۔ بایاں بازو اور کندھا کمر کو جھکائے رکھنے میں اور جسم میں مناسب گھماؤ پیدا کرنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بائیں ٹانگ سٹاپ بورڈ کے ساتھ رکھتے ہی شاٹ کو چھوڑنے کے عمل کا آغاز ہو جانا ضروری ہو جاتا ہے۔

ڈلیوری سٹانس (Delivery Stance):

جونہی دایاں پاؤں دائرہ کے مرکز کے نزدیک رکھ دیا جاتا ہے تو ''گلائیڈ'' کا مرحلہ اختتام پذیر ہو جاتا ہے۔ دائیں اور بائیں پاؤں کے زمین پر لگنے کے دوران چھوٹا سا ایسا وقفہ ہوتا ہے جو گلائیڈ سے حاصل کردہ قوتِ حرکت کو ''ڈلیوری'' کے دوران شاٹ میں منتقل کرنے کا موجب بن جاتا ہے۔



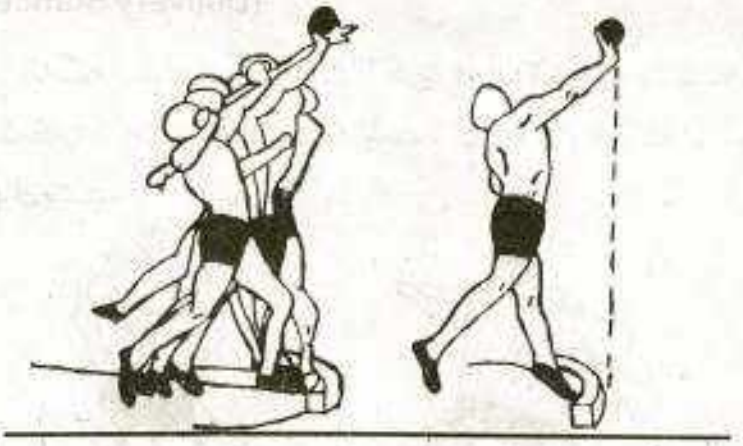
ڈلیوری سٹانس میں مندرجہ ذیل بہت اہمیت کے حامل ہیں:

(i)- بائیں پاؤں کا دائرے کے مرکز میں درمیانی لکیر کے بالکل متوازی ہونا اور جسم کے زیادہ تر وزن کا بھی اسی پاؤں پر ہونا تاکہ یہ جسم میں مطلوبہ گھماؤ والی پوزیشن بنانے میں مدد دے سکے اور شاٹ کو چھوڑنے کے عمل یعنی ''ڈلیوری'' میں مثبت کردار ادا کر سکے۔

(ii)- ''پاور پوزیشن'' (Power Position) میں بھرپور فائدہ اُٹھانے کے لیے یہ ضروری ہے کہ اتھلیٹ اپنی بائیں ٹانگ ''سٹاپ بورڈ'' کے ساتھ مضبوطی سے رکھ دے تاکہ یہ جسم کو آگے جانے سے روک سکے۔ پیچھے کی جانب گھومے اور رکے ہوئے جسم کی پوزیشن ایسی ہونی چاہیے کہ ''شاٹ'' بائیں پاؤں کے عموداً باہر کی جانب ہو اور اس لمحے پر جسم کا وزن زیادہ تر دائیں ٹانگ پر ہو۔ اتھلیٹ کا بایاں بازو پیچھے اور نیچے رہے۔ اتھلیٹ کو اس وقت تک پیچھے کی جانب دیکھتے رہنا چاہیے جب تک کہ دائیں ٹانگ اور بائیں بازو کے باہمی پھیلنے اور گھومنے سے ''ڈلیوری'' کا عمل شروع نہ ہو جائے۔ اتھلیٹ کو دانستہ کمر اور کندھوں کو پھیلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے بلکہ یہ عمل صرف ''ڈلیوری ایکشن'' کا حصہ ہونا چاہیے۔

شاٹ چھوڑنے کا عمل (Delivery Action & Release):

اس عمل کی ابتدا دائیں گھٹنے اور ٹانگ کی اندر کی جانب گھومنے اور بائیں ٹانگ سے جسم کو آگے جانے سے روکنے (Braces) اور جسم کو اُوپر کی جانب اٹھا دینے سے ہوتی ہے۔ کمر اور کندھوں کو اسی پوزیشن میں رکھتے ہوئے مزید تاخیر کی جائے۔ اس وقت بائیں بازو کو چھاتی سے دُور رکھتے ہوئے اُوپر اُٹھائیں۔ جس پر چھاتی کے گرد عضلات میں خصوصی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ شاٹ کو چھوڑنے کی موثر پوزیشن اسی وقت ممکن ہے جب بایاں بازو راستے سے ہٹ جائے اور دائیں ٹانگ اندر کی طرف گھوم جائے تو چھاتی اور دائیں بازو کو اس پوزیشن میں لایا جائے جہاں سے اسے آخری دھکا دیا جا سکے۔ جب کمر گھوم کر شاٹ چھوڑنے کی سمت میں آ جائے تو شاٹ اور



بازو کو کندھے سے پرے دھکیلا جاتا ہے۔ اس لمحے ہاتھ کی کلائی کہنی سے اونچی اور داہنی طرف کا تمام جسم یا تو کولہوں کے برابر یا پھر اس سے تھوڑا آگے ہونا چاہیے۔ جس وقت شاٹ کو ہاتھ سے چھوڑا جائے، اتھلیٹ کا جسم پوری طرح سے اوپر کی جانب پھیلا ہوا ہو اور جب یہ "شاپ بورڈ" کے عین اوپر عمودا ہوگا تو یہ اتھلیٹ کے ہاتھ سے نکل جائے گا۔ شاٹ چھوڑنے کے بعد فاؤل سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ اتھلیٹ "ریورس" (Reverse) (دونوں ٹانگوں کی جگہ تبدیل کر لی جائے) کر لیا جائے۔ یہ ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ "ریورس" "پٹنگ ایکشن" (Putting Action) کا حصہ نہیں بلکہ شاٹ کے ہاتھ سے نکل جانے کے بعد اسے کیا جاتا ہے۔

"ریکوری" (Recovery):

مندرجہ بالا حرکات تیزی اور جسم کی پوری قوت صرف ہونے کا نتیجہ ہیں اور عین ممکن ہے "شاٹ" چھوڑتے وقت جسم کا توازن برقرار نہ رہے اور فاؤل ہو جائے۔ حفظِ ماتقدم کے طور پر "شاٹ" ہاتھ سے نکل جانے کے فوراً ہی بعد دائیں ٹانگ کو شاپ بورڈ کے قریب رکھ کر اس میں خم پیدا کیا جائے اور ساتھ ہی بائیں ٹانگ کو دائرے کی پچھلی جانب جھلایا جائے لیکن جسم آگے کی طرف مائل رہے۔

ٹرپل جمپ (Triple Jump)

"ٹریک اینڈ فیلڈ اتھلیٹکس" میں اسے "ہاپ سٹیپ اینڈ جمپ" کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ یہ ایک افقی چھلانگ ہے جس میں اتھلیٹ تین لگاتار خصوصی حرکت کو استعمال کرتے ہوئے فاصلہ طے کرتا ہے۔ اس کے ماخذ (Origin) کا کوئی واضح ثبوت نہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ "ہاپ سکاچ" (Hop Scotch) (مقامی زبان میں اسے "شاہ شاپو" کہا جاتا ہے) کی تبدیل شدہ شکل ہے۔ یہ "ایونٹ" آئرلینڈ اور سکاٹ لینڈ کی مقامی یا دیہی کھیلوں کے مقابلوں کا اہم حصہ تھا۔ اسی لیے اس کو "آئرش ہاپ" بھی کہا جاتا تھا۔ لیکن اس کے کوئی مخصوص ضابطے نہ تھے یہ اتھلیٹ کی صوابدید پر منحصر تھا کہ وہ تینوں ہی "ہاپس" (Hops) لے لے یا وہ دو "ہاپس" لینے کے بعد ایک "سٹیپ" لے کر چھلانگ مکمل کر لے۔ 1896ء میں اس "ایونٹ" کو باقاعدہ بنا دیا گیا۔ اب اس چھلانگ کو

"ہاپ۔ سٹپ۔ جمپ" کے تسلسل میں لگایا جاتا ہے۔ یعنی "ہاپ" میں اتھلیٹ جس پاؤں پر سے کودتا ہے اسی پاؤں پر زمین پر گرتا ہے۔ "سٹپ (Step) میں وہ اسی پاؤں سے کود کر مخالف پاؤں پر گرتا ہے اور "جمپ" (Jump) میں وہ اسی پاؤں سے کود کر اکھاڑے میں کسی بھی طریقہ سے گر سکتا ہے (عموماً اپنے دونوں پاؤں اکٹھے رکھتے ہوئے بیٹھ جاتا ہے)۔ اس "ایونٹ" کا موجودہ عالمی ریکارڈ 18.29 میٹر جو انگلینڈ کے "جانتھن ایڈورڈ (Jonathan Enwards) کا ہے۔ جس نے ورلڈ اتھلیٹکس چمپئن شپ میں یہ ریکارڈ 7 اگست 1995 گوئے بورگ (Goteborg) سویڈن میں قائم کیا تھا اور اسی چمپئن شپ میں یوکرائن کی انیسا کراویٹ (Inessa Karvet) نے خواتین کا موجودہ عالمی ریکارڈ 15.50 میٹر 10 اگست کو قائم کیا۔

مقابلے کے ضابطے:

1- اتھلیٹس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ اتھلیٹس کو تین تین باریوں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ اتھلیٹس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری "کوالیفائنگ پوزیشن" پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے حل کے مروجہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا (یعنی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ وغیرہ) لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اتھلیٹ ہوں وہاں پر ہر اتھلیٹ کو چھ چھ باریاں دی جائیں گی، لیکن اگر ایک سے زیادہ اتھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اتھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اتھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔ دونوں ہی صورت میں:

(الف) چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب) جب بھی باریوں کی ترتیب بدلنی مقصود ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اتھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو ایسے تمام اتھلیٹس کو اسی ترتیب سے باریاں دی جائیں گی جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

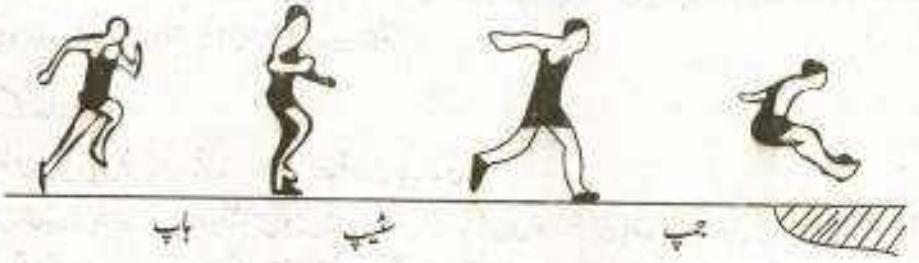
3- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو اتھلیٹ کو دوڑنے کے راستے کو مشق کے لیے استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

4- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر منصفین کی نگرانی میں ہر اتھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

5- نام پکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے اتھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکام تصور کیا جائے گا، تاہم اگر اتھلیٹ چاہے تو اس مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دوڑنے کی راہداری سے باہر آ سکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اتھلیٹ سے کوئی ضابطہ شکنی سرزد نہ ہوئی ہو۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کی ابتدا اس لمحہ سے ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)، اگر اتھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک الٹی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اتھلیٹ کو اس کے مختص شدہ دورانیے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی۔ نمایاں نظر آنی چاہیے۔ اس کے علاوہ ایک اہل کار اتھلیٹ کو مقررہ وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے ایک پیلا جھنڈا بلند کر کے یا کسی اور ذریعے سے ابتدائی اشارہ کرے گا۔

6- ''ٹرپل جمپ'' بالترتیب ''ہاپ، سٹیپ اور جمپ'' پر مشتمل ہوگا۔



اکھاڑے میں گرنا ضروری ہے — اسکے مخالف پاؤں پر — جس پاؤں سے کودا جاتا ہے
اترنا ضروری ہوتا ہے — اسی پر اترنا ضروری ہوتا ہے

7- ''ہاپ'' (Hop) کرتے ہوئے اتھلیٹ جس پاؤں سے کودے گا اس ہی پاؤں پر زمین پر آئے گا۔ سٹیپ (Step) میں وہ اسی پاؤں پر سے کود کر مخالف پاؤں پر اترے گا۔ جہاں سے کود کر ''جمپ'' (Jump) لگائے گا۔ ''ٹرپل جمپ'' کرتے ہوئے اگر اتھلیٹ کی سلیپنگ لیگ (Sleeping Leg) زمین سے چھو جائے تو اسے ناکامی تصور نہیں کیا جائے گا۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے۔ یہ چھلانگ ایک اتھلیٹ کی تین چھلانگوں کو یکجا کرنے سے مکمل ہوتی ہے۔ یعنی فرض کیجئے کہ ایک اتھلیٹ اپنے بائیں پاؤں سے کودتا ہے۔ لہٰذا چھلانگ لگا کر وہ اپنے بائیں پاؤں پر ہی زمین پر آئے گا۔ یہ پہلا ''جمپ'' ہوگا۔ پھر فوراً اسی پاؤں سے کود کر اپنا دایاں پاؤں زمین پر ٹیکتے ہوئے دوسرا ''جمپ'' مکمل کرے گا۔ پھر اسی پاؤں سے کود کر اکھاڑے میں چھلانگ لگائے گا۔ یعنی تیسرا جمپ اس طرح اُچھل کر مکمل ہوگا۔

8- مندرجہ ذیل صورتوں میں یہ اتھلیٹ کی ناکامی تصور کی جائے گی:

(الف) اگر اتھلیٹ دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے وقت یا بغیر چھلانگ لگائے جسم کے کسی بھی حصے سے اُچھلنے کی لکیر ''ٹیک آف لائن'' (Take off Line) کو مس یا عبور کر جائے۔

(ب) اگر اتھلیٹ اُچھلنے والے تختے ''ٹیک آف بورڈ'' (Take off Board) کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے چھلانگ لگائے خواہ اس کا پاؤں اُچھلنے کی لکیر یا اس کی بڑھائی ہوئی سیدھ سے آگے یا پیچھے ہی کیوں نہ رہے۔

نوٹ: اگر اتھلیٹ کے جوتے / پاؤں کا کچھ حصہ ''ٹیک آف لائن'' سے پیچھے لیکن ''ٹیک آف بورڈ'' کے دائیں یا بائیں کنارے سے باہر زمین سے چھو لے تو یہ ناکامی تصور نہیں ہوگی۔

(ج) اگر اتھلیٹ اکھاڑے میں گرتے وقت اکھاڑے سے باہر زمین کو ایسی جگہ پر چھو لے جو کہ اکھاڑے میں پیدا شدہ نشان سے اُچھلنے کی لکیر کے نزدیک تر ہو۔

(د) اگر اتھلیٹ چھلانگ مکمل کرنے کے بعد اکھاڑے میں پیچھے کی جانب چلتے ہوئے باہر آ جائے۔

(ہ) اگر اتھلیٹ دوڑ یا چھلانگ کے دوران میں کسی قسم کی قلابازی لگائے۔

9- اگر اتھلیٹ چھلانگ لگانے کے تختہ کے نزدیک پہنچنے سے پہلے ہی چھلانگ لگا دے تو اسے ناکامی تصور نہیں کیا جائے گا ماسوائے کہ اس نے ضابطہ نمبر 8 شق "ب" کی خلاف ورزی کی ہو۔

10- اکھاڑے میں اتھلیٹ کے جسم کے کسی بھی حصے سے پیدا شدہ نشان کے اس کنارے سے جو "ٹیک آف لائن" کے نزدیک تر ہو عموداً پیمائش فوراً کی جائے گی۔ اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔

11- ہر اتھلیٹ کی بہترین چھلانگ "پوزیشن" کے لیے شمار کی جائے گی۔ خواہ وہ چھلانگ پہلی "پوزیشن" کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

12- کوشش / "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں / واضح کرنے کے لیے جج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ "اتھلیٹ" کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ "لانگ جمپ" میں باضابطہ "ٹرائل" اس صورت اختتام پذیر ہوتا ہے جب "اتھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5، 6، 7 اور 8 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ اکھاڑے میں سے باہر نکل آئے۔

13- دوڑنے کا راستہ (Runway): یہ کم از کم 40 میٹر اور 1.22 میٹر ±1 سینٹی میٹر چوڑا ہوگا جس کو 5 سینٹی میٹر چوڑی 2 سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔ "ٹیک آف بورڈ" اور "لینڈنگ ایریا" کے درمیان میں 1.22 میٹر ±1 سینٹی میٹر چوڑی کونے کی ایسی جگہ ہونی چاہیے جس پر سے اتھلیٹ "سٹیپ" اور "جمپ" کے مرحلوں کے لیے تیل میل اور مستعدی سے "ٹیک آف" لے سکے۔

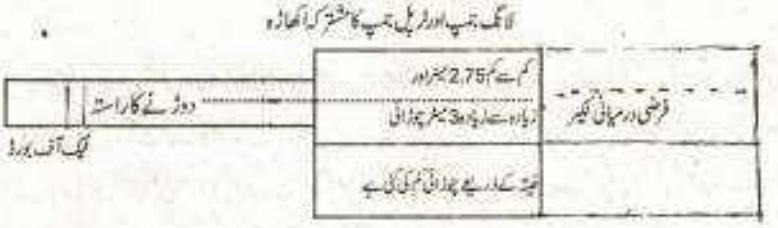
14- مارکرز / نشانیاں (Markers): اتھلیٹ اپنی سہولت کے لیے دوڑنے والے راستے کو ظاہر کرنے والی لکیروں کے باہر انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں استعمال کر سکتے ہیں اور اگر وہ دستیاب نہ ہوں تو یہ نشان چپکنے والی "ٹیپ" سے لگائے جا سکتے ہیں۔ چونا یا چاک یا ایسی چیز جس سے دیرپا نشان بن جائیں کسی بھی صورت میں استعمال کی اجازت نہیں۔

نوٹ: تمام "فیلڈ ایونٹس" میں اگر کسی وجہ سے اتھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا اختیار رکھتا ہے۔

15- "ٹیک آف بورڈ" (Take-off Board): چھلانگ لگانے کا تختہ لکڑی کا بنا ہوگا۔ اس کی لمبائی 1.22 میٹر ±1 سینٹی میٹر، چوڑائی بھی سینٹی میٹر ±2 ملی میٹر اور موٹائی 10 سینٹی میٹر ہوگی۔ اس کا رنگ سفید ہوگا۔ اس کے عین ساتھ اکھاڑے کی طرف ریت یا نرم مٹی سے 10 سینٹی میٹر چوڑی تہہ لگائی جائے گی جو اس کی سطح سے 7 ملی میٹر اونچی ہوگی اور سامنے کی جانب اس کا زاویہ 45 درجے کا ہوگا۔ اس کی مٹی کی تہہ کا مقصد یہ ہے کہ جب بھی کھلاڑی کا پاؤں تختے سے آگے پڑے تو آسانی سے پتہ چل جائے کہ بے ضابطگی ہوئی ہے یا نہیں۔ منصفین کی سہولت کے پیش نظر بین الاقوامی مقابلوں میں چھلانگ لگانے کی لکیر کی اگلی طرف "پلاسٹیسین انڈی کیٹر بورڈ" (Plasticine Indicator Board) لگا دیا جاتا ہے۔ جس کی سامنے والی اوپری سطح کے پہلے 10 ملی میٹر پر بھی پلاسٹیسین کی تہہ لگا دی جاتی ہے۔ "ٹیک آف بورڈ" کو دوڑنے والے راستے اور اکھاڑے کی سطح کے برابر ہموار گاڑا جائے گا۔ اسکا وہ کنارہ جو اکھاڑے کے قریب تر ہے چھلانگ لگانے کی لکیر (Take-off Line) کہلائے گی۔ بین الاقوامی مقابلوں میں مردوں کے لیے "ٹیک آف بورڈ" سے اکھاڑے کے نزدیکی کنارے کا فاصلہ 13 میٹر اور خواتین کے لیے 11 میٹر سے کم نہیں ہونا چاہیے جب کہ اس تختے سے اکھاڑے کا آخری کنارہ کسی صورت بھی 21 میٹر سے کم نہ ہو۔ باقی تمام مقابلوں میں اس تختہ کا فاصلہ مقابلوں کے

معیار کے مطابق ہونا چاہیے۔





16- اکھاڑہ (The Landing Area): اس کی کم از کم چوڑائی 2.75 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 3 میٹر ہونی چاہیے۔ اسے دوڑنے کے راستے کے درمیان میں اور کودنے کے تختے کی سطح کے ہموار ہونا چاہیے۔ اکھاڑہ مندرجہ بالا پیمائش سے زیادہ چوڑا ہونے کی صورت میں اسے ایک یا دو فیتوں یا نواڑی پٹی کی مدد سے مقررہ معیار کے مطابق کیا جا سکتا ہے تاکہ دوڑنے کے راستے اور اکھاڑے کی باہمی درمیانی لکیر ایک ہی سیدھ میں ہو۔

ٹرپل جمپ کے بنیادی مراحل اور مہارتیں (Basic Stages & Skills of Triple Jump):

(الف) چھلانگ لگانے کے لیے دوڑ (Approach / Run-up):

چھلانگ لگانے کے لیے دوڑ کا انحصار اتھلیٹ کی استعداد پر ہوتا ہے۔ نو آموز اتھلیٹ عموماً 10 قدم سے اور تجربہ کار اور منجھے ہوئے کھلاڑی 20 قدم سے دوڑ شروع کرتے ہیں۔ اتھلیٹ بتدریج دوڑ کی رفتار بڑھاتے جائیں، تاکہ "ٹیک آف لائن" تک پہنچنے سے پہلے دوڑ کی مطلوبہ انتہائی رفتار حاصل کر لیں اور اسے ٹیک آف بورڈ تک قائم رکھیں۔



(ب) ہاپ (Hop):

ہاپ میں ٹیک آف کے لیے آخری قدم پر کولہے کو ذرا نیچے کی طرف لائیں اور فارغ ٹانگ (Free Leg) کی ران کو تیزی

سے افقی حالت میں جھلایا جائے اور یہی حالت قائم رکھتے ہوئے سامنے اور اُوپر کی جانب کود جائیں۔ لمبے اور سپاٹ ہاپ کے لیے کودنے والی ٹانگ کو سامنے اور اُوپر کی طرف اور فارغ ٹانگ کو نیچے اور پیچھے کی جانب لائیں اور کمر کو سیدھا رکھیں۔ تمام چھلانگوں کا ٹیک آف ایک ہی جیسا ہے۔ ان میں "ٹرپل جمپ" کا دوسرا اور تیسرا ٹیک آف بھی شامل ہے۔

ٹیک آف لیتے وقت مندرجہ ذیل کو مدِ نظر رکھا جائے:

(i)- اتھلیٹ کا ٹیک آف کے وقت اپنے آپ کو لمبا رکھنا۔

(ii)- کودنے والے پاؤں (Take off Foot) کو مضبوطی سے سپاٹ اور پنجہ مارنے کے عمل کے طریقہ سے تیزی سے زمین پر رکھنا۔

(iii)- اتھلیٹ کی کودنے والی ٹانگ (Take off Leg) کے کولہے، گھٹنے اور ٹخنے کے جوڑوں کو پوری طرح پھیلائے ہوئے رکھنا۔

(iv)- اتھلیٹ کا اُڑان کے دوران اس کے پہلے حصے میں کوئی بھی عمل (Flight Action) نہ کرنا (کودنا..... انتظار..... اڑان کے عمل کی شروعات)۔

(ج) "سٹیپ" (Step):

"سٹیپ" کے "ٹیک آف" کے لیے تیزی سے گھٹنے اور کولہے کے جوڑوں کو پھیلائیں اور فارغ ٹانگ کی ران کو افقی حالت میں پھیلائیں۔ سٹیپ کے دوران عملاً ٹیک آف کی حالت قائم رکھی جاتی ہے۔

(د) "جمپ" (Jump):

"جمپ" کی تیاری کے سلسلہ میں فارغ ٹانگ کو آگے اور نیچے کی جانب بڑھانا ضروری ہے۔ "جمپ" کے لیے "ٹیک آف" تیزی سے لیں اور فارغ ٹانگ کی ران کو افقی حالت میں جھلائیں۔ اُڑان کے مرحلے کے دوران "ہینگ" (Hang) یا سادہ "سیل" (Sail) تکنیک کا استعمال کیا جائے۔

(ہ) اکھاڑے میں گرنا (Landing):

اکھاڑے میں گرنے کے لیے کمر کو آگے اور نیچے کی جانب لاتے ہوئے بازوؤں کو سامنے لائیں۔ اس عمل کے لیے عموماً دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ دونوں پاؤں کو ایک سطح پر رکھتے ہوئے ریت پر پہنچنے کے ساتھ ہی اپنے جسم کو ٹانگوں کی ایک جانب لے جا کر گرنے دیں یا اپنے جسم کو اسی سیدھ میں رکھتے ہوئے اپنے دونوں پاؤں پر بیٹھ جائیں۔

" ڈسکس تھرو " (Discus Throw)

یہ "ایونٹ" قدیم اولمپک کھیلوں کے پروگرام میں شامل تھا۔ ان کھیلوں کا آغاز تقریباً 1100 سال قبل از مسیح میں ہوا تھا۔ "مائرن" کے مجسمے (Myron's Statue) سے واضح ہوتا ہے کہ قدیم اولمپک کھیلوں میں ڈسکس چبوترے سے پھینکی جاتی تھی جو کہ

پتھر یا دھات کی بنی ہوئی ہوتی تھی لیکن اس کے وزن اور جسامت میں کوئی یکسانیت نہیں ہوتی تھی۔ یہ "ایونٹ" پہلی جدید اولمپکس میں بھی شامل تھا جو یونان کے شہر ایتھنز میں 1896 میں منعقد ہوئی تھی۔ اس وقت سے لے کر 1912 تک اسے ایک چھوٹے سے چبوترے یا 2.13 میٹر قطر کے دائرہ میں سے پھینکی جاتی تھی۔ 1908 کی اولمپکس تک اس ایونٹ کے مقابلے دونوں ہی طریقوں سے کیے گئے تھے۔ 1914 میں اسے چبوترے سے پھینکنے کے طریقہ کو ختم کر کے 2.50 میٹر قطر کے دائرے میں سے پھینکنے کا ضابطہ کیا گیا۔

مقابلے کے ضابطے:

1- اتھلیٹس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

2- جس مقابلی میں 8 سے زیادہ اتھلیٹس ہوں وہاں ہر اتھلیٹ کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ اتھلیٹس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری "کوالیفائنگ پوزیشن" پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کی مروجہ ضابطوں کے تحت مطابق ہی کیا جائے گا۔ (کسی ایسے "فیلڈ ایونٹ" (Field Event) میں جس کا نتیجہ (افقی) فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام اتھلیٹس کی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ وغیرہ) لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اتھلیٹ ہوں وہاں پر ہر اتھلیٹ کو چھ چھ کوششیں دی جائیں گی، لیکن اگر ایک سے زیادہ اتھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اتھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اتھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔

دونوں ہی صورتوں میں:

(الف) چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب) جب بھی باریوں کی ترتیب بدلنی مقصود ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اتھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو ایسے تمام اتھلیٹس کو اسی ترتیب سے باریاں دی جائیں گی جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

3- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر منصفین کی نگرانی میں ہر اتھلیٹ کو قرعہ اندازی کے ذریعے مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

4- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اتھلیٹ کو دائرہ یا ڈسکس گرنے کے سیکٹر میں ڈسکس کے ساتھ یا اس کے بغیر مشق کرنے کی اجازت نہیں۔

5- ڈسکس پھینکنے کا عمل دائرہ کے اندر ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد شروع کیا جائے گا۔ اتھلیٹ دائرہ کے لوہے کے رنگ کے اندرونی طرف چھو سکتا ہے۔

6- (الف) اتھلیٹ دوران مقابلہ ایسی کسی بھی چیز کے استعمال کا مجاز نہیں جس سے وہ کسی قسم کی مدد حاصل کر سکے، مثلاً دو یا اس سے زیادہ انگلیوں کو "ٹیپ" کے ذریعے اکٹھا باندھ لینا یا جسم کے ساتھ وزن باندھ لینا جو "ڈسکس تھرو" کرنے کے عمل میں مددگار ثابت ہو سکیں۔ البتہ پھینکنے والے ہاتھ پر لازم ہونے کی صورت میں اسے پٹی سے ڈھانپا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کھلاڑی کو

دائرے میں کسی قسم کا چھڑکاؤ کرنے اور جوتی کے تلوے پر کوئی چیز ملنے یا دائرے کی سطح (فرش) کو کھردرا بنانے کی اجازت نہیں۔

(ب) دستانے پہن کر ڈسکس پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(ج) اتھلیٹ بہتر گرفت کے لیے اپنے ہاتھوں پر کوئی موزوں چیز مل سکتا ہے۔

(د) ریڑھ کو چوٹ سے بچانے کے لیے اتھلیٹ چمڑے یا کسی اور موزوں چیز کی حفاظتی پٹی استعمال کر سکتا ہے۔

7- ڈسکس پھینکنے کے لیے دائرہ میں داخل ہونے کے بعد اگر اتھلیٹ کے جسم کا کوئی حصہ دائرہ سے باہر یا لوہے کے رنگ کی اُوپر والی سطح سے چھو جائے تو یہ ناکامی تصور ہوگی۔

8- نام پکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے۔ اتھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا، تاہم اگر اتھلیٹ چاہے تو اس مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دائرے سے باہر آ سکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر، ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اتھلیٹ سے کوئی ضابطہ شکنی سرزد نہ ہوئی ہو، جس میں دائرہ میں سے باہر نکلنے کے ضابطوں کی پاسداری بھی شامل ہے (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کا آغاز اس لمحہ سے ہو جاتا ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)، اگر اتھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک اُلٹی گنتی گننے اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی (Count down Watch) اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کے بقایا وقت سے مطلع کرنے کے لیے نمایاں نظر آنی چاہیے۔ اس کے علاوہ جب مطلوبہ وقت کی معیاد میں 15 سیکنڈ رہ جائیں تو ایک اہلکار پیلے رنگ کا جھنڈا بلند کر کے یا کسی اور طریقہ سے اتھلیٹ کو اس امر سے مطلع کرے گا۔

9- صرف وہی کوشش صحیح شمار ہوتی ہے جو دائرے کے مرکز سے 34.92 درجے کے زاویہ بناتے ہوئے گرنے کے رقبے کی لکیروں کے اندر ہوتی ہے۔

10- ہر صحیح کوشش کی فوراً پیمائش کی جائے جو ڈسکس گرنے سے پیدا شدہ پہلے نشان کے قریب ترین کنارے سے لے کر دائرے کے محیط کے اندرونی کنارے لیکن اس کے مرکز کی سیدھ میں کی جاتی ہے، اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جاتا ہے۔

11- ڈسکس پھینکنے کے بعد اتھلیٹ اس وقت تک دائرے سے باہر نہیں آ سکتا جب تک پھینکی ہوئی ڈسکس زمین پر نہیں گر جاتی اس کے بعد اتھلیٹ دائرے کے پچھلے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔

12- ہر کوشش کے بعد ہمیشہ ڈسکس واپس اُٹھا کر لائی جائے اسے کسی بھی صورت میں واپس دائرے کی طرف پھینکا یا لڑھکایا نہ جائے۔

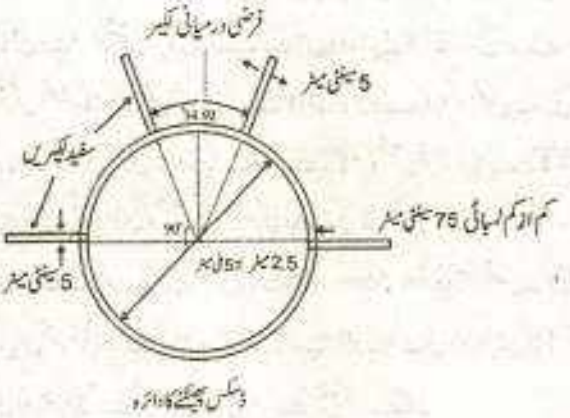
13- ہر اتھلیٹ کی بہترین ''تھرو'' یا کارکردگی ''پوزیشن'' کے لیے شمار کی جائے گی خواہ یہ کارکردگی پہلی پوزیشن کی برابری کے نتائج کے حصول کے لیے ہو۔

نوٹ: تمام "فیلڈ ایونٹس" میں اگر کسی وجہ سے اتھلیٹ کی کوشش کے دوران کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا بااختیار ہے۔

14- ایسی "تھروز" جو دائرہ میں سے کی جاتی ہیں۔ ان کے لیے اتھلیٹ کو ایک عدد "مارکر" (Marker) استعمال کرنے کی اجازت ہے جسے وہ وقتی طور پر دائرہ سے باہر لیکن بالکل اس کے ساتھ زمین پر لگا سکتا ہے۔ مذکورہ "اتھلیٹ" اسے صرف اپنی باری کے دوران لگانے کا مجاز ہے لیکن یہ "مارکر" منصفین کی حد نگاہ میں رکاوٹ کا باعث بننا نہیں چاہیے۔ "اتھلیٹس" کو ڈسکس گرنے کی جگہ "لینڈنگ ایریا" میں یا اس سے باہر اپنے ذاتی "مارکر" لگانے کی اجازت نہیں۔

15- **کوشش / "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials):** باضابطہ کوشش کو نمایاں / واضح کرنے کے لیے جج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اتھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔

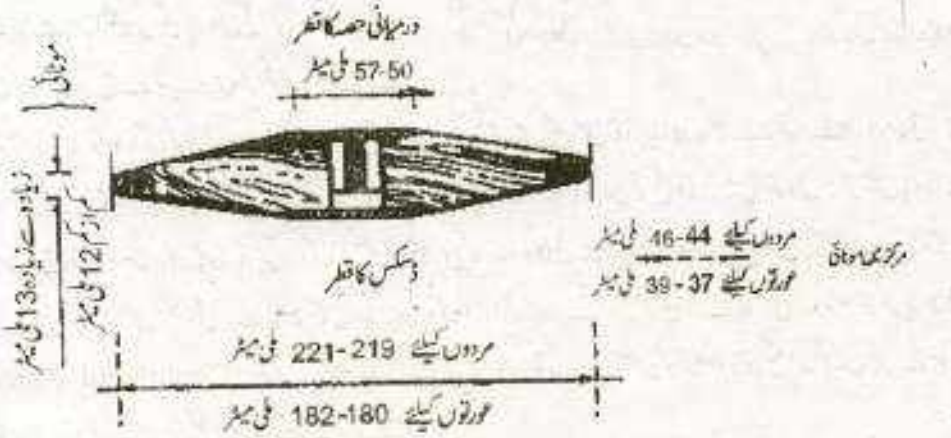
ڈسکس تھرو میں باضابطہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پذیر ہوتی ہے جب "اتھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5، 6، 7، 8، 9 اور 11 کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ دائرہ (Circle) میں سے باہر نکل آئے۔



16- **پھینکنے کا دائرہ (Throwing Circle):** دائرہ کا حلقہ لوہے، فولاد کی پٹی کا بنا ہو جو زمین میں اس طرح گاڑا جائے کہ اس حلقے کا بالائی کنارہ دائرے کی باہر والی سطح کے ہموار ہو۔ دائرہ کے اردگرد کی سطح کنکریٹ، لکڑی، سنتھیٹک یا کسی ایسے ہی موزوں مادے سے بنی ہوئی ہوگی جب کہ اس کے اندر کا حصہ کنکریٹ، اسفالٹ یا ایسے ہی کسی اور پختہ میٹریل سے بنایا جائے جو پھسلنے والا نہ ہو۔ اندر والے فرش کی سطح ہموار ہو اور بیرونی لوہے کے حلقے سے 2 سینٹی میٹر ± 6 ملی میٹر نیچے ہو۔ دائرے کے اندر کا قطر 2.50 ± 5 ملی میٹر ہو، اس کا رم کم از کم 6 ملی میٹر موٹا، 5 سینٹی میٹر چوڑا اور سفید رنگ کا ہونا چاہیے۔ دائرہ کے نصف حصہ کو ظاہر کرنے کے لیے ایک فرضی یا نہ نظر آنے والی لکیر جو دائرہ کے مرکز سے گزرتی ہوئی اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہے۔ یہ لکیر 5 سینٹی میٹر چوڑی اور کم از کم 75 سینٹی میٹر لمبی ہوگی اور دائرے کے دونوں اطراف باہر اس طرح لگائی جائے گی کہ یہ دائرے کے اگلے نصف میں ہو۔ اس لکیر کو سفید روغن کیا جا سکتا ہے اور یہ لکڑی یا کسی مناسب چیز کی بنائی جا سکتی ہے۔ جب اس فرضی لکیر کے پچھلے کنارے پر دائرے کے مرکز میں عمود گرایا جائے تو اس خط کا سیکٹر کے درمیانی نقطہ پر سے گزرنا لازمی ہوتا ہے۔

17- ڈسکس (The Discus):

	مرد Men (Senior)	نوجوان مرد Men (Junior)	نوعمر لڑکے Men (Youth)	نوجوان لڑکیاں اور خواتین Women (Youth/Junior/Senior)
وزن	2.000 کلوگرام	1.750 کلوگرام	1.500 کلوگرام	1.000 کلوگرام
بیرونی قطر	221تا219 ملی میٹر	215تا210 ملی میٹر	202تا200 ملی میٹر	182 تا 180 ملی میٹر
درمیانی چپٹے حصہ کا قطر	57تا50 ملی میٹر	57تا50 ملی میٹر	57تا50 ملی میٹر	57تا50 ملی میٹر
مرکز میں موٹائی	46تا44 ملی میٹر	43تا41 ملی میٹر	40تا38 ملی میٹر	39تا37 ملی میٹر
دھاتی کڑے کے گول نما کنارے سے 6 ملی میٹر کے فاصلے پر موٹائی	13تا12 ملی میٹر	13تا12 ملی میٹر	13تا12 ملی میٹر	13تا12 ملی میٹر



یہ لکڑی یا کسی اور مناسب چیز سے بنی ہوتی ہے جو اندر سے کھوکھلی یا ٹھوس ہوسکتی ہے۔ اس کا بیرونی حلقہ کسی دھات کا بنا ہوا ہوگا، جس کے کنارے بالکل گول نما ہوں گے۔ اس کے مرکز میں دونوں جانب ایک ایک گول اور چپٹا دھات کا ٹکڑا لگا ہوا ہوسکتا ہے یا دوسری صورت میں یہ دھاتی حصوں کے بغیر بھی ہوسکتی ہے لیکن اس کا وزن اور دوسری پیمائشیں مقررہ معیار کے مطابق ہونا لازمی ہیں، جو بیرونی کناروں کے ساتھ ڈھلوان کی صورت میں ملا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے دونوں اطراف ہم شکل ہوتے ہیں اور ان کی سطح بالکل ہموار ہوتی ہے۔ جن پر کسی قسم کا کوئی گڑھا یا ابھار نہیں ہوتا۔ مقابلے میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ ڈسکس استعمال کی جائیں گی اور دوران مقابلہ ان میں کسی قسم کی تبدیلی کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

18- ڈسکس کا حفاظتی جنگلہ (Discus Cage): ڈسکس ایک نہایت ہی خطرناک آلہ ہے اس لیے اتھلیٹس، منصفین اور شائقین کی حفاظت کے پیش نظر دائرے کے گرد حفاظتی جنگلے کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ اس کی شکل انگریزی کے حرف "U" کی طرح ہوتی ہے۔ بین الاقوامی مقابلوں میں اس کی اونچائی کم از کم 4 میٹر ہوتی ہے۔

17- ڈسکس گرنے کا علاقہ (Landing Sector): ڈسکس گرنے کی جگہ سنڈر (Cinder) گھاس والی یا کسی اور موزوں میٹریل کی ہو سکتی ہے جس پر ڈسکس گرنے کا واضح نشان بن سکے۔ گرنے کے علاقہ کا سیکٹر، دائرے کے مرکز سے 34.92 درجے کا ہوگا جس کو دائرے کے باہر 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

''ڈسکس تھرو کی مہارتیں''

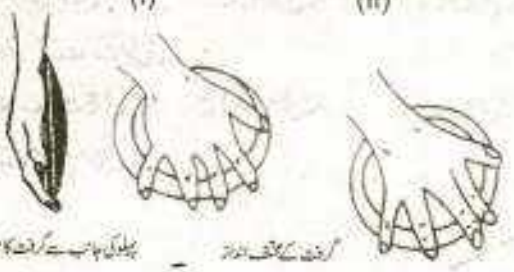
نوٹ: تمام تکنیکی مراحل کی تفصیلات دائیں ہاتھ سے پھینکنے والے کھلاڑی کی ہیں۔

گرفت (Hold): ڈسکس کو پکڑنے کے لیے دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

i- معمول کے مطابق انگلیاں پھیلا کر ''ڈسکس'' پکڑنا۔

ii- شہادت اور درمیانی انگلیوں کو ملا کر ''ڈسکس'' پکڑنا۔

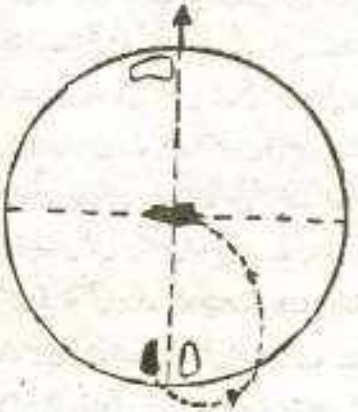
(I) (II)



پہلی کی جانب سے گرفت کا منظر — گرفت کے مختلف انداز

ڈسکس کو صحیح انداز میں پکڑنے کے لیے اس کے درمیانی دھاتی حصے کو دائیں ہاتھ کی ہتھیلی سے ڈھانپ لینا چاہیے اور انگلیوں کی پوروں کو اس کے کنارے کے گرد اس طرح سے لپیٹ دیں کہ انگوٹھا انگلیوں سے تھوڑا سا علیحدہ رہے، اگر انگوٹھا بہت زیادہ کھلا ہوا ہوگا تو اس سے ہتھیلی میں خصوصی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ شہادت اور درمیانی انگلی کو جوڑ کر پکڑنے کا طریقہ ان اتھلیٹس کے لیے زیادہ موزوں ہوتا ہے جو ڈسکس کو صحیح انداز میں کنٹرول نہ کر سکیں یا وہ اسے چھوڑتے وقت گھومتا ہوا نہ چھوڑ پائیں اگر ''ڈسکس'' کا اوپر کا کنارہ کلائی سے جلد ہٹ جائے تو اُڑان کے دوران یہ ڈگمگائے گی۔ اس کو کبھی بھی مضبوطی سے پکڑنا نہیں چاہیے کیونکہ ابتدائی جھلانے اور ''ٹرن'' سے حاصل کردہ مرکز گریز طاقت (Centrifugul Force) کے تحت یہ اتھلیٹ کے ہاتھ میں لگی رہتی ہے۔ ڈسکس کو آرام دہ اور صحیح انداز میں پکڑے ہوئے رکھنا اس کے چھوڑنے کے عمل میں بہت اہم ہوتا ہے۔

''سٹارٹنگ پوزیشن'' (Starting Position):



اتھلیٹ پھینکنے کی سمت کے مخالف رُخ منہ کر کے یعنی 180 درجے زاویہ پر کھڑا ہوگا۔ اس کے پاؤں عموماً کندھوں کی چوڑائی کے برابر اس طرح رکھے جاتے ہیں کہ ان کے پنجے قدرتی انداز میں باہر کی جانب رہیں اور اتھلیٹ کی نظر 5 سے 6 میٹر کی دُوری پر زمین پر مذکور ہونی چاہیے، اگر اتھلیٹ اپنے پاؤں کی طرف دیکھے

تو ''ٹرن'' کے دوران میں توازن قائم رکھنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ ڈسکس جھلانے سے پیشتر جسم کا وزن دونوں ٹانگوں پر برابر برابر ہونا چاہیے۔ اتھلیٹ سیدھا کھڑا ہو اور اس کے جسم میں کسی قسم کا کوئی دباؤ نہ ہو۔ ڈسکس پکڑا ہوا ہاتھ پہلو کی جانب ڈھیلا لٹکتا ہوا ہونا چاہیے۔ ''سٹارٹنگ پوزیشن'' میں پاؤں رکھنے کے انتخاب کا دارومدار اتھلیٹ کے تجربے پر ہوتا ہے۔ نوآموز اتھلیٹ اپنا دایاں پاؤں پھینکنے کی سمت فرضی درمیانی لکیر کے بالکل نزدیک رکھتا ہے۔ جب کہ تجربہ کار اتھلیٹ اس کے دونوں جانب برابر فاصلے پر رکھتے ہیں لیکن منجھے ہوئے اتھلیٹ اپنا بایاں پاؤں اس لکیر کے بالکل ساتھ رکھتے ہیں۔

ابتدائی جھلانا کا مقصد (Preliminary Swings):

ڈسکس کی رفتار میں بتدریج اضافے کی شرح کو متعین کرنا۔

اتھلیٹ کا ساکن حالت (Inertia) میں حرکت پیدا کرنا اور تال میل کی مناسبت سے حرکت کا طریقہ کار وضع کرنا اور کندھے، کولہے کا باہمی گھماؤ پیدا کرنا۔ عام طور پر نا آموز اتھلیٹ ڈسکس کو دو دفعہ جھلانا پسند کرتے ہیں۔ جبکہ منجھے ہوئے اتھلیٹ صرف ایک دفعہ ہی جھلاتے ہیں۔

ابتدائی جھلانا (Executing Preliminary Swings):

آج کل ڈسکس کو آگے کی جانب جھلاتے ہوئے بائیں ہاتھ سے کندھے کے اوپر سہارا دینے کا رواج نہیں رہا۔ بلکہ پکڑنے والا ہاتھ کولہے کی سطح کے برابر آگے کی جانب جھلایا جاتا ہے جو آخر میں بائیں بازو کے سہارے کے بغیر ہی اوپر کی جانب مڑ جاتا ہے۔

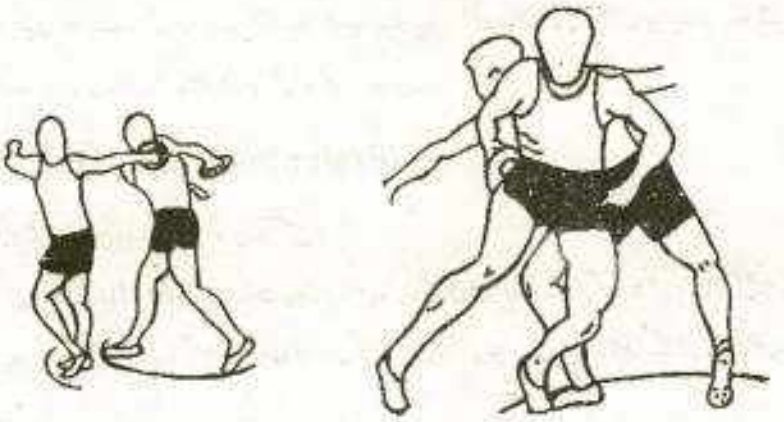


یہ عمل ''کنٹرول'' تال میل اور آرام دہ حالت میں ہونا چاہیے۔ جسم کا بوجھ ڈسکس جھلانے کی سمت میں باری باری ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں پر منتقل ہوتا رہتا ہے۔

''ٹرن'' کا آغاز (Start of Turns):

دونوں پاؤں (Double Support) سے ایک پاؤں (Single Support) پر آتے ہی مڑنے کے عمل یا ''ٹرن'' کا آغاز ہو جاتا ہے۔ ڈسکس کو دوسری بار جھلانے کے اختتام کے لیے ضروری ہے کہ نصف بیٹھنے کا انداز، اس طرح اپنائے کہ جسم کا وزن بائیں پاؤں کے پنجے پر منتقل ہو جائے۔ بائیں پنجے پر وزن کا انتقال اور نصف بیٹھنے کا انداز اپنانے کے لیے صحیح وقت کا انتخاب جسم کو ڈسکس پھینکنے کا موثر انداز اپنانے اور عمدہ توازن قائم رکھنے میں بہت ہی اہم ہوتے ہیں۔ مڑنے کے عمل کے ابتدائی مرحلہ میں جب کہ

اتھلیٹ کے دونوں پاؤں ابھی زمین سے لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ ڈسکس پھینکنے کے پورے عمل کے دوران میں یہ مرحلہ نسبتاً لمبا ہوتا ہے۔ اس لیے دایاں پاؤں اس وقت تک اُٹھانا نہیں چاہیے جب تک کہ بائیں پنجے کا باہر کا رخ 90 درجے زاویہ تک نہ پہنچ جائے اور اس کے گھومنے کے عمل کو اس وقت تک جاری رہنا چاہیے جب تک کہ پاؤں کا رُخ 120 درجے زاویہ تک پہنچ نہ جائے۔



جب دایاں پاؤں زمین سے اُٹھایا جاتا ہے تو ایک پاؤں پر جسم کا بوجھ اُٹھائے رکھنے کا مرحلہ (Single Support Phase) شروع ہو جاتا ہے۔ اس دوران ڈسکس والے کو لہے سے بہت پیچھے رہنا چاہیے۔ اگرچہ بایاں بازو مڑنے کی ابتدائی حرکت کا آغاز کرتا ہے لیکن ایک دفعہ جب بائیں پاؤں کا رُخ 120 درجے زاویہ کے قریب پہنچ جاتا ہے تو اس کے بعد کسی بھی حالت میں اسے جسم کی دائیں جانب سے آگے نہیں جانا چاہیے۔

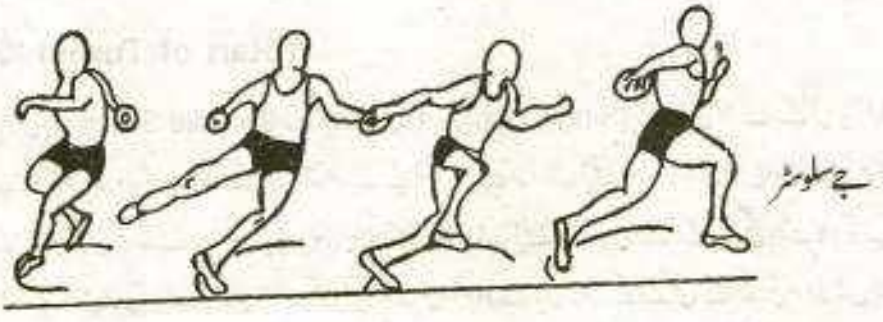
دائرے کے درمیان میں گردش (Rotation Across the Circle):

(الف) ٹرن کے ابتدائی دور میں جب دائیں ٹانگ زمین سے اُٹھتی ہے تو یہ:

i- گھومنے کا تال میل اور توازن قائم کرنے کا طریقہ وضع کرتی ہے۔

ii- بائیں ٹانگ پر جسم کا پورا وزن ڈال دیا جاتا ہے۔

iii- کولہوں اور ٹانگوں کو ڈسکس سے آگے رکھا جاتا ہے۔



جے سلوسٹر

(ب) بائیں ٹانگ کے زورِ حرکت کے تحت دائیں ٹانگ میں حرکت پیدا کرنا:

i- بایاں گھٹنا پھیلتا ہوا دائرے کے مرکز کی جانب چلا جاتا ہے۔

ii- بایاں ٹخنہ مڑتا ہوا 120 درجے زاویہ تک گھوم جاتا ہے۔

داہنی ٹانگ دو طرح سے دائرے کے مرکز کی جانب لائی جاتی ہے۔



لڈوک ڈینک

(الف) ٹانگ کو باہر کی جانب پھیلا کر لانا — جے سلوسٹر (J. Silvester)

(ب) گھٹنا اُونچا اُٹھا کر لانا — لڈوک ڈینک (Ludwik Danek)

دُنیا کے نامور اتھلیٹس میں یہ دونوں طریقے کافی مقبول ہیں۔ بائیو میکینکلی (Bio-Mechanically) جے سلوسٹر کے طریقے میں نچلے دھڑ میں پیدا شدہ زورِ حرکت کو ڈسکس چھوڑنے کے عمل میں اُوپر کے دھڑ میں منتقل کرنے میں زیادہ سود مند ثابت ہوتا ہے۔ اس وقت بائیں گھٹنے کو کبھی بھی پوری طرح سے سیدھا نہ کریں کیونکہ اس سے اُوپر، نیچے کود کر گھومنے والا انداز بن جاتا ہے۔ ''ٹرن'' کے دوران ایک مرحلہ ایسا بھی آتا ہے۔ جب تھوڑے سے وقت کے لیے اتھلیٹ کے دونوں پاؤں ہوا میں ہوتے ہیں۔ جس وقت اس کا دایاں پاؤں زمین سے اُٹھتا ہے تو اس لمحے بہت ہی مختصر وقت کے لیے اس کے دونوں پاؤں زمین سے اُٹھ جاتے ہیں۔ اس مرحلے کو ''جمپ ٹرن'' (Jump Turn) کہا جاتا ہے لیکن اس کے لیے ''رننگ روٹیشن ٹکنیک'' (Running Rotation Technique) زیادہ موزوں اصطلاح ہے۔

جب دایاں پاؤں دائرے کے مرکز میں رکھا جاتا ہے تو اس لمحے جسم میں کندھوں اور کولہوں کے درمیان بہت زیادہ گھماؤ ہونا چاہیے اور جسم کا تمام تر وزن دائیں پاؤں پر ہونا ضروری ہے۔ بایاں کندھا زیادہ نیچے ہی رہنا چاہیے، کندھے کی یہ پوزیشن جسم میں گھماؤ کی وجہ سے ہے۔ جس تیزی سے دائیں ٹانگ کو دائرے کے سامنے کے حصے میں رکھا جاتا ہے۔ اسی نسبت سے جسم میں موثر گھماؤ پیدا ہوتا ہے۔ ڈسکس کی اُونچائی اور کمر میں جھکاؤ کا انحصار اتھلیٹ کی انفرادی تکنیک پر منحصر ہے۔ جب بائیں ٹانگ دائرے کے اگلے حصے کی جانب لائی جا رہی ہو تو اس پاؤں کے پنجے پر گھومنے کے عمل (Pivot Action) میں مدد دے گا۔ دائیں پاؤں کو دائرے کے مرکز میں رکھتے وقت اس کے رخ کا انتخاب ذاتی پسند پر ہوتا ہے، لیکن اسے پھینکنے کی سمت میں سیدھا رکھ کر اس پر گھومنے سے ایسا مطلوبہ وقت حاصل کیا جا سکتا ہے۔ جس سے گھومنے کا عمل لمبا ہو جاتا ہے اور بائیں ٹانگ کو دائرے کے اگلے حصے میں رکھنے کے لیے مناسب ترین وقت مل جاتا ہے۔ جس سے اس عمل میں تسلسل، یکسانیت اور توازن قائم رہتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ بائیں ٹانگ دائرے

کے اگلے حصے میں بڑی پھرتی سے لائی جاتی ہے۔اس کا زیادہ تر انحصار بائیں گھٹنے میں خم، کمر میں جھکاؤ اور جسم میں گھماؤ پر ہوتا ہے۔ اس وقت جسم کو جلد سیدھا ہونے سے بچانے اور ڈسکس چھوڑنے کی موثر ترین انداز اپنانے کے لیے ضروری ہے کہ جسم کا وزن جھکے ہوئے بائیں گھٹنے پر رہے اور پھینکنے والا بازو اتھلیٹ کے دائیں پہلو سے بہت پیچھے اور پوری طرح سے پھیلا ہوا ہوتا کہ اس سے حاصل کردہ شرح رفتار موثر طریقے سے ڈسکس میں منتقل کی جاسکے۔

ڈسکس چھوڑنے کا انداز (Delivery Stance):

اتھلیٹ کے بائیں پاؤں کا زمین پر لگ جانا اس بات کا عندیہ دیتا ہے کہ اب اتھلیٹ نے ڈسکس پھینکنے کا حتمی انداز اپنا لیا ہے۔ ڈسکس کو ہاتھ سے چھوڑنے سے پہلے یہ دونوں پاؤں پر متوازن حالت میں مستعدی سے کھڑا ہے اور اس کے جسم میں ''سپرنگ'' یا ''یویو'' (Yo Yo) کی طرح گھماؤ ہے تاکہ وہ ڈسکس چھوڑتے وقت اپنی پوری قوت استعمال کر سکے۔ٹرن کے ابتدائی حصے اور اسکے بعد والی حرکات کو ایک اچھے ''ڈلیوری سٹانس'' میں اختتام پذیر ہونا چاہیے تاکہ ڈسکس پھینکنے کے دوران ''ٹرن'' سے حاصل کردہ شرح رفتار کو زیادہ فاصلہ طے کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکے۔اچھی ''پاور پوزیشن'' بنانے کے لیے، جسم میں گھماؤ، عمدہ توازن، گھٹنوں میں خم اور ڈسکس پیچھے کی جانب رکی ہوئی دہنی چاہیے۔کھلاڑی کے بائیں پاؤں کا پنجہ اور دائیں پاؤں کی ایڑی ایک سیدھ میں ہونے چاہیں۔آگے رکھا ہوا بایاں پاؤں کولہوں کو آگے جانے سے روکتا ہے، اگر بایاں پاؤں کافی پیچھے رکھ لیا جائے تو ڈسکس چھوڑنے کے دوران کندھے اور کولہے جلد کھل جانے سے ابتدائی اعمال کے دوران حاصل کردہ طاقت ضائع ہو جاتی ہے۔جب بایاں پاؤں مستعدی سے دائرے کے اگلے حصے میں رکھ دیا جائے تو پھر ڈسکس چھوڑنے کے عمل میں کوئی غیر معمولی تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔

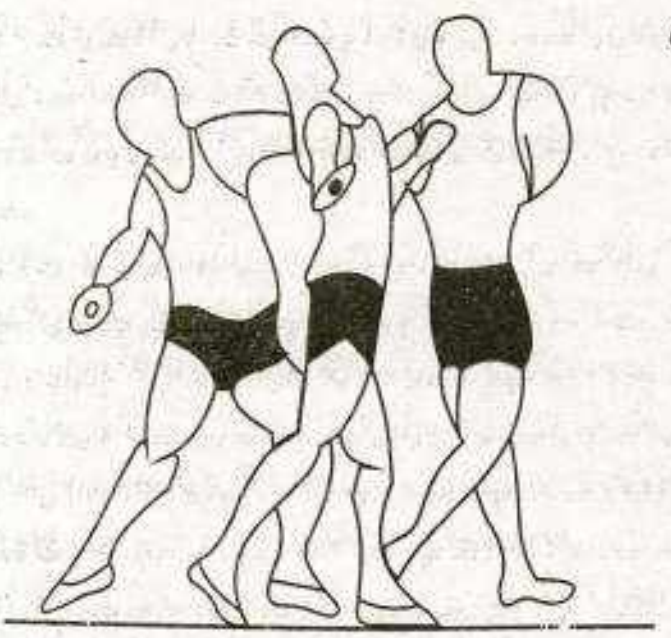
ڈسکس چھوڑنے کا عمل (Delivery Action & Release):

بائیں پاؤں کو زمین پر جما کر رکھنے کے ساتھ ہی جسم کا گھماؤ سیدھا ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی دایاں کہنہ، گھٹنا، کولہا اور کندھا اندر کی جانب مڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور آخر میں بازو اور ڈسکس۔عین اس وقت بائیں ٹانگ، کولہا اور بائیں جانب کا پورا جسم، دائیں طرف کے جسم کی اندر کی جانب آنے والی حرکت کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بن جاتے ہیں۔ اس عمل کو ''ہنج پرنسپل'' (Hinge Principle) کہتے ہیں۔جسم پیچھے کی جانب جھکا ہوا ہونے کے باعث اس کا وزن جو دائیں گھٹنے پر تھا اب اُوپر کی جانب اس طرح سے لایا جاتا ہے کہ چھاتی اُوپر کی جانب اُٹھ جائے۔جس سے چھاتی کے عضلات میں شدید تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ڈسکس کو ہاتھ سے چھوڑتے وقت پاؤں کو رکھنے کے لیے (پوزیشن) مندرجہ ذیل طریقے بہت مقبول ہیں۔

i- دونوں پاؤں زمین پر جمے ہوئے ہوتے ہیں۔ ii- دونوں پاؤں ہوا میں ہوں گے۔

iii- ایک وقت پر صرف ایک ہی پاؤں زمین سے لگا ہوا ہوگا۔

جب ڈسکس ہاتھ سے نکل جائے تو توازن برقرار رکھنے کے لیے ٹانگوں کی ''پوزیشن'' (Reverse) تبدیل کر لی جاتی ہے۔



100x4 میٹر ریلے ریس (4x100m Relay Race):

اکثر اوقات 4 x 100 میٹر ریلے ریس کسی مقابلے کا سب سے آخری ایونٹ ہوتا ہے۔ یہ اپنی سنسنی خیز اور پُر جوش خاصیت کی بنا پر مقابلے کے جوش کو نقطہ عروج پر پہنچا دیتا ہے۔ بے شک یہ ایک انتہائی ولولہ انگیز اور دلچسپ مقابلہ ہونے کے ساتھ ساتھ اتھلیٹکس میں سب سے مشکل ترین ایونٹ بھی ہے۔ یہ دوڑ اولمپکس میں سب سے پہلے 1912ء میں شامل کی گئی تھی جو سویڈن کے شہر سٹاک ہوم میں منعقد ہوئی تھی اس وقت سے لے کر آج تک یہ دوڑ اتھلیٹکس کے ہر چھوٹے بڑے مقابلے کا لازمی حصہ ہے۔ یہ دوڑ ٹیموں کے درمیان مقابلہ ہے اور ٹیم کے ارکان کا چناؤ ان کی حاضر دماغی اور جسمانی اہلیت کی بنا پر کیا جاتا ہے، اس دوڑ میں زیادہ تر چھوٹے فاصلے کی دوڑوں (100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر) کے ضابطوں پر عمل کیا جاتا ہے لیکن مندرجہ ذیل چند ایک مخصوص ضابطے ایسے بھی ہیں جن کا جاننا طالب علموں کے لیے نہایت ضروری ہے۔

مقابلے کے ضابطے:

1- اس دوڑ کے دوسرے، تیسرے اور چوتھے مرحلے کی ہر آغاز کی لکیر کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے اور اس سے 10 میٹر آگے اور پیچھے پیلے رنگ سے 5 سینٹی میٹر چوڑی لکیر لگائی جاتی ہیں۔ ان دونوں لکیروں کے درمیانی علاقہ کو "بیٹن" تبدیل کرنے کا علاقہ (Take-over Zone) کہیں گے جو 20 میٹر لمبا ہوتا ہے یہ لکیریں اس علاقہ کی پیمائش میں شامل نہیں۔ اتھلیٹ اپنے ساتھی کو "بیٹن" صرف اسی علاقے میں ہی پکڑا سکتا ہے۔ البتہ اتھلیٹ اس علاقہ سے 10 میٹر پیچھے کھڑے ہو کر دوڑ کو شروع کر سکتا ہے، لیکن بیٹن "صرف اس مخصوص علاقے" میں ہی تبدیل کی جائے گی ورنہ وہ ٹیم مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔ (بیٹن تبدیل کرنے کے عمل کے دوران کسی گڑبڑ کا تعین بیٹن کا تبدیل کرنے کے علاقے میں ہونے سے کیا جاتا ہے نہ کہ

اتھلیٹ کے جسم کے کسی حصے کا اس علاقے میں ہونے پر)۔ بیٹن تبدیل کرنے کے عمل کی ابتدا اس وقت سے ہو جاتی ہے۔ جب ''بیٹن'' وصول کرنے والے اتھلیٹ کے ہاتھ سے چھوتی ہے اور یہ عمل اس وقت اختتام پذیر ہو جاتا ہے۔ جب بیٹن پکڑنے والے اتھلیٹ کے ہاتھ میں پہنچ جاتی ہے۔ اتھلیٹس کو دستانے یا ہاتھوں پر کوئی ایسی چیز ملنے کی اجازت نہیں جس کی وجہ سے بیٹن ہاتھ سے پھسلنے نہ پائے۔

2- اتھلیٹ اپنی سہولت کے لیے اپنی راہداری میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ صرف ایک نشانی یا ''چیک مارک'' (Check Mark) لگ سکتا ہے۔ جس کے لیے چپکنے والی ایسی ٹیپ استعمال کی جا سکتی ہے جس کا رنگ ''ٹریک'' کے نشانات سے مختلف ہو اور اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 40 سینٹی میٹر اور چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہوگی۔ اگر ''ٹریک سنڈر'' (Cinder) یا گھاس والی ہو تو اتھلیٹ اپنے جوتے سے کرید کر نشان لگا سکتا ہے۔ ان کے علاوہ ٹریک میں کوئی اور نشان بنانے کی اجازت نہیں۔

3- پہلا اتھلیٹ ''بیٹن'' (Baton) ہاتھ میں پکڑ کر دوڑتا ہے اور اسے وہ اپنے دوسرے ساتھ کو پکڑا دیتا ہے، جو اس سے آگے ہے 100 میٹر کے فاصلے پر ہوتا ہے۔ اس طرح سے دوسرا اتھلیٹ اپنے حصے کا 100 میٹر دوڑنے کے بعد تیسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے اور تیسرا 100 میٹر دوڑنے کے بعد اپنے چوتھے ساتھی کو دے دیتا ہے۔ چوتھا ساتھی آخری 100 میٹر دوڑ کر دوڑ کا اختتام کرتا ہے۔ ٹیم کی ہار جیت کا فیصلہ آخری یعنی چوتھے اتھلیٹ کے دوڑ ختم کرنے کی ''پوزیشن'' پر ہوتا ہے۔

4- ہر اتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ بیٹن ہاتھ میں پکڑ کر مکمل کرے گا، اگر یہ ہاتھ سے گر جائے تو وہی اتھلیٹ اسے دوبارہ اٹھا کر دوڑے گا۔ بیٹن دوبارہ پکڑنے کے لیے وہ اپنی راہداری سے باہر جا سکتا ہے، لیکن یہ صرف اسی صورت میں ممکن ہے کہ دوڑ کا فاصلہ کم نہ ہونے پائے اور وہ کسی دوسرے اتھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔ بیٹن ہاتھ سے گر جانے کی بنا پر اتھلیٹ ''ڈسکوالیفائی'' نہیں ہوتا۔

5- یہ تمام دوڑ راہداریوں میں دوڑی جائے گی۔ ٹیم کا ہر اتھلیٹ اپنی اپنی مختص کردہ راہداری میں دوڑ مکمل کرے گا، جو کہ ابتدا میں قرعہ اندازی سے اسے ملی ہو۔

6- اپنے دوسرے ساتھیوں کو بیٹن پکڑانے کے بعد اتھلیٹس کو اپنی اپنی راہداریوں میں رہنا چاہیے تاکہ رکاوٹ پیدا نہ ہو لیکن اگر کوئی اتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ مکمل کرنے کے بعد جان بوجھ کر دوسرے اتھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بنے جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو تو اس کی ٹیم دوڑ سے خارج کر دی جائے گی۔ بیٹن پکڑانے کے دوران ساتھی کو دھکیل کر یا کسی اور طریقہ سے اعانت یا مدد دینے کی ممانعت ہے۔

7- ہر ایک ٹیم چار اتھلیٹس پر مشتمل ہوتی ہے ایک دفعہ جب کوئی ٹیم ابتدائی دوڑ میں شرکت کر چکے تو اس میں صرف دو متبادل اتھلیٹس دوڑ کے اگلے تمام راؤنڈز میں شامل کیے جا سکتے ہیں، یہ تبادلہ صرف ان ہی اتھلیٹس میں سے ہوگا جن کے نام اس مقابلے کی فہرست میں درج ہیں خواہ ان کا ایونٹس کوئی بھی ہوں۔ مقابلے کے چھپے ہوئے پروگرام میں ہر راؤنڈ کی پہلی ہیٹ کے پہلے بلاوے (First Call) کے مختص کردہ وقت سے ایک گھنٹہ پہلے مجوزہ فارم پر اعلان کرنا ہوگا کہ ٹیم کن چار اتھلیٹس پر مشتمل ہوگی اور وہ کس ترتیب سے دوڑیں گے۔

8- ٹیم کے کسی اتھلیٹ کو دوڑ کے ایک سے زیادہ مرحلے دوڑنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

''بیٹن'' (Baton):

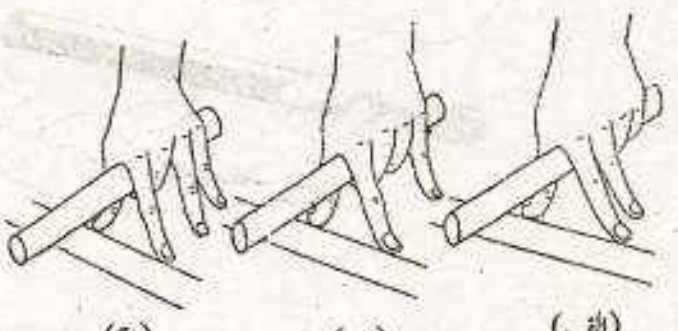
یہ لکڑی، دھات یا کیس مضبوط اور بے لچک مادے کی نالی کا بنا ہوگا۔ شکل میں گول اور بغیر جوڑ ہوگا، اس کی لمبائی کم از کم 28 سینٹی میٹر اور زیادہ سے زیادہ 30 سینٹی میٹر ہوگی۔ اس کا وزن کم از کم 50 گرام اور محیط 12 سے 13 سینٹی میٹر ہوگا۔ اس کا رنگ شوخ ہوگا تا کہ دوڑ کے دوران نمایاں نظر آئے۔

ریلے ریس کی مہارت (Skill of Relay Race):

یہ دوڑ ٹیموں کے درمیان ایک ایسا مقابلہ ہے جس میں کسی ٹیم کی کارکردگی کا انحصار تکنیکی اعتبار سے دوڑ کے شروع کرنے، بیٹن پکڑ کر دوڑنے اور اس کے تبدیل کرنے کے طریقہ پر ہوتا ہے۔ پہلا اتھلیٹ بیٹن اپنے دائیں ہاتھ میں پکڑ کر دوڑ ''کروچ سٹارٹ'' (Crouch Start) سے شروع کرے گا اور پھر اسے دوسرے اتھلیٹ کے بائیں ہاتھ میں دے گا۔ دوسرا اتھلیٹ دوڑ کا آغاز اپنی راہداری کے باہر والے حصے میں سے کرے گا جو اسے تیسرے ساتھی کے دائیں ہاتھ میں دے گا۔ یہ اتھلیٹ اپنی راہداری کے اندر والے حصے میں دوڑتا ہوا اسے حاصل کرے گا اور بیٹن کی آخری تبدیلی بالکل پہلی تبدیلی کی طرز پر کی جائے گی یعنی وہ اتھلیٹ اپنی راہداری میں اس کے دائیں جانب کے حصے میں دوڑتا ہوا اسے اپنے بائیں ہاتھ میں حاصل کرے گا۔ ریلے ریس میں ٹیم کا ہر اتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ ختم کر کے اپنے ساتھی کو ''بیٹن'' پکڑاتا ہے۔ اس طرح ''بیٹن'' پورا فاصلہ طے کرتا ہے۔ اس دوڑ میں اتھلیٹس کے دوڑنے کی صلاحیت کے علاوہ ''بیٹن'' تبدیل کرنے کی مہارت بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ چنانچہ مندرجہ ذیل مہارتیں سیکھ کر اس دوڑ میں بہتر کارکردگی حاصل کی جا سکتی ہے۔

گرفت:

دوڑ کا آغاز کروچ سٹارٹ سے (مخصوص انداز میں بیٹھ کر) کرنے کی صورت میں اتھلیٹ کی گرفت ''بیٹن'' کے پچھلے سرے پر ہوتی ہے۔ باقی ماندہ حصہ سامنے کی طرف بڑھا رہتا ہے۔ (یہاں گرفت کے صرف طریقہ ''ب'' کی وضاحت کی گئی ہے) اتھلیٹ کو چاہیے کہ اس کی چھوٹی انگلی کے ساتھ والی دونوں انگلیاں ''بیٹن'' پر لپٹی ہوئی ہوں یعنی ''بیٹن'' کو ہتھیلی اور ان انگلیوں نے پکڑ رکھا ہو اور باقی دونوں انگلیاں اور انگوٹھا آزاد ہوں اور زمین سے لگے ہوئے ہوں۔ دوڑ میں اچھی کارکردگی کا انحصار مندرجہ ذیل دو عناصر پر ہوتا ہے:



(الف) ہر اتھلیٹ دوڑ میں مختص شدہ حصہ کتنی تیزی سے طے کرتا ہے۔ یہ زیادہ تر اس کی جسمانی استعداد اور دوڑ کے دوران بیٹن کو پکڑ کے رکھنے پر ہوتا ہے اگر وہ بیٹن کو بہت زیادہ مضبوطی سے پکڑے رکھے تو اس کی کارکردگی پر منفی ردعمل ہوگا۔

(ب) بیٹن تبدیل کرنے کی تکنیک اور اس کو تبدیل کرنے کے وقت اس کی اصلی رفتار۔

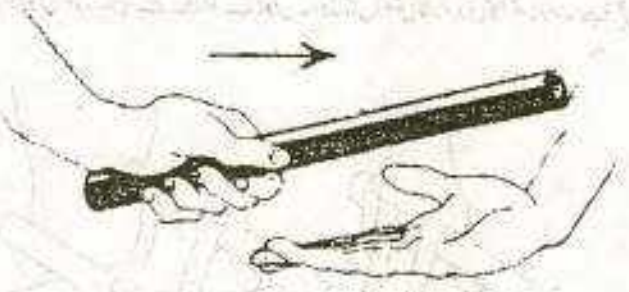
بیٹن تبدیل کرنے کے مروجہ طریقے:

1- بازو کی نیچے سے اُوپر کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا (Upsweep Technique):



اس طریقہ میں بیٹن کی تبدیلی 1.2 سے 2 میٹر کے فاصلے کے درمیان ہوتی ہے اور بیٹن سیدھے بازو کے نیچے سے اُوپر کی جانب لانے کے عمل سے دوسرے اتھلیٹ کو دیا جاتا ہے اور اس وقت بیٹن پکڑنے والے ہاتھ کا رخ نیچے کی جانب ہوتا ہے۔ اتھلیٹ کو ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے کہ اس میں حرکت پیدا نہ ہو اور انگوٹھا انگلیوں سے علیحدہ رہنا چاہیے۔ اس طریقہ کار میں انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیانی حصہ کو نشانہ بنایا جاتا ہے جو دوسرے طریقوں کی نسبت بہت چھوٹا حصہ ہے۔ اس طریقے میں دوسری خامی یہ ہے کہ تبدیلی کے دوران بیٹن اکثر بہت آگے سے پکڑ لیا جاتا ہے جس کو اتھلیٹ دوڑ کے دوران انگلیوں میں آگے سرکاتا ہے جو بعض اوقات ہاتھ میں سے گرنے کا سبب بن جاتا ہے۔

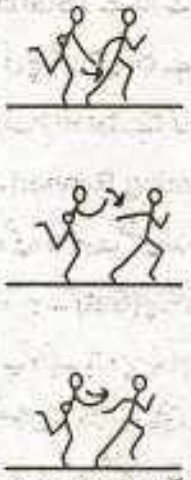
2- بازو کی اُوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا (Down Sweep Technique):



اس طریقہ کار میں بیٹن پکڑنے کا عمل 2 سے 3 میٹر کے درمیان مکمل ہو جاتا ہے، لیکن یہ فاصلہ اتھلیٹس کی جسمانی اہلیت پر منحصر

ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں بیٹن وصول کرنے والا اتھلیٹ مقرر کردہ زبانی اشارے پر دوڑ کے اس حصے کی مناسبت سے اپنا بایاں یا دایاں ہاتھ پیچھے کی جانب کرے گا جو کندھے سے اُونچا نہ ہو۔ اس وقت اس کا جسم تھوڑا آگے کی جانب جھکا ہوا ہونا چاہیے۔ ہتھیلی اُوپر کی جانب، شہادت کی انگلی اور انگوٹھا پوری طرح سے پھیلائے ہوئے ہوں گے۔ باقی تین انگلیاں تھوڑی سی موڑی ہوئی ہونی چاہئیں۔ بیٹن پکڑانے والے بازو کی اُوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے اسے پیچھے پھیلائے ہوئے ہاتھ پر اس طرح رکھ دیا جاتا ہے کہ اس کا اگلا سرا تھوڑا سا اُوپر کی جانب اُٹھا ہوا ہو۔

3- بیٹن کو سیدھا دھکیلتے ہوئے پکڑانا (Push Technique):



بیٹن پکڑنے کے مختلف طریقے

بیٹن تبدیل کرنے کا یہ طریقہ حالیہ سائنسی تحقیق پر مبنی ہے جو ابھی حال ہی میں رواج پذیر ہوا ہے اور بین الاقوامی سطح پر اسے سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ اگر اس طریقہ کا دوسرے طریقوں کے ساتھ موازنہ کریں تو یہ ان سب کی نسبت زیادہ آسان اور فطری ہے اور اس کی تکنیک چھوٹے فاصلے کی دوڑوں (Sprints) کے اُصولوں سے عین مطابقت رکھتی ہے۔ اس میں ہر دفعہ بیٹن تبدیل کرتے وقت دوسرے طریقوں کی نسبت ایسا فاصلہ (Free Space) زیادہ حاصل کیا جا سکتا ہے جو کوئی اتھلیٹ بھی نہیں دوڑتا بلکہ اسے صرف بیٹن ہی طے کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کی تبدیلی کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ پہلے سے ہی طے شدہ زبانی اشارے (Verbal Command) کے ملنے پر دوڑ کے اس حصے کی مناسبت سے اپنا دایاں، بایاں بازو پیچھے کی جانب پھیلائے گا۔ (پہلے اور تیسرے تبدیلی کے علاقہ میں بایاں بازو اور دوسرے میں دایاں) جو بالکل افقی حالت میں نہیں ہونا چاہیے، بلکہ تھوڑا سا نیچے کی جانب ہو۔ ہاتھ کی تمام انگلیاں ڈھیلی اور ملی ہوئی ہوں اور انگوٹھا ان کے ساتھ زاویہ قائمہ بناتا ہوا بالکل علیحدہ ہونا چاہیے۔ بازو کو حرکت دیئے بغیر اسی حالت میں اس وقت تک رکھیں جب تک کہ بیٹن مکمل طور پر تبدیل نہیں ہو جاتا۔ پیچھے سے دوڑ کر آنے والا اتھلیٹ "بیٹن" پکڑانے کے صحیح لمحے کا تعین کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ جب وہ سمجھتا ہے کہ بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ اس کی پہنچ میں آ گیا ہے تو وہ طے شدہ زبانی حکم دے گا۔ جس کو سنتے ہی بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ اپنا ہاتھ پیچھے کی جانب پھیلا دے گا اور بیٹن پکڑانے والا اتھلیٹ بیٹن کو سامنے کی جانب دھکیلتے ہوئے اس کے ہاتھ میں دے گا۔

بیٹن پکڑنے والے اتھلیٹ کے دوڑ شروع کرنے کا طریقہ:

4 x 100 میٹر کی ریلے ریس میں بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ اپنی دوڑ کو بنیادی طور پر دو قسم کے سٹارٹ سے شروع کرتے ہیں۔

1- ''کروچ سٹارٹ''(Crouch Start)
(ایک خاص انداز میں اکڑوں بیٹھ کر دوڑ شروع کرنا)۔

2- ''اپ رائیٹ سٹارٹ''(Upright Start)
سیدھے کھڑے ہو کر دوڑ شروع کرنا۔

دوڑ شروع کرنے کے مختلف انداز



(1)
(الف)



(ب)
''کروچ سٹارٹ''



(2)
''اپ رائیٹ سٹارٹ''

پہلی قسم کے سٹارٹ میں اتھلیٹ وہی پوزیشن اپنا لیتا ہے جیسا کہ وہ ''سٹارٹنگ بلاکس'' (Starting Blocks) سے سٹارٹ لیتے وقت ''آن یور مارکس'' کی پوزیشن میں ہوتا ہے۔ ماسوائے سر کے جو پیچھے کی طرف مڑا ہوا ہوتا ہے تاکہ دوڑ کر آنے والے ساتھی اتھلیٹ (Incoming Runner) پر نظر رکھی جا سکے۔ جونہی وہ اتھلیٹ مختص شدہ جگہ کے نزدیک پہنچتا ہے تو وہ ''سیٹ''(Set) پوزیشن اختیار کر لیتا ہے لیکن اپنے آپ کو ایک بازو پر سہارا دیئے رکھتا ہے۔ جب کہ دوسرا بازو پیچھے کی جانب پھیلائے ہوئے رکھتا ہے۔ جب دوڑ کر آنے والا اتھلیٹ مخصوص شدہ نشان پر پہنچتا ہے تو وہ سامنے کی جانب منہ کر کے پوری قوت سے دوڑنا شروع کر دیتا ہے۔

دوسری قسم کا سٹارٹ تکنیکی اعتبار سے زیادہ آسانی سے سیکھا اور سکھایا جاتا ہے۔ بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ (Outgoing Runner) اپنا اگلا پاؤں اپنی راہداری کی باہر والی لکیر کے قریب دوڑنے کی سمت میں رکھ لیتا ہے جب کہ پچھلا پاؤں اس سے 20 سے 30 سینٹی میٹر پیچھے اس طرح سے رکھا جائے گا کہ اس کا رخ اندر کی جانب ہو۔ دونوں بازو کندھوں سے ذرا نیچے لیکن پہلوؤں کی جانب پھیلے ہوئے ہوں۔ سر پیچھے کی جانب مڑا ہوا ہو اور گھٹنوں میں خمایاں خم ہو۔ جونہی دوڑ کر آنے والا اتھلیٹ مختص شدہ نشان پر پہنچتا ہے تو بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ گھٹنوں میں خم رکھتے ہوئے آگے کی جانب جھک کر جسم کا بوجھ بائیں ٹانگ پر ڈال دیتا ہے، جیسے ہی ٹانگ میں حرکت کا آغاز ہو۔ اسی لمحے سر سامنے کی جانب گھوم جائے گا اور دونوں بازو تیز دوڑنے کے طریقہ سے عمل پیرا ہو جائیں گے اور پھر اتھلیٹ اپنی پوری قوت سے چھوٹے فاصلوں کی دوڑوں کی طرح دوڑنا شروع کر دے گا۔

☆☆☆☆☆

کھیلوں کی افادیت

(Benefits of Games)

کھیلوں کی افادیت اور اہمیت کو ہر دور میں تسلیم کیا گیا ہے۔ موجودہ دور میں اس کی افادیت، اہمیت اور بھی زیادہ ہو گئی ہے کیونکہ سائنسی ایجادات کی وجہ سے روز بروز جسمانی مشقت کم ہونے کی وجہ سے انسان سست اور کاہل ہو گیا ہے جس سے اس کی کارکردگی نہ ہونے کے برابر رہ گئی ہے۔ ویسے تو انسان بچپن سے لے کر بڑھاپے تک کسی نہ کسی کھیل میں حصہ لیتا ہے۔ کھیل ایک فطری سرگرمی ہے جس میں شرکت سے کھلاڑی خوشی، اطمینان، راحت اور سکون حاصل کرتا ہے اور اپنی قدرتی صلاحیتوں کو بھی اُجاگر کر کے قوم و ملک کا نام روشن کرتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ اپنی ذہنی، جسمانی، اخلاقی اور سماجی نشوونما کا ذریعہ بھی کھیل اور کھیل کے میدان کو بناتے ہوئے فاضل قوت کے اخراج اور فرصت کے اوقات کو بھی بامقصد بناتا ہے۔

کھیل بچے کی ذہنی، جسمانی، اخلاقی اور جذباتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں مس ایپل ٹن (Miss Apple Ton)

کھیلوں میں شرکت سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں:

1- صحت مند مقابلہ اور باہمی تعاون	2- قیادت کی تربیت
3- ذہن کی تربیت	4- جسمانی ترقی
5- قدرتی صلاحیتوں کا اُجاگر ہونا	6- سماجی زندگی میں ترقی
7- فرصت کے اوقات کا مثبت مصرف	8- اخلاقی تربیت
9- اعصابی، عضلاتی اور دیگر نظاموں میں ترقی	10- ذریعہ حصولِ روزگار
11- قدوقامت کی درستگی	12- قوتِ مدافعت
13- سپورٹس مین شپ	

1- صحت مند مقابلہ اور باہمی تعاون:

''ٹیم سپرٹ'' کسی ٹیم یا اجتماعی کھیل میں ریڑھ کی ہڈی کا کام دیتی ہے اور کامیابی کے لیے مرکزی کردار ادا کرتی ہے۔ ٹیم کی جیت کسی ایک کھلاڑی کی جیت نہیں ہوتی بلکہ یہ ایک دوسرے سے تعاون کا نتیجہ ہوتا ہے۔

2- قیادت کی تربیت

کھیل کے دوران قیادتی صلاحیتیں کسی ٹیم کی فتح و شکست کا سبب بنتی ہیں۔ ٹیم کے کھلاڑی قائد کی ہدایات و منصوبہ بندی پر عمل پیرا ہوتے ہیں۔ کیپٹن اپنے اعمال اور خیالات سے موقع کی نزاکت کے مطابق ان کی اہلیتوں میں اضافہ کرتا ہے۔ اس لیے یہ مسلمہ امر ہے کہ کھیل ایک قائد کی تربیت گاہ ہے۔

3- ذہن کی تربیت:

کھیل کے میدان میں ہر وقت مستعد رہنا پڑتا ہے اور ذہن کو ہر وقت استعمال کرنا پڑتا ہے۔ ذہانت کے زور پر مختلف ذرائع کے استعمال سے اچھے نتائج پیدا کیے جاتے ہیں اس لیے کھیل ذہن کی تربیت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

4- جسمانی ترقی:

کھیل اور جسمانی سرگرمیوں میں بھرپور شرکت سے فائدہ زیادہ تر جسم کو پہنچتا ہے اور ان کے ذریعے جسم کی متوازن نشوونما ہوتی رہتی ہے۔ جسمانی تعمیر و ترقی شخصیت کی جان ہے۔

5- قدرتی صلاحیتوں کا اُجاگر ہونا:

کھیل سے جسمانی سرگرمیوں میں فطری صلاحیتوں کو اُجاگر کرنے کے مواقع ملتے ہیں۔ کئی لوگ ان صلاحیتوں کو اپنے اندر ہی اندر ختم کر لیتے ہیں لیکن کھیلوں کے ذریعے ایسے مواقعوں سے پورا فائدہ اُٹھاتے ہوئے اپنی جسمانی قوتوں کا اظہار کھیل کے میدان میں کرتے ہیں۔

6- سماجی زندگی میں ترقی:

دوسروں سے باہمی تعاون کرنا انسانی فطرت ہے۔ کھیلیں اس مقصد کے حصول میں بڑا اہم کردار ادا کرتیں ہیں۔ کھلاڑی کھیل میں شرکت کے دوران باہمی تعلقات بڑھاتا ہے اس طرح وہ سماج میں اُٹھنا بیٹھنا سیکھ لیتا ہے اور تعلقات عامہ میں بہتری پیدا کرتا ہے جس کی آج کل کے دور میں اشد ضرورت ہے۔

7- فرصت کے اوقات کا مثبت مصرف:

عموماً بچے فرصت کے اوقات میں غلط کاریوں میں لگ جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ معاشرے پر بوجھ بن جاتے ہیں لیکن کھیل فرصت کے اوقات کا صحیح استعمال ہے اور کھلاڑی ایسی غلط کاریوں سے بچا رہتا ہے۔

8- اخلاقی تربیت:

کھیلوں میں حصہ لینے سے بچوں میں ہمدردی، وفاشعاری، راست گوئی، دیانتداری، مستقل مزاجی، نظم و ضبط جیسے اوصاف پیدا ہو جاتے ہیں جو کامیاب زندگی گزارنے کے لیے بہت ضروری ہیں۔

9- اعصابی، عضلاتی اور دیگر نظاموں میں ترقی:

کھیل کا تعلق جسم کے ساتھ ہے اور جب ایک کھلاڑی کھیل میں حصہ لیتا ہے تو انسان کے جسمانی نظام حرکت میں آجاتے ہیں۔ کھیل سے جسم کے نظام بہتر طریقے سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں جس سے کھلاڑی کی صحت میں بڑھاوا پیدا ہو جاتا ہے۔

10- ذریعہ حصولِ روزگار:

آج کل روزگار کا ملنا بہت دشوار ہو گیا ہے، لیکن اچھے اور منجھے ہوئے کھلاڑیوں کو روزگار کے حصول میں مشکل پیش نہیں آتی اور مختلف محکمے اچھے کھلاڑی کو نوکری دینے پر تیار ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کھلاڑی مالی پریشانی سے بچ جاتا ہے۔

11- قدوقامت کی درستگی:

وہ بچے جو کھیل سے کتراتے ہیں اُن میں عموماً قامتی نقائص ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں جو بعد میں اُن کے لیے پریشانی کا باعث بنتے ہیں اور ان کی جسمانی کارکردگی پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں، لیکن کھیل میں حصہ لینے والے عموماً صحت منداور جسمانی طور پر فٹ ہوتے ہیں اور قامتی نقائص سے بچے رہتے ہیں۔

12- قوتِ مدافعت:

بچے کے اندر قوتِ مدافعت زیادہ ہوگی تو وہ بیماریوں سے بچا رہے گا۔ کھیلیں انسان میں قوتِ مدافعت پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں اور بچوں کو مختلف امراض سے بچائے رکھتی ہیں اور اس طرح بیماریوں پر خرچ ہونے والی رقم دوسری معاشی ضرورتوں کے کام آسکتی ہے۔

13- سپورٹس مین شپ:

کھیلیں مثبت سوچ پیدا کرنے اور اچھے کردار کی تشکیل میں بے پناہ مدد دیتی ہیں اور اچھا کھلاڑی کسی نیک و تعمیراتی مقصد کے لیے بھی کھیل کھیلتا ہے اور وہ معاشرتی برائیوں سے ہر ممکن طریقے سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔

☆☆☆☆☆

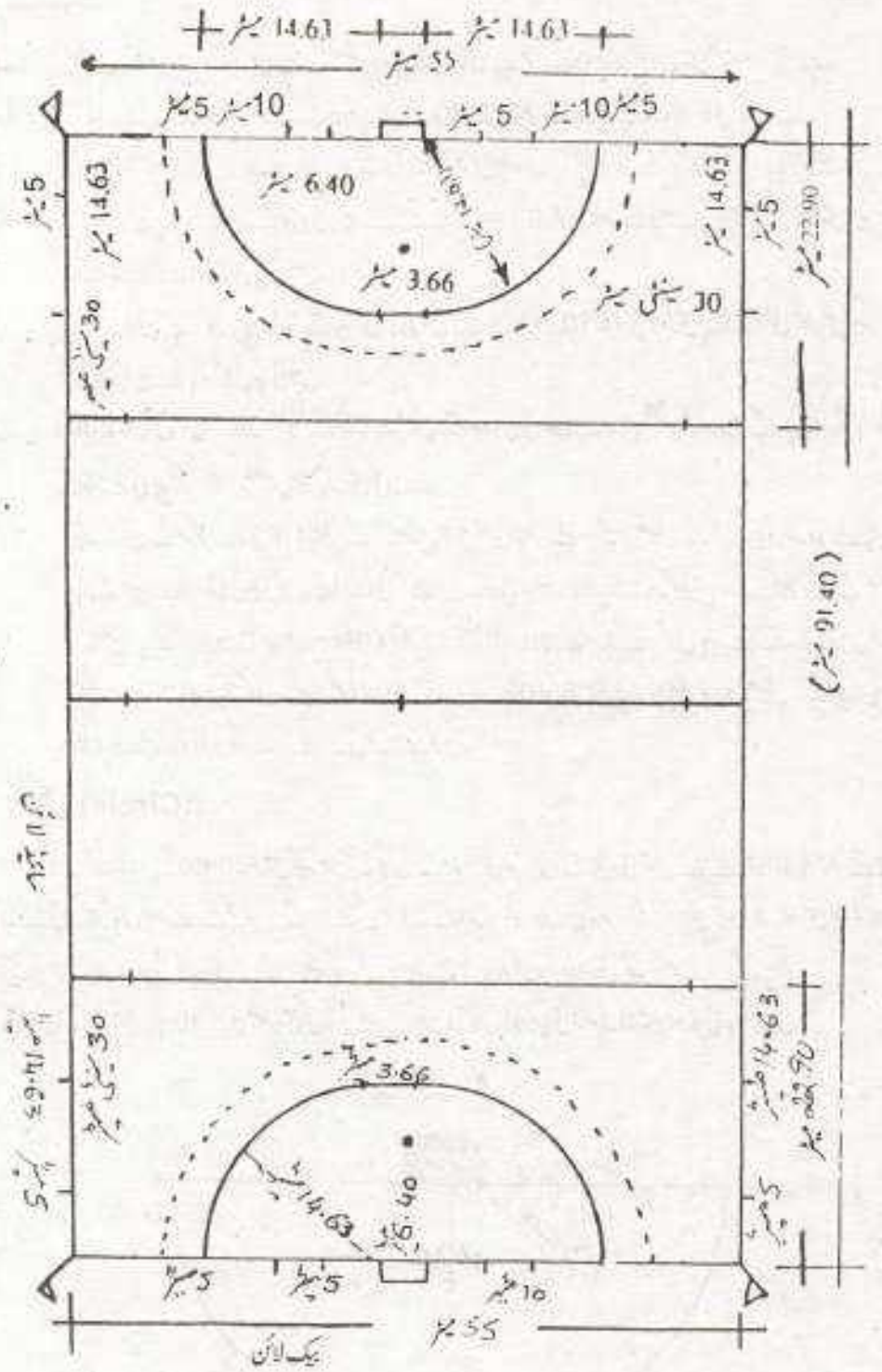
منظم کھیل
(The Organized Games)

ہاکی (Hockey):

اس کھیل کی شروعات کے متعلق کوئی واضح ثبوت نہیں ملتے۔ مختلف قدیم تہذیبوں میں اس کھیل کے مقبول ہونے کے کافی تاریخی شواہد موجود ہیں۔ 4000 سال قدیم "بنی حسن" کی قبر کے قطبہ (Beni Hasen Tomb) پر ایک ایسا تصویری خاکہ بنا ہوا ہے جس میں دو مرد خمدار چھڑیوں سے ایک گیند سے کھیلتے ہوئے دکھائے گئے ہیں اور ہاکی کو بطور ٹیم گیم کھیلے جانے کے تاریخی ثبوت تھیمسٹوکلس (Themistocles) کی بنائی ہوئی اس دیوار پر جس پر مختلف مجسمے بنے ہوئے ہیں۔ ان مجسموں کے چینلوں پر 6 مرد ہاتھوں میں خمدار چھڑیاں پکڑے ہوئے ہیں اور دو گیند کو درمیان میں رکھ کر اس طرح سے کھڑے ہیں جیسے موجودہ ہاکی میں "بلی" (Bully) کی جاتی ہے۔ یہ 19 صدی کے اوائل میں انگلستان کے پبلک سکولوں میں کھیلی جاتی تھی لیکن اسے مشہور کرنے میں مڈل سکس (Middlesex) کرکٹ کلب کا بڑا ہاتھ ہے۔ جنہوں نے سردیوں میں اس کھیل کو اپنے کھلاڑیوں کو جسمانی طور پر "فٹ" (Fit) رکھنے کے لئے بطور سرگرمی استعمال کیا۔ انہوں نے فٹ بال ایسوسی ایشن کے ضابطوں کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کھیل کے ضابطے وضع کیے اور وہ کرکٹ کی ہموار پچ (Pitch) اور کرکٹ کی ہی گیند کو استعمال کیا کرتے تھے۔ 1874 میں اس کے باقاعدہ ضابطے وضع کیے گئے جس میں کندھے سے اوپر سٹک کو لے جانے کی ممانعت اور گول صرف سرکل میں سے کیا جا سکتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ ہاکی کا نام شاید فرانسیسی لفظ "ہوکٹ" (Hockuet) سے ماخذ ہے جس کے معنی چرواہے کی خمدار چھڑی ہے۔ یہ کھیل بہت سارے ممالک میں کافی مقبول ہے اور یہ 35,35 منٹ کے دو دورانیوں پر مشتمل ہوتا ہے جن کے درمیان میں 5 یا 10 منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے۔ اس وقفہ کے بعد دونوں ٹیمیں اپنی اپنی اطراف تبدیل کر لیں گی۔ اس میں گیند کو ہاکی کی صرف چپٹی طرف سے کھیلا جاتا ہے اس کھیل میں گیند کو مخصوص ضابطوں کے تحت کھیلتے ہوئے مخالف کے گول میں بھیجنا ہے۔ آج کل بہت سے ممالک میں ہاکی قدرتی گھاس کے علاوہ مصنوعی گھاس پر بھی کھیلی جاتی ہے۔

کھیل کا میدان (Playing Ground):

اس کی لمبائی 91.40 میٹر اور چوڑائی 55 میٹر ہوگی۔ لمبائی کی لکیریں "سائیڈ لائنز" (Side Lines) اور چوڑائی کی لکیریں "بیک لائنز" (Back Lines) کہلائیں گی۔ یہ تمام لکیریں 7.5 سینٹی میٹر چوڑی اور سفید رنگ کی ہوں گی اور گراؤنڈ کا حصہ ہوں گی۔ "بیک لائنز" کے وہ حصے جو گول کے کھمبوں (Goal Posts) کے درمیان ہیں، "گول لائنز" کہلائیں گی۔ حد بندی لکیروں سے باہر "سائیڈ لائنز" (Side Lines) کی جانب کم از کم 4 میٹر اور "بیک لائنز" کی طرف 5 میٹر ہر قسم کی رکاوٹوں سے پاک "رن آف ایریا" (Run Off Area) ہونا لازمی ہے۔ ہر کونے پر 30 مربع سینٹی میٹر کی جھنڈیاں لگی ہوں گی۔ جن کے ڈنڈوں کی اونچائی کم از کم 1.20 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 1.50 میٹر ہوتی ہے۔ جھنڈیوں کے ڈنڈوں کی بناوٹ ایسی ہو کہ کھلاڑیوں کے لیے خطرناک نہ ہو، اگر یہ کسی نہ ٹوٹنے والے مادے (Unbreakable) سے بنے ہوں تو انہیں "سپرنگ والے پیندے" (Spring Base) پر لگا ہونا چاہیے۔


14.63 میٹر
14.63 میٹر
55 میٹر
5 میٹر
10 میٹر
5 میٹر
10 میٹر
5 میٹر
6.40 میٹر
3.66 میٹر
14.63 میٹر
5 میٹر
22.90 میٹر
30 سینٹی میٹر
30 سینٹی میٹر
(91.40 میٹر)
3.66
14.63
6.40
5 میٹر
5 میٹر
10 میٹر
55 میٹر
بیک لائن

دوسرے نشانات:

(الف) کھیل کے میدان کے درمیان میں "سنٹر لائن" لگائی جاتی ہے جو اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کر دیتی ہے۔

(ب) "بیک لائن" کے بیرونی کنارے سے میدان میں 22.90 میٹر کے فاصلے پر ایک لکیر لگائی جاتی ہے۔

نوٹ: 22.90 میٹر کی لائن، بیک لائن اور سائیڈ لائنز کے مخصوص حصوں پر مشتمل علاقے کو "23 میٹر ایریا" کہتے ہیں۔

(ج) سائیڈ لائن پر بیک لائن کے بیرونی کنارے سے 5 میٹر اور 14.63 میٹر کے فاصلے پر 30 سینٹی میٹر لمبی لکیریں کھیل کے میدان سے باہر لگائی جاتی ہیں۔

(د) "بیک لائن" پر "گول پوسٹ" کے بیرونی کناروں سے 5 میٹر اور 10 میٹر کی دُوری پر 30 سینٹی میٹر لمبی لکیریں کھیل کے میدان سے باہر لگائی جاتی ہیں۔

نوٹ: 2001 میں شق "ج" اور "د" کے نشانات کھیل کے میدان کی حدود سے باہر منتقل کر دیے گئے ہیں اور شق "د" کے نشانات کے فاصلے کی پیمائش "میٹرز" میں مقرر کر دی گئی ہے۔

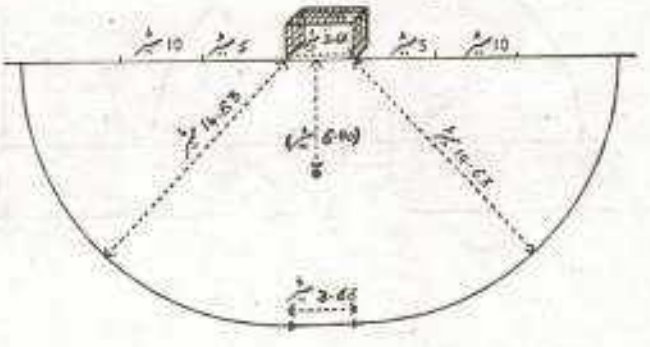
(ہ) بیک لائن کے مرکز سے 1.83 میٹر کے فاصلے پر 15 سینٹی میٹر لمبے دو نشان کھیل کے میدان کی حدود سے باہر لگائے جاتے ہیں۔ یہ فاصلہ ان لکیروں کے اندرونی کناروں سے ماپا جاتا ہے (یہ نشانات گول پوسٹ رکھنے کے لیے ہیں)۔

(س) "پینلٹی سپاٹ" (Penalty Spot) کا قطر 15 سینٹی میٹر ہوتا ہے اور اسے "گول پوسٹ" کے سامنے اس طرح لگایا جاتا ہے کہ اس کا مرکز گول لائن کے اندرونی کنارے سے 6.40 میٹر کے فاصلے پر ہو۔ کھیل کے میدان میں ان نشانات کے علاوہ کوئی اور نشان لگانے کی اجازت نہیں۔

سرکل (Circle):

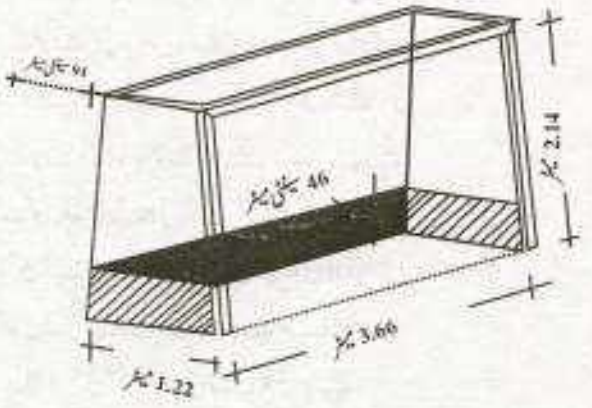
گراؤنڈ کے اندر ایک 3.66 میٹر لمبی لکیر جو بیک لائن کے متوازی اور اس کے بیرونی کنارے سے 14.63 میٹر کے فاصلے پر لگائی جائے گی۔ پھر گول پوسٹ کے کھمبوں کے سامنے کی طرف کے اندرونی کناروں کو مرکز مان کر اسی 3.66 میٹر لمبی لکیر کو ملاتی ہوئی ایک ایک قوس "بیک لائن" تک لگائیں۔ اس لکیر کو سرکل لائن کہتے ہیں اور ان کی درمیانی جگہ کو "سرکل" کہتے ہیں۔
سرکل کی لائن سے 5 میٹر باہر 30 سینٹی میٹر لمبی کئی چھوٹی لکیریں جن کا آپس کا درمیانی فاصلہ 3 میٹر ہو لگائی جائیں گی۔

شوٹنگ سرکل



گول پوسٹ (Goal Post):

''بیک لائن'' کے وسط پر دو کھمبے گاڑے جائیں گے، جن کا درمیانی فاصلہ 3.66 میٹر ہوگا۔ ان کے اُوپر کے سروں پر ایک ''کراس بار'' (Cross Bar) لگائی جائے گی۔ یہ اطراف کی جانب بڑھی ہوئی نہ ہو اور جس کی بلندی زمین سے 2.14 میٹر ہوگی۔ یہ پیمائش ''کراس بار'' کے نچلے حصے سے کی جاتی ہے۔ کھمبوں اور ''کراس بار'' کی چوڑائی 5.0 سینٹی میٹر اور موٹائی 7.5 سینٹی میٹر ہوگی اور یہ سفید رنگ کے ہوں گے۔ ''گول پوسٹ'' کے مخصوص نشانات پر اس طرح رکھے جائیں کہ ان کے سامنے کے حصے کو ''بیک لائن'' کے باہر کے کنارے کو چھونا چاہیے۔ گول ''کراس بار'' کے نزدیک کم از کم 91 سینٹی میٹر اور زمین پر 1.22 میٹر گہرا ہونا چاہیے۔



گول پوسٹ کا خاکہ

گول پوسٹ کے پچھلے تختے اور جال (Back Boards and Nets of Goal Post):

یہ تمام تختے لکڑی کے بنے ہونے چاہئیں۔ ان کی لمبائی 3.66 میٹر اور اُونچائی 46 سینٹی میٹر اور اندرونی سطح گہرے رنگ کی ہوتی ہے۔ یہ تختے گول پوسٹ کے پیچھے زمین پر اس غرض سے لگائے جاتے ہیں تاکہ امپائر کو گول ہونے کا صحیح طور پر اندازہ ہو سکے۔

(الف) ''سائیڈ بورڈ'' (Side Board): یہ لمبائی میں کم از کم 1.20 میٹر اور اُونچائی 46 سینٹی میٹر اور انہیں بیک لائن کے عموداً اس طرح رکھا جاتا ہے کہ ''گول پوسٹ'' کی پچھلی جانب اس کے ساتھ جڑے ہوں۔

(ب) ''بیک بورڈ'' (Back Board): یہ لمبائی میں 3.66 میٹر اور زمین پر اس طرح سے رکھے جاتے ہیں کہ ان کے سرے ''سائیڈ بورڈ'' کے سروں کے ساتھ مل جائیں۔

(ج) جال گول پوسٹ اور کراس بار کی پچھلی جانب اور لکڑی کے تختوں کے باہر اس طرح سے لگایا جائے کہ گیند گول پوسٹ، کراس بار، سائیڈ بورڈ اور بیک بورڈ کے درمیان سے گزرنے نہ پائے اور اس کو اس طرح ڈھیلا ڈھالا لگایا جاتا ہے کہ گیند اس سے لگ کر اچھلنے نہ پائے۔ جال کے خانے 4 مربع سینٹی میٹر سے زیادہ چوڑے نہ ہوں۔

گیند (Ball):

یہ گول شکل اور کسی خاص میٹریل (Material) یا مادے کا بنا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا وزن 156 سے 163 گرام اور محیط 22.4 سے 23.5 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ اس کی سطح ہموار اور اس پر سلائی یا ہلکے گڑھے بنانے کی اجازت ہے۔ عام طور پر اس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔

ہاکی سٹک (Hockey Stick):



(i) ''سٹک'' سیدھی ہوگی جس کا ایک سرا گول نما مڑا ہوا ہوگا۔ اسکی تمام سطح ہموار اور ہر قسم کے نوکیلے پن یا کھردرے پن سے صاف ہوگی۔ سٹک کا مڑا ہوا حصہ صرف بائیں طرف سے چپٹا ہوگا جسے کھیلنے والی طرف (Playing Side) کہا جاتا ہے اس حصے کے کنارے ہلکے گول جبکہ اس کی پشت گول نما اُبھری ہوگی۔

(ii) ''سٹک'' لکڑی یا کسی ایسے ہی موزوں مادے کی بنی ہوئی ہوگی جس میں کوئی دھات استعمال نہ کی گئی ہوگی۔ مڑے ہوئے سرے کی لمبائی، چپٹے حصے کے نیچے سے 10 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

(iii) اس کا مجموعی وزن زیادہ سے زیادہ 737 گرام ہوتا ہے۔

(iv) عموماً اس کی لمبائی 91.5 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

(v) سٹک اس انداز سے بنی ہوئی ہو کہ 5.1 سینٹی میٹر قطر کے کڑے میں سے گزاری جا سکے۔ بصورت دیگر امپائر ایسی سٹک سے کھیلنے کی اجازت نہیں دے گا۔

کھلاڑیوں کی وردیاں (Uniforms):



گول کیپر کا لباس

تمام کھلاڑی اپنی اپنی ٹیم کی مخصوص وردی ہی پہنیں گے۔ وہ ایسی کوئی چیز نہیں پہنیں گے جو دوسرے کھلاڑیوں کے لیے خطرناک ثابت ہو۔ کھلاڑیوں کی حفاظت کے پیش نظر ان کے لیے شن گارڈ (Shin Guard) ''انکل گارڈ'' (Ankle Guard) اور ''موتھ گارڈ'' (Mouth Guard) کا استعمال لازمی ہے۔

گول کیپر اپنے اُوپر کے دھڑ کو چوٹ سے بچانے کی خاطر

حفاظتی سپر (Upper Body Protector) استعمال کرے گا اور اس کے اُوپر اپنے دوسرے کھلاڑیوں اور مخالف ٹیم سے مختلف رنگ کی جرسی پہنے گا۔ علاوہ ازیں سر پر حفاظتی ٹوپی، ہیلمٹ، ٹانگوں پر "پیڈز" (Pads)، کِکرز (Kickers) اور ہاتھوں پر دستانے استعمال کرے گا۔ گول کیپر کی ٹانگوں پر بندھے ہوئے پیڈوں کی چوڑائی 30 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ اس کے علاوہ وہ ایسے دوسرے کپڑے نہیں پہنے گا جن سے مصنوعی طور پر اس کے جسم کی چوڑائی بڑھ جائے۔

ٹیم کی تشکیل (Composition of Team):

ہاکی ایسی دو ٹیموں کے درمیان کھیلی جاتی ہے جس کی ہر ٹیم میں زیادہ سے زیادہ 11 کھلاڑی کھیل میں شامل ہو سکتے ہیں۔ ہر ایک ٹیم 16 کھلاڑیوں پر مشتمل ہوگی اور کھیل کے دوران کوچ جب اور جتنے کھلاڑی چاہے گا انہیں 16 کھلاڑیوں میں سے تبدیل کرے گا۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی (Substitution of Players):

(i) کھیل کے دوران کھلاڑی کسی وقت بھی تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ سوائے "پینلٹی کارنر" کے دیے جانے کے وقت سے اس کے لگائے جانے تک، تاہم اس دورانیے میں صرف زخمی کھلاڑی یا معطل شدہ فاعی "گول کیپر" کو تبدیل کرنے کی اجازت ہے۔

(ii) کھلاڑیوں کے تبدیل ہونے کی تعداد یا ایک کھلاڑی کے بار بار تبدل ہونے پر کوئی پابندی نہیں۔

(iii) کھلاڑی کی تبدیلی صرف اسی صورت میں ہی کی جائے گی جب تک کہ اس ٹیم کا ایک کھلاڑی کھیل کے میدان سے باہر چلا نہ جائے۔

(iv) تبدیلی کے دوران گھڑی روکی نہیں جاتی ماسوائے گول کیپر کی تبدیلی کی صورت میں۔

(v) معطل شدہ کھلاڑی معطلی (Suspension) کے دوران تبدیل نہیں کیا جا سکتا تاہم معطلی کا وقت ختم ہونے کے بعد اس کھلاڑی کے لیے یہ ضروری نہیں کہ وہ پہلے گراؤنڈ میں آئے اور پھر اس کے بعد اس کو تبدیل کیا جائے۔

(vi) تبدیلی کے لیے کھلاڑی گراؤنڈ میں سنٹر لائن (Centre Line) کے نزدیک صرف اسی طرف سے داخل ہوں گے اور باہر جائیں گے جس کو امپائر نے کھیل شروع کرنے سے پہلے متعین کیا ہو عموماً جس طرف فیلڈ جیوری (Field Jury) بیٹھی ہوئی ہوتی ہے۔

گول کیپر (Goal Keeper):

ہر ٹیم کے لیے ضروری ہے کہ میدان میں ان کا ایک گول کیپر ہو، اگر کسی وجہ سے گول کیپر کھیلنے کے قابل نہ رہے یا معطلی کی بنا پر اسے کھیل سے وقتی طور پر بے دخل کر دیا جائے تو فوراً ہی اس کی جگہ دوسرا گول کیپر مقرر کیا جائے، لیکن اگر متبادل گول کیپر دستیاب نہ ہو تو اس ٹیم کا کوئی کھلاڑی گول کیپر کا لباس بمع حفاظتی ساز و سامان (Protective Gear) پہن کر یہ فرائض انجام دے سکتا ہے، لیکن گول کیپر کی معطلی کے دوران وہ ٹیم ایک کم کھلاڑی سے ہی کھیلے گی۔

ٹیم کیپٹن (Captain):

ہر ٹیم کا کیپٹن کھیل کے میدان میں ہونا چاہیے جس کے بازو پر ایک امتیازی فیتہ لگا ہوتا ہے۔ وہ کھیل شروع ہونے سے پیشتر سکہ

اُچھال کر ٹاس (Toss) کے ذریعے میدان کے اطراف کا چناؤ یا کھیل شروع کرنے کے لیے "سنٹر پاس" کرنے کا انتخاب کرے گا۔ کھیل کے دوران وہ اپنی ٹیم کے کھلاڑیوں کی تبدیلی اور ان کے طرزِ عمل کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ کیپٹن کی معطلی کی صورت میں وہ امپائر کو اس امر سے آگاہ کرے گا کہ کون سا کھلاڑی اس کی جگہ کیپٹن ہوگا۔ وہ کھلاڑی بھی اپنے بازو پر امتیازی فیتہ لگائے گا۔

امپائرز (Umpires):

اس کھیل میں دو امپائر ہوتے ہیں۔ وہ کھیل کے ضابطوں کو بے رُو و رعایت اور بلا شرکت غیرے لاگو کرنے کے ذمہ دار ہوتے ہیں اور وہ کھیل میں شامل کھلاڑیوں اور متبادل کھلاڑیوں کے طرزِ عمل اور رویہ کے نگران اعلیٰ ہوتے ہیں۔ کھیل کے دوران بنیادی طور پر اپنے اپنے نصف حصے میں فرائض ادا کرتے ہیں۔ (کھیل کے نصف وقت کے اختتام پر جب دونوں ٹیمیں اپنی اپنی اطراف تبدیل کر لیتی ہیں تو بھی وہ اپنے اسی حصہ میں رہتے ہیں)۔

فرائض (Responsibilities):

1- وہ کھیل کو پورے یا متفقہ وقت کے لیے کھیلانے کے پابند ہیں۔

2- وہ اپنی نزدیکی بیک لائن یا سائیڈ لائن پر سے گیند عبور کرنے کے تعین کرنے کے مجاز ہیں۔

3- وہ گراؤنڈ کے اپنے حصے میں فری ہٹ، پینلٹی کارنر، پینلٹی سٹروک اور گول دینے کے ذمہ دار ہیں۔

4- کھیل کے دوران ہونے والے گول، انتباہ اور معطلی کا باقاعدہ ریکارڈ رکھے گا۔ امپائر کو کھیل یا وقفہ کے دوران کسی ٹیم کے کھلاڑیوں کو ہدایات دینے سے گریز کرنا چاہیے۔

امپائر مندرجہ ذیل صورتوں میں سیٹی بجاتا ہے۔

1- کھیل کے ہر حصے کا آغاز اور اختتام پر۔
2- کسی بھی پینلٹی (سزا) کے نفاذ کے لیے۔
3- پینلٹی سٹروک کے آغاز و اختتام کے لیے۔
4- جب گیند مکمل طور پر کھیل کی حدود سے باہر چلا جائے۔
5- جب گول ہو جائے یا ایوارڈ کر دیا جائے اور کھیل کے دوبارہ اجرا کے لیے۔
6- جب کسی اور وجہ سے کھیل روکنا یا اس کا دوبارہ اجرا مقصود ہو۔

کھیل کا دورانیہ:

کھیل 35-35 منٹ کے دو دورانیے میں کھیلا جاتا ہے اور درمیانی وقفہ پانچ سے دس منٹ کا ہوتا ہے۔ کھیل کے ہر نصف دورانیہ کا آغاز، امپائر کی سنٹر پاس کے لیے سیٹی بجانے سے ہوتا ہے۔

کھیل کا آغاز اور دوبارہ اجرا:

1- "سنٹر پاس" (Centre Pass):

i- کھیل کے شروع اور نصف دورانیے کا وقت گزرنے کے بعد کھیل کا آغاز میدان کے درمیان میں سے "سنٹر پاس" کے ذریعے

کیا جاتا ہے۔ گیند کو پاس دے کر یا ہٹ لگا کر کسی بھی سمت میں کھیلا جا سکتا ہے۔ ہٹ مارنے والے کھلاڑی کے علاوہ دوسرے تمام کھلاڑی گراؤنڈ کے اپنے اپنے نصف میں رہیں گے۔

ii- کھیل کے شروع ہونے سے پہلے ٹیم کے کیپٹن کو اختیار ہوگا کہ "ٹاس" جیتنے کے بعد یا تو میدان کا نصف حصہ چن لے یا کھیل کے آغاز کے لیے "سنٹر پاس" کرنا قبول کرلے۔ کھیل کا آغاز صرف اسی ٹیم کا کوئی کھلاڑی کرے گا جس نے میدان کے نصف حصے کا انتخاب نہ کیا ہو۔

iii- نصف وقت گزرنے کے بعد ٹیمیں اپنی اپنی سمت بدل لیں گی اور کھیل کا آغاز کرنے والی ٹیم کی مدِ مقابل ٹیم کا کوئی کھلاڑی کھیل کا اجرا کرے گا اور گول ہونے کی صورت میں اس ٹیم کا جس کے خلاف گول ہوا ہو۔

iv- "سنٹر پاس" کے وقت تمام مخالف کھلاڑی گیند سے کم از کم 5 میٹر کی دُوری پر رہیں گے اور جب تک گیند کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ طے نہ کرلے کھیل میں تصور نہیں ہوتا۔

v- "سنٹر پاس" کرنے والا کھلاڑی نہ تو گیند کو دوبارہ کھیلے گا اور نہ ہی اس کے اتنا نزدیک جائے گا جہاں سے وہ اسے کھیل سکے۔ (Playing Distance) اس سے پیشتر کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔

vi- "سنٹر پاس" کرتے وقت گیند کو ہٹ ماری جا سکتی یا دھکیلا جا سکتا ہے لیکن جان بوجھ کر گیند کو اس طرح اُچھالنے کی ممانعت ہے جو خطرناک ہو یا خطرناک کھیل کا موجب بنے۔

گیند کا حدود سے باہر تصور ہونا:

جب گیند مکمل طور پر "سائیڈ لائن" یا "بیک لائن" کے اُوپر سے گزر جائے تو اسے کھیل میں شمار نہیں کیا جاتا بلکہ اسی یا دوسری گیند سے کھیل کو دوبارہ شروع کیا جاتا ہے۔

گیند کا سائیڈ لائن کے پار چلے جانا:

i- جب گیند "سائیڈ لائن" کو مکمل طور پر عبور کر جائے تو جس کھلاڑی نے آخری بار گیند کھیلا تھا، اس کے مخالف ٹیم کو گیند دیا جائے گا۔ جس کا کوئی کھلاڑی گیند کو "سائیڈ لائن" پر اس جگہ رکھ کر، جہاں سے اس نے اس لکیر کو عبور کیا تھا۔ ہٹ لگائے گا (Hit In) یا دھکیلے گا (Push In)۔ گیند کو کھیلتے وقت کھلاڑی کے تمام جسم کا "سائیڈ لائن" کے اندر یا اس کے باہر ہونا ضروری نہیں۔

ii- "ہٹ ان" (Hit In) کے وقت مخالف کھلاڑی گیند سے کم از کم 5 میٹر کے فاصلے پر ہوں گے۔

iii- "ہٹ ان" کرنے والا کھلاڑی، گیند کو نہ تو دوبارہ کھیل سکتا ہے اور نہ ہی اس کے اتنا نزدیک جا سکتا ہے کہ اسے کھیلا جا سکے پیشتر اس کے کہ کوئی دوسرا کھلاڑی گیند کو نہ کھیل لے۔

سزا:

i- اگر بے ضابطگی، "ہٹ ان" کرنے والے کھلاڑی سے ہوئی ہو تو "ہٹ ان" مخالف ٹیم کو دی جائے گی۔

ii- اگر بے ضابطگی کسی دوسرے کھلاڑی سے سرزد ہوئی ہے تو "ہٹ ان" دوبارہ کی جائے گی لیکن بار بار خلاف ورزی کی صورت میں مخالف ٹیم کو "فری ہٹ" (Free Hit) دی جا سکتی ہے۔

گول ہوئے بغیر گیند کا بیک لائن سے پیچھے چلے جانا:

i- اگر گیند حملہ آور کھلاڑی سے مخالف کی "بیک لائن" کے پار چلا جاتا ہے کھیل کا اجرا "فری ہٹ" سے کیا جائے گا جسے دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی بیک لائن سے 15 میٹر کے فاصلے سے لگائے گا۔

ii- اگر گیند دفاعی ٹیم کے کھلاڑی سے غیر دانستہ طور پر بیک لائن کو عبور کر جائے تو مخالف ٹیم کو کارنر دیا جائے گا، جو "سائیڈ لائن" پر، کونوں کی جھنڈیوں سے 5 میٹر کے فاصلے پر لگائے گئے نشان پر سے لگایا جائے گا، لیکن یہ اس جھنڈی کے نزدیک سے لگایا جائے گا۔ جس کے قریب سے گیند نے "بیک لائن" کو عبور کیا تھا۔ "کارنر ہٹ" کے وقت دوسرے تمام کھلاڑی میدان کے اندر کہیں بھی کھڑے ہو سکتے ہیں۔

iii- اگر دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی دانستہ طور پر گیند کو اپنی 23 میٹر ایریا کی حدود کے اندر سے اپنی "بیک لائن" کے پار بھیج دیتا ہے تو "پینلٹی کارنر" دیا جائے جو نزدیک ترین گول پوسٹ سے 10 میٹر کے نشان اور سرکل لائن کے درمیان کہیں سے بھی لگایا جائے گا۔

بُلی (Bully):

مندرجہ ذیل صورتوں میں کھیل کا دوبارہ اجرا "بُلی" سے کیا جاتا ہے۔

1- جب بھی کھیل کے دوران گیند تبدیل کرنا مقصود ہو۔

2- جب دونوں ٹیموں سے بیک وقت بے ضابطگی سرزد ہو جائے۔

3- چوٹ یا کسی اور وجہ سے کھیل کو وقتی طور پر روک دیا جائے۔

بُلی کرنے کا طریقہ کار:

"بُلی" کرنے کی جگہ کا انتخاب امپائر کرے گا لیکن یہ جگہ "بیک لائن" کے 15 میٹر کے اندر نہیں ہوگی۔ بُلی میں شامل دونوں کھلاڑی ایک دوسرے کے آمنے سامنے اس طرح سے کھڑے ہوں گے کہ ان کی بیک لائن ان کے دائیں طرف ہو، گیند ان کے درمیان رکھی جائے گی اور وہ دونوں گیند کے دائیں جانب زمین پر اپنی سٹک کو مارتے ہوئے اپنی سٹک کا چپٹا رخ ایک دوسرے کی سٹک کو ہلکا سا ماریں گے اور یہی عمل باری باری تین مرتبہ دُہرائیں گے اس کے بعد ان دونوں میں سے کوئی بھی کھلاڑی گیند کو کھیل سکتا ہے اور اسطرح کھیل کا دوبارہ اجرا ہو جائے گا۔ جس وقت "بُلی" ہو رہی ہو تو باقی تمام کھلاڑی گیند سے کم از کم 5 میٹر کے فاصلے پر ہوں گے۔

گول سکور ہونا:

گول کس وقت سکور ہوتا ہے۔

1- حملہ آور کھلاڑی گیند سرکل میں سے کھیلتا ہے اور یہ کراس بار (Cross Bar) کے نیچے سے مکمل طور پر گول لائن کو عبور کر لے۔

2- جب حملہ آور کھلاڑی کی سرکل میں سے کھیلی ہوئی گیند دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کے کھیلنے سے یا اسکی سٹک یا جسم سے چھونے کے بعد کراس بار کے نیچے سے گول لائن مکمل طور پر عبور کر جائے۔

3- جب گول کیپر گول بچانے کی خاطر پینلٹی سٹروک کے ضوابط کی خلاف ورزی کرے تو گول دے دیا جاتا ہے (Goal is Awarded)۔

4- جو ٹیم زیادہ گول سکور کرے گی فتح یاب تصور ہوگی۔

کھیل کا طرزِ عمل (Conduct of Play):

ہاکی کھیلتے وقت دوسرے کھلاڑیوں کی حفاظت اور سلامتی کو مدِ نظر رکھنا لازمی ہے کیونکہ یہ انتہائی خطرناک کھیل ہے۔ مندرجہ ذیل امتناعی ضابطے اور عوامل ایسے اُمور کی تشریح کرتے ہیں جن سے تمام کھلاڑیوں کی سلامتی وابستہ ہے۔ کھلاڑیوں کو مندرجہ ذیل باتوں کی ممانعت ہے۔

1- سٹک اور کھیلنے کے سامان کا استعمال:

i- دیدہ دانستہ طور پر سٹک کے اُلٹے رخ سے کھیلنا یا ہاتھ میں سٹک لیے بغیر کھیل میں حصہ لینا یا اس میں مخل ہونا۔

ii- کندھے کی بلندی سے اونچے گیند کو سٹک کے کسی بھی حصے سے کھیلنے کی اجازت نہیں ماسوائے گول کرنے کی خاطر ہٹ کیے ہوئے گیند کو صرف دفاعی کھلاڑی اس اُونچائی سے روک سکتا ہے یا اس کی سمت تبدیل کر سکتا ہے بشرطیکہ یہ خطرناک نہ ہو اور نہ ہی خطرناک کھیل کا موجب بنے یا سٹک کو دوسرے کھلاڑی کے سروں کے اُوپر لے جانا۔

iii- جب مخالف کھلاڑی گیند کو کھیلنے کی کوشش کر رہا ہو یا اسے کھیل رہا ہو تو اپنی سٹک اُوپر اُٹھا کر اسے ڈرانا دھمکانا یا اسکے کھیل میں رکاوٹ کا باعث بننا۔

iv- مخالف پر حملہ کرنا، مارنا، کک کرنا، دھکا دینا، اڑنگا لگانا یا ذاتی طور پر اس کو یا اس کی سٹک یا کپڑوں کو پکڑنا وغیرہ۔

v- کھیل کے میدان میں کھیل کے کسی سامان کو یا کسی اور چیز کو، گیند پر یا کسی دوسرے کھلاڑی پر یا امپائر پر پھینکنا۔

2- جسم، ہاتھ یا پاؤں کا استعمال:

i- ہاتھ سے گیند پکڑنا یا روکنا تاہم ہوا میں اُچھلے ہوئے خطرناک گیند سے بچاؤ کی خاطر ہاتھ کا استعمال کیا جا سکتا ہے (لیکن یہ ضابطے کے منافی ہے)۔

ii- ارادتاً گیند کو جسم کے کسی حصے سے روکنا، کک کرنا، دھکیلنا، اُوپر پھینکنا یا ہاتھ میں پکڑ کر چلنا وغیرہ۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں اگر گیند کھلاڑی کے پاؤں یا جسم سے اتفاقیہ چھو جائے تو یہ بے ضابطگی کے زمرے میں نہیں آئے گا بشرطیکہ:

i- اگر خود کھلاڑی گیند کے راستے میں آ جائے اور وہ اس سے بچنے کی کوشش نہ کرے۔

ii- اگر گیند کو روکنے کے لیے جان بوجھ کر اس کے راستے میں آ جائے اور اس نے اس سے ناحق فائدہ اُٹھانے کی کوشش کی ہو۔

iii- سٹک کو پاؤں یا ٹانگ سے سہارا دے کر مخالف کھلاڑی کو روکنا۔

iv- دیدہ ودانستہ مخالف ٹیم کے گول میں داخل ہونا یا اس کی گول لائن پر کھڑے ہو جانا۔

3- زمین سے اُوپر ہوا میں گیند کا اُچھلنا:

i- گول کرنے کی غرض سے لگائے جانے والی ہٹ کے علاوہ جان بوجھ کر اٹھتی ہوئی ہٹ لگانے کی اجازت نہیں۔

ii- دیدہ ودانستہ ہٹ لگانا جو سیدھی سرکل میں جا گرے (یوں ہر ایک گیند کی سرکل میں داخل ہونے کی ممانعت نہیں، مثلاً ایک ایسی گیند جو زمین پر ٹھپا کھانے کے بعد شوٹنگ سرکل میں تھوڑے سے فاصلے پر جا گرے) اور اس طرح وہ گیند جو کھلاڑی کی زمین سے لگی ہوئی سٹک سے جا لگی ہو۔ چاہے وہ سرکل میں کیوں نہ ہو۔ ان سب کی جانچ کا معیار صرف ان کا خطرناک ہونا ہے۔

iii- ہوا میں اُچھلی گیند کے گرنے کے وقت اسے حاصل کرنے والے کھلاڑی کے 5 میٹر سے زیادہ نزدیک چلے جانا یا کسی دوسرے کھلاڑی کی جانب گیند کو اُچھالنا۔

4- مداخلت (Obstruction):

کسی مخالف کھلاڑی کو جو گیند کھیلنے کی کوشش میں مندرجہ ذیل طریقوں سے اسکے کھیل میں مداخلت کرنا۔

i- گیند اور کھلاڑی کے درمیان خود کو یا سٹک کو رکھ کر رکاوٹ کا باعث بننا۔

ii- گیند کو اپنی سٹک یا جسم کے کسی حصے سے چھپا لینا۔

iii- مخالف کی سٹک یا اسکے راستے میں جسمانی طور پر حائل ہونا۔

5- مینوفیکچرڈ آفنس (Manufactured Offence):

کسی بھی مخالف کھلاڑی کو ایسے حالات سے دوچار کر دینا جس کی وجہ سے وہ بے ضابطگی پر مجبور ہو جائے۔

6- وقت کا ضیاع (Time Wasting):

وقت کے ضیاع کی خاطر کھیل میں تاخیر کرنا۔

سرکل میں گول کیپر کی مراعات:

i- جب گیند سرکل میں ہو تو گول کیپر اسے اپنی سٹک، پاؤں اور پیڈ سے مار سکتا ہے یا اپنے جسم کے کسی دوسرے حصے (جس میں ہاتھ بھی شامل ہیں) سے صرف روک سکتا ہے لیکن اسے پرے لڑھکا نہیں سکتا اور وہ نہ ہی اس پر لیٹ سکتا ہے۔ (گول کیپر کا گیند پر لیٹ جانا مداخلت (Obstruction) کے زمرے میں آئے گا)۔

ii- گول کیپر اپنی سٹک کو کندھے سے اُوپر لے جا کر گیند کو روک سکتا ہے یا اسکی سمت تبدیل کر سکتا ہے، تاہم اس کا یہ عمل نہ تو خطرناک ہو اور نہ ہی خطرناک کھیل کا موجب بنے۔

iii- گول کیپر اپنی سٹک سے یا جسم کے کسی بھی حصے سے گیند کی سمت کو "کراس بار" یا گول پوسٹ کی باہر کی جانب موڑ سکتا ہے، لیکن جب گیند سرکل سے باہر ہو تو اس وقت اگر "گول کیپر" اسے کھیلنا چاہے تو وہ اسے ایک عام کھلاڑی کی حیثیت سے بھی کھیل سکتا ہے۔ اس وقت اسے کسی قسم کی کوئی خصوصی مراعات حاصل نہ ہوگی۔ وہ صرف کھیل کے میدان کے اپنے نصف حصے میں گیند کو کھیلنے کا مجاز ہے، اگر ضرورت پڑے تو وہ "پینلٹی سٹروک" لگانے کے لیے دوسرے نصف میدان میں کھیل سکتا ہے اگر گیند امپائر یا میدان میں پڑی کسی چیز (جس میں کھیل کا سامنا بھی شامل ہے) سے اتفاقیہ طور پر چھو جائے تو کھیل جاری رہے گا۔

سزائیں: پینلٹیز (Penalties)

سزا/پینلٹی صرف ایسے حالات میں دی جاتی ہے جبکہ کسی کھلاڑی سے سرزد ہونے ولی بے ضابطگی کی بنا پر مخالف کھلاڑی یا ٹیم کو ناموافق حالات سے دوچار ہونا پڑے۔

1- فری ہٹ (Free Hit)

"فری ہٹ" مندرجہ ذیل علاقوں میں کسی بھی بے ضابطگی پر اس وقت دی جاتی ہے۔

جب کسی حملہ آور کھلاڑی سے مخالف ٹیم کے 23 میٹر کے علاقے میں یا کسی بھی دفاعی کھلاڑی سے غیر اداری طور پر اپنے 23 میٹر کے علاقے میں مگر سرکل سے باہر یا کسی بھی کھلاڑی سے دونوں 23 میٹر کے علاقوں کے درمیانی علاقے میں سرزد ہو جائے۔

فری ہٹ لگانے کا طریقہ کار:

i- جب حملہ آور ٹیم سے ایسی کوئی بے ضابطگی دفاعی ٹیم کے سرکل سے 5 میٹر سے زیادہ دُوری پر سرزد ہو جائے جس کی سزا فری ہٹ دفاعی کھلاڑی اپنے سرکل کے اندر یا باہر کسی بھی جگہ سے مگر بیک لائن کے 15 میٹر کے اندر سے ہٹ لگا سکتی ہے۔

ii- حملہ آور ٹیم اس جگہ کے نزدیک سے جہاں پر بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو فری ہٹ لگاتی ہے لیکن اگر یہ جگہ مخالف کے سرکل سے 5 میٹر کے فاصلے سے کم ہو تو ہٹ لگانے والے کے علاوہ دونوں ٹیموں کے باقی تمام کھلاڑی گیند سے کم از کم 5 میٹر دُور رہیں گے۔

iii- ہٹ لگاتے وقت گیند بالکل ساکن ہونی چاہیے۔ اسے ہٹ کیا جا سکتا ہے یا دھکیلا جا سکتا ہے۔ بیشتر اس کے اس ٹیم کا کوئی اور کھلاڑی اسے کھیلے، اس کا کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ طے کر لینا ضروری ہے۔

iv- دیدہ دانستہ طور پر گیند کو اُٹھتی ہوئی ہٹ نہیں لگائی جا سکتی یا اس طریقہ سے گیند کو کھیلا جائے جو خطرناک ہو یا خطرناک کھیل کا موجب بنے۔

v- ہٹ لگانے والا کھلاڑی گیند کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیل سکتا یا اس کے اتنا نزدیک نہیں جا سکتا جہاں سے گیند اس کی پہنچ میں ہو۔ جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔

vi- جب 23 میٹر کے علاقہ کے اندر فری ہٹ لی جا رہی ہو تو ہٹ لگانے والے کے علاوہ دونوں ٹیموں کے باقی تمام کھلاڑی گیند سے کم از کم 5 میٹر دُور رہیں گے لیکن جب دونوں 22.90 میٹر کی لکیروں کے درمیانی علاقہ میں فری ہٹ لی جا رہی ہو تو صرف مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی گیند سے 5 میٹر سے کم فاصلے پر کھڑا نہیں ہوگا۔

2-پینلٹی کارنر (Penalty Corner):

مندرجہ ذیل صورتوں میں پینلٹی کارنر دیا جا سکتا ہے جب:

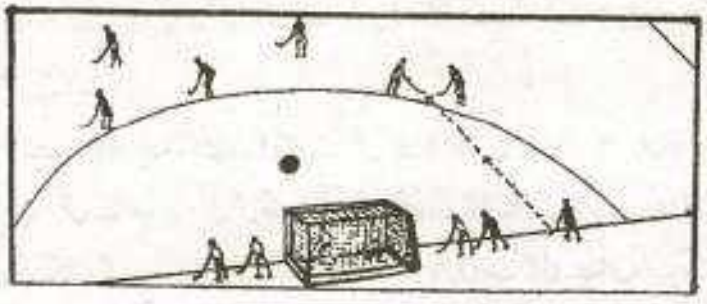
i- دفاعی ٹیم اپنے 23 میٹر کے علاقہ میں لیکن سرکل سے باہر ارادتاً بے ضابطگی کرتی ہے۔

ii- دفاعی کھلاڑی اپنے سرکل میں جان بوجھ کر ایسا فاؤل کرے۔ جس کی وجہ سے گول تو سکور نہ ہونے پائے لیکن گیند کا قبضہ حملہ آور ٹیم کے کسی کھلاڑی کے پاس ہی رہے یا کسی ایسے غیر ارادی فاؤل کی بنا پر جس کی وجہ سے متوقع گول سکور ہونے کا موقع ضائع ہو جائے یا وہ جان بوجھ کر گیند کو اپنی بیک لائن سے باہر پھینک دے۔

iii- جب گول کیپر اپنے سرکل میں ہو اور گیند اس کے حفاظتی۔ مارز سامان میں اٹک جائے۔

پینلٹی کارنر لگانے کا طریقہ کار:

i- حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی دفاعی ٹیم کی بیک لائن پر گول پوسٹ سے 10 میٹر کے نشان پر یا اس نشان اور سرکل کی لکیر کی درمیانی جگہ پر گیند کو رکھ کر اس طرح دھکیل سکتا ہے یا ہٹ مار سکتا ہے کہ گیند زمین سے اُٹھنے نہ پائے۔ یہ پینلٹی کارنر لگانے والی ٹیم کی صوابدید پر منحصر ہے کہ وہ پینلٹی کارنر لگانے کے لیے گول پوسٹ کی دائیں یا بائیں جانب کا انتخاب کرلے۔



ii- ہٹ مارنے والے کھلاڑی کے ایک پاؤں کا گراؤنڈ سے باہر رہنا لازمی ہے اور گیند کے کھیلے جانے سے پیشتر حملہ آور ٹیم کے باقی تمام کھلاڑی شوٹنگ سرکل سے باہر کھڑے ہوں گے۔

iii- دفاعی ٹیم کے زیادہ سے زیادہ 5 کھلاڑی جن میں گول کیپر بھی شامل ہے ہاتھوں میں سٹک لیے ہوئے اپنی گول لائن کے پیچھے میدان سے باہر کھڑے ہوں گے۔ جبکہ باقی تمام کھلاڑی وسطی لکیر کے پار ہو گئے۔ جب تک گیند کھیلی نہیں جاتی۔ ہٹ لگانے والے کھلاڑی کے علاوہ حملہ آور ٹیم کا دوسرا کوئی کھلاڑی سرکل میں داخل نہیں ہو سکتا اور نہ ہی کوئی دفاعی کھلاڑی سنٹر لائن یا بیک لائن عبور کر سکتا ہے۔

iv- پینلٹی کارنر "ہٹ یا پش" (Hit or Push) کیے ہوئے گیند کو حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی اس وقت تک مار نہیں سکتا جب تک کہ یہ سرکل سے باہر چلا نہ جائے لیکن اگر گیند سرکل سے 5 میٹر سے زیادہ دُور چلا جائے تو اس صورت میں پینلٹی کارنر کا اطلاق نہیں ہوگا بلکہ اسے عام کھیل کی طرح کھیلا جائے گا۔

v- پینلٹی کارنر کی براہ راست ہٹ سے گول نہیں کیا جا سکتا خواہ گیند دفاعی کھلاڑی کی سٹک سے چھو کر گول میں گئی ہو۔

vi- گول کرنے کی خاطر گیند کو جب پہلی ہٹ لگائی جائے تو اسے گول لائن عبور کرتے وقت زمین سے 46 سینٹی میٹر سے زیادہ بلند نہیں ہونا چاہیے لیکن اگر گیند دفاعی کھلاڑی کی سٹک یا گول کیپر کر چھو کر ہوا میں گول لائن عبور کر جائے تو گول دیا جائے گا۔

vii- ''پینلٹی کارنر'' لگانے والا کھلاڑی گیند کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیل سکتا یا اس کے اتنا نزدیک نہیں جا سکتا جہاں سے گیند اس کی پہنچ میں ہو۔ جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں پینلٹی کارنر دوبارہ لگایا جائے گا۔ اس سے پیشتر کہ گیند کھیلی جائے اگر:

(الف) کسی دفاعی کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ یا سٹک شوٹنگ سرکل کے اندر چھو رہا ہو۔

(ب) کوئی بھی حملہ آور کھلاڑی گیند کے کھیلے جانے سے پیشتر 5 میٹر سے کم فاصلے پر کھڑا ہو۔

(ج) گیند کے کھیلے جانے سے پیشتر کوئی کھلاڑی وسطی لکیر یا بیک لائن کو عبور کر لے۔ (لیکن اگر حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل میں داخل ہو جائے تو اس پر بطور سزا ''دفاعی'' ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی)۔ اگر نصف حصہ یا پورے کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو بھی ''پینلٹی کارنر'' مکمل کرنے کے لیے مزید وقت دیا جائے گا۔

پینلٹی کارنر لگانے والا کھلاڑی گیند کو اس وقت تک دوبارہ نہیں کھیل سکتا یا اس کے نزدیک نہیں جا سکتا جہاں سے گیند اس کی پہنچ میں ہو جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔ ''پینلٹی کارنر'' اس وقت مکمل تصور ہوتا ہے جب:

i- گول ہو جائے۔ یا

ii- حملہ آور ٹیم کسی بے ضابطگی کی مرتکب ہو جائے۔ یا

iii- گیند سرکل کے باہر 5 میٹر سے دُور چلا جائے۔ یا

iv- حملہ آور کھلاڑی کا سرکل میں سے کھیلا ہوا گیند، دفاعی کھلاڑی سے غیر ارادی طور پر ''بیک لائن'' عبور کر جائے۔ لیکن اگر دفاعی کھلاڑی سے ایسی بے ضابطگی سرزد ہو جائے جس کی سزا ایک اور ''پینلٹی کارنر'' ہو لیکن اگر کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو بھی اسے لگوانے کے لیے اس میں مزید اضافہ کیا جائے گا۔

3- پینلٹی سٹروک:

حملہ آور ٹیم کو پینلٹی سٹروک اس صورت میں دیا جاتا ہے جب امپائر کی رائے میں۔

i- سرکل کے اندر دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی دیدہ دانستہ ایسی بے ضابطگی کا موجب بنتا ہے جس کی وجہ سے متوقع گول ہونے کا موقع ضائع ہو جائے یا کھلاڑی سے گیند کا قبضہ چھن جائے۔

ii- سرکل کے اندر دفاعی ٹیم سے ایسی کوئی غیر ارادی بے ضابطگی سرزد ہو جائے جس کی بنا پر متوقع گول سکور نہ ہو سکے۔

iii- پینلٹی کارنر کے دوران اگر دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی گیند کھیلے جانے سے پیشتر بار بار بیک لائن عبور کرے۔

پینلٹی سٹروک لگانے کا طریقہ کار:

i- جب پینلٹی سٹروک کا اشارہ دیا جاتا ہے تو گھڑی کو اس وقت تک کے لیے روک دیا جائے گا تاوقتیکہ پینلٹی سٹروک مکمل ہونے کے بعد کھیل کے دوبارہ اجرا کے لیے امپائر سیٹی نہ بجائے۔



ii- دفاعی گول کیپر اور پینلٹی سٹروک لگانے والے کھلاڑی کے علاوہ دونوں ٹیموں کے باقی ماندہ کھلاڑی نزدیکی 23 میٹر کے علاقے کے باہر کھڑے ہوں گے تاکہ کھیل پر اثر انداز نہ ہو سکیں۔

iii- پینلٹی سٹروک کے دوران میں دفاعی گول کیپر حفاظتی ٹوپی اور دوسرا ساز و سامان پہنے رکھے گا اور بلاوجہ ناجائز فائدہ اُٹھانے کے لیے اسے اُتارے گا نہیں۔

iv- دفاعی گول کیپر اپنے دونوں پاؤں گول لائن پر رکھ کر کھڑا ہوگا اور پینلٹی سٹروک کے لگنے تک نہ تو گول لائن کو چھوڑے گا اور نہ ہی اپنے پاؤں اِدھر اُدھر ہلائے گا اور سٹروک لگانے والا کھلاڑی اس وقت تک سٹروک نہیں لگائے گا۔ جب تک پینلٹی سٹروک لگوانے والا امپائر اس بات کی تسلی کرنے کے بعد کہ گول کیپر اور سٹروک لگانے والا کھلاڑی پوری طرح سے تیار ہیں، اپنی سیٹی نہ بجا دے۔

v- پینلٹی سٹروک کے نشان سے گیند کو صرف ایک دفعہ ہی پُش (Push) یا سکوپ (Scoop) یا "فلک" (Flick) کیا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد نہ تو کھلاڑی گیند کے پاس اور نہ ہی گول کیپر کے نزدیک جا سکتا ہے۔ پینلٹی سٹروک کا گیند کسی بھی اُونچائی تک اُٹھ سکتا ہے۔

vi- کھلاڑی سٹروک کھیلتے وقت آگے کی جانب ایک قدم لے سکتا ہے لیکن اس کا پچھلا پاؤں اس کے اگلے پاؤں سے آگے نہیں جا سکتا جب تک کہ گیند کو کھیل نہ دیا جائے۔ وہ اپنی کسی حرکت سے گول کیپر کو جھانسہ نہیں دے سکتا۔

پینلٹی سٹروک کا اختتام:

i- جب گول ہو جائے یا ایوارڈ کر دیا جائے۔ یا

ii- گیند سرکل میں ساکن ہو جائے۔ یا

iii- گول کیپر گیند کو پکڑ لے یا یہ اس کے حفاظتی ساز و سامان (Protective Gear) میں اٹک جائے۔ یا

iv- پینلٹی سٹروک لگانے والے کھلاڑی سے ایسی بے ضابطگی سرزد ہو جائے جس کی وجہ سے سکور کردہ گول شمار نہ کیا جائے۔

پینلٹی سٹروک کے بعد کھیل کا دوبارہ اجرا:

i- اگر گول ہو جائے یا ایوارڈ کیا جائے تو سنٹر پاس کے ذریعے کھیل شروع کیا جائے گا۔

ii- اگر حملہ آور ٹیم سے کوئی بے ضابطگی سرزد ہو جائے اور گول سکور نہ ہو سکے تو دفاعی ٹیم اپنی گول لائن کے درمیان سے 14.63 میٹر دُور گیند رکھ کر ہٹ لگائے گی۔

iii- اگر گول کیپر سے ایسی کوئی بے ضابطگی ہو جائے جس کی وجہ سے گول سکور نہ ہو سکے تو گول ایورڈ (Goal is Awarded) کیا جائے گا۔

iv- اگر دونوں ٹیموں کا کوئی کھلاڑی بے ضابطگی کا مرتکب ہو تو پینلٹی سٹروک کو دوبارہ لگوایا جائے گا۔

4- شخصی سزائیں (Personal Penalties):

i- لڑائی جھگڑے سے بھرپور، خطرناک کھیل، ناشائستہ رویہ یا جان بوجھ کر مخالف کو چوٹ لگانے پر امپائر ان بے ضابطگیوں کی نوعیت اور سنگینی کی مطابقت سے مندرجہ ذیل سزائیں دے سکتا ہے۔

(الف) کھلاڑی کو خبردار کرنا (Caution)۔

(ب) کھلاڑی کو تنبیہ کرنا۔ سبز کارڈ دکھانا۔

(ج) بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کو تنبیہ کے علاوہ کھیل سے کم از کم 5 منٹ کے لیے معطل کر دینا۔ پیلا کارڈ دکھانا۔

(د) کھیل کے باقی تمام دورانیے کے لیے بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کو معطل کر دینا۔ سرخ کارڈ دکھانا۔

ii- وقتی طور پر معطل شدہ کھلاڑی گراؤنڈ کے باہر مخصوص جگہ پر اس وقت تک رہے گا۔ جب تک کہ وہ امپائر جس نے اسے معطل کیا تھا اسے کھیل میں شامل ہونے کا اشارہ نہ کرے۔

iii- وقتی طور پر معطل شدہ کھلاڑی کھیل کے پہلے نصف حصہ کے اختتام پر دیئے جانے والے وقفہ میں اپنی ٹیم میں شامل ہو سکتا ہے لیکن اپنی معطلی کا بقیہ مختص شدہ دورانیہ گزارنے کی خاطر دوبارہ اسی جگہ پر چلا جائے گا۔

iv- امپائر کسی بھی متبادل کھلاڑی کو اس کے غیر معیاری اور ناشائستہ رویہ کی بنا پر خبردار (Caution) یا متنبہ، انتباہ (Warn) یا اسے کھیل سے عارضی یا مستقل طور پر معطل (Suspension) کر سکتا ہے۔ عارضی معطلی کے عرصہ کے دوران میں وہ ٹیم ایک کھلاڑی کم سے کھیلے گی۔ جبکہ مستقل معطلی کی صورت میں وہ ٹیم کھیل کے باقی دورانیہ میں ایک کھلاڑی کم سے ہی کھیلے گی۔

v- مستقل طور پر معطل شدہ کھلاڑی کھیل کے احاطہ کے اردگرد رہنے کا مجاز نہیں۔

حادثات اور چوٹیں:

1- کسی حادثہ کی بنا پر کھیل کے روکے جانے سے پیشتر ہی اگر گول ہو جائے تو اسے مان لیا جائے گا اور اسے ایسا ہی سمجھا جائے گا جیسا کہ یہ حقیقتاً ہوا ہو۔

2- کسی کھلاڑی کے کھیلنے کے قابل نہ رہنے کی صورت میں امپائر اگر چاہے تو کھیل روک سکتا ہے۔

3- اگر کسی کھلاڑی کو چوٹ زیادہ لگ جائے یا اس کا خون بہہ رہا ہو تو ابتدائی طبی امداد کے لیے جتنی جلدی ممکن ہو اسے میدان سے باہر لے جایا جائے۔

4- مجروح کھلاڑی کھیل میں اس وقت تک شامل نہیں ہو سکتا جب تک کہ اس کی مرہم پٹی نہ ہو جائے کوئی کھلاڑی بھی خون آلودہ کپڑوں میں نہ تو کھیل سکتا ہے اور نہ کھیل میں دوبارہ شامل ہو سکتا ہے اور نہ ہی اسے جاری رکھ سکتا ہے۔

5- اگر چوٹ کی وجہ سے کوئی امپائر اپنے فرائض انجام دینے کے قابل نہ رہے تو اسے تبدیل کر دیا جائے گا۔

6- ان صورتوں میں کھیل کا دوبارہ اجرا یا تو "بلی" سے ہوگا یا مناسب سزا کے بعد یا پھر گول ہو جانے کی صورت میں "سنٹر پاس" سے کیا جائے گا۔

ہاکی کی ضروری مہارتیں:

1- گرفت:

(الف) گیند کو ہٹ کرتے وقت سٹک کو اُوپر والے سرے کے قریب سے اس طرح پکڑنا چاہیے کہ بایاں ہاتھ اُوپر اور دایاں ہاتھ عین اس کے ساتھ نیچے ہو۔ دونوں ہاتھوں کی گرفت میں کوئی فاصلہ نہ ہو۔ اس طرح ہٹ موثر طریقے سے لگائی جا سکتی ہے۔



گرفت (سٹک پکڑنے) کے مختلف انداز



(ب)

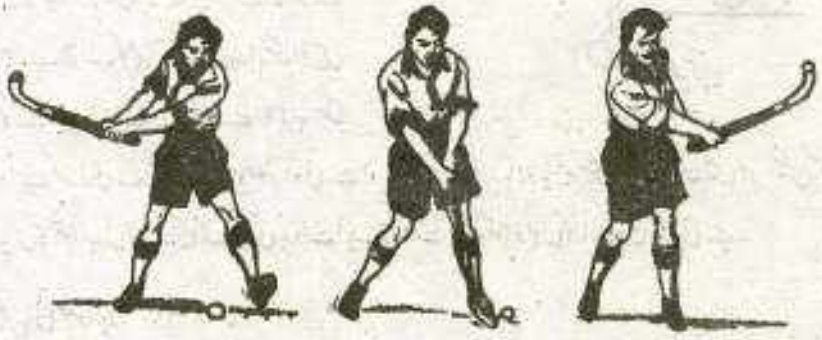
(ب) گیند کھیلتے وقت جب کھلاڑی سٹک سے کھیلتا ہوا جب آگے بڑھتا ہے تو گرفت مختلف ہوتی ہے۔ دایاں ہاتھ سٹک پر بائیں ہاتھ سے کچھ فاصلے پر نیچے ہوتا ہے۔ جب کھلاڑی گیند کو آگے لے جانے کے لیے آگے جھکتا ہے تو اس کا دایاں ہاتھ نیچے آنا لازمی ہے اور اس طرح بایاں ہاتھ بھی چند سینٹی میٹر نیچے آ جاتا ہے۔



(ج)

2- ہٹ کرنا:

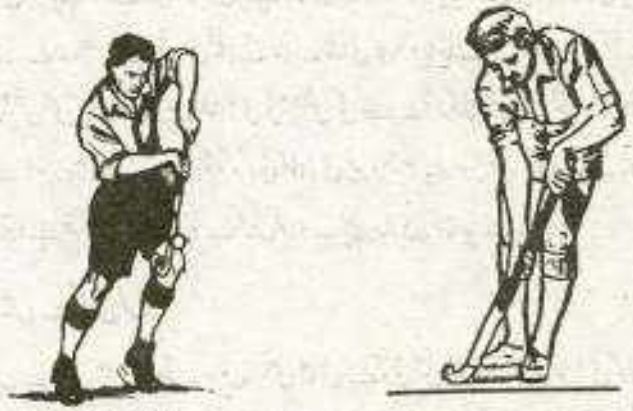
کھلاڑی کو چاہیے کہ اپنا بایاں ہاتھ اُوپر والے سرے پر اور دایاں ہاتھ عین اس کے ساتھ نیچے رکھتے ہوئے سٹک کو پکڑے۔ پاؤں مناسب طور پر کھلے ہوں تا کہ توازن قائم رہے۔ کھلاڑی سے گیند قریباً 60 سینٹی میٹر کے فاصلے پر ہو۔ وہ سٹک کو دائیں جانب ہوا میں لہرا کر لائے۔ (سٹک دائیں کندھے کی بلندی سے اُوپر نہ جائے) اور گیند کو اس طرح ہٹ کرے کہ سٹک کا چپٹا حصہ گیند کے پہلو پر لگے۔ گیند کو ہٹ لگ چکنے کے بعد سٹک کی حرکت کو نہ روکا جائے بلکہ اسے سامنے ہوا میں لے جاتے ہوئے بائیں پہلو کی طرف لایا جائے تا کہ یہ بائیں کندھے کی بلندی سے اُوپر نہ چلی جائے۔



گیند کو ہٹ کرنا

3- گیند روکنا:

کھلاڑی کو چاہیے کہ گیند کی اُڑان کی سیدھ میں توازن قائم رکھتے ہوئے پاؤں کھول کر کھڑا ہو۔ سٹک پر ہاتھوں کی گرفت میں مناسب فاصلہ ہو۔ دایاں ہاتھ نیچے اور بایاں ہاتھ اُوپر ہو۔ (عمومی درمیانی فاصلہ 45 سینٹی میٹر ہو سکتا ہے) گیند قریب آنے پر سٹک کے چپٹے حصے کو گیند لگے تو اسی لمحے اپنی سٹک کو چند سینٹی میٹر اسی سیدھ میں پیچھے لے جائے تا کہ گیند قابو میں رہے اور سٹک کو لگ کر اچھلنے نہ پائے۔



اچھلی ہوئی گیند کو روکنا

گیند روکنا

4- ''ڈربلنگ'' (Dribbling):



ڈربل کرنا

گیند کو اپنے قبضے میں رکھتے ہوئے اسے ایک جگہ سے دوسرے جگہ لے جانے میں ''ڈربلنگ'' میں مہارت بہت ہی اہم ہوتی ہے۔ اس میں جسم کو تھوڑا سا جھکا کر اور دونوں ہاتھوں سے مناسب گرفت کے ساتھ سٹک کو پکڑا جاتا ہے۔ پھر دونوں کلائیوں کو استعمال کرتے ہوئے گیند کو زمین پر ''رول'' کرتے ہوئے لے جایا جاتا ہے۔ مخالف کو جھانسہ دیکر گیند اسکے دائیں یا بائیں پہلو سے یا پاؤں کے درمیان سے نکالا جاسکتا ہے۔ یہ عملاً ایسے کھلاڑی کے خلاف زیادہ موثر ہوتی ہے جو یا تو حرکت کر رہا ہو یا غیر متوازن حالت میں ہو لیکن کسی بھی صورت میں ایک اچھے پاس کا نعم البدل نہیں۔ کیونکہ اس کی بدولت ایک ہی وقت پر کئی کھلاڑیوں کو مات دی جاسکتی ہے۔

ہاکی کے تجرباتی ضوابط:

بین الاقوامی ہاکی فیڈریشن نے اپنے سے ملحقہ تمام ممالک سے درخواست کی ہے کہ مندرجہ ذیل تین ضوابط کو اپنے ملکی ٹورنامنٹس ''میچوں'' میں استعمال کریں اور چھ ماہ کے دوران میں ان سے اخذ کردہ مثبت یا منفی نتائج سے اسے مطلع کریں تاکہ ان سفارشات کی روشنی میں ان کو لاگو کرنے یا نہ کرنے کا حتمی فیصلہ کیا جاسکے۔ ان ضابطوں کا اصل مقصد کھیل سے وابستہ تمام لوگوں (کھلاڑی، آفیشل اور تماشائی) کے لیے اسے زیادہ پُرکشش اور دلچسپ بنانا ہے۔

1- 23 میٹر ایریا میں دفاعی کھلاڑیوں کی تعداد پر پابندی:

پورے کھیل کے دوران ہر ایک ٹیم کے تین کھلاڑی اپنے دفاعی ''23 میٹر'' ایریا سے باہر رہنا لازمی ہیں۔ یہ کھلاڑی اس علاقہ کے اندر گیند کو کھیل نہیں سکتے۔ بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے خلاف پینلٹی کارنر دیا جائے گا۔ جان بوجھ کر بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کو متنبہ یا کھیل سے معطل بھی کیا جاسکتا ہے۔ کھلاڑی کی معطلی کی وجہ سے اگر کھلاڑیوں کی تعداد معمول سے کم ہو جائے تو بھی تین کھلاڑیوں کا اس علاقہ سے باہر رہنا لازمی ہے، تاہم اگر کوئی کھلاڑی غیر دانستہ یا ارادی طور پر اس علاقہ میں داخل ہو جائے لیکن وہ گیند کو کھیلنے کی کوشش نہ کرے تو اسے نظر انداز کرتے ہوئے کھیل کو روکے بغیر جاری رکھنا چاہیے۔

2- 23 میٹر کے علاقہ میں سے گول کرنا:

23 میٹر کے علاقہ میں سے جس میں ''شوٹنگ سرکل'' بھی شامل ہے کوئی بھی حملہ آور ٹیم کا کھلاڑی گول کر سکتا ہے۔ اس علاقہ کے اندر یا باہر سے ''فری ہٹ''، ''سائیڈ لائن'' اور ''کارنر ہٹ'' کے ذریعے براہ راست گول اس وقت تک نہیں کیا جاسکتا جب تک

کہ گیند کو پہلے روکا نہ جائے یا یہ "گراؤنڈ" میں خود بخود ساکن نہ ہو جائے یا کوئی دفاعی کھلاڑی اسے کھیل نہ لے یا یہ 23 میٹر کے علاقہ سے باہر چلا نہ جائے۔

3- کارنر:

جب کوئی دفاعی کھلاڑی دانستہ یا غیر دانستہ طور پر گیند کو "بیک لائن" سے پیچھے بھیج دیتا ہے تو کارنر دیا جاتا ہے جو سائیڈ لائن پر کونوں سے 5 میٹر کے فاصلے پر لگائے گئے نشان پر گیند رکھ کر "ہٹ" یا "پش" کیا جاتا ہے۔ لیکن جان بوجھ کر اٹھتی ہوئی ہٹ لگانے کی اجازت نہیں۔

کارنر لگاتے وقت 8 دفاعی کھلاڑی بیک لائن سے پیچھے جبکہ باقی تینوں کھلاڑی 23 میٹر کے علاقہ سے باہر میدان میں کھڑے رہیں گے۔ حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی سرکل سے کہیں بھی باہر کھڑے ہو سکتے ہیں اور جب تک گیند کو ہٹ یا پش نہیں کیا جاتا اس وقت تک نہ تو کوئی حملہ آور کھلاڑی سرکل میں داخل ہو سکتا ہے نہ ہی کوئی دفاعی کھلاڑی بیک لائن عبور کر سکتا ہے۔

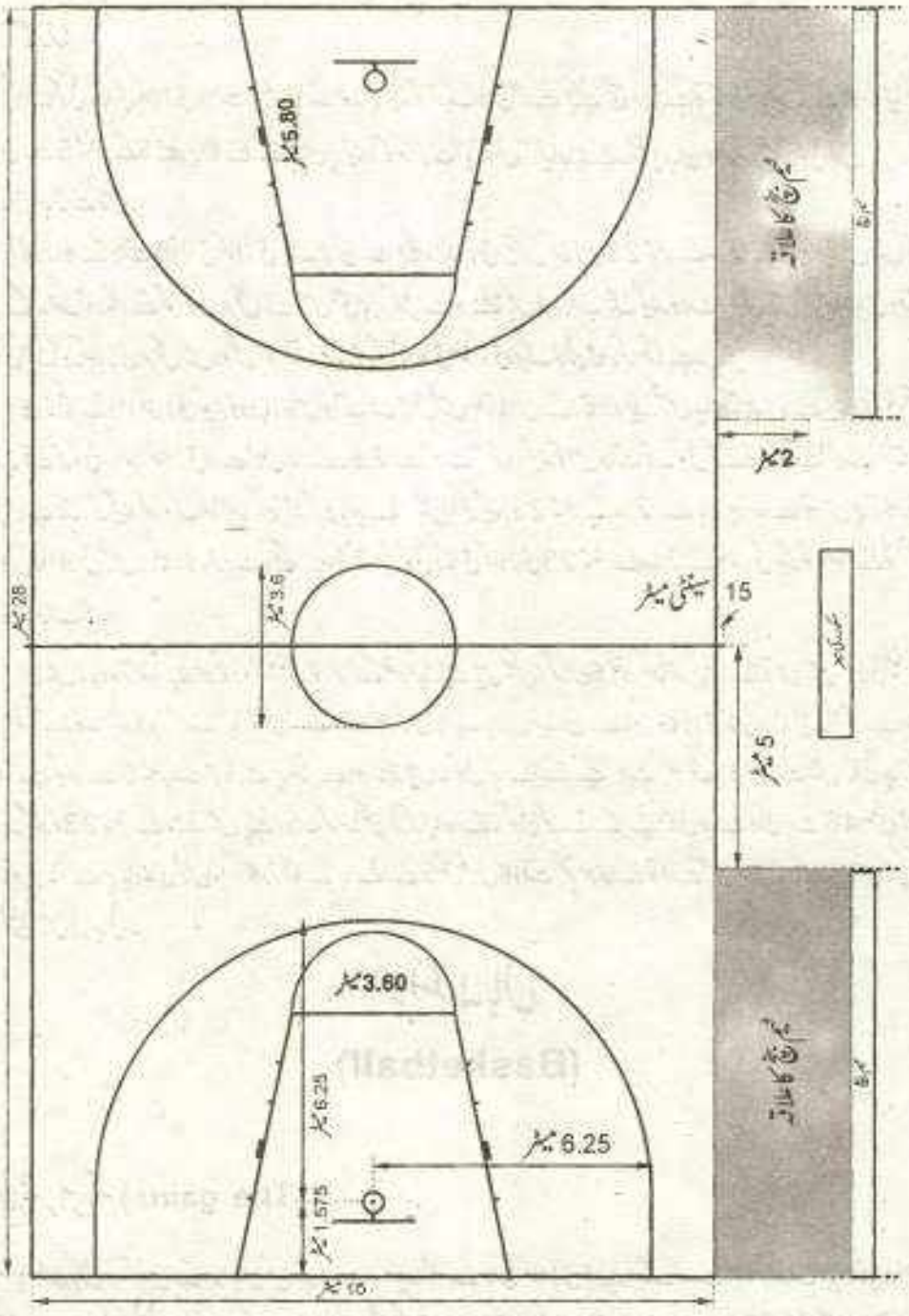
کارنر لگانے والا کھلاڑی گیند کو دوبارہ اس وقت تک کھیل نہیں سکتا یا اس کے اتنا نزدیک نہیں جا سکتا جہاں سے گیند اس کی پہنچ میں ہو جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔ کارنر سے "ہٹ" کردہ گیند کو اس وقت تک گول کرنے کے لیے "ہٹ" نہیں ماری جا سکتی جب تک کہ گیند کو روک کر "ساکن" نہ کر دیا جائے لیکن اگر گیند 23 میٹر کے علاقہ سے باہر چلا جائے تو اس پر "کارنر" کے ضابطوں کا اطلاق نہیں ہوتا۔ کارنر ہٹ لگنے سے پیشتر اگر کوئی دفاعی کھلاڑی 23 میٹر کے علاقہ کے اندر کی جگہ کو چھو لے تو "کارنر" دوبارہ دیا جائے گا۔

ان میں زیادہ تر ضابطے موجودہ "پینلٹی کارنر" کے ضوابط جیسے ہیں لیکن اگر ان کا بغور مطالعہ کیا جائے تو ان میں معمولی لیکن واضح فرق نظر آئے گا۔ مثلاً کارنر "ہٹ" یا "پش" کے وقت کھلاڑی کا ایک پاؤں میدان سے باہر ہونا لازمی نہیں۔ "اٹیک" کرنے والی ٹیم کے کھلاڑی گیند سے 5 میٹر سے کم فاصلے پر کھڑے ہو سکتے ہیں۔ گول کرنے کے لیے "ہٹ" صرف اسی صورت میں لگائی جا سکتی ہے جب کہ گیند کو 23 میٹر کے علاقہ میں پہلے روک کر ساکن نہ کر لیا جائے۔ گول کرنے کے لیے لگائی جانے والی ہٹ 46 سینٹی میٹر سے زیادہ اُونچی ہونے پر پابندی نہیں، اگر کارنر لگائے جانے سے پیشتر کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو اسے مکمل کرنے کے لیے اس میں کسی قسم کی توسیع نہیں کی جاتی۔

باسکٹ بال
(Basketball)

ضابطہ نمبر 1۔ گیم (The game)

باسکٹ بال دو ٹیموں کے درمیان کھیلا جاتا ہے ہر ایک ٹیم کے پانچ کھلاڑی "پلے ایبل کورٹ" (Playing Court) میں کھیلتے ہیں اور ان کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ گیند مخالف ٹیم کی "باسکٹ" (Opponents' basket) میں ڈالیں اور مخالف ٹیم کو اپنی باسکٹ میں گیند ڈالنے سے باز رکھیں اور کھیل کو "آفیشلز" (Officials)، "ٹیبل آفیشلز" (Table officials) اور "کمیشنر" (Commissioner) کنٹرول کرتے ہیں۔



باسکٹ بال کا کورٹ

مخالف کی یا اپنی باسکٹ (Basket Opponents / own)

جس باسکٹ پر حملہ کر کے گول کیا جاتا ہے وہ مخالف ٹیم کی "باسکٹ" ہوتی ہے اور جس "باسکٹ" پر مخالف ٹیم کو گول کرنے سے روکا جائے وہ اپنی "باسکٹ" کہلاتی ہے۔

گیم کا فاتح (Winner of a game)

گیم کے اختتام پر جس ٹیم نے زیادہ پوائنٹس سکور کیے ہوں گے وہ جیتی ہوئی تصور ہوگی۔

ضابطہ نمبر 2 کورٹ اور ساز و سامان (Court and equipment)

پلے اینگ کورٹ (Playing court)

"پلے اینگ کورٹ" کی سطح ہموار، سخت اور ہر قسم کی رکاوٹوں سے پاک ہوتی ہے۔ اس کی لمبائی 28 میٹر اور چوڑائی 15 میٹر ہوتی ہے۔ یہ پیمائش حد بندی کی لکیروں کے اندرونی کناروں سے کی جاتی ہے۔ تمام قومی "فیڈریشنز" اپنے ملکی مقابلوں کے لئے پہلے سے بنی ہوئیں ایسی "کورٹس" استعمال کرنے کے لئے بااختیار ہیں جن کی کم از کم لمبائی 26 میٹر اور چوڑائی 14 میٹر ہے۔

لکیریں (Lines)

تمام لکیریں پانچ سینٹی میٹر چوڑی اور ایک ہی رنگ میں ہونی چاہیں (ترجیحاً سفید) جو صاف اور واضح طور پر نظر آئیں۔

حد بندی لکیریں (Boundary lines)

وہ لکیریں جو کورٹ کی لمبائی ظاہر کرتی ہیں اطرافی لکیریں یا سائیڈ لائنز (Side Lines) اور جو چوڑائی کو ظاہر کرتی ہیں اختتامی لکیریں یا اینڈ لائنز (End Lines) کہلاتی ہیں۔ کسی بھی قسم کی رکاوٹ جس میں ٹیم بنچ پر بیٹھے متعلقہ لوگ بھی شامل ہیں ان کے اور حد بندی لکیروں کے درمیان کم از کم دو میٹر کا فاصلہ ہونا لازمی ہے۔

سنٹر لائن، سنٹر سرکل اور سیمی سرکلز (Centre line, centre circle and semicircles)

ایک وسطی لکیر یا سنٹر لائن، اطرافی لکیروں (Side lines) کے مرکز میں اختتامی لکیروں (End lines) کے متوازی لگائی جاتی ہے۔ یہ لکیر اطرافی لکیروں سے باہر 15 سینٹی میٹر بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔ "سنٹر سرکل" کورٹ کے وسط میں لگایا جاتا ہے جس کا نصف قطر 1.80 میٹر ہوتا ہے اس کی پیمائش محیط کے بیرونی کنارے سے کی جاتی ہے اگر اس کے اندرونی علاقہ میں رنگ کیا گیا ہو تو اس کا اور محدود علاقے (Restricted area) کا رنگ ایک ہی ہونا لازمی ہے۔ سیمی سرکلز "پلے اینگ کورٹ" میں دونوں "فری تھرو لائنز" کے بیرونی کناروں کے درمیانی نقاط کو مرکز مان کر 1.80 میٹر نصف قطر کے نصف دائرے لگائے جاتے ہیں

فری تھرو لائنز اور محدود علاقے (Free-throw lines & restricted areas)

یہ ہر اختتامی لکیر کے متوازی لگائی جائے گی اور اس لکیر کا بیرونی کنارہ اختتامی لکیر کے اندرونی کنارے سے 5.80 میٹر کے فاصلے پر ہوگا۔ اس کی لمبائی 3.60 میٹر ہوتی ہے اور اس کا مرکزی نقطہ اس فرضی لکیر پر واقع ہوتا ہے جو دونوں اختتامی لکیروں کے مرکزی نقاط کو ملانے سے پیدا ہوتا ہے۔

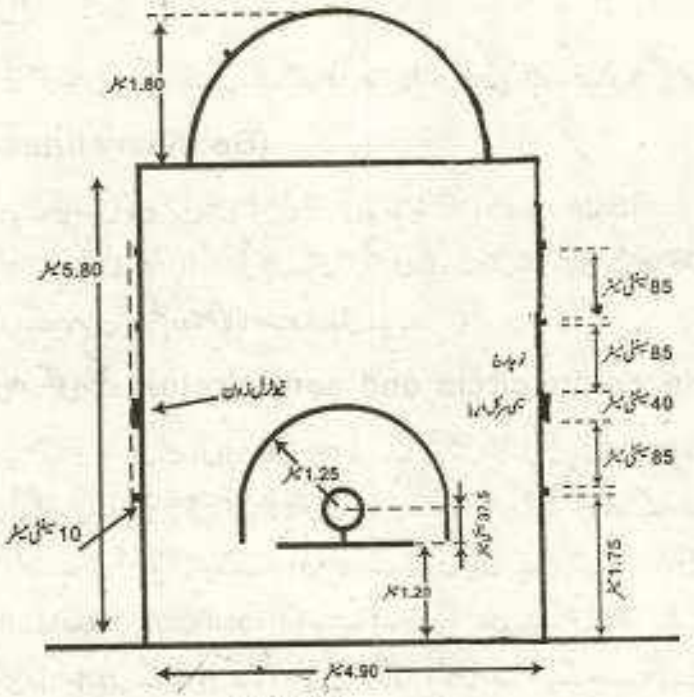
محدود علاقے (Restricted areas)

یہ علاقہ "پلے اینگ کورٹ" میں اس طرح لگایا جاتا ہے کہ انہیں اختتامی لکیریں، "فری تھرولائنز" اور ایسی لکیریں جو اختتامی لکیروں پر سے اس طرح پیدا ہوتی ہیں، کہ ان کے بیرونی کنارے اختتامی لکیروں کے مراکز سے 3.3 میٹر کے فاصلے پر ہوں اور وہ "فری تھرولائنز" کے بیرونی کناروں پر پہنچ کر ختم ہو جائیں، احاطہ کئے ہوئے ہوتی ہیں۔ اگر اس کے اندرونی علاقہ میں رنگ کیا گیا ہو تو اس کا اور "سنٹر سرکل" کا رنگ ایک ہی ہونا لازمی ہے۔

ری باؤنڈ پکڑنے کے لئے مخصوص جگہیں (Rebound places)

محدود علاقہ سے منسلک یہ مخصوص جگہیں "فری تھروز" لگائے جانے کے وقت کھلاڑیوں کے کھڑے ہونے کے لیے استعمال میں آتی ہیں اور ان کو مندرجہ ذیل طریقے سے لگایا جاتا ہے۔ ان جگہوں کی حد بندی ایک میٹر پیچھے تک محدود ہے۔

i- پہلی "ری باؤنڈ" ایریا کی مخصوص جگہ کو ظاہر کرنے والی لکیر اختتامی لکیر کے اندرونی کنارے سے 1.75 میٹر کے فاصلے پر لگائی جاتی ہے جو 85 سینٹی میٹر چوڑی اور "نیوٹرل زون" (Neutral Zone) کے شروع ہونے تک ہوتا ہے۔



محدود علاقہ

ii- "نیوٹرل زون" کی پیمائش 10 سینٹی میٹر x 40 سینٹی میٹر ہوتی ہے یہ ٹھوس ٹکڑا بھی کورٹ کی باقی لکیروں کے رنگ کا ہوتا ہے۔

iii- دوسرے "ری باؤنڈ ایریا" کو متعین کرنے کے لئے "نیوٹرل زون" سے ملحقہ 85 سینٹی میٹر کی دُوری پر ایک اور لکیر لگائی جائے گی۔

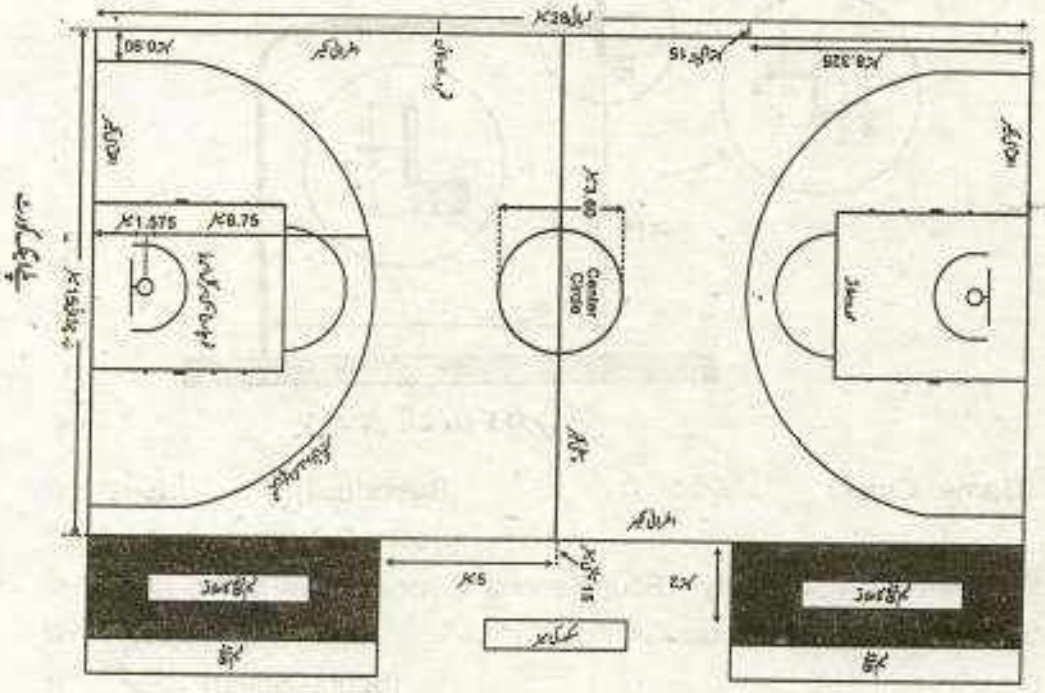
iv- تیسری جگہ واضح کرنے کے لئے اس لکیر سے 85 سینٹی میٹر دُور ایک اور لکیر لگائی جائے گی۔

v- یہ تمام لکیریں 10 سینٹی میٹر لمبی اور 5 سینٹی میٹر چوڑی ہوں گی اور محدود علاقہ کی لکیر کے بیرونی کنارے پر عموداً واقع ہوتی ہیں۔

تھری پوائنٹ فیلڈ گول ایریا (Three-point field goal area):

کسی ٹیم کا یہ علاقہ "پلے اینگ کورٹ" میں اس تمام علاقہ پر مشتمل ہوتا ہے ماسوائے کہ جو مخالف کی باسکٹ کے نزدیک ہے اور جسے اس طرح متعین کیا جاتا ہے:

دو باہمی متوازی لکیریں جو اختتامی لکیر پر عموداً واقع ہیں اور باسکٹ کے مرکز سے 6.25 میٹر کے فاصلے پر ہوتی ہیں یہ نقطہ اختتامی لکیر کے وسط میں اور اس کے اندرونی کنارے سے 1.575 میٹر کی دُوری پر ہوتا ہے۔



مخالف کی باسکٹ کے مرکز میں اگر عمود گرایا جائے تو اس طرح سے فرش پر پیدا شدہ نشان کو مرکز مان کر ایک 6.25 میٹر نصف قطر کی قوس اس طرح لگائی جائے گی کہ وہ ان دونوں متوازی لکیروں سے مل جائے (قوس کو ظاہر کرنے والی لکیر کا بیرونی کنارہ مرکز سے 6.25 میٹر کے فاصلے پر ہونا چاہیے نہ کہ اس کا اندرونی کنارہ کیونکہ یہ لکیر "تھری پوائنٹ فیلڈ گول ایریا" کا حصہ نہیں)۔

ٹیم بنچ ایریا (Team bench areas):

یہ علاقہ "پلے اینگ کورٹ" کے باہر "سکورر" کی میز (Scorer's Table) اور ٹیم بنچوں کے قریب بنایا جاتا ہے۔

اس ایک علاقہ کو نمایاں کرنے کے لئے اختتامی لکیر کو کم از کم 2 میٹر تک بڑھایا جاتا ہے اور پھر وسطی لکیر کے نزدیکی کنارے سے 5 میٹر کی دُوری پر 2 میٹر لمبی لکیر اس طرح لگائی جاتی ہے کہ وہ اطرافی لکیر کے عموداً ہو۔

اس مخصوص علاقہ میں 14 نشستوں کا ہونا لازمی ہے جن پر صرف "کوچ" (Coach)، نائب کوچ کے علاوہ متبادل کھلاڑی اور ٹیم کے ہمراہ عملہ کے دوسرے افراد بیٹھنے کے مجاز ہیں۔ ان کے علاوہ دوسرے تمام لوگ ٹیم بنچ سے 2 میٹر پیچھے بیٹھیں گے۔

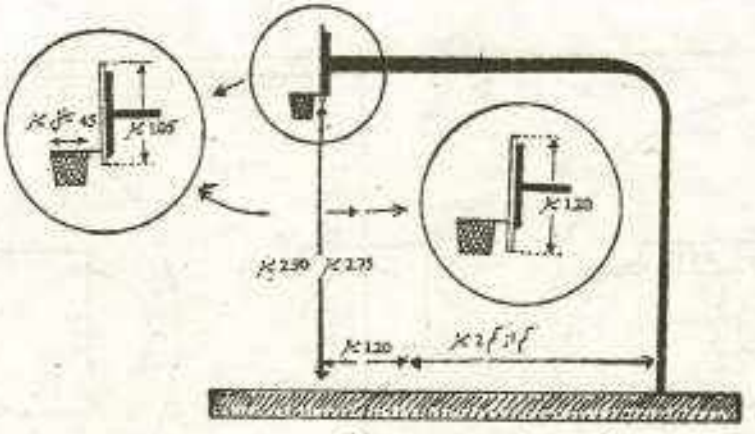
ساز و سامان (Equipment): باسکٹ بال کے لئے مندرجہ ذیل سامان درکار ہوتا ہے:

"بیک سٹاپ یونٹ" (Backstop Unit) درج ذیل سامان پر مشتمل ہوتا ہے۔

i "بیک بورڈ" (Backboards)

ii "باسکٹس" جو "رنگ" اور "نٹ" پر مشتمل ہوتیں ہیں (Baskets - Rings & Nets)

iii "بیک بورڈز" کو سہارا دینے کے لئے ڈھیے (Backboard Support Structures)



باسکٹ بال بیک بورڈ کا اطرافی عکس

☆ "باسکٹ بال" (Basketball) ☆ "گیم کلاک" (Game Clock)

☆ "سکور بورڈ" (Score Board)

☆ 24 سیکنڈ ظاہر کرنے والا آلہ (Twenty - Four Second Device)

☆ "سٹاپ واچ" (Stop Watch) ☆ دو مختلف قسم کے صوتی "سگنلز" (Distinctly Loud Sound Signals)

☆ "سکور شیٹ" (Score-Sheet)

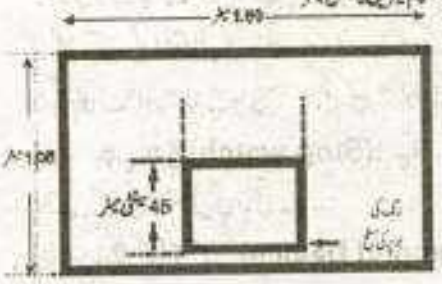
☆ کھلاڑیوں کے "فاؤل" ظاہر کرنے والی تختیاں (Player Foul Markers)

☆ ٹیم کے "فاؤل" ظاہر کرنے والی تختیاں (Team Foul Markers)

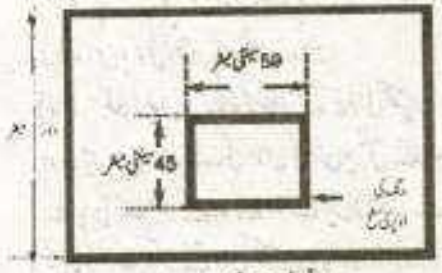
☆ بال کے قبضہ کی تبدیلی کو ظاہر کرنے والا مخصوص اشارہ (Alternating Possession Indicator)

عقبی تختے یا "بیک بورڈ" (Back Board): یہ تختے سخت لکڑی یا کسی ایسے موزوں مادے کے بنے ہوئے ہوتے ہیں جس کی سختی لکڑی کی مناسبت سے ہو۔ ان تختوں کی موٹائی 3 سینٹی میٹر، افقی لمبائی 1.80 میٹر اور عمودی چوڑائی 1.05 میٹر ہوتی ہے اور ان کا سامنے کا حصہ سفید رنگ کا ہوگا جس پر ایک مستطیل بنی ہوئی ہوتی ہے، جس کی افقی لمبائی 59 سینٹی میٹر، عمودی چوڑائی 45 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ 5 سینٹی میٹر چوڑی لکیریں اس کی پیمائش میں شامل ہیں۔ اس مستطیل کی نچلی لکیر کا اوپر کا حصہ "رنگ" (Ring) کے ہموار

ہوتا ہے، عقبی تختوں کے چاروں طرف 5 سینٹی میٹر چوڑا حاشیہ تختے کے رنگ کی مناسبت سے لگایا جاتا ہے، اگر تختے کا رنگ سفید ہو تو حاشیے اور مستطیل کا رنگ سیاہ ہوگا لیکن اگر تختے شفاف (Transparent) مادے سے بنے ہوں تو ان کی لکیروں کا رنگ سفید ہوگا۔



یا



پرانی طرز کا بلیک بورڈ

عقبی تختے اختتامی لکیر کے متوازی اور زمین پر زاویہ قائمہ بناتے ہوئے مضبوطی سے لگائے جاتے ہیں۔ ان کا نچلا حصہ زمین سے 2.90 میٹر کی بلندی پر ہوگا، اگر اختتامی لکیر کے اندرونی کنارے کے وسط سے "پلے ایبل کورٹ" میں 1.20 میٹر اندر سے فرضی عمود اٹھایا جائے تو وہ تختے کے مرکز میں سے گزرنا چاہیئے۔ کھیلے جن پر عقبی تختے نصب کیے ہوں اختتامی لکیر کے باہر والے کنارے سے کم از کم 2 میٹر کے فاصلے پر "پلے ایبل کورٹ" سے باہر گاڑے جانے چاہئیں۔ ان کا رنگ شوخ ہوگا تاکہ کھلاڑی انہیں آسانی سے دیکھ سکیں، تاہم پرانی طرز کے عقبی تختے جن کی چوڑائی 1.20 میٹر ہوتی ہے ان کا نچلا حصہ زمین سے 2.75 میٹر بلند ہوتا ہے۔

باسکٹس (Baskets) یہ لوہے کے "رنگ" (Ring) اور سفید دھاگے کی جالی پر مشتمل ہوتی ہیں۔ "رنگ" کی موٹائی 17 سے 20 ملی میٹر اور اندرونی قطر 45 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ اس سے نچلی جانب چھوٹی چھوٹی کھونٹیاں لگی ہونی چاہئیں تاکہ اس کے ساتھ جالی لگائی جا سکے۔ جالیاں 40 سے 45 سینٹی میٹر لمبی ہوں گی اور یہ اس غرض سے لگائی جاتی ہیں کہ گیند چند لمحے رُک کر گزرے۔



باسکٹ بال کا رنگ

رنگ عقبی تختوں کے ساتھ لوہے کی ایک 15 سینٹی میٹر x 15 سینٹی میٹر چوڑی پٹی سے لگائے جاتے ہیں۔ ان کی بلندی زمین سے 3.05 میٹر ہوتی ہے اور زمین کے متوازی ہوں گے۔ "رنگ" عقبی تختے کے عمودی کناروں سے مساوی فاصلے پر اور ان سے 15 سینٹی میٹر آگے بڑھا کر لگائے جاتے ہیں اور ان کا رنگ نارنجی ہوتا ہے۔

گیند (Ball) یہ گول شکل کا مخصوص شدہ نارنجی رنگ کا ہونا چاہیئے۔ اس کی بیرونی سطح چمڑے، ربڑ یا سنتھیٹک (Synthetics) میٹریل کی ہو سکتی ہے۔ اس کا محیط 74.9 سینٹی میٹر سے 78 سینٹی میٹر اور وزن 567 سے 650 گرام ہونا چاہیئے۔ اس میں ہوا کا دباؤ اتنا ہو کہ اگر گیند کو 1.80 میٹر سے گرایا جائے تو اسے 1.20 سے 1.40 میٹر تک اُچھلنا چاہیئے۔

تکنیکی سامان (Technical Equipments) یہ گیم کلاک (Game Clock)، "سٹاپ واچ" (Stop Watch)، 24 سیکنڈ کا آلہ (24 Second device)، کھلاڑیوں اور ٹیم کے فاؤلز ظاہر کرنے والی تختیاں، "سکورر"، "ٹائم کیپر" اور 24 سیکنڈ آپریٹر کے سگنلز، "سکور بورڈ" اور "سکور شیٹ" پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کام کے لیے بجلی یا الیکٹرانک آلے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں لیکن ان کو مندرجہ ذیل تصریحات کے مطابق ہونا چاہیئے۔

(i)- گیم کلاک (Game Clock): یہ گھڑی "سٹاپ اینڈ گو" (Stop & Go) طرز پر کام کرتی ہے، یعنی جہاں اسے روکیں رُک جائے اور چلانے پر اسی جگہ سے چل پڑے۔ یہ کھیل کے مختلف حصوں اور ان کے درمیانی وقفوں کے وقت کا حساب رکھنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اسے ایسی جگہ پر لگایا جاتا ہے جہاں سے کھیل سے متعلقہ تمام افراد کو نمایاں طور پر نظر آئے۔ "گیم کلاک" اور "سٹاپ واچ" "ٹائم کیپر" کو مہیا کی جائیں گی۔

(ii)- سٹاپ واچ (Stop watch): یہ کھاتے میں درج کئے جانے والے "ٹائم آؤٹ" (Charged Time Out) وقت کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

(iii)- 24 سیکنڈ کا آلہ (Twenty four second Device): 24 سیکنڈ کے ضابطے کو لاگو کرنے کے لیے یہ اُلٹی گنتی گننے (Count Down) اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والا آلہ ہے۔ اسے آپریٹر چلاتا ہے اور یہ سیکنڈوں میں وقت ظاہر کرتا ہے۔ اس کا سگنل 24 سیکنڈ گزرنے کے بعد خود بخود بج اُٹھتا ہے اور یہ اس طرح کام کرتا ہے کہ جب گیند کسی بھی ٹیم کے قبضہ میں نہ ہو تو اس پر کوئی وقت ظاہر نہیں ہوتا۔

(iv)- کھلاڑیوں کے فاؤلز ظاہر کرنے والی تختیاں (Player's Fouls Markers): یہ تختیاں سکورر کے زیر استعمال ہوتی ہیں۔ یہ سفید رنگ کی ہوں گی جن پر گنتی کے ہندسے کم از کم 20 سینٹی میٹر لمبے اور 10 سینٹی میٹر چوڑے ہوتے ہیں۔ ان پر ایک سے پانچ تک نمبر لکھے ہوئے ہوتے ہیں (ایک سے چار تک نمبر کالے اور پانچواں لال رنگ میں لکھا ہوا ہوتا ہے)۔

ٹیم فاؤلز ظاہر کرنے والی تختیاں (Team Foul Markers): سکورر کو دو "ٹیم فاؤل مارکرز" استعمال کے لیے مہیا کیے جاتے ہیں جو لال رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان کی اُونچائی 35 سینٹی میٹر اور چوڑائی 20 سینٹی میٹر ہوتی ہے اور یہ اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ جب انہیں "سکورر" کی میز پر رکھا جائے تو یہ ہر ایک کو آسانی سے نظر آنے چاہئیں۔ سکورر ان تختیوں کو مندرجہ ذیل طریقہ سے استعمال کرے گا۔

جب بھی کوئی ٹیم کھیل کے کسی نصف حصہ میں سات فاؤلز کر لیتی ہے تو جونہی کھیل شروع ہوگا تو سکورر کی میز کے اس کنارے پر جو اس ٹیم کے بنچ کے نزدیک تر ہو جس سے یہ مختص شدہ فاؤلز سرزد ہوئے ہوں ایک لال رنگ کا مارکر رکھ دے گا۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ مذکورہ ٹیم پینلٹی سٹیٹس (Penalty Status) کو پہنچ چکی ہے (اس کے بعد اس ٹیم سے سرزد ہونے والے ہر ذاتی فاؤل کی سزا دو "فری تھرو" ہوگی)۔

ضابطہ نمبر 3: ٹیمز (Teams)

ٹیم (Team)

1- ٹیم رکن (Team Member) وہ ہوتا ہے جو کسی مقابلے کے منتظمین کے وضع کردہ خصوصی ضابطوں کے مطابق اس ٹیم کے لئے کھیلنے کا اہل ہو۔ جس میں عمر کی حد بندی بھی شامل ہے۔

2- ٹیم کا رکن اس وقت کھیل میں شامل ہونے کا اہل ہو جاتا ہے جب کھیل شروع ہونے سے پیشتر اس کا نام سکور شیٹ پر درج ہو جاتا ہے اور وہ اس وقت تک کھیلنے کا اہل رہتا ہے جب تک وہ پانچ فاؤل نہ کر لے یا اسے کھیل سے ڈسکوالیفائی نہ کر دیا جائے۔

3- کھیل کے دورانیے میں ٹیم کا رکن:

i- جب تک کہ وہ "پلے اینگ کورٹ" میں ہے تو وہ کھیلنے کا مجاز ہوتا ہے۔

ii- لیکن جب وہ "پلے اینگ کورٹ" میں نہ ہو تو متبادل (Substitute) تصور ہوتا ہے لیکن وہ کھیلنے کا اہل ہوتا ہے۔

iii- جب وہ پانچ فاؤل کر لیتا ہے تو پھر وہ کھیل میں مزید حصہ لینے کا اہل نہیں رہتا۔

4- کھیل کے درمیانی وقفوں کے درمیان ایسے تمام کھلاڑی جو کھیلنے کے اہل ہیں ان کو کھلاڑی تصور کیا جاتا ہے۔

5- ٹیم زیادہ سے زیادہ 12 کھلاڑیوں پر مشتمل ہو سکتی ہے جن میں سے ایک ''ٹیم کیپٹن'' (Captain) بھی ہوگا۔ ٹیم کا ایک کوچ ہوگا لیکن اگر ٹیم چاہے تو ایک نائب کوچ بھی مقرر کر سکتی ہے۔

''ٹیم بنچ'' پر ٹیم کے ہمراہ عملہ کے زیادہ سے زیادہ پانچ ایسے افراد بیٹھنے کے مجاز ہیں جن کی مخصوص ذمہ داریاں ہوتی ہیں مثلاً ''منیجر'' (Manager)، ''ڈاکٹر'' (Doctor)، ماہر طبیعیات (Physiotherapist)، ماہر شماریات (Statistician) اور مترجم (Intepreter) وغیرہ۔

کھیل کے دوران ہر ایک ٹیم پانچ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوگی اور جن کو تبدیل بھی کیا جا سکتا ہے۔

ایک کھلاڑی اس وقت متبادل (Substitute) بن جاتا ہے یا متبادل اس وقت کھلاڑی بن جاتا ہے:

i- جب کوئی ''آفیشل'' کسی متبادل کو ''پلے اینگ کورٹ'' میں داخل ہونے کا اشارہ کرتا ہے، یا

ii- ''ٹائم آؤٹ'' یا کھیل کے دوران وقفوں میں جب کوئی متبادل ''سکورر'' کو کھلاڑی تبدیل کرنے کے لیے درخواست کرتا ہے۔

یونیفارم (Uniforms)

ٹیم کا یونیفارم مندرجہ ذیل اشیا پر مشتمل ہوگا:

بنیان کا سامنے اور پچھلے حصے کا ایک ہی نمایاں رنگ میں ہونا لازمی ہے اور کھیل کے دوران ان تمام کھلاڑیوں پر لازم ہے کہ وہ اپنی بنیانیں (Vests) نیکروں (Shorts) کے اندر رکھیں۔ کھلاڑیوں کو بنیانوں کے نیچے ''ٹی شرٹ'' (T Shrits) پہننے کی اجازت نہیں ماسوائے کہ اگر کسی کھلاڑی کو طبی بنیادوں/ وجوہات کی بنا پر ڈاکٹر کی اجازت حاصل ہے۔

اگر کسی کھلاڑی کو ''ٹی شرٹ'' پہننے کی اجازت ملی ہو تو اس کا رنگ بھی وہی ہونا لازمی ہوتا ہے جس نمایاں رنگ کی اس کی بنیان ہو گی۔ نیکروں کا سامنے اور پچھلے حصے کا ایک ہی نمایاں رنگ میں ہونا لازمی ہوتا ہے کھلاڑیوں کو نیکروں سے لمبے چست زیر جامے (Undergarments) پہننے کی اجازت ہے لیکن ان کا رنگ بھی وہی ہونا لازمی ہوتا ہے جس رنگ کی ان کی نیکریں ہوں گی۔

کھلاڑیوں کی بنیانوں کے سامنے اور پیچھے 4 سے 15 تک نمبر لگے ہوں گے جن کا رنگ بنیانوں کے رنگ سے مختلف ہوگا۔ سامنے والے نمبروں کی کم از کم اونچائی 10 سینٹی میٹر جبکہ پیچھے والے نمبر 20 سینٹی میٹر اونچے اور 2 سینٹی میٹر سے کم چوڑے نہیں ہوں گے۔ ایک ٹیم کے دو کھلاڑی ایک ہی جیسا نمبر نہیں پہنیں گے۔ ہر ٹیم کے پاس بنیانوں کے کم از کم دو جوڑے ہونے ضروری ہیں۔ پروگرام میں جس ٹیم کا نام پہلے لکھا ہوا ہوگا وہ ہلکے (سفید) رنگ کی بنیانیں پہنے گی جبکہ دوسری ٹیم گاڑھے رنگ کی بنیانیں پہنے گی لیکن اگر دونوں ٹیمیں باہمی فیصلہ کر لیں تو وہ بنیانوں کے رنگ تبدیل کر سکتی ہیں۔

دوسرا ساز و سامان (Other Equipment)

کھلاڑی کھیل کے لیے یا دوران کھیل موزوں/ مناسب سامان استعمال کر سکتا ہے۔ کوئی ایسا سامان جو محض کھلاڑی کا قد دراز کرنے یا رسائی میں مددگار ہو یا کسی اور طرح سے کھلاڑی کے لیے مددگار ثابت ہو قطعی استعمال کی اجازت نہیں وغیرہ وغیرہ۔

کسی بھی کھلاڑی کو ایسی کوئی چیز استعمال کرنے کی اجازت نہیں جس سے کسی دوسرے کھلاڑی کو چوٹ لگنے کا اندیشہ ہو، مثلاً زیورات یا بڑھے ہوئے ناخن، دھات یا چمڑے کے بنے ہوئے مختلف قسم کے زیورات یا اور دوسری اس قسم کی اشیا جن سے کوئی کھلاڑی زخمی ہو سکتا ہو۔

کھلاڑی کا زخمی ہونا (Players: Injury)

''آفیشل'' کسی حادثہ یا کھلاڑی کے زخمی ہونے کی صورت میں کھیل کو وقتی طور پر روک سکتا ہے لیکن اگر کھیل جاری ہو تو اسے کھیل روکنے کے لیے سیٹی بجانے میں تاخیر کرنی چاہیے تا کہ کھیل کا وہ مرحلہ یا دور مکمل ہو جائے یعنی گیند پر قابض ٹیم اسے گرل کرنے کے لیے پھینک نہ دے یا گیند اس کے قبضہ سے نکل جائے یا وہ کھیل میں نہ رہے لیکن اگر کھلاڑی کی چوٹ زیادہ سنگین ہے تو کھلاڑی کو مزید چوٹ سے بچانے کے لیے اسے کھیل فوراً ہی روک دینا چاہیے۔

اگر زخمی کھلاڑی فوری طور پر کھیل جاری رکھنے کے قابل نہ رہے (تقریباً 15 سیکنڈ کے اندر اندر) تو اسے تبدیل کر دیا جانا چاہیے بصورت دیگر وہ ''ٹیم'' پانچ کھلاڑیوں سے کم سے کھیل جاری رکھے گی۔

''کوچ'' نائب کوچ، متبادل کھلاڑی یا ٹیم کے ہمراہ عملہ ''آفیشل'' کی اجازت کے بغیر ''پلے اینگ کورٹ'' میں داخل نہیں ہو سکتے۔ ''ڈاکٹر'' اگر ضرورت محسوس کرے تو وہ ''آفیشل'' کی اجازت کے بغیر ''پلے اینگ کورٹ'' میں داخل ہونے کے لیے بااختیار ہے۔

کھیل کے دوران ایسے کھلاڑی کو جس کا خون بہہ رہا ہو یا اس کا زخم کھلا ہو، فوری طور پر تبدیل کر دیا جائے وہی کھلاڑی مرہم پٹی اور خون بہنا بند ہونے کے بعد کھیل میں دوبارہ شامل ہو سکتا ہے۔ جب ایسا کھلاڑی جو کھیل شروع کرنے والے پانچ کھلاڑیوں میں سے ہو اور جسے زخمی ہونے کی وجہ سے تبدیل کیا جا رہا ہو تو مخالف ٹیم کو بھی حق حاصل ہوتا ہے کہ وہ بھی اپنے اتنے ہی کھلاڑی تبدیل کر لے۔

کیپٹن کے فرائض اور اختیارات (Captain: Duties and Powers)

''کیپٹن'' ایک ایسا کھلاڑی ہوتا ہے جو ''پلے اینگ کورٹ'' پر اپنی ''ٹیم'' کی نمائندگی کرتا ہے۔ ''آفیشل'' سے ضروری معلومات حاصل کرنے کے لیے اسے مہذب طریقے سے مخاطب کرے گا لیکن وہ ایسا کرنے کا صرف اسی صورت مجاز ہے جب کہ گیند کھیل میں نہ ہو اور گھڑی بند ہو۔

وہ کھیل کے ختم ہونے کے فوراً ہی بعد ریفری کو مطلع کرے گا کہ اس کی ٹیم کھیل کے نتائج کے خلاف احتجاج (Protest) درج کرانے کا ارادہ رکھتی ہے تو احتجاج کی صورت میں کیپٹن کے دستخط والے خانے (Captain's Signature in Case of protest) میں دستخط کرے گا۔

کوچ کے فرائض اور اختیارات (Coach: Duties and Powers)

کھیل شروع ہونے سے 20 منٹ پیشتر ہر ایک ''کوچ'' یا اس کا نمائندہ اپنی ''ٹیم'' کے کھلاڑیوں کے نام اور ان کے ''نمبر'' لکھ کر ''سکورر'' (Scorer) کو دے گا اور ساتھ ہی ''کیپٹن''، ''کوچ'' اور نائب کوچ کو نامزد کرے گا، اس کے علاوہ کھیل کے آغاز سے 10 منٹ پہلے وہ ان پانچ کھلاڑیوں کی نشاندہی بھی کرے جنہوں نے کھیل کا آغاز کرنا ہے اور تصدیق کے طور پر ''سکور شیٹ'' پر اپنے دستخط ثبت کرے گا۔ تاخیر سے آنے والے کھلاڑی جن کے نام ''سکور شیٹ'' پر درج ہیں کھیل میں حصہ لینے کے اہل ہوتے ہیں۔ ٹیم ''اے'' (A) کا کوچ پہلے یہ معلومات فراہم کرے گا۔

صرف "کوچ"، نائب کوچ، متبادل (کھلاڑی) یا ٹیم کے ہمراہ عملہ "ٹیم بنچ" کے علاقہ میں بیٹھنے کے اہل ہوتے ہیں۔
جب گیند کھیل میں نہ ہو اور گھڑی رکی ہوئی ہو تو کوچ اور اس کا نائب سکورر کی میز پر جا کر کھیل کے متعلق اعداد و شمار اور دوسری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔
"ٹیم بنچ" کے علاقہ میں رہتے ہوئے صرف "کوچ" کو کھیل کے دوران کھڑے رہنے کی اجازت ہوتی ہے اس کے علاوہ وہ کھلاڑیوں سے زبانی رابطہ بھی رکھ سکتا ہے۔
کھیل سے پیشتر "سکور شیٹ" پر نائب کوچ کا نام درج ہونا لازمی ہے لیکن اس پر اس کے دستخط ضروری نہیں۔ اگر "کوچ" کسی وجہ سے اپنے فرائض نبھانے سے قاصر ہو تو اس کا نائب یہ ذمہ داری سنبھال لے گا۔
اگر کسی معقول وجہ سے "کیپٹن" کو "پلے اینگ کورٹ" سے باہر جانا مقصود ہو تو "کوچ" "آفیشل" کو اس کھلاڑی کے "نمبر" سے مطلع کرے گا جو "کیپٹن" کی غیر موجودگی میں اس کی جگہ لے گا۔
اگر "کوچ" نہ ہو یا وہ کسی وجہ سے اپنے فرائض ادا کرنے کے قابل نہ رہے اور "سکور شیٹ" پر نائب کوچ کا نام بھی درج نہ ہو تو "کیپٹن" یہ ذمہ داری خود نبھائے گا لیکن اگر کسی وجہ سے وہ "پلے اینگ کورٹ" سے باہر چلا جائے تو بھی وہ یہ فرائض ادا کرنے کا مجاز ہے لیکن نازیبا رویے کی بنا پر اگر اسے کھیل بدر کر دیا جائے یا چوٹ لگنے کی وجہ سے وہ اس قابل نہ رہے تو اس کا متبادل "کیپٹن" "کوچ" کے فرائض انجام دے گا۔
ایسی صورت میں جہاں "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کا تعین ضابطوں کے تحت کیا نہ جا سکتا ہو تو اس صورت میں "کوچ" "فری تھرو" لگانے والا کھلاڑی نامزد کرے گا۔

ضابطہ نمبر 4 کھیلنے کے ضابطے (Playing Regulations):

کھیل کا دورانیہ، کھیل کے اختتام پر سکور میں برابری اور اضافی وقت:

(Playing time, tied score and extra periods):

کھیل کا دورانیہ: دس، دس منٹ کے چار دورانیے (4 x 10 منٹ)
کھیل کے ہر 10 منٹ کے دورانیے کے بعد دو منٹ کا وقفہ دیا جائے گا جبکہ نصف وقت (20 منٹ) گزرنے کے بعد یہی وقفہ 15 منٹ کا ہوگا۔

کھیل کے اختتام پر سکور میں برابری اور اضافی اوقات:

کھیل کے چوتھے حصے کے اختتام پر اگر "سکور" برابر ہو تو میچ میں برابری کے نتائج کے حصول کے لیے کھیل کو اضافی پانچ، پانچ منٹوں کے لیے جاری رکھا جائے گا حتیٰ کہ برابری ختم ہو جائے۔
کھیل کے اختتام کے اشارے سے پہلے اگر کسی ٹیم سے کوئی ایسا "فاؤل" سرزد ہو جائے جس کی سزا "فری تھروز" ہوں تو ان کو لگوانے کے لئے کھیل کے وقت میں مزید اضافہ کیا جائے گا۔
اگر ان "فری تھروز" کے لگائے جانے کے دوران کوئی اور ایسا "فاؤل" سرزد ہو جائے جس کی سزا بھی "فری تھروز" ہوں تو ان کو بھی اگلے پانچ منٹ کے اضافی کھیل کے شروع ہونے سے پہلے لگوایا جائے گا۔

اضافی اوقات کے کھیل کا آغاز واختتام (Beginning and end of a period or the game):

پہلے اضافی وقت کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب وسطی دائرہ میں "جمپ بال" میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں میں سے کوئی ایک یا دونوں کھلاڑی گیند کو باضابطہ طور پر کھیل لیں۔ دوسرے تمام اضافی اوقات کا آغاز اس وقت ہوگا جب "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر سے "تھروان" کی ہوئی گیند "کورٹ" میں کھڑے کسی کھلاڑی کو چھو لے، اس وقت تک کسی بھی اضافی وقت کا کھیل شروع نہیں کیا جا سکتا جب تک کہ دونوں ٹیموں کے پانچ پانچ کھلاڑی کھیلنے کے لئے "پلے اینگ کورٹ" میں موجود نہ ہوں۔ ہر اضافی وقت کے آغاز سے پیشتر دونوں ٹیمیں اپنی اپنی باسکٹ تبدیل نہیں کریں گی یعنی جس سمت میں چوتھے حصے میں کھیل رہی تھیں اسی سمت میں کھیلتی جائیں گی۔

کھیل میں گیند کی حیثیت (Status of the ball):

گیند کا کھیل میں تصور ہونا یا اس کا کھیل میں تصور نہ ہونا۔

گیند کا "لائیو" ہونا یا کھیل میں تصور ہونا (The Ball becomes live):

گیند اس وقت کھیل میں تصور ہوتی ہے جب:

"جمپ بال" میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں میں سے کوئی ایک یا دونوں کھلاڑی گیند کو باضابطہ طور پر چھو لیں۔

"فری تھرو" کرنے کے لئے گیند "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کے قبضے میں آجائے۔

"تھروان" کرنے کیلئے گیند مذکورہ کھلاڑی کے قبضہ میں آجائے۔

گیند کا کھیل میں تصور نہ ہونا (The Ball becomes dead):

(الف) گیند اس لمحہ سے کھیل میں تصور نہیں ہوتی ہے جب:

i- ''فیلڈ گول'' یا ''فری تھرو'' ہو جائے۔

ii- کوئی بھی ''آفیشل'' سیٹی بجا دے۔

iii- ''فری تھرو'' کا گیند ''باسکٹ'' میں جانے کا امکان نہ ہو جب کہ ابھی ایک مزید ''فری تھرو'' بھی باقی ہو۔

iv- ایک مزید ''پینلٹی'' یعنی ''فری تھرو'' یا ''تھرو ان'' کی جانی باقی ہو۔

v- ''گیم کلاک'' جاری کھیل کے کسی ایک چوتھائی دورانیہ، نصف یا پورے کھیل کے اختتام کا ''سگنل'' بجا دے یا چوبیس سیکنڈ گزرنے کا اشارہ ہو جائے۔

(ب) "گول" کرنے کی خاطر پھینکے ہوئے گیند کو جو ابھی ہوا میں ہے دونوں ٹیموں کے کھلاڑیوں میں سے کوئی کھلاڑی اس وقت کے بعد چھو دے جب:

i- کوئی "آفیشل" سیٹی بجا دے۔

ii- "گیم کلاک" کھیل کے کسی ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام کا "سگنل" بجا دے۔

iii- چوبیس "سیکنڈ" کا آلہ اشارہ دے دے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں گیند کھیل میں ہی تصور ہوتا ہے اور گول ہو جانے کی صورت میں اسے مان لیا جاتا ہے۔

(The ball does not become dead and the goal counts if made when):

"گول" کرنے کی خاطر پھینکا ہوا گیند کو جو ابھی ہوا میں ہو اور:

i- کوئی "آفیشل" سیٹی بجا دے۔

ii- "گیم کلاک" کھیل کسی ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام کا "سگنل" بجا دے۔

iii- کسی ٹیم کے قبضہ میں گیند چوبیس سیکنڈ سے زیادہ رہنے کا اشارہ ہو جائے۔

"فری تھرو" کرنے کی خاطر پھینکا ہوا گیند اگر ابھی تک ہوا میں ہو اور اس وقت کوئی "آفیشل" اس لئے سیٹی بجا دے کہ "فری تھرو" کرنے والے کھلاڑی کے علاوہ کسی دوسرے کھلاڑی سے کوئی بے ضابطگی سرزد ہو گئی ہے۔

اگر کوئی کھلاڑی مخالف پر اس وقت فاؤل کرتا ہے جب گیند اس کے قبضے میں ہو اور وہ فیلڈ گول کرنے کے ایسے لگاتار عمل میں ہو جس کی بدولت وہ گول کرنے کی اس کوشش کو مکمل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے جو اس نے فاؤل ہونے سے پہلے شروع کی تھی۔

کھلاڑی اور آفیشل کا "پلے اینگ کورٹ" میں موجودگی کا تعین کرنا (Location of a player and an official):

کھلاڑی کی "پلے اینگ کورٹ" میں پوزیشن اس وقت واضح ہوتی ہے جب کہ وہ فرش کو چھو رہا ہو یا زمین پر کھڑا ہو اور اگر کھلاڑی ہوا میں کودا ہوا ہے تو کودنے سے قبل وہ فرش پر کہاں کھڑا تھا۔ یہ اُصول اس کو "پلے اینگ کورٹ" کی حد بندی لکیروں، وسطی لکیر، تین پوائنٹ والی لکیر، "فری تھرو لائن"، اور وہ لکیریں جو محدود علاقہ کا تعین بھی کرتی ہیں کو مدِ نظر رکھا جاتا ہے اور جب گیند کسی "آفیشل" کو لگ رہو جاتا ہے تو یہی سمجھا جاتا ہے کہ گیند نے فرش کو اسی جگہ پر چھوا ہے جہاں اس وقت "آفیشل" کھڑا تھا۔

جمپ بال اور گیند کا یکے بعد دیگرے قبضہ (Jump ball and alternating possession):

جمپ بال (Jump ball):

کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دورانیہ کو شروع کرنے کے لئے "آفیشل" وسطی دائرہ میں دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان گیند کو ہوا میں اُچھالتا ہے۔

ہیلڈ بال (Held ball):

ہیلڈ بال اس وقت دیا جاتا ہے جب ایک یا زیادہ مخالفین اپنے ایک یا دونوں ہاتھوں سے گیند کو اس طرح مضبوطی سے پکڑ لیں کہ ان میں سے کوئی بھی کھلاڑی بغیر تشدد آمیز کھیل کے، اس پر قبضہ حاصل کر نہیں سکتا۔

جمپ بال کا طریقہ کار (Procedure):

i دونوں کھلاڑیوں کے پاؤں وسطی دائرے کے اس نصف میں ہونے چاہیں جو ان کی "باسکٹ" کے نزدیک تر ہے اس کے علاوہ ان کا ایک پاؤں دوسرے کی نسبت وسطی لکیر کے زیادہ نزدیک ہونا چاہیے۔

ii ایک ٹیم کے دو کھلاڑی وسطی دائرہ کے گرد ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ کھڑے نہیں ہو سکتے بلکہ مخالف ٹیم کا کھلاڑی ان کے درمیان کھڑا ہونے کا حق رکھتا ہے (دونوں ٹیموں کے کھلاڑی دائرہ کے گرد یکے بعد دیگرے کھڑے ہوں گے)۔

iii "آفیشل" گیند کو اُوپر عموداً اتنی بلندی پر پھینکے گا کہ یہ دونوں کھلاڑیوں کی رسائی سے باہر ہو اور اسے اس طرح پھینکا جائے کہ اگر دونوں کھلاڑیوں میں سے کوئی بھی اسے چھُو نہ پائے تو یہ ان کے درمیان گر جائے۔

iv باضابطہ "جمپ بال" کے لئے ضروری ہے کہ جب گیند آخری بلندی پر پہنچ جائے کہ "جمپ بال" میں شامل دونوں یا ان میں سے کوئی ایک کھلاڑی گیند کو ہاتھ سے کھیلے۔

v جب تک گیند کو ہاتھ سے کھیلا نہیں جاتا "جمپ بال" میں شامل کوئی بھی کھلاڑی دائرے سے باہر نہیں آسکتا۔

vi "جمپ بال" میں شامل دونوں کھلاڑی گیند کو نہ تو پکڑیں گے اور نہ ہی اسے دو دفعہ سے زیادہ مرتبہ ہاتھ سے مار سکتے ہیں اس کے بعد وہ اسے اس وقت تک کھیل نہیں سکتے جب تک کہ دوسرے آٹھ کھلاڑیوں میں سے کسی ایک نے گیند کو ہاتھ نہ لگا لیا ہو۔

vii اگر "جمپ بال" میں شامل دونوں ہی کھلاڑی گیند کو چھُو نہ پائیں تو "جمپ بال" دوبارہ کرایا جائے گا۔

viii "جمپ بال" میں حصہ لیتے وقت جب تک کہ کسی کھلاڑی کا ہاتھ گیند کو لگ نہیں جاتا باقی تمام کھلاڑی دائرے سے باہر رہیں گے اور ہوا میں بھی ان کے جسموں کا کوئی حصہ دائرے کے اندر داخل ہو نہیں سکتا۔ ("سلنڈر لائن" Cylinder Line)۔

شق نمبر viii, vi, v, iv, i کی بے ضابطگی وائیلیشن کے زمرے میں آتی ہے اور سزا کے طور پر بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے مخالفین کو "تھرو ان" کے لئے گیند "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر سے دے دیا جائے گا۔

جمپ بال کے اوقات/مواقع (Jump ball situations):

جمپ بال کے مواقع مندرجہ ذیل صورتوں میں پیدا ہوتے ہیں جب:

i- ہیلڈ بال دیا جائے۔

ii- گیند "پلے اینگ کورٹ" سے باہر چلا جائے اور "آفیشلز" کو شبہ ہو یا وہ اس بات پر متفق نہ ہوں کہ آخری دفعہ گیند کو کس کھلاڑی نے چھُوا تھا۔

iii- صرف ایک ہی "فری تھرو" یا پھر آخری "فری تھرو" کے لگائے جانے کے دوران دونوں ٹیموں سے بے ضابطگی ہو جائے۔

iv- معمول کے کھیل کے دوران گیند "باسکٹ" اور "بیک بورڈ" کے درمیان پھنس جائے (ماسوائے "فری تھروز" کے لگائے جانے کے دوران)۔

v- گیند اس وقت کھیل میں نہ رہے جب کہ وہ کسی بھی "ٹیم" کے قبضے میں نہ تھا یا ان میں سے کوئی بھی ٹیم اس کی حق دار نہیں۔

vi- دونوں ٹیموں سے ایک ہی وقت میں ایسے فاؤل سرزد ہو جائیں جن کی سزا "پینلٹی" ایک ہی جیسی ہوں کیونکہ وہ ایک دوسرے کو قطع کر دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ دونوں ہی ٹیموں کے کسی بھی دوسرے "فاؤل" کی کوئی سزا باقی نہ رہتی ہو اور نہ ہی ان "فاؤلز" کے سرزد ہونے سے پہلے کسی "ٹیم" کا گیند پر قبضہ ہو۔

vii- کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دورانیہ کے علاوہ باقی تمام حصوں کو انہی سے شروع کیا جاتا ہے۔

گیند پر یکے بعد دیگرے قبضہ (Alternating Possession)

''جمپ بال'' کی بجائے ''تھرو ان'' کے ذریعے کھیل شروع کرنے کے لیے گیند کا قبضہ باری باری حاصل کرنے کا طریقہ کار:

i- تمام ''جمپ بال'' صورتوں (Jump ball situations) میں دونوں ٹیمیں اپنی اپنی باری پر اس جگہ کے نزدیک جہاں ''جمپ بال'' کی صورت پیدا ہوگی تو ''پلے اینگ کورٹ'' کی حدود کے باہر سے گیند حاصل کر کے ''جمپ بال'' کی بجائے ''تھرو ان'' کے ذریعے کھیل شروع کریں گی۔

ii- وہ ''ٹیم'' جو کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دورانیہ میں (جسے ''جمپ بال'' کے ذریعے شروع کیا جاتا ہے) گیند کا ''کنٹرول'' حاصل کرنے میں کامیاب نہ ہو سکے۔

iii- کھیل کے کسی بھی ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام پر جس ٹیم کی ''تھرو ان'' کرنے کی باری ہوگی وہ اگلے ایک چوتھائی دورانیہ کو ''تھرو ان'' کے ذریعے سکورر کی میز کی مخالف سمت میں بڑھائی ہوئی درمیانی لکیر سے شروع کرے گی۔

iv- کھیل کو ''تھرو ان'' کے ذریعے شروع کرنے کے لیے گیند کا باری باری قبضہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب گیند ''تھرو ان'' کرنے والے کھلاڑی کے ہاتھ میں تھما دیا جاتا ہے اور یہ اس وقت اختتام پزیر ہوتا ہے جب گیند باقاعدہ طور پر ''پلے اینگ کورٹ'' میں کسی کھلاڑی کو چھو لیتا ہے یا ''تھرو ان'' کرنے والی ٹیم کسی وائیلیشن کی مرتکب ہو جاتی ہے یا گیند باسکٹ اور بیک بورڈ کے درمیان پھنس جائے۔

v- جس ٹیم کی ''تھرو ان'' کے ذریعے کھیل شروع کرنے کی باری ہوگی اسے ایک ایسے تیر سے واضح کیا جائے گا جس کا منہ اس کے مخالف کی باسکٹ کی طرف ہوگا اور جونہی ''تھرو ان'' کیا جائے گا تو فوراً ہی تیر کا رخ مخالف سمت میں کر دیا جائے گا۔

vi- اگر ''تھرو ان'' کرنے والی ٹیم سے کوئی ''وائیلیشن'' سرزد ہو جائے تو وہ اپنی باری کے ''تھرو ان'' سے کھیل شروع کرنے کا اپنا حق کھو دے گی اور اسی دم اشارہ کرنے والے تیر کا رخ تبدیل کر دیا جاتا ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جب بھی ''جمپ بال'' کی صورت پیدا ہوگی تو اس ٹیم کی مخالف ٹیم ''تھرو ان'' کے ذریعے کھیل شروع کرے گی اور پھر کھیل معمول کے ''تھرو ان'' سے شروع کر دیا جاتا ہے جیسا کہ ہر وائیلیشن کی صورت میں ہوتا ہے۔

vii- کسی ٹیم سے فاؤل کا سرزد ہونا:

(الف) اگر فاؤل پہلے ایک چوتھائی حصے کے شروع ہونے سے پہلے سرزد ہو جائے۔

ب) اگر فاؤل ''تھرو ان'' کرنے کے دوران سرزد ہو جائے۔

مندرجہ بالا صورتوں میں ''تھرو ان'' کرنے والی ٹیم کی یکے بعد دیگرے باری لینے کی ترتیب پر کسی قسم کا کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ کھیل کے ابتدائی ایک چوتھائی حصے کے علاوہ جب بھی کسی دوسرے دورانیہ کو شروع کرنے کے لیے گیند ''تھرو ان'' کرنے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیا جاتا ہے تو پھر ''پلے اینگ کورٹ'' میں کھڑے ہوئے کسی کھلاڑی کے گیند کو چھونے سے پیشتر اگر کوئی فاؤل سرزد ہو جائے تو اس صورت میں یہ ہی سمجھا جائے گا کہ یہ فاؤل کھیل کے اسی ایک چوتھائی دورانیہ میں ہوا ہے اور اس کی سزا بھی معمول کے قواعد کے مطابق دی جائے گی۔

گیند سے کیسے کھیلتے ہیں(How the ball is played):

باسکٹ بال میں گیند کو ہاتھوں سے کھیلتے ہیں۔ اسے مروجہ ضابطوں کے مطابق کسی بھی سمت میں ''پاس'' یا پھینکا، مارا، لڑھکایا یا ٹپے دیتے ہوئے لے جایا جاسکتا ہے۔

گیند کو پکڑ کر دوڑنا یا دیدہ دانستہ ٹانگ کے کسی حصے سے اسے ٹک کرنا یا روکنا یا بند مٹھی سے مارنا بے ضابطگی یا ''وائیلیشن'' (Violation) کے زمرہ میں آتی ہے، تاہم اگر اتفاقاً گیند پاؤں یا ٹانگ کے کسی حصے سے لگ جائے تو یہ ''وائیلیشن'' نہیں ہے۔ پاس کردہ یا ''بیک بورڈ'' کو لگ کر اچکے ہوئے گیند کو ''باسکٹ'' کے نیچے اندر سے ہاتھ لگانا بھی ''وائیلیشن'' ہے۔

گیند کا کنٹرول(Control of the Ball):

ٹیم کا گیند پر قبضہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب کسی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی ''لائیو بال'' (Live Ball) کو پکڑ لے یا اس کے ساتھ ڈربل کرے یا ''لائیو بال'' اس کی تحویل میں ہو، تاکہ وہ اس سے جس طرح چاہے کھیل سکے۔

گیند پر ٹیم کا قبضہ (Team control continues):

ٹیم کا گیند پر قبضہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک کہ:

i- کسی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی ''لائیو بال'' کو کنٹرول کرتا ہے۔

ii- کسی ٹیم کے کھلاڑی گیند کو آپس میں دیتے اور لیتے رہتے ہیں۔

گیند پر ٹیم کے قبضے کا اختتام(Team control ends):

ٹیم کا گیند پر قبضہ اس وقت اختتام پذیر ہو جاتا ہے جب:

i- گیند کا قبضہ کسی مخالف کھلاڑی کو منتقل ہو جائے۔ ii- گیند ''ڈیڈ'' (Dead) ہو جائے۔

iii- ''فیلڈ گول'' (Field Goal) یا ''فری تھرو'' (Free throw) کرنے کی خاطر گیند اس کھلاڑی کے ہاتھوں سے نکل جائے۔

کھلاڑی کا گول کرنے کے عمل میں ہونا(Player in the act of shooting):

''شاٹ'' (Shot): یہ کھلاڑی کے ہاتھ میں پکڑے ہوئے گیند کو ''فیلڈ گول'' یا ''فری تھرو'' کرنے کے لیے مخالف کی باسکٹ کی جانب ہوا میں اُچھال/پھینک دینے کی کوشش ہوتی ہے۔

''ٹیپ'' (Tap): اس میں کھلاڑی گیند کو ہاتھ سے ہلکا سا مار کر ''فیلڈ گول'' کرنے کے لیے مخالف کی باسکٹ میں ڈالنے کی کوشش کرتا ہے۔

''ڈنک'' (Dunk): مخالف کی باسکٹ میں ایک یا دونوں ہاتھوں سے زوردار طریقے سے گول کرنے کے لیے گیند کو ڈالنے کی کوشش کرنا۔

''ٹیپ'' اور ''ڈنک'' کو بھی ''فیلڈ گول'' کرنے کی کوشش سمجھا جاتا ہے۔

گول کرنے کے عمل (The act of shooting):

گول کرنے کا عمل اس وقت شروع ہوتا ہے جب کھلاڑی اپنی ایسی لگاتار حرکت شروع کرتا ہے جو عام طور پر گیند کو ہاتھ سے چھوڑنے سے پہلے کی جاتی ہے اور گول کرنے کی اپنی کوشش کی تکمیل گیند کو پھینک کر (Shot)، ہاتھ سے ہلکا سا مار کر (Tapping) یا گیند کو ہاتھوں میں پکڑ کر زوردار طریقے سے گول کرنے کے لئے گیند کو مخالف کی باسکٹ میں ڈالنے کی کوشش کرتا (Dunk) اور اس عمل کا اختتام اس وقت ہوتا ہے کہ جب کھلاڑی کے ہاتھوں سے گیند نکل جائے اور (اگر وہ ہوا میں کودا ہوا ہے) دونوں پاؤں زمین کو دوبارہ لگ جائیں، بعض دفعہ جب کھلاڑی گیند کو مخالف کی باسکٹ میں ڈالنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے، اس وقت مخالف کھلاڑی اس کے بازو پکڑ لیتا ہے تو اس صورت میں یہی سمجھا جائے گا کہ مذکورہ کھلاڑی نے گول کرنے کی کوشش کی ہے اور ان حالات میں گیند کا کھلاڑی کے ہاتھ میں سے نکل جانا ضروری بھی نہیں۔ گول کرنے کی کوشش کے دوران اور باقاعدہ قدم لینے کی تعداد میں باہمی کوئی تعلق نہیں۔

گول کرنے کی کوشش کے دوران لگاتار حرکت:

(A continuous movement in the act of shooting)

عام طور پر یہ لگاتار حرکت اس وقت شروع ہوتی ہے جب گیند کھلاڑی کے ہاتھ پر وقتی طور پر رک جائے اور گول کرنے کی اوپر کی جانب کو حرکت شروع ہو جائے۔

"فیلڈ گول" کرنے کی اس طرح کی کوشش میں مذکورہ کھلاڑی کے بازوؤں اور جسم کی حرکات بھی شامل ہوتی ہیں اور یہ اس وقت اختتام پذیر ہوتی ہے جب گیند کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل جائے یا گول کرنے کی بالکل نئی کوشش شروع کی جائے۔

سکور کردہ گول کی قدر (Goal when made and its value)

گول (Goal)

جب لائیو بال اوپر کی جانب سے باسکٹ میں داخل ہو کر وقتی طور پر اس میں رک جائے یا اس میں سے گزر جائے تو گول دیا جاتا ہے۔

اگر گیند کا کچھ حصہ "باسکٹ" کی اوپری سطح سے نیچے رنگ میں داخل ہو جائے تو اسے بھی "گول" مان لیا جاتا ہے۔

جب کوئی ٹیم مخالف کی "باسکٹ" میں گیند ڈال دے تو اس کے مندرجہ ذیل طریقہ سے "پوائنٹس" شمار کیے جائیں گے:

i- "فری تھرو" سے کیے گئے "گول" کے لئے ایک "پوائنٹ"۔

ii- تین "پوائنٹس" والے "فیلڈ گول" کے علاقہ کی حد بندی لکیر کے اوپر یا اندر سے کیے گئے باضابطہ گول کے لیے دو پوائنٹس ہوں گے اس میں محدود علاقہ بھی شامل ہے۔

iii- تین "پوائنٹس" والے "فیلڈ گول" کے علاقہ کی حد بندی لکیر کے باہر سے کیے گئے کسی بھی باضابطہ گول کے لیے تین پوائنٹس ہوں گے۔

iv- آخری یا صرف ایک ہی "فری تھرو" لگاتے وقت اگر گیند "رنگ" کو لگنے کے بعد اور "باسکٹ" میں جانے سے پہلے اگر کوئی حملہ آور یا دفاعی کھلاڑی اسے باضابطہ طور پر چھو لے تو اسے دو "پوائنٹس" والا "گول" تسلیم کر لیا جائے گا۔

اگر کوئی کھلاڑی حادثاتی طور پر اپنی ہی "باسکٹ" میں "گول" کر دے تو مذکورہ "گول" کے "پوائنٹس" "مخالف" ٹیم کیپٹن" کے سکور میں لکھے جائیں گے۔

لیکن اگر کوئی کھلاڑی جان بوجھ کر اپنی ہی "باسکٹ" میں "گول" کر دے تو اسے "گول" مانا نہیں جائے گا بلکہ یہ ایک "وائیلیشن" تصور ہوگی۔

اگر کوئی کھلاڑی اپنی ہی "باسکٹ" میں نیچے سے گیند ڈال دے تو اسے بھی "وائیلیشن" گردانا جائے گا۔

"تھرو ان" (Throw-In):

"تھرو ان" اس وقت عمل پذیر ہوتا ہے جب حدود سے باہر کھڑا ہوا کھلاڑی گیند کو پھینک کر "پلے اینگ کورٹ" میں داخل کرتا ہے۔

"تھرو ان" کرنے کا طریقہ کار: (Procedure)

"آفیشل" کے لیے ضروری ہے کہ وہ "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی کو ہاتھ میں یا کسی اور طریقہ سے گیند دے۔ مذکورہ کھلاڑی "پاس" کے ذریعے یا پھینک دے کر "تھرو ان" کر سکتا ہے۔ ماسوائے کہ اگر "آفیشل" "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی سے 4 میٹر سے زیادہ دور نہ کھڑا ہوا ہو یا "تھرو ان" کرنے سے پہلے مذکورہ کھلاڑی "آفیشل" کے اشارہ کردہ جگہ پر کھڑا نہ ہو۔

کھلاڑی "آفیشل" کی اشارہ کردہ جگہ کے نزدیک سے جہاں پر "وائیلیشن" سرزد ہوئی ہو یا گیند کی وہ جگہ جس وقت کھیل کو وقتی طور پر روکا گیا ہو "تھرو ان" کرنے والا کھلاڑی "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر ان جگہوں کے نزدیک کھڑا ہو کر "تھرو ان" کے ذریعے کھیل کا اجرا کرے گا، لیکن وہ اختتامی لکیر پر عقبی تختوں "بیک بورڈ" کے عین پیچھے سے "تھرو ان" نہیں کر سکتا۔

مندرجہ ذیل تمام صورتوں میں کھیل کا اجرا بڑھی ہوئی وسطی لکیر کی اس طرف سے "تھرو ان" کے ذریعے کیا جاتا ہے جو سکورر کی میز کی مخالف سمت میں ہوتی ہے:

i- پہلے ایک چوتھائی دورانیہ کے سوا باقی تمام ایک چوتھائی دورانیوں کا آغاز اسی جگہ سے "تھرو ان" کے ذریعے کیا جاتا ہے۔

ii- "ٹیکنیکل فاؤل"، "ان سپورٹس مین لائیک فاؤل" یا "ڈسکوالیفائنگ فاؤل" کی بنا پر دی گئی "فری تھرو" کے بعد چاہے وہ کامیاب ہو یا ناکام، پھر بھی کھیل کا اجرا اسی جگہ سے کیا جائے گا۔

iii- چوتھے ایک چوتھائی دورانیہ کے آخری دو منٹوں میں اور کھیل کے اختتام پر میچ میں برابری کے نتائج کے حصول کے لیے کھیلے جانے والے ہر اضافی پانچ منٹوں کے کھیل کے آخری دو منٹوں کے دوران اگر کوئی ایسی "ٹیم" "ٹائم آؤٹ" لے لے جس نے کھیل کا اجرا "تھرو ان" کے ذریعے اپنے "بیک کورٹ" میں سے کرنا ہو تو وہ "ٹیم" بھی اس کی بجائے "تھرو ان" بڑھی ہوئی وسطی لکیر سے ہی کرے گی۔

"تھرو ان" کرنے والا کھلاڑی اگر بڑھی ہوئی وسطی لکیر کے دونوں جانب اپنا ایک ایک پاؤں رکھ لے تو وہ "پلے اینگ کورٹ" پر اپنے ساتھی کو کسی بھی جگہ گیند دینے کا مجاز ہے۔

گیند پر قابض ٹیم سے اگر کوئی "فاؤل" سرزد ہو جائے یا کوئی بھی "ٹیم" وائیلیشن" کی مرتکب پائی جائے تو کھیل شروع کرنے کے لیے مخالف "ٹیم" کا کوئی بھی کھلاڑی اس جگہ کے نزدیک سے مگر "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر کھڑا ہو کر "تھرو ان" کر سکتا ہے۔

جب بھی کوئی ایسا "فیلڈ گول" یا "فری تھرو" ہو جائے جو باضابطہ نہ ہو تو اس صورت میں کھیل شروع کرنے کے لیے "تھرو ان" فرضی طور پر بڑھی ہوئی "فری تھرو لائن" کے برابر سے کیا جائے گا۔

جب کوئی باضابطہ "فیلڈ گول"، آخری "فری تھرو" یا صرف ایک ہی "فری تھرو" پر سکور ہو جائے تو:

i- سکور کرنے والی ٹیم کی مخالف ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی اختتامی لکیر پر کسی بھی جگہ سے "تھرو ان" کے ذریعے کھیل شروع کرے گا۔ اس حق کا اطلاق "ٹائم آؤٹ" ختم ہونے کے بعد اس وقت بھی ہوتا ہے جب آفیشل گیند "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیتا ہے یا "فیلڈ گول"، آخری "فری تھرو" یا صرف ایک ہی "فری تھرو" باضابطہ "سکور" ہونے کے بعد کھیل میں وقتی طور تعطل پیدا ہو جائے۔

ii- "تھرو ان" کرنے والا کھلاڑی گیند پھینکنے سے قبل پہلو یا پیچھے کی جانب حرکت کر سکتا ہے لیکن اسے پانچ سیکنڈ کے اندر اندر گیند ہاتھ سے پھینک دینا چاہیے اس وقت کا شمار اس وقت سے ہوتا ہے جب "آفیشل" گیند "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر کھڑے "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیتا ہے۔

جس وقت "ٹائم آؤٹ" دیا جائے گا "تھرو ان" کرنے والا کھلاڑی مندرجہ ذیل کرنے کا مجاز نہیں:

i- گیند کو پھینکنے سے قبل پانچ سیکنڈ سے زائد وقت لینا۔

ii- گیند کو ہاتھ میں پکڑ کر "پلے اینگ کورٹ" میں قدم رکھ دینا۔

iii- گیند کو "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر فرش پر لگنے دینا یعنی "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر پٹا دے کر "تھرو ان" کرنا۔

iv- "تھرو ان" کرنے کے بعد گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے چھونے سے پیشتر خود ہی چھو لینا۔

v- "تھرو ان" کے ذریعے گول کر دینا۔

vi- "آفیشل" کی اشارہ کردہ جگہ کے نزدیک سے جہاں "تھرو ان" کرنا مقصود ہو گیند پھینکنے سے قبل یا پھینکتے وقت مذکورہ کھلاڑی کا اپنے پہلو کے ایک یا دونوں جانب ایک میٹر سے زیادہ حرکت کرنا تاہم وہ مختص کردہ جگہ سے پیچھے کی جانب جتنا چاہے حرکت کر سکتا ہے۔

"تھرو ان" کے دوران دوسرے تمام کھلاڑی مندرجہ ذیل کرنے کے مجاز نہیں:

i- گیند "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی کے ہاتھ سے نکلنے سے پیشتر اپنے جسموں کے کسی بھی حصے کو "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کی حد بندی کرنے والی لکیروں کے اُوپر لے جانا۔

ii- "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی کے ایک میٹر سے زیادہ نزدیک چلے جانا۔

سزا (Penalty):

مذکورہ بالا ضابطوں کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے نزدیک سے "تھرو ان" کے ذریعے کھیل شروع کرنے کا حق دیا جاتا ہے۔

ٹائم آؤٹ (Time-out):

یہ جاری کھیل میں ایسا تعطل ہے جو "کوچ" یا اس کے نائب کے باقاعدہ فرمائش کرنے پر دیا جاتا ہے اور اس کا دورانیہ ایک منٹ ہوتا ہے اور اسے "ٹائم آؤٹ" کے خصوصی اوقات کے دوران مندرجہ ذیل ضابطوں کے تحت دیا جاتا ہے۔

"ٹائم آؤٹ" لینے کے لئے خصوصی مواقع (Time-out opportunities)

"ٹائم آؤٹ" لینے کیلئے خصوصی اوقات کا آغاز مندرجہ ذیل موقعوں سے ہوتا ہے:

i- جب گیند "ڈیڈ" ہو جائے اور گھڑی روک دی جائے اور "آفیشل" کا "سکورر" کی میز سے رابطہ منقطع ہو جائے۔

ii- باضابطہ کامیاب آخری "فری تھرو" یا صرف ایک ہی "فری تھرو" کے لگ جانے کے بعد جب گیند "ڈیڈ" ہو جائے۔

iii- باضابطہ کامیاب "فیلڈ گول" کی صورت میں مخالف ٹیم کو حق حاصل ہو جاتا ہے کہ وہ اس وقت "ٹائم آؤٹ" لے سکتی ہے۔

"ٹائم آؤٹ" لینے کیلئے خصوصی موقع اس وقت اختتام پذیر ہوتا ہے جب گیند "تھرو ان" یا پہلی "فری تھرو" یا صرف ایک ہی "فری تھرو" کرنے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیا جاتا ہے۔

ہر ٹیم پہلے نصف دورانیہ کے دوران دو اور دوسرے نصف میں تین "ٹائم آؤٹس" لینے کا حق رکھتی ہے اور کھیل کے ہر اضافی حصہ میں ایک "ٹائم آؤٹ" لے سکتی ہے۔ کھیل کے پہلے نصف حصے میں نہ لیے ہوئے "ٹائم آؤٹس" دوسرے نصف حصے یا اضافی حصوں کے دوران لیے نہیں جا سکتے۔

"ٹائم آؤٹ" اس "ٹیم" کے کھاتے میں لکھا جاتا ہے جس کے کوچ نے باقاعدہ پہلے فرمائش کی ہو یا کامیاب "فیلڈ گول" کی صورت میں مخالف ٹیم کو حق حاصل ہوتا ہے کہ وہ اس وقت "ٹائم آؤٹ" لے سکتی ہے۔

"ٹائم آؤٹ" لینے کا طریقہ کار (Procedure)

"کوچ" یا اس کے نائب کو حق حاصل ہے کہ وہ "ٹائم آؤٹ" کا مطالبہ کریں اسکے لیے "کوچ" بذات خود یا اس کا معاون "سکورر" کے پاس جا کر یا ہاتھ کے رسمی اشارے کے ذریعے "ٹائم آؤٹ" کا مطالبہ کر سکتا ہے۔

اگر کسی "ٹیم" نے "ٹائم آؤٹ" کے لیے مطالبہ کیا ہوا ہو تو وہ اسے "سکورر" کے "سگنل" سے پیشتر واپس بھی لے سکتی ہے۔

"ٹائم آؤٹ" کا آغاز اس وقت سے ہو جاتا ہے جب "آفیشل" سیٹی بجانے کے ساتھ ساتھ "ٹائم آؤٹ" کا اشارہ بھی کرتا ہے اور یہ اس وقت اختتام پذیر ہوتا ہے جب "آفیشل" سیٹی بجانے کے علاوہ ٹیموں کو واپس "پلے اینگ کورٹ" میں آنے کے لیے بلاتا ہے۔

جونہی "ٹائم آؤٹ" دینے کے لئے مناسب موقعہ آئے گا تو "سکورر" اپنا "سگنل" بجا کر "آفیشل" کو اس امر سے آگاہ کرے گا کہ "ٹائم آؤٹ" کے لیے فرمائش کی گئی ہے اور اگر "ٹائم آؤٹ" کے لئے فرمائش کرنے والی ٹیم کے خلاف کامیاب "فیلڈ گول" ہو جائے تو "ٹائم کیپر" فوری طور پر گھڑی روک دے گا اور پھر اپنا "سگنل" بجائے گا۔

"ٹائم آؤٹ" کے دوران، کھیل کے دوسرے اور چوتھے ایک چوتھائی دورانیوں اور ہر اضافی حصے کے شروع ہونے سے پہلے کھلاڑی "پلے اینگ کورٹ" سے باہر جا سکتے ہیں اور انہیں اپنی "ٹیم" کے "بنچ" پر بیٹھنے کی اجازت ہے لیکن وہ "ٹیم بنچ" کے علاقہ سے دور نہیں جا سکتے۔

اگر "ٹائم آؤٹ" کے لئے فرمائش اس وقت کی جائے جب کہ گیند "فری تھرو" لگانے والے ایسے کھلاڑی کے حوالے کر دیا گیا ہو جو پہلی یا صرف ایک ہی "فری تھرو" لگا رہا ہو تو اس صورت میں دونوں ٹیموں کو مندرجہ ذیل شرائط کے تحت "ٹائم آؤٹ" دیا جائے گا اگر:

i- آخری "فری تھرو" یا صرف ایک ہی "فری تھرو" کامیاب ہو جائے۔

ii- بڑھی ہوئی وسطی لکیر سے "تھرو ان" کیا جانا ہو۔

iii- ''فری تھروز'' لگانے کے دوران اگر فاؤل ہو جائے تو اس صورت میں پہلے ''فری تھروز'' مکمل کی جائیں گی اور پھر ''ٹائم آؤٹ'' دیا جائے گا اور اس کے بعد نئے فاؤل کی سزا دی جائے گی۔

iv- آخری ''فری تھرو'' یا صرف ایک ہی ''فری تھرو'' کے لگائے جانے کے بعد گیند ابھی کھیل میں تصور نہ ہوا ہو اور فاؤل ہو جائے تو ایسی صورت میں نئے فاؤل کی سزا دینے سے پہلے ''ٹائم آؤٹ'' دیا جائے گا۔

v- آخری ''فری تھرو'' یا صرف ایک ہی ''فری تھرو'' کے لگائے جانے کے بعد گیند ابھی کھیل میں تصور نہ ہوا ہو اور وائیلیشن سرزد ہو جائے تو اس صورت میں ''ٹائم آؤٹ'' ''تھروان'' سے پہلے دیا جائے گا۔

کھیل کے آخری چوتھائی حصے یا اضافی حصے کے آخری دو منٹوں میں ہر باضابطہ ''فیلڈ گول'' ہونے پر گھڑی روکی جاتی ہے لیکن ''گول'' کرنے والی ''ٹیم'' کو اس وقت ''ٹائم آؤٹ'' لینے کا حق حاصل نہیں ہوتا ماسوائے اگر:

i- کوئی ''آفیشل'' کھیل کو وقتی طور روک دے۔ یا

ii- ایسی ''ٹیم'' جس کے خلاف ''گول'' ہوا ہے وہ ''ٹائم آؤٹ'' لے لے یا کھلاڑی تبدیل کر لے۔

کھلاڑی تبدیل کرنا (Substitution):

یہ کھیل میں ایسا تعطل (Interruption) ہے جس میں کوئی متبادل (Substitute) کھلاڑی (Player) بننے کے لیے باقاعدہ فرمائش کرے۔

کوئی بھی ''ٹیم'' اپنے کھلاڑی صرف تبدیلی کے خصوصی موقعوں/اوقات (Substitution Opportunities) پر ہی تبدیل کر سکتی ہے۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کے خصوصی اوقات کا آغاز اس سے ہوتا ہے جب:

i- گیند ''ڈیڈ'' (Ball beocmes dead) ہو جانے کی بنا پر ''گیم کلاک'' (Game clock) روک دی جائے اور ''آفیشل'' کا ''سکورر'' کی میز سے دستی اشاروں کی مدد سے رابطہ ختم ہو جائے۔

ii- کامیاب آخری ''فری تھرو'' یا صرف ایک ہی ''فری تھرو'' کے لگائے جانے کے بعد گیند ''ڈیڈ'' ہو جائے۔

iii- کھیل کے آخری چوتھائی حصے یا اضافی حصے کے آخری دو منٹوں میں ہر باضابطہ ''فیلڈ گول'' ہونے پر گھڑی روکی جاتی ہے لیکن جس ''ٹیم'' کے خلاف ''گول'' ہوا ہے صرف وہی ''ٹیم'' اس وقت کھلاڑی تبدیل کرنے کا حق رکھتی ہے۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کے خصوصی اوقات کا اختتام اس وقت ہو جاتا ہے جب گیند ''تھرو ان'' کرنے والے کھلاڑی یا آخری ''فری تھرو'' یا صرف ایک ہی ''فری تھرو'' کے لگانے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیا جاتا ہے۔

جب کوئی متبادل کھلاڑی کھیل میں شامل ہو کر کھلاڑی بن جائے اور تبدیل ہونے والا کھلاڑی، متبادل بن جاتا ہے تو ان دونوں کھلاڑیوں میں سے کوئی بھی اس وقت تک تبدیل نہیں ہو سکتا تاوقتکہ گیند ڈیڈ نہ ہو جائے۔ ماسوائے

i- ''پلے ایبل کورٹ'' میں اگر کسی ٹیم کے پانچ سے کم کھلاڑی رہ جائیں۔

ii- ایسا کھلاڑی جو باضابطہ طور پر تبدیل ہونے کے بعد ''ٹیم بنچ'' کی مبینہ غلطی کے ازالہ کے صورت میں ''فری تھروز'' لگانے کا حق دار ہو۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کا طریقہ کار (Procedure):

صرف متبادل کو حق حاصل ہے کہ کھلاڑی کی تبدیلی کے لیے درخواست کرے، وہ بذات خود (کوچ یا اس کا معاون ایسا کرنے کے اہل نہیں) ''سکورر'' کے پاس جا کر خصوصی روایتی دستی اشارے کی مدد سے اپنی خواہش کا اظہار کرے گا اور اس کے ساتھ ہی تبدیلی کے خواہش مند کھلاڑی کی مخصوص نشست (Substitution chair) پر بیٹھ جائے گا اور کھیل میں فوراً شامل ہونے کے لیے تیار رہے گا۔

کسی کی تبدیلی کے لیے کی گئی فرمائش کو ''سکورر'' کے سگنل سے پیشتر واپس بھی لیا جا سکتا ہے۔

جونہی کھلاڑی تبدیل کرنے کا خصوصی موقع آئے گا تو ''سکورر'' اپنا سگنل بجا کر ''آفیشل'' کو اس امر سے آگاہ کرے گا کہ کسی کھلاڑی کی تبدیلی کے لیے فرمائش کی گئی ہے۔

تبدیل ہونے کا خواہش مند کھلاڑی اس وقت تک ''پلے اینگ کورٹ'' کی حدود سے باہر رہے گا جب تک کہ ''آفیشل'' اسے داخل ہونے کے لیے اشارہ نہ کرے اور تبدیل شدہ کھلاڑی ''سکورر'' یا ''آفیشل'' کو بتائے بغیر سیدھا اپنے ''ٹیم بنچ'' پر جا کر بیٹھ سکتا ہے۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کا عمل جتنی جلدی ممکن ہو مکمل ہو جانا چاہیے، ایسا کھلاڑی جس کو پانچویں ''فاؤل'' یا ''ڈسکوالیفائنگ فاؤل'' کی بنا پر تبدیل کیا جاتا ہے اس کی تبدیلی فوراً ہی مکمل کی جانی چاہیے (تقریباً 30 سیکنڈ کے اندر اندر) لیکن اگر ایسا نہ ہو اور آفیشل کی رائے میں یہ تاخیر بے وجہ ہے تو اس ''ٹیم'' کے خلاف ''ٹائم آؤٹ'' درج کیا جائے گا، لیکن اگر اس ''ٹیم'' کے پاس مزید ''ٹائم آؤٹ'' لینے کی سہولت نہیں تو اس ''ٹیم'' کے ''کوچ'' کے خلاف ایک ''ٹیکنکل فاؤل'' درج کیا جائے گا۔

اگر ''ٹائم آؤٹ'' کے دوران یا کھیل کے ایک چوتھائی حصوں کے درمیانی وقفوں کے دوران کھلاڑی بدلنے کی درخواست کی جائے تو بھی اس کھلاڑی پر لازم ہے کہ کھیل میں شامل ہونے سے پہلے ''سکورر'' کو اطلاع کرے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں ''فری تھرو'' لگانے والے کھلاڑی کو تبدیل کرنا لازمی ہو جاتا ہے جب:

i- وہ زخمی ہو جائے۔

ii- اس سے پانچواں ''فاؤل'' سرزد ہو جائے۔

iii- اسے ''ڈسکوالیفائنگ فاؤل'' کی بنا پر کھیل سے خارج کر دیا جائے۔

اس کی جگہ کوئی ایسا متبادل ''فری تھرو'' لگائے گا جسے گھڑی کے دوبارہ بند ہونے سے پہلے تبدیل نہ کیا جا سکے۔

اگر کوئی بھی ٹیم کھلاڑی تبدیل کرنے کی فرمائش اس وقت کرتی ہے جب گیند آخری ''فری تھرو'' یا صرف ایک ''فری تھرو'' لگانے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیا جائے تو کھلاڑیوں کی تبدیلی مندرجہ ذیل شرائط کے تحت ہی کی جائے گی:

i- اگر آخری ''فری تھرو'' کامیاب ہو جائے اور اس کے بعد ''تھرو اِن'' بڑھی ہوئی وسطی لکیر سے ہی کیا جانا ہو۔

ii- اگر ''فری تھروز'' لگائے جانے کے دوران ''فاؤل'' سرزد ہو جائے۔ اس صورت میں پہلے فاؤل کی تمام ''فری تھروز'' لگائی جائیں گی۔ اس کے بعد کھلاڑیوں کی تبدیلی عمل میں لائی جائے گی اور پھر نئے ہونے والے ''فاؤل'' کی پینلٹی دی جائے گی۔

iii- اگر آخری ''فری تھرو'' یا صرف ایک ہی ''فری تھرو'' لگانے کے بعد اور پیشتر اس کے کہ گیند کھیل میں دوبارہ تصور ہو کسی بھی

کھلاڑی سے فاؤل سرزد ہو جائے تو اس صورت میں کھلاڑیوں کی تبدیلی پہلے عمل میں لائی جائے گی اور پھر نئے ہونے والے "فاؤل" کی "پینلٹی" دی جائے گی۔

iv- اگر آخری "فری تھرو" یا صرف ایک ہی "فری تھرو" لگانے کے بعد اور پیشتر اس کے کہ گیند کھیل میں دوبارہ تصور ہو کسی بھی کھلاڑی سے وائیلیشن سرزد ہو جائے تو اس صورت میں کھلاڑیوں کی تبدیلی پہلے عمل میں لائی جائے گی اور پھر "تھرو ان" کیا جائے گا۔

یکے بعد دیگرے فاؤلز کی بنا پر اگر ایک ہی وقت پر لگاتار "فری تھروز" "سیٹ" لگانے مقصود ہوں تو ہر فاؤل کی سزا کو علیحدہ علیحدہ تصور کیا جائے گا۔

کھیل کے آخری چوتھائی حصے یا اضافی حصے کے آخری دو منٹوں میں ہر باضابطہ "فیلڈ گول" ہونے پر گھڑی روکی جاتی ہے لیکن "گول" کرنے والی "ٹیم" کو اس وقت کھلاڑی تبدیل کرنے کا حق حاصل نہیں ہوتا ماسوائے اگر:

i- کوئی "آفیشل" کھیل کو وقتی طور روک دے۔ یا

ii- ایسی "ٹیم" جس کے خلاف "گول" ہوا ہے وہ "ٹائم آؤٹ" لے لے یا کھلاڑی تبدیل کر لے۔

کھیل میں بے ضابطگی کی بنا پر ہار (Game lost by forfeit):

ایسی ٹیم کو ہارا ہوا تسلیم کیا جاتا ہے جب:

کوئی ٹیم مقررہ وقت سے 15 منٹ بعد بھی غیر حاضر ہو یا اس کے پانچ کھلاڑی کھیل شروع کرنے کے لئے موجود نہ ہوں۔

اس ٹیم کے کسی ایسے عمل کی بدولت جس کے باعث کھیل کا کھیلا جانا ممکن نہ رہے۔

کوئی ٹیم ریفری کے کہنے کے باوجود بھی کھیلنے کے لئے تیار نہ ہو۔

پینلٹی/سزا (Penalty)

ایسی ٹیم کو ہارا ہوا تسلیم کیا جائے گا اور سکور شیٹ پر سکور بیس اور صفر درج کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ کھیل میں بے ضابطگی کی بنا پر ہارنے والی ٹیم کو درجہ بندی میں صفر نمبر ملے گا۔

فریق ثانی کی کوتاہی پر کھیل میں ہار (Game lost by default):

کھیل کے دوران اگر کسی ٹیم کے کھیلنے والے کھلاڑیوں کی تعداد دو سے کم ہو جائے تو کھیل کو ختم کر دیا جائے گا اور مذکورہ ٹیم ہاری ہوئی تصور ہوگی۔

پینلٹی/سزا (Penalty):

اس طریقہ سے ہاری ٹیم کا سکور اگر دوسری ٹیم سے کم ہے تو سکور ویسے ہی رہے گا اور اگر زیادہ ہے تو سکور شیٹ پر سکور جیتی ہوئی ٹیم کے حق میں دو اور صفر لکھا جائے گا۔ لیکن اگر ٹیموں کی درجہ بندی کی جائے تو اس طرح سے ہارنے والی ٹیم کو درجہ بندی میں ایک نمبر ملے گا۔

خلاف ورزی (Violations)

یہ قواعد کی خلاف ورزیاں یا بے ضابطگیاں ہیں۔

سزا/پینلٹی (Penalty):

"وائیلیشن" سرزد ہونے کی صورت میں ضابطہ شکن ٹیم سے گیند کا قبضہ چھن جاتا ہے۔ کھیل کو دوبارہ شروع کرنے کے لیے مخالف ٹیم کے کسی بھی کھلاڑی کو "پلے اینگ کورٹ" کی حد بندی لکیر سے باہر لیکن اس جگہ کے نزدیک سے جہاں پر یہ بے ضابطگی واقع ہوئی ہو "تھروان" کرنے کے لیے گیند دیا جاتا ہے۔ ماسوائے اختتامی لکیر پر عقبی تختوں "بیک بورڈ" کے عین پیچھے سے تھروان نہیں کی جاسکتی۔

کھلاڑی کا پلے اینگ کورٹ کی حدود سے باہر تصور ہونا (Player out of boundary):

کھلاڑی اس وقت "پلے اینگ کورٹ" سے باہر تصور ہوگا جب کہ اس کے جسم کا کوئی حصہ حد بندی لکیر کے اُوپر یا اس سے باہر زمین یا کسی اور چیز کو چھو لے۔

"ہیلڈ بال" (Held ball) کی صورت میں اگر کوئی کھلاڑی "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر یا اپنے بیک کورٹ (Back court) میں چلا جائے۔

گیند کا پلے اینگ کورٹ کی حدود سے باہر تصور ہونا (Ball out of boundary):

گیند اس وقت "پلے اینگ کورٹ" سے باہر تصور ہوگا جب گیند:

i۔ کسی ایسے کھلاڑی کو جو "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر ہے اسے چھو لے۔

ii۔ فرش یا کسی ایسی چیز کو جو "پلے اینگ کورٹ" کی حد بندی لکیر کے اُوپر ہے یا اس سے باہر ہے چھو لے۔

iii۔ عقبی تختوں کی پشت یا کھمبوں کو یا "پلے اینگ کورٹ" کے اُوپر کسی چیز (چھت یا بتیاں وغیرہ) کو چھو لے۔

ڈربلنگ (Dribbling):

"ڈربلنگ" کا آغاز اس وقت ہوجاتا ہے جب کھلاڑی "پلے اینگ کورٹ" میں "لائیو بال" (Live ball) کا قبضہ حاصل کر لینے کے بعد وہ اسے زمین پر ٹپادے، ہاتھ سے مارے یا لڑھکائے اور کسی کھلاڑی کے چھونے سے پیشتر ہی دوبارہ اسے چھو لے۔

یہ عمل اسے وقت اختتام پذیر شمار ہوگا جب کھلاڑی گیند کو ہاتھوں میں پکڑ لے یا اسے اپنے ایک یا دونوں ہاتھوں پر ساکن کر لے۔

"ڈربل" (Dirbble) کے دوران گیند کو ہوا میں پھینکا بھی جاسکتا ہے لیکن وہی کھلاڑی اسے اس وقت تک دوبارہ چھو نہیں سکتا جب تک کہ گیند دوبارہ فرش پر لگ نہ جائے یا اسے دوسرا کوئی اور کھلاڑی چھو نہ لے۔

"ڈربلنگ" کے دوران جب گیند کھلاڑی کے ہاتھ سے چھو نہ رہا ہو تو اس وقت باقاعدہ قدم لینے کی تعداد پر کوئی پابندی نہیں۔

کھلاڑی کے ہاتھ سے اگر گیند حادثاتی طور پر پھسل جائے جس کی وجہ سے وقتی طور پر گیند اس کے قبضے میں نہ رہے لیکن وہ پھر سے اس کا قبضہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوجائے تو اس کو "فمبل" (Famble) کہا جاتا ہے۔

مندرجہ ذیل "ڈربل" کے زمرہ میں نہیں آتے:

i- گول کرنے کے لئے بار بار کوشش کرنا۔

ii- "ڈربل" کے آغاز یا اختتام کے وقت "فمبلنگ" (Fumbling) کا مرتکب ہو جانا۔

iii- "ٹیپنگ" (Tapping) کے ذریعے مخالف سے گیند چھیننے کی کوشش کرنا۔

iv- گیند کو ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ پر اُچھلتے جانا اور اس کے زمین پر لگنے سے پہلے وقتی طور پر اسے ہاتھوں میں ساکن کر لینا بشرطیکہ اس کے دوران کھلاڑی گیند کو پکڑ کر چلنے (Travelling violation) کا مرتکب بھی ہو جائے۔

ڈربل کا عمل ایک دفعہ بند کرنے کے بعد دوبارہ شروع کرنا "ڈبل ڈربل" کہلاتا ہے جو خلافِ ضابطہ ہے۔ بشرطیکہ اس کے دوران کھلاڑی وقتی طور پر مندرجہ ذیل صورتوں میں گیند کا قبضہ کھو دے:

i- "گول" کرنے کے لئے گیند کو پھینک دینا۔

ii- مخالف کھلاڑی کا گیند کو ہاتھ سے مار دینا۔

iii- ایسا "پاس" یا "فمبل" جسے کوئی دوسرا کھلاڑی کھو دے۔

گیند ہاتھ میں پکڑ کر چلنا (Travelling):

"پلے اینگ کورٹ" میں "لائیو بال" کو ہاتھ میں پکڑ کر کسی سمت میں لیے ہوئے قدموں کی تعداد اگر درج ذیل شق کے تحت مقررہ حد سے تجاوز کر جائے تو اسے گیند کو پکڑ کر چلنا تصور کیا جاتا ہے۔

پیوٹ (Pivot):

یہ ایک ایسی باضابطہ حرکت ہے جس میں کھلاڑی "پلے اینگ کورٹ" میں "لائیو بال" کو ہاتھ میں پکڑ کر اور ایک پاؤں زمین پر ٹکا کر دوسرے پاؤں سے کسی سمت میں ایک یا زیادہ قدم لے سکتا ہے۔ زمین پر ٹکے ہوئے پاؤں کو "پیوٹ فٹ" کہا جاتا ہے لیکن اگر ایسے قدم لینے کے دوران اس کھلاڑی کا زمین پر ٹکا ہوا پاؤں اپنی جگہ سے ہل جائے تو اسے گیند پکڑ کر چلنا تصور کیا جائے گا۔

"پیوٹ فٹ" کا تعین (Establishing a pivot foot):

i جب کھلاڑی "پلے اینگ کورٹ" میں "لائیو بال" کو ہاتھ میں پکڑے ہوئے ہو اور اس کے دونوں پاؤں زمین پر ہوں تو جونہی وہ ان میں سے کسی ایک پاؤں کو اُٹھاتا ہے تو دوسرا پاؤں "پیوٹ فٹ" بن جاتا ہے۔

ii دوڑتے ہوئے یا ڈربل کرتے ہوئے اگر کھلاڑی گیند کو اس وقت پکڑ لے جب کہ اس لمحہ پر:

الف) اس کا صرف ایک پاؤں زمین پر ہو تو اس پاؤں کو "پیوٹ فٹ" شمار کیا جائے گا۔

ب) کھلاڑی کے دونوں پاؤں ہوا میں ہوں اور وہ دونوں پاؤں پر ایک ساتھ گرتا ہے تو جونہی وہ ان میں سے کسی ایک کو اُٹھاتا ہے تو دوسرا پاؤں "پیوٹ فٹ" بن جائے گا۔

ج) کھلاڑی کے دونوں پاؤں ہوا میں ہوں لیکن وہ یکے بعد دیگرے زمین پر پڑیں تو وہ پاؤں جو پہلے زمین پر لگے گا "پیوٹ فٹ" شمار ہوگا لیکن اگر وہ کھلاڑی اس پاؤں سے کود کر بیک وقت دونوں پاؤں پر آ گرے تو اس صورت میں اب ان دونوں میں سے کوئی بھی پاؤں "پیوٹ فٹ" نہیں بن سکتا۔

گیند کے ساتھ بڑھنا (Progressing with the ball):

"پلے اینگ کورٹ" میں "لائیو بال" ہاتھ میں پکڑ لینے اور "پیوٹ فٹ" کا تعین ہو جانے کے بعد:

اگر اس وقت کھلاڑی اپنے پاؤں پر ساکن کھڑا ہو تو:

i۔ کھلاڑی ڈربل شروع کرنے کے لیے "پیوٹ فٹ" کو اس وقت تک اٹھا نہیں سکتا جب تک کہ گیند اس کے ہاتھ سے چھوٹ نہ جائے۔

ii۔ "پاس" (Pass) دینے یا گول کرنے کی کوشش میں "پیوٹ فٹ" جمپ لیا جا سکتا ہے۔ مگر اس کے دوبارہ زمین پر لگنے سے پہلے پہلے گیند کھلاڑی کے ہاتھ میں چھوٹ جانا یا نکل جانا چاہیے۔

لیکن اگر اس وقت کھلاڑی حرکت کر رہا ہو تو:

i۔ "پاس" دینے یا "فیلڈ گول" کرنے کی کوشش میں کھلاڑی اپنے "پیوٹ فٹ" پر سے کودنے کے بعد ایک یا دونوں پاؤں پر ہمہ وقتی گر سکتا ہے اور اس کے بعد اگر وہ چاہے تو پھر سے انہیں زمین پر سے اٹھا سکتا ہے لیکن ان کو دوبارہ اس وقت تک زمین پر رکھ نہیں سکتا ہے جب تک کہ گیند کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

ii۔ ڈربل شروع کرنے سے پہلے کھلاڑی "پیوٹ فٹ" کو اس وقت تک اٹھا نہیں سکتا جب تک کہ گیند اس کے ہاتھ سے چھوٹ نہ جائے۔ ڈربل کرتے ہوئے کھلاڑی ایسی صورت میں رک جائے جس میں کہ اس کا کوئی بھی پاؤں "پیوٹ فٹ" نہ ہو۔

الف۔ ڈربل کے آغاز میں کھلاڑی اس وقت تک "پیوٹ فٹ" کو اٹھا نہیں سکتا جب تک کہ گیند اس کے ہاتھ میں ہو۔

ب۔ "پاس" یا "فیلڈ گول" کرنے کی کوشش کے لیے ایک یا دونوں پاؤں زمین پر اٹھائے جا سکتے ہیں لیکن زمین پر واپسی سے قبل گیند کھلاڑی کے ہاتھ میں سے نکل جانا ضروری ہے۔

کھلاڑی کا فرش پر بیٹھ جانا، گر جانا، یا لیٹ جانا (Player falling, lying & sitting on the floor):

کھلاڑی کا فرش پر گرنے کے بعد لیٹے لیٹے یا بیٹھ کر گیند کو پکڑے رکھنا یا اسے حاصل کرنے کی کوشش کرنا، ضابطہ کی روح سے جائز ہے لیکن ایسے تمام اعمال "وایلیشنز" یا بے ضابطگیوں کے زمرہ میں آئیں گے جس میں اگر کھلاڑی فرش پر لیٹے لیٹے یا بیٹھے بیٹھے گیند ادھر ادھر پھسلائے یا لڑھکائے یا پھر اسے ہاتھ میں پکڑ کر کھڑا ہو جائے۔

تین سیکنڈ کا ضابطہ (Three seconds):

جاری کھیل میں یعنی اس لمحے پر گھڑی چل رہی ہو تو کسی بھی ایسی "ٹیم" کا کوئی کھلاڑی جو اپنے "فرنٹ کورٹ" میں ہے اور جس کے قبضے میں "لائیو بال" بھی ہے تو وہ اپنے مخالف کے محدود علاقے (Restricted area) میں لگاتار تین "سیکنڈ" سے زائد عرصہ ٹھہر نہیں سکتا۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں ایسے کھلاڑی سے خصوصی رعایت برتنی چاہیے جو:

i۔ محدود علاقہ (Restricted area) سے باہر آنے کے لیے کوشش کر رہا ہو۔

ii۔ اس وقت محدود علاقہ میں ہو جب اس کا ساتھی "فیلڈ گول" کرنے کے عمل میں ہو اور گیند اس کے ہاتھ سے نکل رہا ہو یا نکل چکا ہو۔

iii۔ محدود علاقہ میں سے "فیلڈ گول" کرنے کے لیے تین "سیکنڈ" سے کم عرصہ سے "ڈربل" کر رہا ہو۔

کھلاڑی اس وقت محدود علاقہ سے باہر تصور ہوتا ہے جب اس کے دونوں پاؤں مذکورہ علاقہ سے باہر ہوں۔

مخالف کھلاڑی کے گرد دفاعی حلقہ بنالینا (Closely guarded player):

"پلے ایٹ کورٹ" میں کسی ایسے کھلاڑی کے گرد جس کے قبضہ میں "لائیو بال" ہے، ایک میٹر سے بھی کم فاصلے پر آ کر ایسا دفاعی انداز اپنالینا جس کی وجہ سے اس کے لئے حرکت کرنا یا "ڈربل" کرنا ممکن نہ رہے۔

کھلاڑی جس کے گرد دفاعی حلقہ بن چکا ہو اس پر لازم ہے کہ وہ گیند کو پانچ "سیکنڈ" کے اندر اندر اپنے ساتھی کو پاس کے ذریعے دے دے، "گول" کرنے کی کوشش کرے یا اس کے ساتھ "ڈربل" کرے۔

آٹھ سیکنڈ (Eight seconds):

کسی ٹیم کے "بیک کورٹ" میں اس کی اپنی "باسکٹ" بمع عقبی تختوں کے سامنے کی جانب کی سطح اور "پلے ایٹ کورٹ" کا وہ حصہ جو اپنی "باسکٹ" کے پیچھے والی اختتامی لکیر، وسطی لکیر اور اطرافی لکیروں سے گھرا ہوا شامل ہوتا ہے۔

کسی ٹیم کے "فرنٹ کورٹ" میں اس کے مخالف کی "باسکٹ" بمع عقبی تختوں کے سامنے کی جانب کی سطح اور "پلے ایٹ کورٹ" کا وہ حصہ جو اس کی "باسکٹ" کے پیچھے والی اختتامی لکیر، وسطی لکیر کا اندرونی کنارہ اور اطرافی لکیروں پر مشتمل ہے۔

گیند اس وقت "فرنٹ کورٹ" میں تصور ہوتی ہے جب یہ:

i- "فرنٹ کورٹ" کو چھو لے۔

ii- کسی ایسے کھلاڑی یا آفیشل کو چھو لے جس کے جسم کا کوئی حصہ "فرنٹ کورٹ" کو چھو رہا ہو۔

جب کوئی کھلاڑی اپنے "بیک کورٹ" میں لائیو بال حاصل کر لیتا ہے تو اس ٹیم پر لازم ہے کہ اسے آٹھ سیکنڈ کے اندر اندر اپنے "فرنٹ کورٹ" میں لے جائے۔

لیکن اگر کوئی ایسی ٹیم جس کے قبضہ میں گیند اپنے "بیک کورٹ" میں ہے اور اسے ذیل میں دی ہوئی کسی وجہ کی بنا پر اپنے ہی "بیک کورٹ" میں "تھروان" مل جاتا ہے تو اسے اپنے "بیک کورٹ" میں سے گیند کو "فرنٹ کورٹ" لانے کے لئے نئے آٹھ سیکنڈ نہیں دیئے جائیں گے بلکہ اسے یہ کام موجودہ آٹھ سیکنڈ کے بقیہ دورانیہ میں ہی کرنا ہوگا جب:

i- گیند "پلے ایٹ کورٹ" کی حدود سے باہر چلا جائے۔

ii- گیند پر قابض ٹیم کا کھلاڑی زخمی ہو جائے۔

iii- جمپ بال کی صورت حال پیدا ہو جائے۔

iv- ڈبل فاؤل ہو جائے۔

v- جب دونوں ٹیمیں ایک جیسی سزاؤں یا پینلٹیز کی حامل ہو جائیں۔

چوبیس سیکنڈ (Twenty-four seconds):

جب کوئی ٹیم "پلے ایٹ کورٹ" میں "لائیو بال" حاصل کر لیتی ہے تو اس پر لازم ہے کہ وہ چوبیس سیکنڈ کے اندر اندر "فیلڈ گول" کرنے کے لئے "شوٹ" (Shoot) کرے۔ گول کرنے کی ایسی کوشش کی تکمیل مندرجہ ذیل طریقے سے ہوتی ہے:

i- کھلاڑی کے ہاتھ سے گیند چوبیس سیکنڈ کے آلہ کے "سگنل" (Signal) کے بج اُٹھنے سے پہلے پہلے نکل جانا ضروری ہے۔

ii- کھلاڑی کے ہاتھ سے نکلا ہوا گیند یا تو "رِنگ" کو لگے یا "باسکٹ" میں داخل ہو جائے۔

جب چوبیس سیکنڈ کا دورانیہ اختتام کے قریب ہو اور اس وقت "فیلڈ گول" کرنے کی کوشش کی جائے لیکن اگر گیند ابھی ہوا میں ہی ہو اور چوبیس سیکنڈ کے آلہ کا خودکار "سگنل" بج اُٹھے تو اگر:

i- کوئی "وائیلیشن" نہ ہوئی ہو اور "گول" ہو جائے تو اس "سگنل" کی پروا کیے بغیر اس "گول" کو شمار کیا جائے گا۔

ii- کوئی "وائیلیشن" نہ ہوئی ہو اور گیند رنگ سے لگنے کے بعد باسکٹ میں بھی داخل نہ ہو سکا ہو تو اس "سگنل" کی پروا کیے بغیر کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا۔

طریقہ کار (Procedure):

اگر "آفیشل" کسی ایسی خاص وجہ کی بنا پر کھیل کو روک دیتا ہے جس میں دونوں ٹیموں میں کوئی "ٹیم" بھی ذمہ دار نہیں (مثال کے طور پر چوبیس سیکنڈ کے آلہ کا غلط طریقہ سے "ری سیٹ" (Reset) ہونا) یا جس میں گیند پر قابض ٹیم کی مخالف ٹیم ملوث ہے تو اس صورت میں گیند پر قابض ٹیم کو نئے چوبیس سیکنڈ کے لئے گیند کا قبضہ دے دیا جائے گا لیکن اگر "آفیشلز" کی رائے میں نئے چوبیس سیکنڈ دینا مخالف ٹیم کے مفاد میں نہیں تو چوبیس سیکنڈ کے آلہ کو دوبارہ "سیٹ" نہیں کیا جائے گا بلکہ اس کو وہاں ہی سے چالو کیا جائے گا جہاں اسے رُوکا گیا تھا۔

جب گیند کسی ٹیم کے قبضہ میں ہو یا پھر کوئی بھی ٹیم اس پر قابض نہ ہو لیکن اس وقت غلطی سے چوبیس سیکنڈ کا آلہ بج اُٹھے تو اس "سگنل" کو درگزر کر دیا جائے گا اور کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا لیکن اگر "آفیشلز" کے خیال میں اس کی وجہ سے گیند پر قابض ٹیم کے کھیل پر منفی اثرات مرتب ہونگے تو کھیل روک کر چوبیس سیکنڈ کے آلے کی تصحیح کروانے کے بعد گیند اسی "ٹیم" کو دے دیا جائے گا جس "ٹیم" کے پاس تھا۔

پنلٹی (Penalty):

دوبارہ کھیل شروع کرنے لئے مخالف ٹیم کو گیند "پلے اِنگ کورٹ" کی حد بندی لکیر سے باہر لیکن اس جگہ کے نزدیک سے جہاں اس وقت گیند تھا جب آفیشل نے کھیل کو رُوکا تھا "تھرو اِن" کے لئے دیا جاتا ہے۔ ماسوائے اختتامی لکیر پر عقبی تختوں "بیک بورڈ" کے عین پیچھے سے "تھرو اِن" نہیں کیا جا سکتا۔

گیند کا "بیک کورٹ" میں چلے جانا (Ball returned to the backcourt):

گیند اس وقت "بیک کورٹ" میں تصور ہوتا ہے جب:

i- یہ "بیک کورٹ" کی حدود کو چھو لے۔

ii- یہ کسی ایسے کھلاڑی یا آفیشل کو چھو لے جس کے جسم کا کوئی حصہ "بیک کورٹ" کی حدود کو چھو رہا ہو۔

جب کورٹ کے اگلے حصے (فرنٹ کورٹ) میں لائیو بال ٹیم کے کسی کھلاڑی کے قبضے میں آجاتا ہے تو اس کا کورٹ کے پچھلے حصے (بیک کورٹ) میں چلے جانا خلاف ضابطہ ہو جاتا ہے۔

جب لائیو بال گیند پر قابض ٹیم کے کورٹ کے اگلے حصے (فرنٹ کورٹ) میں سے پچھلے حصے (بیک کورٹ) میں چلا جائے اور اسی ٹیم کا کوئی کھلاڑی سب سے پہلے اسے چھو لے تو اسے گیند کا بیک کورٹ میں چلے جانا گردانا جاتا ہے۔

یہ پابندی ہر ایک ٹیم کے فرنٹ کورٹ میں تمام کھیل کے دوران لاگو ہوگی جس میں کورٹ کی حدود کے باہر سے تھرو اِن بھی شامل ہے۔

اس ضابطے کی خلاف ورزی ایک "وائیلیشن" ہے اور کھیل کو دوبارہ شروع کرنے کے مخالف ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی "پلے اینگ کورٹ" کی حد بندی لکیر سے باہر لیکن اس جگہ کے نزدیک سے جہاں پر یہ بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو "تھرو اِن" کرتا ہے۔ ماسوائے کہ مذکورہ کھلاڑی اختتامی لکیر پر عقبی تختوں "بیک بورڈ" کے عین پیچھے سے "تھرو اِن" نہیں کرسکتا۔

گول کرنے کے دوران جب گیند باسکٹ کے عین اُوپر ہو تو اس میں مداخلت یا چھیڑ خانی کرنا

(Goal Tending and Interference):

"فیلڈ گول" یا "فری تھرو" کرنے کے لئے کوشش یا "شاٹ" (Shot):

i- "فیلڈ گول" یا "فری تھرو" کرنے کے لئے کوشش کا آغاز اس وقت سے شروع ہوجاتا ہے جب "گول" کرنے کے عمل کے دوران گیند کھلاڑی کے ہاتھ میں سے نکل جائے۔

ii- اور یہ اس وقت اختتام پذیر ہوتا ہے جب گیند:

☆ "باسکٹ" میں اُوپر سے داخل ہوکر اس میں سے گزر جائے۔

☆ کا "باسکٹ" میں داخل ہونے کا کوئی امکان نہ رہے۔

☆ "رنگ" کو لگ جائے۔

☆ فرش پر لگ جائے۔

☆ کھیل میں نہ رہے۔

گول ٹینڈنگ اور گیند سے چھیڑ خانی (Goal tending & Interference):

"فیلڈ گول" یا "فری تھرو" کرنے کی کوشش کے دوران "گول ٹینڈنگ" اس وقت عمل پذیر ہوتی ہے جب کوئی بھی کھلاڑی گیند کو دورانِ اُڑان اس لمحے چھو دے یا اس سے چھیڑ خانی کرے جب کہ یہ نیچے کی جانب آرہا ہو اور وہ مکمل طور پر "رنگ" (Ring) کی سطح کے برابر اور اس کے عین اُوپر ہو۔

"فری تھرو کے شاٹ" کے دوران اس وقت تک "گول ٹینڈنگ" یا دورانِ اُڑان اس سے چھیڑ خانی نہیں کی جاسکتی ہے جب تک کہ وہ رنگ کو لگ نہ جائے۔

"فیلڈ گول" کے لئے پھینکتے ہوئے گیند سے چھیڑ خانی اس وقت عمل پذیر ہوتی ہے جب:

i- گیند "رنگ" کو چھو رہا ہو تو کوئی بھی کھلاڑی "باسکٹ" یا "بیک بورڈ" کو ہاتھ لگا دے۔

ii- کھلاڑی "باسکٹ" میں نیچے سے ہاتھ ڈال کر گیند کو چھو لے۔

iii- کوئی دفاعی کھلاڑی گیند یا "باسکٹ" کو اس وقت ہاتھ لگا دے جب کہ گیند "باسکٹ" میں داخل ہو چکا ہو اور وہ اسے اس میں سے گزرنے نہ دے۔

iv- کوئی دفاعی کھلاڑی "بیک بورڈ" یا باسکٹ کو اس طرح ہلا دے کہ آفیشل کی رائے میں گیند صرف اسی عمل کی وجہ سے باسکٹ میں داخل ہونے سے قاصر رہا ہو۔

v- کوئی حملہ آور کھلاڑی بیک بورڈ یا "باسکٹ" کو اس طرح ہلا دے کہ "آفیشل" کی رائے میں گیند صرف اسی عمل کی وجہ سے "باسکٹ" میں داخل نہیں ہوسکا۔

''فری تھرو'' کے لیے پھینکے ہوئے گیند سے چھیڑ خانی اس وقت تصور ہوتی ہے جب:

i۔ ایسی ''فری تھرو'' جس کے بعد ایک اور فری تھرو لگنی ہو تو کوئی بھی کھلاڑی گیند، ''باسکٹ'' یا ''بیک بورڈ'' کو اس لمحے پر ہاتھ لگانے کا مجاز نہیں جس وقت گیند کے ''باسکٹ'' میں داخل ہونے کا امکان موجود ہو/جس وقت گیند ''باسکٹ'' میں داخل رہا ہو۔

ii۔ آخری یا صرف ایک ''فری تھرو'' کی صورت میں کوئی بھی کھلاڑی ''باسکٹ'' یا ''بیک بورڈ'' کو اس وقت ہاتھ لگا دے جب گیند ''رنگ'' کو چھو رہا ہو۔

iii۔ کھلاڑی ''باسکٹ'' میں نیچے سے ہاتھ ڈال کر گیند کو چھو لے۔

iv۔ آخری یا صرف ایک ''فری تھرو'' کی صورت میں اگر کوئی بھی دفاعی کھلاڑی ''بیک بورڈ'' یا ''باسکٹ'' کو اس وقت ہلا دے جب گیند کے ''رنگ'' کو لگنے کے بعد ''باسکٹ'' میں داخل ہونے کا قوی امکان موجود ہو اور ''آفیشل'' کی رائے میں گیند صرف اس کھلاڑی کے عمل کی وجہ سے ''باسکٹ'' میں داخل ہونے سے قاصر رہا ہو۔

v۔ آخری یا صرف ایک ''فری تھرو'' کی صورت میں اگر کوئی بھی حملہ آور کھلاڑی ''بیک بورڈ'' یا ''باسکٹ'' کو اس وقت ہلا دے جب گیند کے ''رنگ'' کو لگنے کے بعد ''باسکٹ'' میں داخل ہونے کا قوی امکان موجود ہو اور ''آفیشل'' کی رائے میں گیند صرف اس کھلاڑی کے عمل کی وجہ سے ''باسکٹ'' میں داخل نہیں ہو سکا۔

''فیلڈ گول'' کے لیے پھینکا ہوا ایسا گیند جو ابھی ہوا میں ہی ہو اور:

i۔ کوئی آفیشل سیٹی بجا دے۔

ii۔ کھیل کے کسی ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام کا ''سگنل'' بج اٹھے۔

اس کے بعد اگر گیند ''رنگ'' کو لگ جائے تو کوئی بھی کھلاڑی اسے چھونے کا مجاز نہیں کیونکہ اس کے بعد بھی گیند کا باسکٹ میں داخل ہونے کا امکان ہو سکتا ہے۔

مندرجہ بالا شرائط یا پابندیاں ''گول ٹینڈنگ'' اور گیند سے چھیڑ خانی یا مداخلت سے متعلقہ ہیں۔

پینلٹی (Penalty):

اگر ضابطہ شکنی کسی حملہ آور کھلاڑی سے سرزد ہو تو کوئی ''پوائنٹ'' نہیں دیا جائے گا اور کھیل کو دوبارہ شروع کرنے کے لیے مخالف ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی ''پلے اینگ کورٹ'' کی حد بندی لکیر سے باہر لیکن فرضی طور پر بڑھائی ہوئی ''فری تھرو لائن'' کے بالمقابل سے ''تھرو ان'' کرے گا۔ ماسوائے کہ اگر کسی ضابطے کے مطابق کوئی دوسری سزا مقرر کی گئی ہو۔

لیکن اگر یہی ضابطہ شکنی کسی دفاعی کھلاڑی سے سرزد ہو جائے تو حملہ آور ٹیم کو مندرجہ ذیل طریقہ سے ''پوائنٹس'' دیے جائیں گے۔

i۔ اگر ''فری تھرو'' کرنے کے لیے گیند ہاتھ سے نکل چکا ہو تو مخالف ٹیم کو ایک ''پوائنٹ'' دیا جاتا ہے۔

ii۔ اگر دو ''پوائنٹس'' والے ''فیلڈ گول'' کے علاقہ سے ''فیلڈ گول'' کرنے کے لیے گیند ہاتھ سے نکل چکا ہو تو مخالف ٹیم کو دو ''پوائنٹس'' دیے جائیں گے۔

iii۔ اگر تین ''پوائنٹس'' والے ''فیلڈ گول'' کے علاقہ سے ''فیلڈ گول'' کرنے کے لیے گیند ہاتھ سے نکل چکا ہو تو مخالف ٹیم کو تین ''پوائنٹس'' دیے جائیں گے۔

''پوائنٹس'' دیتے وقت یہی سمجھا جاتا ہے کہ گیند اسی علاقہ میں سے ''باسکٹ'' میں داخل ہوا ہے۔

اگر اس طرح ضابطہ شکنی کسی دفاعی کھلاڑی سے آخری یا صرف ایک "فری تھرو" کے دوران میں سرزد ہو جائے تو حملہ آور ٹیم کو ایک "پوائنٹ" دیا جاتا ہے اور اس کے علاوہ ایک "ٹیکنیکل فاؤل" مذکورہ دفاعی کھلاڑی کے کھاتے میں لکھا جائے گا۔

ضابطہ نمبر6 فاؤلز (Faouls):

بنیادی طور پر باسکٹ بال میں مخالف کھلاڑی کو چھونے کا تصور نہیں، لیکن ایک چھوٹی سی "پلے اینگ کورٹ" میں، دوران کھیل جہاں دس (10) کھلاڑی اپنی پوری قوت سے حرکت کر رہے ہوں ان کا باہمی ٹکراؤ یا چھونا یقیناً ایک مسلمہ امر ہے جسے خارج از بحث نہیں کیا جا سکتا۔

کھیل کے ضوابط کی ایسی خلاف ورزی کو فاؤل کہتے ہیں جس میں ایک کھلاڑی کا مخالف کھلاڑی کے ساتھ ذاتی ٹکراؤ یا کسی کھلاڑی کا ناپسندیدہ رویہ بھی شامل ہوتا ہے جو کہ کھیل کی روح کے منافی ہو۔

کسی ٹیم کے خلاف کیے جانے والے "فاؤلز" (بلحاظ سزا) کی تعداد پر کسی قسم کی کوئی پابندی نہیں۔ ہر "فاؤل" اس کھلاڑی کے کھاتے میں لکھا جائے گا جس سے سرزد ہوا اور اسے مجوزہ ضابطے کے مطابق سزا دی جاتی ہے۔

عمومی اُصول (General Principles):

"سلنڈر پرنسپل" یا اُصول (Cylinder Principle):

اس اُصول کی تشریح کچھ اس طرح کی گئی ہے کہ کھلاڑی ایک فرضی "سلنڈر" میں فرش پر کھڑا ہوتا ہے اور اس کے سر کے اُوپر اور اردگرد کی جگہ کو مندرجہ ذیل جگہ تک محدود کیا جاتا ہے۔

i۔ سامنے کی جانب کھلاڑی کے ہاتھوں کی ہتھیلیوں تک۔

ii۔ پیچھے کی جانب کولہوں تک۔

iii۔ اور پہلوؤں یا اطراف کی جانب ہاتھوں اور ٹانگوں کے باہر کے حصوں / کناروں تک۔

ہاتھوں اور بازوؤں کو "تورسو" (Torso) (جسم کا وہ حصہ جس میں سر، گردن، بازو، ٹانگیں اور پاؤں شامل نہیں) سے اتنا آگے بڑھایا جا سکتا ہے کہ جتنے پاؤں سامنے بڑھے ہوئے ہیں اور اس میں بازو کہنیاں سے مڑے ہوئے ہوتے ہیں تاکہ ہاتھ اور بازو اُوپر اُٹھائے جا سکیں۔ پاؤں کا درمیانی فاصلہ کھلاڑی کے قد کی نسبت سے مختلف ہو سکتا ہے۔

عمومی اُصول (Principle of Verticality):

کھیل کے دوران ہر کھلاڑی "پلے اینگ کورٹ" میں ہر اس جگہ پر (اپنے آپ کو فرضی سلنڈر میں رکھتے ہوئے) کھڑے ہونے کا مجاز ہے جس پر پہلے سے کوئی کھلاڑی کھڑا ہوا نہ ہو۔ اس اُصول کے تحت ہر ایک کھلاڑی کو فرش پر کسی بھی جگہ کھڑے ہونے کا حق ہوتا ہے اور وہ اس جگہ سے اُوپر کی جانب کود بھی سکتا ہے۔

جونہی کوئی کھلاڑی اس عمودی "پوزیشن" (سلنڈر) کو چھوڑ کر کسی ایسے مخالف کھلاڑی کے ساتھ ٹکرانے کا باعث بنے جس نے پہلے سے اس جگہ پر کھڑے ہونے کا حق حاصل کر لیا ہو تو مذکورہ کھلاڑی اس ٹکراؤ کا ذمہ دار گردانا جائے گا۔

ہر دفاعی کھلاڑی اپنے ہاتھ اُوپر پھیلا / اُٹھا کر (سلنڈر میں رہتے ہوئے) اُوپر کی جانب ہوا میں کُودنے کا حق رکھتا ہے۔

کوئی بھی حملہ آور کھلاڑی چاہے وہ فرش پر کھڑا ہو یا ہوا میں کودا ہوا ہو، اسے مندرجہ ذیل اعمال کے ذریعے کسی بھی ایسے دفاعی کھلاڑی سے ٹکرانے کی اجازت نہیں جو اپنے باقاعدہ دفاعی انداز ہو۔

i- اضافی جگہ بنانے کے لئے اپنے بازوؤں کو استعمال کرنا (Clear-out)۔

ii- ''فیلڈ گول'' کرنے کے دوران یا اس کے فوراً بعد ہی اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو اس طرح پھیلا دینا کہ وہ مخالف کھلاڑی کے ساتھ ٹکرانے کا باعث بنیں۔

باقاعدہ دفاعی انداز (Defending position):

دفاعی کھلاڑی باقاعدہ ابتدائی دفاعی انداز اس وقت اپنا لیتا ہے جب:

i- وہ کسی مخالف کھلاڑی کے مدِ مقابل کھڑا ہو جاتا ہے۔

ii- اس کے دونوں پاؤں زمین پر ہوں۔

کھلاڑی کے باضابطہ دفاعی انداز کی اُوپر کی جانب کی عمودی حد یا "پوزیشن" (سلنڈر) فرش سے لے کر چھت تک محدود ہے۔ وہ مختص کردہ اس جگہ میں رہتے ہوئے اپنے ہاتھ سر سے اُوپر لے جا سکتا ہے یا وہ عموداً اُوپر کی جانب کود بھی سکتا ہے لیکن اس پر یہ لازم ہے کہ وہ اپنے آپ کو اس قسم کے فرضی "سلنڈر" میں ہی رکھے۔

گیند پر قابض دفاعی کھلاڑی:

کسی ایسے کھلاڑی کے گرد جو گیند کو پکڑے ہوئے ہو یا وہ اس سے "ڈربل" کر رہا ہو دفاعی حلقہ بنا لینے کے دوران ایسے عوامل مثلاً وقت یا فاصلے کی کوئی قید نہیں ہوتی۔

گیند پر قابض کھلاڑی کو ہمیشہ اس بات کے لیے تیار رہنا چاہیے کہ کسی بھی وقت اسے آگے جانے سے رُوکا جا سکتا ہے اور اگر اس کا راستہ رُوکا جائے تو اسے رُکنے اور اپنا راستہ تبدیل کرنے کے لیے ہر وقت تیار رہنا چاہیے۔ جب کوئی مخالف کھلاڑی باضابطہ دفاعی انداز اپنا کر اس کے سامنے کھڑا ہو جائے، چاہے یہ انداز اس نے ایک ثانیہ قبل ہی اپنایا ہو تو ایسی صورت میں اسے مخالف کھلاڑی کے ساتھ کسی قسم کے جسمانی ٹکراؤ سے گریز کرنا چاہیے۔

کسی کھلاڑی کے گرد پیشگی دفاعی انداز اپناتے وقت اس بات کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے کہ اس لمحے پر مخالف کھلاڑی کے ساتھ کسی قسم کا جسمانی ٹکراؤ نہ ہونے پائے۔

جب کوئی دفاعی کھلاڑی اپنا پیشگی باضابطہ دفاعی انداز اپنا لے تو وہ مخالف کھلاڑی کے گرد دفاعی حلقہ بنانے کے لئے حرکت بھی کر سکتا ہے لیکن وہ اپنے بازو، کندھے، کولہے اور ٹانگیں پھیلا کر ڈربل کرنے والے کھلاڑی کو روک نہیں سکتا۔ گیند کے حامل کھلاڑی کا مخالف سے ٹکرانے یا اس کو روکنے کے عمل کی جانچ مندرجہ ذیل اصولوں کی بنیاد پر کی جاتی ہے:

i- دفاعی کھلاڑی کے لئے ضروری ہے کہ ابتدائی باضابطہ دفاعی انداز اپناتے وقت اس کا چہرہ گیند کے حامل کھلاڑی کی طرف ہو اور اس کے دونوں پاؤں مستعدی سے زمین پر ٹکے ہوئے ہوں۔

ii- دفاعی کھلاڑی ساکن حالت اپنائے رکھے، عموداً کودے، یا وہ پہلو یا پیچھے کی جانب اس طرح حرکت کرے کہ جس کی بدولت وہ اپنا دفاعی انداز قائم رکھ سکے۔

iii- کھلاڑی اپنا دفاعی انداز قائم رکھنے کے عمل میں پہلو یا پیچھے کی جانب حرکت کر سکتا ہے اور اس لمحے پر اس کا ایک یا دونوں پاؤں زمین سے اُٹھ سکتے ہیں لیکن سامنے کی جانب وہ کسی ایسے کھلاڑی کی طرف حرکت نہیں کر سکتا جس کے قبضہ میں گیند ہو۔

iv- شخصی ٹکراؤ جسم کے اس حصے پر ہونا چاہیے جسے تورسو (Torso) کہا جاتا ہے (یہ جسم کے اس حصے پر مشتمل ہوتا ہے جس میں سر، گردن، بازو، کندھے، ٹانگیں اور پاؤں شامل نہیں ہوتے) اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ دفاعی کھلاڑی ٹکراؤ کی جگہ پر پہلے سے موجود تھا۔

v- دفاعی انداز اپنا لینے کے بعد اگر ٹکراؤ کی صورت پیدا ہو جائے تو اس کی شدت میں کمی پیدا کرنے یا اپنے آپ کو چوٹ سے بچانے کے لئے مذکورہ کھلاڑی اپنے آپ کو فرضی "سلنڈر" میں رکھتے ہوئے گھوم بھی سکتا ہے۔

اُوپر دی گئی صورتوں میں ٹکراؤ کا ذمہ دار وہ کھلاڑی ہوتا ہے جس کے ہاتھ میں گیند تھا۔

ایسے کھلاڑی کے گرد دفاعی حلقہ بنا لینا جس کے پاس گیند نہیں

(Guarding a player who does not control the ball):

کوئی بھی ایسا کھلاڑی جس کے پاس گیند نہیں وہ "پلے اینگ کورٹ" میں ایسی ہر اس جگہ پر کھڑا ہونے کا مجاز ہے جس پر پہلے سے کوئی دوسرا کھلاڑی کھڑا نہیں۔

ایسا کھلاڑی جس کے پاس گیند نہیں اس کے گرد دفاعی حلقہ بناتے وقت فاصلے اور وقت کا خیال رکھا جاتا ہے۔ کوئی بھی دفاعی کھلاڑی اس کے اتنا زیادہ قریب جانے یا یکدم اس کے راستے میں آجانے کا مجاز نہیں جس کی وجہ سے اس کھلاڑی کے پاس نہ تو اتنا وقت اور نہ ہی اتنا فاصلہ تھا کہ وہ اپنے آپ کو روک لیتا یا پھر اپنا راستہ تبدیل کر لیتا۔

یہ فاصلہ کھلاڑی کی رفتار کی نسبت سے ہوتا ہے جو کہ کسی بھی صورت میں معمول ایک قدم سے کم اور دو قدموں سے زیادہ نہیں ہو سکتا۔

ایسا دفاعی کھلاڑی جو باضابطہ دفاعی حلقہ/انداز بناتے وقت ایسے ان عوامل/عناصر مثلاً وقت اور فاصلے کا لحاظ/پاس نہیں کرتا تو کسی بھی مخالف کھلاڑی کے ساتھ جسمانی ٹکراؤ کی صورت میں وہی ذمہ دار ہوتا ہے۔

جب ایک دفعہ دفاعی کھلاڑی باضابطہ دفاعی انداز بنا لیتا ہے تو پھر مخالف کا دفاع کرتے ہوئے وہ حرکت بھی کر سکتا ہے لیکن وہ اپنے بازو، کندھے، کولہے اور ٹانگیں اس حد سے زیادہ پھیلا نہیں سکتا کہ ڈربل کرنے والا کھلاڑی پاس سے گزر بھی نہ پائے۔ وہ اسی جگہ پر رہتے ہوئے گھوم بھی سکتا ہے یا اپنے بازو سامنے لیکن جسم کے بالکل نزدیک ہی اس طرح رکھ سکتا ہے جیسا کہ وہ اپنے سلنڈر میں کھڑا ہوا ہے تاکہ چوٹ لگنے کا امکان پیدا نہ ہونے پائے۔

ایسا کھلاڑی جو ہوا میں کودا ہو (A Player who is in the air):

ایسا کھلاڑی جو "پلے اینگ کورٹ" میں سے ہوا میں کودتا ہے اسے حق حاصل ہے کہ وہ اسی جگہ پر واپس آ گرے۔

"پلے اینگ کورٹ" میں وہ ہر اس جگہ پر بھی کرنے کا مجاز ہے جہاں پہلے سے کوئی دوسرا کھلاڑی کھڑا نہیں بشرطیکہ اُڑان کے دوران اس کی راہ میں کوئی مخالف کھلاڑی بھی نہ تھا۔

اگر کودنے والا کھلاڑی زورِ حرکت کی بدولت کسی ایسے مخالف کھلاڑی سے ٹکرا جائے جس نے پہلے سے اپنا باضابطہ دفاعی انداز اس کے گرنے کی جگہ سے آگے بنا لیا ہو تو اس صورت میں کودنے والا کھلاڑی اس ٹکراؤ کا ذمہ دار ہوگا۔

اُڑان کے دوران کوئی بھی مخالف کھلاڑی کودنے والے کھلاڑی کی راہ میں آنے کا مجاز نہیں۔

اُڑان کے دوران کھلاڑی کے نیچے گھس جانا کھلاڑی کے غیر شایان شان "فاؤل"(Unsportsmanlike foul) کے زمرہ میں آتا ہے اور اس کی سنگین ترین وصریحاً خلاف ورزی کی بنا پر کھلاڑی کو نااہل قرار دے کر کھیل سے خارج "ڈسکوالیفائنگ فاؤل"(Disqualifying foul) بھی کر دیا جاتا ہے۔

باضابطہ اور بے ضابطہ سکرینگ (Screening Legal and illegal):

سکرینگ سے مراد یہ ہے کہ ایسے مخالف کھلاڑی کو جس کے پاس گیند نہیں "پلے اِنگ کورٹ" میں کسی خاص جگہ جانے سے روکنا یا اس کے وہاں پہنچنے میں تاخیر پیدا کرنا۔

مخالف کھلاڑی کو باضابطہ طریقہ سے سکرینگ کرتے وقت سکرین کرنے والا کھلاڑی:

i- ٹکراؤ کے وقت ساکن حالت (مخصوص فرضی سلنڈر میں) ہو۔

ii- جس وقت ٹکراؤ عمل پذیر ہو تو اس لمحے پر اس کے دونوں پاؤں زمین پر ہوں۔

کسی مخالف کھلاڑی کو بے ضابطہ طریقہ سے "سکرینگ" کرتے وقت "سکرین" کرنے والا کھلاڑی:

i- ٹکراؤ کے وقت حرکت کر رہا ہو۔

ii- ساکن مخالف کھلاڑی کے گرد "سکرین" بناتے وقت اس کے اتنے نزدیک چلے جانا جس کی وجہ سے اس کی حدِ نگاہ میں رکاوٹ کا باعث اور ٹکراؤ کا موجب بن جانا۔

iii- حرکت کرتے ہوئے مخالف کھلاڑی ایسے حقوق یعنی فاصلے اور وقت کا خیال رکھے بغیر اس سے ٹکرا جانا۔

کسی بھی ساکن مخالف کی حدِ نگاہ (سامنے اور پہلو کی جانب) میں باضابطہ "سکرین" بناتے وقت مذکورہ کھلاڑی کے اتنا نزدیک جانے کی اجازت نہیں کہ اس کے ساتھ کسی قسم کا جسمانی ٹکراؤ ممکن ہو جائے۔

کسی ساکن مخالف کے گرد باضابطہ "سکرین" بنانے والے کے لیے لازمی ہے کہ وہ اسکی حدِ نگاہ سے اتنی دُوری پر "سکرین" بنائے کہ مذکورہ کھلاڑی بغیر ٹکرائے اس کی طرف معمول کا ایک قدم لے سکے۔

لیکن اگر مخالف کھلاڑی حرکت میں ہو تو پھر "سکرین" کرنے والے کھلاڑی کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ ایسے ان عوامل یعنی وقت اور فاصلہ کا خیال رکھے اس لئے یہ ضروری ہے کہ وہ مذکورہ کھلاڑی سے اتنی دُوری پر رہے کہ "سکرین" سے بچنے کے لئے وہ اپنے آپ کو روک سکے یا اپنا رُخ تبدیل کر پائے۔

یہ فاصلہ کسی بھی صورت میں معمول ایک قدم سے کم اور دو قدموں سے زیادہ نہیں ہو سکتا۔

ایسا کھلاڑی جسے باضابطہ طریقے سے "سکرین" کیا جا رہا ہے لیکن اگر وہ "سکرین" بنانے والے کھلاڑی سے ٹکرا جائے تو اس صورت میں وہی اس بے ضابطگی کا ذمہ دار ہوگا۔

چارجنگ (Charging):

کھلاڑی گیند کے ساتھ یا اس کے بغیر کسی مخالف کے ساتھ ایسا شخصی ٹکراؤ جس میں وہ اس کی "ٹورسو" میں زوردار طریقہ سے جا لگے یا دھکیل دے۔

بلاکنگ (Blocking):

کسی ایسے مخالف کھلاڑی جس کے پاس گیند ہے یا نہیں، اس کی راہ میں حائل ہو جانا یا رکاوٹ کا باعث بننا۔

"سکرین" بنانے کی کوشش میں کھلاڑی اس وقت "بلاکنگ فاؤل" کا مرتکب گردانا جاتا ہے جب کہ وہ خود حرکت کر رہا ہو اور وہ کسی ایسے مخالف کھلاڑی سے ٹکرا جائے جو ساکن حالت میں ہے یا پیچھے کی جانب بڑھتا جا رہا ہے۔

کھلاڑی گیند کی پروا کیے بغیر اگر مخالف کے بالکل سامنے اسی طرح سے رہتے ہوئے اپنی "پوزیشن" تبدیل کرتا جاتا ہے جیسا کہ اس کا مخالف کر رہا ہے لیکن ٹکراؤ کی صورت میں دفاعی کھلاڑی اس کا ذمہ دار تصور ہوگا ماسوائے کہ اگر اس میں دوسرے عوامل شامل ہو جائیں۔

دوسرے عوامل سے مراد یہ ہے کہ اس کھلاڑی کو جسے سکرین کیا جا رہا ہے اسے جان بوجھ کر دھکیلا یا پکڑ لیا جاتا ہے۔

کھیل کے ضابطے اس بات کی اجازت دیتے ہیں کہ کھیل کے دوران کھلاڑی اپنے بازو یا کہنیاں "سلنڈر" سے باہر لے جائے لیکن جونہی مخالف کھلاڑی اس کے پاس سے گزرنے کی کوشش کرے تو اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے بازو یا کہنیاں دوبارہ "سلنڈر" میں واپس لے جائے کیونکہ اگر اس کے بازو یا کہنیاں ٹکراؤ کا باعث بنیں تو یہ "بلاکنگ" (Blocking) اور "ہولڈنگ" (Holding) کے زمرہ میں آئے گا۔

مخالف کو ہاتھ یا بازو سے چھونا:

(Contacting an opponent with the hand(s) or arm(s):

ہر دفعہ جب بھی مخالف کو ہاتھ لگ جاتا ہے ضروری نہیں کہ یہ فاؤل ہی ہو۔

"آفیشلز" اس بات کا فیصلہ کریں گے کہ جب کوئی کھلاڑی مخالف سے چھو جاتا ہے تو آیا اسے اپنے اس فعل کی وجہ سے کوئی ناحق فائدہ تو نہیں پہنچا لیکن اگر چھونے کے اس فعل یا ٹکراؤ سے مخالف کھلاڑی کے دائرہ حرکت میں کمی واقع ہو جاتی ہے تو اس قسم کا جسمانی ٹکراؤ "فاؤل" کے زمرہ میں آئے گا۔

ہاتھوں کا بے قاعدہ/بے ضابطہ استعمال یا پھیلائے ہوئے بازوؤں کا استعمال اس وقت شمار ہوتا ہے جب کھلاڑی باضابطہ دفاعی انداز اپنا لے اور اس کے ہاتھ یا بازو کسی ایسے مخالف کھلاڑی کے اوپر رکھے ہوئے ہوں جس کے پاس گیند ہے یا نہیں اور اس وجہ سے اس کے دائرہ حرکت میں کمی واقع ہو جائے۔

اگر اس قسم کے عمل کا بار بار اعادہ کیا جائے یا بار بار گھونسا مارا جائے تو یہ "فاؤل" تصور ہوگا کیونکہ اس طرح کا طرز عمل کھیل کی روح کے منافی ہوتا ہے۔

گیند پر قابض کھلاڑی کے مندرجہ ذیل افعال "فاؤلز" گردانے جاتے ہیں:

i- کسی دفاعی کھلاڑی کے گرد بازو یا کہنی لپیٹ لینا جس کی وجہ سے اسے ناحق یا بے جا فائدہ پہنچے۔

ii- دفاعی کھلاڑی کو دھکا دے کر دور دھکیل دینا تاکہ وہ گیند کو کھیل نہ پائے یا دفاعی کھلاڑی اور اپنے درمیان زیادہ فاصلہ پیدا کر لینا۔

iii- "ڈربل" کرتے ہوئے دوسرے ہاتھ یا بازو کو اس طرح سے پھیلائے رکھنا کہ دفاعی کھلاڑی گیند تک پہنچ نہ پائے۔

کسی بھی ایسے حملہ آور کھلاڑی جس کے پاس گیند نہیں "پش آف" (Push off) کے ذریعے مندرجہ ذیل افعال "فاؤلز" شمار ہونگے:

i- مخالف کو دھکیل کر گیند حاصل کرنے کے لئے جگہ بنا لینا۔

ii- کسی دفاعی کھلاڑی کو دھکا دے کر گیند کھیلنے کی کوشش کرنے نہ دینا۔

iii- دھکم پیل کے ذریعے اپنے اور دفاعی کھلاڑی کے درمیان مزید جگہ بنالینا۔

پوسٹ پلے (Post Play):

کھلاڑی کے کھیل کے کسی خصوصی جزو کے مکمل ہونے کے بعد عمودی سلنڈر کے اُصول کا استعمال۔

کھیل کے کسی خصوصی جزو کے مکمل ہونے کے بعد جب کوئی دفاعی کھلاڑی کسی حملہ آور کھلاڑی کا دفاع کرنے میں مشغول ہوتا ہے تو اس وقت ان دونوں پر لازم ہے کہ وہ اپنے آپ کو اپنی اپنی باضابطہ عمودی حدود تک ہی محدود رکھیں۔

یہ کسی بھی حملہ آور یا دفاعی کھلاڑی کے کسی ایسے فعل کو فاؤل مانا جاتا ہے جس میں وہ کھلاڑی "پوسٹ پلے" کے دوران میں مخالف کو کندھا یا کولہا مار کر اپنے راستے سے ہٹادے یا اپنے بازو، کہنیاں، گھٹنے یا جسم کے کسی بھی اور حصے کو پھیلا کر اس کی آزادیِ حرکت میں رکاوٹ کا باعث بنے۔

پیچھے سے مخالف کھلاڑی کا بے ضابطہ طریقہ سے دفاع کرنا (Illegal guarding from the rear):

مخالف کھلاڑی کے پیچھے رہ کر دفاع کرتے ہوئے اگر کھلاڑی کسی مخالف سے شخصی طور پر ٹکرا جائے یا پیچھے سے نکل کر گیند کو کھیلنے کی کوشش میں اس سے ٹکرا جائے تو اس کا یہ فعل فاؤل کے زمرہ میں آئے گا۔

پکڑنا (Holding):

یہ مخالف کھلاڑی کے ساتھ ایسا بے ضابطہ شخصی ٹکراؤ ہے جو کہ اس کی آزادیِ حرکت پر اثر انداز ہوتا ہے اور یہ ٹکراؤ جسم کے کسی بھی حصہ سے ہوسکتا ہے۔

دھکیلنا (Pushing):

"پش ایگ" یہ کھلاڑی کے جسم کے کسی بھی حصہ سے مخالف کے ساتھ ایسے بے ضابطہ طریقے سے ٹکراؤ کا مرتکب ہونا، جس میں وہ کسی ایسے مخالف کھلاڑی کے ساتھ جس کے پاس گیند ہے یا نہیں، طاقت کے ذریعے اسے اپنے راستے سے ہٹا دیتا ہوتا ہے۔

ذاتی فاؤل (Personal Foul):

یہ ایک کھلاڑی کے مخالف کے ساتھ بے ضابطہ ذاتی ٹکراؤ کی وجہ سے سرزد ہوتا ہے چاہے اس لمحے پر گیند "لائیو" (Live) یا "ڈیڈ" (Dead) ہی کیوں نہ ہو۔

کھلاڑی کو مندرجہ ذیل کرنے کی اجازت نہیں:

مخالف کھلاڑی کی راہ میں رکاوٹ ڈالنا، پکڑنا، دھکیلنا، ٹانگ اٹکانا یا اپنا ہاتھ، بازو، کہنی، کندھے، کولہے کو پھیلا کر یا جسم کو اس کی اصلی حالت سے ہٹا کر اس طرح سے اس کی راہ میں حائل کرنا جس سے اس کی رفتار متاثر ہو یا مار کٹائی اور تشدد آمیز کھیل کا مظاہرہ کرنا۔

سزا (Penalty):

ہر حالت میں ایک ذاتی "فاؤل" ضابطہ شکن کھلاڑی کے کھاتے میں لکھے جانے کے علاوہ:

i- اگر یہ "فاؤل" کسی ایسے کھلاڑی پر ہو جو "گول" کرنے کی غرض سے گیند نہ پھینک رہا ہو۔

الف)۔ تو جہاں "فاؤل" ہوا تھا اس جگہ کے نزدیک "پلے ایبل کورٹ" کی حدود کے باہر سے اس ٹیم" کو "تھرو ان" کرنے کے لئے گیند دیا جائے گا۔

ب) اگر فاؤل کرنے والی ٹیم ٹیم فاؤل پینلٹی میں ہے (یعنی وہ ٹیم مختص کردہ ٹیم فاؤلز کر چکی ہے) تو دوسری ٹیم کے ذکورہ کھلاڑی کو دو فری تھروز دیئے جائیں گے۔

ii- اگر "فاؤل" اس وقت ہو جب کہ وہ کھلاڑی "گول" کرنے کی غرض سے گیند پھینک رہا ہو تو اس کھلاڑی کو مندرجہ ذیل طریقہ سے "فری تھروز" دی جائیں گی:

الف)۔ اگر "گول" ہو جائے تو "گول" مان لیا جائے گا اور مذکورہ کھلاڑی کو ایک "فری تھرو" بھی دی جائے گی۔

ب)۔ اگر دو "پوائنٹس" والا گول خطا ہو جائے تو دو "فری تھروز" دی جائیں گی۔

ج)۔ اگر تین "پوائنٹس" والا گول خطا ہو جائے تو تین "فری تھروز" دی جائیں گی۔

د)۔ کھیل کے کسی ایک چوتھائی دورانیے کے اختتام کو ظاہر کرنے والا آلہ یا چوبیس "سیکنڈ" کے آلہ کا "سگنل" بج اُٹھنے سے پہلے اگر گیند کے حامل کھلاڑی پر اس وقت "فاؤل" ہو جائے جب کہ گیند ابھی اس کے ہاتھ میں ہی تھا اور پھر اس کا پھینکا ہوا گیند باسکٹ میں چلا جائے تو اس "گول" کو شمار نہیں کیا جائے گا بلکہ اس کھلاڑی کو "فاؤل" ہونے کی جگہ کی مناسبت سے دو یا تین "فری تھروز" دیئے جائیں گے۔

iii- اگر فاؤل گیند پر قابض ٹیم سے ہو جائے تو جہاں "فاؤل" ہوا ہو اس جگہ کے نزدیک "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر سے مخالف "ٹیم" کو "تھرو ان" کرنے کے لئے گیند دیا جائے گا۔

ڈبل فاؤل (Double Foul):

یہ "فاؤل" اس صورت میں دیا جاتا ہے جب کہ دو مخالف کھلاڑی تقریباً ایک ہی وقت میں ایک دوسرے پر شخصی ٹکراؤ والے "فاؤل" کے مرتکب ہوں۔

سزا (Penalty):

دونوں کھلاڑیوں کے خلاف ایک ایک ذاتی "فاؤل" درج کیا جائے گا اور کوئی "فری تھرو" نہیں دی جائے گی۔

کھیل کا اجرا:

i- اگر ڈبل فاؤل کے دوران گول ہو جائے یا پھر آخری یا ایک فری تھرو ہو جو کامیاب ہو جائے تو وہ ٹیم جس کے خلاف گول ہوا ہو گیند اینڈ لائن کے باہر سے تھرو ان کے ذریعے کرے گی لیکن تھرو ان کرنے والا کھلاڑی اختتامی لکیر پر عقبی تختوں بیک بورڈ کے عین پیچھے سے تھرو ان نہیں کر سکتا۔

ii- ڈبل فاؤل ہونے کے وقت جس ٹیم کے قبضہ میں گیند تھا اسی ٹیم کو اس جگہ کے نزدیک سے جہاں فاؤل ہوا تھا پلے اینگ کورٹ کی حدود کے باہر سے تھرو ان کرنے کے لئے گیند دیا جائے گا۔

iii- لیکن اگر گیند کسی ٹیم کے قبضے میں نہ ہو اور نہ ہی کوئی ٹیم گیند کی حق دار ہے تو یہ جمپ بال کی صورتِ حال پیدا ہو گئی ہے۔

ان سپورٹس مین لائیک فاؤل (Unsportsmanlike foul):

کھلاڑی کے غیر شایانِ شان فاؤل یا "ان سپورٹس مین لائیک فاؤل" ذاتی ٹکراؤ سے وابستہ ایسا "فاؤل" ہے جو "آفیشل" کی

رائے میں جان بوجھ کر مخالف کھلاڑی پر کیا گیا ہے اور کھیل کی رُوح اور اس کے باضابطہ قواعد کے مطابق گیند کو کھیلنے کی جائز کوشش نہیں۔
اس فاؤل پر تمام کھیل کے دوران سختی سے عمل کیا جانا ضروری ہے۔

ہر آفیشل کے لئے لازمی ہے کہ کھلاڑی کے فعل اور نیت دھیان میں رکھے۔

اس فاؤل کا تعین کرتے وقت آفیشل کو کھلاڑی کے اس عمل کی پرکھ کرنے کے لئے مندرجہ ذیل اُصولوں کو ہمیشہ مدِ نظر رکھنا چاہیے۔

i- اگر کوئی کھلاڑی گیند کو کھیلنے کے لئے کوشش نہیں کرتا اور دانستہ طور پر مخالف سے ٹکرا جاتا ہے تو یہ عمل عموماً اس زمرے میں آئے گا۔

ii- اگر کوئی کھلاڑی گیند کو کھیلنے کے لئے کوشش کرتے ہوئے انتہائی زور یا شدت آمیز طریقے سے مخالف سے ٹکرا جاتا ہے تو یہ فاؤل اس درجہ بندی میں آئے گا۔

iii- اگر کوئی کھلاڑی فاؤل کرنے کے ساتھ ساتھ باضابطہ طریقے سے گیند کو کھیلنے کی کوشش بھی کرتا ہے تو یہ فاؤل اس زمرہ میں نہیں آتا۔

سزا (Penalty):

ایک فاؤل متعلقہ کھلاڑی کے کھاتے میں لکھا جائے گا۔

اس کھلاڑی کو جس پر فاؤل ہوا ہے اسے مندرجہ ذیل نسبت سے فری تھروز دیئے جانے کے بعد اس کی ٹیم کو سکورر کی میز کی مخالف سمت میں بڑھائی ہوئی "سنٹر لائن" سے "تھرو اِن" کے لئے گیند دیا جائے گا۔

کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دورانیے کو شروع کرنے کے لیے درمیانی دائرے میں جمپ بال کرایا جائے گا۔

جس کھلاڑی پر فاؤل ہوا ہے اسے مندرجہ ذیل نسبت سے فری تھروز دیئے جائیں گے اگر:

i- دو گول کرنے کی غرض سے گیند نہ پھینک رہا ہو تو اسے دو "فری تھروز" دی جائیں گی۔

ii- "گول" ہو جائے تو "گول" مان لیا جائے گا اور مذکورہ کھلاڑی کو ایک "فری تھرو" بھی دی جائے گی۔

iii- اگر دو "پوائنٹس" والا گول خطا ہو جائے تو دو "فری تھروز" دی جائیں گی۔

iv- اگر تین "پوائنٹس" والا گول خطا ہو جائے تو تین "فری تھروز" دی جائیں گی۔

ڈسکوالیفائنگ فاؤل (Disqualifying foul):

یہ ایک ایسا "فاؤل" ہے جس میں کھلاڑی، متبادل، ایسا کھلاڑی جس کو کھیل سے نکال دیا گیا ہو، "کوچ"، نائب کوچ اور ٹیم سے وابستہ اشخاص کو کھلاڑی کے شایانِ شان فعل یا رویہ کی سنگین ترین و صریحاً خلاف ورزی کی بنا پر نااہل قرار دے کر کھیل سے خارج کر دیا جاتا ہے اس کے علاوہ اگر کوئی کھلاڑی دو "ان سپورٹس مین لائیک فاؤل" کا مرتکب ہو جائے تو اسے بھی کھیل کے بقیہ حصہ کے لئے کھیل سے خارج کرنے کے ساتھ ساتھ علاقہ بدر بھی کر دیا جاتا ہے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں "کوچ" کو بھی کھیل سے خارج کر دیا جائے گا۔

i- جب اسے اپنے ذاتی ناپسندیدہ رویہ کی بنا پر دو "ٹیکنیکل فاؤلز" (C) مل جائیں۔

ii- جب اسے ٹیم بنچ پر بیٹھے اشخاص (نائب کوچ اور ٹیم سے وابستہ اشخاص) کے نازیبا رویہ کی بنا پر تین "ٹیکنیکل فاؤلز" (B) مل جائیں یا یہ تینوں "ٹیکنیکل فاؤلز" ان دونوں قسم کے "فاؤلز" کا مجموعہ ہو سکتا ہے جس میں سے ایک ذاتی ناپسندیدہ رویہ کی بنا پر ملنے والا "ٹیکنیکل فاؤلز" (C) اور دو "ٹیم بنچ" (B) کے ناروا رویہ کی وجہ سے ملنے والے "فاؤلز" ہوں گے۔

اگر ایک کھلاڑی یا ''کوچ'' ڈسکوالیفائنگ فاؤل'' یا ''ٹیکنیکل فاؤل'' کی بنا پر ''ڈسکوالیفائی'' ہوجاتے ہیں تو ان دونوں ''فاؤلز'' میں سے صرف ایک ہی ''فاؤل'' کی ''پینلٹی'' دی جاتی ہے اس کے علاوہ کوئی اور اضافی ''پینلٹی'' نہیں دی جائے گی۔

اگر ''کوچ'' کو ''ڈسکوالیفائی'' کر دیا جائے اور ''سکور شیٹ'' پر نائب کوچ کا نام بھی درج نہیں تو اس جگہ ''ٹیم کیپٹن'' یہ فرائض انجام دے گا۔

سزا (Penalty):

ایک ''ڈسکوالیفائنگ فاؤل'' متعلقہ شخص کے کھاتے میں درج کیا جائے گا۔

جب کوئی شخص اس ''فاؤل'' کی بنا پر کھیل کے لیے نااہل قرار پا جائے تو اس کو متبادلہ سے نکال دیا جاتا ہے اور وہ کھیل کا بقیہ حصہ اپنی ''ٹیم'' کے ''ڈریسنگ روم'' میں گزارنا پڑتا ہے لیکن اگر وہ چاہے تو وہ اس ''بلڈنگ'' کو چھوڑ کر باہر جا سکتا ہے۔

اس کھلاڑی کو جس پر ''فاؤل'' ہوا ہے اسے مندرجہ ذیل نسبت سے ''فری تھروز'' دیے جانے کے بعد اس کی ''ٹیم'' کو ''سکورز'' کی میز کی مخالف سمت میں بڑھائی ہوئی ''سنٹر لائن'' سے ''تھروان'' کے لیے گیند دیا جائے گا۔

کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دورانیے کا اجرا اور درمیانی دائرے میں ''جمپ بال'' سے ہوگا۔

جس کھلاڑی پر ''فاؤل'' ہوا ہے اسے مندرجہ ذیل نسبت سے ''فری تھروز'' دیے جائیں گے اگر:

i۔ وہ ''گول'' کرنے کی غرض سے گیند نہ پھینک رہا ہو تو اسے دو ''فری تھروز'' دی جائیں گی۔

ii۔ ''گول'' ہو جائے تو ''گول'' مان لیا جائے گا اور مذکورہ کھلاڑی کو ایک ''فری تھرو'' بھی دی جائے گی۔

iii۔ اگر دو یا تین ''پوائنٹس'' والا گول خطا ہو جائے تو دو یا تین ''فری تھروز'' دی جائیں گی۔

ٹیکنیکل فاؤل (Technical foul):

کھلاڑی کے طرز عمل کے ضابطے (Rules of conduct):

کھیل کو احسن طریقے سے کھیلنے کے لیے دونوں ٹیموں کے کھلاڑی، متبادل، ''کوچز'' نائب کوچز اور ٹیم کے ہمراہ دوسرے نمائندوں کا ''آفیشلز'' اور ان معاونین کے ساتھ بھرپور تعاون اور اچھے برتاؤ، حسن سلوک اور قوت برداشت کا اظہار نہایت ہی ضروری ہے۔

دونوں ٹیموں کو حق حاصل ہے کہ وہ اپنی پوری قوت اور صلاحیت سے جیتنے کی کوشش کریں۔

لیکن یہ سب اچھے کھیل اور ایک اعلیٰ کھلاڑی کے اوصاف کے دائرکار میں رہتے ہوئے کرنا چاہیے۔ اس تعاون سے انحراف یا دانستہ طور پر اس کا اعادہ یا کھیل کی روح کے منافی رویہ ''ٹیکنیکل فاؤل'' کے زمرہ میں آتا ہے۔

ایسی بے ضابطگیاں جو اتفاقاً سرزد ہوں اور کھیل یا انتظامی اُمور پر بھی اثر انداز نہ ہوں ''ٹیکنیکل فاؤل'' کے زمرہ میں آتی ہوں لیکن اگر انہیں پہلی دفعہ کرنے پر کسی ''آفیشل'' نے کھلاڑی کو متنبہ کیا ہو اور وہ جان بوجھ کر دوبارہ ایسا ہی کرے تو ''ٹیکنیکل فاؤل'' کے دائرہ کار میں آئے گی۔

جب ''بال'' ''لائیو'' ہو اور کسی ''ٹیکنیکل'' بے ضابطگی کا انکشاف ہو جائے تو کھیل کو روک کر ''ٹیکنیکل فاؤل'' دیا جائے گا اور

اس کی "پینلٹی" بھی بالکل وہی ہوگی جیسی کہ معمول کے کھیل میں دی جاتی ہے اور جو کچھ بھی اس "ٹیکنیکل" بے ضابطگی کا انکشاف ہونے سے لے کر کھیل کے روکے جانے تک کے عرصے کو معمول کھیل تصور کیا جائے گا۔

تشدد و مار کٹائی (Violence):

تشدد و مار کٹائی پر مبنی کھیل "باسکٹ بال" کی روح کے منافی ہے اور آفیشل کے ذریعے فوری بند کروائی جائے اگر ضرورت پڑے تو محکمہ نظم وضبط سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔

جب کبھی اس قسم کا تشدد یا مار کٹائی کھلاڑیوں، متبادل، "کوچز"، نائب کوچز یا "ٹیم" سے وابستہ لوگوں کے درمیان "پلے اینگ کورٹ" میں یا اس کے گرد و نوع میں ہو تو "آفیشلز" کا یہ فرض ہے کہ اسے جلد از جلد ختم کرانے کے لئے ضروری اقدام اُٹھائے۔

مندرجہ بالا اشخاص میں سے کوئی بھی شخص اپنے کسی مخالف کے ساتھ اس قسم کے طرزِ عمل کا مظاہرہ کرے تو اس کو کھیل سے "ڈسکوالیفائی" کر خارج کر دیا جاتا ہے اور مذکورہ "آفیشل" اس واقعہ کی "رپورٹ" مجلس انتظامی اُمور کو برائے مزید کارروائی بھیج دے گا۔

محکمہ نظم وضبط کے اہل کار صرف "آفیشلز" کی درخواست پر "پلے اینگ کورٹ" میں داخل ہو سکتے ہیں لیکن اگر کوئی تماشائی ایسے تشدد آمیز طرزِ عمل کا مظاہرہ کرنے کی نیت سے "پلے اینگ کورٹ" میں داخل ہو تو محکمہ نظم وضبط کی ذمہ داری ہے کہ وہ فوری کارروائی کرے۔

لیکن اگر ایسی صورتِ حال "پلے اینگ کورٹ" کے گرد و نوع میں پیدا ہوتی ہے تو یہ علاقہ مجلس انتظامی اُمور اور محکمہ نظم وضبط کے دائرہ اختیار میں آتا ہے۔

آفیشل کے لئے ضروری ہے کہ وہ یہ دیکھے کہ کھلاڑی، متبادل، "کوچ، نائب کوچ یا "ٹیم" سے وابستہ اشخاص کے کسی فعل کی بدولت کھیل میں استعمال ہونے والے ساز وسامان کو نقصان نہ پہنچنے پائے۔

جب وہ اس طرح کا طرزِ عمل دیکھیں تو فوراً انہیں اس ٹیم کے کوچ کو بلا کر متنبہ کرنا ہوگا اور اگر وہ شخص اس فعل کا اعادہ کرے تو فوراً ہی اس شخص کے خلاف ایک "ٹیکنیکل فاؤل" دیا جائے گا۔ اس سلسلہ میں آفیشلز کا فیصلہ حتمی ہوگا جس کے خلاف کوئی اپیل قبول نہیں کی جاسکتی۔

"ٹیکنیکل فاؤل" کھلاڑی کا ایک ایسا فاؤل ہے جو کسی جسمانی ٹکراؤ پر مبنی نہیں بلکہ یہ اس کے رویہ اور طرزِ عمل سے وابستہ ہے اور مندرجہ ذیل فاؤلز اس زمرہ میں آتے ہیں:

i- کھلاڑی کی آفیشلز کی ہدایات اور انتباہ کی صریحاً حکم عدولی کرنا۔

ii- آفیشلز، کمشنر، ٹیبل آفیشلز اور ٹیم بنچ پر بیٹھے ہوئے اشخاص کو بے ادبی اور گستاخانہ طریقے سے چھونا۔

iii- آفیشلز، کمشنر، ٹیبل آفیشلز اور مخالف کھلاڑی کو بدتمیزی سے مخاطب کرنا، بداخلاقی سے پیش آنا۔

iv- ایسی دل آزار زبان استعمال کرنا یا اشتعال انگیز اشارے کرنا جس سے تماشائی مشتعل ہو جائیں۔

v- مخالف کھلاڑی کو غلط ترغیب دینا یا اس کی آنکھوں کے سامنے اس طرح ہاتھ لہرانا جس کی وجہ سے اس کی حدِ نظر میں رکاوٹ پیدا ہو۔

vi۔ کھیل میں دیدہ دانستہ تاخیر کرنے کی خاطر "باسکٹ" میں سے گزرے ہوئے گیند کو پکڑ لینا یا مخالف کو "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر سے فوراً ہی "تھرو ان" نہ کرنے دینا۔

vii۔ "فاؤل" لینے کی خاطر جان بوجھ کر گر جانا۔

viii۔ اگر کوئی کھلاڑی "رنگ" کو پکڑ کر اس طرح لٹک جائے کہ اس کا تمام وزن "رنگ" پر ہو۔ ماسوائے کہ اگر کوئی کھلاڑی "ڈنک شاٹ" (Dunk Shot) یا اپنے آپ یا کسی کھلاڑی کو چوٹ سے بچانے کے لیے وقتی طور پر "رنگ" کو پکڑ کر لٹک جائے۔

ix۔ آخری یا صرف ایک ہی "فری تھرو" لگائے جانے کے دوران اگر دفاعی کھلاڑی مخل ہو جائے تو مخالف "ٹیم" کے "سکور" میں ایک پوائنٹ کا اضافہ کیا جائے گا اور اس کے علاوہ اس دفاعی کھلاڑی کے خلاف ایک "ٹیکنیکل فاؤل" بھی دیا جائے گا "کوچ" نائب کوچ، متبادل یا "ٹیم" سے وابستہ لوگ اگر "آفیشلز"، "کمشنر"، "ٹیبل آفیشلز" سے بدتمیزی سے مخاطب ہوں یا ان سے بداخلاقی سے پیش آئیں۔

مندرجہ بالا "ٹیکنیکل فاؤلز" کی پینلٹی درج ذیل ہوگی:

i۔ کھلاڑی کا "ٹیکنیکل فاؤل" ہونے کی صورت میں اس کے خلاف ایک "ٹیکنیکل فاؤل" درج کیا جائے گا اور اس کے ساتھ ایک ٹیم فاؤل شمار کیا جائے گا۔

ii۔ "کوچ" (C)، نائب کوچ (B)، متبادل (B) یا "ٹیم" سے وابستہ لوگ "(B)" کا ٹیکنیکل فاؤل ہونے کی صورت میں "کوچ" کے خلاف ایک "ٹیکنیکل فاؤل" درج کیا جائے گا لیکن کوئی ٹیم فاؤل شمار نہیں کیا جائے گا۔

"ٹیکنیکل فاؤل" کے بعد کھیل کا اجرا:

مخالف ٹیم کو دو فری تھرز دیے جانے کے بعد اسی ٹیم کو سکورر کی مخالف سمت میں بڑھائی ہوئی سنٹر لائن سے "تھرو ان" کے لیے گیند دیا جائے گا۔

اگر ٹیکنیکل فاؤل کھیل کے شروع ہونے سے پہلے سرزد ہو جائے تو کھیل سے پہلے چوتھائی دورانیے کو شروع کرنے کے لیے درمیانی دائرے میں جمپ بال کرایا جائے گا۔

لڑائی مار کٹائی (Fighting)

یہ دو یا زیادہ مخالفین (کھلاڑی، متبادل، "کوچز" اور نائب کوچز "ٹیم" سے وابستہ اشخاص کے مابین باہمی ٹکراؤ عمل در عمل ہوتا ہے۔ یہ دفعہ ان ایسے متبادل "کوچز"، نائب کوچز اور "ٹیم" سے وابستہ لوگوں پر لاگو ہوگی جو اپنے "ٹیم بنچ" کے لیے مخصوص کردہ علاقہ کی حدود سے باہر جا کر لڑائی مار کٹائی میں حصہ لیں یا ایسی صورت حال پیدا کر دیں جو لڑائی کرانے میں مدد دے۔

ایسے تمام متبادل، "کوچز" نائب کوچز اور "ٹیم" سے وابستہ لوگوں کو کھیل سے خارج کر دیا جائے گا جو اپنے "ٹیم بنچ" کے مختص کردہ علاقہ میں سے باہر جا کر لڑائی میں حصہ لیں یا ایسی صورت پیدا کر دیں جو لڑائی کرانے میں مدد دے۔

لڑائی کے دوران "کوچز" اور/یا نائب کوچز "ٹیم بنچ" کے مختص کردہ علاقہ میں سے صرف اس صورت میں باہر جانے کی اجازت

ہے کہ وہ آفیشلز کے ساتھ مل کر اس صورت حال سے نپٹنے اور نظم وضبط قائم کرنے میں مدد دے سکیں ورنہ انہیں بھی "ڈسکوالیفائی" کر دیا جائے گا۔

سزا (Penalty):

اس سے قطع نظر کہ کتنے متبادل، "کوچز"، نائب کوچز اور "ٹیم" سے وابستہ لوگوں کو اپنے "ٹیم بنچ" کے مخصوص کردہ علاقہ میں باہر جانے پر "ڈسکوالیفائی" کیا جاتا ہے سزا کے طور پر "کوچ" (B) کے خلاف صرف ایک "ٹیکنیکل فاؤل" درج کیا جائے گا۔

اس دفعہ کی مد میں اگر دونوں ٹیموں کے ارکان "ڈسکوالیفائی" ہو جائیں تو کھیل کا اجرا مندرجہ ذیل طریقہ سے ہوگا:

اگر باضابطہ گول ہو جائے تو اس ٹیم کے خلاف گول ہوا ہو، اختتامی لکیر کے باہر کسی بھی جگہ سے "تھروان" کرنے کے لیے گیند دیا جائے گا۔

جس وقت کھیل بند ہوا تھا تو اس ٹیم کو جو اس وقت گیند پر قابض تھی اسے "سکورر" کی میز کی مخالف سمت میں بڑھائی ہوئی "سنٹر لائن" سے "تھروان" کے لیے گیند دیا جائے گا۔

کھیل بند ہونے کے وقت اگر گیند کسی ٹیم کے قبضہ میں نہ تھا تو کھیل کے اجرا کے لیے "جمپ بال" کی صورت حال (Jump ball situation) پیدا ہو گئی ہے۔

تمام "ڈسکوالیفائی فاؤلز" کو مذکورہ افراد کے کھاتوں میں درج کیا جائے گا لیکن انہیں "ٹیم فاؤلز" میں نہیں لکھا جاتا۔

کھلاڑی کے پانچ فاؤلز (Five fouls of a player):

کھیل میں جب کوئی کھلاڑی پانچ ذاتی (Personal) یا "ٹیکنیکل فاؤل" کر لیتا ہے تو "ریفری" اسے اس امر سے مطلع کر دیتا ہے اس پر لازم ہے کہ وہ فوراً ہی "پلے اینگ کورٹ" سے باہر چلا جائے اور 30 سیکنڈ کے اندر اندر ہی اس جگہ دوسرا کھلاڑی کورٹ میں داخل ہو جائے۔

پانچ "فاؤل" کرنے پر نکالا جانے والا کھلاڑی (Excluded Player) اگر اس کے بعد بھی "فاؤل" کر لے (یعنی ٹیم بنچ پر بیٹھ کر) تو یہ "فاؤل" "کوچ" (B) کے کھاتے میں درج کیا جائے گا۔

ٹیم فاؤلز/ پینلٹی (Team fouls: Penalty):

کھیل کے کسی بھی ایک چوتھائی حصہ میں جب کوئی ٹیم چار "فاؤلز" کر لیتی ہے تو وہ "ٹیم فاؤلز پینلٹی" کی صورت حال سے دوچار ہو جاتی ہے۔

ایسے "فاؤلز" جو کھیل کے مختلف ایک چوتھائی حصوں کے درمیانی وقتوں کے دوران میں سرزد ہوں گے انہیں اس سے اگلے کھیلے جانے والے ایک چوتھائی دورانیہ یا اضافی حصہ میں شمار کیا جائے گا۔

جب کوئی ٹیم "فاؤلز پینلٹی" کی حالت میں ہو اور اس کا کوئی کھلاڑی کسی ایسے مخالف کھلاڑی پر "پرسنل فاؤل" کر دے جو "گول" کرنے کے عمل میں نہیں تو "تھروان" کی بجائے اس کھلاڑی کو دو فری تھروز لگانے کے لیے دیے جائیں گے۔

اگر یہ "فاؤل" کسی ایسی "ٹیم" کے کھلاڑی سے سرزد ہو جائے جس کے پاس کھیل شروع کرنے کے لیے "لائیو بال" ہو یا پھر ایسی "ٹیم" جس کے پاس گیند کا قبضہ ہو تو کھیل کا اجرا "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر مگر ایسی جگہ کے نزدیک جہاں پر یہ "فاؤل" ہوا تھا مخالف "ٹیم" کو "تھروان" کرنے کے لیے گیند دیا جائے گا۔

خصوصی حالات (Special situations):

جب کھیل کسی بے ضابطگی کی وجہ سے روکا گیا ہو اور اس وقفہ کے دوران کوئی اضافی فاؤل سرزد نہ ہو جائے۔

طریقہ کار:

تمام فاؤلز مذکورہ افراد کے کھاتوں میں لکھے جائیں گے اور ان کی "پینلیٹیز" کی نشاندہی کی جائے گی اور ان کے سرزد ہونے کی ترتیب مرتب کی جائے گی۔

دونوں ٹیموں کی ایسی "پینلیٹیز" اور "ڈبل فاؤل" کی "پینلیٹیز" جو ایک برابر ہوں وہ ایک دوسری کو قطع کر دیں گی اور اس طرح سے قطع کی گئیں "پینلیٹیز" کے متعلق یہ ہی سمجھا جاتا ہے کہ کبھی بھی سرزد ہوئی ہی نہیں تھیں۔

کھیل شروع کرنے کے لیے گیند حاصل کرنے کے حق کا تعین اس آخری "پینلٹی" کے ذریعے کیا جائے گا جو ابھی لگنے والی ہے کیونکہ یہ اس سے پیشتر گیند کو حاصل کرنے کے تمام حقوق کو ختم کر دیتی ہے۔

جب ایک دفعہ پہلی یا صرف ایک "فری تھرو" یا "تھروان" پر گیند "لائیو" ہو جائے تو اس طرح کی "پینلٹی" کسی بھی صورت دوسری "پینلیٹیز" کو قطع کرنے کے لیے استعمال کیا نہیں جا سکتا۔

اس کے بعد تمام بقیہ "پینلیٹیز" کو اسی ترتیب میں لگوایا جائے گا جس ترتیب سے وہ سرزد ہوئی ہوں۔

جب دونوں ٹیموں کی ایک برابر "پینلیٹیز" نے ایک دوسری کو قطع کر دیا ہو اور بقایا کوئی "پینلٹی" نہ بھی بچے تو کھیل کا اجرا مندرجہ ذیل طریقہ سے ہوگا:

I۔ اگر باضابطہ "گول" ہو جائے تو وہ "ٹیم" جس کے خلاف "گول" ہوا ہے اس کا کوئی کھلاڑی گیند "اینڈ لائن" کے باہر کسی بھی جگہ سے "تھروان" کے ذریعے کرے گا۔

II۔ اگر گیند کسی ٹیم کے قبضہ میں ہو تو اس "ٹیم" کے کسی کھلاڑی کو اس جگہ کے نزدیک سے جہاں پر "فاؤل" ہوا ہے "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر سے "تھروان" کرنے کے لیے گیند دیا جائے گا۔

لیکن اگر گیند کسی ٹیم" کے قبضے میں نہ ہو اور نہ ہی کوئی "ٹیم" گیند کی حق دار تصور ہو تو یہ "جمپ بال" کی صورت حال پیدا ہو گئی ہے۔

فری تھروز (Free throws):

1۔ اس کے ذریعے کھلاڑی کو بغیر مداخلت/مزاحمت "فری تھرو لائن" کے پیچھے سے اور نصف دائرہ میں ایک "پوائنٹ" سکور کرنے کا موقع دینا ہے۔

ایک "فری تھروز سیٹ" سے یہ مراد ہے کہ اس میں شامل تمام "فری تھروز" اور/یا اس کے علاوہ گیند کا قبضہ بھی شامل ہے جو "سنگل فاؤل پینلٹی" کی بنا پر حاصل ہوتا ہے۔

2- جب کسی ذاتی یا "پرسنل فاؤل" کی بنا پر "فری تھروز" دی جاتی ہیں تو:

i- جس کھلاڑی پر "فاؤل" ہوا ہے صرف وہی "فری تھروز" لگائے گا۔

ii- اگر "فری تھروز" لگانے والے کھلاڑی کو تبدیل کرنے کے لیے درخواست کی گئی ہو تو کھلاڑی پر لازم ہے کہ کھیل میں سے باہر جانے سے پہلے وہ اپنی حاصل کردہ "فری تھروز" لگائے۔

iii- اگر اس کھلاڑی کو زخمی ہونے یا پانچواں "فاؤل" کر لینے یا کھیل میں سے "ڈسکوالیفائی" کر دیے جانے کی بنا پر کھیل سے باہر جانا پڑے تو اس کا متبادل "فری تھروز" لگائے گا لیکن کوئی متبادل دستیاب نہ ہو تو "ٹیم" کا کوئی بھی رکن یہ "فری تھروز" لگا سکتا ہے۔ "ٹیکنیکل فاؤلز" کے سلسلے میں دیے جانے والے "فری تھروز" کو مخالف ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی لگا سکتا ہے۔

3- "فری تھروز" لگانے والا کھلاڑی (Free-throw shooter):

i- "فری تھرو لائن" کے پیچھے گیند اور نصف دائرہ کے اندر کھڑا ہو کر گول کرنے کے لیے گیند پھینکے گا۔

ii- "گول" کرنے کے لیے گیند کو کسی بھی انداز سے پھینکا جا سکتا ہے لیکن گیند کا "باسکٹ" میں اُوپر کی جانب سے داخل ہونا یا "رِنگ" کو لگنا ضروری ہے۔

iii- "آفیشل" جب گیند مذکورہ کھلاڑی کے حوالے کر دے تو اسے پانچ "سیکنڈ" کے اندر اندر پھینکنا لازمی ہے۔

iv- "فری تھرو لائن" کو اس وقت تک چُھو نہیں سکتا یا محدود علاقہ میں داخل نہیں ہو سکتا جب تک کہ گیند "رِنگ" یا عقبی تختے کو چُھو نہ جائے۔

v- غلط ترغیب یا جھوٹ موٹ انداز (Fake) میں "فری تھروز" کرنے کی اجازت نہیں۔

4- کھلاڑی کا "فری تھروز" کے دوران "ری باؤنڈ" پکڑنے کی مخصوص جگہوں (Free-throw rebound places) پر کھڑا ہونا۔

کھلاڑی "فری تھروز" کے دوران "ری باؤنڈ" جگہوں میں یکے بعد دیگرے کھڑے ہونے کے مجاز ہیں یہ جگہیں "فری تھرو لین" سے منسلک اور اس سے ایک میٹر پیچھے تک محدود ہیں ان جگہوں میں پانچ سے زیادہ کھلاڑی کھڑے ہونے کے مجاز ہیں یہ جگہیں "فری تھرو لین" سے منسلک اور اس سے ایک میٹر پیچھے تک محدود ہیں۔ ان جگہوں میں پانچ سے زیادہ کھلاڑی کھڑے نہیں ہو سکتے (تین دفاعی اور دو حملہ آور کھلاڑی) محدود علاقہ کے دونوں جانب کی پہلی "فری تھروری باؤنڈ" جگہوں پر دفاعی کھلاڑی کھڑے ہوں گے اس کے بعد دونوں ٹیموں کے کھلاڑی یکے بعد دیگرے کھڑے ہو سکتے ہیں۔

i- ہر ٹیم کا کھلاڑی صرف اپنی مختص کردہ جگہ پر کھڑے ہونے کا مجاز ہے۔

ii- کوئی کھلاڑی اس وقت تک محدود علاقہ اور "نیوٹرل زون" (Nuetral Zone) میں داخل نہیں ہو سکتا اور نہ ہی اپنی مخصوص کردہ جگہ کو چھوڑ سکتا ہے جب تک کہ گیند "فری تھرو شوٹر" کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

iii- اس کے علاوہ کوئی بھی کھلاڑی اپنے کسی فعل سے فری تھرو لگانے والے کی توجہ میں خلل ڈالنے کا مجاز نہیں۔

5- ان کھلاڑیوں کے علاوہ باقی تمام کھلاڑی فرضی بڑھائی ہوئی "فری تھرو لائن" اور تین "پوائنٹ" والے "فیلڈ گول" کی لکیر سے پیچھے اس وقت تک کھڑے ہوں گے جب تک کہ گیند "رِنگ" کو لگ نہ جائے یا "فری تھروز" اختتام پذیر نہ ہو جائے۔

6- کسی ایسے "فری تھروز" کے دوران جس کے بعد ایک اور "فری تھروز سیٹ" لگانا یا "فری تھرو" کرنا مقصود ہے تو اس صورت میں دوسرے تمام کھلاڑی "فری تھروری باؤنڈ" جگہوں پر کھڑے نہیں ہوتے بلکہ وہ فرضی بڑھائی ہوئی "فری تھرو لائن" اور تین "پوائنٹ" والے "فیلڈ گول" کی لکیر کے پیچھے کھڑے ہوں گے۔

مندرجہ بالا تمام شق نمبر 3، 4، 5، 6 کی خلاف ورزی "وائیلیشن" تصور ہوگی اس کی سزا درج ذیل طریقہ سے دی جائے گی۔

1- اگر فری تھرو لگانے والے کھلاڑی سے کوئی "وائیلیشن" سرزد ہو جائے اور "فری تھرو" بھی کامیاب ہو جائے تو:

i- سکور کردہ پوائنٹ شمار نہیں کیا جائے گا۔

ii- جس وقت "فری تھرو شوٹر" (Free throw shooter) سے یہ "وائیلیشن" سرزد ہو جائے تو عین اسی لمحے پر یا اس سے چند ثانیے پہلے کوئی اور کھلاڑی بھی کسی "وائیلیشن" کا مرتکب ہو جائے تو اسے نظر انداز کر دیا جائے گا۔

گیند مخالف ٹیم کے کسی کھلاڑی کو فرضی بڑھائی ہوئی "فری تھرو لائن" کے بالمقابل "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر "تھروان" کرنے کے لیے دے دیا جائے گا، ماسوائے کہ اگر ایک مزید فری تھرو لگنی ہو یا "پوزیشن پینلٹی" (Possession Penalty) کی بنا پر ضابطہ شکن کھلاڑی کی ٹیم کا گیند کا قبضہ حاصل کرنا حق ہو۔

2- لیکن "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کے علاوہ اگر اسی ٹیم کے کسی دوسرے کھلاڑی سے کوئی "وائیلیشن" سرزد ہو جائے اور "فری تھرو" بھی کامیاب ہو جائے تو:

i- سکہ بند کردہ پوائنٹ شمار نہیں کیا جائے گا۔

ii- اور "وائیلیشن" کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔

آخری یا صرف ایک ہی "فری تھرو" کی صورت میں گیند مخالف ٹیم کو اختتامی لکیر کے باہر سے "تھروان" کرنے کے لیے دے دیا جائے گا۔

3- اگر "فری تھرو" ناکامیاب ہو جائے اور کسی سے کوئی "وائیلیشن" سرزد ہو جائے:

i- اگر یہ "وائیلیشن" "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کے ساتھی سے سرزد ہو جائے جب کہ آخری یا صرف ایک ہی "فری تھرو" ہو گیند مخالف ٹیم کے کسی کھلاڑی کو فرضی بڑھائی ہو "فری تھرو لائن" کے بالمقابل "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر "تھروان" کرنے کے لیے دے دیا جائے گا۔

ماسوائے کہ اگر دوسری ٹیم کو گیند پر مزید قابض رہنے کا باضابطہ حق حاصل ہو۔

ii- لیکن اگر کوئی "وائیلیشن" "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کے کسی مخالف سے ہوتی ہے تو اسے مزید ایک "فری تھرو" دی جائے گی۔

iii- اگر یہ آخری یا صرف ایک ہی "فری تھرو" ہو اور ایک ساتھ دونوں ٹیموں سے "وائیلیشنز" سرزد ہو جائیں تو یہ جمپ بال کی صورت پیدا ہو جائے گی۔

قابل تصحیح اغلاط/غلطیاں (Correctable Errors):

مندرجہ ذیل صورتوں میں اگر کسی ضابطہ کا اطلاق غلط انداز سے کیا گیا ہو تو "آفیشلز" ایسی غلطیوں کی تصحیح کرنے کے بااختیار ہیں۔

i- بلاوجہ کوئی ایسی "فری تھرو" دے دینا جو حق وانصاف پر مبنی نہ ہو۔ ii- حق پر مبنی "فری تھرو" دینے میں ناکام ہو جانا یا دے نہ پانا۔
iii- غلطی سے کوئی "پوائنٹ" دے دینا یا منسوخ کر دینا۔ iv- کسی دوسرے کھلاڑی کو غلطی سے "فری تھرو" دے دینا۔

طریقہ کار: مذکورہ قابلِ تصحیح فیصلہ کے متعلق "آفیشلز"، "کمشنر" اور "ٹیبل آفیشل" ایسی متفقہ رائے رکھتے ہوں کہ یہ فیصلہ حق وانصاف پر مبنی نہیں تھا اور اس کی بدولت کوئی ایک "ٹیم" ناموافق صورتِ حال سے دوچار ہو گئی ہے تو اس اُصول کو مدِ نظر رکھتے ہوئے "ریفری" مذکورہ فیصلے پر نظرِ ثانی کرنے اور اس کی تصحیح کرنے کا مجاز ہے۔

ایسی غلطی کے انکشاف کے بعد آفیشل کھیل کو فوری روک دے گا تاکہ کوئی ٹیم بھی ناجائز فائدہ نہ اُٹھا پائے۔

لیکن اگر کسی قابلِ تصحیح فیصلے کے دیئے جانے اور اس انکشاف کے دوران ہونے والے "فاؤلز" یا "فیلڈ گولز" سے "سکور" کردہ "پوائنٹس" کی تنسیخ نہیں کی جاتی۔

لیکن اگر کسی قابلِ تصحیح فیصلہ غلط "فری تھرو" دینے جانے سے متعلق ہو تو ایسی تمام "فری تھروز" کو قلم کر دیا جائے گا اور اس کے بعد کھیل کا اجرا مندرجہ ذیل طریقہ سے کیا جائے گا۔ i- قابلِ تصحیح فیصلہ کے بعد اگر "گیم کلاک" ابھی چالو نہیں کی گئی تو "تھرو ان" کے لیے گیند اس "ٹیم" کے حوالے کر دیا جائے گا جس کے "فری تھروز" قلم کیے گئے ہوں۔

ii- لیکن اگر "گیم کلاک" چالو کر دی گئی ہو تو:

(الف) اگر گیند کا قبضہ اس ہی "ٹیم" کے پاس ہے جو قابلِ تصحیح غلطی کے انکشاف کے وقت گیند پر قابض تھی تو کھیل کے اجرا کے لیے گیند اسی "ٹیم" کو دے دیا جائے گا۔

(ب) قابلِ تصحیح غلطی کے وقت اگر گیند پر کوئی بھی "ٹیم" قابض نہ ہو تو گیند اس "ٹیم" کے حوالے کیا جائے گا جو اس کی حق دار ہو گی۔

ضابطہ نمبر 7 آفیشلز، ٹیبل آفیشلز اور کمشنر کے فرائض اور اختیارات

(Officials, Table Officials - Duties & Powers)

کھیل کے "آفیشلز" "ریفری" اور ایک یا دو "امپائرز" ہوں گے جن کی مدد کے لئے "ٹیبل آفیشلز" یعنی "سکورر"، نائب سکورر، "ٹائمر" (Timer) اور 24 سیکنڈ آپریٹر (24 Second Operator) ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک "کمشنر" (Commissioner) بھی ہوتا ہے جو "سکورر" اور "ٹائمر" کے درمیان بیٹھتا اور جس کا بنیادی کام "ٹیبل آفیشلز" کی کارکردگی کی نگرانی اور کھیل کو احسن طریقہ جاری رکھنے میں "ریفری" اور "امپائر" کی معاونت کرنا ہے۔

"آفیشلز"، "ٹیبل آفیشلز" اور "کمشنر" کھیل کے ضابطوں میں کسی قسم کا ردوبدل کرنے کے مجاز نہیں۔ تمام "آفیشلز" اور "ٹیبل آفیشلز" ایک جیسا "یونیفارم" پہنیں گے، جو سلیٹی رنگ کی قمیض، کالی پتلون، کالی جرابیں اور "باسکٹ بال" کے کالے جوتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

ریفری کے فرائض واختیارات (Duties and Powers): کھیل کے شروع ہونے سے پیشتر، کھیل میں استعمال کیے جانے والے سامان کا بغور معائنہ کرنا اور اس کے استعمال کی منظوری دینا۔

"آفیشل" "گیم کلاک" "24" سیکنڈ آپریٹر" کا آلہ اور "سٹاپ واچ" کا تعین باضابطہ کرے گا اس کے علاوہ اس کے لئے "ٹیبل آفیشل" کو فرداً فرداً پہنچانا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔

"ہوم ٹیم" "ریفری" کو دو استعمال شدہ گیند پیش کرے گی تاکہ ان میں سے ایک کو بطور "گیم بال" چنا جا سکے لیکن اگر یہ دونوں گیند معیار کے مطابق نہ ہوں تو کوئی بھی ایسا معیاری گیند جو سر دست موجود ہے اسے بطور "آفیشل بال" نامزد کیا جا سکتا ہے۔

کھلاڑیوں کو ایسی کوئی چیز پہننے کی اجازت نہ دینا جو دوسرے کھلاڑیوں کے لیے خطرناک ثابت ہو یا جس سے زخمی ہونے کا احتمال ہو۔
کھیل کے پہلے ایک چوتھائی حصہ کے شروع میں "جمپ بال" کے لیے درمیانی دائرہ میں گیند اچھالنا اور کھیل کے دوسرے حصوں کو شروع کرانے کے لیے "تھروان" کرانا۔

ناموافق حالات کی صورت میں کھیل کو بند کرنے کا بااختیار ہے اس کے حکم کے باوجود بھی اگر کوئی ٹیم کھیلنے سے انکاری ہو یا ایسے حالات کی ذمہ دار ہو جن کی وجہ سے کھیل جاری نہ رکھا جا سکے تو ریفری اسے مقابلہ سے خارج کرنے کا مجاز ہوگا اور اسے شکست خوردہ قرار دیا جائے گا۔

کھیل کے اختتام پر یا اس کے دوران جب بھی وہ مناسب سمجھے "سکور شیٹ" کا بغور معائنہ کر سکتا ہے۔

اعتراض کی صورت میں یا جب کھیل کے اہلکار کسی فیصلہ پر متفق نہ ہوں تو "امپائر" "ٹیبل آفیشلز" اور "کمشنر" صلاح ومشورہ کے بعد وہی حتمی فیصلہ کرنے کا اختیار رکھتا ہے۔

کھیل کے اختتام پر "سکور شیٹ" پر دستخط کرنے سے پہلے اگر کسی کھلاڑی "کوچ" اور/یا نائب "کوچ" یا "ٹیم" سے وابستہ کسی فرد کا رویہ کھلاڑی کے شایان شان نہ ہو تو "سکور شیٹ" کی پشت پر اس کا باقاعدہ اندراج کرے گا اس کے علاوہ ایسے واقعہ کی مصدقہ رپورٹ جو کھیل کے شروع ہونے کے "بیس منٹ" پہلے سے لے کر اس کے ختم ہونے تک کے عرصہ کے دوران واقع ہوا ہو اور (اگر "کمشنر" حاضر نہ ہو) متعلقہ احکام کو پیش کرے گا۔

"آفیشلز" کے اختیارات کھیل شروع ہونے سے بیس منٹ پہلے "پلے اینگ کورٹ" میں آنے کے ساتھ شروع ہو جاتے ہیں اور کھیل کا وقت ختم ہونے کیساتھ ہی ختم ہو جاتے ہیں اور ریفری کے "سکور شیٹ" پر دستخط کرنے کے ساتھ ہی "آفیشلز" کا تعلق اس "گیم" سے ختم ہو جاتا ہے۔

کھیل کے کسی ایک چوتھائی دورانیہ یا اضافی وقت حصہ کے اختتام پر ہونے والے کسی ایسے گول کی صحت کی مصدقہ تصدیق کرنے کے لیے کہ آیا یہ "گول" "پلے اینگ ٹائم" میں ہوا تھا کہ نہیں وہ کھیل میں استعمال ہونے والا تکنیکی آلات سے استفادہ حاصل کرنے کا بااختیار ہیں۔

آفیشلز کے فرائض واختیارات (Officials: Duties and Powers):

کوئی بھی ایسی ضابطہ شکنی جو "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کو ظاہر کرنے والی لکیروں کے اندر یا ان کے باہر جس میں "ٹیبل آفیشلز" کی میز، "ٹیم بنچ" کے علاقے کے علاوہ یا اس کے گردونوح میں سرزد ہو جائے تو "آفیشلز" اس پر فیصلہ دینے کے بااختیار ہیں۔

جب بھی کوئی ضابطہ شکنی سرزد ہو جائے یا کھیل کے کسی ایک چوتھائی حصہ کے اختتام پر یا جب بھی وہ محسوس کرے کہ کھیل کو روکنا ضروری ہے تو "آفیشلز" سیٹی بجائیں گے لیکن وہ باضابطہ "فیلڈ گول" یا "فری تھرو" ہونے یا گیند کے "لائیو" ہو جانے پر سیٹی نہیں بجائیں گے۔

آفیشلز کو ذاتی ٹکراؤ یا "وائلیشن" کا تعین کرتے وقت مندرجہ ذیل بنیادی اُصولوں کو مدِ نظر رکھنا چاہیے:

i- ضابطوں کا اصل مقصد کھیل کی سالمیت اور بنیادی رُوح سے مطابقت رکھنا ہے۔

ii- آفیشلز کو تمام کھیل کے دوران کسی ذاتی ٹکراؤ میں سزا دینے یا نہ دینے کے لیے درج ذیل بنیادی اصولوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ کھیل میں کسی قسم کا بے وجہ تعطل پیدا کیے بغیر فائدے اور نقصان کے اُصول کو پیش نظر رکھنا چاہیے اور کسی ایسے شخصی ٹکراؤ کو نظر انداز کر دینا چاہیئے جو حادثاتی یا اتفاقیہ طور پر ہوا ہو اور جس میں نہ تو ایک کھلاڑی کو فائدہ پہنچا ہو اور نہ ہی دوسرے کو نقصان۔

iii- وہ فہم و فراست اور ہم آہنگی سے پورے کھیل کے دوران متعلقہ کھلاڑیوں کی جسمانی استعداد اور ان کے طرز عمل یا رویہ کے مطابق کھیل کا انعقاد کرے گا۔

iv- تمام کھیل کے دوران وہ نظم و ضبط اور اس کے تسلسل میں باہمی توازن قائم رکھے گا اور کھلاڑیوں میں اس قسم کا احساس پیدا کرنے کی کوشش کرے گا جس سے وہ یہ محسوس کریں کہ جو کچھ بھی وہ کر رہا ہے وہ کھیل کو بہتر انداز سے پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لئے کر رہا ہے۔

اگر کوئی ٹیم کسی فیصلے کے خلاف احتجاج دائر کر دے تو ریفری (اگر کمشنر حاضر نہ ہو) کھیل کے اختتام کے بعد لیکن ایک گھنٹے کے اندر اندر ان مقابلوں کی مجلس انتظامی امور کو اس احتجاج سے مطلع کرے گا۔

اگر کوئی آفیشل کسی حادثہ یا چوٹ کی وجہ سے زخمی ہو جائے جس کی وجہ سے وہ اپنے فرائض نبھانے کے قابل نہ رہے تو اس واقعہ کے پانچ منٹ کے اندر اندر کھیل کا دوبارہ اجرا کر دیا جائے گا اور کھیل کے بقیہ دورانیہ میں صرف ایک ہی آفیشل فرائض سرانجام دے گا۔ زخمی آفیشل کو کسی مستند آفیشل سے تبدیل کرنے کا امکان صرف اسی صورت ممکن ہے کہ اگر "مسنر" اس کی اجازت دے تو دوسرا "آفیشل" اس کی تعیناتی پر غور کر سکتا ہے۔

تمام بین الاقوامی میچوں میں کسی فیصلے کی وضاحت یا تشریح کے لئے انگریزی زبان کا استعمال لازمی ہے۔

ہر ایک آفیشل اپنے دائرہ اختیار میں رہتے ہوئے کسی بھی ضابطہ شکنی پر انفرادی حیثیت میں فیصلہ دینے کا بااختیار ہے لیکن اسے یہ اختیار حاصل نہیں کہ وہ اپنے ساتھی آفیشل کے دیئے ہوئے کسی فیصلے کو نظر انداز کر دے یا اس سلسلے میں اس سے باز پرس کرے۔

سکورر اور نائب سکورر کے فرائض (Scorer and Assistant Scorer: Duties):

"سکورر" کو ایک "سکور شیٹ" مہیا کی جائے گی جس پر وہ دونوں ٹیموں کا حساب رکھے گا۔

i- وہ دونوں ٹیموں کے ان کھلاڑیوں کے نام اور نمبر درج کرے گا جنہوں نے کھیل کا آغاز کرنا ہے اور اس کے علاوہ ان متبادلوں کے نام اور نمبر بھی لکھے گا جو کھیل میں شامل ہو سکتے ہیں۔ جب بھی کھیل شروع کرنے والے پانچ کھلاڑیوں کی تبدیلی یا ان کے نمبروں میں کسی گڑبڑ کا انکشاف ہو یہ اس کے فرض منصبی میں شامل ہے کہ وہ اس امر سے نزدیک ترین "آفیشل" کو فوراً ہی آگاہ کرے۔

ii- کھیل کے دوران جتنے بھی "پوائنٹ" بنیں گے ان کا حساب لکھے گا وہ اس بات کا بھی حساب رکھے گا کہ کتنے "فیلڈ گول" اور کتنی "فری تھروز" کامیاب ہوئیں ہیں۔

iii- وہ ہر ایک کھلاڑی کے ذاتی اور تکنیکی "فاؤلز" درج کرے گا اور کھیل میں کسی کھلاڑی سے پانچواں "فاؤل" سرزد ہونے پر اس کی اطلاع فوراً ہی "آفیشل" کو دے گا۔ اسی طرح وہ "کوچ" پر لگنے والے ہر تکنیکی "فاؤلز" کا بھی حساب رکھے گا کیونکہ "کوچ"

پر لگنے والے "فاؤل" کی ایک مخصوص تعداد کی بنا پر اس کو نااہل قرار دے کر کھیل بدر کر دیا جاتا ہے اور وہ اس امر سے بھی "آفیشل" کو آگاہ کرے گا کہ کب کوئی کھلاڑی دو "ان سپورٹسمین لائیک فاؤلز" (Unsportsman like foul) کرنے پر کھیل سے "ڈسکوالیفائی" ہو گیا ہے۔

iv- ہر ٹیم نے جتنے بھی "ٹائم آوٹ" لیے ہوں درج کرے گا اگر کسی ٹیم نے "ٹائم آوٹ" کا مطالبہ کیا ہوا ہے تو وہ "آفیشل" کو اس امر سے آگاہ کرے گا، لیکن جب کسی ٹیم کے حساب میں کوئی مزید "ٹائم آوٹ" نہ بچے تو "آفیشل" کے ذریعے "کوچ" کو اس بات کی اطلاع دے گا۔

v- کھیل کے پہلے دورانیہ کے اختتام کے فوراً ہی بعد وہ کھیل کے اگلے دورانیوں کے یکے بعد دیگرے ترتیب سے شروع کرنے کی نشاندہی کرنے والے تیر کا رخ تبدیل کر دے گا کیونکہ وقفہ کے بعد دونوں ٹیمیں "باسکٹس" تبدیل کر لیتی ہیں۔

اس کے علاوہ وہ درج ذیل ذمہ داریاں بھی نبھائے گا:

i- ہر کھلاڑی سے جتنے فاؤل ہوئے ہوں ان کی نشاندہی تختی پر لکھے ہوئے نمبروں سے اس طرح کرے گا کہ دونوں کوچوں کو صاف طور پر نظر آ سکے۔

ii- کھیل کے کسی بھی ایک چوتھائی حصہ میں جونہی کسی ٹیم سے چوتھا "ٹیم فاؤل" سرزد ہو جاتا ہے تو وہ ٹیم "ٹیم فاؤل پینلٹی" کی قصوروار سمجھی جاتی ہے اس صورت میں "سکورر" ایک "ٹیم فاؤل مارکر" اپنی میز کے اس کنارے کے پاس رکھے گا جو اس "ٹیم بنچ" کے نزدیک تر ہے۔

iii- کھیل کے دوران کھلاڑیوں کی تبدیلی کو "کنٹرول" کرے گا۔

iv- "سکورر" اپنا "سگنل" صرف اس صورت میں بجا سکتا ہے جب گیند "ڈیڈ" ہو کیونکہ اس کے "سگنل" پر نہ تو کھیل کو روکا جا سکتا ہے یا "گیم کلاک" کو بند کیا جاتا ہے اور نہ ہی گیند کو "ڈیڈ" تصور کیا جاتا ہے۔

نائب "سکورر" "سکور بورڈ" کو چلائے گا اور "سکورر" کی معاونت کرے گا اور اگر "سکور شیٹ" اور "سکور بورڈ" میں ایسا باہمی تضاد ہو جو با آسانی حل نہ ہو سکے تو ایسی صورت میں "سکور شیٹ" کو "سکور بورڈ" پر سبقت حاصل ہوتی ہے چنانچہ "سکورر" اس کی "سکور شیٹ" کے مطابق تصحیح کر دے گا۔

سکور لکھنے کے دوران اگر غلطی کا انکشاف ہو جائے تو:

i- تو سکورر کو اس وقت تک انتظار کرنا چاہیے جب تک کہ گیند ڈیڈ نہ ہو جائے۔

ii- کھیل کا وقت ختم ہو جانے کے بعد اور جب تک کہ "ریفری" "سکور شیٹ" پر دستخط نہ کر دے "سکورر" کی تصحیح کی جا سکتی ہے۔ چاہے اس قسم کی تصحیح سے کھیل کا حتمی فیصلہ ہی تبدیل ہو جائے۔

iii- جب "ریفری" "سکور شیٹ" پر اپنے دستخط ثبت کر دے تو اس کے بعد سکور میں کسی قسم کی تبدیلی نہیں کی جا سکتی۔ یہ "ریفری" کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس "میچ" کی تفصیلی رپورٹ مجلس تنظیمی اُمور کو بھیجے۔

ٹائمر کے فرائض (Duties of Timer):

"ٹائمر" کو ایک "گیم کلاک" اور ایک "سٹاپ واچ" دی جائے گی اور وہ مندرجہ ذیل فرائض سرانجام دے گا۔

i- وہ کھیل کے وقت کے ساتھ ساتھ "ٹائم آؤٹس" اور کھیل کے مختلف دورانیوں کے درمیانی وقفوں کا بھی حساب رکھے گا۔

ii- وہ اس بات کی یقینی بنائے گا کہ کھیل کے کسی بھی دورانیے کے اختتام کو ظاہر کرنے والے خودکار "سگنل" کا اشارہ کافی بلند/اونچا ہو۔

ii- "ٹائمر" کے "سگنل" کا اشارہ اگر کسی وجہ سے ناکام ہو جائے یا "آفیشلز" اس کی آواز نہ سن پائیں تو یہ اس کی ذمہ داری ہے کہ وہ ان کو اس امر سے آگاہ کرے۔

iv- کھیل کے تیسرے ایک چوتھائی حصہ کے شروع ہونے سے تین "منٹ" پہلے وہ "آفیشلز" اور دونوں ٹیموں کو اس کی اطلاع کرے گا۔

"ٹائمر" کھیل کے وقت کا حساب درج ذیل طریقہ سے رکھے گا اور "گیم کلاک" کو اس وقت چلائے گا:

i- "جمپ بال" سے کھیل کے اجرا کی صورت میں "گیم کلاک" اس وقت چلائی جاتی ہے جب "جمپ بال" میں شامل کوئی کھلاڑی گیند کو اس کی بلندی تک پہنچ جانے کے بعد باضابطہ طور پر چھو لے۔

ii- جب آخری یا صرف ایک ہی ملنے والی "فری تھرو" ناکام ہو جائے اور کھیل جاری رہنا ہو تو گھڑی اس وقت چلائی جائے گی جب کہ گیند "پلے اینگ کورٹ" میں کھڑے کسی کھلاڑی کو چھو لے یا وہ اسے پکڑ لے۔

iii- جب کھیل کا اجرا "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر سے "تھروان" کے ذریعے کیا جانا ہو تو "گیم کلاک" اس وقت چلائی جاتی ہے جب گیند "پلے اینگ کورٹ" میں کھڑے کسی کھلاڑی کو چھو لے یا وہ اسے پکڑ لے۔

"ٹائمر" "گیم کلاک" کو اس وقت بند کرے گا:

i- کھیل کے کسی بھی حصہ کے وقت کے ختم ہونے پر۔

ii- کھیل کے دوران کسی بھی آفیشل کے سیٹی بجانے پر۔

ii- کسی ایسی ٹیم کے خلاف فیلڈ گول ہونے کی صورت میں جس نے پہلے سے ٹائم آؤٹ کے لیے فرمائش کر رکھی ہو۔

iv- کھیل کے چوتھے ایک چوتھائی حصہ اور ہر اضافی حصہ کے آخری دو منٹوں میں ہونے والے ہر فیلڈ گول ہونے پر۔

v- جب گیند کسی ٹیم کے قبضے میں ہو اور چوبیس سیکنڈ کا سگنل بج اٹھے۔

"ٹائمر" "ٹائم آؤٹ" کے وقت کا حساب درج ذیل طریقہ سے کرے گا:

i- جونہی "آفیشل" "ٹائم آؤٹ" دینے کا اشارہ کرے گا وہ فوراً اپنی گھڑی چلا دے گا۔ اور

ii- "ٹائم آؤٹ" کے وقت کے پچاس سیکنڈ گزرنے پر وہ اپنے "سگنل" کا اشارہ کرے گا۔ اور

ii- "ٹائم آؤٹ" کا پورا وقت گزارنے پر اس کا اعادہ کرے گا۔

"ٹائمر" کھیل کے مختلف حصوں کے درمیانی وقفوں کے وقت کا حساب درج ذیل طریقہ سے کرے گا۔

i- جونہی "آفیشل" کھیل کے کسی حصے کے اختتام کا اشارہ کرے گا وہ فوراً ہی اپنی گھڑی چلا دے گا اور

ii- پہلے اور تیسرے ایک چوتھائی حصوں کے شروع ہونے سے تین منٹ پہلے وہ اپنے "سگنل" سے انتباہی اشارہ کرے گا اور کھیل کے باقی تمام حصوں کے شروع ہونے سے ایک منٹ اور تیس سیکنڈ پہلے اسی قسم کا اشارہ کرے گا۔

iii- دوسرے، چوتھے اور ہر اضافی حصے کے شروع ہونے سے تیس سیکنڈ پہلے اپنے سگنل کا اعادہ کرے گا۔

iv- اس وقفہ کے اختتام پر اپنے "سگنل" سے اشارہ کرنے کے ساتھ ساتھ اپنی اس گھڑی کو بھی بند کر دے گا جو درمیانی وقفوں کے وقت کا حساب رکھنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے

چوبیس سیکنڈ آپریٹر کے فرائض (Twenty-four second operator: Duties):

"آپریٹر" کو ایک عدد 24 سیکنڈ کا آلہ دیا جائے گا تا کہ وہ مندرجہ ذیل فرائض انجام دے سکے۔

جونہی کوئی "ٹیم" "پلے اینگ کورٹ" میں "لائیو بال" حاصل کر لیتی ہے تو وہ اس آلہ کو چلا دے گا اور جب اس کی مخالف ٹیم گیند کا قبضہ حاصل کر لیتی ہے تو وہ اسے "سیٹ" کرنے کے بعد دوبارہ چلا دے گا۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں وہ اپنے آلہ کو روک کر دوبارہ "سیٹ" کرے گا جب:

i- کوئی "آفیشل" کسی "فاؤل" یا "وائلیشن" کے سرزد ہونے پر سیٹی بجاتا ہے۔

ii- "فیلڈ گول" کرنے کیلئے پھینکا ہوا یا "پاس" کردہ گیند "باسکٹ" میں داخل ہو جائے۔

iii- "فیلڈ گول" کے لئے پھینکا ہوا گیند "رنگ" سے لگ کر واپس آ جائے ماسوائے کہ اگر یہ "باسکٹ" کے سہاروں میں اٹک جائے۔

iv- کسی ایسی "ٹیم" کے فعل کی بنا پر کھیل کو روکا جائے جس کے قبضہ میں گیند نہ ہو۔

v- کسی ایسی صورت حال میں کھیل کو روکا جائے جس کی دونوں ٹیمیں ذمہ دار نہیں۔ ماسوائے کہ اگر یہ مخالف "ٹیم" کے لئے نقصان دہ ہو۔

24 سیکنڈ کا آلہ کو "سیٹ" کرنے کے بعد دوبارہ اس وقت چلایا جاتا ہے جب کوئی "ٹیم" "پلے اینگ کورٹ" میں "لائیو بال" حاصل کر لے۔ محض گیند کو مخالف کا ہاتھ چھونے / لگ جانے پر چوبیس "سیکنڈ" کے نئے دورانیے کے لیے اس آلہ کو "سیٹ" نہیں کیا جاتا جب کہ وہ "ٹیم" گیند پر قابض بھی رہے۔

"تھرو ان" کرنے کے لیے گیند جب کسی ایسی ٹیم کو ملے جو گیند پر پہلے قابض تھی تو درج ذیل صورتوں میں چوبیس "سیکنڈ" کے آلہ کو روکا تو جائے گا لیکن چوبیس "سیکنڈ" کے نئے دورانیے کے لیے دوبارہ "سیٹ" نہیں کیا جاتا، جب:

i- گیند "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر چلا جائے۔

ii- گیند پر قابض ٹیم کا کوئی کھلاڑی زخمی ہو جائے۔

iii- "جمپ بال" کی صورت حال (Jump ball situation) پیدا ہو جائے۔

iv- "ڈبل فاؤل" ہو جائے۔

v- دونوں ٹیموں سے ہمہ وقتی ایسے "فاؤلز" سرزد ہو جائیں جن کی سزا ایک برابر ہو۔

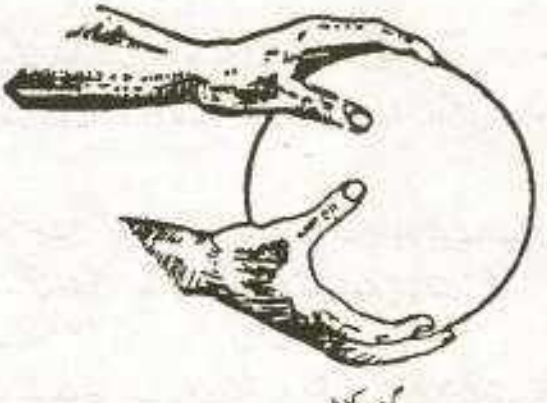
24 سیکنڈ کے کلاک کو اس صورت میں بند کر دیا جاتا ہے جب گیند کسی بھی ٹیم کے قبضے میں ہو لیکن گیم کلاک کے مطابق کھیل کے اس دورانیے کا وقت ختم ہونے میں 24 سیکنڈ سے کم وقت رہ گیا ہو۔

24 سیکنڈ کے کلاک کا سگنل بج اٹھنے پر نہ تو گیم کلاک یا کھیل کو روکا جاتا ہے اور نہ ہی ڈیڈ تصور ہوتا ہے۔ ماسوائے اگر گیند اسی ٹیم کے قبضے میں رہے۔

باسکٹ بال کی مہارتیں
(Skills of Basketball)

گیند کو پکڑنا:

اس کھیل میں گیند کو صحیح طریقہ سے پکڑنے کی بہت اہمیت ہے۔ گیند پکڑنے کے لیے دونوں ہاتھوں کی انگلیاں اور انگوٹھے یکساں طور پر گیند کے پہلوؤں پر پھیلانے چاہئیں اور دونوں ہاتھ گیند کے مرکز سے ذرا پیچھے ہوں۔ گیند ہاتھ کی ہتھیلیوں میں ہرگز نہیں پکڑنا چاہیے بلکہ انگلیوں اور دونوں انگوٹھوں کے پوروں میں پکڑنا چاہیے۔



گیند پکڑنا

"ڈربلنگ" (Dribbling) (گیند کو تپادے کر آگے بڑھنا):

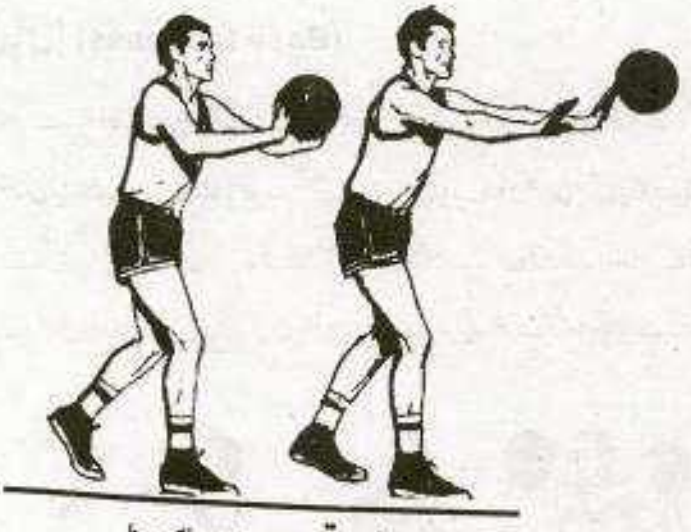
یہ گیند کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے کا بہت مؤثر ذریعہ ہے اور کھیل کا انتہائی اہم حصہ ہے لیکن یہ ذہن میں رکھیں کہ صرف عمدہ "ڈربل" اچھا کھلاڑی بننے کے لیے کافی نہیں۔ اس اہم اور بنیادی اُصول کو یاد رکھیں کہ اگر ایک کام آپ "پاس" کے ذریعے انجام دے سکتے ہوں تو ڈربل نہ کریں۔ ڈربل کرنے کے لیے گیند کو انگلیوں کے پوروں سے فرش کی جانب دھکیلیں نہ کہ اسے تھپڑ ماریں۔ ڈربل کرنے والے بازو کی کہنی میں خم رکھیں۔ اس کا اُوپری حصہ زیادہ حرکت نہ کرے بلکہ اس کا اگلا حصہ گیند کو نیچے کی جانب

دھکیلنے میں اُوپر نیچے حرکت کرتا ہے۔ دھیان رہے کہ کھلاڑی کی انگلیوں کا گیند سے زیادہ سے زیادہ دیر تک رابطہ رہے۔ خواہ گیند فرش کی جانب جائے یا اُوپر کی طرف آئے۔ جسم میں خفیف سا خم رکھیں جس کی وجہ سے اس کا بوجھ آگے کی جانب ہو جاتا ہے۔ گھٹنے ذرا سے آگے رکھیں اور پیٹ اندر کی جانب کھچا ہونا چاہیے۔ ڈربل کرتے وقت کھلاڑی کو ہمہ وقت چاق و چوبند اور سر اُوپر اُٹھائے ہوئے ہونا چاہیے تا کہ مخالف کے دفاعی انداز کے مطابق ''ڈربل'' کو تبدیل کر سکیں۔

گیند پاس کرنا:

(الف) دونوں ہاتھوں سے ''چسٹ پاس'' (Two-hand Chest pass):

یہ پاس 6 میٹر یا اس سے کم فاصلے کے لیے بہت موثر ہوتا ہے اور یہ دونوں ہاتھوں سے ''سیٹ شاٹ'' (Two-hand'set shot) سے مشابہ ہے لیکن اس میں انگلیاں زیادہ پیچھے کی جانب رکھی جاتی ہیں۔ گیند کو چھاتی کے سامنے لاتے ہوئے ایک قدم سامنے کی جانب لیں اور ساتھ ہی گیند کو آگے کی جانب دھکیل دیں اور بازو سیدھے کر لیں۔ گیند چھوڑتے وقت کلائی کا جھٹکا اور ہاتھوں کا گیند کے پیچھے جانا (Follow through) نہایت ہی ضروری ہیں۔



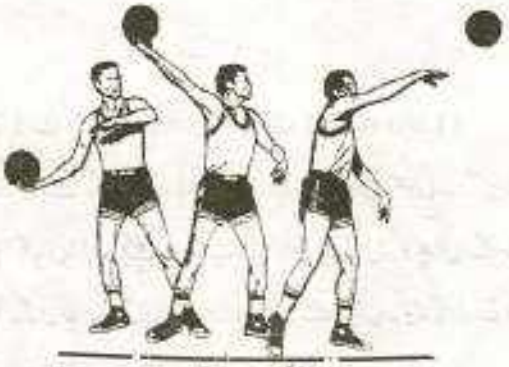
دونوں ہاتھوں سے چسٹ پاس دینا

(ب) ''باؤنس پاس'' (Bounce pass):

یہ پاس بالکل ''چسٹ پاس'' کی مانند ہے لیکن اس میں گیند کو زمین پر ایک خاص زاویہ سے ٹپا دیا جاتا ہے کہ گیند پکڑنے والے کی کمر کی بلندی تک اُچھلے، اس پاس میں گیند کو ''چسٹ پاس'' کے مقابلے میں زیادہ زور سے پھینکا جاتا ہے۔ اس طرح کا پاس ایک ہاتھ سے بھی دیا جاتا ہے۔

(ج) ''ہک پاس'' (Hook pass):

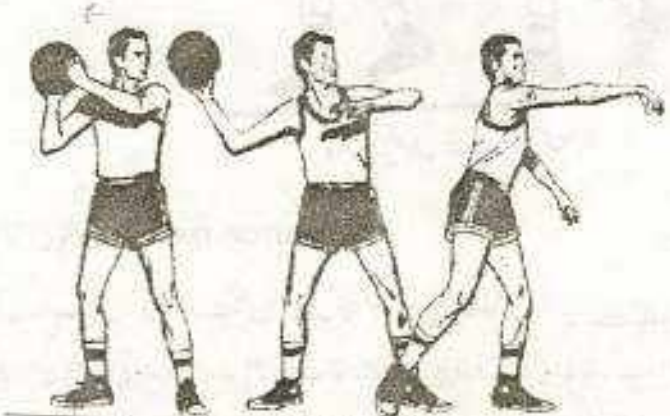
یہ پاس صرف اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب کوئی کھلاڑی بُری طرح سے گھرا ہوا ہو اور کوئی دوسرا ''پاس'' دینے کی ''پوزیشن'' میں نہ ہو۔ اس میں گیند کو کسی ایک ہاتھ پر رکھ کر بازو پھیلاتے ہوئے جسم کے پہلو سے اور قریباً سر کے اُوپر سے گیند پھینک دیا جاتا ہے۔



''ہک پاس'' دینا

(د) ''بیس بال پاس'' (Base ball pass):

یہ پاس 6 میٹر سے زیادہ فاصلے پر گیند پھینکنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور اکثر اوقات ''فاسٹ بریک'' (Fast break) کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ سیدھے ہاتھ کے اتھلیٹ اپنا دایاں پاؤں اچھی طرح فرش پر ٹکا دیتے ہیں جبکہ بایاں پاؤں اس سے تھوڑا آگے ہوتا ہے۔ گیند دائیں ہاتھ میں پکڑا جاتا ہے۔ لیکن بایاں ہاتھ اسے اس وقت تک سہارا دیئے رکھتا ہے۔ جب تک کہ گیند ہاتھ سے نکل نہ جائے۔ کلائی زوردار جھٹکے سے سیدھی کی جاتی ہے۔ ورنہ گیند ایک طرف کو گھوم جاتا ہے۔ جب گیند ہاتھ سے نکل جاتا



''بیس بال'' پاس دینا

ہے تو ساتھ ہی جسم کا وزن دائیں پاؤں سے بائیں پاؤں پر تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس پاس کو صحیح انداز اور مہارت سے دینے کے لیے کافی مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ گیند پکڑنے والا اتھلیٹ گیند سے مخالف سمت میں دوڑ رہا ہوتا ہے۔ اس لیے گیند اس اتھلیٹ کے آگے پھینکنا ضروری ہوتا ہے تا کہ وہ اسے دوڑتے ہوئے پکڑ سکے۔

''شوٹنگ'' (Shooting) یا گول کرنا:

(الف) دونوں ہاتھوں سے ''سیٹ شاٹ'' کرنا (Two-hand set shot):

یہ شاٹ 7 میٹر سے زیادہ فاصلے سے گول کرنے کا بہت اہم ذریعہ ہے۔ دونوں ہاتھوں سے گیند کو مضبوطی سے اس طرح پکڑیں کہ انگوٹھے اور انگلیوں کی پوریں گیند کے پہلوؤں کی جانب رہیں۔ پاؤں کھلے مگر آرام دہ حالت میں ہوں۔ جسم کا وزن تھوڑا آگے کی جانب رہے اور گیند کو آنکھوں کی بلندی کے برابر رکھیں، بازوؤں اور کلائیوں کو گھماتے اور سیدھے کرتے ہوئے گیند کو باسکٹ کی سمت پھینک دیں۔



دونوں ہاتھوں سے ''سیٹ شاٹ'' کرنا

(ب) ''لے اپ شاٹ'' (Lay up shot):

یہ شارٹ دوڑتے ہوئے کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ سے گول کرنے میں گیند کو انگلیوں کے پوروں میں اس وقت پکڑے رکھا جاتا ہے۔ جب تک کہ اسے گول کے لیے پھینک نہ دیا جائے۔

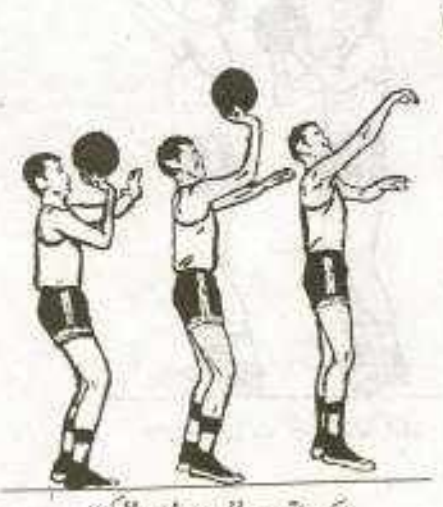
دائیں ہاتھ کے اتھلیٹ کے لیے ضروری ہے کہ وہ بائیں پاؤں سے کودے جب کہ بائیں ہاتھ سے ''شوٹ'' (Shoot) کرنے والے کا دایاں پاؤں آگے ہوتا ہے، اس امر کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ ''شوٹ'' کے عمل میں اُونچا کودنا چاہیے نہ کہ لمبی چھلانگ لگانے کی کوشش کی جائے۔



"لے اپ شاٹ" کرنا

(ج) ایک ہاتھ سے "سیٹ شاٹ" کرنا (One-hand set shot):

یہ شاٹ بنیادی طور پر ایک ہاتھ سے کیا جاتا ہے لیکن اس کو کرنے میں دونوں ہاتھوں کو اس وقت تک استعمال کیا جاتا ہے جب تک کہ گیند ہاتھ سے نکل نہ جائے۔ اس عمل کے دوران اتھلیٹ کو گیند انگلیوں کے پوروں سے کنٹرول کرنا چاہیے کیونکہ یہ "شاٹ" کھڑے ہو کر کیا جاتا ہے۔ اس لیے بہت اچھے توازن کو برقرار رکھنے کی زیادہ ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔



ایک ہاتھ سے "سیٹ شاٹ" کرنا

(د) "جمپ شاٹ" (Jump shot):

اس "شاٹ" کو کرنے میں گیند کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر سر کے اُوپر اس طرح لے جائیں کہ اسے کہنیوں اور جسم سے مخالف سے محفوظ رکھا جا سکے۔ گیند کو اس وقت تک ہاتھ سے چھوڑا نہیں جاتا جب تک کہ "جمپ" اپنے نقطہ عروج تک پہنچ نہ جائے۔ اس شاٹ کو باسکٹ سے 5 میٹر سے زیادہ فاصلے سے نہیں کیا جانا چاہیے۔



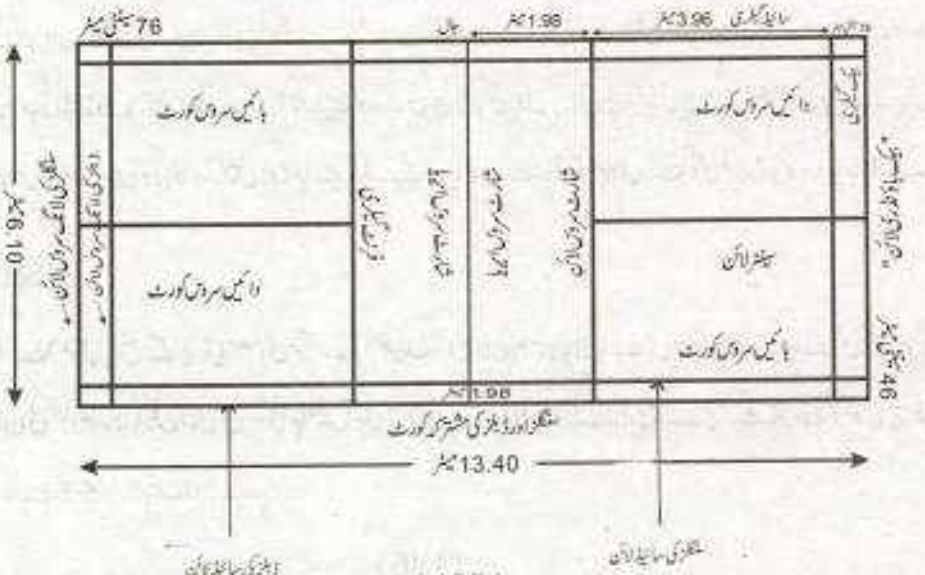
''جمپ شاٹ''

بیڈمنٹن (Badminton)

یہ کھیل ٹینس (Tennis) کی طرز پر کھیلی جانے والی ایک ایسا کھیل ہے جس میں بہت ہی تھوڑی جگہ اور ساز وسامان درکار ہے۔ اس کھیل کے لئے قوت برداشت، پھرتی اور تیزی کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ اس کی ابتدا بھارت کے شہر پونا (Poona) سے ہوئی جہاں انگریزوں نے مقامی لوگوں کو ایک قسم کی "شٹل کاک" کو بلے (Paddle) سے مار کر کھیلتے دیکھا تو انہوں نے اس شہر کی نسبت سے اسے پونا کا نام دیا اور اسے انگلستان میں بھی متعارف کرایا۔ وہاں اس میں مزید بہتری پیدا کرنے کے لئے ''ڈیوک آف بیوفورٹ'' (Duke of Beaufort) نے اس کھیل کا پہلا کلب ''بیڈمنٹن'' میں قائم کیا اور اس جگہ کی نسبت یہ کھیل اسی نام سے مشہور ہو گیا۔ انگلستان کی قومی بیڈمنٹن ایسوسی ایشن نے اس کے باضابطہ ضابطے 1895ء میں تشکیل دیے گئے۔

کورٹ (Court):

بیڈمنٹن کا کورٹ مستطیل شکل کا ہوتا ہے۔ سنگلز اور ڈبلز کے مشترکہ کورٹ کی لمبائی 13.40 میٹر اور چوڑائی 6.10 میٹر ہوتی ہے۔



کورٹ کی تمام لکیریں 4 سینٹی میٹر چوڑی ہوتی ہیں جو کورٹ کے ہر اس علاقہ کا حصہ سمجھی جاتی ہیں، جسے وہ ظاہر کرتی ہیں اور یہ عموماً سفید یا پیلے رنگ کی ہوتی ہیں۔ سنگلز کورٹ کی چوڑائی 5.18 میٹر ہوتی ہے اور اسکی "لانگ سروس لائن" (Long service line) اور "بیک باؤنڈری لائن" سے 76 سینٹی میٹر ایک ہی ہوتی ہے جبکہ "ڈبلز" میں "لانگ سروس لائن" (Long service line) "بیک باؤنڈری لائن" (Back Boundary line) سے 76 میٹر کے فاصلے پر ہوتی ہے۔ نیٹ کے دونوں جانب 1.98 میٹر کے فاصلے پر دو متوازی لکیریں لگی ہوتی ہیں جو "شارٹ سروس لائنز" (Short Service Lines) کہلاتی ہیں۔ شارٹ سروس لائن سے بیک باؤنڈری لائن تک کورٹ کو سنٹر لائن کے ذریعے لمبائی کے رخ میں دو برابر حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ سنٹر لائن کے دائیں طرف کے حصے کو دایاں سروس کورٹ (Service Court) جبکہ بائیں حصے کو بایاں سروس کورٹ کہتے ہیں۔

جال کے کھمبے (Posts)

یہ کورٹ کی سطح سے 1.55 میٹر اُنچے اور عموداً لگے ہونے چاہئیں۔ کھمبے اس قدر مضبوط ہوں کہ جال کا کھچاؤ برداشت کر سکیں۔ ڈبلز کے کورٹ کی صورت میں اس سے قطع نظر کہ کھیل سنگلز یا ڈبلز کے لیے کھیلی جانی ہے۔ انہیں کورٹ کی بیرونی حدود کی لکیروں پر ہی لگایا جاتا ہے۔

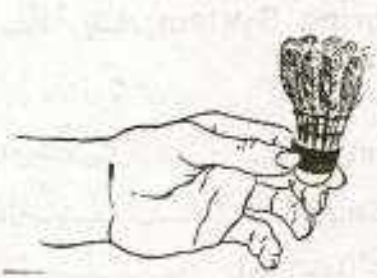
جال (Net):

یہ ایک باریک اور عمدہ دھاگے کا بنا ہوتا ہے جس کی چوڑائی ایک جیسی ہونی چاہیے۔ جال کا رنگ گہرا اور چوڑائی 76 سینٹی میٹر اور لمبائی 6.1 میٹر ہے اسکے خانے 1.5 سے 2 مربع میٹر چوڑے ہوتے ہیں۔ اس کے اُوپر والے کنارے پر 7.5 سینٹی میٹر چوڑی دُہری کی ہوئی سفید نواڑی پٹی ہوتی ہے تاکہ اس میں سے لوہے کا تار یا رسی گزار کر جال کو کورٹ کے درمیان مضبوطی سے کس دیا جائے۔ جال ڈبلز کورٹ کی اطرافی لکیروں (Side Lines) پر لگے ہوئے کھمبوں کے اُوپر کے سروں کے بالکل برابر ہوتا ہے اور کورٹ کے وسط میں فرش سے جال کی اُنچائی 1.524 میٹر ہوتی ہے اور ڈبلز کیلئے کورٹ کی بیرونی لکیروں پر اس کی اُنچائی 1.55 میٹر ہونی چاہیے۔ جال کے اُفقی سروں اور کھمبوں کے درمیان کوئی فاصلہ نہیں ہونا چاہیے، بلکہ نیچے کی جانب سے جال کو کھمبوں سے اچھی طرح باندھ دیا جاتا ہے۔

شٹل (Shuttle):

یہ قدرتی مادے (مرغی یا بطخ کے پر) یا مصنوعی مرکب "سینتھیٹک" (Synthetic) سے بنی ہوتی ہے۔ یہ چاہے کسی بھی چیز کی بنی ہوئی ہو، اسکی اُڑان کی خصوصیت بالکل ایسی ہی ہونی چاہئیں جیسی کہ اصلی پروں کی اور کارک کے پیندے پر پتلے چمڑے کا خول چڑھا ہو۔ اس کا وزن 4.74 سے 5.5 گرام تک ہوتا ہے۔

کارک کے پیندے میں 16 پَر لگے ہوتے ہیں۔ جس کا قطر 2.5 سے 2.8 سینٹی میٹر ہوتا ہے، اس کا پیندہ گول نما ہوتا ہے۔ اس کے پَروں کی لمبائی 6.2 سے 7 سینٹی میٹر کے درمیان ہوتی ہے لیکن تمام پَروں کی لمبائی ایک برابر ہونی چاہیے اور اُوپر کے سرے پر انکا پھیلاؤ 5.8 سے 6.8 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ اس کی سطح بالکل ہموار ہونی چاہیئے اور اس پر کوئی بھی اضافی چیز لگی ہوئی نہ ہوگی تمام پَر دھاگے یا کسی دوسرے چیز سے آپس میں بندھے ہوتے ہیں۔



ریکٹ (Racket):

اسکی زیادہ سے زیادہ لمبائی 68 سینٹی میٹر اور چوڑائی 23 سینٹی میٹر ہوتی ہے اس کی سطح بالکل ہموار ہونی چاہیے اور نہ ہی اس پر کوئی بھی اضافی چیز لگی ہو۔ اسکے مندرجہ ذیل حصے ہیں۔

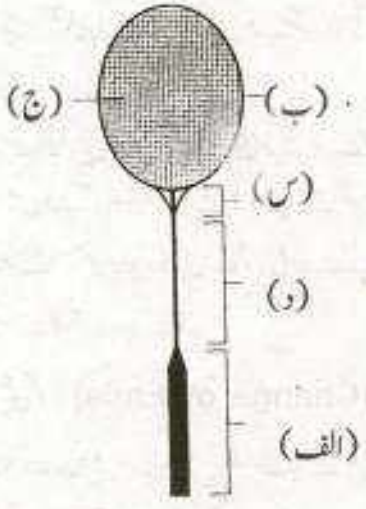
(الف) دستہ (Handle)۔

(ب) بُنا ہوا حصہ (Stringed Area)۔ یہ زیادہ سے زیادہ 28 سینٹی میٹر لمبا اور 22 سینٹی میٹر چوڑا ہوتا ہے۔

(ج) سر (Head)۔ یہ بنے ہوئے حصے کے گرد دھات یا لکڑی کا حلقہ ہے۔

(د) ڈنڈی (Shaft)۔ یہ دستے کو سر سے جوڑتی ہے۔

(س) گلا (Throat)۔ یہ ڈنڈی اور سر کو آپس میں جوڑتا ہے۔



(ریکٹ)

کھلاڑی (Player):

ڈبلز میں دونوں طرف دو دو کھلاڑی ہوتے ہیں جبکہ سنگلز میں ایک ایک۔ جس طرف کے کھلاڑی کو سروس کرنے کا حق ہوگا وہ سروس کرنے والا فریق (Serving Side) اور اسکا مخالف سروس وصول کرنے والا فریق (Receving Side) کہلائے گا۔

ٹاس کرنا (Toss):

کھیل کے شروع ہونے سے پہلے دونوں کھلاڑیوں کو بلا کر ٹاس کیا جاتا ہے ٹاس جیتنے والے کھلاڑی کو حق حاصل ہے کہ حسب پسند "سائیڈ" لے یا پہلے سروس کرے ان دونوں میں سے جو چیز ٹاس جیتنے والا فریق چھوڑ دے گا اسے ٹاس ہارنے والا فریق اپنی مرضی سے اختیار کرے گا۔

سکور کرنے کا طریقہ کار (Scoring System):

بین الاقوامی بیڈمنٹن فیڈریشن (IBF) کی کونسل نے اپنے 13 دسمبر 2005ء کے اجلاس منعقدہ کوالپور (ملیشیا) میں تمام بین الاقوامی مقابلوں میں 3 x 21 پوائنٹس ریلی سسٹم (Points Rally System) یکم فروری 2006ء سے تجرباتی طور پر استعمال کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ جس کے مطابق سنگلز (Singles) اور ڈبلز (Doubles) مقابلوں میں سکورنگ مندرجہ ذیل طریقے پر ہوگی:

☆ میچ کا فیصلہ تین میں سے دو گیمز (Games) جیتنے (Best of three) پر ہوگا۔

☆ جو فریق (Side) پہلے 21 پوائنٹس بنالے گا جیتا ہوا تصور ہوگا۔

☆ ریلی جیتنے والے فریق کے "سکور" میں ہر جیت پر ایک پوائنٹ کا اضافہ کیا جائے گا۔

☆ اگر سکور 20 - 20 پوائنٹس (Points) پر برابر ہو تو جو بھی فریق متواتر دو پوائنٹس (یعنی دو پوائنٹس کی برتری) حاصل کرلے گا اسے جیتا ہوا تسلیم کیا جائے گا لیکن جب سکور 29 - 29 پوائنٹس پر برابر ہو جائے تو جو بھی فریق پہلے تیسواں پوائنٹ سکور کرے گا وہ اس گیم میں فاتح ہوگا۔

☆ گیم جیتنے والا فریق ہی اگلی گیم میں پہلی سروس کرے گا۔

☆ ہر گیم میں جب بھی کوئی فریق پہلے 11 پوائنٹ سکور کرلے گا تو دونوں فریقوں کو 60 سیکنڈ (1 منٹ) کا وقفہ دیا جائے گا۔

☆ پہلی گیم کے اختتام پر اور دوسری کے شروع ہونے کے درمیان میں 2 منٹ کا وقفہ ہوگا جبکہ دوسری اور تیسری گیموں کے درمیان میں 5 منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔

اطراف تبدیل کرنا (Change of Ends):

کھلاڑی مندرجہ ذیل صورتوں میں اطراف بدلتے ہیں۔

(الف) پہلی گیم کے اختتام پر۔

(ب) تیسری گیم کے شروع ہونے سے پہلے یا اگر صرف ایک گیم کا میچ ہو تو جب کوئی بھی فریق نصف پوائنٹس (11 پوائنٹس) پہلے سکور کرلے۔

اگر کھلاڑی اس ضابطہ کی کسی بھی شق کے مطابق اطراف تبدیل نہیں کر پاتے تو غلطی کا انکشاف ہونے پر فوراً اطراف تبدیل کرتے ہیں اور موجودہ سکور قائم رہتا ہے۔

میچ کے دوران ہر گیم کے اختتام اور اگلی گیم کے شروع ہونے کے درمیان 2 منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔ (ایسے کسی میچ میں جسے ٹیلی ویژن پر براہ راست دکھایا جانا ہو، اس کے شروع ہونے سے قبل ہی ریفری مطلوبہ وقفے کے دورانیے کا تعین کرے گا) کوئی بھی کھلاڑی امپائر کی اجازت کے بغیر کورٹ سے باہر نہیں جا سکتا۔

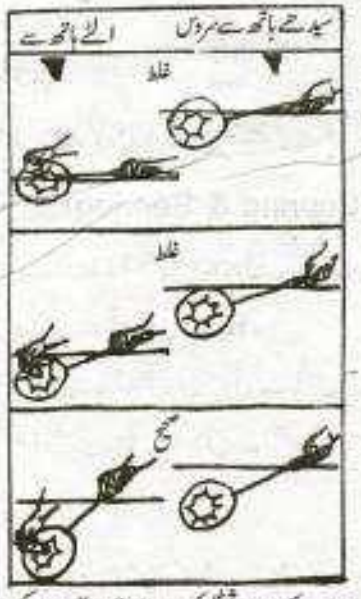
سروس (Service):

i- صحیح سروس کرنے کے لیے:

(الف) جب سروس کرنے والا کھلاڑی "سرور" (Server) اور سروس وصول کرنے والا کھلاڑی "رسیور" (Receiver) اپنی اپنی مخصوص جگہوں پر تیار ہو جائیں تو سروس کرنے میں غیر ضروری تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔

(ب) "سرور" اور "رسیور" مخالف وتری سروس کورٹ کی حدود کی لکیروں کے اندر کھڑے ہوتے ہیں اور جب تک سروس ہو نہیں جاتی ان دونوں کے پاؤں کے کچھ نہ کچھ حصوں کا زمین پر ساکن حالت میں رہنا ضروری ہے۔

(ج) "سرور" ابتدائی طور پر شٹل کو ریکٹ سے اس کے پیندے پر مارتا ہے اور اس وقت تک مکمل شٹل اسکی کمر سے نیچے ہونی چاہیے۔



سروس کے دوران شٹل کو مارتے وقت ہاتھ اور ریکٹ کی مختلف حالتیں

(د) شٹل کو مارتے وقت "سرور" کے ریکٹ کی ڈنڈی اس حد تک نیچے کی جانب جھکی ہوئی ہونی چاہیے کہ ریکٹ کا تمام کا تمام سر اس کو پکڑے ہوئے پورے ہاتھ سے نیچے رہے۔

(و) "سرور" کے ریکٹ سے بھیجی ہوئی شٹل کو اُڑان کے دوران اگر روکا نہ جائے تو یہ اُوپر کی جانب اُڑتی ہوئی جال کے پار "رسیور" کی سروس کورٹ میں جا کر گرنی چاہیے۔

مندرجہ بالا کسی بھی شق کی خلاف ورزی بے ضابطگی کرنے والے فریق کا "فالٹ" تصور ہوتا ہے:

ii- جب دونوں کھلاڑی اپنی اپنی جگہ پر تیار ہو جاتے ہیں تو "سرور" کے ریکٹ کے سر کی سب سے پہلی سامنے کی جانب حرکت سروس شروع کرنے کے لیے ہوتی ہے اور یہ اس وقت تک اسی سمت میں جاری رہتی ہے جب تک کہ شٹل کو ریکٹ سے مار نہ دیا جائے۔

iii- "سرور" کو اس وقت تک سروس نہیں کرنی چاہیے جب تک کہ "رسیور" تیار نہ ہو جائے۔ لیکن اگر وہ شٹل کو واپس بھیجنے کی کوشش کرے تو اسے کھیل کے لیے تیار تصور کیا جاتا ہے۔

iv- سروس کا آغاز اس وقت سے شمار ہوتا ہے جس وقت شٹل کو ریکٹ سے مارا جاتا ہے۔ لیکن اگر شٹل فرش پر گر جائے تو یہ بھی فالٹ تصور ہوگا۔

v- "ڈبلز" (Doubles) میں ساتھی، کورٹ میں کسی بھی جگہ کھڑے ہو سکتے ہیں۔ لیکن صرف اس جگہ جہاں سے وہ مخالف "سرور" اور "رسیور" کی حدِ نظر میں رکاوٹ کا باعث نہ بننے پائیں۔

سنگلز (Singles):

i۔ سروس کرنے والے کھلاڑی نے اگر ابھی تک کوئی پوائنٹ سکور نہ کیا ہو یا اس گیم میں اس کا سکور جفت ہو مثلاً 8,6,4,2 وغیرہ ہو تو وہ اپنی دائیں سروس کورٹ سے سروس کرتا ہے اور اس میں سروس وصول کرتا ہے۔

ii۔ جب اس گیم میں "سرور" کا سکور طاق ہو مثلاً 7,5,3,1 وغیرہ تو وہ اپنی سروس بائیں سروس کورٹ میں سے کرتا ہے اور اسی میں وصول کرتا ہے۔

iii۔ جب گیم سیٹ کی جا چکی ہو تو اس گیم کے وہ تمام پوائنٹ جو "سرور" نے سکور کیے ہوں انہیں شق نمبر i اور ii کے اطلاق کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

iv۔ "سرور" اور "رسیور" باری باری شٹل کو کھیلتے ہیں۔ حتیٰ کہ کوئی بے ضابطگی (Fault) سرزد ہو جائے یا شٹل کھیل میں نہ رہے۔

سکور اور سروس کرنا (Scoring & Serving):

اگر "رسیور" سے کوئی بے ضابطگی سرزد ہوتی ہے یا شٹل اسکے کورٹ کے اندر فرش کو چھو لے تو "سرور" ایک پوائنٹ سکور کر لیتا ہے اور پھر دوسرے سروس کورٹ سے اگلی سروس کرے گا۔

اگر "سرور" سے کوئی بے ضابطگی سرزد ہوتی ہے یا شٹل اس کے کورٹ میں گر جاتی ہے تو "سرور" لگاتار سروس کرنے کا حق کھو دیتا ہے اور "رسیور" "سرور" بن جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اس کے سکور میں ایک پوائنٹ کا اضافہ بھی ہوتا ہے۔

ڈبلز (Doubles):

"ڈبلز" (Doubles) میں ترمیم شدہ ضابطے اور "سکورنگ" کا طریقہ کار:

- سروس کرنے کی ہر باری پر دونوں ہی فریقوں کا صرف ایک ایک کھلاڑی ہی سروس کرے گا۔
- جب بھی "سکور" صفر یا جفت ہو گا تو سروس دائیں "سروس کورٹ" میں سے کی جائے گی اور طاق ہونے کی صورت میں بائیں "سروس کورٹ" میں سے کی جائے گی۔
- جب بھی کوئی فریق اپنی سروس کر دو "ریلی" میں "پوائنٹ" جیتتا ہے تو اگلی سروس کرنے سے پیشتر اس کے کھلاڑی اپنے اپنے موجودہ "سروس کورٹ" باہمی طور پر تبدیل کر لیتے ہیں اور موجودہ "سکور" کی نسبت سے جو کھلاڑی بھی متعلقہ "سروس کورٹ" میں ہو گا وہ ہی "سروس" کرنے کا مجاز ہو گا جب کہ مخالف فریق کے دونوں کھلاڑی اپنے اپنے موجودہ "سروس کورٹس" میں ہی رہیں گے۔
- فریق اوّل الف۔ب
- فریق دوم ج۔د
- کھیل شروع کرنے کے لیے الف نے دائیں "سروس کورٹ" میں سے ج کو "سروس" کرائی اور "پوائنٹ" حاصل کر لیا تو سکور 1-0 ہو جائے گا اگلی "سروس" کرنے سے پہلے الف اور ب اپنے اپنے "سروس کورٹس" تبدیل کر لیں گے لیکن ج اور

د اپنے اپنے "سروس کورٹس" میں ہی رہیں گے اور اب الف ۔ د کو بائیں "سروس کورٹ" میں سے "سروس" کرے گا۔

☆ لیکن اس دفعہ "پوائنٹ" فریق دوم نے جیت لیا تو سکور 1 - 1 پر برابر ہو جائے گا اس صورت میں کوئی بھی کھلاڑی اپنا "کورٹ" تبدیل نہیں کرے گا۔ فریق دوم کا "سکور" طاق ہونے کی وجہ سے جو کھلاڑی بھی بائیں "سروس کورٹ" میں ہوگا وہ ہی "سروس" کرے گا یعنی د۔ ب کو بائیں "سروس کورٹ" میں سے "سروس" کرے گا اور اگر یہ "پوائنٹ" پھر سے فریق اوّل نے جیت لیا تو "سکور" 2 - 1 ہو جائے گا لیکن دونوں فریقوں کے کھلاڑی اپنی انہیں کورٹس میں رہیں گے۔ فریق اوّل کا "سکور" جفت ہونے کی وجہ سے جو کھلاڑی بھی دائیں "سروس کورٹ" میں ہوگا وہ "سروس" کرے گا یعنی الف ۔ د کو دائیں "سروس کورٹ" میں سے "سروس" کرے گا اور اگر یہ "پوائنٹ" بھی فریق اوّل نے جیت لیا تو اس کا "سکور" 3 - 1 ہو جائے گا اور اس فریق کے کھلاڑی باہمی طور پر اپنے اپنے "سروس کورٹ" تبدیل کر لیں گے۔

☆ فریق اول کا "سکور" طاق ہونے کی وجہ سے جو کھلاڑی بھی بائیں "سروس کورٹ" میں ہوگا صرف اسے ہی "سروس" کرنے کا حق حاصل ہوگا یعنی الف ۔ ج کو بائیں "سروس کورٹ" میں سے "سروس" کرے گا اور اگر پھر یہ "پوائنٹ" بھی فریق اوّل نے جیت لیا تو سکور 4 - 1 ہو جائے گا اور اگلی "سروس" سے پہلے اس فریق کے دونوں کھلاڑی اپنے اپنے "سروس کورٹ" تبدیل کر لیں گے جب کہ مخالف فریق کے کھلاڑی اپنے انہیں "سروس کورٹس" میں ہی رہیں گے۔ فریق اوّل کا "سکور" جفت ہونے کی وجہ سے الف ۔ د کو اگلی "سروس" دائیں "سروس کورٹ" میں سے کرے گا۔

☆ لیکن اس دفعہ "پوائنٹ" فریق دوم نے جیت لیا تو "سکور" 2 - 4 ہو جائے گا اس صورت میں کوئی بھی کھلاڑی اپنا "کورٹ" تبدیل نہیں کرے گا۔ فریق دوم کا "سکور" جفت ہونے کی وجہ سے جو کھلاڑی بھی دائیں "سروس کورٹ" میں ہوگا وہ "سروس" کرے گا یعنی د۔ الف کو دائیں "سروس کورٹ" میں سے "سروس" کرے گا اور اگر یہ "پوائنٹ" پھر سے فریق دوم نے جیت لیا تو "سکور" 3 - 4 ہو جائے گا اس صورت میں اس فریق کے دونوں کھلاڑی اپنے اپنے "سروس کورٹ" تبدیل کر لیں گے جب کہ مخالف فریق کے کھلاڑی اپنے انہیں "سروس کورٹس" میں ہی رہیں گے۔ اس طریقہ سے کھیل جاری رہے گا۔

☆ ڈبلز کے دیگر تمام مروجہ ضابطے بمع "لانگ سروس لائن" (Long Service Line for Doubles) نافذ العمل رہیں گے۔

سروس کورٹ کی بے ضابطگیاں (Service Court Errors):

ii- اگلی "سروس" کے کیے جانے سے پہلے اگر اس بے ضابطگی کا انکشاف ہو جائے تو اگر یہ:

الف کسی ایسے فریق سے سرزد ہو جائے جس نے "ریلی" جیت لی ہو تو ایسی صورت میں "لیٹ" دیا جائے گا۔

ب اس فریق سے سرزد ہو جس نے ریلی ہار دی ہو تو اس کی تصحیح نہیں کی جاتی۔

ج بے ضابطگی دونوں فریقوں سے ہو جائے تو "لیٹ" (Let) دیا جائے گا۔

iii- "لیٹ" کی صورت میں "سروس کورٹ" کی تصحیح کرنے کے بعد مذکور ریلی دوبارہ کھیلی جائے گی۔

iv- اگلی "سروس" کرنے کے بعد اگر اس بے ضابطگی کا انکشاف ہو جائے تو اس کی تصحیح نہیں کی جاتی، بلکہ کھیل بغیر کسی تبدیلی کے جاری رہے گا۔

کھیل کی بے ضابطگیاں (Faults):

i- اگر "سروس" ضابطہ کے مطابق نہ کی جائے۔

ii- جب "شٹل" کھیلی جارہی ہو تو اگر یہ:

الف۔ "کورٹ" کی حدود کی لکیروں سے باہر گر جائے۔

ب۔ جال میں سے یا اس کے نیچے سے گزر جائے۔

ج۔ جال کو پار نہ کر پائے۔

د۔ چھت یا اطرافی دیواروں کو چھو جائے۔

ہ۔ کسی ایسی چیز یا شخص کو چھو جائے جو "کورٹ" کے نزدیکی گردوپیش میں ہو۔

iii- "شٹل" کو کھیلتے وقت کھلاڑی نے اسے جال کی اپنی طرف سے نہ مارا ہو ("شٹل" کو مارنے کے بعد کھلاڑی کا "ریکٹ" مخالف کی "کورٹ" میں جاسکتا ہے بشرطیکہ اس نے "شٹل" کو جال کی اپنی طرف سے ہی مارا ہو)۔

iv- جب "شٹل" کھیل میں ہو تو اگر کھلاڑی:

الف۔ جال یا اس کے کھمبوں (Supports) کو "ریکٹ" سے، جسمانی طور پر یا اپنے لباس سے چھو دے۔

ب۔ کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ یا اس کا "ریکٹ" جال کے اُوپر یا نیچے سے مخالف کے کورٹ میں جا کر اس کے کھیل کو متاثر کر دے یا اس کی توجہ میں خلل کا باعث بن جائے۔

ج۔ جال کے اپنی طرف رہتے ہوئے مخالف کھلاڑی کے کھیل میں رکاوٹ ڈالے، مثلاً جائز طور پر "شٹل" کو مارنے کے بعد مخالف کے "ریکٹ" کو جال کے اُوپر سے پار نہ آنے دے۔

v- اگر کھلاڑی جان بوجھ کر اپنے کسی عمل سے مخالف کی توجہ میں خلل ڈالے یا کسی دوسری طرف مبذول کرائے مثلاً اُونچی آواز سے چلا کر یا کوئی اشارہ کر کے وغیرہ۔

vi کھیل کے دوران اگر "شٹل"

الف۔ "ریکٹ" میں پھنس جائے یا وقتی طور پر اس پر رک جائے اور پھر اس سے "سٹروک" کھیلا جائے۔

ب۔ کو لگاتار دو دفعہ مارا جائے۔

ج۔ کو دونوں ساتھی یکے بعد دیگرے ماریں۔

د۔ کھلاڑی کے "ریکٹ" کو لگنے کے بعد پیچھے کی جانب چلی جائے۔

vii- اگر کوئی کھلاڑی کسی ضابطہ کی سنگین خلاف ورزی کا مسلسل اعادہ کرے۔

viii- "سروس" کے دوران اگر "شٹل" جال کے اُوپر اٹک جائے یا جال کو پار کرنے کے بعد اس میں پھنس جائے۔

لیٹ (Let):

امپائر کھیل کو روکنے کے لیے مندرجہ ذیل صورتوں میں "لیٹ" کا استعمال کرتا ہے۔

(الف) کسی ناگہانی یا حادثاتی صورت میں۔ مثلاً نٹ کا گر جانا یا بجلی کا بند ہو جانا وغیرہ وغیرہ۔

(ب) سروس کے علاوہ دوران کھیل اگر شٹل جال کی پٹی کے اُوپر رک جائے یا اسکو پار کرنے کے بعد اس میں اٹک جائے۔

(ج) سروس کے دوران اگر سروس کرنے والا کھلاڑی اور سروس وصول کرنے والا کھلاڑی بیک وقت بے ضابطگی کے مرتکب ہوں۔

(د) اگر سروس کرنے والا کھلاڑی سروس وصول کرنے والے کھلاڑی کے تیار ہونے سے پیشتر ہی سروس کر دے۔

(ہ) کھیل کے دوران اگر شٹل ٹوٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے اور اس کا پیندا اس کے دوسرے حصے سے بالکل علیحدہ ہو جائے۔

(و) اگر لائن جج کسی رکاوٹ کے باعث کھیل نہ دیکھ سکے اور امپائر بھی فیصلہ کرنے سے قاصر ہو تو ایسی صورت میں "لیٹ" دیا جاتا ہے۔

(ز) جب "لیٹ" دیا جاتا ہے تو پچھلی سروس کے بعد کے کھیل کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور جس کھلاڑی نے سروس کی تھی وہی دوبارہ سروس کرتا ہے۔

کھیل کا جاری رہنا (Continuous Play):

i۔ کھیل پہلی سروس سے لے کر کھیل کے اختتام تک جاری رہتا ہے۔ (ماسوائے مندرجہ بالا شق نمبر ii اور iii)۔

ii۔ تمام میچوں میں پہلی گیم کے اختتام اور دوسری گیم کے شروع ہونے کے درمیان 2 منٹ جب کہ دوسری اور تیسری گیموں کے درمیان 5 منٹ سے زیادہ وقفہ دیا نہیں جائے گا۔ 5 منٹ والے وقفے کے علاوہ کوئی بھی کھلاڑی امپائر کی اجازت کے بغیر کورٹ سے باہر نہیں جا سکتا۔

نوٹ: (ایسے کسی میچ میں جسے ٹیلی ویژن پر دکھایا جانا ہو۔ اس کے شروع ہونے سے قبل ہی ریفری مطلوبہ وقفے کے دورانیے کا تعین کرے گا)۔

کھیل کو معطل کرنا (Suspension of play):

i۔ امپائر ایسے ناگزیر حالات کی بنا پر جو اس کی دسترس سے باہر ہوں جتنے وقت کے لئے بھی مناسب سمجھے کھیل روک سکتا ہے۔

ii۔ ناگزیر حالات کے پیش نظر ریفری بھی امپائر کو وقتی طور پر کھیل روکنے کی ہدایات دے سکتا ہے۔

iii۔ اس طرح سے روکے گئے کھیل کو دوبارہ اسی سکور سے شروع کیا جائے گا۔

کھیل میں تعطل (Delay in play):

i- کھلاڑی کے دم لینے، اپنی کھوئی ہوئی طاقت بحال کرنے یا ہدایات اور مشورہ لینے کے لیے کسی بھی صورت کھیل روکا نہیں جا سکتا۔

ii- امپائر کھیل میں کسی قسم کے تعطل (Suspension of play) کے تعین کا بلا شرکت غیرے اختیار رکھتا ہے۔

ہدایات اور کورٹ سے باہر آنا (Instructions and leaving the court)

i۔ مندرجہ بالا ضابطوں کے تحت دیئے ہوئے وقفوں کے علاوہ ہدایات اور مشورہ لینے کے لئے کسی بھی صورت کھیل روکا نہیں جا سکتا۔

ii۔ 5 منٹ والے وقفے کے علاوہ کوئی بھی کھلاڑی امپائر کی اجازت کے بغیر کورٹ سے باہر نہیں جا سکتا۔

کھلاڑی مندرجہ ذیل باتوں کا مجاز نہیں:

i۔ جان بوجھ کر کھیل میں تعطل پیدا کرنا۔

ii۔ دیدہ دانستہ طور پر شٹل کو توڑنا یا اس کی رفتار تبدیل کرنا۔

iii۔ جارحیت پر مبنی رویہ کا اظہار کرنا۔

iv۔ ایسے کسی ناپسندیدہ رویے کا قصوروار ہونا جو بیڈمنٹن کے ضابطوں کے دائرہ کار میں نہیں آتا۔

''آفیشلز اور اپیلز'' (Officials and Appeals):

i- ریفری (Referee):

کسی ٹورنامنٹ یا مقابلے کا بحیثیت مجموعی نگران ہوتا ہے۔ (میچ اس کا حصہ ہے) وہ تمام ''کورٹ آفیشلز'' (Court Officials) تعینات کرتا ہے۔

ii- ''امپائر'' (Umpire):

کسی مخصوص میچ، کورٹ اور اس کے گردونواح کا نگران ہوتا ہے، وہ ریفری کو اپنی آمد سے مطلع کرتا ہے اور اسی کے زیر اختیار کام کرتا ہے (ریفری کی عدم موجودگی میں کسی دوسرے ذمہ دار اہلکار کو رپورٹ کرتا ہے)۔

فرائض (Duties):

(الف) بیڈمنٹن کے قوانین پر مکمل طور پر عمل درآمد کرانا اور خاص طور پر ''فالٹ'' اور ''لیٹ'' دینا۔

(ب) کسی متنازعہ مسئلے کے خلاف اپیل کا فیصلہ اگلی سروس کے کیے جانے سے پہلے ہی کرنا۔

(ج) کھلاڑیوں اور ناظرین کو میچ کی صورت حال سے پوری طرح باخبر رکھنے کا اہتمام کرنا۔ (یعنی سکور کا باقاعدہ اعلان کرنا)۔

(د) عام طور پر تمام کورٹ آفیشلز ریفری تعینات کرتا ہے لیکن امپائر ریفری کے مشورے سے ''لائن جج'' یا سروس جج کو برخاست کر سکتا ہے۔

(ہ) جہاں کورٹ آفیشلز تعینات نہ کیے گئے ہوں تو ان کی ذمہ داریوں کو احسن طریقہ سے انجام دینے کا بندوبست کرنا اگر کوئی کورٹ آفیشل کسی رکاوٹ کے باعث کھیل دیکھ نہ سکا ہو اور صحیح فیصلہ دینے سے قاصر ہو تو امپائر اس کی ذمہ داری خود نبھاتا ہے بصورت دیگر ''لیٹ'' دے دیتا ہے۔

(و) کھیل میں کسی قسم کے تعطل (Suspension) کا تعین کرنا۔

(ز) کھلاڑی کے کسی نامناسب رویے کی بنا پر دی گئی سزا کی روداد لکھ کر ریفری کو دینا۔ (اس طرح کے رویے پر پہلی دفعہ پیلا کارڈ دکھایا جائے گا جبکہ دوسری دفعہ لال کارڈ اگر کھلاڑی ایسے ہی رویے کا اعادہ کرے تو امپائر ریفری کو رپورٹ کرتے ہوئے کھلاڑی کو کالے رنگ کا کارڈ دکھا کر مقابلے سے خارج کر دے گا)۔

(ح) ضوابط سے وابستہ تمام غیر فیصلہ کن اپیلوں کو مناسب کارروائی کے لیے ریفری کو پیش کرنا (اس طرح کی اپیل اگلی سروس کے لیے جانے سے پیشتر یا گیم کے اختتام پر لیکن اپیل کرنے والے فریق کے کورٹ سے باہر جانے سے پیشتر ہی کی جانی ضروری ہے)۔

(ط) لائن ججز اور سروس جج کے حقیقت پر مبنی فیصلوں کو مسترد نہ کرنا۔

iii- سروس جج (Service Judge):

سروس کے دوران سروس کرنے والے کھلاڑی سے سرزد ہونے والی بے ضابطگی کی صورت میں ''فالٹ'' کا باآواز بلند اعلان کرنے کے ساتھ ساتھ اس مخصوص بے ضابطگی کی نشاندہی مختص شدہ اشارے سے کرنا۔ سروس جج امپائر کی مخالف سمت جال کے کھمبے کے ساتھ نیچی کرسی پر بیٹھے گا۔

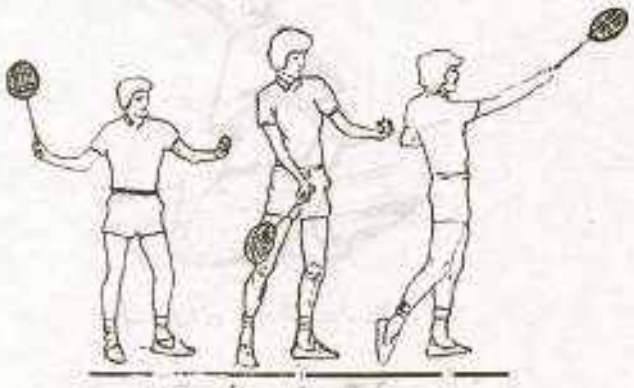
iv- لائن جج (Line Judge):

یہ شٹل کے کورٹ میں یا اس سے باہر گرنے کی نشاندہی مخصوص روایتی اشاروں کے ذریعے ظاہر کرتے ہیں۔ ہر ایک لائن جج اپنی مختص شدہ لکیر کے لیے ذمہ دار ہوتا ہے۔ کسی بین الاقوامی سنگلز یا ڈبلز مقابلے میں 10 لائن ججز تعینات کیے جاتے ہیں جو عموماً امپائر کی مخالف سمت میں اپنی اپنی مختص شدہ اطرافی اور عقبی لکیروں کی سیدھ میں کورٹ کی حدود سے 2.5 سے 3.5 میٹر کے فاصلے پر بیٹھے ہوتے ہیں۔ شٹل کے کورٹ کی حدود سے باہر گرنے کی صورت میں وہ اپنے دونوں بازو اطراف کی جانب پھیلا کر اشارہ دینے کے ساتھ ساتھ صاف اور اونچی آواز میں ''آؤٹ'' (Out) پکارتے ہیں اگر شٹل کورٹ کے اندر گرے تو منہ سے کچھ نہیں بولتے بلکہ اپنے دائیں ہاتھ سے اس لکیر کی طرف اشارہ کرتے ہیں لیکن اگر وہ شٹل دیکھ نہ پائیں تو اپنے دونوں ہاتھ آنکھوں پر رکھ دیتے ہیں۔

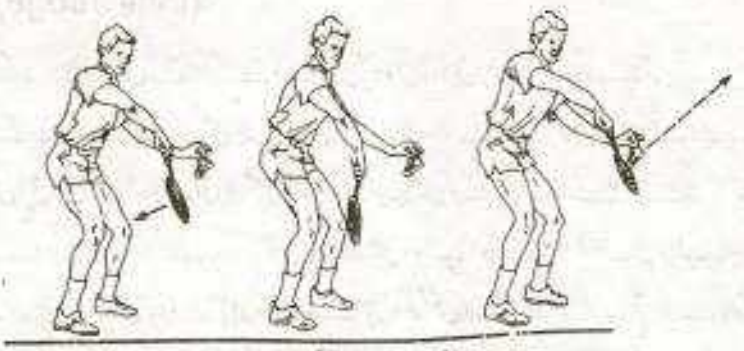
بیڈمنٹن کی مہارتیں (Skills of Badminton)

سروس کا طریقہ:

1- کھلاڑی اپنے سروس کورٹ کی حدود میں کھڑا ہو۔
2- کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا زمین پر ہونا ضروری ہے۔
3- مخالف کھلاڑی کے تیار ہونے کا انتظار کیا جائے۔
4- خیال رہے کہ سروس کے دوران ریکٹ کا سر ہاتھ سے اونچا نہ ہونے پائے۔
5- شٹل کو سامنے قدرے داہنی طرف اس طرح گرائے کہ ریکٹ سے ضرب لگتے وقت ریکٹ کا سر کمر سے نیچے ہو۔
6- دونوں پاؤں زمین پر ساکن ہوں۔



سیدھے ہاتھ سے اونچی سروس کرنا



"بیک ہینڈ سروس" کرنا

آنے والے شٹل کو ضرب لگانے کے طریقے:

1- جب کھلاڑی جال کے نزدیک ہو تو دونوں پاؤں پر توازن برقرار رکھتے ہوئے شٹل کو دھیرے سے مخالف کورٹ میں گرا دینا چاہیے۔

2- جب کھلاڑی لانگ سروس لائن کے نزدیک کھڑا ہو تو اسے ضرب لگا کر واپس کرنے کے لیے جارحانہ (Aggressive) انداز اختیار کرنا چاہیے۔ بایاں پاؤں سروس لائن کے نزدیک اس طرح سے رکھا جائے کہ اس پر ہی جسم کا تمام توازن برقرار رہے۔ شٹل کو واپس کرنے کے لیے تیزی سے لانگ سروس لائن کی طرف قدم بڑھا کر اور اسے زور سے مار کر بالمقابل کورٹ میں بھیج دیا جاتا ہے۔

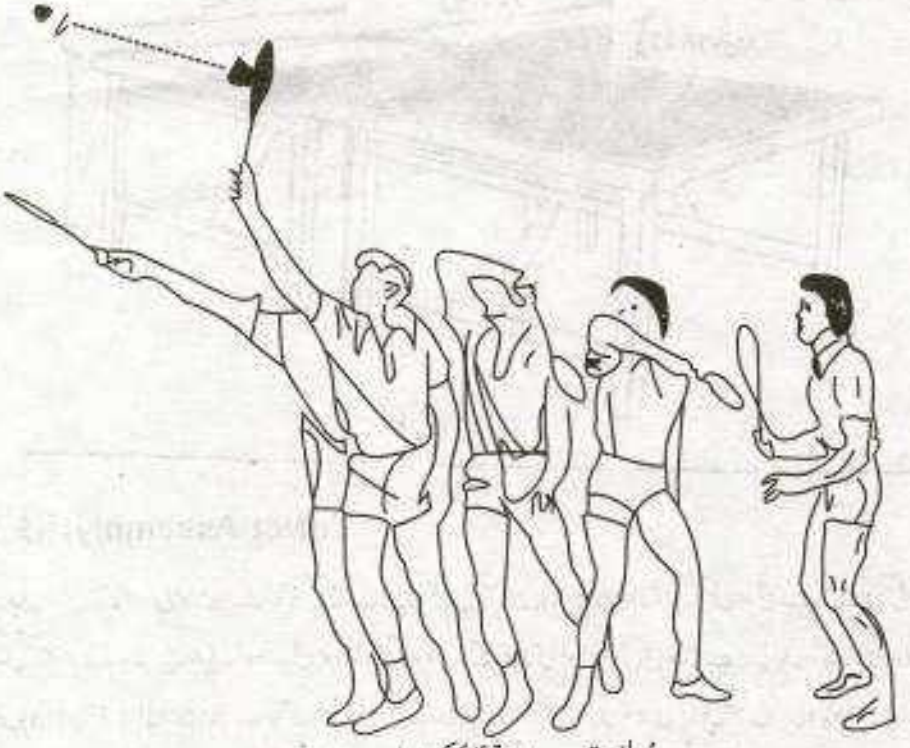


لانگ سروس لائن کے نزدیک سے شاٹ لگانا

3- نیچے آتی ہوئی شٹل کو اٹھانے کے لیے فوراً دائیں پاؤں کو آگے لے جا کر شٹل کو جال کے اوپر سے پار کرایا جاتا ہے۔

اُلٹے ہاتھ (Back Hand) سے مارنا:

بیڈمنٹن کی تمام مہارتوں میں سے یہ مہارت مشکل ترین ہے۔ کیونکہ اس میں پورے جسم کی قوت کے ساتھ بازو کو دوسری طرف جھلا کر اس طرح سے ضرب لگائی جاتی ہے کہ سر سے پاؤں تک جسم سیدھا ہو جاتا ہے۔ آخر میں کلائی سے ہلکا سا جھٹکا دے کر شٹل کو بالمقابل کورٹ میں بھیج دیا جاتا ہے۔



اُلٹے ہاتھ سے اونچی شٹل کو کھیلنا

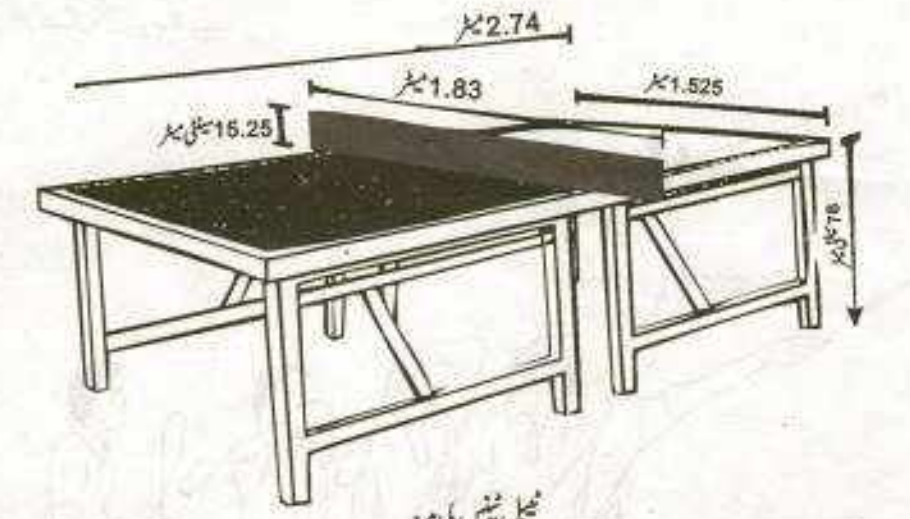
ٹیبل ٹینس

(Table Tennis)

میز (Table):

کھیلنے کی میز، شکل میں مستطیل اور اس کی اُوپر والی سطح ہموار ہوتی ہے۔ اس کی لمبائی 2.74 میٹر، چوڑائی 1.525 میٹر اور اُونچائی 76 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ کھیلنے کی سطح میں میز کے تختے کی اطراف (سائیڈ) شامل نہیں۔ میز کی سطح کسی بھی مناسب میٹریل کی بنی ہوئی ہو سکتی ہے۔ جس پر اگر کسی معیاری گیند کو 30 سینٹی میٹر کی بلندی سے گرایا جائے تو یکسانیت سے اسے تقریباً 23 سینٹی میٹر اچھلنا

چاہیے۔ میز کا رنگ مدہم (غیر چمکدار) گہرا نیلا یا سبز ہوتا ہے۔ جس کی چاروں اطراف کی حد بندی 2 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے کی جاتی ہے۔ ڈبلز کھیلنے کے لیے کورٹ کے بیچوں بیچ ایک 3 ملی میٹر چوڑی سفید لکیر جو پہلوؤں کے رُخ متوازی ہو اور اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہو، لگائی جاتی ہے۔ یہ لکیر دائیں آدھے کورٹ کا حصہ تصور ہوتی ہے۔



ٹیبل ٹینس کی میز

"نٹ اسمبلی" (Net Assembly):

یہ جال، اس کے کھمبوں اور میز کے ساتھ کسنے کے لیے چٹکیوں (شکنجوں) (Clamps) پر مشتمل ہوتی ہے۔ کھیلنے کی سطح کو دو برابر کورٹس میں تقسیم کرنے کے لیے، ایک عمودا جال جو اختتامی لکیروں کے متوازی ہو استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ جال ایک مضبوط رسی کی مدد سے کھمبوں (Upright Posts) کے ساتھ، ٹیبل کی سطح سے 15.25 سینٹی میٹر کی بلندی پر اس طرح کس دیا جاتا ہے کہ اس کے کھمبے میزی حدود سے باہر 15.25 سینٹی میٹر سے زیادہ نہ ہوں اور جال کا پورا نچلا کنارہ کھیلنے کی سطح کے قریب تر رہے اور جال کے اختتامی سرے "نٹ اسمبلی" کے کھمبوں کے بالکل ساتھ لگے ہوئے ہونے چاہئیں۔

گیند (Ball):

یہ گول شکل میں، 40 ملی میٹر قطر، 2.7 گرام وزن اور مدہم (غیر چمکدار) سفید یا نارنجی رنگ (Orange) کا ہوتا ہے جو سلولائیڈ (Celluloid) یا اس سے مشابہ پلاسٹک میٹریل کا بنا ہوتا ہے۔

ریکٹ (Racket):

ٹیبل ٹینس کا ریکٹ کسی بھی شکل، وزن اور جسامت کا ہوتا ہے۔ البتہ اس کا بلیڈ (Blade) چپٹا اور بے لچک ہونا چاہیے۔ جس کی موٹائی کا 85 فی صد حصہ قدرتی لکڑی کا ہونا چاہیے۔ اس میں مضبوطی کے لیے کاربن فائبر (Carbon Fibre) یا

گلاس فائبر (Glass Fiber) کی 0.35 میٹر موٹی تہہ رکھی جا سکتی ہے اور اس کے اُوپر دونوں اطراف لال اور کالے رنگ میں عام دانے دار (Ordinary Pimpled Rubber) یا سینڈوچ (Sandwich Rubber) یعنی تہہ در تہہ ربڑ کی پتلی تہیں چپکی ہونی چاہئیں۔ میچ کے شروع ہونے سے پیشتر ہر کھلاڑی پر لازم ہے کہ اس نے جو ریکٹ استعمال کرنا ہے یا جب بھی کھیل کے دوران اسے تبدیل کرنا ہے تو اپنا ریکٹ امپائر اور مخالف کھلاڑی کو دکھائے اور انہیں اس کا بغور معائنہ کرنے کی اجازت دے۔

کھیل کی اصلاحات (Definitions):

i- "ریلی" (A Rally): یہ وہ عرصہ ہے جس کے دوران گیند کھیلا جا رہا ہے۔

ii- گیند کا کھیل میں تصور ہونا (The Ball is in play): گیند اس لمحہ سے کھیل میں تصور ہوتا ہے، جب سروس کرنے کے لیے اُچھالے جانے سے پہلے آخری بار "فری ہینڈ" کی سپاٹ ہتھیلی ساکن حالت میں تھا اور اس وقت سے لے کر جب تک کہ ریلی کا فیصلہ "پوائنٹ" یا "لیٹ" کی صورت میں نہ ہو جائے۔

iii- "لیٹ" (A Let): یہ ایک ایسی ریلی ہے، جس کے نتیجہ میں کوئی سکور نہیں بنتا۔

iv- "پوائنٹ" (A Point): یہ ایک ایسی ریلی ہے جس کے نتیجہ میں ایک سکور بنتا ہے۔

v- "ریکٹ ہینڈ" (The Racket Hand): وہ ہاتھ جس میں ریکٹ پکڑا ہوا ہوتا ہے۔

vi- "فری ہینڈ" (The Free Hand): یہ وہ ہاتھ ہے جس میں ریکٹ نہ ہو۔

vii- گیند کو مارنا (Strikes the Ball) اور "فری آرم" (Free Arm) یا خالی بازو: اس سے مراد ہے کہ جب کھلاڑی گیند کو ہاتھ میں پکڑے ہوئے ریکٹ اور اس ہاتھ کی کلائی نچلے حصے سے مارے۔

viii- گیند کی راہ میں حائل ہونا (A Player Obstructs the Ball): کھیل کے دوران مخالف کے کھیلے ہوئے گیند کو اپنے کسی پہناوے سے اس وقت چُھو دینا جب کہ نہ تو اس نے کورٹ کی سطح کو چُھوا ہو اور نہ ہی "ڈیڈ لائن" کو عبور کیا ہو۔

ix- "سرور" (The Server): وہ کھلاڑی جو ریلی میں گیند کو پہلے کھیلنے کا حق رکھتا ہے۔

x- "رسیور" (The Receiver): وہ کھلاڑی جو ریلی میں گیند کو اس کے بعد کھیلتا ہے۔

xi- "امپائر" (The Umpire): وہ اہلکار جسے میچ کنٹرول کرنے کے لیے مقرر کیا گیا ہو۔

xii- نائب امپائر (Assistant Umpire): وہ اہلکار جو امپائر کو چند مخصوص فیصلوں میں مدد دیتا ہے۔

سروس (The Service):

سروس شروع کرنے کے لیے سپاٹ ہتھیلی پر اس طرح رکھی جائے کہ بالکل ساکن ہو اور مخالف کو صاف نظر آئے۔ سروس کرنے والا کھلاڑی میز کی آخری حد کے پیچھے سے گیند کو ہتھیلی سے بغیر گھمائے تقریباً سیدھا اُوپر اُچھالے گا تاکہ کم از کم 16 سینٹی میٹر اُوپر جانے کے بعد کسی چیز کو چُھوئے بغیر جب نیچے آنا شروع ہو، اسے ریکٹ سے یوں ضرب لگائی جائے کہ پہلے گیند

سروس کرنے والے کے اپنے کورٹ میں ٹپا کھائے اور پھر "نٹ اسمبلی" کے اُوپر یا اس کے پہلو کی جانب سے ہوتی ہوئی مخالف کھلاڑی کے کورٹ کو چھوئے۔ سروس کرتے وقت گیند اور ریکٹ کسی لمحہ بھی کھیلنے کی سطح سے نیچے نہیں لائے جائیں گے۔ "ڈبلز" میں گیند پہلے سروس کرنے والے کی اپنی جانب دائیں نصف کورٹ کو چھوئے اور پھر "نٹ اسمبلی" کے اُوپر یا اس کے پہلو کی جانب سے گزرتی ہوئی گیند وصول کرنے والے کے دائیں نصف کورٹ کو چھوئے۔

گیند واپس بھیجنا (The Return):

سروس وصول کرنے والا کھلاڑی گیند کو اس طرح سے ضرب لگائے کہ گیند "نٹ اسمبلی" کے اوپر یا اس کے پہلو سے گزرتی ہوئی مخالف کورٹ میں جا گرے اگر "نٹ اسمبلی" کے اُوپر سے گزرتی ہوئی گیند اس کو چھو جائے تو بھی یہ واپسی درست تصور ہوگی۔ گیند کو صرف ایک ٹپا کھانے کے بعد لگائی جائے گی ورنہ بے ضابطگی تصور ہوگی۔

کھیلنے کی ترتیب (The Order of Play):

سنگلز میں سروس کرنے والا کھلاڑی صحیح طریقے سے سروس کرے گا اور پھر وصول کرنے والا درست طریقے سے گیند کو واپس لوٹائے گا اور اسی طرح دونوں کھلاڑی باری باری درست انداز سے گیند کو واپس لوٹاتے رہیں گے اور اس طرح کھیل جاری رہے گا۔ گیند کو ضرب ریکٹ یا ریکٹ پکڑنے والے ہاتھ سے (کلائی سے نیچے) لگائی جائے گی، خالی ہاتھ یا ہاتھ سے چھوڑے ہوئے ریکٹ سے ضرب لگانا درست تصور نہیں ہوگا۔

"ڈبلز" میں سروس کرنے والا کھلاڑی پہلے صحیح طریقے سے سروس کرے گا اور پھر سروس وصول کرنے والا کھلاڑی درست طریقہ سے گیند کو واپس لوٹائے گا۔ اس کے بعد سروس کرنے والے کا ساتھی گیند کو درست طریقہ سے واپس لوٹائے گا۔ اس کے بعد سروس وصول کرنے والے کا ساتھی گیند کو درست انداز میں واپس بھیجے گا پھر کھلاڑی اسی ترتیب میں کھیلتے جائیں گے۔

لیٹ (Let):

یہ ایک ایسی ریلی ہے جس میں سکور نہیں بنتا:

(الف) ریلی کو اسی صورت میں (Let) کہا جائے گا۔

i- سروس کے بعد اگر گیند "نٹ اسمبلی" کے اوپر یا اسی کے پہلو کی جانب سے گزرتا ہوا مخالف کے میز کے درست حصے پر گرے یا سروس وصول کرنے والا کھلاڑی یا اس کا ساتھی گیند کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بنیں (Obstructed the Ball)۔

ii- جب مخالف یا اس کا ساتھی تیار نہ ہوں اور وہ اس کا ساتھی گیند کو واپسی ضرب لگانے کی کوشش بھی نہ کرے۔

iii- اگر کھلاڑی کسی حادثہ مثلاً کسی تماشائی یا دوسرے کھلاڑی کی معمولی حرکات یا اچانک شور کی وجہ سے جو اس کے اختیار سے باہر ہو نہ تو ٹھیک سروس اور نہ ہی واپسی ضرب لگا سکے تو امپائر لیٹ کا اعلان کرے گا۔

iv- اگر امپائر یا نائب امپائر خود کھیل کو روکے۔

(ب) مندرجہ ذیل وجوہات کی بنا پر کھیل روکا جا سکتا ہے:

i- سروس کرنے، وصول کرنے یا اطراف کی غلطی کے ازالے کے لیے۔

ii- کھیل کو جلد ختم کرنے کے نظام "ایکسپیڈائیٹ سسٹم" (Expedite System) کو لاگو کرنے کے لیے۔

iii- کسی کھلاڑی کو تنبیہ کرنے یا سزا دینے کے لیے۔

iv- اگر کھیلنے کے حالات اس قدر درہم برہم ہو جائیں جن کی وجہ سے ریلی کا نتیجہ متاثر ہو سکتا ہے۔

پوائنٹ (Point):

اگر ریلی لیٹ (Let) نہ ہو تو دونوں کھلاڑیوں میں سے وہ کھلاڑی ایک پوائنٹ سکور کرے گا جس کا مخالف:

i- اگر درست سروس نہ کر سکے۔

ii- اگر درست طریقے سے گیند واپس نہ لوٹا سکے۔

iii- درست سروس کردہ یا ٹھیک واپس کیا ہوا گیند اگر "نٹ اسمبلی" کے علاوہ کسی اور چیز کو چھو لے۔

iv- اگر مخالف کا کھیلا ہوا گیند کورٹ میں چھوئے بغیر اینڈ لائن (End Line) عبور کر جائے۔

v- اگر مخالف گیند کی راہ میں حائل ہو جائے (Obstructs the Ball)۔

vi- اگر مخالف گیند کو لگاتار دو دفعہ مارے۔

vii- اگر مخالف ایسے "ریکٹ بلیڈ" (Racket Blade) کی ایسی سائیڈ سے گیند کو کھیلے جس کی سطح مجوزہ ضابطوں کے مطابق نہ ہو۔

viii- اگر مخالف یا اس کا کوئی پہناوا کھیلنے کی سطح کو ہلا دے یا "نٹ اسمبلی" سے چھو جائے۔

ix- ریلی کے دوران اگر مخالف اپنے خالی ہاتھ سے کھیلنے کی سطح کو چھو دے۔

x- ڈبلز کے شروع میں پہلے سروس کرنے یا پہلے سروس وصول کرنے والے کھلاڑیوں کی مرتب کردہ ترتیب کے مطابق گیند کو نہ مارے۔

xi- گیم کے جلد ختم کرنے والے نظام "ایکسپیڈائیٹ سسٹم" (Expedite System) کے تحت اگر سروس وصول کرنے والا کھلاڑی یا جوڑے کا مخالف کامیابی سے گیند کو 13 بار واپس نہ کر سکے۔

گیم (Game):

اس سے جو کھلاڑی یا جوڑا 11 پوائنٹ پہلے بنائے گا وہ گیم جیت لے گا اگر دونوں کھلاڑی یا جوڑے 10 پوائنٹ بنا لیں تو جو کھلاڑی یا جوڑا دوسرے سے دو پوائنٹ زیادہ بنائے گا وہ کامیاب ہوگا۔

نوٹ: کھیل کے دوران تولیہ کا استعمال 6 پوائنٹ کے بعد اور گیم ختم ہونے پر کیا جائے گا۔

میچ (Match):

میچ کسی بھی طاق عدد گیموں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ٹورنامنٹس میں عموماً سنگلز میچ سات اور ڈبلز پانچ گیموں (Games) پر مشتمل ہوتا ہے۔ میچ کے دوران کھیل مسلسل جاری رہے گا، لیکن ہر کھلاڑی لگاتار گیموں کے درمیان 1 منٹ کا وقفہ لینے کا مجاز ہے۔

سروس کرنے، سروس وصول کرنے کی ترتیب اور اطراف کا انتخاب:

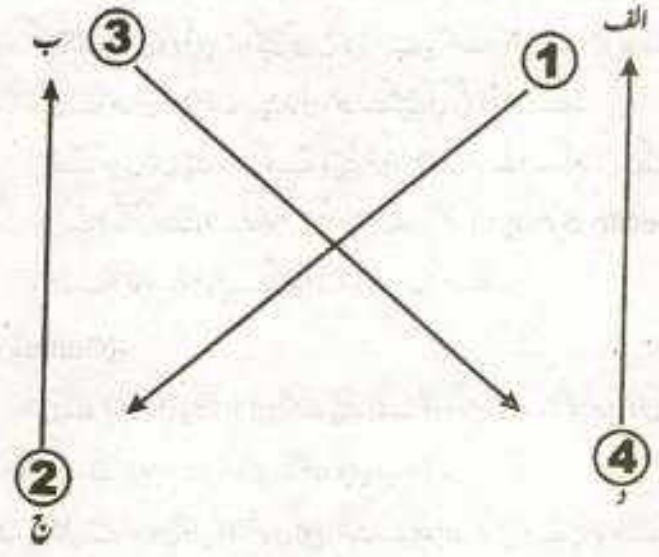
i- سروس کا انتخاب:

جو کھلاڑی ٹاس جیتے گا اگر وہ پہلے سروس وصول کرنے کا فیصلہ کرے تو مخالف کھلاڑی کو ہر "طرف" (Side) منتخب کرنے کا حق حاصل ہوگا اور اگر ٹاس جیتنے والا کھلاڑی "طرف" کا انتخاب کرتا ہے تو دوسرے کھلاڑی کو پہلے سروس کرنے یا پہلے سروس وصول کرنے کا اختیار ہوگا۔ ٹاس جیتنے والا مخالف کو "طرف" یا پہلے سروس کرنے کے لیے بھی پیشکش کر سکتا ہے۔

ii- ہر دو پوائنٹ سکور ہونے کے بعد سروس وصول کرنے والا کھلاڑی یا جوڑا سروس کرنے والا کھلاڑی بن جاتا ہے اور یہ عمل اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک گیم ختم نہ ہو جائے۔ یا وہ 10_10 پوائنٹ سکور نہ کر لیں یا پھر گیم جلد ختم کرنے کا انتظام "ایکسپیڈ ایٹ سسٹم" (Expedite System) لاگو نہ ہو جائے۔ جس میں ہر کھلاڑی باری باری صرف ایک پوائنٹ کے لیے سروس کرے گا۔

iii- ڈبلز میچ ہر گیم میں وہ جوڑا جسے پہلے سروس کرنے کا حق ہو وہ باہم اس بات کا فیصلہ کریں گے کہ ان میں کون پہلے سروس کرے گا اور اس کے بعد اسی طرح مخالف جوڑا بھی فیصلہ کرے گا کہ ان میں سے کون پہلے سروس وصول کرے گا۔ میچ کی بقایا گیموں میں، پہلا سروس وصول کرنے والا کھلاڑی وہ ہوگا جس نے پہلی گیم میں اسے سروس کرائی تھی۔

iv- ڈبلز میں ہر سروس کی تبدیلی آخری سروس وصول کرنے والا، سروس کرنے والا بن جائے گا جبکہ پچھلی سروس کرنے والے کا ساتھی سروس وصول کرنے والا بن جائے گا۔



ٹیم نمبر1: الف۔ب

ٹیم نمبر2: ج۔د

پہلا منتخب سروس کرنے والا "الف"

پہلا منتخب سروس وصول کرنے والا "ج"

دوسرا سروس کرنے والا "ج"

دوسرا سروس وصول کرنے والا "ب"

تیسرا سروس کرنے والا "ب"

تیسرا سروس وصول کرنے والا "د"

چوتھا سروس کرنے والا "د"

چوتھا سروس وصول کرنے والا "الف"

v- کھلاڑی یا جوڑا جس نے کھیل میں پہلے سروس کی تھی میچ کی دوسری گیم میں سروس وصول کرے گا اور ڈبلز کی آخری ممکنہ گیم میں جب کسی ٹیم کا سکور 5 پر پہنچ جائے تو اگلی سروس وصول کرنے والا جوڑا اپنی ترتیب بدل لے گا۔

vi- کھلاڑی یا جوڑا، گیم کو جس منتخب طرف (Side) سے شروع کرے گا میچ کی اس سے اگلی گیم، دوسرے طرف سے کھیلے گا۔ میچ کی آخری ممکنہ گیم میں جب کسی کھلاڑی یا ٹیم کا سکور 5 پر پہنچ جائے تو اطراف تبدیل کر لی جائیں گی۔

باری کے بغیر سروس کرنا، وصول کرنا یا اطراف کا غلط انتخاب:

i- اگر کوئی کھلاڑی اپنی باری کے بغیر سروس کر لے تو جونہی انکشاف ہو۔ امپائر کھیل روک دے گا اور اس گیم کے آغاز میں پہلے سروس کرنے والے اور پہلے سروس وصول کرنے والے کھلاڑیوں کی مرتب کردہ ترتیب کے مطابق اس کی تصحیح کر دے گا "ڈبلز" میں جس جوڑے نے گیم کے آغاز میں پہلے سروس کی تھی صرف اسے حق حاصل ہوگا کہ وہ سروس کرے۔

ii- اگر کھلاڑی اطراف تبدیل کرنا بھول جائیں لیکن جیسے ہی اسکا پتا چلے تو امپائر فوراً کھیل روک کر غلطی کی تصحیح کر دے گا اور کھیل کا دوبارہ اجرا اس گیم کے شروع میں پہلے سروس کرنے والے کھلاڑی اور پہلے سروس وصول کرنے والے کھلاڑی کی مرتب کردہ ترتیب اور موجودہ سکور کی نسبت سے کر دے گا تاہم غلطی کے انکشاف سے پہلے حاصل کردہ پوائنٹس برقرار رہیں گے۔

کھیل جلد ختم کرنے کا نظام (Expedite System):

i- یہ نظام اس وقت لاگو کیا جاتا ہے جب کوئی گیم 10 منٹ کھیلے جانے کے بعد بھی ختم نہ ہو سکے اور دونوں کھلاڑیوں یا جوڑوں نے کم از کم 9 پوائنٹ بنا لیے ہوں یا دونوں کھلاڑی یا جوڑے متفقہ طور پر اس سے قبل کسی بھی وقت اس کی درخواست کریں۔

ii- اگر ریلی کے دوران اس مخصوص وقت کا دورانیہ ختم ہو جائے تو امپائر کھیل روک کر، پھر اسی کھلاڑی کو سروس کرنے کے لیے گیند دے گا جس کی سروس کردہ ریلی کھیلی جا رہی ہو۔

iii- اس کے بعد ہر کھلاڑی، ہر ایک پوائنٹ کے بعد، باری باری اس وقت تک سروس کرتا جائے گا جب تک کھیل کا فیصلہ نہ ہو جائے۔ لیکن اگر سروس وصول کرنے والا کھلاڑی یا جوڑا 13 دفعہ کامیابی سے گیند واپس بھیجتا ہے تو اسے پوائنٹ دے دیا جاتا ہے۔

iv- اگر ایک دفعہ یہ نظام لاگو ہو جائے یا گیم 10 منٹ سے تجاوز کر جائے تو میچ کے باقی تمام حصے پر لاگو رہے گا۔

لباس (Dress):

گیند کے رنگ کے علاوہ اس کے لیے کوئی سا بھی رنگ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ گہرے رنگ کا لباس کھیلنے کے لیے زیادہ موزوں ہے۔ کھیلنے کا عمومی لباس آدھے بازوؤں والی قمیض "نیکر" یا "سکرٹ" موزے اور کھیلنے کے جوتوں پر مشتمل ہے۔ دوسرے کپڑے جس میں "ٹریک سوٹ" وغیرہ شامل ہے، ریفری کی پیشگی اجازت کے بغیر پہنے نہیں جا سکتے۔ لباس کا رنگ ماسوائے قمیض کے بازوؤں اور کالر کے کھیل میں استعمال ہونے والی گیند کے رنگ سے مختلف ہونا لازمی ہے۔ قمیض کے سامنے اور بازو پر لگے "بیج" (Badge) اور تحریر کا حجم 64 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہوگا۔ کھلاڑی کے لباس یا اس کی پہنی ہوئی اور کوئی چیز مثلاً زیورات وغیرہ اس قدر چمکیلے نہیں ہونے چاہئیں کہ جس کی وجہ سے مخالف کی آنکھیں چندھیا جائیں۔

"میچ آفیشلز" (Match Officials):

"ریفری" (Referee) ہر میچ کے لیے ایک ریفری تعینات کیا جائے گا جو اسی مقابلے کا بحیثیت مجموعی نگران ہوتا ہے۔ کھیل سے وابستہ تمام افراد کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس سے کہاں رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

فرائض (Duties):

☆ مقابلے میں ہونے والے میچوں کی ترتیب تیار کرے گا اور انکے انعقاد کے لیے مخصوص اوقات اور میچ ٹیبل کا تعین کرے گا۔
☆ تمام "میچ آفیشلز" کا تقرر کرے گا لیکن اگر کوئی اپنی ذمہ داری احسن طریقہ سے انجام نہ دے پائے تو اسے تبدیل کر سکتا ہے۔
☆ "ٹورنامنٹ" کے شروع ہونے سے پہلے تمام "میچ آفیشلز" کو ضروری ہدایات دینے کے لیے اجلاس بلائے گا۔
☆ کسی بھی کھلاڑی کا مقابلے کے لیے اہل ہونے کی تصدیق کرے گا۔
☆ ہنگامی حالات میں کھیل کو معطل کرنے کا اختیار بھی اسے حاصل ہوگا۔
☆ وہ کھلاڑی کو کھیلنے کے مخصوص علاقے سے باہر جانے کی اجازت دینے، "ٹریک سوٹ" پہن کر کھیلنے یا کھیل سے قبل مشق کے دورانیہ بڑھانے کی اجازت دینے کا اختیار رکھتا ہے۔
☆ کھیل کے کسی ضابطے کی تشریح کرے گا۔ کھلاڑی کے لباس اور کھیلنے کے ساز و سامان کو استعمال کرنے کی اجازت دے گا۔ ہنگامی حالات میں معطل شدہ کھیل کے دوران اس بات کا بھی فیصلہ کرے گا کہ اس دوران کھلاڑی کسی مناسب جگہ پر مشق کریں۔
☆ کھلاڑی کو کسی نامناسب رویہ یا بے ضابطگی کی بنا پر کھیل سے خارج کر سکتا ہے۔
☆ وہ اپنے نائب کے تقرر کا اختیار بھی رکھتا ہے جو اس کی غیر موجودگی میں تمام ذمہ داریاں احسن طریقے سے انجام دے۔
ریفری اگر محسوس کرے تو کسی وقت بھی امپائر، نائب امپائر یا سٹروک کاونٹر کو تبدیل کر سکتا ہے۔ لیکن وہ تبدیل شدہ آفیشل کے حقیقت پر مبنی کسی فیصلے کو تبدیل نہیں کرے گا۔

امپائر، نائب امپائر اور سٹروک کاونٹر (Umpire, Assistant Umpire and Stroke Counter):

ہر میچ کے لیے ایک امپائر اور ایک یا دو نائب امپائر مقرر کیے جائیں گے۔ امپائر "نٹ اسمبلی" کی سیدھ میں بیٹھا یا کھڑا ہوگا اور اگر ایک نائب امپائر ہو تو وہ میز کی دوسری طرف امپائر کے مدمقابل بیٹھے گا لیکن اگر دو نائب امپائرز ہوں تو وہ دونوں "اینڈ لائنز" کی سیدھ میں بیٹھیں گے۔

فرائض (Duties):

☆ امپائر کھیل میں استعمال کیے جانے والے ساز و سامان کی جانچ پڑتال کرنا اور اگر اس میں کسی قسم کی کمی وبیشی ہو تو اسے "ریفری" کے علم میں لانا۔
☆ میچ کو شروع کروانے کے لیے سروس کرنے والے، پہلے سروس وصول کرنے والے اور اطراف (Sides) کے چناؤ کے لیے قرعہ اندازی کا اہتمام کرنا اور پھر (پورے) میچ کے دوران اس پر عمل کروانا، ہر "ریلی" کو کنٹرول کرنا۔ جب تک کہ اس کا فیصلہ "پوائنٹ" یا "لیٹ" میں نہ ہو جائے اور خصوصی انداز سے سکور کا اعلان کرے گا۔
☆ ضرورت کے مطابق میچ جلد ختم کرنے کا طریقہ کار یا "ایکسپیڈائیٹ سسٹم" لاگو کرنا۔
☆ کھیل کی روح کے منافی طرز عمل پر سزا دینا۔

نائب امپائرز (Assistant Umpires)

☆ وہ اس بات پر فیصلہ دیں گے کہ آیا گیند نے کھیل کی سطح کے اس طرف کے کنارے یا پہلو سے چھوا ہے یا نہیں۔
☆ امپائر اور اس کے نائب دونوں ہی مندرجہ ذیل فیصلے دینے کے مجاز ہیں۔
☆ کھلاڑی کا سروس کرنے کا انداز "سروس ایکشن" ضابطے کے منافی تو نہیں۔
☆ درست سروس کردہ گیند نے "نٹ اسمبلی" عبور کرتے وقت اسے چھوا تو نہیں یا کھلاڑی گیند کی راہ میں حائل ہوا تو نہیں۔
☆ کھیل کے دوران میں پیدا شدہ کسی ایسی صورت حال کا تعین کرنا جو کھیل کے نتائج پر اثر انداز ہو سکتے ہوں۔
☆ کھیل سے قبل مشق کے دوران اور لگاتار گیموں کے درمیانی وقفوں کا تعین کرنا، ان کے اس متعلقہ فیصلے کو کوئی اور آفیشل رد نہیں کر سکتا۔
☆ دوران کھیل ہدایات حاصل کرنے پر پابندی کی خلاف ورزی یا نامناسب رویہ کے مظاہرے کی اطلاع فوراً امپائر کو دینا۔

"اپیل" (Appeal):

انفرادی مقابلوں میں اپیل صرف متاثرہ کھلاڑی ہی کر سکتا ہے جبکہ "ٹیم میچز" میں صرف متعلقہ ٹیم کا کیپٹن۔ کسی "میچ آفیشل" کے کھیل سے متعلقہ کسی ضابطے کی تشریح یا فیصلے کے خلاف "اپیل" صرف۔ ریفری ہی کو کی جا سکتی ہے اس کا فیصلہ حتمی ہوگا۔
ریفری کے کسی ایسے فیصلے کے خلاف جو کھیل کے ضوابط کے زمرہ میں نہیں آتا۔ مقابلے کی مجلس انتظامی اُمور سے اپیل کی جا سکتی ہے۔ اس سلسلہ میں اس کا فیصلہ حتمی ہوگا۔

کھیل کا طریقہ کار (Match Conduct):

سکور کی نشاندہی / اعلان کرنا (Score Indication):

ریلی کے اختتام پر جونہی گیند کھیل میں نہ رہے تو امپائر اس کھلاڑی یا جوڑے کے سکور کا اعلان پہلے کرے گا جس نے اگلی سروس کرنی ہوگی اور پھر اس کے مخالف کھلاڑی یا جوڑے کے سکور کا۔
کھیل کے شروع میں اور جب بھی سروس تبدیل ہوئی ہو تو امپائر پہلے سروس کرنے والے کھلاڑی کے سکور کے اعلان کرنے کے ساتھ ساتھ اسکی طرف اشارہ بھی کرے گا۔
گیم کے اختتام پر امپائر جیتنے والے کھلاڑی یا جوڑے کا نام بتائے گا اس کے بعد اس کے سکور کردہ "پوائنٹ" بتائے گا اور پھر ہارنے والے کھلاڑی یا جوڑے کے سکور کا اعلان کرے گا۔
امپائر پوائنٹ جیتنے والے کھلاڑی یا جوڑے کی جانب کندھے کے برابر ہاتھ اُٹھا کر دستی اشارہ کرے گا اور جب ریلی لیٹ ہو جائے تو اس امر کے اظہار کے لیے وہ اپنا ہاتھ سر سے اُوپر اُٹھائے گا کہ ریلی اختتام پذیر ہو چکی ہے۔
سکور یا جلد گیم ختم کرنے والے نظام میں "سٹروکس" کی گنتی انگریزی زبان یا کسی ایسی زبان میں کی جائے گی جو مقابلے میں شامل دونوں کھلاڑیوں اور امپائر کو منظور ہو۔
سکور کو مکینیکل یا الیکٹرونک انڈیکیٹر (Mechnical or Electronic indicator) سے اس طرح ظاہر کیا جائے کہ یہ کھلاڑیوں اور ناظرین کو واضح طور پر نظر آ سکے۔

مشق (Practice):

کھیل شروع ہونے سے پہلے کھلاڑی "میچ ٹیبل" پر مشق کر سکتے ہیں۔

لگاتار گیمز کے درمیانی وقفہ کے دوران میچ ٹیبل پر مشق کی اجازت نہیں ہوتی، تاہم ہنگامی طور پر کھیل کو روک دیے جانے کی صورت میں ریفری کھلاڑیوں کو مشق کی اجازت دے سکتا ہے۔

اگر کھیل کے دوران کوئی کھلاڑی زخمی ہو جائے اور اس کا خون بہہ رہا ہو تو اسے ابتدائی طبی امداد دینے کے لیے کھیل کو وقتی طور پر روک دیا جائے گا اور اگر کھیلنے کے علاقہ میں خون کے دھبے یا نشانات ہوں تو انہیں صاف کرنے کے بعد ہی کھیل کا دوبارہ اجرا کیا جائے گا۔

پورے میچ کے دوران کھلاڑی کھیلنے کے علاقہ میں یا اس کے بالکل نزدیک ہی رہیں گے۔ البتہ ریفری کی اجازت سے وہ اس علاقہ سے باہر جا سکتے ہیں۔

گیموں کے درمیانی وقفہ میں وہ کھیلنے کے علاقہ سے 30 میٹر سے زیادہ دور نہیں جا سکتے۔

ہدایات (Advices):

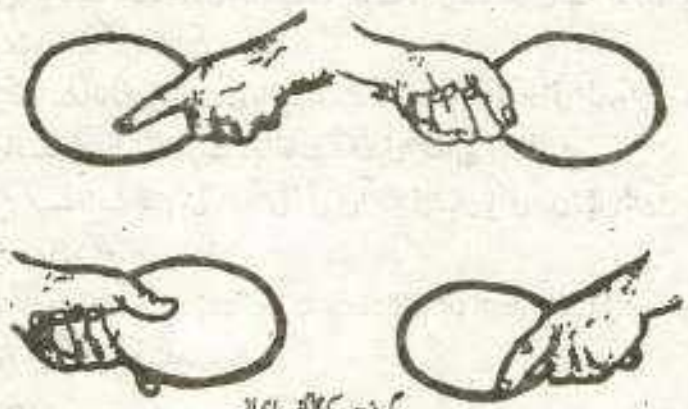
ٹیم مقابلوں میں کوئی بھی شخص کھلاڑی کو ہدایات دے سکتا ہے لیکن انفرادی مقابلوں میں پہلے سے نامزد شخص کے علاوہ کوئی دوسرا شخص ہدایات دینے کا مجاز نہیں اگر کوئی غیر متعلقہ شخص ایسا کرے گا تو اسے سرخ کارڈ دکھا کر علاقہ بدر کر دیا جاتا ہے۔

ٹیبل ٹینس کی مہارتیں (Skills of Table Tennis)

ٹیبل ٹینس کے کھیل میں ایک طرف تو پھرتی اور تیزی سے رُخ بدلنا اور جسم میں توازن کا برقرار رکھنا ضروری ہے دوسری طرف ہر "سٹروک" (Stroke) کا صحیح جائزہ لے کر گیند کو جوابی ضرب لگانا ہوتا ہے۔

گرفت (Control):

گیند کی اُڑان اور رفتار کو اپنے قابو میں رکھنے کے لیے ریکٹ کو اس انداز سے پکڑا جاتا ہے کہ شہادت کی انگلی پہلے حصہ کو سہارا دیتی ہے۔ انگوٹھا اور باقی انگلیاں دستے کو پکڑ لیتی ہیں۔ اس طرح سے ریکٹ خوب قابو میں رہتا ہے اور دونوں جانب سے ضرب لگانے میں آسانی ہو جاتی ہے۔



گرفت کے مختلف انداز

سیدھے ہاتھ کھیلنے کے لیے کھڑے ہونے کا انداز (Fore-Hand Stance):

پہلو کے رُخ کھڑے ہوئے جس ہاتھ میں ریکٹ نہیں اس طرف کا پاؤں میز سے قدرے نزدیک ہوتا ہے اور ریکٹ پر شہادت کی انگلی سیدھی رکھی جاتی ہے۔



سیدھے ہاتھ کھیلنے کے لیے کھڑے ہونے کا انداز

اُلٹے ہاتھ کھیلنے کے لیے کھڑے ہونے کا انداز (Back-Hand Stance):

کھلاڑی کا رُخ ترچھا ہو جاتا ہے اور جس ہاتھ میں ریکٹ ہو اُس طرف کا پاؤں آگے رکھا جاتا ہے اور شہادت کی انگلی سیدھی لیکن ریکٹ کے کنارے کی طرف جھکی ہوتی ہے۔ یاد رہے کہ جونہی کھیل شروع ہو، کھلاڑی اپنے پاؤں کے نچلے گدگدے حصے پر اپنا وزن ایسے برقرار رکھے کہ جسم کا جھکاؤ قدرے آگے اور گھٹنے جھکے ہوئے ہوں۔



اُلٹے ہاتھ کھیلنے کے لیے کھڑے ہونے کا انداز

سروس (Service):

سیکھتے وقت زور آزمائی کی بجائے سروس کرنے کی تکنیک پر غور کرنا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ سروس شروع کرنے سے پہلے جس ہاتھ میں ریکٹ نہ ہو، اس ہاتھ کو پھیلا کر گیند کو ہتھیلی پر رکھا جاتا ہے۔ پھر گیند کو عمودی (Vertically) رُخ اُچھال کر نیچے آتے ہوئے ایسے ضرب لگائی جاتی ہے کہ گیند پہلے اپنے نصف حصے کی میز کو چھوئے اور پھر نٹ اسمبلی کو عبور کر کے مخالف کھلاڑی کے حصے کی میز پر پٹا کھائے۔ اس طرح آسان سروس کی مشق کے بعد مندرجہ ذیل مہارتوں پر غور کرنا چاہیے۔



فور ہینڈ سروس کرنے کا انداز

''ٹاپ سپن فور ہینڈ سروس'' (Top Spin Fore-Hand Service):

اس مہارت میں جسم کو ذرا آگے جھکایا جائے۔ ریکٹ گیند کی سطح سے نیچے اور پیچھے رہے۔ جوں ہی گیند اُوپر کو اُچھلے فوراً اسے آگے اور اُوپر کے رُخ پر لایا جائے اور گیند کی بالائی سطح پر ایسی ضرب لگے کہ وہ گھومتا ہوا مخالف کے حصے کی میز پر جا پڑے۔

''بیک سپن فور ہینڈ سروس'' (Back Spin Fore-Hand Service):

یہ سروس بھی فور ہینڈ کے انداز میں کھڑے ہو کر کی جاتی ہے لیکن ریکٹ کندھے کے متوازی اونچا اور اس کا نچلا حصہ ذرا آگے کو جھکا ہوا ہوتا ہے یعنی گیند کو ضرب اس وقت لگائی جاتی ہے، جب گیند میز کی طرف گر رہا ہو، تاکہ ریکٹ سے گیند کو سامنے اور نیچے سے ضرب لگے۔

''بیک ہینڈ سروس'' (Back-Hand Service):

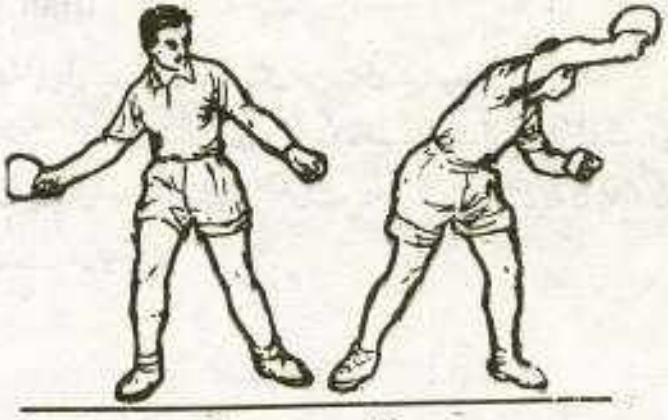
یہ سروس یوں تو ''فور ہینڈ'' جیسی ہے۔ مگر کھڑے ہونے کا طریقہ ''بیک ہینڈ'' پر کھیلنے کا اپنایا جاتا ہے۔

''نیوٹرل سٹروک'' (Neutral Stroke):

یہ گیند کو مخالف کی طرف لوٹانے کی اہم اور بنیادی تکنیک ہے۔ کیونکہ ان میں عبور حاصل کرنے کے بعد دوسرے طریقوں کو سیکھا جاتا ہے اور کھیل میں مہارت حاصل کی جاتی ہے۔ دراصل گیند کو فور ہینڈ یا بیک ہینڈ سے، آگے اس طرح دھکیلا جاتا ہے کہ بازو کی حرکت کا تسلسل قائم رہے اور گیند، مخالف کے حصہ میز پر جا گرے۔ ریکٹ افقی انداز میں آگے بڑھتا ہے اور جسم کا وزن بھی پچھلے سے اگلے پاؤں پر لایا جاتا ہے جب ضرب لگائی جاتی ہے تو گیند پر نظر رکھنا بے حد ضروری ہے۔ گیند کی اُڑان پر غور سے دھیان رکھیے کیونکہ رفتار کا صحیح اندازہ لگانے سے ہی گیند کو حسب مرضی جگہ پر دوسری جانب واپس کیا جا سکتا ہے۔

''فور ہینڈ ڈیفنس'' (Fore-Hand Defence):

دفاعی کھیل میں گھومتی ہوئی تیز رفتار گیند ''سپن بال'' (Spin Ball) میں کمی کرنے کے لیے کھلاڑی جسم کو پہلو اور آگے کی طرف جھکاتا ہے اور ریکٹ کو تقریباً گھٹنے کے قریب لا کر گیند کو ضرب لگا کر واپس کرتا ہے۔



دفاعی کھیل میں سیدھے ہاتھ کھیلنا

''بیک ہینڈ ڈیفنس'' (Back-Hand Defence):

یہ طریقہ فور ہینڈ دفاعی انداز کی مانند ہے۔ لیکن اس میں بالمقابل پاؤں آگے پیچھے ہوتے ہیں اور گیند کو ضرب لگانے سے پیشتر گھٹنوں میں خم ڈالا جاتا ہے۔



اُلٹے ہاتھ سے دفاعی کھیل کا انداز

حملہ (Attack):

کھیل میں ''فورہینڈ سٹروک'' کے دوران بازو، کمر کی سیدھ میں اور جسم کے پیچھے ریکٹ والی جانب جھکایا جاتا ہے جس سے جسم کا وزن بھی اس طرف چلا جاتا ہے لیکن گیند کو ضرب لگاتے ہی بازو اور ریکٹ سر کے اُوپر اور جسم کمر سے گھوم کر دوسری طرف مڑ جاتا ہے۔

''ہاف والی'' (Half Volley):

یہ سٹروک بیک ہینڈ سے کھیلی جاتی ہے۔ یہ ایسی صورتوں میں سودمند ہوتی ہے جب:

کھلاڑی خود کسی خاص سٹروک کو لگانے کی پوزیشن میں نہ ہو تو گیند کو مخالف کے کورٹ میں 'نٹ اسمبلی' کے نزدیک ہی ڈال دیا جاتا ہے۔ سٹروک لگانے کا یہ طریقہ دیکھنے میں آسان لیکن کھیلنے میں مشکل ہے، کیونکہ اُڑان کے دوران گیند کی رفتار کا صحیح اندازہ لگانے کے بعد ہی گیند کو اس خاص تکنیک سے واپس کیا جاتا ہے۔

☆☆☆☆☆

کسرتی کھیل

(The Competition Rules & Basic Skills of Athletics)

جیولن تھرو (Javelin Throw):

پرانے زمانے میں مختلف قبیلے نیزے اور بھالے کو بطور دفاعی ہتھیار اور شکار کرنے کے لیے استعمال کرتے تھے۔ کسی مقرر و نشان کو نشانہ بنانا ان کا مقبول کھیل تھا۔ مثال کے طور پر "ہوٹنٹاٹ" (Honttentot) 100 قدم سے چھوٹے سے مقرر نشان کو نشانہ بنانے میں بہت ماہر تھا۔ کہا جاتا ہے (جو یقیناً مبالغہ پر مبنی ہے) کہ "والطاسی" (Waltasi) 300 میٹر کے فاصلے سے کسی بھی چیز کو اپنے 1.30 میٹر لمبے اور انگلی کے برابر موٹے نیزے سے نشانہ بنا سکتا تھا۔ یونانیوں اور ٹیوٹنز (Tuetons) میں نشانہ بازی کے علاوہ جیولن کو دُوری پر پھینکنے کے لیے مشق کرنا بہت مقبول تھی۔ موجودہ دور میں یہی جیولن پھینکنے میں تبدیل ہوگئی ہے اور اسے انیسویں صدی کے پچھلے نصف حصے میں اس نے باقاعدہ کھیل کا درجہ حاصل کر لیا تھا۔ 1870ء سے سویڈن اور ہنگری میں اسے باقاعدہ کھیلوں کے پروگرام کا حصہ تصور کیا جانے لگا۔ ان دنوں میں یہ مقابلے دو طرز کے ہوتے تھے۔ پہلی طرز میں جیولن کو درمیان میں پکڑ کر پھینکا جاتا تھا جب کہ دوسری "فری سٹائل" (Free Style) تھی۔ جس میں اسے دم کے نزدیک کھونٹی میں انگلی پھنسا کر پھینکا جاتا تھا۔ ان کے علاوہ جیولن پھینکنے کے لیے دونوں ہاتھوں کو باری باری استعمال کیا جاتا تھا (یعنی پہلے دائیں اور پھر بائیں ہاتھ کی بہترین کارکردگی) اسی طرح کے مقابلے "شاٹ" اور "ڈسکس" پھینکنے کے لیے بھی ہوا کرتے تھے۔ 1908ء کی اولمپک کھیلوں میں صرف دونوں ہاتھوں سے پھینکنے کا مقابلہ ہوا تھا۔ 1859ء کے آس پاس 1.25 کلوگرام وزنی جیولن پھینکنے کا رواج تھا لیکن جلد ہی اس کا معیاری وزن 800 گرام مقرر کر دیا گیا۔ وقت کے ساتھ اس کی لمبائی اور موٹائی کے علاوہ بہت سی دوسری تکنیکی تبدیلیاں ہوتی رہی ہیں۔ جرمنی کے یوہان (Uwe Hohn) کے 104.80 میٹر عالمی ریکارڈ نے اتھلیٹکس کے بین الاقوامی فیڈریشن کو مجبور کر دیا کہ حفظ ماتقدم کے طور پر یکم اپریل 1986ء سے جیولن کا مرکز ثقل تقریباً 4 سینٹی میٹر آگے تبدیل کر دیا گیا جس کی وجہ سے اس کا زیادہ دُوری پر جانے کا امکان اور زمین پر گرنے کے بعد پھسلنے کا فاصلہ کم ہوگیا ہے۔ اس ایونٹ میں مردوں کا عالمی ریکارڈ 98.48 میٹر جان ڈیلیزنی (Jan Zalezny) اور خواتین کا 72.28 میٹر بار براسپٹو کووا (Babara spata kawa) کا ہے ان دونوں کا تعلق چیکوسلواکیہ سے ہے۔

مقابلے کے ضابطے:

1۔ اتھلیٹس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

2۔ جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ اتھلیٹس ہوں وہاں پر اتھلیٹ کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ 8 اتھلیٹس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری "کوالیفائنگ پوزیشن" پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے مروجہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا۔ کسی ایسے "فیلڈ ایونٹ" میں جس کا نتیجہ اُفقی فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام اتھلیٹس کی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری

بہترین کارکردگی کا موزانہ وغیرہ۔ لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اتھلیٹس ہوں وہاں ایک اتھلیٹ کو چھ چھ کوششیں دی جائیں گی۔ لیکن اگر ایک سے زیادہ اتھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اتھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اتھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔ دونوں ہی صورتوں میں:

(الف)۔ چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب)۔ جب بھی باریوں کی ترتیب بدلی جانی ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اتھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو وہ اتھلیٹس اسی ترتیب سے باریاں لیں گے جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

3- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقامِ مقابلہ پر منتظمین کی نگرانی میں ہر اتھلیٹ کو قرعہ اندازی کے ذریعے مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

4- مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اتھلیٹ کو دوڑنے یا پھینکنے والے علاقہ میں جیولن یا اس کے بغیر مشق کی اجازت نہیں۔

5- (الف)۔ جیولن کو اس مقام سے پکڑنا لازمی ہے جہاں گرفت بنی ہوئی ہے اسے کندھے کے اُوپر سے یا پھینکنے والے بازو کے اُوپر والے حصے سے پھینکا جائے۔ اسے کسی بھی اور نئے یا غیر روایتی طریقہ سے پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(ب)۔ صرف وہی کوشش جائز سمجھی جائے گی جس میں جیولن کا اگلا سرا اس کے باقی ماندہ حصوں سے پہلے زمین پر لگے اور کوئی واضح نشان بنائے۔ (ج) پھینکنے کے ابتدائی عمل سے طے کر جیولن ہاتھ میں سے چھوٹ جانے تک اتھلیٹ کسی وقت بھی اتنا گھوم نہیں سکتا کہ اس کی پیٹھ مکمل طور پر پھینکنے والی قوس کی طرف ہو جائے۔

6- (الف)۔ اتھلیٹ کو دورانِ مقابلہ ایسی کسی شے کے استعمال کی اجازت نہیں جس سے وہ کوئی مدد حاصل کر سکیں مثلاً دو یا اس سے زیادہ انگلیوں کو "ٹیپ" کے ذریعے اس طرح اکٹھا باندھ لینا یا جسم کے ساتھ وزن باندھ لینا جو جیولن پھینکنے کے عمل میں مددگار ثابت ہو سکیں۔ عام حالات میں ہاتھ پر ٹیپ لگانے کی اجازت نہیں۔ ماسوائے پھینکنے والے ہاتھ پر کھلا زخم یا چوٹ کی صورت میں پٹی باندھی جا سکتی ہے۔ (ب)۔ دستانے پہن کر جیولن پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(ج)۔ اتھلیٹ بہتر گرفت کے لیے صرف اپنے ہاتھوں پر کوئی موزوں چیز مل سکتے ہیں۔ (د)۔ ریڑھ کی ہڈی کو چوٹ سے بچانے کے لیے کھلا ڑی چمڑے یا کسی اور موزوں چیز کی حفاظتی پیٹی اور کہنی کے لیے حفاظتی بند کا استعمال کر سکتے ہیں۔

7- اگر اتھلیٹ پھینکنے کے عمل کو شروع کرنے کے بعد جسم کے کسی بھی حصے سے دوڑنے کے علاقہ کے باہر زمین چھو لے یا کوشش کے دوران جیولن کو مجوزہ صحیح طریقہ سے نہ پھینک سکے تو اسے ناکامی تصور کیا جائے گا۔

8- نام پکارے جانے اور منصف کے اشارے کے بعد کوشش کی جائے، اتھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر اتھلیٹ چاہے تو اسے مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ

کوشش روک کر دوڑنے کے راستے سے باہر آسکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے، لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اتھلیٹ سے کوئی بے ضابطگی سرزد نہ ہوئی ہو جس میں دوڑنے کے راستے میں سے باہر نکلنے کے ضابطوں کی پاسداری بھی شامل ہے۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کی ابتدا اس لمحہ سے ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)۔ اگر اتھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک الٹی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اتھلیٹ کو اس مختص شدہ دورانیے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی، نمایاں نظر آنی چاہیے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ایک اہلکار اتھلیٹ کو وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے پیلا جھنڈا بلند کر کے یا کسی اور ذریعے سے انتباہی اشارہ کرے گا۔

9- اگر جیولن اُڑان کے دوران ٹوٹ جائے تو ایسی کوشش ناکامی شمار نہیں کی جائے گی، بشرطیکہ جیولن باقی ہر طرح سے ضابطے کے مطابق پھینکا گیا تھا۔ اس عمل سے اگر اتھلیٹ اپنا توازن برقرار نہ رکھ سکے اور کوئی بے ضابطگی سرزد ہو جائے تو یہ بھی فاؤل شمار نہیں کیا جائے گا۔

10- جو جیولن سیکٹر کی لکیروں سے محدود رقبے میں نوک کے بل گرے وہی کوشش دُرست تصور کی جائے گی۔

11- پیمائش جیولن کی نوک زمین پر لگنے سے پیدا شدہ نشان کے نزدیک ترین کنارے سے لے کر قوس کے اندرونی کنارے تک فوراً ہی کی جائے لیکن سیدھ قائم رکھنے کے لیے ایسے فیتے کو اس دائرے کے مرکزی نقطہ پر رکھا جائے جس کا یہ قوس حصہ ہے، اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔

12- اتھلیٹ اس وقت تک پھینکنے کے علاقے سے باہر نہیں آسکتا جب تک کہ جیولن زمین پر نہ گر پڑے۔ اس کے بعد وہ قوس اور عمودی لکیروں کے پیچھے پہلوؤں کی جانب باہر نکل سکتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی اتھلیٹ کو دوڑنے کے راستے میں سے اس وقت باہر نکل آیا ہوا شمار کیا جائے گا جب اس کا پھینکا ہوا جیولن زمین پر لگے لیکن اس لمحے وہ ایک ایسی لکیر کے اُوپر یا اس کے پیچھے کسی بھی جگہ پر ہو جسے پھینکنے کی قوس کے اختتامی سروں سے 4 میٹر پیچھے دوڑنے کے راستے کے بیچوں بیچ روغن سے لگایا یا پھر اسے دوڑنے کے راستے کے اطرافی حد بندی لکیروں سے باہر مارکز (Markers) رکھ کر وقتی طور پر واضح کیا گیا ہو۔

13- ہر کوشش کے بعد ہمیشہ جیولن واپس اُٹھا کر لایا جائے۔ اسے کسی صورت بھی واپس پھینکنے کے علاقہ کی طرف نہ پھینکا جائے۔

14- ہر اتھلیٹ کی بہترین "تھرو" کو "پوزیشن" کے لیے شمار کیا جائے گا، خواہ یہ کوشش پہلی "پوزیشن" کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

نوٹ: تمام "فیلڈ ایونٹس" میں اگر کسی وجہ سے اتھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جن کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا بااختیار ہے۔

15- کوشش / "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں / واضح کرنے کے لیے جج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اتھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ "جیولن تھرو" میں باضابطہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پذیر ہوتی ہے جب "اتھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 8,7,6,5 اور 12 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ "رن وے" (Runway) میں سے باہر نکل آئے۔

16- دوڑنے کا راستہ (Runway):

جیولن تھرو کے لیے دوڑنے کا راستہ کی لمبائی کم از کم 30 میٹر ہوگی اور جہاں ممکن ہو اس کی کم از کم لمبائی 33.5 میٹر ہو سکتی ہے۔ یہ فاصلہ دو متوازی لکیروں سے محدود ہوتا ہے جو ایک دوسرے سے 4 میٹر پر ہوتی ہیں اور جن کی چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ ان لکیروں کے درمیانی نقطے کو مرکز مان کر 8 میٹر نصف قطر کی ایک قوس لگائی جاتی ہے اور اس قوس کی لکیر تک جا کر جیولن پھینکا جا سکتا ہے۔ قوس کے دونوں سروں پر متوازی لکیروں کے عموداً کم از کم 75 سینٹی میٹر لمبی لکیریں لگائی جاتی ہیں۔ قوس اور ان لکیروں کی چوڑائی 7 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

17- نشانیاں (Markers): اتھلیٹ اپنی سہولت کے لیے، دوڑنے کے راستہ کو متعین کرنے والی لکیروں کی باہر کی جانب، انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں استعمال کر سکتا ہے، اگر وہ دستیاب نہ ہوں تو یہ نشان چپکنے والے "ٹیپ" سے لگائے جا سکتے ہیں، تاہم چونا، چاک یا ایسی کوئی اور چیز، جس کے نشان دیرپا ہوں کسی بھی صورت استعمال نہ کیے جائیں۔

18- جیولن (The Javelin):

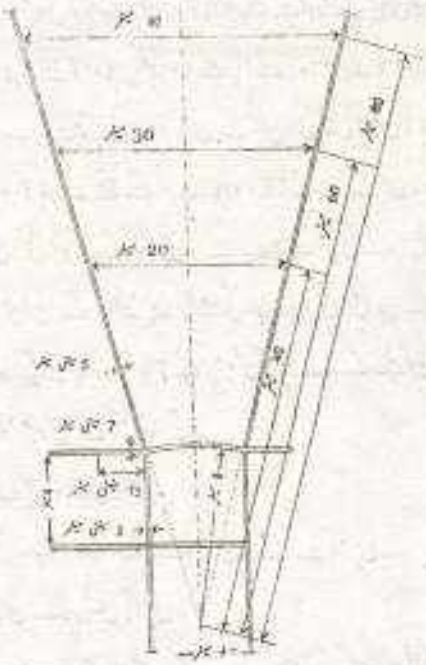
یہ تین حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ سر (Head)، سلاخ (Shaft) اور رسی کی گرفت (Cord Grip)۔ سلاخ اور سر دونوں ہی دھات کے بنے ہونگے اور اس کا سرا نوکدار ہونا چاہیے۔ اس کی بیرونی سطح بالکل ہموار ہونی چاہیے۔ جس پر کسی قسم کا گھر دراپن یا ابھار نہ ہو۔ گرفت اس کے مرکز ثقل کے عین اوپر ہونی چاہیے۔ اس کا کوئی حصہ قابل حرکت نہ ہو اور نہ ہی کوئی ایسی چیز یا آلہ لگا ہو جس کی وجہ سے اڑان کے دوران اس کے مرکز ثقل میں تبدیلی پیدا ہو سکتی ہو۔ صرف انتظامیہ کے مہیا کردہ جیولن مقابلہ میں استعمال کیے جائیں گے اور دوران مقابلہ ان میں کوئی تبدیلی نہیں کی جائے گی۔

	مرد	نوجوان مرد/لڑکے	نوعمر لڑکے	نوجوان لڑکیاں/خواتین
وزن	800 گرام	800 گرام	700 گرام	600 گرام
لمبائی	2.70تا2.60 میٹر	-	2.40تا2.3 میٹر	2.30تا2.20 میٹر
دھاتی سرے کی لمبائی	33تا25 سینٹی میٹر	-	-	33تا25 سینٹی میٹر
گرفت کی چوڑائی	16تا15 سینٹی میٹر	-	-	15تا14 سینٹی میٹر
سرے سے مرکز ثقل	106تا90 سینٹی میٹر		100تا86 سینٹی میٹر	92تا80 سینٹی میٹر

19- جیولن گرنے کا علاقہ (The Landing Sector):

اس علاقہ کی سطح "سینڈر" (Cinder) گھاس یا کسی اور موزوں مادے کی ہو سکتی ہے۔ جس پر جیولن گرنے کا واضح نشان بن سکے۔ اسے 5 سینٹی میٹر چوڑی 2 سفید لکیروں سے اس طرح بنایا جاتا ہے کہ اگر ان کو بڑھایا جائے تو یہ قوس کے اندرونی کنارے کے دونوں سروں اور دوڑنے کے علاقہ کو ظاہر کرنے والی متوازی لکیروں کے مقام اتصال کو قطع کرتی ہوئیں ایک ایسے دائرہ کے مرکز پر مل جائیں گی جس کا یہ قوس حصہ ہے۔ جیولن گرنے کے سیکٹر کا زاویہ تقریباً 29 درجے کا ہوتا ہے۔

درمیانی فرضی لکیر



جیولن تھرو کی مہارتیں (Skills of Javelin Throw)

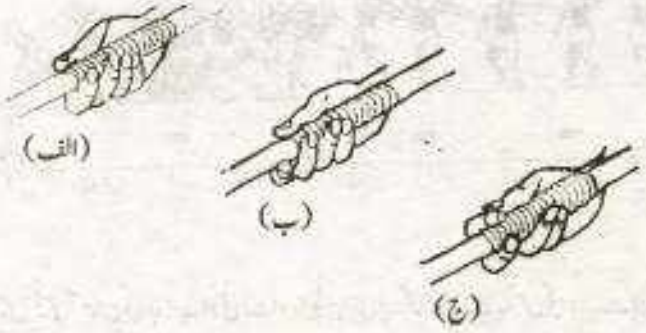
گرفت (Control):

جیولن پکڑنے کے تین تسلیم شدہ طریقے ہیں:

(الف) شہادت کی انگلی سے پکڑنا (First Finger Hold)۔

(ب) درمیانی انگلی سے پکڑنا (Second Finger Hold)۔

(ج) انگریزی کے حرف (v) یا پنجے کی مانند گرفت (Claw Hold)۔



پہلے دونوں طریقے منجھے ہوئے اتھلیٹس میں بہت مقبول ہیں جبکہ تیسرا طریقہ نو آموز اتھلیٹس کو سیکھانے میں بہت موثر ہوتا ہے۔ اس میں شہادت اور درمیانی انگلیوں کو پھیلا کر جیولن کو پکڑا جاتا ہے اور ہتھیلی جیولن کو سہارا دیئے ہوئے ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے کہنی کو چوٹ (Javelin Elbow) لگنے کا امکان کم ہوتا ہے یا اسے وہ اتھلیٹ استعمال کرتے ہیں جن کی کہنی کو چوٹ لگی ہوئی ہو۔ جیولن پکڑنے کا طریقہ "الف" سب سے قدرتی اور آسان ہے لیکن اس میں جیولن کا ہاتھ ہی میں پھسل کر ہتھیلی کی باہر کی جانب چلے جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ جس سے کہنی کو چوٹ لگنے کے بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ پکڑنے کا طریقہ "ب" سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں شہادت کی انگلی جیولن کے گرد لپٹی رہنے سے اسے لمبائی کے رُخ اپنے محور کے گرد گھمانے میں مدد دیتی ہے لیکن اکثر نو آموز اتھلیٹ اس انگلی کو جیولن کے ساتھ لپٹا رکھنے کی بجائے اسکی مخالف جانب سہارے کے لیے رکھ دیتے ہیں جس کی وجہ سے اُڑان کے دوران اسکا اگلا سرا جلد نیچے کی جانب آجاتا ہے۔ جیولن کو پکڑنے کے لیے کوئی بھی طریقہ اپنائیں لیکن یہ آپ کی پسند، آسانی اور ترجیح پر مبنی ہے۔ جس سے جیولن کو مضبوطی سے پکڑا جاسکے۔

جیولن پکڑتے وقت مندرجہ ذیل کا خیال رکھیں:

i- جیولن کو رسی والے حصہ "گرپ" (Grip) کے آخری سرے سے پکڑیں۔

ii- اسے ہمیشہ ہتھیلی کی مکمل لمبائی کے رُخ ہی پکڑیں۔

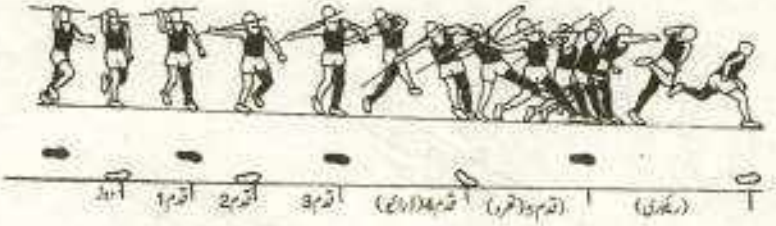
iii- وہ انگلیاں جو جیولن کو پکڑے ہوئے نہیں ہوتیں انہیں "گرپ کارڈ" کے ساتھ مجوی رہنا چاہیے۔

iv- جیولن کو چھوڑتے وقت ہاتھ کو اکڑائے رکھیں ورنہ یہ جیولن ہاتھ سے نکلنے کے زاویہ پر منفی اثرات پیدا کرے گا۔

نوٹ: تمام تفصیلات دائیں ہاتھ سے پھینکنے والے اتھلیٹ کے متعلق بیان کی گئی ہیں۔

جیولن پکڑ کر دوڑنا (Run up):

جیولن پکڑ کر دوڑنے کا طریقہ اتھلیٹ کی اپنی انفرادی پسند پر منحصر ہے لیکن وہ اس طرح کا ہونا چاہیے کہ دوڑنے کے دوران رکاوٹ کا باعث نہ بننے پائے اور اتھلیٹ آسانی سے جیولن پھینکنے کی آخری پوزیشن یا "پاور پوزیشن" (Power Position) اختیار کر سکے۔ عموماً اتھلیٹ جیولن پکڑنے والا ہاتھ کندھے یا سر کے اُوپر اس طرح رکھتے ہیں کہ بازو میں خم ہو اور کہنی سامنے کی جانب



رہے۔ اس حالت میں ہتھیلی آسمان کی جانب ہوتی ہے اور جیولن اس پر رکھا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے کلائی، کہنی اور کندھے کے عضلات

سکڑنے نہیں پاتے۔ جدھر جیولن پھینکنا مقصود ہو اس سمت میں اتھلیٹ کے پاؤں اور جیولن کا اگلا سرا ہو اور جیولن زمین کے متوازی رہنا چاہیے۔ اکثر اتھلیٹ اپنا دایاں پاؤں آگے رکھ کر دوڑ شروع کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ دوڑ کے دو حصے ہوتے ہیں۔ ابتدائی حصے میں اتھلیٹ آہستہ آہستہ اپنی رفتار بڑھاتے ہوئے اپنی انتہائی مطلوبہ رفتار (Optimum Speed) حاصل کر لیتا ہے۔ یہ حصہ عموماً 12 سے 14 قدموں پر مشتمل ہوتا ہے اور بائیں پاؤں کے مختص شدہ نشان پر پہنچنے تک اتھلیٹ کے جسم اور پاؤں کی ''پوزیشن'' دوڑ کی سمت میں ہی ہوتی ہے یہ حصہ ''سائیکلک'' (Cyclic) اور دوڑ کا دوسرا حصہ ''آسائیکلک'' (Acyclic) ہے اور یہ یہاں سے شروع ہوتا ہے۔ یہ حصہ جیولن پھینکنے کی تیاری اور پھینکنے کے عمل میں بہت اہم ہے آج کل زیادہ تر پانچ یا سات قدموں والا طریقہ (Five or Seven Stride Rhythm) استعمال ہوتا ہے۔ یہاں صرف پانچ قدموں والے طریقہ کار کے متعلق بیان کیا گیا ہے۔ اس میں پہلے تین قدم تیاری کے، چوتھا پھینکنے کے لیے اور پانچواں پھینکنے کے بعد توازن برقرار (Reverse) رکھنے کے لیے ہوتا ہے (3+1+1) جونہی بایاں پاؤں مقررہ نشان پر پہنچتا ہے اور دائیں ٹانگ آگے کی جانب جا رہی ہوتی ہے تو کمر دائیں جانب گھوم جاتی ہے جس کی وجہ سے کندھا پیچھے کی جانب چلا جاتا ہے اور ساتھ ہی جیولن پکڑے ہوا بازو پیچھے کی جانب جانا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ عمل اگلے قدم تک جاری رہتا ہے اور جس میں بازو بالکل سیدھا ہو جاتا ہے اور کمر پیچھے کی جانب جھک جاتی ہے۔ تیسرا قدم ''کراس اوور سٹیپ'' (Cross Over Step) ہے جو جیولن پھینکنے کے عمل میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کی جست (Bound) ہے جو دوسرے قدموں کی نسبت معمولی سا اُونچا ہوتا ہے۔ دوڑ کے دوران حاصل کردہ ''زورِ حرکت'' (Momentum) کے زیرِ اثر اتھلیٹ اپنی بائیں ٹانگ کے اُوپر سے آگے چلا جاتا ہے اس لمحے اُوپر کے جانب کی ہوئی ہتھیلی میں جیولن کندھوں کے ہموار اور بازو کے بالکل ساتھ ہوگا اور اس کا اگلا سرا اتھلیٹ کے چہرے کے بالکل پاس رہنا چاہیے اور اس وقت تک اسی پوزیشن میں رہتا ہے جب تک یہ ہاتھ سے نکل نہ جائے۔ اس پورے عمل کے دوران نظر سامنے کی جانب رہتی ہے۔ ''کراس اوور سٹیپ'' کے اختتام پر جب دایاں پاؤں زمین پر پڑے تو اس کا رُخ باہر کی جانب 40 سے 50 درجے زاویے سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے جب یہ پاؤں زمین پر لگتا ہے تو پہلے اس کا بیرونی حصہ زمین سے چھوتا ہے اور پھر جسم کے وزن کی وجہ سے پاؤں پوری طرح زمین سے لگ جاتا ہے اور اسی لمحے اتھلیٹ کو اپنا بایاں پاؤں جلد از جلد ایڑھی پہلے لگاتے ہوئے سپاٹ حالت میں پھینکنے کی سمت رکھ دینا چاہیے۔ جونہی دایاں پاؤں زمین پر پڑتا ہے تو اسکی ایڑھی کو اُوپر اُٹھاتے ہوئے اندر کی جانب اتنا گھمائیں کہ صرف پاؤں کی چھوٹی انگلی زمین سے لگی رہ جائے۔ اس وجہ سے دایاں گھٹنا اور کولہا اندر کی جانب گھوم جاتے ہیں اور زمین سے لگا ہوا یہ پاؤں آگے کی جانب کھسک جاتا ہے اور کولہے کو آگے کی جانب دھکیلنے کا موجب بنتا ہے۔ خیال رہے کہ بایاں پاؤں جیولن پھینکنے کی سمت کی سیدھ سے تقریباً 30 سینٹی میٹر بائیں جانب رکھا جائے تاکہ دائیں کولہے کی آگے کی جانب حرکت میں رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ بایاں پاؤں زمین پر سپاٹ حالت میں لگ کر روکنے کا کام کرتا ہے۔ گھٹنے میں بہت زیادہ خم نہیں آنا چاہیے تاکہ بہتر توازن قائم کیا جا سکے۔ پھینکنے والے قدم کی لمبائی کا انحصار کھلاڑی کی انفرادی جسمانی ساخت اور اہلیت پر ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ 1.30 سے 1.40 میٹر کے درمیان ہوتی ہے۔ بائیں ٹانگ کے ''بریک'' لگانے کا عمل دائیں طرف کے کولہے کو تیزی سے آگے دھکیلنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جب اتھلیٹ کا بایاں پاؤں زمین پر لگے تو اس وقت اس کے سر کا رُخ پھینکنے کی سمت میں ہو، ٹھوڑی اور چہرہ اُوپر کی جانب اُٹھے ہوں۔ اس بنا پر اس کی

چھاتی مزید سامنے کی جانب آ جاتی ہے اور محراب کو زیادہ نمایاں بنانے میں موثر ثابت ہوتی ہے۔ محراب بنانے کے عمل کے اختتام تک جیولن پکڑا ہوا ہاتھ پیچھے رہنا چاہیے تاکہ جب داہنا کندھا، بازو کا اُوپر کا حصہ اور کہنی، اُوپر اور آگے کی جانب جائیں تو اس میں زیادہ تناؤ پیدا ہونا ممکن ہو جائے گا۔ لیکن جیولن والے ہاتھ کی کلائی کو نیچے کی جانب نہیں جھانکنا چاہیے کیونکہ ایسا کرنے سے جیولن کا اگلا سرا اُوپر کی جانب اُٹھ جاتا ہے اور اس تمام عمل کے دوران بایاں بازو چھاتی کے گرد لپٹا رہے گا۔

جیولن کو ہاتھ سے چھوڑنے کے عمل کا آغاز جسم کی محرابی پوزیشن بنا لینے سے ہوتا ہے جس میں جسم کے تمام عضلات موثر طور پر عمل پیرا ہوتے ہیں۔ دائیں کہنی کو باہر کی جانب سے گھما کر جیولن کو کندھے کے اُوپر لے آئیں اور اس کے ساتھ ہی بایاں بازو باہر کی جانب کھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ بایاں پاؤں مضبوطی سے ٹکائے رکھنے سے بائیں ٹانگ جسم کو اُوپر اُٹھانے میں موثر کردار ادا کرتی ہے۔ کمر اور کولہوں کے عضلات انہیں آگے جانے سے روکتے ہیں جس کی وجہ سے ان اعضا کا "زورِ حرکت" بازو میں منتقل ہو کر جیولن کی رفتار کو بڑھا دیتا ہے۔ اس مرحلے کو صحیح طور پر سرانجام دینے سے جیولن کو کندھے کے برابر سے اسکے مرکزِ ثقل کے راستے پر چھوڑا جائے گا۔ عموماً اسے 30 سے 35 درجے کے زاویے سے پھینکا جاتا ہے۔ پھینکنے کے مرحلے میں بائیں ٹانگ، جسم کے توازن کو برقرار رکھنے میں بڑی اہم ہے اور "تھرو" کا زیادہ تر انحصار اسی پر ہوتا ہے۔ بائیں ٹانگ کے "بریک" لگانے کے عمل سے جسم کا اُوپر کا دھڑ پھینکنے کی سمت میں آگے چلا جاتا ہے اور گردش کے گھومنے اور ہونے کے ناطے سے دائیں طرف کا جسم، بائیں طرف کی نسبت زیادہ تیزی سے آگے جاتا ہے۔ جیولن ہاتھ سے نکل جانے کے بعد جب اتھلیٹ کی دائیں ٹانگ پیچھے کھسک رہی ہوتی ہے تو سامنے کی جانب اسے ایک لمبا قدم لینے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم کو "زورِ حرکت" کی وجہ سے آگے جانے سے روکا جا سکے اور "تھرو" کو "فاؤل" ہونے سے بچانے کی خاطر اتھلیٹ کو پھینکنے والی قوس سے 1.50 سے 2.00 میٹر پہلے ہی اپنی بائیں ٹانگ مستعدی سے زمین پر رکھ دینی چاہیے۔

"ہائی جمپ" (High Jump)

مقابلے کے ضوابط (Rules of Competition):

1- اتھلیٹس کی باریاں قرعہ اندازی سے مقرر کی جائیں گی۔

2- منصف اعلیٰ مقابلہ شروع ہونے سے پہلے ابتدائی بلندی اور ہر راؤنڈ کے بعد بڑھائی جانے والی بلندیوں کا اعلان کرے گا۔

3- ہر راؤنڈ کے بعد "کراس بار" 2 سینٹی میٹر سے کم بلند نہیں کی جائے گی۔ ماسوائے اگر صرف ایک اتھلیٹ رہ جائے یا پہلی پوزیشن کی برابری کے نتیجے کا حصول مقصود ہو۔

4- اتھلیٹ کو صرف ایک پاؤں پر سے اُچھلنا ہوگا۔

5- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر منصفین کی نگرانی میں ہر اتھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کی نسبت سے باریاں دی جائیں گی۔

6- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اتھلیٹ کو دوڑنے یا کودنے کے علاقے کو مشق کے لیے استعمال کی اجازت نہیں۔

7- اتھلیٹ کی کوشش مکمل ہو جانے کے بعد ناکام شمار ہوگی اگر:

(الف)۔ اس کے کسی عمل کی بدولت "کراس بار" ٹیکوں پر نہ رہے۔ (ب)۔ وہ کراس بار کو عبور کرنے سے پہلے اس کے نزدیک ترین کنارے کی افقی حد سے آگے کی زمین جس میں گدے (Landing Area) بھی شامل ہیں چھو لے خواہ وہ علاقہ کھمبوں کے درمیان یا کھمبوں کے باہر کیوں نہ ہو، تاہم اگر اتھلیٹ کا پاؤں کودتے وقت اتفاقاً گدوں کو لگ جائے لیکن منصف کی رائے میں اتھلیٹ نے اس عمل کے دوران اس سے کوئی فائدہ نہیں اٹھایا تو یہ ناکامی تصور نہیں ہوگی۔

نوٹ: اس ضابطے کے موثر اطلاق کے لیے ایک 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیر (جو عموماً سفید رنگ کی چپکنے والی ٹیپ یا کسی ایسے ہی موزوں مادے سے بنی ہوئی ہو) اس طرح سے لگائی جاتی ہے کہ یہ کراس بار کے نزدیکی کنارے کی عمودی سیدھ (Vertical Plane) میں مگر دونوں کھمبوں سے تین میٹر دور باہر کی جانب ہوگی۔

8- اتھلیٹ اپنی مرضی سے "چیف جج" کی مقابلہ شروع ہونے سے پہلے اعلان کردہ بلندیوں میں سے کسی بلندی پر چھلانگ لگا سکتا ہے۔ تین متواتر ناکامیاں خواہ وہ کسی ایک ہی بلندی یا مختلف بلندیوں پر واقع ہوئی ہوں اتھلیٹ کو مقابلہ جاری رکھنے کا نااہل ثابت کر دیتی ہیں ماسوائے پہلی پوزیشن کی برابری کا نتیجہ حاصل کرنے کے لیے۔ اس ضابطے کے تحت اتھلیٹ کسی بلندی پر ایک یا دو ناکامیوں کے بعد بھی اپنی بقایا کوشش یا کوششیں کسی اگلی بلندی پر استعمال کر سکتا ہے۔ لیکن اگر کوئی اتھلیٹ ایک دفعہ کسی بلندی کو چھوڑ دے (Fore-go) تو اس پر دوبارہ کود نہیں سکتا۔ ماسوائے پہلی "پوزیشن" کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے۔ ایسے مقابلے جو "آئی اے اے ایف" کے زیر کنٹرول نہ ہو رہے ہوں ان کے منتظمین عمودی چھلانگوں کے معمول کے طریقہ کار میں تبدیلی کرنے کے با اختیار ہیں مثلاً پورے مقابلے میں بڑھائی جانے والی کل بلندیوں کی ایک خاص تعداد کا تعین کر دینا یا اتھلیٹس کے لیے کوششوں کی مخصوص تعداد مقرر کر دینا وغیرہ۔

9- ہر نئی بلندی کی پیمائش اس بلندی پر مقابلہ شروع ہونے سے پہلے کی جائے گی اگر کوئی اتھلیٹ نیا ریکارڈ قائم کرے تو متعلقہ منصفین پر لازم ہے کہ وہ اس بلندی کی دوبارہ پڑتال بھی کریں۔

نوٹ: اگر پرانی طرز کی "کراس بار" زیر استعمال ہو تو منصفین کے لیے لازمی ہے کہ مقابلہ سے پیشتر اس کی سامنے اور نیچے والی سطحوں پر کوئی نمایاں نشان لگا دیں تاکہ کراس بار کے گرنے کی صورت میں ہر بار اسے پہلی حالت کے مطابق ٹیکوں پر رکھا جا سکے۔

10- باقی تمام اتھلیٹس کے ناکام ہو جانے کے بعد بھی جیتنے والا اتھلیٹ اس وقت تک اپنی کوششیں جاری رکھنے کا مجاز ہے۔ جب تک وہ مقابلہ میں مزید شرکت کا اہل نہ رہے۔ اگلی بلندی یا بلندیوں کا فیصلہ خود اتھلیٹ متعلقہ منصف اعلیٰ اور ریفری کے باہمی مشورے سے کرے گا۔

11- ہر اتھلیٹ کا بہترین جمپ پوزیشن کے لیے شمار کیا جائے گا خواہ یہ کارکردگی پہلی پوزیشن کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

12- نام پکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے۔ "اتھلیٹ" کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروع کرنی ہوگی۔ ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا، تاہم اگر اتھلیٹ چاہے تو اس مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ

کوشش روک سکتا ہے اور پھر سے دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اتھلیٹ سے کوئی بے ضابطگی سرزد نہ ہوئی ہو۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کی ابتدا اس لمحہ سے ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے گا)۔

اگر اتھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا۔ لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ ہی مقررہ وقت ختم ہو جاتا ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک الٹی گنتی گننے اور ہدسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی (Count Down Watch) اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کے بقایا وقت سے مطلع کرنے کے لیے نمایاں نظر آنی چاہیے۔ اس کے علاوہ جب مطلوبہ وقت کی معیاد میں 15 سیکنڈ رہ جائیں تو ایک اہلکار پیلے رنگ کا جھنڈا بلند کر کے یا کسی اور طریقہ سے اتھلیٹ کو اس امر سے مطلع کرے گا۔

13- دوڑ کے راستے کی کم از کم لمبائی 15 میٹر ہوتی ہے اور ایسے مقابلے جو "آئی اے اے ایف" کے زیر سایہ منعقد ہوتے ہیں ان کے لیے اس کی کم از کم لمبائی 20 میٹر ہوتی ہے اور جہاں حالات اجازت دیں وہاں اس کی کم از کم لمبائی 25 میٹر ہو سکتی ہے۔

14- دوڑنے اور اچھلنے کی جگہ ہموار ہونی چاہیے۔

15- اتھلیٹ دوڑنے اور اچھلنے والے علاقہ میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں (Markers) استعمال کر سکتا ہے۔

16- مقابلے کے دوران کھمبوں کی جگہ نہیں بدلنی چاہیے۔ لیکن اگر ریفری کی رائے میں کودنے یا گرنے کی جگہ خراب ہو جانے کی صورت میں تبدیلی ناگزیر ہے تو یہ تبدیلی صرف راؤنڈ کے مکمل ہونے پر ہی ممکن ہوگی۔

نوٹ: تمام "فیلڈ ایونٹس" میں اگر کسی وجہ سے اتھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا بااختیار ہے۔

17- ہائی جمپ میں برابری کی صورت میں مندرجہ ذیل طریقہ کار استعمال کیا جاتا ہے۔

i- جس اتھلیٹ کی برابری والی بلندی پر کم کوششیں ہوں گی اسے بہتر درجہ دیا جائے گا۔

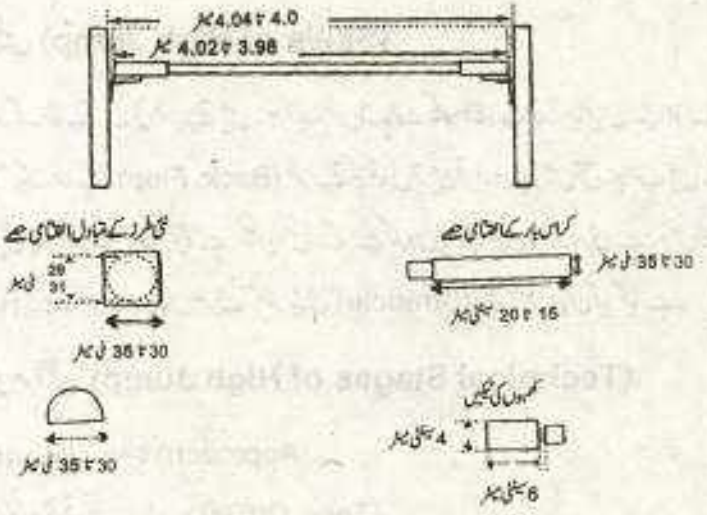
ii- اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہو پائے تو ان اتھلیٹس کی پورے مقابلے کے دوران میں بمع آخری عبور کی جانے والی بلندی کی ناکام کوشش شمار کی جائیں گی۔ جس اتھلیٹ کی ناکامیوں کی تعداد سب سے کم ہوگی اسے بہتر درجہ دیا جائے گا۔

iii- (الف)۔ اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہونے پائے اور یہ پہلی پوزیشن کے نتائج کے حصول کے لیے ہو تو تمام مذکورہ اتھلیٹس جس آخری بلندی کو عبور کرنے میں کامیاب ہوئے تھے تو انہیں مندرجہ بالا شق 2 کے مطابق مقرر کردہ اگلی بلندی پر ایک ایک کوشش دی جائے گی لیکن اگر یہ کوشش فیصلہ کن ثابت نہ ہو پائے تو "کراس بار" 2 سینٹی میٹر نیچے کر دی جائے گی اور اگر یہ تمام "اتھلیٹس" اس بلندی کو عبور کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو "کراس بار" کو 2 سینٹی میٹر اونچا کر دیا جائے گا۔ یہ "اتھلیٹس" اس وقت تک ہر بلندی پر اسی طرح مقابلے کرتے جائیں گے جب تک کہ کوئی مثبت نتیجہ نکل نہ آئے۔ برابری میں شامل تمام "اتھلیٹس" پر لازم ہے کہ وہ اپنی باری پر ہر دفعہ کودیں۔

(ب) اگر یہ برابری کسی اور "پوزیشن" کے لیے ہے تو اس کا فیصلہ "جمپ آف" (Jump Off) کے ذریعے نہیں کیا جاتا۔ بلکہ ان تمام اتھلیٹس کو ایک ہی درجہ دے دیا جاتا ہے۔

18- کوشش/"ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں/واضح کرنے کے لیے جج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اتھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ ہائی جمپ میں باضابطہ کوشش "ٹرائل" اس صورت اختتام پذیر ہوتا ہے جب جج اس بات کا تعین کرے کہ مذکورہ اتھلیٹ نے مندرجہ بالا ضوابط 7,4 اور 12 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی نہیں کی۔

19- کھمبے (Uprights): یہ کسی بھی طرز کے ہو سکتے ہیں۔ البتہ یہ ناقابل لچک، مضبوط اور کافی لمبے ہونے چاہئیں اور ان کی اونچائی مقابلہ میں بہترین اصل بلندی سے کم از کم 10 سینٹی میٹر زیادہ ہو۔ ان کا درمیانی فاصلہ کم از کم 4.0 اور زیادہ سے زیادہ 4.04 میٹر ہونا چاہیے۔



20- کراس بار (Crossbar): یہ "فائبر گلاس" یا کسی اور موزوں میٹریل کی بنی ہونی چاہیے لیکن دھات کی نہیں اس کی لمبائی 4 میٹر+2 سینٹی میٹر اور زیادہ سے زیادہ وزن 2 کلوگرام ہوتا ہے۔ سروں کے آخری چپٹے حصوں کے علاوہ یہ بناوٹ میں گول ہے جس کا قطر 30 ملی میٹر+1 ملی میٹر اور اس کے دونوں اختتامی حصے نیچے سے چپٹے اور اوپر کی جانب سے گول نما ہوں جن کی چوڑائی 30 سے 35 ملی میٹر اور لمبائی 15 سے 20 سینٹی میٹر ہے اس کے چپٹے حصوں کی نچلی سطح سخت اور ہموار ہونی چاہیے ان پر نہ تو ربڑ یا کوئی ایسی چیز چڑھی ہو جس کی بدولت اس کی ٹیکوں پر ٹکنے کی خاصیت بڑھ جائے اور کودنے کے دوران چھوئے جانے کی صورت میں آسانی سے نہ گر سکے۔ "کراس بار" میں کوئی نمایاں جھکاؤ یا تیڑھا پن نہیں ہونا چاہیے بلکہ بالکل سیدھی ہو۔ جب اسے ٹیکوں پر رکھا جائے تو درمیان میں اس کا جھکاؤ 2 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ اس امر کی جانچ کے لیے "کراس بار" کے درمیان 3 کلوگرام وزن لٹکایا جائے تو اس میں 7 سینٹی میٹر سے زیادہ خم پیدا نہیں ہونا چاہیے۔

21- ٹیکیں (Crossbar Supports): "کراس بار" رکھنے کے لیے ٹیکیں، شکل میں مستطیل اور ہموار ہونی چاہئیں جن کی لمبائی 6 سینٹی میٹر اور چوڑائی 4 سینٹی میٹر ہو۔ یہ کھمبوں پر مضبوطی سے اس طرح کسی ہوئی ہوں کہ ان دونوں کے رُخ ایک دوسرے کے مدِ مقابل ہوں اور ان پر "کراس بار" استواری سے رکھی جا سکے لیکن اتھلیٹ کے چھوئے جانے سے یہ آسانی سے اگلی یا پچھلی جانب زمین پر گر جائے۔ ٹیکوں پر نہ تو کوئی ربڑ یا کوئی اور ایسی چیز چڑھی ہو جس کی بدولت "کراس بار" کی ان پر ٹکنے

کی خاصیت بڑھ جائے اور نہ ہی ان میں کسی قسم کے سپرنگ لگے ہونے چاہئیں اور ان دونوں کی کراس بار کے نیچے زمین سے اُونچائی ایک برابر ہونی چاہیئے۔ جس وقت کراس بار کو ٹیکوں پر رکھا جائے اس کے سروں اور کھمبوں کی اندرونی دیوار سے درمیانی فاصلہ کم از کم ایک سینٹی میٹر ہونا چاہیے تاکہ ''کراس بار'' چھو جانے کی صورت میں آسانی سے دونوں جانب گر سکے۔

22- اکھاڑہ (The Landing Area): قابلِ انتقال (Portable) اکھاڑے کی صورت میں اس کی کم از کم لمبائی 5 میٹر، چوڑائی 3 میٹر اور اُونچائی 70 سینٹی میٹر تک ہونی چاہیے۔

نوٹ: قابلِ انتقال اکھاڑے کے سامنے کھمبے اس طرح سے رکھے جائیں کہ وہ اس سے کم از کم 10 سینٹی میٹر آگے ہوں تاکہ اتھلیٹ کے گرنے سے اکھاڑے میں پیدا شدہ حرکت ان پر رکھی ہوئی ''کراس بار'' نہ گرا دے۔

ہائی جمپ کی مہارتیں (Skills of High Jump):

(الف) اُونچی چھلانگ لگانے کے کئی طریقے ہیں۔ ہر ایک طریقہ کچھ نہ کچھ مشکلات اور آسانیاں لیے ہوئے ہے لیکن موجودہ دور میں ماہرین ''بیک فلاپ'' (Back Flop) طریقے کو مقبول ترین قرار دینے میں حق بجانب ہیں۔ کیونکہ اس طریقے کو اپنا کر زیادہ اُونچی چھلانگ لگائی جا سکتی ہے لیکن اس کے لیے گدوں کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ جس کا حصول اکثر اداروں کی دسترس سے باہر ہے۔ اس لیے یہاں صرف ''سٹریڈل'' (Straddle) کے متعلق بیان کیا گیا ہے۔

ہائی جمپ کے تکنیکی مراحل (Technical Stages of High Jump):

(الف) اتھلیٹ کا بار کی جانب بڑھنا (Approach)۔

(ب) ہوا میں جسم کا پوری قوت سے جست لگانا (Take Off)۔

(ج) ''بار'' کو عبور کرنا (Bar Clearance)۔

(د) اکھاڑے میں گرنا (Landing)۔

ہائی جمپ کی کارکردگی پر صرف پہلے تین عناصر ہی اثر انداز ہوتے ہیں۔



کھلاڑی کا "بار" کی طرف بڑھنا:

سٹریڈل (Straddle) طریقے کے مطابق چھلانگ لگاتے وقت 30 سے 36 درجے کے زاویے سے بار کی طرف بڑھنا چاہیے۔ ہر چھلانگ لگانے والا اپنی جسمانی استعداد کی مناسبت سے دوڑ شروع کر کے چھلانگ لگاتا ہے، عموماً یہ فاصلہ کم سے کم 7 قدم اور زیادہ سے زیادہ 9 قدم ہونا چاہیے۔ درمیان میں رفتار بتدریج بڑھتی رہے اول سے آخر تک سیدھا بھاگا جائے کیونکہ ٹیڑھا بھاگنے سے اُڑان میں فرق پڑ سکتا ہے۔ آخری دو قدموں میں کولہے دھڑ سے آگے ہوں۔ قدموں کا صحیح اور موزوں فاصلہ اختیار کرنے کے لیے "کراس بار" سے ایک بازو کے فاصلے پر کھڑے ہو کر مخالف سمت میں دوڑ کا فاصلہ متعین کیا جاتا ہے تاکہ جب بھی چھلانگ لگائی جائے، ہر دفعہ آخری قدم ایک ہی خاص جگہ پڑے۔ اس کے برعکس اگر آخری قدم "کراس بار" کے زیادہ قریب رکھا جائے تو اُڑان کے دوران جسم یا ٹانگوں سے لگ کر "کراس بار" کے گرنے کا خدشہ رہتا ہے لیکن اگر آخری قدم بار سے زیادہ دور رکھا جائے تو اس صورت میں جست لگاتے وقت کراس بار کے اُوپر گرنے کا اندیشہ نہیں رہتا ہے۔

پوری قوت سے ہوا میں جست لگانا یا کودنا:

جست کے صحیح فن پر پوری قدرت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آخری قدم اُٹھاتے ہی کولہوں کو زمین کی طرف لے جایا جائے۔ اس حالت میں کودنے والی ٹانگ کو جھکنے کا موقع ملتا ہے۔ ٹخنے، گھٹنے، پنجے، کولہوں کے جوڑ سب پھیل جاتے ہیں۔ اس طرح جسم کی پوری قوت کودنے کی مؤثر ترین حالت اپنانے میں صرف ہوتی ہے اور دوسری ٹانگ کو جھلا کر زوردار کک (Kick) لگانے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔ جست کے دوران بازوؤں کو پوری قوت سے جھلانے سے بھی اُڑان میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ واضح رہے جسم میں لچک اور ہوا میں جھولنے والی ٹانگ کے پنجے کو اُوپر رکھنا ضروری ہے اس عمل سے جسم کو "بار" عبور کرنے کا بہتر موقع ملتا ہے۔

"بار" کو عبور کرنا اور اکھاڑے میں گرنا:

جب پہلے دو مرحلے بخوبی طے ہو جائیں تو بار کو عبور کرنا سہل ہو جاتا ہے لیکن بار تک پہنچنے کے لیے کودنے والی ٹانگ کی مخالف ٹانگ "فری لیگ" (Free Leg) اور اسی طرف کے بازو کو پھرتی سے ایسے موڑ لینا چاہیے کہ جسم بار کے اُوپر مخالف رُخ اختیار کر لے، اس عمل کے لیے یہ مقولہ صادق آتا ہے۔ مشق انسان کو کامل بنا دیتی ہے۔ لہٰذا جرأت کو اپنا کر پیہم سعی کی جائے تو کامیابی آپ کا دامن چومے گی۔ عام غلطی جو ہمیشہ ہوتی ہے یہ کہ بار عبور کرنے کی حالت میں کودنے والی ٹانگ کو بے خیالی میں سیکٹر لیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے عموماً "بار" گر جاتی ہے۔ قابلِ ذکر امر یہ ہے کہ عبور کرنے کے بعد اعضا کو ڈھیلا چھوڑنا چاہیے تاکہ بغیر چوٹ لگے جسم آسانی سے زمین پر آ گرے۔

400 میٹر

یہ دوڑ اصل میں 440 گز (402.34 میٹر) دوڑ کی تبدیل شدہ شکل ہے۔ اس میں اتھلیٹ کی کارکردگی کا انحصار بڑی حد تک تیز رفتاری اور قوتِ برداشت (Endurance) پر ہوتا ہے۔ یہ دوڑ اتھلیٹس کا سب سے مشکل ترین "ایونٹ" تصور ہوتا ہے اور

"مین کلر" (Man Killer) کے نام سے مشہور ہے۔ کیونکہ عضویاتی (Physiologically) طور پر انسان کے لیے 30 سے 35 میٹر سے زیادہ فاصلے کے لیے اپنی انتہائی تیز رفتاری کو برقرار رکھنا ممکن ہی نہیں۔ اس فاصلے کے بعد اس کے جسم میں آکسیجن کی کمی (Oxygen Debt) پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ عضلات میں "لکٹیک ایسڈ" (Lactic Acid) جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے انکے سکڑنے کی خاصیت میں کمی پیدا ہو جاتی ہے اور اتھلیٹ کی مجموعی کارکردگی متاثر ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس دوڑ میں اتھلیٹ کے لیے بنیادی تیز رفتاری (Basic Speed) قدموں کی لمبائی اور انکی رفتار کی پہچان (Pace Judgement)، درد اور تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیت ہونا لازمی ہے۔ چھوٹے فاصلوں کی دوسری دوڑوں کی طرح یہ دوڑ بھی راہداریوں میں دوڑی جاتی ہے۔ اس دوڑ کو 1912ء کی اولمپک کھیلوں میں شامل کیا گیا تھا۔ اس میں حصہ لینے والے اتھلیٹس کو دو اقسام میں بانٹا جاسکتا ہے۔ ایک وہ جو 200 میٹر اور 400 میٹر کی دوڑیں دوڑتے ہیں (امریکہ کا "مائیکل جانسن" ان دونوں ایونٹس کا عالمی ریکارڈ ہولڈر تھا)، اور دوسرے جو 400 میٹر اور 800 میٹر دوڑتے ہیں، (کیوبا کا البرٹو جانترو (Alberto Jauntro) سابقہ عالمی ریکارڈ ہولڈر ہے)۔

مقابلے کے ضوابط:

1- یہ دوڑ 400 میٹر کے بیضوی ٹریک پر دوڑی جاتی ہے اور ہر اتھلیٹ اپنی اپنی راہداری میں دوڑ مکمل کرتا ہے۔ راہداریوں کی چوڑائی 1.22 میٹر (±1 سینٹی میٹر) ہوتی ہے۔ دائیں طرف کی لکیر اس چوڑائی میں شامل ہے۔ ایک ایسے ٹریک میں جس پر "کرب" (Kerb) لگا ہوا ہو، اگر راہداریوں کی چوڑائی 1.22 میٹر ہو تو اتھلیٹس کو راہداریوں میں اسطرح کھڑا کیا جاتا ہے کہ دوسری، تیسری، چوتھی، پانچویں، چھٹی، ساتویں اور آٹھویں راہداری میں دوڑنے والے اتھلیٹ ابتدائی لکیر سے بالترتیب 7.03, 14.70, 22.36, 30.03, 37.69, 45.36 اور 53.03 میٹر آگے سے دوڑ شروع کر سکیں تاکہ ہر راہداری میں دوڑنے والے اتھلیٹ کو 400 میٹر ہی کا فاصلہ طے کرنا پڑے۔ لیکن اگر یہی ٹریک بغیر "کرب" (Without Kerb) ہو تو یہ فاصلے بالترتیب مندرجہ ذیل ہوتے ہیں 7.66, 15.33, 22.99, 30.66, 38.32, 45.99, 53.65 میٹر۔

2- جہاں دوڑ کے ایک سے زیادہ دَور یا مرحلے (Rounds) ہونے ہوں وہاں ہر مرحلہ کے آغاز سے پیشتر اتھلیٹس کو راہداریاں تفویض کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ کار اپنایا جائے گا اور ہر دوڑ میں کی مختص کردہ راہداری میں خطِ آغاز سے 3 میٹر پیچھے کھڑا کیا جائے گا۔

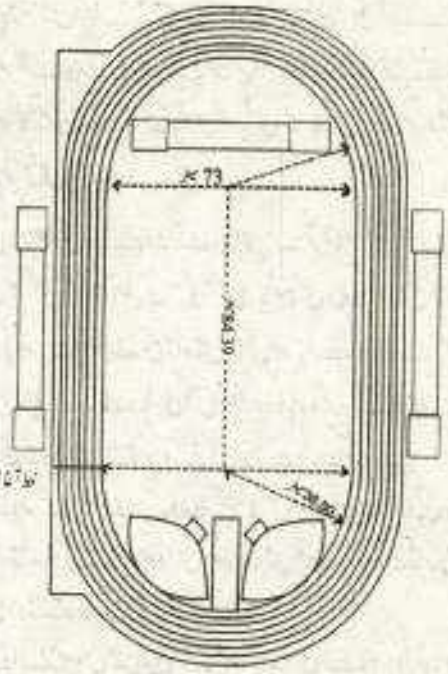
(الف)۔ پہلے "راؤنڈ" کی ہر ایک دوڑ (Heat) میں صرف ایک قرعہ اندازی کے ذریعے راہداریاں مختص کی جائیں گی۔

(ب)۔ دوسرے یا اس کے بعد کے ہر راؤنڈ میں ہر ایک دوڑ کے لیے تین قرعہ اندازیاں ہوں گی۔

i- پہلی قرعہ اندازی راہداری نمبر 3, 4, 5 اور 6 کے لیے ہوگی یہ ان چار "اتھلیٹس" یا "ٹیمز" (Teams) کے لیے ہوگی جن کی اس سے پہلے راؤنڈ میں کارکردگی (نتائج درجے اور اوقات) اس دوڑ میں شامل باقی اتھلیٹس یا ٹیمز سے بہتر ہوگی۔

ii- دوسری قرعہ اندازی پانچویں اور چھٹے درجے والے اتھلیٹس کو ساتویں اور آٹھویں راہداریاں مختص کرنے کے لیے ہوگی۔

ii- تیسری قرعہ اندازی سب سے نچلے دو درجے حاصل کرنے والے اتھلیٹس یا ٹیمز کے لیے کی جائے گی جنہیں پہلی اور دوسری راہداریاں تفویض کی جائیں گی۔



3- 400 میٹر کی دوڑ ہر اتھلیٹ کو اپنی مختص شدہ راہداری میں ہی مکمل کرنی ہوگی۔

4- ہر اتھلیٹ کو صرف اپنی ہی مختص شدہ "ہیٹ" (Heat) میں دوڑنا ہوگا۔ اسے کسی دوسری "ہیٹ" میں دوڑنے کی اجازت نہیں۔ ماسوائے ایسے حالات کے جن کے تحت "ریفری" اس تبدیلی کو ناگزیر سمجھے۔

5- اس دوڑ کو "کراؤچ پوزیشن" (Crouch) (ایک خاص انداز میں بیٹھ کر دوڑ شروع کرنا) سے شروع کرنے کے علاوہ "سٹارٹنگ بلاکس" (Starting Blocks) کا استعمال بھی لازمی ہے۔ سٹارٹر کے "آن یور مارکس" (On your marks) حکم پر تمام اتھلیٹ اپنی اپنی راہداری میں دوڑ کے خطِ آغاز پر (ہر ایک راہداری میں انہیں 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے) ایسی حالت اپنا لیں گے۔ جس میں ان کے دونوں ہاتھ اور ایک گھٹنا زمین پر اور پاؤں سٹارٹنگ بلاکس کے ساتھ لگے ہوئے ہوں۔ "سیٹ" کے حکم پر انہیں یک دم دوڑ شروع کرنے کی حتمی حالت میں آ جانا چاہیے۔ جس میں ان کے صرف ہاتھ زمین اور پاؤں "فٹ پلیٹس" (Foot Plates) کے ساتھ لگے ہوئے ہوں۔ اس لمحے اتھلیٹ کو نہ تو خطِ آغاز اور نہ ہی اس سے آگے زمین کو ہاتھ یا پاؤں سے چھونے کی اجازت ہے۔ اگر کوئی اتھلیٹ "آن یور مارکس" (On your marks) یا "سیٹ" (Set) پوزیشن اپنانے میں تاخیر کرے یا ایسے کسی عمل سے دوسرے اتھلیٹس کی توجہ میں خلل کا باعث بنے یا دوڑ شروع کرنے کے اشارے سے پیشتر ہی دوڑ شروع کر دے تو ان تمام اعمال کو "فالس سٹارٹ (False Start)" سے تعبیر

کیا جاتا ہے پہلی جنوری 2010 سے کسی بھی دوڑ میں ''فالس سٹارٹ'' کی اجازت نہیں ہے۔ جس پر ''سٹارٹر'' کا معاون متعلقہ اتھلیٹ کے ہمراہ باقی تمام اتھلیٹس کو بھی پیلا کارڈ دیکھا کر متنبہ کرتا ہے۔ اس کے بعد اگر کوئی اتھلیٹ ایسی کسی بھی بے ضابطگی کا مرتکب پایا جائے تو اسے دوڑ سے خارج کر دیا جاتا ہے۔

"آن یور مارکس" یا "سیٹ" پوزیشنیں اپنانے کے بعد اور "سٹارٹنگ گن" کی آواز سے پہلے اگر کوئی "اتھلیٹ" اپنے کسی عمل کی بدولت "سٹارٹ" ضائع کرنے کا مرتکب ہو جائے مثال کے طور پر اگر وہ اپنا ہاتھ اٹھا دے یا "کروچ سٹارٹ" کی صورت میں کھڑا ہو جائے۔ (متعلقہ ریفری اس امر کا تعین کرے گا کہ آیا اس کا یہ عمل ضابطہ شکنی کے زمرہ میں آتا ہے یا نہیں) ضابطہ شکنی کی صورت میں متعلقہ ریفری اسے اس قسم کے طرز عمل پر انتباہ کرے گا۔

نوٹ: ایسی صورت میں جب کسی بیرونی عناصر کی وجہ سے سٹارٹ روکنا پڑے تو تمام "اتھلیٹس" کو سبز کارڈ دیکھایا جائے گا جو اس بات کی علامت ہے کہ یہ "سٹارٹ" کسی بھی "اتھلیٹ" کی غلطی یا کوتاہی کی بنا پر ضائع نہیں ہوا ہے۔

6- اگر دوڑ کے دوران کوئی اتھلیٹ کسی دوسرے اتھلیٹ کی راہ میں حائل ہو یا اسے دھکا دے جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو تو اس اتھلیٹ کو دوڑ سے خارج کر دیا جائے گا۔ ریفری اس دوڑ کو دوبارہ کروانے کا مجاز ہے۔ البتہ ابتدائی راؤنڈ کی صورت میں اگر ممکن ہو تو متاثرہ اتھلیٹ کو اگلے راؤنڈ میں شامل ہونے کی اجازت دے سکتا ہے۔

7- دوڑ کے دوران اگر کوئی اتھلیٹ کسی دوسرے اتھلیٹ کے دھکا لگنے یا کسی اور ایسے حالات کی وجہ سے اپنی راہداری سے مجبوراً باہر دوڑے جس سے اسے کوئی خاطر خواہ فائدہ بھی نہ پہنچا ہو تو اس صورت میں اسے دوڑ سے خارج نہیں کیا جائے گا۔

اتھلیٹ مندرجہ ذیل حالات میں بھی دوڑ سے خارج نہیں کیا جائے گا:

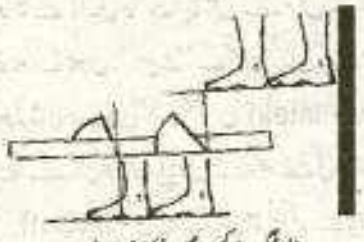
(الف) اگر اتھلیٹ راہداریوں کے لمبائی والے حصوں میں اپنی مختص شدہ راہداری سے باہر دوڑ رہا ہو۔

(ب) اگر اتھلیٹ راہداریوں کے گولائی والے حصوں میں اپنی راہداری کو باہر کی جانب کی لکیر سے باہر دوڑے جس سے نہ تو وہ فائدہ حاصل کر رہا ہو نہ ہی وہ کسی دوسرے اتھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بن رہا ہو۔

8- دوڑ کے دوران اگر اتھلیٹ اپنی مرضی سے ایک مرتبہ ٹریک سے باہر چلا جائے تو اسے دوبارہ دوڑ میں شامل ہونے کی اجازت نہیں ہوتی۔

9- دوڑ کا خطِ اختتام (Finish Line): پانچ سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیر سے لگایا جاتا ہے۔ اتھلیٹس کی دوڑ ختم کرنے کی ترتیب ان کے جسموں کے اس حصہ سے جسے تکنیکی زبان میں ''ٹورسو'' (Torso) کہتے ہیں خطِ اختتام کی نزدیکی عمودی حد پر پہنچنے سے متعین کی جاتی ہے۔ یہ دھڑ کا وہ حصہ ہے جس میں سر، گلا، بازو، ٹانگیں اور پاؤں شامل نہ ہوں۔

چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کے سٹارٹ کا طریقہ



سٹارٹنگ بلاکس لگانے کا عمومی طریقہ

یہ دوڑیں 100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر، 100 میٹر ہرڈلز، 110 میٹر ہرڈلز، 400 میٹر ہرڈلز (4x100 میٹر ریلے) اور 4x400 میٹر ریلے پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ان تمام دوڑوں کو شروع کرنے میں سٹارٹنگ بلاکس کا استعمال لازمی ہوتا ہے۔

چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کے "سٹارٹ" کے طریقہ کار کے مندرجہ ذیل چار مراحل ہیں:

(الف) "آن یور مارکس" (On your marks)۔

(ب) "سیٹ" (Set)۔

(ج) "ڈرائیو آف" (Drive Off)۔

(د) "بتدریج تیز ہونا" (Acceleration)۔

(الف) "آن یور مارکس" (On your marks):

"سٹارٹنگ بلاکس" لگانے کا معیاری مقام اتھلیٹ کی انفرادی جسمانی ساخت، اہلیت اور پسند پر منحصر ہوتا۔ پچھلے بلاک کا زاویہ اگلے بلاک کی نسبت بڑا ہوتا ہے۔ دونوں بازوؤں کا فاصلہ کندھوں کی چوڑائی کے برابر یا اس سے تھوڑا بڑا ہوتا ہے۔ جسم کا زیادہ تر وزن بازوؤں اور زمین سے لگی ہوئی پچھلی ٹانگ کے گھٹنے پر ہوتا ہے۔

(ب) "سیٹ" (Set):

بازو جسم کے بوجھ کو سہارا دیئے ہوئے اور کندھے ہاتھوں کے اُوپر مگر تھوڑے آگے کی جانب بڑھے ہوئے ہوتے ہیں۔ پیٹھ کو اتنا اُونچا اُٹھائیں کہ اگلے گھٹنے میں 90 درجے کا زاویہ بن جائے۔ پیٹھ کندھوں کی نسبت ذرا سی اُوپر اُٹھی ہوئی ہوتی ہے۔



(ج) ڈرائیو آف (Drive Off):

اگلی ٹانگ کو سیدھا کرتے ہوئے بیک وقت ہاتھوں کو زمین سے اُٹھایئے اور ساتھ ہی جلدی سے پچھلی ٹانگ کو آگے کھینچیے۔ اگلی ٹانگ کے گھٹنے اور پیٹھ کے بالکل سیدھا ہونے اور ایک سیدھ میں آنے پر "ڈرائیو آف" کا مرحلہ ختم ہو جاتا ہے۔

(د) بتدریج تیز ہونا (Acceleration):

جسم کو خم کی حالت میں رکھتے ہوئے اور بازوؤں کو پوری طاقت سے حرکت دیتے ہوئے، زمین پر تیزی اور قوت سے آگے کی جانب بڑھتے ہوئے کمر کو آہستہ آہستہ سیدھا کرتے جائیں۔

400 میٹر دوڑ کی مہارتیں:

یہ دوڑ تیز دوڑوں کے زمرے میں شامل ہوتی ہے اور اس کے لیے ضروری ہے کہ اتھلیٹ اپنی صلاحیتوں کو یوں استعمال کرے کہ

دوڑ کو خوش اسلوبی سے ختم کر سکے۔ اتھلیٹ کو چاہیے کہ 50، 60 میٹر پوری طاقت سے تیز دوڑے اور اس کے بعد اپنے کندھوں، بازوؤں اور کولہوں کو قدرے ڈھیلا چھوڑ دے، لیکن رفتار میں کمی واقع نہ ہونے پائے۔ دوڑ کے شروع کے حصے کی نسبت اب بازو قدرے نیچے کر لینے چاہئیں تا کہ ان میں نرمی آجائے اور اتھلیٹ نسبتاً آرام دہ حالت میں دوڑ سکے۔ نیز اب آغاز کی نسبت گھٹنا بھی کم اُونچا اُٹھانا چاہیے۔ لیکن قدم کی لمبائی میں کوئی فرق نہ آنے پائے۔ مدعا یہ ہے کہ اتھلیٹ اپنی طاقت اور صلاحیتوں کو کل فاصلے پر اس طرح تقسیم کرے کہ پوری طاقت صرف کرنے کی وجہ سے دوڑ ختم کرنا اس کے لیے مشکل نہ ہو جائے اور نہ ہی اتنا کم رفتار یا تن آسان ہو کہ پیچھے رہ جائے۔ گویا شروع میں تیز دوڑے اور پھر تقریباً ڑھائی تین سو میٹر تک جسم کو ڈھیلا رکھ کر اور طاقت میں کفایت کرتے ہوئے دوڑے لیکن رفتار میں کمی نہ آئے۔ باقی ماندہ 50، 60 میٹر پوری قوت سے تیز دوڑ کر دوڑ ختم کرے۔

400 میٹر کا سٹارٹ "ٹریک" کی گولائیوں کے آغاز سے ہوتا ہے۔ اس لیے "سٹارٹنگ بلاکس" راہداری کے باہر والی لکیر کے نزدیک اس طرح لگائے جائیں کہ ان کا عمودی رُخ اندرونی لکیر کی جانب ہو۔ ہاتھ اور سٹارٹنگ بلاکس خطِ آغاز کو نہ چھوئیں اور نہ ہی ساتھ والی راہداری میں چلے جائیں۔ اتھلیٹ کو کوشش کرنی چاہیے کہ وہ اپنی راہداری کی اندرونی لکیر کے ساتھ ساتھ دوڑے تا کہ اسے کم فاصلہ طے کرنا پڑے۔ سیٹ پوزیشن میں اتھلیٹ کی تمام تر توجہ بازو اور ٹانگ کی پہلی حرکت پر مذکور ہونی چاہیے۔ جب دوڑ شروع کرنے کا اشارہ کیا جائے تو اس کی سب سے پہلی حرکت آگے کی جانب ہونی چاہیے (نہ کہ اُوپر کی جانب) اور ساتھ ہی بازو اور ٹانگیں حرکت میں آجائیں گی۔ پچھلی ٹانگ کا مخالف بازو آگے کی جانب، جبکہ دوسرا بازو پیچھے کی جانب پوری طاقت سے جھلایا جائے گا۔ تیز دوڑوں میں بازو اتھلیٹ کا توازن برقرار رکھنے اور ٹانگوں کی شرحِ حرکت کے تعین میں مدد دیتے ہیں۔ "سٹارٹنگ پوزیشن" میں پاؤں پورے دباؤ سے سٹارٹنگ بلاک کے ساتھ لگے ہوئے ہونے چاہئیں۔ جب پچھلا پاؤں آگے کی جانب تیزی سے کھینچا جائے اور اس کے ساتھ ہی اگلی ٹانگ پوری طرح سے سیدھی ہو جائے تو اس وقت اتھلیٹ کی ٹانگ اور سر ایک سیدھ میں آجاتے ہیں۔ اس بات پر زور دیا جائے کہ جب ٹانگ کی آگے کی جانب دھکیلنے والی طاقت (Driving Force) سے پہلا قدم لیا جائے تو یہ قدم بہت بڑا نہ ہو۔ کیونکہ اگر یہ قدم بڑا لیا جائے تو پچھلی ٹانگ کو آگے لانے کے لیے مطلوبہ طاقت میسر نہیں آتی اور اتھلیٹ کی دوڑ میں تسلسل قائم نہیں رہ سکے گا۔ بتدریج رفتار بڑھانے کا مرحلہ 30 سے 60 میٹر پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس میں اتھلیٹ کو اپنے جسم کو بتدریج اس طرح سے سیدھا کر لینا چاہیے کہ سامنے کی طرف جھکاؤ رہے۔ اسی مرحلہ میں قدموں کی لمبائی بتدریج بڑھتی جاتی ہے۔ جہاں تک دوڑ میں توانائی کے استعمال کا سوال ہے تو اس حصے میں یہ سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ اس میں قدموں کی لمبائی اور شرحِ رفتار دونوں بڑھتے جاتے ہیں اور ٹانگیں بازوؤں کی ہم آہنگی سے کام کرتی ہیں، (کیونکہ بازوؤں کی شرحِ رفتار ہی سے ٹانگوں کی شرحِ رفتار متعین ہوتی ہے) لیکن اس بات کا خیال ضرور رکھیں کہ ہاتھ کندھوں سے اُوپر نہ لے جائے جائیں۔ اس طریقے سے دوڑتے ہوئے اتھلیٹ اپنی پوری شرحِ رفتار اپنا لیتا ہے۔

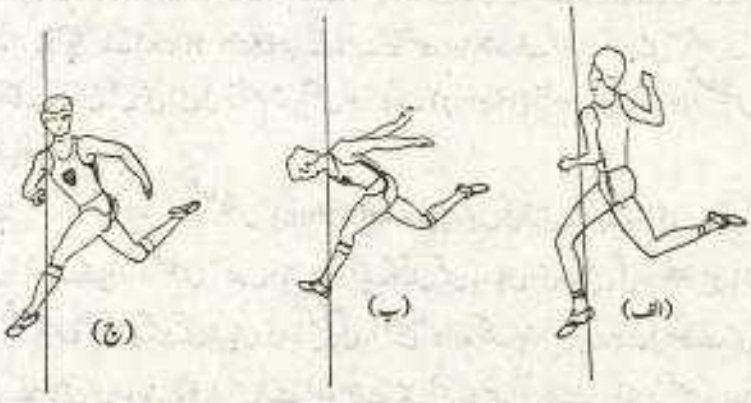
"ٹریک" کی گولائیوں میں دوڑنا:

اتھلیٹ جتنی تیز رفتاری سے گولائیوں پر دوڑے گا اتنی ہی شدت سے مرکز گریز طاقت (Centrifugal Force) اس پر اثر انداز ہوگی۔ اس لیے بتدریج شرحِ رفتار بڑھانے اور اپنی انتہائی تیز رفتاری اپنا لینے کے مرحلے میں بہتر توازن کی خاطر جسم کو ٹریک

کے اندر کی جانب جھکائے رکھیں۔ مرکز گریز طاقت کی شدت جتنی زیادہ ہوگی اتنا ہی زیادہ اندر کی جانب جسم کا جھکاؤ ضروری ہے اس لیے ٹریک کی اندرونی راہداریوں میں دوڑنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے دوڑنے کی تکنیک میں تبدیلی لانا ضروری ہے۔ کیونکہ اندر والا بازو اور ٹانگ (بائیں) کا "دائرہ حرکت" باہر والے بازو اور ٹانگ (دائیں) سے کم ہوتا ہے۔

دوڑ ختم کرنے کی تکنیک:

تیز دوڑوں کو ختم کرنے کے لیے مخصوص انداز اپنائے جاتے ہیں۔ (یہاں صرف طریقہ "ب" کو بیان کیا گیا ہے)۔ جونہی اتھلیٹ اختتامی لکیر کے نزدیک پہنچتا ہے تو وہ آخری قدم پر اپنے جسم کو آگے کی جانب جھکا دیتا ہے۔ جسے انگریزی میں "فارورڈ ڈپ" (Forward Dip) کہتے ہیں۔ اختتامی لکیر کو عبور کرتے وقت اتھلیٹ کو مندرجہ ذیل سے گریز کرنا چاہیے:



دوڑ ختم کرنے کے مختلف انداز

1- اختتامی لکیر سے بہت پہلے ہی اپنے آپ کو آگے کی جانب جھکا دینا (Premature Forward Dip) جس کی وجہ سے رفتار میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

2- اختتامی لکیر کو چھلانگ کے ذریعے عبور کرنا، کیونکہ جب اتھلیٹ ہوا میں ہوتا ہے تو اس کی شرح رفتار زمین پر دوڑنے کی نسبت کم ہو جاتی ہے۔

3- اختتامی لکیر کو جسم بالکل سیدھا رکھتے ہوئے عبور کرنا یا جسم کو پیچھے کی جانب لے جانا۔

لانگ جمپ (Long Jump)

"لانگ جمپ" زمانہ قدیم سے کھیلوں کے مختلف مقابلوں کا حصہ ہوتا تھا۔ 708 قبل از مسیح کی اولمپک کھیلوں میں یہ "پنجیتھلان" (Pentathlon) کے مقابلوں میں شامل "ایونٹس" میں سے ایک تھا۔ اس زمانے میں اتھلیٹ اپنے ہاتھوں میں چھوٹے چھوٹے وزن (Halters) پکڑ کر چھلانگ لگاتے تھے جو چھلانگ لگانے کے دوران میں اچھا توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور وہ معمول سے زیادہ لمبے فاصلے تک چھلانگ لگا سکتے تھے۔ 1860ء میں انگلینڈ اور امریکہ کی اتھلیٹک تنظیموں نے اس

ایونٹ کی تنظیم نو کی اور اس کے ضابطوں کو باقاعدہ بنا دیا۔ ''ٹیک آف بورڈ'' کی معیاری چوڑائی 20 سینٹی میٹر مقرر کی گئی اور ہاتھوں میں وزن پکڑ کر چھلانگ لگانا خلاف ضابطہ قرار دیا گیا وغیرہ وغیرہ۔ اتھلیٹکس کے ''فیلڈ ایونٹس'' میں فطری لحاظ سے یہ سب سے زیادہ موزوں ترین ''ایونٹ'' ہے۔ لیکن پھر بھی ایک لمبے عرصہ میں اس کی مجموعی کارکردگی میں دوسروں کی نسبت بہت ہی کم اضافہ ہوا ہے۔ 1936ء کی برلن اولمپکس میں امریکہ کے ''جیسی اون'' (Jesse Owen) نے 8.13 میٹر چھلانگ لگا کر اولمپک اور عالمی ریکارڈ قائم کیا تھا۔ جبکہ موجودہ عالمی ریکارڈ جو 8.95 میٹر ہے۔ اسے امریکہ کے ''مائیک پاول'' نے ٹوکیو میں عالمی چمپئن شپ کے دوران 30 اگست 1991ء میں قائم کیا تھا۔ یعنی 63 سالوں میں صرف 82 سینٹی میٹر کا اضافہ ہو سکا ہے۔ 1920ء تک اس کی تکنیک بالکل بنیادی یا ابتدائی شکل میں تھی۔ ''ٹیک آف'' کرنے کے ساتھ ہی ٹانگوں کو ٹیڑھا کر کے جسم کے ساتھ سیکٹر لیا جاتا ہے۔ پھر انہیں پھیلا کر اور اکھاڑے میں گرنے سے پیشتر دوبارہ سیکٹر لیا جاتا تھا۔ 1922ء سے 1927ء کے درمیان امریکی اتھلیٹس ''ولیم دی ہارٹ ہوبرڈ'' (William De Hart Hubbard) اور ''رابٹ لی گینڈرے'' (Robert Le Gendre) نے چھلانگ لگانے کا نیا انداز جو ''ہچ کک'' (Hitch Kick) کے نام سے مشہور ہوا، متعارف کرایا۔ جس میں ''اتھلیٹ'' ہوا میں دوڑنے کا انداز ہی اپنائے رکھتا ہے۔ آج کل بھی اسی کی ترمیم شدہ شکل اور ''ہینگ'' (Hang) مشہور ہیں۔ نو آموز اتھلیٹس کو سیکھانے کے لیے ''سیل'' (Sail) زیادہ آسان ہے۔

مقابلے کے ضابطے: 1- ''اتھلیٹس'' (Athletes) کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ ''اتھلیٹس'' ہوں وہاں پر ہر ایک کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ ''اتھلیٹس'' کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری ''کوالیفائنگ پوزیشن'' پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے حل کے مروجہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا۔ (کسی ایسے ''فیلڈ ایونٹ'' میں جس کا نتیجہ فنی فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام ''اتھلیٹس'' کی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ) لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم ''اتھلیٹس'' ہوں وہاں پر ہر ایک کو چھ چھ باریاں دی جائیں۔ لیکن اگر ایک سے زیادہ اتھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اتھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اتھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔ دونوں ہی صورتوں میں

(الف)۔ چوتھے اور پانچویں دَور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی الٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دَور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی الٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب)۔ جب بھی باریوں کی ترتیب بدلی جانی ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اتھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو وہ اتھلیٹس اسی ترتیب سے باریاں لیں گے جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

3- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی بھی اتھلیٹ کو دوڑنے کے راستے یا کودنے کی جگہ کو مشق کے لیے استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

4- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر منصفین کی نگرانی میں ہر اتھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

5- نام پکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے، اتھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش

شروع کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکام تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر وہ چاہے تو اس مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دوڑنے کی راہداری سے باہر آسکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اس سے کوئی بے ضابطگی سرزد نہ ہوئی ہو۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کی ابتدا اس لمحہ سے ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اُسے کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے) اگر وہ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جائے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک اُلٹی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اتھلیٹ کو اس کے مختص شدہ دورانیے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی۔ نمایاں نظر آنی چاہیے۔ اس کے علاوہ ایک اہلکار اس کو مقررہ وقت کے ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے ایک پیلا جھنڈا بلند کر کے یا اور کسی ذریعے سے انتباہی اشارہ کرے گا۔

6- مندرجہ ذیل صورتوں میں اتھلیٹ کی کوشش ناکام تصور ہوگی۔

(الف)۔ اگر وہ دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے وقت یا بغیر چھلانگ لگائے جسم کے کسی بھی حصے سے "ٹیک آف لائن" (اُچھلنے کی لکیر) سے آگے زمین کو چھو لے۔ یا (ب)۔ اگر وہ "ٹیک آف بورڈ" (چھلانگ لگانے کا تختہ) کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے چھلانگ لگائے خواہ اس کا پاؤں "ٹیک آف لائن" یا اس کی بڑھائی ہوئی سیدھ سے آگے یا پیچھے ہی کیوں نہ رہے۔ یا

(ج)۔ اکھاڑے میں گرتے وقت اگر وہ اکھاڑے سے باہر زمین کو کسی ایسی جگہ پر چھو لے جو کہ اکھاڑے میں پیدا شدہ نشان سے "ٹیک آف لائن" سے نزدیک تر ہو۔ یا (د)۔ اگر وہ دوڑ یا چھلانگ کے دوران میں کسی قسم کی قلابازی لگائے۔ یا

(س)۔ اگر وہ "ٹیک آف لائن" اور اکھاڑے کے درمیان کسی بھی جگہ پر چھو لے۔ یا

(ے)۔ اکھاڑے میں گرنے سے پیدا شدہ نشان یا توازن برقرار نہ رکھ سکنے کی وجہ سے اگر "اتھلیٹ" دوبارہ اکھاڑے کے اندر ہی گر جائے جس کی بدولت ایک نیا نشان پیدا ہو جائے جو پہلے نشان سے پیچھے ہو لیکن اکھاڑے میں سے باہر نکلتے وقت اگر مذکورہ "اتھلیٹ" سب سے پہلے اکھاڑے کی منڈیر یا اس سے باہر کی زمین کو کسی ایسی جگہ پر چھو لے جو ان نشانات اور "ٹیک آف لائن" کی نسبت پیچھے ہے تو اس کا یہ فعل ضابطہ شکنی کے زمرہ میں آئے گا۔

نوٹ: i- اکھاڑے میں سے باہر نکلتے وقت جب اتھلیٹ کا پاؤں پہلی بار اکھاڑے کی منڈیر یا اس سے باہر زمین سے چھوتا ہے تو اسے اکھاڑے میں سے باہر نکل آیا ہوا شمار کر لیا جاتا ہے۔

نوٹ: ii- اگر وہ دوڑنے کے راستے کو واضح کرنے والی سفید لکیروں کے اُوپر یا ان کے باہر دوڑے تو یہ بے ضابطگی گردانی نہیں جائے گی۔

iii- اگر اس کے جوتے کا کچھ حصہ "ٹیک آف لائن" سے پیچھے لیکن "ٹیک آف بورڈ" کے دائیں یا بائیں کنارے سے باہر زمین سے چھو لے تو یہ ناکامی تصور نہیں ہوگی۔

vi- چھلانگ لگانے کے بعد اگر اتھلیٹ صحیح انداز میں اکھاڑے میں سے باہر نکل آئے اور پھر اس میں داخل ہو کر پیچھے کی جانب چلتے ہوئے باہر آجائے تو یہ بھی بے ضابطگی کے زمرے میں نہیں آئے گی۔

7- اگر اتھلیٹ "ٹیک آف بورڈ" کے نزدیک پہنچنے سے پہلے ہی چھلانگ لگا دے تو اسے ناکامی تصور نہیں کیا جائے گا ماسوائے ضابطہ نمبر 6 شق "ب" کی خلاف ورزی کی صورت میں۔

8- اکھاڑے میں اتھلیٹ کے جسم کے کسی بھی حصے سے پیدا شدہ نشان کے اس کنارے سے جو "ٹیک آف لائن" کے نزدیک تر ہو عموداً پیمائش فوراہی کی جائے گی۔ اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔ "فیلڈ ایونٹس" کے لیے مقرر کردہ منصفین ہر ایک باضابطہ کوشش کی کارکردگی کو ناپنے کے بعد "رزلٹ شیٹ" (Result Sheet) پر باقاعدہ اندراج کریں گے۔ تمام

"ٹرائلز" کی کارکردگی کو باقاعدہ حساب رکھنے کے لیے کم از کم دو منصف مقرر کیے جائیں گے جو ہر "راؤنڈ" (Round) کے اختتام پر دونوں "رزلٹ شیٹس" کا موازنہ کریں گے۔ ایک خصوصی اہلکار ہر ایک باضابطہ کوشش پر سفید جھنڈا اور بے ضابطہ کوشش کی صورت میں لال جھنڈا بلند کرے گا۔

9- ہر اتھلیٹ کی بہترین چھلانگ "پوزیشن" کے لیے شمار کی جائے گی۔ خواہ وہ چھلانگ پہلی "پوزیشن" کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

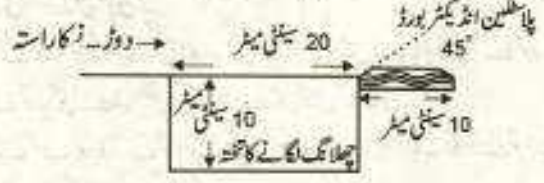
10- دوڑنے کا راستہ (Runway): کم از کم 40 میٹر لمبا اور 1.22 میٹر ±1 سینٹی میٹر چوڑا ہوگا۔ جس کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

11- "اتھلیٹس" اپنی سہولت کے لیے دوڑنے والے راستے کو ظاہر کرنے والی لکیروں کے باہر انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں (Markers) استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر وہ دستیاب نہ ہوں تو یہ نشان چپکنے والی "ٹیپ" سے لگائے جا سکتے ہیں۔ چونا یا چاک یا کسی بھی ایسی چیز سے جس سے دیرپا نشان بن جائیں کسی بھی صورت استعمال کرنے کی اجازت نہیں۔

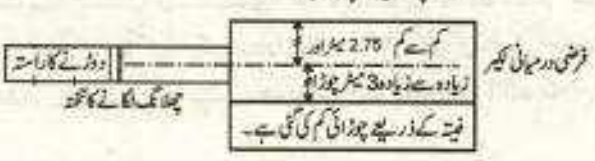
نوٹ: تمام "فیلڈ ایونٹس" میں اگر کسی وجہ سے "اتھلیٹ" کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا اختیار رکھتا ہے۔

12- کوشش / "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): جج کو باضابطہ کوشش کو نمایاں / واضح کرنے کے لیے سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اتھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ لانگ جمپ میں باضابطہ "ٹرائل" اس صورت اختتام پذیر ہوتا ہے جب اتھلیٹ اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5 اور 6 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ اکھاڑے میں سے باہر نکل آئے۔

13- "ٹیک آف بورڈ" یا چھلانگ لگانے کا تختہ (Take-off Board): یہ لکڑی کا بنا ہوگا، اس کی لمبائی 1.22 میٹر ±1 سینٹی میٹر، چوڑائی 20 سینٹی میٹر ±2 ملی میٹر اور موٹائی 10 سینٹی میٹر ہوگی۔ اس کا رنگ سفید ہوگا۔ اسے دوڑنے والے راستے میں اکھاڑنے کی سطح کے برابر ہموار گاڑا جائے گا۔ اس کا وہ کنارہ جو اکھاڑے کے قریب تر ہے "ٹیک آف لائن" یا اچھلنے کی لکیر (Take-off Line) کہلائے گی۔ اکھاڑے کا کنارا اس سے ایک میٹر سے تین میٹر دور ہونا چاہیے جبکہ اکھاڑے کا آخری کنارہ اس تختے سے 10 میٹر سے کم نہ ہو۔ اکھاڑے کی طرف عین "ٹیک آف بورڈ" کے ساتھ ریت یا نرم مٹی سے 10 سینٹی میٹر چوڑی تہہ لگائی جائے گی جو اس کی سطح سے 7 ملی میٹر اونچی ہوگی اور سامنے کی جانب اس کا زاویہ 45 درجے کا ہوگا۔ مٹی یا ریت کی اس تہہ کا مقصد یہ ہے کہ جب کھلاڑی کا پاؤں تختے پر پڑے تو آسانی سے پتا چل سکے گا کہ آیا یہ فاؤل ہے یا نہیں۔ اونچی سطح کے مقابلوں میں منصفین کی سہولت کے پیش نظر "ٹیک آف بورڈ" کی اگلی طرف 10 سینٹی میٹر ±2 ملی میٹر چوڑا "پلاسٹیسین انڈی کیٹر بورڈ" (Plasticine Indicator Board) گاڑ دیا جاتا ہے، جس کی سامنے والی اوپری سطح کے پہلے 10 ملی میٹر پر پلاسٹیسین کی تہہ لگا دی جاتی ہے۔



لانگ جمپ اور ٹرپل جمپ کا مشترکہ اکھاڑا



14۔ اکھاڑا (Landing Area): اس کی کم از کم چوڑائی 2.75 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 3 میٹر ہونی چاہیے۔ اس کو دوڑنے کے راستے کے درمیان اور ٹیک آف بورڈ کی سطح کے ہموار ہونا چاہیے۔ اکھاڑا مندرجہ بالا پیمائش سے زیادہ ہونے کی صورت میں اسے ایک یا دو فیتوں کی مدد سے اس کو مقررہ معیار کے مطابق کیا جا سکتا ہے تا کہ دوڑنے کے راستے اور اکھاڑے کی درمیانی لکیر ایک سیدھ میں ہو۔

لانگ جمپ کے بنیادی مراحل اور مہارتیں (Basic Stages & Skills of Long Jump)

لانگ جمپ کا اگر تکنیکی اعتبار سے تجزیہ کیا جائے تو یہ ہوا میں مناسب اُونچائی اور انتہائی تیز رفتاری سے دوڑنا ہے۔ اس میں مجموعی کارکردگی مندرجہ ذیل دو عناصر پر مبنی ہے۔

i۔ اُڑان کے دوران جسم کی شرح رفتار (اس کا دارومدار دوڑ کے آخری قدم کی شرح رفتار پر ہوتا ہے)۔

II۔ اُڑان کا زاویہ: (اس کا دارومدار "ٹیک آف" کی تکنیک اور اتھلیٹ کی جسمانی قوت پر ہوتا ہے)۔

لانگ جمپ کا بنیادی اُصول یہ ہے کہ اس میں سادگی ہونی چاہیے اور بچوں کی چھوٹی عمر میں دوڑنے اور کودنے کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے اور اُستاد کی متواتر مثبت رہنمائی ان کی ترقی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ لانگ جمپ میکانکی اعتبار سے بہت کم بدلی اور بہت سی تحقیق صرف اس امر پر کی گئی ہے کہ ایسے بچوں کو کیسے سکھایا جائے کچھ بچے فطری طور پر تیز دوڑتے ہیں اور اچھا کودتے بھی ہیں۔ لیکن جب وہ کسی نامور اتھلیٹ کی نقل کرنے کی کوشش کرتے ہیں یا جب انہیں نیا انداز سکھایا جاتا ہے تو یہ فطری انداز غیر فطری انداز بن جاتا ہے۔ لانگ جمپ ایک بہت آسان اور سہل "ایونٹ" ہے۔ اتھلیٹس اس بات کا خیال رکھیں کہ ان کے تمام افعال مکانکی اُصولوں کے منافی نہ ہوں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ لمبی چھلانگ میں نوعمر "اتھلیٹس" بھی وہی کچھ کرتے ہیں جو منجھے ہوئے "اتھلیٹس" کرتے ہیں۔

لانگ جمپ کی تکنیک کے بنیادی مراحل:

i۔ دوڑ (Approach)۔

ii۔ دوڑ کے آخری قدم سے پہلا قدم (Penultimate Stride)۔

iii۔ دوڑ کا آخری قدم (Last Stride)۔

iv۔ "ٹیک آف" (Take Off)۔

v۔ اُڑان (Flight)۔

vi۔ اکھاڑے میں گرنا (Landing)۔

دوڑ: اس کا مقصد اتھلیٹ کی عمر اور استطاعت کے مطابق مطلوبہ شرح رفتار (Optimum Velocity) حاصل کرنا ہے اگر دوڑ کا فاصلہ لمبا ہو تو وہ زیادہ تیز شرح رفتار حاصل کر سکتا ہے لیکن زیادہ تیز رفتاری "ٹیک آف" میں مشکل پیدا کرتی ہے۔ اس لیے دوڑ کی شرح رفتار انتہائی مناسب ہونی چاہیے تا کہ "اتھلیٹس" "ٹیک آف" کے وقت موثر ترین حالات میں ہو۔ اس وقت اسے جسم اور کمر کو سیدھا رکھنا چاہیے اچھا "ٹیک آف" افقی شرح رفتار (Horizontal Velocity) پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے جو اچھی

چھلانگ کے لیے بہت ہی اہم ہے۔ ''لانگ جمپرز'' (Long Jumpers) اچھے تیز دوڑنے والے ہوتے ہیں کیونکہ وہ اسی شرح رفتار سے ہوا میں اُڑتے ہوئے زیادہ فاصلہ طے کر لیتے ہیں۔ نوعمر بچوں کے لیے دوڑ کے فاصلے کا تعین ناپ کے ذریعے نہیں بلکہ قدموں کی تعداد سے کرنا بہتر ہوتا ہے۔ کیونکہ ہر بچے کی جسمانی استطاعت مختلف ہوتی ہے۔ عام طور پر نوعمر ''اتھلیٹس'' 18 یا 19 قدموں سے دوڑ شروع کرتے ہیں۔ جب بھی دوڑ کا فاصلہ بڑھانا ہو تو اس میں دو قدموں کا اضافہ کریں۔ ٹیک آف سے چار قدم پہلے ایک نشانی لگا لینا بہتر ہوتا ہے۔

ٹیک آف: دوڑ کا آغاز بتدریج تیز ہونے سے ہوتا ہے۔ جیسا کہ چھوٹی تیز دوڑوں میں ''سٹارٹنگ بلاکس'' سے نکلنے کے بعد ہوتا ہے۔ ٹیک آف کی تیاری میں دوڑ کے آخری دو قدم بہت اہم ہوتے ہیں۔ جن میں اسے تیز دوڑنے والے اتھلیٹ سے کودنے والے اتھلیٹ کا انداز اپنانا ہوتا ہے۔ اس کے لیے وہ اپنا جسم سیدھا کرتا ہے اور ساتھ ہی جسم کے مرکزِ ثقل کو نیچے لے آتا ہے اور اپنی افقی رفتار میں کمی پیدا نہ کرتے ہوئے ایڑی کو زمین پر سپاٹ حالت میں رکھ دیتا ہے۔ گھٹنے، ٹخنے اور کولہے میں خم ڈالنے سے جسم کا مرکزِ ثقل مزید نیچے آجاتا ہے جو ''ٹیک آف'' والے قدم میں عمودی شرح رفتار (Vertical Velocity) حاصل کرنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ ''ٹیک آف'' والا قدم دوڑنے والے ''اتھلیٹ'' کے قدم کی طرح آگے پیچھے نہیں بدلتا۔ اس کے قدم کا سپاٹ حالت میں پڑنا اس لیے ضروری ہوتا ہے تاکہ دوڑ کے انداز میں کودا جا سکے۔ ''ٹیک آف'' کے وقت کولہوں کو پھیلانے سے جسم کا مرکزِ ثقل اُونچا ہو جاتا ہے۔ دوڑ اور ''ٹیک آف'' دونوں ہی لانگ جمپ کے بہت ہی اہم جزو ہیں۔ اُڑان کے دوران میں اس کے جسم کے مرکزِ ثقل کے قوس نما راستے کا تعین ''ٹیک آف'' کے وقت ہی ہو جاتا ہے جسے اُڑان کے دوران میں بدلا نہیں جا سکتا ہے۔ بازوؤں اور ٹانگوں کے اعمال جسم کو آگے کی طرف جھک جانے سے روکتے ہیں اور اکھاڑے میں گرنے کے لیے موثر ترین حالت اختیار کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں۔

لانگ جمپ دوڑ کے پہلے قدم سے شروع ہوتی ہے۔ دوڑ کے دوران مناسب ترین شرح رفتار قائم رکھنا اچھے ''ٹیک آف'' کے لیے نہایت ضروری ہے اور اچھا ''ٹیک آف'' لے کر اچھی چھلانگ لگانے میں کامیاب ہو۔ ان تمام باتوں کو چھوٹی عمر میں سکھائیں اور ان پر مسلسل زور دیتے رہیں۔

اکھاڑے میں گرنا: اکھاڑے میں گرتے وقت کمر کو آگے اور نیچے لاتے ہوئے بازوؤں کو سامنے لے آئیں اور دونوں پاؤں اکٹھے رکھ کر ریت پر بیٹھ جائیں۔

(''لانگ جمپ'' میں اتھلیٹ ''رن اپ'' کی مدد سے اور ''ٹیک آف'' کے ذریعے دوڑنے کی حرکات کو ہوا میں قوس کے انداز میں اُڑنے کے عمل میں تبدیل کرتے ہوئے ایک نہ نظر آنے والی رکاوٹ (جو ایک فاصلہ ہے) کو عبور کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے)۔



کھلاڑی کے اوصاف:

ایک ممتاز کھلاڑی کے کردار اور شخصیت کو اُجاگر کرنے کے لیے درج ذیل اوصاف موجود ہونے چاہئیں۔

1- دیانت، صداقت، ایمانداری:

کھلاڑی کے کردار کی نمایاں خصوصیت دیانت داری ہے۔ کھیل میں کھلاڑی ایمانداری سے اپنے ذاتی یا اپنی ٹیم کے فاؤل یا غلطی کو تسلیم کر لیتا ہے۔ یہ صداقت کا پیکر نہ صرف کھیل بلکہ اپنی عملی زندگی میں بھی کامیاب و کامران رہتا ہے۔ کھلاڑی کی شخصیت کا لازمی اور نمایاں وصف ایمانداری ہے۔

2- اطاعت اور فرض شناسی:

اطاعت اور فرض شناسی جیسے وصف نہ صرف ہم آہنگ ہیں بلکہ ایک دوسرے پر اثر انداز بھی ہوتے ہیں۔ اچھے کھلاڑی میں ضوابط کی پابندی اور اپنے کیپٹن اور ریفری یا امپائر کے احکام کی تعمیل کرنا، اس کی عادات کا جز بن جاتے ہیں۔ اس پر بحیثیت ٹیم کیپٹن کچھ فرائض عائد ہوتے ہیں، جن کی تکمیل نہایت ضروری ہے۔ کیپٹن کا فرض ہے کہ وہ خود وقت کا پابند ہو اور کھیل کے شروع ہونے سے پہلے یا دوران یا بعد میں اُصول و قواعد کی پابندی کرے۔

3- استقلال:

کھلاڑی کو ثابت قدم اور مستقل مزاج ہونا چاہیے۔ ایسا کھلاڑی جو دل برداشتہ ہو کر کھیل کے دوران میدان سے باہر چلا جائے یا وہ بددلی سے کھیلے اور یہ سمجھے کہ اس کی اس کی ٹیم کی صلاحیتیں مخالف کھلاڑیوں کے معیار سے کم تر ہیں، ثابت قدمی کی خوبی سے محروم ہوتا ہے۔ ثابت قدم کھلاڑی کامیابی سے ہمکنار ہونے کے لیے ہمیشہ بھرپور جدوجہد جاری رکھتا ہے اور ناکامی کی صورت میں تحمل کا مظاہرہ کرتا ہے۔

4- شائستگی:

شائستگی، کھلاڑی کی شخصیت کو چار چاند لگاتی ہے۔ اکھڑ اور تند مزاج کھلاڑی کو کوئی بھی پسند نہیں کرتا، زندگی کے ہر میدان میں بالخصوص کھیل میں، اچھے اطوار کو پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ ہار اور جیت دونوں میں کھلاڑی کو شائستگی کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔

5- تعاون:

کھیلوں میں کھلاڑیوں کا باہمی تعاون، کامیابی کا اہم ذریعہ ہے۔ زندگی کی شاہراہ میں بھی عدم تعاون، ناکامی کا باعث بنتا ہے۔ کھلاڑیوں میں افہام و تفہیم پیدا کرنا بے حد ضروری ہے، ورنہ کھیل کا لطف کرکرا ہو جاتا ہے اور تلخ نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

6- ذاتی نظم و ضبط:

جو شخص خود ذاتی نظم و ضبط سے عاری ہو وہ دوسروں میں کیسے نظم و ضبط پیدا کر سکتا ہے۔ کھیلوں میں تو بے ترتیبی، انتشار اور بدنظمی کی

ذرہ بھر بھی گنجائش نہیں ہے۔ ایسے افراد جو اپنے آپ پر قابو نہیں رکھ سکتے اور بدمزاجی کا مظاہرہ کرتے ہیں، وہ ایسی فضا قائم کر دیتے ہیں، جس کی نہ ضرورت ہوتی ہے اور نہ طلب۔ ان میں وہ عاجزی، خوش اسلوبی اور شائستگی نہیں رہتی، جو اچھے کھلاڑی کے شایانِ شان ہے۔ ذاتی نظم وضبط ایسی خوبی ہے، جو کھلاڑی کے کردار میں پختگی پیدا کرتی ہے۔

7- خوش طبعی:

جونہی کھلاڑی میدان میں آتا ہے، اگر وہ ہشاش بشاش اور شاداں وفرحاں چہرہ لیے نمودار ہو تو اس کی ہر دلعزیزی بڑھ جاتی ہے جو کھیل خوش وخرم ماحول میں کھیلا جائے اس سے نہ صرف کھلاڑی بلکہ تماشائی بھی لطف اُٹھاتے ہیں۔ اپنے ساتھی کھلاڑی کے لیے حوصلہ افزا الفاظ پوری فضا بدل دیتے ہیں۔ خوش طبع کھلاڑی ہارتے ہوئے بھی کھیل کی فضا کو خراب نہیں ہونے دیتا جس سے کھیل قابلِ دید بن جاتا ہے۔ خوش اخلاقی کھلاڑی کے اوصاف کا اہم ترین حصہ اور وصف ہے۔

8- نظم وضبط:

ایک اچھا کھلاڑی ہمیشہ نظم وضبط کے تحت جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے اور ضابطوں اور اُصولوں کی پابندی کرتا ہے۔

9- اعتدال پسند:

اچھا کھلاڑی ہمیشہ اعتدال پسندی سے کام لیتا ہے۔ میانہ روی اس کا شیوہ بن جاتا ہے اور کھیل کے علاوہ عام زندگی میں بھی حدود سے تجاوز نہیں کرتا اس طرح کامیابی ہمیشہ اس کے قدم چومتی ہے۔

10- قانون کا پابند:

اچھا کھلاڑی کبھی بے ضابطگی نہیں کرتا۔ کھیل کے میدان کے علاوہ اپنی سماجی زندگی میں بھی قانون کی پابندی کرتا ہے اور ہمیشہ اچھے نظم وضبط کا مظاہر کرتا ہے۔

11- قوتِ فیصلہ:

اچھا کھلاڑی کھیل کے علاوہ معاشرے اور ''سوسائٹی'' میں مثبت کردار ادا کرنے کی اہلیت رکھتا ہے اور موقع کی مناسبت سے صحیح اور بروقت فیصلہ کی قوت اس کو ہمیشہ کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے اور عملی زندگی میں کبھی ناکام نہیں ہوتا۔

12- وقت کا پابند:

وقت کی پابندی کرنا اچھے کھلاڑی کی صفات میں شمار ہوتا ہے۔ اس طرح کھیل کے میدان اور زندگی کے ہر شعبہ میں وقت کی پابندی کرنا اس کا شیوہ بن جاتا ہے۔

13- جذبۂ حُبُّ الوطنی:

اچھے کھلاڑی کا جذبۂ حُبُّ الوطنی قابلِ دید ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ اپنے ملک کی خدمت اور عزت کو مدِ نظر رکھتے ہوئے کھیل میں حصہ لیتا ہے۔ بین الاقوامی مقابلوں میں اپنے ملک کی عزت اور سربلندی کے لیے سر دھڑ کی بازی لگا دیتا ہے۔

14- اچھا چال چلن:

اچھا چال چلن ایک خوبی ہے۔ کھلاڑی اچھے کردار کا مالک ہوتا ہے اور وہ ہمیشہ بری عادات سے پرہیز کرتا ہے۔ کبھی نشہ آور اور قوت بخش ادویہ کا استعمال نہیں کرتا۔

15- کھیل برائے کھیل:

اچھا کھلاڑی جیت سے خوش ہوتا ہے لیکن ہار سے اپنی کمزوریوں کا جائزہ لے کر ان کو دُور کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

16- فراخدلی:

اچھا کھلاڑی شکست کو فراخدلی سے قبول کرتا ہے اور ہار میں شرمندگی محسوس نہیں کرتا۔

17- جذبۂ تحقیق:

اچھے کھلاڑی میں جذبہ تحقیق بہت زیادہ ہوتا ہے اور ہمیشہ اپنی سوچ کو تحقیق کے لیے استعمال کرتا ہے۔ نئے نئے حربے استعمال کر کے اپنی کارکردگی میں اضافہ کرتا رہتا ہے۔

☆☆☆☆☆

حصہ دوم

باب اوّل

علم الصحت (Health Education)

علم الصحت کی تعریف اور جسمانی تعلیم کے ساتھ اس کا تعلق

(Definition of Health Education & its Relationship with Physical Education)

صحت و علم الصحت:

''ہیلتھ سائنس ایجوکیشن'' یا ''ہیلتھ ایجوکیشن'' انفرادی اور اجتماعی فلاح کے لیے سودمند تعلیم ہے۔ تعلیم کا اس سے بہتر کوئی اور پہلو نہیں۔ ہر طبی تحقیق بہت سی نئی معلومات مہیا کرتی ہے۔ ان تحقیقات کی بنا پر سرطان کی شرح اموات میں کمی، دل کی بیماریوں سے بچاؤ، ذہنی و دماغی امراض اور جسمانی معذوری میں کمی، آنکھ کی بینائی، ٹی بی، پولیو اور دانتوں کے امراض جیسی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ ان معلومات کے مطابق اپنی زندگی کو ڈھال کر ہر شخص انفرادی سطح پر اور پورا معاشرہ اجتماعی سطح پر مستفید ہو سکتا ہے۔ علم الصحت ایک اور طرح سے بھی انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ صحت اور تعلیم کا بہت ہی گہرا تعلق ہے۔ دراصل صحت تعلیم کے عمل کے شروع ہونے سے پہلے ہوتی ہے اس لیے یہ مقدم ہے۔ صحت قابل حاصل مقصد ہے اور تعلیم ایسا طریقہ عمل ہے جس کے ذریعے یہ مقصد حاصل کیا جا سکتا ہے۔ صحت زندگی کی ایک ایسی نعمت یا خوبی ہے جس کے باعث کوئی شخص تعلیم سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہو سکتا ہے۔ جب کوئی شخص بیمار یا تھکا ہوا ہو تو اس کے لیے کوئی نئی چیز سیکھنا بہت مشکل ہوتا ہے، بالکل اسی طرح سیکھنے کا عمل بھی اتنی سرعت سے عمل پذیر نہیں ہوتا، جس وقت آپ خود یا اپنے کسی عزیز کی تکلیف کے باعث پریشان ہوں تو اس وقت آپ اپنی پوری توجہ کسی بھی چیز پر اچھی طرح سے مرکوز نہیں کر سکتے۔

''دلبرٹ آبرٹ آفر'' (Delbert Oberteuffer) نے کہا تھا کہ انسان کو اپنی صحت کی حفاظت کرنے اور اس میں بہتری کے لیے تعلیم یافتہ ہونے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح تعلیم سے پوری طرح استفادہ کرنے کے لیے مکمل طور پر صحت یاب ہونے کی بھی ضرورت ہے۔ تعلیم الصحت کی انفرادی حیثیت نصاب میں شامل دوسرے مضامین مثلاً جغرافیہ، حساب وغیرہ سے مختلف ہے۔ اس میں شامل تمام مضامین انسانی صحت کے ہر ایسے پہلو اور مسئلہ سے متعلق ہیں جو بہتر انداز میں زندگی گزارنے کے قابل بناتے ہیں۔ اس میں سب سے زیادہ فوقیت انسانی رویے میں مثبت تبدیلی کو دی گئی ہے۔

تعلیم الصحت نہ صرف صحت سے متعلق سائنسی معلومات فراہم کرتی ہے بلکہ صحت مندانہ زندگی گزارنے کا شعور بھی پیدا کرتی ہے، ہنگامی حالات یا مشکل وقت میں دانش مندی سے فیصلہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ علاوہ ازیں انسان کے روزمرہ کے معمولات پر مثبت طریقے سے اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لئے علم الصحت مضامین کا مجموعہ ہونے کے ساتھ ساتھ ایک طریقہ عمل بھی ہے، جس کے ذریعے صحت کو بحال رکھا جا سکتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ آپ کے موروثی، ماحولیاتی اور روزمرہ کے معمولات کے باہمی اثرات کا آپ کی صحت پر گہرا اثر پڑتا ہے، اس لیے ہر شخص کے لیے صحت کے متعلق علم اور اسے قائم رکھنے کی آگہی بہت اہم ہے۔

تعلیم الصحت ایک ایسا سائنسی نظریہ ہے، جسے بعض اوقات قابلِ عمل صحت مندانہ زندگی گزارنے کے طور پر جانا جاتا ہے۔ پس یہ ایک مکمل سائنسی علم نہیں، اگرچہ اس کا بنیادی مواد، اناٹومی، فیزیالوجی، بیکٹریالوجی، میڈیسن وغیرہ جیسے سائنسی علوم سے لیا جاتا ہے، تاہم یہ مکمل طور پر ان علوم پر انحصار نہیں کرتا ہے۔ بلکہ ان میں سے چند مخصوص چیزیں اخذ کر لیتا ہے، جو یقیناً بہتر اور مثبت زندگی گزارنے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ طب کی طرح بیماریوں کے متعلق علاج مہیا نہیں کرتا بلکہ عوام میں یہ شعور پیدا کرتا ہے کہ صحت مندانہ طور طریقے اپنا کر کیسے بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے یا دورانِ بیماری ایسے طریقے اپنائے جائیں کہ اسے مزید پھیلنے سے روکا جائے۔ یہ عوام کو ایسا طریقہ عمل فراہم کرتا ہے جس کی بدولت وہ شخصی یا سماجی زندگی بہتر بنانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

علم الصحت کا اہم ترین مقصد عوام کو صحت سے متعلق معلومات مہیا کرنا ہے۔ پروفیسر رائیڈر (Prof. Rider) کے مطابق اسکا دائرہ کار صحت کی حفاظت کرنا اور جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت میں بہتری پیدا کرنا ہے۔

صحت کی حفاظت اور اسے قائم رکھنا ہر شخص کے لیے سب سے اہم چیز ہے۔ انگریزی لفظ "ہیلتھ" (Health) مندرجہ ذیل سے اخذ کیا گیا ہے۔ Whole (مکمل)، Hale (خوش وخرم) اور Healing (بیماری سے صحت یابی) اس سے مراد کسی شخص کا مکمل طور پر صحت یاب/صحت مند ہونا ہے۔ اس کا مفہوم یہ ہوا کہ صحت پورے کے پورے انسان سے وابستہ ہے جس میں اس کی دیانتداری، پختگی، سالمیت، اچھی صحت مندانہ حالت اور خوش حال ہونا شامل ہے۔ صحت ایک وسیع النوع نظریہ ہے۔ اس کا سب سے نمایاں پہلو جسمانی صحت ہے، جو جسم کی میکانیاتی حرکات پر مبنی کارکردگی ہے۔ ذہنی صحت سے مراد صحیح انداز میں سوچنا اور سمجھنا ہے۔ جبکہ جذباتی صحت ایسے احساسات کی پہچان سے متعلق ہے جس میں ڈر، غم وغصہ وغیرہ شامل ہیں اور مختلف حالات میں موقع کی مناسبت سے ان کا صحیح انداز میں اظہار کرنا ہے اور ایسے نامساعد حالات جن میں افسردہ دل، ذہنی انتشار، دباؤ، کھچاؤ یا پریشانی کی حالت میں ہونے پر قابو پانا ہے۔ کچھ لوگوں کے نزدیک روحانی صحت سے مراد مذہبی عقائد پر سختی سے عمل پیرا ہونا ہوتا ہے۔ جبکہ کچھ نے ایسے شخصی اُصول اپنا لیے ہیں جن سے انہیں ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔ سماجی صحت انسان کی اس خوبی سے متعلق ہے، جس کی بدولت وہ دوسرے انسانوں سے اپنے سماجی رشتے اور تعلقات استوار کرتا ہے۔ سماجی صحت کے اس نظریہ کے مطابق ایک فرد سے پورے معاشرہ کی تشکیل ہوتی ہے۔ یہ کسی صورت ممکن نہیں کہ ایک ایسے معاشرے میں کوئی شخص صحت مند رہ سکے جس میں اسکی بنیادی، جسمانی اور جذباتی ضروریات پوری نہ ہوں۔ اس میں خوراک، لباس، گھر اور اچھے ماحول کے علاوہ انسان کے بنیادی حقوق بھی شامل ہیں۔ آپس میں اُلجھاؤ ان پہلوؤں کی بنا پر صحت کا نظریہ بہت پیچیدہ ہے۔ علم الصحت بحیثیت مجموعی ان تمام پہلوؤں میں ایک خاص حد تک متوازن اور مناسب بہتری پیدا کرنے کا موجب بن سکتا ہے۔ مختلف قسم کی دردیں، ناقص جسمانی کارکردگی یا بیماری اچھی صحت نہ ہونے کی نشانیاں ہیں۔ کوئی بھی بیماری اچانک یا حادثاتی طور پر نمودار نہیں ہوتی۔ کچھ بیماریوں کے جراثیم انسان میں موروثی طور پر منتقل ہو جاتے ہیں جبکہ انسان کے رہن سہن اور ماحول کا بھی بیماری پھیلانے میں بہت عمل دخل ہوتا ہے، مثلاً سگریٹ نوشی یا ماحولیاتی آلودگی سے پھیپھڑوں کا سرطان ہو سکتا ہے۔ کچھ ایسے عوامل بھی ہیں جو آبادی کے صرف کسی خاص طبقے پر اثر انداز ہوتے ہیں، مثلاً اعلیٰ تعلیم یافتہ طبقہ حفظانِ صحت کے اُصولوں سے زیادہ باخبر ہونے کی وجہ سے زیادہ صحت مند ہوتا ہے۔ اسی طرح بڑی عمر کے لوگ جوانوں کی نسبت جلد بیمار ہو جاتے ہیں۔ پاکستان میں مغربی ممالک کی نسبت خواتین میں چھاتی کے سرطان کی شرح زیادہ ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ تعلیم الصحت

بیماری اور بُری صحت کے بچاؤ میں بہت اہم ہے۔ اس کے ذریعے ایسے لوگوں کو جن کے کسی خاص بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہوں، ہدایات اور مشاورت کے ذریعے کم سے کم کیے جاسکتے ہیں مثال کے طور پر ''ایڈز''(Aids) یا ''ٹی بی''(T.B) میں مبتلا ہونے کے اسباب اور ان سے بچاؤ کے متعلق جانکاری دے کر کافی حد تک ان سے بچا جا سکتا ہے۔ علم الصحت ایک ایسا وسیع العمل طریقہ کار ہے جس کے ذریعے ایسی مفید معلومات مہیا کی جاتی ہیں جن کی مدد سے بیماری کے خلاف حفاظتی تدابیر اختیار کرنے سے نہ صرف انفرادی صحت میں بہتری لائی جاسکتی ہے بلکہ اس علاقے کی پوری آبادی کے رویے میں صحت مندانہ تبدیلی پیدا کی جاسکتی ہے جو درج ذیل ہیں۔

i- بنیادی علم الصحت ii- ثانوی علم الصحت

i- بنیادی علم الصحت:

بنیادی علم الصحت کا براہ راست تعلق ان لوگوں سے ہے، جو صحت مند ہیں۔ یہ بیماریوں کی حفاظتی تدابیر اور حفظانِ صحت کے اُصولوں سے متعلق ہے، جو بچوں اور نوجوانوں کے لیے اشد ضروری ہے۔ اس میں ''ہائجین'' خوراک اور مختلف متعدی بیماریوں کے حفاظتی اقدامات کے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔ جن سے ان کے نظریات اور رویوں میں مثبت تبدیلیاں پیدا کی جاسکتی ہیں اور کسی بیماری کی مخصوص تدابیر اختیار کرنے سے نہ صرف خود کو بچایا جاسکتا ہے بلکہ اس کے پھیلنے کا سدِ باب بھی کیا جاسکتا ہے کیونکہ صحت انسان کی زندگی پر مثبت طور پر اثر انداز ہوتی ہے۔

ii- ثانوی علم الصحت:

یہ ایسے لوگوں کے لیے بہت اہم ہے جو بیمار ہیں۔ اس کے ذریعے فراہم کردہ معلومات سے دائم المرض مریضوں کے نظریات اور رویوں میں خاطر خواہ تبدیلی لائی جاتی ہے جو ان کی صحت یابی کے لیے اشد ضروری ہوتی ہے، مثلاً سگریٹ نوشی ترک کرنا یا علاج کے دوران اگر بیماری کی نشانیاں دوبارہ ظاہر ہوں تو ابتدائی مرحلے میں ہی اس کا علاج کرنا یا متعدی امراض کے حامل افراد از خود حفاظتی تدابیر اپنائیں تاکہ بیماری کے پھیلاؤ کا موجب نہ بنیں۔

بنیادی علم الصحت تعلیمی اداروں میں زیادہ موثر ہوسکتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ان کے ماحول کو صحت مندانہ بنایا جائے اور طالب علموں کو صحت کے متعلق معلومات فراہم کی جائیں تاکہ وہ اپنے گھر اور محلے میں ایک ذمہ دار شہری کا کردار ادا کرسکیں۔ تعلیمی اداروں میں علم الصحت کی کارکردگی کا مظاہرہ آسان فہم بنیادوں پر کیا جائے تاکہ طلبہ آسانی سے سمجھ سکیں کیونکہ وہ قوم کے مستقبل کے معمار ہیں۔ صحت سے متعلق بنیادی معلومات کام کرنے کی جگہوں اور کارخانوں میں بھی مہیا کی جانی ضروری ہیں۔ اس کے علاوہ ٹی وی، ریڈیو، اخبارات اور رسائل کے ذریعے یہ معلومات عام لوگوں تک بھی پہنچائی جائیں تاکہ صحت کے متعلق لوگوں کے رویوں میں صحت مندانہ تبدیلی لائی جاسکے۔

تعلیمی اداروں کے ذریعے اس سے درج ذیل مقاصد حاصل کیے جانے چاہئیں:

1- جسمانی نشوونما اور مجموعی شخصیت کی تکمیل۔

2- صحت سے متعلق شعور پیدا کرنا۔ مختلف بیماریوں کے اسباب اور ان سے بچاؤ کے حفاظتی اقدام کی آگہی۔
3- حفظانِ صحت کے اُصولوں، معاشرتی ذمہ داریوں اور بلدیاتی سہولیات کے بہتر استعمال کی آگہی۔
4- غیر تعلیم یافتہ عوام کو اس کے علم اور اس کے فوائد کا شعور فراہم کرنا۔
5- صحت سے متعلق معیار قائم کرنا۔ اساتذہ اور طلبہ کی رہنمائی کرنا، ٹک شاپ، پڑھائی کے کمروں اور طلبہ کے رہائشی کمروں میں مناسب روشنی، پانی، گندگی کی صفائی اور ماحول کو صاف رکھنے کی اہمیت سے آگاہ کرنا۔
6- ہر طالب علم کا طبی معائنہ کرنا اور بیماری یا تکلیف کا ابتدائی دور میں ازالہ کرنا۔
7- مثبت انداز میں سماجی زندگی گزارنے کا شعور پیدا کرنا اور اسے عملی جامہ پہنانے کی حوصلہ افزائی کرنا۔

علم الصحت کی تعریف:

1- ایک ایسا عملی طریقہ کار ہے جس سے صحت سے متعلق معلومات و تجربہ حاصل ہوتا ہے اور یہ تعلیم، فرد، خاندان اور "کمیونٹی" کی صحت سے متعلق ہمارے علم، رویوں اور روزمرہ کے معمولات پر مفید اثرات مرتب کرتی ہے (تھامس وڈ Thomaswood)۔
2- یہ ان تجربات کا سرچشمہ ہے جو فرد اور "کمیونٹی" کے رویوں، معلومات، عادات سے معاشرے کو صحت مند بناتے ہیں (گراوٹ Grout)۔
3- یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے جاننے سے اور جس کے ذریعے سے زندگی میں ہمارا طرزِ عمل متاثر ہوتا ہے اور ہمارے فہم و شعور، رویوں، اقدار، کردار اور معلومات میں ایسی مثبت تبدیلیاں لانے کا موجب بنتا ہے جس کا انسانی صحت سے تعلق ہے۔
4- یہ ایک ایسا علم ہے جو فرد اور "کمیونٹی" کے صحت مند طرزِ عمل اور اس کے تدریسی مراحل کا احاطہ کرتا ہے۔

زندگی کی متاعِ عزیز، صحت ہے۔ یہ جسم و توانائی کی اعلیٰ صلاحیتوں کے بروئے کار لانے میں ممد و معاون ثابت ہوتی ہے۔ روزمرہ کی بہتر کارکردگی کے لیے انسان کی صحت کا برقرار رہنا بے حد ضروری ہے۔

صحت کی تعریف مختلف لوگوں نے اپنے اپنے خیال کے مطابق کی ہے جو درج ذیل ہے۔

1- "عالمی ادارہ صحت" نے صحت کی تعریف یوں کی ہے کہ "صحت" ایک ایسی علامت ہے جس میں فرد جسمانی، ذہنی، سماجی اور معاشی لحاظ سے مطمئن اور ہشاش بشاش ہو اور اس میں کمزوری کا شائبہ تک نہ ہو"۔
2- جب جسم کے تمام اعضا اپنے معمول کے مطابق کام کریں اور غیر مناسب تھکان نہ ہو۔ انسان خوش باش رہے۔ حوصلہ، ہمت اور ذہنی بیداری ساتھ دیں۔ سماجی بہبود میں گہری دلچسپی ہو تو انسان صحت مند سمجھا جا سکتا ہے۔
3- صحت سے مراد ذہنی اور جسمانی تندرستی ہے۔ صحت زندگی کی وہ خوبی ہے جو انسان کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ زیادہ دیر تک زندہ رہے اور بہتر خدمت کر سکے۔
4- صحت مند انسان حقیقت میں تفکرات سے آزاد ہوتا ہے اور ہر قسم کے لوگوں کے ساتھ گزر کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
5- صحت ایک ایسی صفتی کیفیت ہے جو اپنے ماحول میں ایک فرد کے مجموعی عمل کا ماحصل ہوتی ہے جو اس فرد کو شخصی سطح پر اطمینان بخش اور معاشرتی سطح پر ایک کارآمد زندگی گزارنے کا موقع عطا کرتی ہے۔

6- صحت انسانی جسم کی اس کیفیت کا نام ہے جو انسان کو پُر مسرت کامیاب زندگی گزارنے کے قابل بناتی ہے۔

7- صحت زندگی کی ایسی صفتی کیفیت ہے جو کسی شخص کی جسمانی طمانیت، اس کے ذہنی اور جذباتی ردِ عمل کے سلسلوں کے مابین کارفرما رہتی ہے اور یہ سب کچھ معاشرتی پیچیدگیوں کے ان حالات میں موجود ہوتی ہے جن میں وہ زندگی گزارتا ہے۔ یہ عوامل درج ذیل ہیں:

i- وراثت ii- نشوونما اور ترقی iii- ماحول عمل فیصلہ وغیرہ iv- عمل فیصلہ وغیرہ

8- صحت، جسم، ذہن اور روح کی طمانیت کا ایک ایسا احساس ہے جس میں قوتِ محفوظ کا خیال موجود ہوتا ہے۔

9- صحت زندگی کی ایسی صفت ہے جو انسان کو اپنی تعلیم سے پیش از پیش استفادہ کرنے کی صلاحیت بخشتی ہے۔

علم الصحت کا جسمانی تعلیم کے ساتھ تعلق:

معنوی لحاظ سے تعلیم الصحت اور جسمانی تعلیم الگ الگ حیثیت کے حامل ہیں، لیکن ان علوم کا آپس میں گہرا رابطہ ہے۔ اپنے اثرات کے لحاظ سے جسمانی تعلیم صحت کو برقرار رکھنے میں پیش پیش ہے۔ یاد رکھنا چاہیے کہ صحت کی نہ صرف اتھلیٹکس، کھیلوں کے میدان، پیراکی کے تالابوں اور تعمیر یم میں ہی ضرورت ہے بلکہ ہر جگہ اور خصوصاً کردار کی تعمیر میں صحت کا برقرار ہونا لازمی ہے۔ ڈاکٹروں، نرسوں اور جسمانی تعلیم کے اساتذہ کے علاوہ عام لوگوں کو بھی صحت کی اہمیت اور اثرات کو مدِ نظر رکھنا چاہیے۔ بہت سے ماہرینِ تعلیم تسلیم کرتے ہیں کہ جسمانی تعلیم کا لائحہ عمل، پسندیدہ صحت مندانہ لائحہ عمل ساتھ لیے ہوئے ہے، کیونکہ بالترتیب جسمانی سرگرمیاں اور کھیلیں انسان کو جذبات پر قابو پانے اور ایک دوسرے سے مل کر رہنے کا سلیقہ سکھاتی ہیں۔ تعلیم الصحت مختلف تجربوں کا تسلسل ہے جو مختلف افراد، کمیونٹی اور قوم کی صحت سے متعلق ان کے علم میں اضافہ کرتی ہے اور انفرادی اور اجتماعی سطح پر سوسائٹی کی تشکیل میں مدد دیتی ہے۔ جبکہ جسمانی تعلیم انسان کی مکمل شخصیت کی تعمیر میں مدد دیتی ہے۔ گویا دونوں مفید معلومات اور علم مہیا کرتی ہیں جس سے بہتر معاشرہ اور صحت مند قوم پروان چڑھتے ہیں۔ تعلیم الصحت اور جسمانی تعلیم اپنے حلقۂ عمل اور خوبیوں کے لحاظ سے ایک دوسرے کی معاون ہیں۔ یعنی:

1- دونوں مکمل طور پر انسان کی فلاح چاہتی ہیں۔

2- دونوں ذاتی صحت کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے میں کوشاں رہتی ہیں۔

3- دونوں جسمانی، سماجی، ذہنی، جذباتی اور روحانی پہلوؤں کو اُجاگر کرتی ہیں۔

4- دونوں ہی نوعِ انسان کے باہمی تعلقات کو بڑھانے کی اہمیت کو تسلیم کرتی ہیں۔

5- دونوں ہی موثر زندگی گزارنے کا سلیقہ سکھاتی ہیں۔

6- دونوں خوشگوار اور بھرپور زندگی بسر کرنے کے مواقع فراہم کرتی ہیں۔

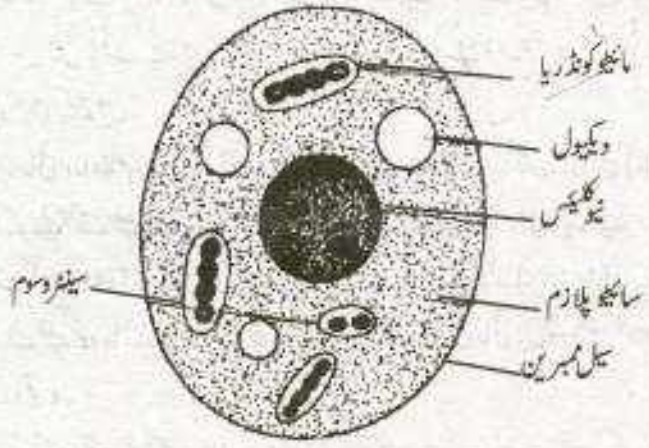
اگرچہ تعلیم الصحت اور جسمانی تعلیم کا چولی دامن کا ساتھ ہے پھر بھی دونوں کا عمل الگ ہے اور ان کا طریقۂ تعلیم بھی جدا جدا ہے۔

☆☆☆☆☆

انسانی جسم اور اس کی کارکردگی

(Human Body & its Efficiency)

انسانی جسم قدرت کا بہترین اور عدیم المثال شاہکار ہے۔ ہر جاندار شے چھوٹے چھوٹے جاندار ذرات سے مل کر بنتی ہے جن کو ہم خلیے (Cells) کہتے ہیں۔ ماہرین سائنس کا خیال ہے کہ انسانی جسم کی ابتدا خلیے سے ہوتی ہے۔



1- خلیہ (Cell):

یہ جاندار جسم کی اکائی کا نام ہے، یعنی جسم کا وہ چھوٹے سے چھوٹا خانہ جس میں جاندار مادہ ہوتا ہے۔ دراصل ہر جاندار کا جسم ایسے نازک خلیوں سے تعمیر ہوتا ہے کہ ان کو خوردبین کی مدد سے ہی دیکھا جا سکتا ہے۔ جب بہت سے خلیے آپس میں مل جاتے ہیں تو عضلات بن جاتے ہیں۔ خلیے مخصوص خوراک کی مدد سے نشوونما پاتے ہیں اور ہر خلیہ بے شمار چھوٹے خلیوں میں بٹ جاتا ہے۔ خلیوں کی بناوٹ، اشکال اور حجم ان کے افعال کی مناسبت سے مختلف ہوتی ہیں۔

2- خلوی جھلی (Cell Membrane):

یہ ایک شفاف جھلی ہوتی ہے جس میں مادہ حیات لپٹا ہوا ہوتا ہے۔

3- مادہ حیات یا پروٹوپلازم (Protoplasm):

یہ جیلی کی قسم کا نیم ٹھوس مادہ ہوتا ہے جسے مادہ حیات (Protoplasm) کہا جاتا ہے۔ تمام جاندار اسی مادے کے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔

4- مرکزِ خلیہ یا مغزِ خلیہ (Nucleus):

مادہ حیات سے نسبتاً زیادہ ٹھوس ذرہ، جو مادہ حیات کے درمیان ایک نقطے کی طرح نظر آتا ہے اسے جوہر حیات بھی کہتے ہیں۔ یہ خلیے کا اہم ترین جزو ہوتا ہے۔ کیونکہ خلیے میں جس قدر تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں یا جو کام بھی خلیہ کرتا ہے۔ ان سب کو یہی مرکز کنٹرول کرتا ہے۔ اس کے علاوہ خلیے میں ریشے اور ہوا کے بلبلے بھی ہوتے ہیں۔

جسم کی ابتدا بھی ایک منفرد خلیے سے ہوتی ہے۔ جسے انڈا یا (Germ Cell) کہتے ہیں۔ یہ ایک نر خلیے (Sperm) اور ایک مادہ خلیے (Ovum) کے یکجا ہونے سے بنتا ہے۔ اسے ''خلیوں کی ماں'' بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ شروع میں زندگی کے تمام کام سرانجام دیتا ہے۔ پھر یہ تقسیم ہو کر اپنی تعداد بڑھا لیتا ہے اور اپنے جیسے کئی خلیے بنا لیتا ہے۔

ابتدا میں خلیے ایک جیسا کام کرتے ہیں اور شکل وصورت میں ایک جیسے نظر آتے ہیں۔ لیکن بعد میں اپنی ضرورت کے مطابق مختلف قسم کے کام آپس میں بانٹ لیتے ہیں، مثلاً خلیوں کا ایک گروہ اپنے ذمہ حرکت کا کام لے لیتا ہے۔ انہیں عضلاتی خلیے (Muscle Cells) کہتے ہیں۔

خلیوں کا دوسرا گروہ پیغام رسانی اور احکام جاری کرنے کے کام میں مصروف ہو جاتا ہے۔ انہیں عصبی خلیے (Nerve Cells) کہتے ہیں۔ غرض مختلف کاموں کے لیے مختلف خلیے بن جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ ایک گروہ میں تمام خلیے ایک جیسے ہوتے ہیں۔ ان ایک ہی قسم کے خلیوں کے گروہ کو بافت (Tissue) کہتے ہیں۔ یہ بافتیں ایک دوسرے کے ساتھ (Matrix) کے ذریعے جڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ یہ ایک قسم کا مادہ ہے جسے خلیے خود بناتے ہیں۔ جب بہت سی بافتیں آپس میں مل جاتی ہیں تو وہ عضو (Organ) بن جاتے ہیں، مثلاً دل، گردے، پھیپھڑے وغیرہ۔

ہر عضو اپنا مخصوص کام کرنے کے ساتھ ساتھ جسم کے دوسرے اعضا کے تعاون سے ایک مشترک مقصد کے لیے بھی کام کرتا ہے۔ اس طرح ان تمام اعضا کا مجموعی کام ایک نظام کہلاتا ہے۔ تمام نظام مل کر انسانی جسم بناتے ہیں، اگر تمام نظام اپنا اپنا کام ٹھیک کرتے رہیں تو انسان تندرست اور صحت مند رہتا ہے۔ انسانی جسم میں مندرجہ ذیل گیارہ نظام کام کرتے ہیں۔

1- نظامِ استخوان (Skeletal System):

ہمارے جسم میں 206 ہڈیاں ہیں۔ ان کا کام اعضائے رئیسہ کی حفاظت اور جسم کے مختلف اعضا کی حرکات میں مدد دینا ہے۔ جسم کی شکل وصورت اور شکل وشباہت بھی انہی کی بدولت قائم ہے۔

2- نظامِ عضلات (Muscular System):

اس میں جسم کے تمام گوشت والے حصے شامل ہیں۔ یہ انسانی جسم کے ''مزدور'' ہیں جن کے سکڑنے اور پھیلنے سے جسم حرکت کرتا ہے۔ نیز یہ جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں۔

3- نظامِ انہضام (Digestive System):

اس کا کام خوراک کو ہضم کر کے جزو بدن بنانا ہے، جس سے جسم کو قوت اور حرارت مہیا ہوتی ہے۔

4- نظامِ دورانِ خون (Circulatory System):

اس نظام کے تحت خون سارے جسم میں گردش کرتا ہے خون دل سے چل کر انتڑیوں سے غذائیت حاصل کرتا ہے اور جسم کے تمام حصوں کو غذائیت پہنچا کر پھر دل میں واپس آجاتا ہے۔ اس نظام کے ذریعے غیر خالص خون پھیپھڑوں میں سے صاف ہو کر جسم کے سب حصوں میں پہنچتا ہے۔

5- نظامِ تنفس (Respiratory System):

اس نظام میں سانس لینا اور سانس خارج کرنا دو عمل شامل ہیں۔ سانس لینے میں ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ ہوا میں سے ''آکسیجن'' خون میں شامل ہو جاتی ہے اور سانس باہر نکلنے میں ''کاربن ڈائی آکسائیڈ'' ناک کے راستے خارج ہو جاتی ہے۔

6- نظامِ اعصاب (Nervous System):

یہ سب نظاموں کا حاکم اعلیٰ ہے۔ جسم کے مختلف حصوں سے پیغامات حاصل کر کے ان کے مطابق احکامات جاری کرتا ہے۔ ارادی و غیر ارادی عضلات اسی کے تحت حرکت کرتے ہیں۔

7- حواسِ خمسہ کا نظام (Special Senses System):

اس میں حواسِ خمسہ (آنکھ، کان، ناک، زبان، جلد) کا نظام کام کرتا ہے۔ جن کے ذریعے ہمیں اپنے اردگرد کی چیزوں کا علم ہوتا ہے۔

8- نظامِ انجذاب (Absortive System):

یہ لمفائی (Lymphatic) غدود کا نظام ہے۔ ہضم شدہ خوراک خون میں شامل ہوتی ہے اور جسم کے مختلف اعضا خصوصاً چھوٹی آنتوں میں (Villi) غذائیت جذب کرتے ہیں۔

9- نظامِ اخراجِ فضلات (Excretory System):

اس نظام کے تحت ہمارے جسم کے فاسد اور بے کار مادے خارج ہوتے ہیں۔

10- بے نالی غدود کا نظام (Endocrine System):

یہ ان غدود اور گلٹیوں کا نظام ہے جن کی مخصوص رطوبتیں یعنی ''ہارمون'' (Hormones) انسانی نشوونما پر اثر ڈالتی ہیں اور ان سے اعضا تقویت حاصل کرتے ہیں۔

11- نظامِ افزائشِ نسل (Reproductive System):

اس میں تولید اور تناسل کے اعضا اور گلٹیاں شامل ہیں جو افزائشِ نسل میں مدد دیتے ہیں۔

نظامِ دورانِ خون
(Circulatory System)

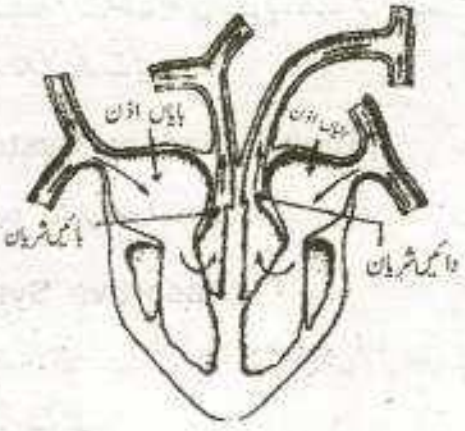
اس نظام کے تحت انسان کے جسم میں خون گردش کرتا ہے۔ اس نظام میں مندرجہ ذیل اعضا کام کرتے ہیں:

1- شریانیں (Arteries)　　2- وریدیں (Veins)

3- عروقِ شعریہ (Capillaries)　　4- دل (Heart)

1- شریانیں (Arteries):

خون کی وہ نالیاں جو دل سے جسم اور پھیپھڑوں کی طرف خون کو لے جاتی ہیں شریانیں کہلاتی ہیں۔ یہ مضبوط اور لچکدار ہوتی ہیں۔ ان کی تین تہیں ہوتی ہیں۔ خون سے خالی ہونے پر پچک جاتی ہیں لیکن اپنی شکل اور گولائی قائم رکھتی ہیں، گوشت کی گہرائی میں ہوتی ہیں۔ سوائے پھیپھڑوں کی شریان (Pulmonary Artery) کے سب شریانوں میں صاف خون ہوتا ہے۔



2- وریدیں (Veins):

یہ خون کی وہ نالیاں ہیں جو خون کو دل کی طرف واپس لاتی ہیں۔ یہ پتلی اور نازک ہوتی ہیں۔ ان کی بھی تین تہیں ہوتی ہیں۔ خون سے خالی ہونے پر یہ بھی پچک جاتی ہیں۔ یہ جلد کی سطح کے نزدیک ہوتی ہیں، خون کو واپس جانے سے روکنے کے لیے ان میں یکساں فاصلے پر ننھے ننھے تھیلی نما ڈھکنے یعنی "والوز" (Valves) ہوتے ہیں۔ سوائے پھیپھڑوں کی وریدوں (Pulmonary Veins) کے سب وریدوں میں گندہ خون ہوتا ہے۔

3- عروقِ شعریہ (Capillaries):

یہ شریانوں کی نہایت ہی باریک شاخیں ہیں جو خوردبین کی مدد سے دکھائی دیتی ہیں۔ ان کی دیواریں اتنی پتلی ہوتی ہیں کہ خوراک اور آکسیجن ان میں سے گزر کر بافتوں میں چلی جاتی ہے اور بے کار مادے، ضائع شدہ بافتیں اور "کاربن ڈائی آکسائیڈ" اسی قسم کی نالیوں سے گزر کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں جو بعد میں وریدوں سے مل جاتے ہیں۔ ان کے ذریعے سے شریانیں اور وریدیں آپس میں ملی ہوتی ہیں۔ چنانچہ ناخن کے نیچے جو خون چمکتا ہوا نظر آتا ہے وہ عروقِ شعریہ میں ہی دوڑ رہا ہوتا ہے۔

4- دل (Heart):

یہ ایک کھوکھلا مخروطی عضو ہے۔ جس میں ہر وقت خون موجود رہتا ہے۔ اس کا رنگ گہرا سرخ ہوتا ہے۔ یہ دوسری سے ساتویں پسلی کے پاس ہے اور سینے کے جوف (Thorax) کے اندر دونوں پھیپھڑوں کے درمیان اور قدرے بائیں جانب جھکا ہوتا ہے۔ نچلے حصے کی نسبت اُوپر کی جانب زیادہ چوڑا ہوتا ہے۔ اس کا وزن 220 سے 300 گرام اور عموماً اسکی جسامت انسان کی بند مٹھی کے برابر ہوتی ہے۔ یہ ایک جھلی میں جسے غلافِ دل (Serous Pericardium) کہتے ہیں، لپٹا ہوا ہوتا ہے۔ اس جھلی کی دو تہیں ہیں۔ ان تہوں کے درمیان لیس دار رطوبت دل کی حرکت کو آسان بناتی ہے اور رگڑ سے بچاتی ہے۔ دل نیچے سے اُوپر تک دو حصوں میں بٹا ہوا ہوتا ہے اور پھر ہر دو حصے دو دو خانوں میں منقسم ہو جاتے ہیں۔ اُوپر کے خانے اذن (Artium) کہلاتے ہیں اور نچلے خانے بطن (Ventricles) کہلاتے ہیں۔ ہر اذن اپنی جانب کے بطن سے ایک ڈھکنے یا "والو" کے ذریعے ملا ہوا ہے۔ دائیں اذن اور دائیں بطن کے درمیان کے ڈھکنے کو (Tricuspid Valve) یعنی تین پتیوں والا ڈھکنا کہتے ہیں۔ جب کہ بائیں اذن اور بائیں بطن کے درمیان میں دو پتیوں والا والو (Bicuspid / Mitral Valve) واقع ہے۔ اسی طرح دائیں بطن اور پھیپھڑوں کی شریان کے درمیان کے ڈھکنے کو (Semi-Lunar Valve) یعنی نصف چاند کی شکل کی تین پتیوں والا "والو" یا ہلالی ڈھکنا کہتے ہیں اور بائیں بطن اور شریان اعظم کے درمیانی "والو" کو "اورٹک والو" (Aortic Valve) کہتے ہیں۔ یہ سب ڈھکنے یا "والوز" خون کو ایک طرف تو جانے دیتے ہیں لیکن واپس آنے سے روکتے ہیں۔

دل کے خانوں میں خون کی گردش:

1- وریدِ اعظم بالائی (Superior Vena Cava):

یہ جسم کے اُوپر کے حصوں سے کثیف خون لے کر دل کے دائیں اذن میں داخل ہوتی ہے۔

2- وریدِ اعظم زیریں (Inferior Vena Cava):

یہ جسم کے نچلے حصوں سے کثیف خون لے کر دل کے دائیں اذن میں داخل ہوتی ہے۔ یہ کثیف خون دل کے دائیں اذن سے دائیں بطن میں چلا جاتا ہے۔

3- پھیپھڑے کی شریان (Pulmonary Artery):

دل کے دائیں بطن سے کثیف خون کو پھیپھڑوں میں لے جاتی ہے۔ دل سے نکل کر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ ایک دائیں اور دوسری بائیں پھیپھڑے میں جاتی ہے۔ پھیپھڑوں میں جا کر خون صاف ہوتا ہے۔

4- پھیپھڑے کی وریدیں (Pulmonary Veins):

خون پھیپھڑوں میں صاف ہو کر چار وریدوں یعنی "پلمنری وینز" کے ذریعے دل کے بائیں اذن میں چلا جاتا ہے، پھر دل کے بائیں اذن سے خون دل کے بائیں بطن میں چلا جاتا ہے۔

5- شریانِ اعظم "اورطی" (Aorta):

دل کے بائیں بطن سے نکل کر شریانِ اعظم سارے جسم میں خون مہیا کرتی ہے۔

جسم میں خون مندرجہ ذیل طریقوں سے گردش کرتا ہے:

1- دورہ اعظم (Systemic Circulation):

دل متواتر سکڑتا اور پھیلتا رہتا ہے، اس کے سکڑنے سے صاف شدہ خون شریانِ اعظم کی شاخوں اور بے شمار عروقِ شعریہ کے ذریعے بدن کے ہر حصے میں پہنچتا ہے۔ عروقِ شعریہ کے خون اور جسمانی بافتوں کے درمیان غذائی مادوں اور گیسوں کا باہمی تبادلہ "اوسموس" (Osmosis) کے ذریعے ہوتا ہے۔ عروقِ شعریہ پھر اکٹھی ہو کر پہلے بڑی نالیوں (Venioles) میں تبدیل ہو جاتی ہیں پھر آپس میں مل کر وریدوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں اور پھر خون ان وریدوں سے ورید اعظم بالائی اور ورید اعظم زیریں کے ذریعے دل کے دائیں اذن میں چلا جاتا ہے۔

2- دورہ اصغر (Pulmonary Circulation):

دل کے سکڑنے سے دل اور پھیپھڑوں کے درمیان خون کی گردش ہوتی ہے۔ جب دل کا دائیاں بطن سکڑتا ہے تو خون "پلمیزی آٹری" کے ذریعے پھیپھڑوں میں پہنچ جاتا ہے۔ یہاں آکسیجن اس میں شامل ہو جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ اور فاسد مادے خارج ہوتے ہیں اور یہ صاف خون "پلمیزی ویز" کے ذریعے دل کے بائیں اذن میں چلا جاتا ہے۔

3- دورہ بابی (Portal Circulation):

شریانِ اعظم کی کچھ شاخیں جوفِ شکم کے اعضا معدہ، لبلبہ، تلی، انتڑیوں وغیرہ کو خون پہنچاتی ہیں۔ یہ خون ان سے گزر کر زیریں ورید اعظم میں جانے کی بجائے "پورٹل وین" (Portal Vein) کے ذریعے جگر میں پہنچتا ہے اور زائد شکر یعنی "گلائیکوجن" (Glycogen) کو یہاں جمع کر دیتا ہے جو بوقتِ ضرورت استعمال ہوتی رہتی ہے۔ اب یہ خون (Hepatic Vein) کے ذریعے زیریں ورید اعظم میں جاتا ہے اور وہاں سے سیدھا دل کے دائیں اذن میں چلا جاتا ہے۔

4- دورہ قلبی (Coronary Circulation):

اس میں شریانِ اعظم کی شاخ (Coronary Artery) اور اس کی شاخیں دل کو غذائیت سے بھرپور خون مہیا کرتی ہیں۔ اس کے بعد خون واپس (Coronary Vein) کے ذریعے دل کے اذنِ راست میں چلا جاتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے کارونری شریانوں میں خون چلنا بند ہو جائے تو دل ایک دم کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور انسان کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

نظامِ تنفس
(Respiratory System)

نظامِ تنفس کے عمل سے تازہ ہوا سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور خون کو آکسیجن مہیا کرنے کے بعد اس کے فاسد مادوں مثلاً کاربن ڈائی آکسائیڈ وغیرہ کو پلٹی ہوئی سانس کی صورت میں پھیپھڑوں سے باہر نکالتی ہے۔ اس نظام کے تحت ہی ناخالص خون پھیپھڑوں میں صاف ہو کر سرخ اور چمکدار ہو جاتا ہے۔

تنفس کے دو عمل ہیں:

(الف) درآمدِ تنفس (Inspiration) (ب) برآمدِ تنفس (Expiration)

(الف) درآمدِ تنفس (Inspiration):

اس کے دوران مندرجہ ذیل تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں:

1- پسلیوں کے درمیان عضلات کی بیرونی تہہ سکڑتی ہے۔ اس لیے یہ اُوپر اُٹھتی ہیں اور سینے کا خلا بڑھ جاتا ہے۔

2- ''ڈایافرام'' (Diaphram) یا پردہ شکم سکڑتا ہے اور سینے کی طرف اس کا پھیلاؤ کم ہو جاتا ہے۔ ان تبدیلیوں کے باعث جوفِ سینہ فراخ ہو جاتا ہے اور پھیپھڑے پھیل جاتے ہیں ان کے اندر ہوا کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اور باہر سے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے۔

(ب) برآمدِ تنفس (Expiration):

اس کے دوران مندرجہ ذیل تبدیلیاں ہوتی ہیں:

i- پسلیوں کے درمیان عضلات کی تہہ سکڑتی ہے۔ سینے تک ہڈی دب جاتی ہے۔

ii- ''ڈایافرام'' ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ سینے کی طرف اس کا اُبھار بڑھ جاتا ہے۔ جس کی بدولت جوفِ سینہ تنگ ہو جاتا ہے اور پھیپھڑوں کی ہوا زیادہ دباؤ کی وجہ سے سانس کی نالی کے ذریعے خارج ہو جاتی ہے۔ یہ دونوں عمل باری باری باقاعدگی سے ہوتے رہتے ہیں اور ان سے عملِ تنفس جاری رہتا ہے۔

اس عمل میں مندرجہ ذیل اعضا کام کرتے ہیں:

i- ناک ii- منہ iii- حلق iv- آلہ صوت

v- ہوا کی نالی vi- سانس کی نالیاں vii- پھیپھڑے

viii- پردہ شکم یا ''ڈایافرام'' پسلیاں اور پسلیوں کے درمیانی عضلات وغیرہ۔

i- ناک (Nose):

ناک کے ذریعے سانس لینا نہایت ضروری ہے اور صحت کے لیے مفید بھی۔ اس کی اندرونی سطح پر باریک لعاب دار جھلی ہوتی

ہے۔ اس کی رطوبت میں گرد و غبار کے ذرات اور جراثیم وغیرہ اٹک جاتے ہیں۔ ناک کے اندر بالوں کا بھی یہی فائدہ ہے۔ اس طرح ہوا صاف ہو کر پھیپھڑوں کو جاتی ہے۔ ناک کا اندرونی حصہ اپنی ساخت بناوٹ کی وجہ سے پیچیدہ اور لمبا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اندرونی جھلی میں خون کی نالیوں کا جال بچھا ہوا ہوتا ہے۔ یہاں سے گزر کر ہوا کا درجہ حرارت جسمانی درجہ حرارت کے مطابق ہوتا جاتا ہے اور پھیپھڑوں کو نقصان نہیں پہنچتا۔

ii- منہ (Mouth):

ناک کے ذریعے سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل جاری رہتا ہے، اگر ناک میں کوئی تکلیف ہو جائے یا ناک کی فعالیت میں رکاوٹ پیدا ہو جائے تو اس صورت میں ہم منہ کے ذریعے سانس لیتے اور خارج کرتے ہیں۔ طبی نقطہ نگاہ سے منہ کے ذریعے سانس لینا دُرست نہیں ہے۔

iii- حلق (Pharynx):

ایک قیف نما عضلاتی حصہ ہے، جس میں سات سوراخ کھلتے ہیں۔ دو ناک سے، دو کانوں سے، ایک منہ کا، ایک خوراک کا معدے میں جانے کے لیے اور ایک ہوا کی نالی کا۔

iv- آلۂ صوت/زخرہ (Larynx):

یہ تکونہ آلہ ہے، جو عضلات اور کری ہڈی کا بنا ہوا ہے۔ ہوا کی نالی کے اُوپر والے سرے پر واقع ہے۔ یہ محض ہوا کا راستہ ہی نہیں بلکہ اسے ہوا کا صندوقچہ (Voice Box) بھی کہتے ہیں۔ یہ خوراک اور سانس کی مشترکہ گزرگاہ ہے۔ یہ دونوں عمل بیک وقت نہیں ہو سکتے۔ جب خوراک کو نگلا جاتا ہے تو اس کا ڈھکنا "اپی گلوٹس" (Epiglottis) ہوا کی نالی کا منہ بند کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے خوراک کا کوئی حصہ ہوا کی نالی میں نہیں جانے پاتا۔ سانس لینے کے دوران یہ ڈھکنا کھلا رہتا ہے۔

v- ہوا کی نالی (Treachea):

آلۂ صوت نیچے کی طرف ہوا کی نالی سے ملا ہوا ہوتا ہے۔ یہ نالی سینے کے جوف میں جا کر ریڑھ کے پانچویں مہرے کے سامنے دو شاخوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ اس میں انگریزی کے حرف "C" کی شکل کے کری ہڈی کے نامکمل حلقے ہوتے ہیں جن کی تعداد 16 سے 28 ہوتی ہے۔ اس کے پیچھے سے خوراک کی نالی گزرتی ہے۔ اس نالی کے اندر بھی لعاب دار جھلی کا استر ہوتا ہے، جس پر نہایت ہی باریک پَر (Cilia) ہوتے ہیں۔ یہ ہر وقت اُوپر کی طرف حرکت کرتے رہتے ہیں۔ تھوک اور گرد و غبار کے ذروں وغیرہ کو دھکیل کر باہر نکالتے رہتے ہیں۔

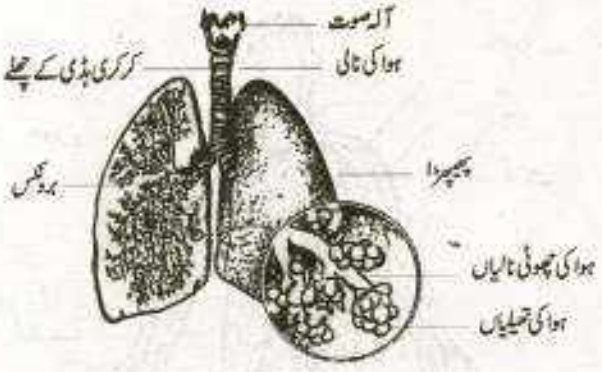
vi- سانس کی نالیاں (Bronchii):

سانس کی نالی پھیپھڑوں کے درمیان پہنچ کر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ ہر ایک حصے کو برونکس (Bronchus) کہتے ہیں۔

برونکس کی باریک نالیوں کو "برانکی اولز" (Bronchioles) کہتے ہیں۔ ان نالیوں کی بناوٹ سانس کی نالیوں جیسی ہوتی ہے۔ آخر میں یہ نالیاں نہایت ہی باریک خوردبینی نالیوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں جن میں کری ہڈی نہیں ہوتی۔ آگے جا کر یہ نالیاں گچھوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں جن کے سروں پر ہوا کی تھیلیاں ہیں۔ یہ تھیلیاں یا ہوا کے خانے (Airsacs) صرف خوردبین کی مدد سے دیکھے جا سکتے ہیں۔ ان کے اردگرد عروقِ شعریہ کا جال بچھا ہوتا ہے۔ اسی حصے میں گیسوں کا تبادلہ ہوتا ہے، خون صاف اور چمکدار ہو جاتا ہے۔

vii- پھیپھڑے (Lungs):

یہ سانس لینے کے لیے جوفِ سینہ میں دل کے دونوں اطراف ہلکے گلابی رنگ کے اسفنجی اعضا ہیں۔ یہ ایک جھلی (Pleura) میں لپٹے ہوتے ہیں جس کی رطوبت پھیلنے اور سکڑنے میں انہیں مدد دیتی ہے۔ دونوں پھیپھڑے اُوپر کی طرف ہوا کی نالی (Trachea) سے ملحق ہوتے ہیں۔ ہر پھیپھڑا لاکھوں باریک نالیوں اور ہوا کی تھیلیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان تھیلیوں کے گرد عروقِ شعریہ کا جال بچھا ہوتا ہے۔



پھیپھڑوں میں خون کیسے صاف ہوتا ہے:

پھیپھڑوں میں خون کی صفائی گیسوں کے نفوذ (Diffusion of Gases) کے اُصول پر ہوتی ہے۔ جب باہر سے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے تو دوبارہ نکلنے سے پہلے چند سیکنڈ کے لیے ہوا کی تھیلیوں میں رُکتی ہے۔ ہوا کی تھیلیوں کی دیواریں بہت ہی پتلی ہوتی ہیں۔ گیسوں کی تبدیلی کا عملِ نفوذ (Osmosis) ان ہی پتلی دیواروں میں سے ہوتا ہے۔

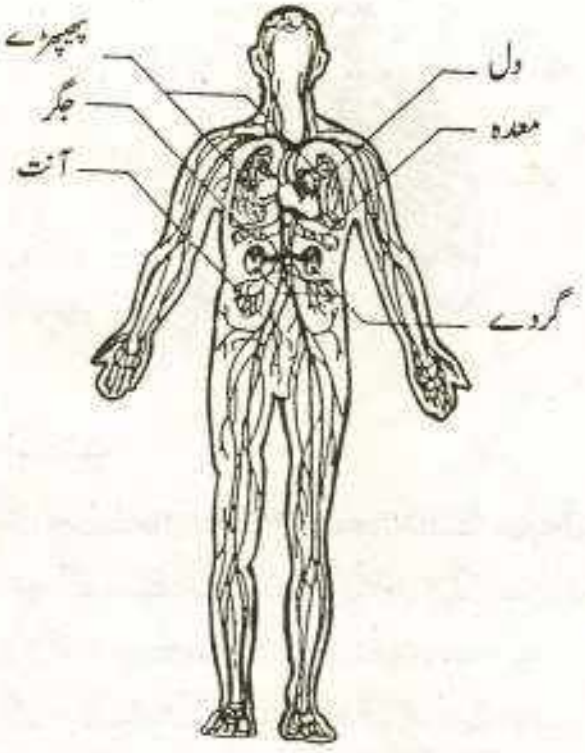
1- ہوا کی آکسیجن خون میں داخل ہو جاتی ہے اور اس کے ملنے سے خون کا رنگ چمکدار سرخ ہو جاتا ہے۔

2- خون سے "کاربن ڈائی آکسائیڈ" آبی بخارات اور دیگر فاسد مادے الگ ہو کر ہوا کی تھیلیوں میں داخل ہو جاتے ہیں اور وہاں سے ہوا کی برآمد کے ساتھ باہر نکل آتے ہیں۔ اس طریقے سے جو غیر خالص خون پھیپھڑے کی شریان کے ذریعے پھیپھڑوں میں داخل ہوتا ہے اور صاف ہو کر "آکسیجن" لے کر پھیپھڑوں کی وریدوں کے ذریعے واپس دل میں چلا جاتا ہے، وہاں سے سارے جسم کا دورہ کر کے اس کو غذائیت اور "آکسیجن" بہم پہنچاتا ہے۔

ہوا کے اجزائے ترکیبی مندرجہ ذیل ہیں۔

نمبر شمار	ہوا کے اجزا	درآمد تنفس	برآمد تنفس
-1	آکسیجن	21فیصد	16فیصد
-2	نائیٹروجن	79فیصد	79فیصد
-3	کاربن ڈائی آکسائیڈ	0.04فیصد	4.04فیصد
-4	آبی بخارات	جگہ اور موسم کے لحاظ سے مختلف	زیادہ سے زیادہ جو سما سکتے ہیں
-5	خاکی ذرات	ایضاً	بہت کم
-6	درجہ حرارت	ایضاً	جسم کے درجہ حرارت کے برابر

(جسم کی قریباً20 فیصد حرارت ہوا کو جسم کے درجہ حرارت پر لانے میں صرف ہو جاتی ہے)



سانس کی رفتار:

سانس لینے کے معمول کے عمل میں ہر بار سانس کے باہر نکلنے کے بعد تھوڑا سا وقفہ ہوتا ہے اس کے بعد سانس اندر لے جایا جاتا ہے۔ سکون کی حالت میں بالغ اور تندرست آدمی اوسطاً ایک منٹ میں قریباً دس سے بیس مرتبہ سانس لیتا ہے۔ سانس

لینے کی رفتار خواتین میں مردوں کی نسبت تھوڑی سی تیز ہوتی ہے۔ بچوں میں بڑوں کی نسبت سانس کی رفتار زیادہ ہوتی ہے۔ سانس کی رفتار کم یا زیادہ کرنے والا ضروری جزو، خون میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار ہے۔ یہ تیزابی گیس سانس لینے کی رفتار کو کنٹرول کرنے کے مرکز کو تحریک دیتی ہے جو دماغ کے سب سے نچلے حصے (Medulla Oblongata) میں واقع ہے۔

ایک منٹ میں سانس لینے کی عمومی رفتار

نوزائیدہ بچہ	.....	40 مرتبہ
12 ماہ کا بچہ	.....	30 مرتبہ
2 سے 5 سال تک کا بچہ	.....	24 مرتبہ
بالغ	.....	10 سے 20 مرتبہ

viii- پردۂ شکم یا "ڈایافرام" پسلیاں اور پسلیوں کے درمیانی عضلات وغیرہ:

پھیپھڑوں کے ذریعے فضا سے ہوا جسم میں داخل ہوتی ہے جو چھاتی کے سر بند خلا میں واقع ہیں۔ اُن کو اُوپر اور اطراف سے پسلیوں اور اُن سے منسلک عضلات نے جبکہ نیچے کی جانب "ڈایافرام" یا پردۂ شکم نے گھیرا ہوا ہے۔ "ڈایافرام" قوس نما شکل میں ہے جس کا درمیانی حصہ "فائبر" (Fibre) اور اطرافی حصے مضبوط عضلات سے بنے ہیں۔ اکثر کہا جاتا ہے کہ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہم ہوا کو اندر کی جانب کھینچ لیتے ہیں۔ یہ عمل بالکل 'بائیسکل پمپ' کی طرح ہے۔ پھیپھڑوں میں ہوا کے دخول کے لیے ضروری ہے کہ چھاتی کے اندرونی خلا کو وسیع کیا جائے تاکہ پھیپھڑوں میں ہوا کا دباؤ کم ہو جائے۔ یہ صرف پسلیوں اور "ڈایافرام" میں حرکت کے باعث ہی ممکن ہے۔ جب پسلیوں سے منسلک کچھ مضبوط عضلات سکڑتے ہیں تو یہ پسلیوں کو اُوپر اور باہر کی جانب پھیلا دیتے ہیں۔ جس کی بدولت چھاتی کا اندرونی خلا ہر طرف سے بڑھ جاتا ہے اور اس لمحہ "ڈایافرام" کا بنا ہوا درمیانی حصہ نیچے کی جانب کھنچ جاتا ہے اور اس کے کناروں سے منسلک حصے کھنچ جانے سے چھاتی کا خلا مزید بڑھ جاتا ہے۔ یعنی چھاتی کے بڑھتے ہوئے اس خلا کی وجہ سے پھیپھڑوں کے اندر ہوا کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہوا تیزی سے سانس کی نالی کے ذریعے پھیپھڑوں میں اُس وقت تک داخل ہوتی رہتی ہے جب تک کہ پھیپھڑوں کے اندر ہوا کا دباؤ اور فضائی ہوا کا دباؤ ایک برابر نہ ہو جائیں۔ سانس باہر نکالنے کا عمل اُس وقت شروع ہوتا ہے جب پسلیوں سے منسلک عضلات اور ڈایافرام ڈھیلے ہو کر اپنی اصلی حالت میں آجاتے ہیں تو چھاتی کا اندرونی خلا کم ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے ہوا پھیپھڑوں میں سے باہر نکل جاتی ہے۔

☆☆☆☆☆

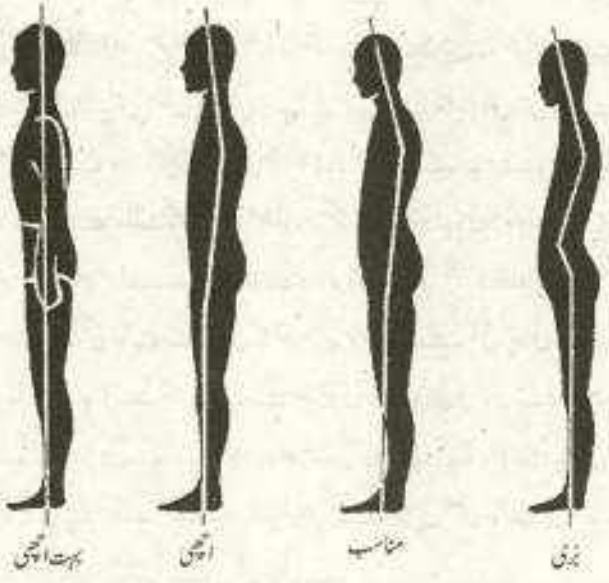
باب سوم

قامت، قامتی نقائص اوران کی اصلاح

(Posture, Postural Defects & its Remedial Exercises)

قامت (Posture):

جسم کے مختلف حصوں کی ایک دوسرے سے مناسبت کو قامت کہتے ہیں۔ قامت درست رکھنے کے لیے، تمام عضلات کا ایک دوسرے پر انحصار ہے۔ قامت کی درستی محض درست کھڑے ہونے میں ہی نہیں بلکہ بیٹھنے، لیٹنے اور چلنے میں بھی ہے۔ اس کے علاوہ انسان کی ذہنی کیفیت بھی قامت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ناخوشگوار خبر سننے سے انسان پژمردہ ہو جاتا ہے اور اس کے کندھے جھک جاتے ہیں۔ اس کے برعکس خوشخبری سننے سے انسان چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ درست قامت اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہے اور اس سے انسان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے نیز درست قامت سے جسم کی کارکردگی میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔



قامت کے نقائص (Posture Defects):

قامتی نقائص عموماً اوائل عمر میں پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ چھوٹی عمر میں بچوں کی ہڈیاں چونکہ نرم ہوتی ہیں اور وہ کھڑے ہونے، چلنے پھرنے اور بیٹھنے کے صحیح طریقوں سے آشنا نہیں ہوتے، لہٰذا ان کے اعضا غلط اثرات کو جلد قبول کر لیتے ہیں اور اگر انہیں بروقت درست کرنے کی کوشش نہ کی جائے تو یہ مستقل طور پر قامتی نقائص کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ قامت میں عموماً مندرجہ ذیل نقائص پیدا ہو جاتے ہیں۔

گول کمر (Kyphosis):

سینہ اندر کو دھنس جاتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی میں گردن سے لے کر چھاتی کے حصے تک نمایاں خم پڑ جاتا ہے۔ کندھے اور سر آگے کو جھک جاتے ہیں۔ جسم کا بوجھ پاؤں کے پنجوں پر نسبتاً زیادہ ہوتا ہے، حالانکہ یہ ایڑی اور پنجے پر برابر تقسیم ہونا چاہیے۔ بوجھ کی یہ غلط تقسیم پاؤں کے ضعف کا باعث بنتی ہے۔



وجوہات (Causes):

1- سمعی یا بصری کمزوری　　2- بیماری

3- عضلات کی کمزوری　　4- پیدائشی

ایسا بچہ جس کی بینائی کمزور ہے، سر کو سامنے جھکا کر دیکھنے اور کتاب کے اُوپر جھک کر پڑھنے کا عادی ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے اس کا سر کندھوں کی سیدھ سے آگے نکل آتا ہے۔ اس طرح سماعت کمزور ہونے کی صورت میں بھی وہ دوسرے کی بات سننے کی غرض سے گردن کو آگے نکال لیتا ہے اور ایسا کرنے سے اسکی قامت میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ سکول میں بچوں کی نشستیں اکثر غیر موزوں ہوتی ہیں۔ یعنی اگر کرسی یا بنچ کی اُونچائی میز کی نسبت زیادہ ہو تو بچے کو جھک کر لکھنا یا پڑھنا پڑتا ہے۔ چنانچہ اس مشق سے بچے کی کمر میں خم پڑنا شروع ہو جاتا ہے اور غیر توجہی اور بروقت اصلاح نہ کرنے کی صورت میں کبڑے پن کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس سلسلے میں ان معصوم بچوں کا کوئی قصور نہیں ہوتا۔ بلکہ ان کے اساتذہ یا والدین کا ہوتا ہے جو بچے کی صحت اور صحیح نشوونما کی نسبت سرٹیفکیٹ اور ڈگریوں کو ترجیح دیتے ہیں۔ بہرحال اگر بروقت توجہ دی جائے تو اس قامتی نقص سے بچوں کو بچایا جا سکتا ہے۔

تنگ لباس بھی بعض صورتوں میں بچوں کی قامت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مثلاً کالر والی قمیض پہننے سے سر کی حرکت محدود ہو جاتی ہے اور بچہ سر کو غلط انداز میں رکھتا ہے۔ اس طرح ٹوپی سر کے پچھلے حصے پر رکھ کر چلنے سے بھی اس قسم کا اثر پیدا ہوتا ہے۔

بچے کو بعض اوقات کوئی ایسی بیماری لاحق ہو جاتی ہے جس کا اثر براہِ راست ہڈیوں پر پڑتا ہے اور اگر بیماری سے صحت یاب ہونے کے فوراً بعد احتیاط نہ برتی جائے تو ریڑھ کی ہڈی میں نمایاں خم پڑ جاتا ہے۔

علاج (Treatment):

1- ریڑھ کی ہڈی کا کھچاؤ۔ 2- کندھے کے جوڑ کی مکمل حرکت۔

3- دھنسے ہوئے سینے کی اصلاح کے لیے بچوں کو گہرا سانس دلانے کے لیے اُسے بے دم کرنا۔

4- کمر کے ترچھے عضلات کو مضبوط بنانا۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

1- پیٹ کے بل لیٹ کر سینہ اُوپر کو اُبھاریں باقی جسم زمین کے ساتھ لگا رہنے دیں۔

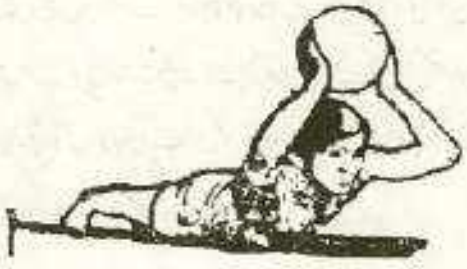


گول کمر کے لیے اصلاحی ورزش نمبر 1

2- پیٹ کے بل لیٹ کر بازو جسم کے ساتھ رکھتے ہوئے سینے کو زمین سے اُوپر اُٹھایئے۔



3- پیٹ کے بل لیٹ کر بازو سامنے سر کے اُوپر اُٹھایئے اور سامنے کھڑے ہوئے ساتھی کی طرف گیند پھینکئے اور واپس پکڑیے۔



4- مدہم رفتار سے دوڑتے ہوئے ہوا میں اُچھل کر بازو اُوپر کو اُٹھاتے ہوئے کمر پیچھے کو جھلائیے۔



5- پیٹ کے بل زمین پر لیٹ جائیے۔ بازو پہلو کو پھیلاتے ہوئے زمین سے اُٹھائیے۔



خالی کمر (Lordosis):

کمر کے نچلے حصے میں سامنے کو نمایاں خم آجاتا ہے۔ جسمانی توازن قائم رکھنے کی غرض سے ریڑھ کے نچلے حصے کے عضلات سکڑے رہتے ہیں اور اس بنا پر عضلات میں درد رہتا ہے، کمر کا بالائی حصہ اندر کو جھک جاتا ہے۔ پیٹ کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، معدہ اور آنتیں نیچے ڈھلک جانے کی وجہ سے پیٹ آگے کو بڑھ جاتا ہے۔ ان اعضا کے سرکاؤ سے عام صحت پر بہت بُرے اثرات پڑتے ہیں۔ سب سے بڑا نقص سانس لینے میں دقت ہے۔

وجوہات (Causes):

1- پیٹ کے عضلات کا کمزور ہونا۔
2- دیر تک بھاری وزن سامنے پکڑے ہوئے رہنا۔
3- اُونچی ایڑی کا جوتا اکثر پہنے رکھنا۔
4- حدِ اعتدال سے زیادہ کھانا اور ورزش نہ کرنا۔

اس نقص کے پیدا ہونے کی فنی وجہ یہ ہے کہ پیٹ کے عضلات لمبے اور کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کے مقابل کولہے کو جھکانے

والے عضلات نسبتاً مضبوط اور چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ ریڑھ کے نچلے حصے کے لمبے عضلات توازن قائم رکھنے کے لیے کمر کے نمایاں خم کیساتھ مطابقت پیدا کرنے کے لیے چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ چونکہ ان پر ضرورت سے زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ لہٰذا وہ تھک جاتے ہیں اور نسبتاً کمر کے نچلے حصے کے لیے تکلیف کا باعث بنتے ہیں اور پیٹ کے متقابل عضلات لمبے اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ پیٹ سامنے سے بڑھ جاتا ہے اور کمر کے نچلے حصے کے پچھلی جانب کے عضلات چھوٹے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اس حصے میں نمایاں خم پڑ جاتا ہے۔

علاج (Treatment):

1- پیٹ کے عضلات سکیڑ کر مضبوط کرنا۔ 2- عادات کی تصحیح۔

3- ریڑھ اور کولہے کو جھکانے والے عضلات کو لمبا کرنا۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

1- پیٹھ کے بل زمین پر لیٹ کر گھٹنے اکٹھے کیجئے۔ آہستہ آہستہ اُٹھئے اور پھر ایسے لیٹ جایئے کہ کمر پوری طرح سے زمین کے ساتھ لگ جائے۔ یہ عمل کئی بار کریں۔

2- پیٹھ کے بل لیٹ کر گھٹنے اُٹھایئے۔ گھٹنے دونوں ہاتھوں سے تھام کر چھاتی کی طرف دبایئے اور پھر پہلی حالت میں واپس آ جایئے۔ یہ عمل بار بار دُہرایئے۔

3- پیٹھ کے بل لیٹ کر ٹانگوں کو باری باری 90 درجے کے زاویے تک اُٹھایئے اور پھر نیچے لے جایئے۔ پھر دونوں کو اکٹھا اسی طرح اُوپر اُٹھایئے۔ یہ عمل کئی بار دُہرایئے۔

4- سانس لینے کی ورزش کیجئے تاکہ پیٹ کے پہلو کے عضلات خاص طور پر متاثر ہوں۔

5- زمین پر بیٹھے ہوئے سامنے ٹانگیں پھیلا کر ہاتھوں سے پنجوں کو چھونا۔

ناہموار کندھے (Scoliosis):



ریڑھ کی ہڈیوں کا انگریزی کے حرف "سی" (C) کی شکل اختیار کرنا۔ یہ جھکاؤ بعض اوقات اُوپر اور نیچے دونوں حصوں میں پیدا ہو جاتا ہے لیکن دیکھنے میں آیا ہے کہ جھکاؤ اکثر ایک طرف ہوتا ہے کیونکہ ان میں اکثریت ان لوگوں کی ہوتی ہے جو دائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں۔ دائیں ہاتھ سے پانی کی بالٹی اُٹھاتے ہوئے آدمی عام طور پر وزن برابر کرنے کے لیے اپنا بایاں بازو اُوپر اُٹھاتا ہے اور اس طرح اُوپر اُٹھے ہوئے دائیں بازو کا وزن ریڑھ کی ہڈیوں کو قدرے مخالف سمت میں دھکیل دیتا ہے۔



ناہموار کندھے

وجوہات (Causes):

1- ایک ٹانگ چھوٹی ہونا۔ 2- کرسی پر غلط انداز میں بیٹھنا۔

3- نشستوں کا غیر موزوں ہونا یعنی ڈیسک یا میز کی اُونچائی بچے کے قد کے مطابق نہ ہونا۔

4- ایک طرف بوجھ اُٹھانے کی عادت قامتی عضلات کے آپس میں غیر متوازن ہونے سے پیدا ہوتی ہے جبکہ ریڑھ کے لمبے محدب عضلات متقابل عضلات کی نسبت کمزور پڑ جاتے ہیں۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

1- ''بار'' سے لٹکنا۔ 2- ہر قسم کی لٹکنے والی ورزشیں جن سے ریڑھ کی ہڈی سیدھی ہو جائے۔

3- تیراکی خاص طور پر ''بریسٹ سٹروک'' (Breast Stroke) بہت مفید ہے۔

4- اس صورت میں جبکہ بایاں کندھا دوسرے کی نسبت اُونچا ہو تو ''وال بار'' (Wall Bars) سے اس طرح غیر مساوی لٹکنا کہ دایاں ہاتھ بائیں کی نسبت اُونچی ''بار'' کو پکڑے۔

5- جسم کو لمبے سے لمبا کرنا اور اُوپر کی جانب کھینچنا۔ دراصل ایک شخص خود ہی اپنے کندھوں اور بازوؤں کو مختلف انداز میں رکھ کر اس نقص کو دُور کر سکتا ہے۔ مثلاً اگر یہ نقص بائیں طرف ہے تو اس طرف کے عضلات کو سکیڑنے کی مسلسل مشق سے دُور ہو سکتا ہے تو وہ ایسی ہی ورزش کا انتخاب کرے۔

چپٹے پاؤں (Flat Feet):



پاؤں میں 26 ہڈیوں کے ساتھ بہت سے رباط منسلک ہیں جن کی بدولت انسان اپنا وزن بخوبی اُٹھائے پھرتا ہے۔ محراب کی ساخت ایسی ہوتی ہے کہ چلتے پھرتے وقت دھچکے کو سہہ کر جذب کر لیتی ہے۔ محراب کو برقرار رکھنے کے لیے پنجے کو سکیڑنے والے لمبے عضلات، پنڈلی کے عضلات اور ٹخنے کے عضلات مدد دیتے ہیں، اگر پاؤں کے رباط پر وزن غلط تقسیم ہو تو محراب گر جاتی ہے اور پاؤں چپٹا ہو جاتا ہے۔

وجوہات (Causes):

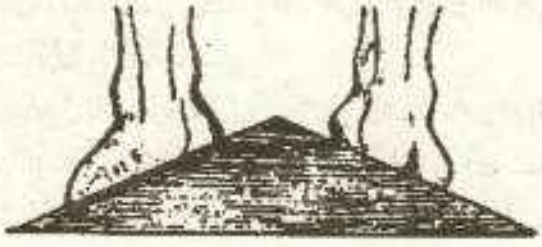
1- تنگ جوتا پہننا۔
2- دیر تک کھڑے رہ کر کام کرنا۔
3- بھاری جسم ہونا۔
4- ورزش نہ کرنا۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

1- پاؤں کے تلوؤں کو جوڑ کر پنجوں اور ایڑیوں کو ملاتے ہوئے آپس میں دبانا۔



2- کپڑے کے گیند کو ایک پنجے سے اُٹھا کر دوسرے پنجے سے پکڑنا۔
3- کرسی پر بیٹھ کر پاؤں کی انگلیوں سے زمین پر سے کانچ کی گولیاں یا ایسی ہی کوئی اور چیز اُٹھانا۔



4- ڈھلوان سطح پر چلنا۔
5- پنجوں کے بل بیٹھ کر پیچھے اور سامنے کودنا۔
6- پنجوں کے بل چلنا۔

☆☆☆☆☆

ابتدائی طبی امداد
(First Aid)

کسرتی ضربیں (Sports Injuries):

جسمانی کھیلوں کے مقابلوں میں کبھی کبھی زیادہ چوٹ لگ جاتی ہے۔ یہ چوٹیں درس گاہ، گھر، محلہ، کلب، کھیل کے میدان یا کہیں بھی لگ سکتی ہیں۔ اس لیے کھیلنے اور کھیلانے والوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ چھوٹی بڑی چوٹوں کی نوعیت سے واقف ہوں اور چوٹ کو خطرناک صورت حال اختیار کرنے سے بچا سکیں۔

کئی مقامات پر کھیل منظم طور پر کھیلے جاتے ہیں۔ سنجیدہ اور ذمہ دار افراد اپنی نگرانی میں کھیلوں کے مقابلے کراتے ہیں۔ ان افراد کو ہر قسم کی ضربوں سے آشنا ہونا چاہیے، تاکہ معمولی چوٹ نااہلیت کی بنا پر خطرناک نہ بن جائے۔ اگر خون بہہ رہا ہو تو سب سے پہلے خون بند کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اگر کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہو تو حتی الوسع اسے جنبش سے بچانا چاہیے۔ مریض کے زخمی حصوں کو سہارا دے کر آرام دہ حالت میں لٹایا جائے۔ اس کے علاوہ کھیل شروع کرنے سے پیشتر مندرجہ ذیل اُمور کا خیال رکھنا چاہیے۔ اگر ان باتوں کو مدنظر رکھا جائے تو چوٹ لگنے کا احتمال کم ہو جاتا ہے۔ اکثر کھیل لگاتار اور مسلسل مشق کے متقاضی ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں ضروری ہے کہ:

1- کھیل کی جگہ محفوظ ہو۔
2- استعمال کرنے والے آلات اور سامان بالکل درست حالت میں ہوں۔
3- کھلاڑی کی قامتی حالت صحیح اور وزن ٹھیک ہو۔
4- کھلاڑی نفسیاتی لحاظ سے پُرسکون ہو۔
5- سخت مشقت کی کھیلوں میں حصہ لینے سے پیشتر کھلاڑی کی تیاری مکمل ہو۔

آپ کتنی ہی احتیاطی تدابیر اپنائیں پھر بھی کھیل کی مشق یا مقابلے کے دوران جسم کی مندرجہ ذیل چھ قسم کی اندرونی بافتوں (Tissues) میں چوٹ لگنے کا اکثر امکان ہوتا ہے، مثلاً

1- عضلات (Muscles)۔ 2- رباط (Tendons)۔
3- ہڈیاں (Bones)۔
4- جوڑ مع کرکری ہڈی (Joints includin cartilage)
5- جوڑوں کے بندھن (Ligaments)۔ 6- عضلات کی جھلی یا "فیشیا" (Fascia)۔

ساتویں قسم کی بافت، جلد (Skin) ہے جسے بیرونی طور پر چوٹ لگتی ہے۔ جلد کی چوٹ کے علاوہ باقی تمام چوٹیں نظر نہیں آتیں۔ اس لیے یہ بتانا کافی مشکل ہوتا ہے کہ چوٹ کس بافت کو لگتی ہے۔ مثال کے طور پر ٹخنے، گھٹنے، کولہے، کہنی یا کندھے کی چوٹ کی بنا پر اگر چھونے یا حرکت دینے میں شدید درد محسوس ہو تو یہ چوٹ جوڑ میں، اس کے بندھن میں یا کرکری کی ہڈی میں ہو سکتی ہے۔ ہڈی کی چوٹ سب چوٹوں سے زیادہ دردناک ہوتی ہے۔ اس لیے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو ہلانا یا چھونا انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے۔

نرم بافتوں کی چوٹیں "سافٹ ٹشوز انجریز" (Soft Tissues Injuries) یہ دو قسم کی ہوتی ہیں۔ پہلی زخم ہونے کی وجہ سے (Traumatic) اور دوسری لگاتار کام کرنے کی زیادتی کی وجہ سے (Over use) اور یہ دو ہی طرح سے لگتی ہیں۔ یعنی کسی اندرونی (جو کھلاڑی کی ذات تک محدود ہو) یا بیرونی عوامل (جس میں باہر کے عناصر بھی شامل ہوں) کی بنا پر، مثلاً پہلی قسم کی چوٹ لگنے میں کھیلتے ہوئے اچانک کسی عضلے کا کھنچ جانا اور اس کے ریشوں کا ٹوٹ جانا (اندرونی) جب کھیل کے دوران گرنے سے ہنسلی کی ہڈی کا ٹوٹ جانا (بیرونی)۔ اس طرح دوسری قسم کی چوٹ میں لمبی دوڑوں کے دوران کھلاڑی کی ایڑی کی رباط یا "ایکلز ٹنڈن" (Achilles Tendon) کے ریشوں کا ٹوٹ جانا (اندرونی) یا اس کے پاؤں میں چھالے پڑ جانا (بیرونی)۔

بہت ساری چوٹیں طبی علاج و نگہداشت کے بغیر خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ لیکن ان میں بہت سی ایسی بھی ہیں کہ اگر ان کی مناسب نگہداشت نہ کی جائے تو کھلاڑی کے کھیل میں حصہ لینے کے امکانات ہمیشہ کے لیے ختم ہو سکتے ہیں۔ درد ہر چوٹ سے وابستہ ہے۔ قدرت کا درد کی بدولت آپ سے مخاطب ہونے کا یہی ایک طریقہ ہے۔ جب درد بہت شدید ہو تو آپ پر لازم ہے کہ اس کی آواز سنو۔ ورنہ بعد میں پچھتانا پڑے گا۔ چوٹ چاہے جلد کے اُوپر ہو یا اس کے نیچے۔ اس میں پیپ کا پڑنا، لمفائی غدودوں میں سوزش اور بخار کا اکثر ہو جانا ہوتا ہے۔ اگر آپ اس کی مناسب نگہداشت نہ کریں تو بہت ساری پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہر ایک چوٹ کے مراحل کی درجہ بندی اندرونی خون کے بہنے کی بنا پر کی جاتی ہے۔

1- ابتدائی مرحلہ (Acute Stage):

یہ مرحلہ چوٹ لگنے کے وقت سے لے کر خون کے بہنے یا بند ہونے تک رہتا ہے۔ اس مرحلے کا وقت 24 گھنٹے تک ہوتا ہے، اگر مناسب تدابیر اپنائی جائیں تو اس وقت میں خاطر خواہ کمی ہو سکتی ہے۔

2- درمیانی مرحلہ (Middle Stage):

اس میں خون کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔ لیکن چوٹ میں دوبارہ خون بہنے کا امکان رہتا ہے۔ اس مرحلے کا وقت 24 سے لیکر 48 گھنٹے تک ہوتا ہے، اگر مناسب تدابیر اپنائی جائیں تو چوٹ ٹھیک ہونے کے ابتدائی مراحل میں جلد داخل ہو سکتی ہے۔

3- آخری مرحلہ (Final Stage):

یہ مرحلہ خون کے مکمل بند ہونے کے وقت سے شروع ہوتا ہے اور اس کے دوبارہ شروع ہونے کا کوئی امکان نہیں ہوتا۔ اس مرحلے کے دوران چوٹ کے ٹھیک ہونے کا عمل نرم بافتوں "سافٹ سکار ٹشوز" (Soft Scar Tissues) کے ذریعے آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔

چوٹ کے جلد ٹھیک ہونے میں مندرجہ ذیل عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

1- چوٹ کی شدت:

شدید چوٹیں معمولی چوٹوں کے مقابلہ میں زیادہ دیر سے ٹھیک ہوتی ہیں۔

2- فوری نگہداشت:

بلا تاخیر اور ابتدائی طبی امداد ملنے کی صورت میں چوٹ کے ٹھیک ہونے کے وقت دورانیہ میں کمی ہو جاتی ہے۔

3- علاج کا مناسب طریقہ کار:

مناسب، صحیح اور متواتر علاج سے چوٹ جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

4- انفرادی فرق، نوجوان بچوں کو لگنے والی چوٹیں بڑوں کی نسبت جلد ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

کھیلوں میں لگنے والی سب سے زیادہ چوٹیں نرم بافتوں سے وابستہ چوٹیں ہوتی ہیں۔ ان میں عضلات (Muscles)، رباط (Tendons)، جوڑوں کے بندھن (Ligaments) کے علاوہ اکثر اوقات خون کی نالیاں اور عصبی ریشے کا بھی زخمی ہونا شامل ہوتا ہے۔ کھیلوں کے دوران زیادہ لگنے والی چوٹوں میں جلد میں خراش آنا، جلد کا کٹ جانا، عضلات کا کھچاؤ اور موچ آنا بہت عام ہیں۔ کھیل سے وابستہ چوٹوں کو دو قسموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

i- شدید چوٹیں (Acute Injuries) ii- مزمن چوٹیں (Chronic Injuries)

i- شدید چوٹیں (Acute Injuries):

شدید چوٹ میں صحت مند بافتیں (Tissues) انتہائی کھچاؤ کے تحت جب اپنی برداشت کی حد عبور کر جاتی ہیں تو ان کی قدرتی حیاتیاتی بناوٹ متاثر ہو جاتی ہے۔ ایسی چوٹ لگنے کی زیادہ تر وجہ اچانک اور بے پناہ دباؤ کے تحت غلط انداز میں حرکت پیدا کرنا ہے۔ مثال کے طور پر جب "فاسٹ باؤلر" گیند پھینکتے وقت آخری قدم پر پھسل جائے تو اس کے ٹخنے میں موچ آ جاتی ہے۔

ii- مزمن چوٹ (Chronic Injuries):

اگر دباؤ کی شدت بافتوں کی حدِ برداشت سے کچھ کم ہو تو چوٹ نہیں لگتی لیکن جب متاثرہ حصہ بار بار اس طرح کے دباؤ کی شدت کو برداشت کرنے میں ناکام ہو جائے تو یہ مزمن چوٹ بن جاتی ہے۔ اس طرح کی چوٹ اکثر اوقات ایسی مشق سے وابستہ ہوتی ہے جس میں ایک ہی عمل کا بار بار اعادہ کیا جائے۔ مثال کے طور پر "اتھلیٹس" (Athletes) یا "گالف" کے کھلاڑیوں اور "بیٹسمین" (Batsman) کی کلائیوں میں "سٹریس فریکچر" پیدا ہونا بہت عام ہے۔

ہر ایک چوٹ کی درجہ بندی نیچے دیے ہوئے طریقہ سے کی جاتی ہے۔

(الف) ہلکا کٹاؤ (Mild Tear)

(ب) درمیانی کٹاؤ (Moderate Tear)

(ج) شدید کٹاؤ (Severe Tear)

(د) آولیشن (Avulsion) رباط یا جوڑ کے بندھن کا ہڈی کو توڑ کر علیحدہ ہو جانا۔

گھٹنے کے بندھن کی چوٹ کی مختلف حالتیں



جوڑ (Joint):

دو یا زیادہ ہڈیوں کے درمیان ایسی جگہ کو جوڑ کہتے ہیں جہاں پر یہ ہڈیاں ایک دوسری کی نسبت دروازے کے قبضہ کی مانند حرکت کریں۔ ان ہڈیوں کے سروں پر کرکری یا مرکنی ہڈی کی سفید اور چمک دار تہہ چڑھی ہوتی ہے۔ جس میں نہ تو کوئی خون کی نالی اور نہ ہی عصبی نس ہے، اگر کسی وجہ سے یہ کرکری ہڈی ٹوٹ جائے یا اس کا چھوٹا ٹکڑا نوٹ کر علیحدہ ہو جائے تو وقت کے ساتھ ساتھ لگاتار رگڑ کھانے سے یہ حصہ گھس جاتا ہے اور اس جوڑ میں حرکت انتہائی تکلیف دہ بن جاتی ہے کیونکہ ان ہڈیوں کے سروں پر کرکری ہڈی کا حفاظتی غلاف نہیں رہتا اور اس حفاظتی غلاف سے مبرا حصے میں بہت سی عصبی نسیں ہوتی ہیں۔



جوڑ کے بندھن (Ligaments):

یہ کام بہت ہی مضبوط ریشوں پر مشتمل ایسے ڈورے ہیں جو جوڑ کی ہڈیوں کے اختتامی سروں سے منسلک ہو کر جوڑ کو تشکیل دیتے ہیں۔ ان کا بنیادی کام جوڑ میں حرکت کے دوران اس کی ہڈیوں کو آپس میں جوڑے رکھنا ہوتا ہے۔ کچھ جوڑوں کے بندھن اپنی منسلک ہڈیوں کو اس طرح مضبوطی سے پکڑے رکھتے ہیں کہ ان میں بہت ہی کم حرکت پیدا ہو سکے، مثال کے طور پر ریڑھ کی ہڈی کے مہرے جبکہ کچھ

جوڑوں کے بندھن کافی لچکدار ہوتے ہیں۔ جس کی بدولت انکا دائرہ حرکت وسیع ہوتا ہے۔ مثلاً بازوؤں اور ٹانگوں کے جوڑ (کلائی، کہنی، کندھا، ٹخنا، گھٹنا اور کولہے کے جوڑ)۔

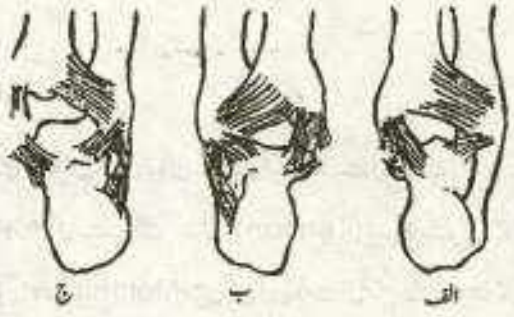
موچ

اگر کسی جوڑ کے بندھن یا کسی عضلے کے بالا (Tendon) کے کچھ ریشے ٹوٹ جائیں تو اسے موچ کہتے ہیں۔ عام حالت میں جسم خود بخود چوٹ زدہ بندھن یا رباط میں نئے خلیے پیدا کرے ان ٹوٹے ہوئے ریشوں کو دوبارہ جوڑ دیتا ہے۔ لیکن اگر کسی بندھن یا رباط کے تمام کے تمام ریشے ٹوٹ جائیں اور وہ 2 حصوں میں بٹ جائے تو اسے "سرجری" (Surgery) کے ذریعے دوبارہ جوڑنا ضروری ہوتا ہے۔ بندھن کی چوٹ کی صورت میں اسے مزید نقصان سے بچانے کے لیے مذکورہ جوڑ پر فوری طور پر پٹی باندھ کر غیر حرکت پذیر بنا دیں اور فوری طور پر "RICES" کے طریقہ سے علاج کیجئے۔ کبھی بھی چوٹ زدہ جوڑ کو ورزش یا حرکت نہ دیں۔

گھٹنے کے بندھن کی چوٹ کی مختلف حالتیں



ٹخنے کی موچ کی مختلف حالتیں



گھٹنے اور ٹخنے کے جوڑ کی موچ کے مختلف درجوں کی اشکال:

(الف) موچ کے پہلے درجے کی تشخیص کوئی زیادہ مشکل نہیں ہوتی۔ اکثر اوقات کھلاڑی کو چوٹ لگنے کا پتا اس وقت تک نہیں چلتا جب تک کہ اس کا جسم ٹھنڈا (Cool Down) نہیں ہو جاتا اور پھر 24 گھنٹوں کے دوران متاثرہ جگہ دکھتی ہے ٹخنے یا گھٹنے کو سیدھا کرنے اور موڑنے کی صورت میں درد ہوتا ہے۔

(ب) دوسرے درجے کی موچ آنے کے وقت کھلاڑی تناؤ محسوس کرتا ہے اور جوڑ کا وہ بندھن (Ligament) کچھ زیادہ ہی کھچ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کے کچھ ریشے ٹوٹ جاتے ہیں۔ کھلاڑی درد کے باوجود بھی اکثر کھیل مکمل کر لیتا ہے۔ کیونکہ اس درجہ کی چوٹ میں لنگڑانا یا گھٹنا مستحکم رہتا ہے۔

(ج) تیسرے درجے کی موچ کی صورت میں بہت شدید درد کے علاوہ اس حصے کے کام کرنے کی صلاحیت بھی متاثر ہو جاتی ہے اور کھلاڑی مجبوراً کھیل جاری نہیں رکھ سکتا ہے۔

(د) کھیلوں میں چوتھے درجے کی چوٹ بہت ہی کم لگتی ہے۔ یہ عموماً کھلاڑیوں کو صرف اس وقت ہی لگتی ہے جب وہ کسی بہت بڑی مزاحمت کے خلاف عمل پیرا ہوں اور ان کا کوئی عضو انتہائی شدت سے سکڑ جائے۔ یہ نوعمر کھلاڑیوں میں زیادہ عام ہے۔ کیونکہ ان کے عضلات کی طاقت ان سے منسلک ہڈیوں سے جڑے ہوئے حصوں کی طاقت کی نسبت سے بڑھ جاتی ہے جو اکثر ہڈی کے رباط کی "آویلشن" کا موجب بنتی ہے۔ مثال کے طور پر ایڑی کی ہڈی کے رباط یا "ایکلوٹنڈن" کی صورت میں اس سے منسلک عضلے کا درمیانی حصہ (Belly of the Muscles) شدت سے سکڑ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس سے منسلک ہڈی کا کچھ حصہ ٹوٹ کر علیحدہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح گھٹنے کے جوڑوں کے بندھن ان سے منسلک ہڈیوں کی نسبت زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔ جب ان پر بہت زیادہ دباؤ آجائے تو یہ پوری طرح سے کھچ کر منسلک ہڈی کا کچھ حصہ توڑ کر علیحدہ کر دیتے ہیں۔

اس ہڈی کو واپس اس کی اصلی جگہ پر رکھ کر دبا دیا جاتا ہے اور اسے ٹھیک ہونے کے لیے مناسب وقت درکار ہوتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی جب ٹھیک طور پر جڑ یا سیٹ ہو جاتی ہے تو وہ بہت زیادہ مضبوط ہو جاتی ہے جبکہ اس کے مقابلے میں جوڑ کے بندھن کی چوٹ میں کمزوری رہ جاتی ہے۔ اس لیے کہا جاتا ہے کہ لنگڑانے کی شدید موچ کی نسبت اس کی ہڈی کا ٹوٹ جانا کہیں بہتر ہے۔ "ایک دفعہ کی موچ ہمیشہ کی موچ رہتی ہے"۔

عضلات (Muscles):

"مسل" (Muscle) یا عضلہ کی اصطلاح لاطینی زبان کے ایک ایسے لفظ سے لی گئی ہے جس کے لغوی معنی چوہا (Mouse) ہے۔ چوہے کی طرح عضلہ کا جسم ہے اور دم بھی ہے۔ جسے "ٹنڈن" (Tendon) یا رباط کہتے ہیں جو اکثر اوقات ہڈی سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ عضلات ایسے کل یا "موٹرز" (Motors) ہیں جن کی بدولت ہی جسم کے ہر اعضا میں حرکت پیدا ہوتی ہے۔ انہیں استعمال میں لائے بغیر نہ تو آپ بول سکتے ہیں نہ سانس لے سکتے ہیں اور نہ ہی آنکھ جھپکا سکتے ہیں۔ جسم کے تمام کے تمام عضلات ایک ہی طرح سے حرکت پیدا کرتے ہیں۔ یہ لمبائی کے رُخ چھوٹا ہونے پر اپنے رباط یا دوسرے منسلک حصوں کو کھینچتے ہیں، جس کی وجہ سے ان ہڈیوں میں حرکت پیدا ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر جب بازو کے اُوپر والے حصہ کے سامنے کے عضلے کو سکیڑا جاتا ہے تو بازو کا اگلا حصہ جسم کے سامنے کی جانب آجاتا ہے۔

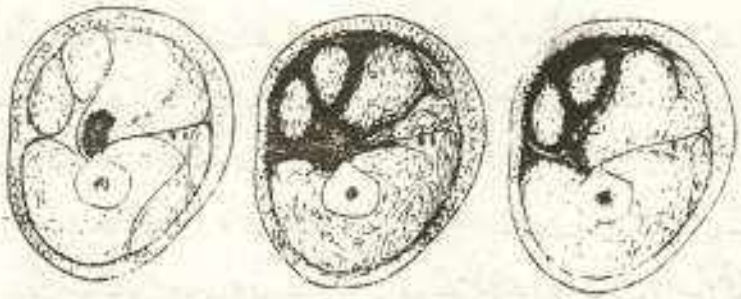
عضلات کا دُکھنا (Muscles Soreness):

گاہے بگاہے ہر شخص کے جسم کے کسی مخصوص حصے کے عضلات دُکھتے ہیں۔ اکثر اوقات زیادہ محنت و مشقت یا ورزش کرنے کے 8 یا 24 گھنٹوں کے دوران عضلات دُکھنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ تکلیف کسی مخصوص حصہ تک محدود ہو تو یہ اسی حصہ کے عضلات کو ضعف پہنچنے کی نشانی ہے، تاہم عضلات کا دُکھنا ہمیشہ چوٹ کی علامت نہیں ہوتا۔ اگر عضلات میں درد کسی خاص مقام پر نہ ہو رہا ہو بلکہ پورے حصے میں ہو تو یہ عضلات کے ریشوں میں سوجن کی وجہ بھی ہو سکتی ہے جو عضلات کے بار بار سکڑنے کے عمل کے دوران کھنچ جاتے ہیں۔ عضلات کے دُکھنے کی سب سے اہم وجہ یہی ہوتی ہے۔ جس دن آپ کے عضلات دُکھ رہے ہوں تو آپ کو ہلکی رفتار سے ہلکی پھلکی ورزش کرنی چاہیے۔ اس سے اگلے دن آپ بہت بہتر محسوس کریں گے اور زیادہ شدت سے ورزش کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ عضلات کے دُکھنے کا کوئی طبی علاج نہیں۔ بہت سے کھلاڑی مالش کرنے کی مرہم سے مالش کرتے ہیں۔ جس کے بعد وہ درد میں افاقہ محسوس کرتے ہیں۔ دراصل ان ادویہ میں ایسے اجزا ہوتے ہیں جن میں درد کم کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ لیکن وہ چوٹ کے ٹھیک ہونے کے عمل میں کسی قسم کی بہتری پیدا نہیں کر پاتیں۔ آپ کتنے ہی صحت منداور جسمانی لحاظ سے فٹ (Physically Fit) کیوں نہ ہوں۔ جب بھی کبھی آپ اپنے ایسے عضلات کو زیر استعمال لائیں جو زیادہ استعمال نہیں ہوتے یا ان سے ایسا کام لیا جائے جسے کرنے کے وہ عادی نہیں تو وہ کچھ وقت کے بعد دُکھنے شروع ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک ایسا کھلاڑی جو پچھلے کئی سالوں سے روزانہ لمبے فاصلے کی دوڑ دوڑتا ہے۔ لیکن اگر اسے گھر میں رنگ و روغن یا سفیدی کرنے پر لگا دیں تو آپ دیکھیں گے کہ کچھ وقت کے بعد اس کے بازو دُکھنے شروع ہو جائیں گے اور وہ انہیں اُوپر بھی نہیں اُٹھا سکے گا۔ کیونکہ اس کے بازوؤں کے عضلات اس طرح کا کام کرنے کے عادی نہ تھے۔

عضلاتی کھچاؤ (Muscle Strain):

یہ کھیلوں کے دوران سب سے زیادہ لگنے والی چوٹ ہے اس کے لیے انگریزی میں ایک اور اصطلاح بھی استعمال کی جاتی ہے یعنی "مسل پل" (Muscle Pull)۔ عضلات ایک نیم لچک دار (Semi-elastic) مادے سے بنے ہوتے ہیں جو اپنی اسی خاصیت کی بنا پر کھچ جانے کے بعد دوبارہ اپنی اصلی حالت اختیار کر سکتے ہیں، تاہم اگر ایک یا ایک سے زیادہ عضلات حد سے زیادہ کھچ جائیں تو انکے آپس میں ملے ہوئے خلیوں کے درمیان خلا پیدا ہو جاتا ہے اور ان کا باہمی تسلسل منقطع ہو جاتا ہے۔ ان کی معمول کی کارکردگی میں خلل پڑ جاتا ہے۔ ان عضلات کے ریشوں کے ٹوٹنے کی مناسبت سے انہیں چار مختلف درجوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے، پہلے درجے میں عضلہ کے چند ہی ریشے ٹوٹتے ہیں اور ہر ریشے کا حفاظتی غلاف یعنی "فیشیا" (Fascia) بالکل ٹھیک رہتا ہے۔ لیکن اس عضلہ کے کام کرنے کی صلاحیت تھوڑی سی متاثر ہوتی ہے اور اس میں تھوڑا درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ دوسرے درجے میں متاثرہ عضلے کے بہت سے ریشوں کو نقصان پہنچتا ہے جبکہ ان کے زیادہ تر غلاف ٹھیک ہی رہتے ہیں۔ اندرونی خون بہنے کی وجہ سے اس حصے میں سوزش اور جلد کی رنگت نیلگوں ہو جانا شامل ہے اور متاثرہ حصے میں چھوٹا سا گومڑ یا "ہیماٹوما" (Haematoma) بن جاتا ہے اور اس حصے

کی کارکردگی کافی حد تک متاثر ہو جاتی ہے اور اس میں درد بھی زیادہ ہوتا ہے۔



تیسرے درجے میں کسی عضلے کے بہت زیادہ ریشے اور ان کے حفاظتی غلاف پھٹ جاتے ہیں اور اس حصے میں کافی مقدار میں خون بہتا ہے، اس حصے کی کام کرنے کی صلاحیت انتہائی کم ہو جاتی ہے اور شدید درد ہوتا ہے۔ جلد کی رنگت بہت زیادہ تبدیل ہو جاتی ہے اور کافی بڑا "ہیماٹوما" بن جاتا ہے۔

چوتھے درجے میں عضلہ ٹوٹ کر دو حصوں میں بٹ جاتا ہے اور درد بہت شدید ہوتا ہے اور جلد کی رنگت بہت زیادہ تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس عضلے کی کام کرنے کی صلاحیت بالکل ہی ختم ہو جاتی ہے۔ کسی جوڑ کی صورت میں اس کے حرکت کرنے کے صلاحیت میں انتہائی کمی آجاتی ہے۔ اس درجہ کی چوٹ میں عموماً آپریشن (Operation) کے ذریعے اس کے دونوں حصوں کو جوڑ دیا جاتا ہے۔ عضلاتی کھچاؤ میں سب سے اہم ضرورت اس امر کی ہے کہ اس عضلے کے ریشوں کی جلد از جلد مرمت ہو سکے۔ چوٹ کی ابتدائی دیکھ بھال "RICES" کے طریقے کے مطابق کی جائے اور یہ علاج سوجن کی بنا پر 24 سے 48 گھنٹوں تک جاری رکھا جائے۔

عضلاتی تناؤ (Muscle Cramp):

یہ عضلات کو سب سے زیادہ لگنے والی دوسری بڑی چوٹ ہے۔ اس میں کوئی عضلہ (Muscle) غیر ارادی طور پر سکڑ جاتا ہے اور کافی دیر تک اسی حالت میں رہتا ہے۔ یہ عرصہ چند سیکنڈ سے لے کر کئی گھنٹوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ عضلے میں یہ تناؤ اتنا معمولی بھی ہو سکتا ہے کہ صرف ہلکا سا جھٹکا محسوس ہو یا اس کی شدت اتنی شدید بھی ہو سکتی ہے کہ یہ اپنے سے منسلک ہڈی کو توڑ دے (آولیشن) عضلاتی تناؤ اکثر و بیشتر کھیل کے دوران پیدا ہوتا ہے۔ لیکن کبھی کبھار سوئے ہوئے شخص کو بھی یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔ عضلاتی تناؤ میں شدید درد کے ساتھ ساتھ اس کے دائرہ حرکت میں کمی یا اس کا بالکل ختم ہو جانا بھی شامل ہے۔ اس میں متاثرہ عضلہ سکڑنے کے بعد پھیلتا ہی نہیں۔ عضلاتی تناؤ جسم کے کسی بھی حصے میں پیدا ہو سکتا ہے مثلاً ٹانگ، پاؤں، بازو، ہاتھ اور سانس لینے میں مدد کرنے والے عضلات وغیرہ۔ عموماً یہ ایسے عضلات میں پیدا ہو سکتا ہے جو ضرورت سے زیادہ شدت یا لمبے عرصہ کے لیے لگاتار کام میں مصروف رہیں۔ مشق کے دوران ان میں باہمی عدم تعاون (Lack of Coordination) بھی اس کا موجب بن سکتا ہے۔ عضلات کے پھیلنے سکڑنے کے عمل میں بے ربطگی کی زیادہ تر وجوہات جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی ہوتی ہے جسم میں پانی کی کمی کی وجہ پسینے کے ذریعے پانی کا ضائع ہونا، قے کرنا، دست لگنا وغیرہ اور نمکیات کی کمی کی وجہ یہ ہے کہ مشق کے دوران جسم میں میگنیشم اور پوٹاشیم اور بہت معمولی

مقدار میں سوڈیم کی کمی ہو جاتی ہے جو عام حالات میں پھل اور سبزیاں کھانے سے پوری ہو جاتی ہے اس کے علاوہ لمبے عرصہ کے لیے معمول کے مطابق سانس نہ لینے کی وجہ سے بہت سے چھوٹے چھوٹے اور جلدی جلدی سانس لینا (Hyper Ventitation)، جسم میں کیلشیم پوری طرح سے استعمال نہیں ہو پاتی یا مشق کے دوران کسی عضلے میں لمبے عرصے کے لیے دوران خون میں کمی پیدا ہو جائے۔ مثال کے طور پر سانس لینے کے عمل میں مدد کرنے والے عضلات میں خاص طور پر "ڈایافرام" جو ایک عضلہ ہے۔ جس میں تناؤ کی وجہ سے پیٹ کے پہلو کی جانب شدید درد ہوتا ہے (Stitch in the Side) اور سانس لینے کے عمل میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی اہم ترین وجوہات میں سے ایک وجہ "ڈایافریم" کی پوری مقدار میں خون دستیاب نہ ہونا ہے۔ جب آپ گہرا سانس لیتے ہیں تو پھیپھڑوں میں ہوا بھر جاتی ہے اور ڈایافرام نیچے کی جانب کھینچ جاتا ہے۔ جب آپ دوڑ رہے ہوتے ہیں تو ہر قدم لینے میں گھٹنا اوپر کی جانب اٹھتا ہے۔ جس کے لیے آپ کو اپنے پیٹ کے عضلات سکیڑنے پڑتے ہیں اور اس وجہ سے پیٹ کا اندرونی خلا (Abdominal Cavity) کم ہو جاتا ہے اور نیچے سے دباؤ ڈالنے کا موجب بن جاتا ہے۔ جب دونوں جانب سے ڈایافرام پر دباؤ پڑتا ہے تو اس میں خون کی دستیابی متاثر ہو جاتی ہے اور یہ سکڑ جاتا ہے، اس کے علاوہ پردہ شکم میں عضلاتی تناؤ پسلیوں کے پنجرے (آستخوانی پنجرے-Rib Cage) کے نیچے اور بعض اوقات "ٹورسو (Torso)" میں کافی اوپر بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ عام طور پر یہ سخت محنت یا دوڑنے کے دوران پیدا ہوتا ہے اور اس کے علاوہ یہ آنتوں میں گیس (Gas) یا پیٹ میں خوراک کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس کے موثر ترین تدبیری علاج درج ذیل ہیں: جب پردہ شکم میں عضلاتی تناؤ پیٹ کے دائیں جانب ہو (جو بہت عام ہے) تو 30 سیکنڈ کے لگ بگ عرصہ کے لیے اپنی رفتار کم کر دیں اور جب بھی آپ کا دایاں پاؤں زمین پر پڑے تو زور سے سانس اندر کھینچ لیں اور اگر یہ بائیں جانب ہو تو جب آپ کا پاؤں زمین پر پڑے تو بھی زور سے اپنا سانس اندر کھینچ لیں اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ عضلاتی تناؤ ختم ہو نہیں جاتا لیکن اگر پھر بھی افاقہ نہ ہو تو اپنی رفتار مزید کم کر دیں اور اس طرح سے سانس لیں کہ پیٹ اندر اور باہر نکلے یا دونوں ہاتھ سر پر اس طرح سے رکھ کر دوڑیں کہ کہنیاں باہر اور پیچھے کی جانب پھیلی ہوئی ہو اور ایک بڑا ہی کارآمد طریقہ اور بھی ہے جس میں اپنے ہاتھ کی مٹھی بنا کر استخوانی پنجرے کے نیچے سے اوپر کی طرف گھسیڑا/دھکیلا جاتا ہے اور پھر دوسرے ہاتھ سے اس بند مٹھی کو اوپر کی جانب مزید دھکیلا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ کمر کو 90 درجے زاویہ تک سامنے کی جانب جھکا دیا جاتا ہے اور اسی حالت کو قائم رکھتے ہوئے سامنے کی جانب دس قدم لیے جاتے ہیں۔ اس عمل سے پردہ شکم پھیل جاتا ہے اور عضلاتی تناؤ خود بخود ختم ہو جاتا ہے لیکن اگر مندرجہ بالا ان ترکیبوں میں سے کوئی بھی کارگر ثابت نہ ہو تو دوڑنا بند کر دیں اور چلنا شروع کر دیں اور اس وقت تک چلتے رہیں جب تک کہ درد ختم نہ ہو جائے۔ اگر پردہ شکم میں عضلاتی تناؤ پیٹ میں خوراک ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے تو اس کا آسان ترین حل یہ ہے کہ دوڑنے سے پہلے کھانا مت کھائیں۔ جب تناؤ ٹانگ، بازو، ہاتھ یا پاؤں کے عضلات میں پیدا ہو تو اس حصے کو بتدریج پھیلانے کے بعد گوندھنے (Kneading) کی شکل میں مالش کرنے سے متاثرہ عضلہ (Affected Muscle) کو اس کی اصلی حالت میں لانے کے لیے انتہائی موثر ہوتی ہے۔

ابتدائی طبی امداد: پیشتر اس کے چوٹ کے لیے طبی امداد مہیا کی جائے۔ اس کی صحیح جانچ اور شدت کا اندازہ کرنے کے لیے اس کا

بغور معائنہ کرنا اور چوٹ لگنے کے واقعات (History of the Injury) کا جاننا بہت ضروری ہے۔ عام طور پر کھیلوں میں لگنے والی چوٹوں کا علاج نیچے دیے ہوئے ان دو طریقوں سے کیا جاتا ہے۔

1- ابتدائی طریقہ نگہداشت۔ 2- ثانوی طریقہ نگہداشت۔

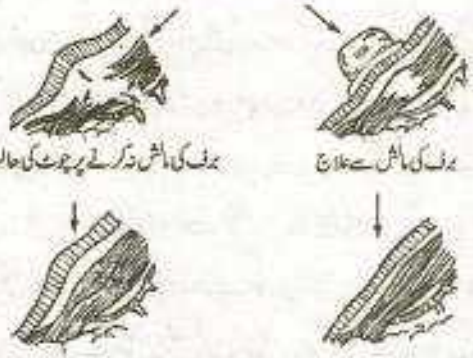
ابتدائی طریقہ نگہداشت کے لیے انگریزی کے لفظ "RICES" کو رہنمائی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

(الف)۔ "R" (Rest) آرام: چوٹ لگنے کے ساتھ ہی ایک دم کھیل سے دستبردار ہو جانا چاہیے۔ خاص طور پر چوٹ زدہ حصے کو بالکل استعمال میں نہ لائیں۔ کھیل جاری رکھنے کی صورت میں چوٹ میں اضافے کا اندیشہ ہوسکتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس چوٹ کی صحت یابی میں تاخیر ہوگی، درد میں مزید اضافہ ہوگا اور خون بہنے کا عمل جاری رہے گا۔

(ب)۔ "I" (Ice) برف:



چوٹ لگنے کے بعد فوری دباؤ ڈالنا



برف کی مالش نہ کرنے پر چوٹ کی حالت

برف کی مالش سے علاج

24 گھنٹوں کے بعد چوٹ کی حالت

جتنی جلدی ممکن ہو خشک برف کا پھایا (Dry Ice Pack) یا پلاسٹک کی تھیلی میں عام برف ڈال کر متاثرہ حصے پر تولیہ یا کپڑا رکھ کر 20 منٹ کے لیے ملیں اور چوٹ کی نوعیت کے مطابق 24 سے 48 گھنٹے تک اس عمل کا اعادہ ہر ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے وقفہ سے کرتے رہیں۔ یکدم ٹھنڈک پہنچنے کی وجہ سے اس حصے میں خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے ان میں سے نکلنے والا خون متاثرہ حصے میں زیادہ مقدار میں جمع نہیں ہو پاتا۔ اس کے بعد بھی اگر متاثرہ حصے میں درد یا سوجن رہے تو دن میں تین بار 15 سے 20 منٹ تک برف ملیں۔ سوجن پر جلد قابو پا لینے سے چوٹ کی صحت یابی کے عرصہ میں کمی ہو جاتی ہے اور متاثرہ حصہ میں کم "سکارٹشوز" پیدا ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اسی جگہ دوبارہ چوٹ لگنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

(ج)۔ "C" (Compression) دباؤ: چوٹ کی شدت اور نوعیت کے مطابق چوٹ زدہ حصے پر 24 گھنٹوں سے لیکر پانچ دن تک مناسب دباؤ کے ساتھ "کریپ ایلاسٹک بینڈ" (Crepe Elastic Bandage) یا اگر وہ دستیاب نہ ہو تو عام پٹی باندھ دینی چاہیے۔ پٹی باندھتے وقت احتیاط برتنی چاہیے کہ اسے بہت زیادہ کس کر نہ باندھا جائے تاکہ یہ اس حصے میں خون کی گردش ہی نہ بند کر دے۔ خون کی گردش کا بند یا بہت ہی کم ہو جانے کی صورت میں نشانی کے طور پر اس حصے کا سن ہو جانا، پٹھے کا چڑھنا یا اس میں شدید درد کا ہونا شامل ہے۔ جتنی جلدی بھی ممکن ہو مناسب دباؤ کے ساتھ پٹی باندھ دینی چاہیے، تاکہ زیادہ سوزش نہ ہونے پائے۔ چوٹ کی وجہ سے خون، لمف (Lymph) اور اردگرد کے خلیوں سے نکلنے والا مواد چوٹ زدہ حصے میں پھیل جاتا ہے جس کی وجہ سے ٹوٹی ہوئی بافتوں کے جڑنے میں دیر ہو جاتی ہے۔ سوجن زدہ حصے میں "اینٹی باڈیز" (Antibodies) کو لانے میں بہت مفید ہوتی ہے لیکن اگر جلد میں زخم نہ ہو تو "اینٹی باڈیز" کی ضرورت ہی نہیں ہوتی، بافتوں، خون کی نالیوں اور لمفائی نالیوں کے پھٹ جانے سے نکلنے والا مواد اردگرد کی بافتوں میں جمع ہو کر جم جاتا ہے، جیسے "ہیماٹوما" یا گومڑ کہتے ہیں۔ جتنا بڑا "ہیماٹوما" ہوگا اتنا لمبا عرصہ اس کے ختم ہونے کے لیے درکار ہے۔

(د) "E" (Elevation) اُونچا اُٹھانا:

چوٹ زدہ عضو کو دل کی سطح کی نسبت اُونچا اُٹھا دیا جائے تاکہ اس حصے کی شریانوں میں خون کی گردش کم ہو جائے۔ جس کی وجہ سے متاثرہ حصے میں بافتوں اور خون کی نالیوں کے پھٹ جانے سے باہر نکل آنے والا مواد جمع نہیں ہو پاتا ورنہ یہ مواد جمع ہو کر جم جاتا ہے اور گومڑ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ سہارے کے لیے تکیہ یا کسی اور مناسب چیز کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(ہ) "S" (Support) سہارہ دینا:

جس قدر بھی ممکن ہو متاثرہ حصے کو حرکت سے بچائیں لیکن اگر ایسا کرنا نہایت ضروری ہو تو اس حصے کو سہارا دیئے بغیر حرکت نہ دیں مثلاً بازو کی چوٹ میں گلے کی پٹی "سلنگ" (Sling) کھپاچ اور ٹانگ کی چوٹ کی صورت میں بیساکھی یا چھڑی کا استعمال یا حفاظتی بند (Braces) اور حفاظتی پٹی (Taping) ڈاکٹر کے مشورہ سے "درد کش" ادویہ (Analgesics) کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جب سوزش کا بڑھنا بند ہو جائے یا یہ کم ہونی شروع ہو جائے تو ثانوی طریقہ علاج فوراً اپنا لیں جو درج ذیل ہے:

(الف) گرمائش (Heat):

متاثرہ حصے کو بیس منٹ کے لیے ہر ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے وقفہ سے گرمائش پہنچائی جائے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک کھلاڑی مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہو جاتا ہے۔ کسی بھی سرگرمی میں حصہ لینے سے پیشتر حفظ ماتقدم کے طور پر پہلے چند دنوں میں چوٹ زدہ حصے پر چپکنے والا پلاسٹر (Sticking Plaster) کے ذریعے مخصوص طریقے سے پٹی (Strapping / Taping) باندھ دی جائے۔

(ب) متضاد غسل (Contrast Bath):

چوٹ زدہ حصے کو باری باری دو منٹ کے لیے گرم پانی اور پھر دو منٹ کے لیے ٹھنڈے پانی میں بیس منٹ کے لیے ڈالتے رہیں۔

(ج) برف کی مالش (Ice Massage):

ہر ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے بعد بیس منٹ کے لیے برف کی مالش کی جائے۔

(د) سوجن دُور کرنے والی ادویہ کا استعمال:

ایسی ادویہ صرف ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کیجئے۔

مندرجہ بالا طریقہ علاج اپنانے اور چوٹ کو ٹھیک ہونے کے لیے مطلوبہ وقت دینے سے کھلاڑی کم سے کم عرصہ میں تندرست ہو کر کھیل میں شامل ہونے کے قابل ہو جاتا ہے۔ کھلاڑی کی جلد از جلد بحالی (Rehabilitation) کے پیشِ نظر مندرجہ ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھا جائے۔

1- مکمل حرکت کے دائرہ کار کا حصول (To Regain full Range of Movement)۔
2- عضلات کی کھوئی ہوئی طاقت کا حصول (To Regain lost Strength of Muscles)۔

3- حفاظتی اقدامات (Protective Measures)۔

حفظ ماتقدم کے طور پر کھیل میں شامل ہونے سے پیشتر مندرجہ ذیل کا استعمال اشد ضروری ہے۔

(الف) ''لچک والی پٹی'' (Elastic Bandage)۔

(ب) ''کمپریشن سلیو'' (Compression Sleeve)۔

(ج) چوٹ زدہ حصے پر چپکنے والی پٹی سے مخصوص طریقے سے پٹی باندھ لینا (Strapping)۔

4- متاثرہ حصے میں درد کا ختم ہو جانا۔

5- کھلاڑی کو کھیل میں شامل ہونے کے لیے نفسیاتی طور پر تیار کرنا (Psychological Readiness) اور چوٹ دوبارہ لگنے کے ڈر کو ختم کرنا۔

چوٹ لگنے کی صورت میں جسم کا ردِعمل:

جسم میں چوٹ لگنے کے قدرتی ردِعمل کے طور پر اس حصے میں خون کا دورہ کم ہو جاتا ہے تاکہ خون کم سے کم ضائع ہو۔ خون کی چوٹ زدہ نالیوں کے سرے اندر کی جانب سکڑ جاتے ہیں اور ان میں خون کا دباؤ یکدم کم ہو جاتا ہے۔ اگر زخم بڑا ہو تو ایسی خون کی نالیاں جو جلد اور عضلات کو خون مہیا کرتی ہیں، سکڑ جاتی ہیں تاکہ اعضائے رئیسہ کو خون کی فراہمی جاری رہے، جب چوٹ زدہ حصے میں خون کی نالیوں سے خون باہر نکل آتا ہے تو یہ ٹھوس لوتھڑے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ خون کا یہ لوتھڑا خون کی نالی میں ڈاٹ کا کام کرتا ہے اور زخم کے منہ کو بند (Seal) کر دیتا ہے۔ اس حصے میں جراثیم کے داخل ہونے کی صورت میں وہ اپنا دفاعی نظام استعمال کرتا ہے۔ زخم کے ٹھیک ہونے کے ابتدائی مراحل میں داخل ہونے کی نشانی یہ ہے کہ ان بافتوں میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے جو اس علاقے کی بافتوں میں سے بہہ نکلنے والے سُرخ اور سفید خلیوں یا خون کا سیال مادہ یا سیرم (SERUM) کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

زخم میں جراثیم کا پھیلنا:

تمام کھلے زخموں میں جراثیم داخل ہونے اور پھیلنے کی وجہ یا چوٹ لگنے کا سبب، ہوا یا طبی امداد دینے والے کے سانس یا اس کی انگلیاں ہوتی ہیں۔ نقصان زدہ بافتوں میں سے خون بہنے کی وجہ سے گرد کے ذرات نکل جاتے ہیں اور جو خطرناک جراثیم اس میں رہ جاتے ہیں، انہیں خون کے سفید خلیے نیست و نابود کر دیتے ہیں اور زخم ان سے پاک ہو کر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ابتدائی طبی امداد:

زخم کی دیکھ بھال میں سب سے اہم قدم جراثیم کو اس میں داخل ہو کر پھیلنے سے روکنا ہے۔ ایسا کوئی بھی زخم جو 48 گھنٹوں کے بعد بھی معمول کے مطابق ٹھیک ہونا شروع نہ کر دے تو اس کی وجہ ''انفیکشن'' (Infection) ہو سکتی ہے جو اس میں ابھی تک گرد کے ذرات، مردہ بافتوں، کسی بیرونی عنصر یا بیکٹیریا (Bacteria) کی موجودگی کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ انفیکشن کے نتائج کافی خطرناک بھی ہو سکتے ہیں کیونکہ یہ خون میں مل کر جسم کے دوسرے حصوں میں منتقل ہونا شروع ہو جاتی ہے اور ان حصوں کی بافتوں کو مستقل طور پر تباہ کر دیتی ہے جس کی وجہ سے آخر کار موت واقع ہو سکتی ہے۔

جراثیم آلودہ زخم کی علامات:

i- زخم میں درد اور اکڑن (Soreness) میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ii- زخم اور اس کے اردگرد کے علاقہ میں سوزش اور سُرخی بڑھ جاتی ہے اور اس حصے میں حرارت رگر ماہٹ کا احساس ہوتا ہے۔

iii- زخم میں پیپ پڑ جاتی ہے۔

iv- اگر انفیکشن بہت شدید ہو تو بخار، پسینہ، پیاس، کپکپاہٹ، سستی اور کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔

v- لمفائی غدودوں (Lymph Glands) میں سوجن ہو جاتی ہے اور ہاتھ لگانے سے دُکھتی ہیں اور ان غدودوں میں "لمف" لے جانے والی نالیاں ہلکی سُرخی مائل نظر آئیں گی۔

انفیکشن کے خلاف جسم کا دفاعی نظام:

یہ بالوں کی مانند باریک نالیوں کا ایسا نظام ہے جو تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد گٹھلی نما غدودوں میں اکٹھی ہو جاتی ہیں جنہیں لمفائی غدود (Lymph Glands) کہتے ہیں۔ یہ انفیکشن کے خلاف جسم کے دفاع میں مدد دیتے ہیں۔ لمف ایک سیال مادہ ہے جو ان نالیوں میں گردش کرتا ہے اور سفید خلیوں (Leucocyte) سے بھرپور ہے۔ یہ سفید خلیے جسم میں داخل ہونے والے جراثیم کو چاروں طرف سے گھیر لیتے ہیں۔ جب "لمف" ان غدودوں میں سے گزرتا ہے تو وہ انہیں اپنے اندر روک لیتے ہیں اور پھر ان کو ٹھکانے لگا دیتے ہیں تاکہ دوبارہ خون میں شامل نہ ہونے پائیں۔ ہمارے جسم میں ظاہری طور پر نظر آنے والے تین ایسے حصے ہیں جہاں پر یہ غدود کافی مقدار میں موجود ہیں، مثلاً گردن، بغلیں اور جانگھ (Groin) وغیرہ۔ انفیکشن کی مناسبت سے اس خاص حصے کے غدود سوج جاتے ہیں اور ان میں درد بھی ہوتا ہے۔

زخم کی ابتدائی دیکھ بھال:

i- جراثیم سے پاک (Sterile) اور دوائی کے بغیر (Unmedicated Dressing) تہہ دار پٹی کا ٹکڑا رکھ کر اس کے اُوپر مناسب دباؤ کے ساتھ پٹی باندھ دیں۔

ii- چوٹ زدہ حصے کو دل کی نسبت اُونچا اُٹھا دیں اور اسے غیر حرکت پذیر (Immoblise) بنا دیں۔

iii- مریض کو ہسپتال بھیجنے کا جلد از جلد بندوبست کریں۔

"ہارڈ ٹشوز انجریز" (Hard tissues Injuries)

ہڈی کا ٹوٹنا "فریکچر" (Fracture):

انسانی جسم میں 206 ہڈیاں ہوتی ہیں جو بے لچک اور "کیلشیم" کی بنی ہوئی ہیں اور جسم کا ڈھانچہ بناتی ہیں۔ یہ عضلات کے لیے "لیورز" (Levers) کا کام کرتی ہیں اور جسم کے اندرونی اعضا کی حفاظت کرتی ہیں۔ ان کے اندر گودہ ہوتا ہے جو خون کے سرخ خلیے

بناتے ہیں۔ ہڈیاں جسم میں "کیلشیم" (Calicum) اور "فاسفورس" (Phosphrus) کا ذخیرہ کر لیتی ہیں۔ اگر ہڈی پر بہت زیادہ دباؤ پڑ جائے تو یہ ٹوٹ جاتی ہے۔ یہ اکثر اوقات کھیل میں مخالف کھلاڑی کو بُری طرح سے روکنے، سڑک پر چلتے چلتے گر پڑنے یا پاؤں زمین پر بار بار مارنے سے ٹوٹ سکتی ہے۔ ہڈی کی سطح کے ٹوٹنے یا اس میں دراڑ پڑنے کو فریکچر کہتے ہیں۔ ہڈی دو طرح سے ٹوٹتی ہے۔ پہلی قسم میں یہ ٹوٹ کر دو حصوں میں منقسم ہو جاتی ہے، جبکہ دوسری قسم میں ہڈی میں بال آ جاتا ہے۔ لیکن یہ دو حصوں میں منقسم نہیں ہوتی، مثلاً "گرین سٹک فریکچر" (Green Stick Fracture) اور "سٹرس فریکچر" (Stress Fracture)۔ ہڈی کی پہلی قسم کی شکستگی انتہائی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ کیونکہ ہڈی کے ٹوٹے ہوئے نوکیلے سروں میں بہت ساری عصبی نسیں ہوتی ہیں۔ جب یہ آپس میں یا دوسرے ریشوں سے رگڑ کھاتی ہیں تو یہ شدید درد کا موجب بنتی ہیں اور ان میں درد اور سوجن کافی عرصہ تک یعنی ہفتوں اور مہینوں تک رہتی ہے۔ اسی لیے ڈاکٹر مریض کو درد کش دوا متواتر دیتے رہتے ہیں۔ زخمی شخص کی ابتدائی دیکھ بھال بڑی احتیاط سے کریں کیونکہ ہڈی کے نوکیلے سرے اگر کسی عصبی نس کو کاٹ دیں تو یہ اسے تمام عمر کے لیے مفلوج کر سکتے ہیں یا خون کی کسی نالی کے کٹ جانے سے خون کا بہت ضیاع ہو سکتا ہے یا جلد کو پھاڑ سکتے ہیں جس کے ذریعے جراثیم جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اکثر خیال کیا جاتا ہے کہ ہڈی کے ٹوٹنے کے لیے کافی مقدار میں دباؤ کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم بڑی عمر کے لوگوں کی ہڈیاں بہت ہی بے لچک اور کمزور ہو جاتی ہیں اور ہلکے سے دباؤ سے ٹوٹ جاتی ہیں۔ اس کے مقابلے میں بچوں کی ہڈیاں بہت نرم اور لچک دار ہوتی ہیں اور چوٹ لگنے سے ٹوٹنے کی بجائے اکثر ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔

ہڈی ٹوٹنے کی وجوہات (Causes of Fracture):

i- بلاواسطہ چوٹ (Direct Blow):

چوٹ لگنے کی جگہ پر سے ہڈی کا ٹوٹ جانا۔

ii- بالواسطہ چوٹ (Indirect Blow):

چوٹ جس جگہ لگے اس سے کچھ فاصلے پر سے ہڈی کا ٹوٹنا۔ مثال کے طور پر اگر کوئی شخص سیدھے پھیلائے ہوئے بازوؤں کے بل زمین پر گر جائے تو چوٹ کا صدمہ بازوؤں کے راستے جا کر ہنسلی کی ہڈی توڑ سکتا ہے۔

iii- مخالف طاقتیں (Opposing Forces):

جب ہڈی کے دونوں سروں پر مخالف سمتوں سے شدید دباؤ پڑ جائے جس کی وجہ سے یہ ایک خاص حد تک ٹیڑھی ہونے کے بعد ٹوٹ جاتی ہے۔

iv- عضلات کا شدت سے سکڑنا (Strong Muscular Contraction):

اس قسم کی شکستگی شاذ و نادر ہی ہوتی ہے۔ جب کوئی عضلہ انتہائی شدت سے سکڑے تو ہڈی کا وہ حصہ جو اس کے رباط (Teandon) کے ذریعے اس سے منسلک ہے، ٹوٹ کر علیحدہ ہو جاتا ہے۔ اسے تکنیکی زبان میں "آولیشن" (Avulsion) کہا جاتا ہے۔

ہڈی ٹوٹنے کی نشانیاں وعلامات (Indications of Fracture):

i- زخمی شخص کو ہڈی ٹوٹنے کا احساس ہوتا ہے یا اس کے ٹوٹنے کی آواز سنائی دیتی ہے۔

ii- ہڈی ٹوٹنے کی جگہ پر نہایت شدید درد ہوتا ہے اور اس جگہ سوجن ہو جاتی ہے۔

iii- اعضا کو حرکت دینے میں تکلیف ہوتی ہے اور اس کے کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے یا بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

iv- اعضا کی قدرتی شکل میں تبدیلی آجاتی ہے اور یہ بدوضع ہو جاتے ہیں، اکثر اوقات ہڈیوں کے سرے ایک دوسرے پر چڑھ جانے سے ان اعضا کی لمبائی کم ہو جاتی ہے۔

v- حرکت دینے اور شکستہ ہڈیوں کی آپس میں رگڑ کھانے سے رگڑ کی آواز پیدا ہوتی ہے۔ اس کی عملی جانچ کے لیے ایسا کبھی نہیں کرنا چاہیے۔

vi- چھوٹی ہڈی اندر کی جانب دھنس جاتی ہے اور گڑھا سا بن جاتا ہے۔

vii- کھلے زخم سے وابستہ شکستگی "اوپن فریکچر" (Open Fracture) کی صورت میں ہڈیوں کے سرے صاف نظر آتے ہیں۔

viii- اکثر اوقات صدمے کے آثار نمودار ہو جاتے ہیں۔

ہڈی کی شکستگی کی اقسام (Kinds of Fracture):

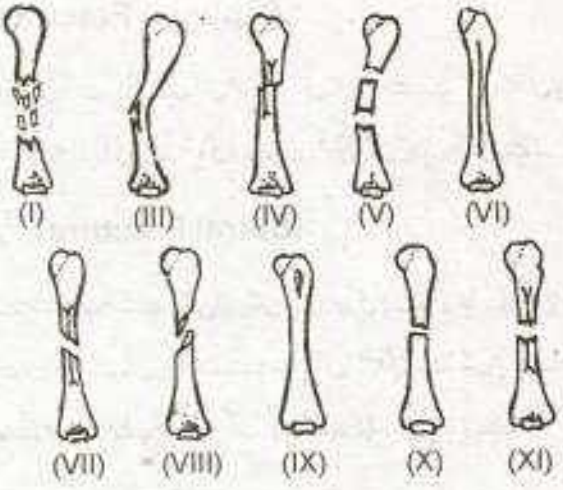
"فریکچر" سے مراد ہڈی کا مکمل یا نامکمل طور پر ٹوٹنا یا اس کے تسلسل کا خاتمہ ہے۔ اس کی اہم دو قسمیں ہیں۔

i- "کلوزڈ فریکچر" (Closed Fracture)۔

ii- کھلے زخم سے وابستہ شکستگی یا "اوپن فریکچر" (Open Fracture) جسے آپ دیکھ کر پہچان سکتے ہیں۔

"اوپن فریکچر" کو "کمپاؤنڈ فریکچر" (Compound Fracture) بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں ہڈی ٹوٹنے کے ساتھ ساتھ زخم بھی پیدا ہو جاتا ہے جو ہڈی کے ٹوٹے ہوئے سروں یا کسی بیرونی عنصر کی وجہ سے ہو سکتا ہے، مثلاً بندوق کی گولی جو باہر سے جسم میں داخل ہوتی ہے پہلے زخم کرتی ہے اور پھر ہڈی کو توڑ دیتی ہے۔ اوپن فریکچر میں اکثر خون کی کسی نالی کے کٹ جانے سے خون بہت بہتا ہے۔

ایکس ریز (X-Rays) کی مدد سے فریکچر کی مندرجہ ذیل درجہ بندی کی جا سکتی ہے۔



i- ''کومی نیٹڈ فریکچر'' (Comminated Fracture):

اس میں ہڈی ٹوٹ کر تین یا اس سے زیادہ ٹکڑوں میں تقسیم ہو جاتی ہے اور یہ بلاواسطہ چوٹ لگنے سے پیدا ہوتا ہے۔

ii- ''ڈپریسڈ فریکچر'' (Depressed Fracture):

جسم میں چپٹی ہڈیوں کو چوٹ لگنے سے وہ اندر کی جانب دھنس جاتی ہیں، مثلاً کھوپڑی یا کولہے کی ہڈیاں، اس طرح کی شکستگی میں ہڈیوں کے اندر نرم بافتوں کو چوٹ لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

iii- ''گرین سٹک فریکچر'' (Green Stick Fracture):

چوٹ لگنے سے چھوٹے بچوں کی ہڈیاں مکمل طور پر ٹوٹنے کی بجائے ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور ان میں ایک طرف دراڑ پڑ جاتی ہے۔

iv- ''امپیکٹڈ فریکچر'' (Impacted Fracture):

اس طرح کی شکستگی لمبی ہڈیوں میں ہوتی ہے جو اکثر اونچی جگہ سے کودنے سے ہڈی کے ٹوٹے ہوئے دونوں سرے ایک دوسرے میں پیوست ہو جاتے ہیں۔

v- ''ملٹیپل فریکچر'' (Multiple Fracture):

یہ اصطلاح کسی ایسے فریکچر کے لیے استعمال ہوتی ہے جس میں ایک ہی ہڈی ایک سے زیادہ جگہ سے یا مختلف ہڈیاں ایک ساتھ ٹوٹ جاتی ہیں۔

vi- ''لانگی ٹیوڈنل فریکچر'' (Longitudinal Fracture):

اس میں لمبائی کے رُخ ہڈی میں دراڑ پڑ جاتی ہے۔ جس سے ہڈی میں تھوڑا سا خلا پیدا ہو جاتا ہے۔

vii- ''اوبلیق فریکچر'' (Oblique Fracture):

اس میں ہڈی اپنے ترچھی رخ ٹوٹ جاتی ہے۔ اس طرز کی شکستگی میں حرکت سے عصبی ریشوں یا خون کی نالیوں کو ہڈی کے نوکیلے سروں کی وجہ سے نقصان پہنچ سکتا ہے اور ذرا سی بے احتیاطی اسے اوپن فریکچر میں تبدیل کر سکتی ہے۔

viii- ''سپرل فریکچر'' (Spiral Fracture):

یہ لانگی ٹیوڈنل فریکچر سے مشابہت رکھتا ہے۔ لیکن اس میں ہڈی سیدھی ٹوٹنے کی بجائے انگریزی کے حرف ''ایس'' کی شکل میں ٹوٹ جاتی ہے۔ یہ اکثر اوقات ان حالات میں پیدا ہوتا ہے جب پاؤں مضبوطی سے زمین پر جمے ہوئے ہوں اور گھومنے والی طاقت مخالف سمت میں استعمال کی جائے جیسا کہ برف پر ''سکی ایگ'' (Skiing) میں کیا جاتا ہے۔

ix- ''سٹریس فریکچر'' (Stress Fracture):

اس میں اکثر کمزور اور بیمار شخص یا عضلات کے شدت سے سکڑنے کے ردِعمل میں ہڈی کی سطح میں معمولی دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔

نوٹ: یہ چوٹ کھلاڑیوں میں بہت عام ہے اس لیے صفحہ نمبر 278 پر اسے تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

x- ''ٹرانسورس فریکچر'' (Transverse Fracture):

اس میں ہڈی اپنی لمبائی کے رخ بالکل قائمہ زاویہ کی شکل میں ٹوٹ کر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔

xi- ''سیریٹڈ فریکچر'' (Sereated Fracture):

اس میں ٹوٹی ہوئی ہڈی کے کنارے دندانے دار اور بہت نوکیلے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے خون کی نالیوں اور عصبی ریشوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ابتدائی طبی امداد:

ہر ممکن کوشش کی جائے کہ زخمی شخص کو اس وقت تک حرکت نہ دی جائے جب تک یہ نہایت ضروری نہ ہو۔ کیونکہ حرکت سے نہ صرف شدید درد ہوتا ہے بلکہ چوٹ بگڑنے کا بھی اندیشہ ہوتا ہے۔ کوشش کریں کہ صرف تربیت یافتہ طبی امداد کا عملہ ہی زخمی کی دیکھ بھال کرے، اس لیے اس کے آنے کا انتظار کیا جائے، اس دوران زخمی کو آرام دہ حالت میں رکھنے کی ہر ممکن کوشش کی جائے۔

اس کے علاوہ بھی درج ذیل حفاظتی تدابیر اختیار کی جا سکتی ہیں۔

i- اگر زخمی سانس لینے میں تکلیف محسوس کرے، اس کا خون شدت سے بہہ رہا ہو یا وہ بے ہوش ہو تو فریکچر کی دیکھ بھال سے پیشتر ان کا تدارک کیا جائے۔

ii- زخمی شخص کو چوٹ لگنے کی جگہ پر ہی ابتدائی طبی امداد مہیا کی جائے اور صرف اسی صورت میں اسے وہاں سے ہٹایا جائے جب اس کی جان کو خطرہ ہو یا موسم سازگار نہ ہو۔

iii- اگر وقت اجازت دے تو زخمی کو وہاں سے ہٹانے سے پہلے وقتی طور پر شکستہ حصے کو غیر متحرک کریں اور پھر اس حصے کو ہاتھوں سے سہارا دے کر اسے وہاں سے ہٹائیں۔

iv- شکستہ حصے کو غیر متحرک بنانے کے بعد دل کی نسبت اُونچا اُٹھا دیں تاکہ اس حصے میں کم سے کم سوجن ہو سکے۔ اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ ہڈی ٹوٹنے کے بعد اعضا اپنی اصلی شکل کھو دیتے ہیں اور ان پر پٹی کرنا ممکن نہیں ہوتا، صرف ایسی صورت میں شکستہ حصے کو آہستہ آہستہ اور احتیاط سے جتنا بھی ممکن ہو سیدھا کر لیں اور کھمچی یا کھپاچ رکھ کر پٹی باندھ دیں۔

v- شکستہ حصے کو ہاتھوں سے سہارا دیے رکھیں اور اس کو بے وجہ حرکت نہ دیں۔ زخمی کو ہسپتال لے جانے سے پہلے شکستہ اعضا کو صحیح اعضا کے ساتھ باندھ دیا جائے تاکہ وہ حرکت نہ کر سکیں، مثلاً بازو کو سینے کے ساتھ اور ٹانگ کو دوسری ٹانگ کے ساتھ مناسب دباؤ سے باندھ دیں۔ لیکن خیال رہے کہ خون کی گردش متاثر نہ ہو۔

vi- صدمے کے آثار نمودار ہونے کی صورت میں اس کا مناسب علاج کیا جائے اور مریض کو جلد از جلد ہسپتال بھیجنے کا بندوبست کیا جائے۔

''سٹریس فریکچر'' (Stress Fracture):

عضلات کے شدت سے سکڑنے سے ہڈی کی سطح پر نہایت ہی باریک باریک دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔ یہ عام طور پر پاؤں، ٹانگوں اور ہاتھوں کی ہڈیوں میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ پہلے پہل اس جگہ پر معمولی درد ہوتا ہے جو لمبے عرصے کے لیے لگاتار دوڑتے رہنے سے بتدریج بڑھنا شروع ہو جاتا ہے لیکن دُوسرے دن جونہی دوڑنا شروع کیا جاتا ہے، درد پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر آپ پھر بھی دوڑنا بند نہ کریں تو یہ دراڑیں مزید بڑھ جاتی ہیں اور پھر اس حصے میں یا تو صرف چلنے پھرنے سے درد ہوتا ہے یا پھر ہر وقت درد رہتا ہے۔ ہر قسم کے ''سٹریس'' سے ہڈی میں بتدریج توڑ پھوڑ ہوتی رہتی ہے۔ دراصل ہڈی کے خلیوں کے ٹوٹنے اور انکی مرمت ہونے میں توازن برقرار نہیں رہتا۔ اکثر اوقات پاؤں کی بہت اُونچی محراب ہونے کی وجہ سے بھی یہ ہو سکتا ہے۔ جب آپ کا پاؤں زمین پر پڑتا ہے تو صدمے کی شدت انہی ہڈیوں کو برداشت کرنا پڑتی ہے جس سے اچھی قسم کی جوتی پہننے سے کافی حد تک بچا جا سکتا ہے۔ اس فریکچر کی جانچ کے لیے متاثرہ جگہ پر دونوں طرف سے انگلیوں کی پوروں کا دباؤ ڈال کر کیا جاتا ہے۔ جبکہ رباط یا جوڑ کے بندھن کی چوٹ میں صرف ایک طرف درد ہوتا ہے۔ یہ دراڑیں اتنی چھوٹی چھوٹی ہوتی ہیں کہ ''ایکس ریز'' (X-Rays) میں نظر نہیں آتیں۔ لیکن دو یا تین ہفتوں کے بعد جب ان پر نئی تہہ چڑھ جاتی ہے تو یہ ''ایکس ریز'' میں نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ ان ہڈیوں کی چوٹ کی مثال بالکل ایسی ہے جیسی کہ سیپی کے اندر کشتورہ مچھلی (Oyster) ریت کے ذرے پر تہیں چڑھا کر موتی بنا دیتی ہے۔ چوٹ زدہ ہڈی پر نئی ہڈی تہہ در تہہ چڑھنے سے ان کی شکل اور جسامت مختلف ہو جاتی ہے۔ جس طرح جلد کے اُوپر سے خلیے اُترتے جاتے ہیں، ہڈیوں میں بھی یہی عمل ظہور پذیر ہوتا رہتا ہے۔ سٹریس فریکچر کے علاج کے طور پر متاثرہ حصے پر پلستر چڑھایا نہیں جاتا (Cast)، کیونکہ اس سے اس حصے کے عضلات چھوٹے اور کمزور پڑ جاتے ہیں۔ اکثر اوقات کھیل میں تبدیلی سے یہ بڑھنے نہیں پاتے، مثلاً دوڑنے والا کھلاڑی اگر وقتی طور پر تیراکی یا سائیکلنگ اپنا لے۔ سٹریس فریکچر کی مصدقہ جانچ ''بون سکین'' (Bone Scan) کے ذریعے کی جا سکتی ہے۔ جس میں ریڈیو ایکٹو (Radio-active) مادہ جسم میں ٹیکے کے ذریعے داخل کر دیا جاتا ہے۔ اس مادے کے ذرات تمام جسم میں گردش کرتے ہیں اور یہ اس حصے میں جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جہاں پر ہڈی ٹھیک ہونے کے عمل میں ہو اور بہت ہی حساس کیمرہ سے لی ہوئی تصویر سے چوٹ زدہ حصے کی نشان دہی ہو سکتی ہے۔

☆☆☆☆☆

متعدی امراض کے اسباب اور روک تھام

(Infectious Diseases & its Remedies)

وہ بیماریاں جو کہ ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ذرائع سے منتقل ہو جاتی ہوں، ''متعدی امراض'' کہلاتی ہیں۔ یہ امر مسلمہ ہے کہ متعدی بیماریوں کے پھیلنے میں باہمی میل جول سرفہرست ہے۔ یعنی ایک شخص سے دوسرے شخص تک بیماری کے جراثیم کا پہنچنا خواہ براہ راست میل جول یا کسی دوسرے ذریعے سے۔ چنانچہ متعدی امراض کے پھیلنے کے اسباب مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیے جاسکتے ہیں۔

1- زندہ جراثیم کے ذریعے۔ 2- خوراک اور پانی کے ذریعے۔
3- جلد کے زخم کے ذریعے۔ 4- مختلف اشیا کے ذریعے۔

1- زندہ جراثیم کے ذریعے:

مریض کے کھانسنے، چھینکنے اور بولنے سے جراثیم دوسرے انسان کے جسم میں ناک، منہ وغیرہ کے ذریعے داخل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح انفلوائنز، خسرہ، کالی کھانسی وغیرہ پھیلتی ہیں۔ مریض کے ناک یا گلے کی رطوبتیں بعض اوقات زمین پر گر جاتی ہیں اور وہ خشک ہونے پر مٹی میں مل کر ہوا میں اُڑتی رہتی ہیں۔ چونکہ یہ گرد جراثیم آلود ہوتی ہے لہٰذا جو شخص اس میں سانس لیتا ہے بیمار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سے یہ گرد کھلی خوراک پر گر کر اسے جراثیم آلود کر دیتی ہے یا جلد کے زخم پر پڑتی ہے اور زخم کے ذریعے جراثیم بدن میں داخل ہو جاتے ہیں۔

2- خوراک اور پانی کے ذریعے:

ہیضہ، تپ محرقہ اور کئی قسم کے پیچش خوراک اور پانی کے ذریعے پھیلتے ہیں نیز بیمار گائے کے دُودھ کے استعمال سے دق کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

3- جلد کے زخم کے ذریعے:

بعض اوقات جلد میں زخم ہونے کی وجہ سے جراثیم جسم میں داخل ہو کر بیماری کا باعث بن جاتے ہیں اور کئی دفعہ جراثیم بال کی گلٹی (Hair Follicles) کے ذریعے بھی جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ جلد پر کوئی زخم نہیں ہوتا۔ کئی بیماریاں کیڑوں کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ جیسے مادہ مچھر یا کاٹنے والی مکھی خون چوستے وقت انسانی جسم میں جراثیم منتقل کر دیتی ہے۔

4- مختلف اشیا کے ذریعے:

طلبا و طالبات کی قیام گاہوں میں کھانے کے برتن، تولیہ وغیرہ کے مشترکہ استعمال سے متعدی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ اس طرح

مریض کی رطوبت سے آلودہ بستر کا تندرست انسان کے لیے استعمال کرنا بھی خطرے سے خالی نہیں ہے۔ مرض کے جراثیم ہر اس چیز میں موجود ہوتے ہیں جسے مریض نے استعمال کیا ہو، مثلاً دروازے کے دستے، قلم، پنسل وغیرہ۔

مندرجہ بالا عنوانات کے تحت چند متعدی بیماریوں کا ذکر حسب ذیل ہے۔

چیچک (Small Pox):

یہ ایک خطرناک متعدی بیماری ہے جو ایک خاص وائرس سے پھیلتی ہے۔ یہ اگر کسی کو ایک دفعہ ہو جائے تو تمام عمر یہ بیماری اسے دوبارہ نہیں ہوتی۔ پاکستان کے علاوہ بہت سے ممالک میں یہ بیماری ناپید ہو چکی ہے۔

مرض پھیلنے کے اسباب:

1- چیچک کے جراثیم مریض کے ناک اور گلے کی رطوبتوں اور سانس میں ہوتے ہیں اور مریض کے آس پاس رہنے والے لوگوں کو ہوا کے ذریعے اس بیماری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

2- مریض کے جسم سے جو چھلکے اُترتے ہیں وہ بھی جراثیم سے بھرپور ہوتے ہیں اور مرض پھیلانے کا سبب بنتے ہیں۔

3- مریض کے کپڑے اور بستر جراثیم سے آلودہ ہونے کی وجہ سے بیماری پھیلانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

علامات (Indications)

بیماری کی ابتدا میں متلی آنا، سردی لگنا، سر اور کمر میں درد، گلے کی خراش اور کھانسی ہوتی ہے۔ تیسرے دن جلد پر سرخ بندکی (Rash) نکل آتی ہے جو دھڑ کی نسبت چہرے کے اُوپر والے حصے اور بازوؤں پر زیادہ ہوتی ہے جو اگلے ہی دن سیاہی مائل سرخ دانوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ پھر اس کے بعد کے 2 دنوں میں ان میں پانی بھر جانے سے چھالے بن جاتے ہیں اور ساتویں سے دسویں دن ان میں پیپ پڑ جاتی ہے۔ اگلے 2 دنوں کے دوران یہ خشک ہو کر سیاہ کھرنڈوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو پندرھویں سولہویں دن تک اُتر جاتے ہیں مگر یہ گہرے اور بدنما داغ عمر بھر کے لیے جسم پر نشان چھوڑ جاتے ہیں۔

روک تھام:

1- بچے کو پیدائش سے چھ ماہ کے اندر چیچک کا ابتدائی ٹیکہ لگوا دینا چاہیے۔

2- مریض کو اگر گھر میں رکھنا مقصود ہو تو بالکل الگ کمرے میں رکھا جائے۔ بصورتِ دیگر مریض کو فوری طور پر وبائی امراض کے ہسپتال میں منتقل کر دیا جائے۔

3- مریض کی بیمار پرسی کے لیے کم سے کم لوگ جائیں۔

4- کنبہ اور پڑوس کے تمام افراد کو چیچک کا ٹیکہ لگوا لینا چاہیے۔

5- مریض کے تیماردار کو چاہیے کہ تیمارداری کے بعد فوراً کپڑے تبدیل کر لے۔

6- مریض کے تندرست ہونے یا مر جانے کے بعد کمرے میں جراثیم کش دوا چھڑکنی چاہیے۔ فرش اور سامان کو گرم پانی اور صابن یا

جراثیم کش محلول سے دھونا چاہیے نیز مریض کے کپڑوں اور بستر کو جلا دینا چاہیے۔

7- جب بھی کسی کو چیچک لاحق ہو تو فوراً احکامِ صحت کو اطلاع دینی چاہیے۔

لاکڑا کاکڑا (Chicken Pox):

یہ وائرس سے ہونے والی متعدی بیماری ہے اگر کسی کو ایک بار ہو جائے تو وہ پھر عمر بھر کے لیے اس سے ممنع ہو جاتا ہے۔ یہ عام طور پر 12 سال سے کم عمر بچوں کو ہوتی ہے۔ یہ مریض کے منہ اور ناک سے نکلنے والی پھوار یا وائرس آلودہ اشیا کے استعمال کے ذریعے پھیلتی ہے۔ اس کا انکوبیشن پریڈ (Incubation Period) 14 سے 21 دن کا ہوتا ہے۔

علامات (Indications):

لاکڑا کاکڑا معمولی بخار سے شروع ہوتا ہے اور اس کی بندگی (Rash) پہلے دن ہی ظاہر ہو جاتی ہے جو ایک ہی دن میں دانوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ یہ دانے تیسرے یا چوتھے دن چھالوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور پانچویں سے آٹھویں دن تک ان میں پیپ پڑ جاتی ہے جو اگلے ایک دو دن میں سوکھ کر کھرونڈوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ کھرونڈ اُتر جاتے ہیں تو جلد پر ہلکے گلابی رنگ کے دھبے رہ جاتے ہیں۔ لیکن چیچک کی طرح کوئی گہرا نشان نہیں پڑتا۔ اس بیماری میں سب دانے ایک ساتھ نہیں نکلتے بلکہ قسطوں میں نکلتے ہیں۔ اس لیے دانے، آبلے اور پیپ آلودہ چھالے ایک ساتھ دیکھے جا سکتے ہیں۔ اس کے دانے چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں کی نسبت جسم کے دھڑ (Centri-Petal) پر زیادہ ہوتے ہیں، جب کہ اس کے برعکس چیچک میں دانے دھڑ کی بجائے چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر زیادہ ہوتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر:

بیماری کے دوران منہ، ناک اور بندگی کے مواد سے آلودہ کپڑوں اور دیگر اشیا کی روزانہ جراثیم کش کریں اور مریض کو علیحدہ کمرے میں رکھیں، بندگی کے نکلنے سے ایک ہفتہ بعد تک بچے کو سکول نہیں جانا چاہیے (ابھی تک اس کی کوئی ویکسین (Vaccine) تیار نہیں ہوئی)۔

خسرہ (Measles):

یہ بھی وائرس (Virus) سے ہونے والی ایک متعدی بیماری ہے جو عام طور پر سردیوں میں چھوٹی عمر کے بچوں کو لاحق ہوتا ہے۔

مرض پھیلنے کے اسباب:

1- اس مرض کے جراثیم ناک اور گلے کی رطوبتوں میں پائے جاتے ہیں اور کھانسی کے ذریعے دوسرے بچوں میں پھیلتے ہیں۔

2- مریض کے لعاب سے آلودہ کپڑے اور دیگر زیرِ استعمال اشیا سے مرض پھیلتا ہے۔

علامات (Indications):

اس بیماری کے لاحق ہونے کے شروع میں چھینکیں آنا، ناک اور آنکھوں سے پانی بہنا، گلے میں سوزش اور کھانسی کے ساتھ ساتھ 100 درجے "فارن ہائیٹ" کے قریب بخار ہو جاتا ہے جو صبح کے وقت کم اور شام کو زیادہ ہو جاتا ہے۔ چوتھے دن گلابی بند کی نکل آتی ہے جو پہلے ماتھے اور کانوں کے پیچھے ظاہر ہوتی ہے، مگر چند ہی گھنٹوں میں پورے جسم پر پھیل جاتی ہے اور بخار تیز ہو جاتا ہے۔ تقریباً دسویں دن نہایت باریک چھلکے اُتر جاتے ہیں۔

روک تھام:

1- مریض کو علیحدہ کمرے میں رکھا جائے۔
2- مریض بچے کو چودہ دن تک کے لیے سکول نہ جانے دیا جائے تاکہ یہ مرض دوسرے تندرست بچوں میں نہ پھیل جائے۔
3- وبا کی صورت میں سکول بند کر دیے جائیں۔
4- مریض کے تندرست ہونے کے بعد اس کے استعمال کی ہر چیز کی جراثیم کشی ضروری ہے۔
5- خسرے کی "ویکسین" (Vaccine) کا ٹیکہ ایک سال کی عمر میں ہر بچے کو لگوانا چاہیے۔

ہیضہ (Cholera):

عموماً یہ مہلک مرض پانی اور کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعے پھیلتا ہے۔

1- اس مرض کے جراثیم مریض کی آنتوں اور پاخانے میں ہوتے ہیں۔ مکھیاں مریض کی قے اور فضلے سے جراثیم اُٹھا کر خوردنی اشیا کو آلودہ کر دیتی ہیں اور تندرست انسان جراثیم آلودہ اشیا کھا کر مرض کا شکار ہو جاتا ہے۔
2- صاف پانی مہیا نہ ہونے کی صورت میں جراثیم آلودہ پانی سے یہ مرض تیزی سے پھیل جاتا ہے۔

علامات (Indications):

اس بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد مرض کی پہلی علامت چند گھنٹوں سے لے کر پانچ دنوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ مریض کا سر درد ہونے کے ساتھ ساتھ جی متلانے لگتا ہے۔ جلد ہی وہ وقفہ وقفہ سے اُلٹیاں اور پاخانے کرنے لگ جاتا ہے۔ دست بالکل چاولوں کی پیچ کی مانند ہوتے ہیں۔ جن سے اس کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور اس میں عضلاتی تناؤ (Cramps) پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے جسم کا درجہ حرارت معمول سے کم ہو جاتا ہے اگر جسم میں پانی کی کمی کو پورا نہ کیا جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

روک تھام:

1- اپنے گھروں کو خوب صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔ 2- گلیاں یا کھلی جگہ، رفع حاجت کے لیے استعمال نہیں کرنی چاہیے۔
3- بیت الخلا میں جراثیم کش دوا کا استعمال کرنا چاہیے۔ 4- کھانے پینے کی اشیا کو ڈھانپ کر رکھنا چاہیے۔

5- دودھ اُبال کر پینا چاہیے۔ 6- برف کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

7- مرض میں مبتلا ہونے پر جلاب ہرگز نہیں دینا چاہیے۔

تپ محرقہ (Typhoid):

یہ متعدی مرض، محرقہ تپ کے جراثیم سے پھیلتا ہے۔ اس کے جراثیم پانی اور خوراک کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر چھوٹی آنت میں پائی جانے والی بافتوں (Lymphoid Tissues) میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس کے جراثیم جسم میں داخل ہونے سے لے کر مرض کی پہلی علامت ظاہر ہونے تک کا عرصہ یا انکوبیشن پیریڈ (Incubation Period) 10 سے 14 دن کا ہوتا ہے۔

مرض پھیلنے کے اسباب:

1- مریض کے ساتھ بالواسطہ یا بلاواسطہ ملاپ۔

2- پانی اور خوراک کے ذریعے اور بعض اوقات دُودھ کے ذریعے۔

3- مکھیاں بھی اس مرض کو پھیلانے میں معاون ہیں۔

4- مرض کے جراثیم سے آلودگرد و غبار، غذا کو آلودہ کر دیتے ہیں۔

علامات (Indications):

اس بیماری میں پہلے دو تین دنوں میں بخار معمولی نوعیت کا ہوتا ہے جو چوتھے روز 100 درجے "فارن ہائیٹ" تک پہنچ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سر درد بھی ہوتا ہے۔ بخار متواتر کئی دنوں تک اسی سطح پر رہتا ہے، لیکن صبح کے وقت اس میں کچھ کمی آجاتی ہے۔ اس میں قبض ہو جاتی ہے یا پاخانہ مٹروں کے شوربے کی طرح آتا ہے۔ جس میں جراثیم کی کثیر تعداد ہوتی ہے۔ یہ بخار قریباً تین ہفتوں میں اُتر جاتا ہے، لیکن مریض کے پاخانے اور پیشاب میں کافی عرصہ بعد تک بیماری کے جراثیم خارج ہوتے رہتے ہیں۔

روک تھام:

1- ہر سال ٹیکہ لگوانا چاہیے۔

2- خوراک کو مکھیوں سے محفوظ رکھا جائے۔

3- مریض کے بول و براز کے دفعیہ کا خاص انتظام کیا جائے۔

4- مریض کے کپڑے اور بستر جراثیم کش دوائی میں بھگونے کے بعد اُبلتے پانی سے دھونے چاہیے۔

5- ذرائع آب رسائی کی خاص طور پر حفاظت کی جائے اور پانی میں جراثیم کش دوائی ڈالی جائے۔

6- سبزیاں وغیرہ جراثیم کش محلول میں دھوئے بغیر نہ کھائی جائیں۔

7- دُودھ کو اُبال کر یا "پیسٹرائزیشن" (Pasteurization) کے طریقے سے جراثیموں سے پاک کر کے استعمال کریں۔

متعدی انتقال پذیر بیماریاں

بیماری	علامات ونشانیاں	جراثیم کی قسم	انتقال کا ذریعہ	مریض سے تندرست شخص کو منتقل ہونے کا طریقہ	جراثیم کا جسم میں داخل ہونے کا راستہ	جراثیم کا جسم میں داخل ہونے سے لے کر بیماری ظاہر ہونے کا عرصہ	بیماری لگنے کا انتقال پذیر عرصہ	غرلت اعلیحدگی	حفاظتی اقدامات
خسرہ	گلابی رنگ کے دھبے ظاہر ہونا، بخار، حلق میں سوزش، ناک اور آنکھوں سے پانی بہنا	وائرس	بیمار شخص کے منہ اور ناک سے نکلنے والا مواد	کھانسی اور چھینک، مریض سے بلاواسطہ یا بالواسطہ ملنا جلنا	ہوا کی نالی	7 سے 14 دن	کھانسی شروع ہونے کے 9 دن بعد تک (5+4)	پہلی علامت ظاہر ہونے کے وقت	خسرہ کا ٹیکہ لگوائیں، مریض کے استعمال کی تمام اشیا کی جراثیم کشی۔
چیچک	جسم پر تین دن سرخ تھلوں کی شکل میں دھبے کا ظاہر ہونا جو دھڑ کی نسبت چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر زیادہ ہوتے ہیں۔	ایضاً	ایضاً	ایضاً	ایضاً	9 سے 15 دن	چھ6	کھرنڈ اترنے تک	چیچک کی ویکسین کا ٹیکہ لگوائیں اس کے بعد یہ ٹیکہ ہر سال بعد لگوائیں۔ مریض کے زیر استعمال تمام اشیا کی جراثیم کشی مریض اور
لاکڑا کاکڑا	پہلے ہی دن جسم پر سرخ دھبوں کا دانوں میں تبدیل ہو جانا جو دھڑ کی نسبت چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر کم ہوتے ہیں۔	ایضاً	صرف شخصی ملاپ	ایضاً	ایضاً	14 سے 16 دن	6 دن	ایضاً	اس کے استعمال کی تمام اشیا کو علیحدہ رکھیں۔
تپ محرقہ	آنکھوں کا بخار، پہلے تین دن معمولی بخار، سر درد اس کے بعد بخار 100 درجے فارن ہائیٹ، قبض یا پاخانہ مٹروں کے شوربے جیسا	بکٹریا	پاخانہ، پیشاب، قے مریض کے ساتھ بالواسطہ میل ملاپ	خوراک، پانی یا دودھ	معدہ اور آنتیں	7 سے 21 دن	جب تک مریض کے جسم میں بیماری کے جراثیم موجود رہیں۔	جب تک مریض کے پاخانہ کے معائنہ کی تین منفی رپورٹیں نہ ہوں	حفاظتی ٹیکہ لگوانا اور صفائی کا خیال رکھنا۔

ہیضہ	سخت تکلیف، اسہال، چاولوں کی پیچھی کی طرح، ہیضہ میں مبتلا ہونا۔	بیکٹیریا	پاخانہ، پیشاب، قے مریض کے ساتھ براہ راست یا بالواسطہ میل ملاپ	مریض کے ساتھ براہ راست یا بالواسطہ میل ملاپ، مکھیاں سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔	معدہ اور آنتیں	چند گھنٹوں سے لے کر 5 دن تک	2 ہفتے	حفاظتی ٹیکہ لگوانا اور صفائی کا خیال رکھنا۔
سوزاک	پیشاب کی نالی میں سوزش، جلن اور ٹیس کا اٹھنا، تھکاوٹ اور پژمردگی۔	ایضاً	مریض سے میل ملاپ نالیوں کی اندرونی تہہ کی جھلی	جنسی ملاپ اور بوسہ لینا	پیشاب کی نالی	ایک دن سے 21 دن کے درمیان	جب تک مریض کے جسم میں بیماری کے جراثیم رہیں	جنسی ملاپ سے گریز اور ڈاکٹری علاج
آتشک	پہلا درجہ: پیشاب کرنے کی جگہ کے نزدیک چنسی پیدا ہونا جس میں کسی قسم کا درد نہیں ہوتا دوسرا درجہ: بخار، سر درد، گلہ، غدود میں سوجن، منہ، ہتھیلیوں اور مقعد پر گلابی یا سفید رنگ کے دانے، بال جھڑ، آنکھلی اور جوڑوں میں تانبے کے رنگ کی ہندکی آنکھ آنا۔ یہ علامات بہت معمولی بھی ہو سکتی ہیں، جنہیں اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ تیسرا درجہ: دوسرے اور تیسرے درجے کے دوران 4 سال یا اس سے لمبے عرصہ کے لیے بیماری پوشیدہ اور خوابیدہ ہو جاتی ہے یا اس کے کوئی آثار نظر نہیں آتے، اس بیماری کے جراثیم نسوں کے اندر اپنا کام جاری رکھتے ہیں۔ اس درجہ میں جسم کے مختلف حصوں میں گلٹیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔	ایضاً	ایضاً	ایضاً	ایضاً	تین ہفتے چنسی کے ختم ہونے کے 2 ہفتے سے 6 ماہ تک	ایضاً بیماری کا دوسرا درجہ 2 ہفتوں سے 6 ماہ کے درمیان ظاہر ہوتا ہے۔	ایضاً بیماری کا پہلا درجہ بیماری پھیلانے میں سب سے زیادہ اہم کردار ہوتا ہے۔

جسمانی نظام
(Physical Systems)

نظامِ انہضام (Digestive System):

خوراک کا مقصد، جسم کو قوت و حرارت اور نشوونما پہنچانا ہے۔ ٹھوس حالت میں خوراک یہ مقصد پورا نہیں کر سکتی۔ چنانچہ خوراک تحلیل ہو کر خون میں جذب ہو جاتی ہے اور پھر جزو بدن بنتی ہے۔ غذا کے تحلیل ہونے کا عمل "انہضام" کہلاتا ہے۔

انتظامی نالیوں کی ساخت:

(خوراک کی نالی، معدہ، چھوٹی آنت اور بڑی آنت) اس نالی کی دیوار کی چار تہیں ہوتی ہیں۔ ہونٹوں سے لے کر مقعد تک اس کی اندرونی تہہ یا استر "میوکس ممبرین" (Mucous Membrane) کا بنا ہوتا ہے۔ اس میں سے ایک خاص رطوبت نکلتی رہتی ہے، جو اسے ہر وقت گیلا رکھتی ہے تاکہ خو ک اس میں سے آسانی سے گزر سکے اور اسے نقصان نہ پہنچائے۔ اس اندرونی تہہ کے اُوپر "ایری اولر ٹشوز" (Aerc ler Tissues) کی پتلی سی تہہ ہوتی ہے جو اسے عضلاتی تہہ سے ملاتی ہے۔ اس عضلاتی تہہ کے اُوپر بیرونی تہہ ہے جو کنیکٹو ٹشوز (Connective Tissues) کی بنی ہوئی سیرس جھلی "پری ٹونیم" ہے۔



2.1 انسانی نظامِ انہضام

اس میں مندرجہ ذیل اعضا شامل ہیں۔

(1) زبان (2) دانت (3) حلق (4) خوراک کی نالی
(5) معدہ (6) چھوٹی آنت (7) بڑی آنت (8) کانی آنت
(9) سیدھی آنت (10) جگر (11) پتا (12) لبلبہ
(13) ریکٹم اور مقعد

1- زبان (Tongue):

زبان میں خاص قسم کے ذائقے کی حس (Taste Buds) ہوتی ہیں جو خوراک کا ذائقہ چکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ نیز زبان سے رطوبت نکل کر خوراک کے ساتھ شامل ہو جاتی ہے۔

2- دانت (Teeth):

دانت خوراک کو چباتے ہیں اور اس عمل میں لعاب دہن خوراک میں شامل ہو جاتا ہے۔

3- حلق:

یہ ایک قیف نما آلہ ہے جس سے خوراک گذر کر معدے کی نالی میں پہنچتی ہے۔

4- خوراک کی نالی:

یہ ایک عضلاتی نالی ہے جو حلق سے شروع ہو کر معدے تک جاتی ہے جس کی لمبائی 25 سینٹی میٹر کے قریب ہوتی ہے۔

5- معدہ:

یہ ایک تھیلے کی قسم کا عضو ہوتا ہے جس کا حجم انسان کی عمر اور وزن کے مطابق ہوتا ہے۔ یہاں خوراک کی نالی آ کر کھلتی ہے۔ معدے کی چار تہیں ہوتی ہیں۔

(الف) اُوپر کی تہہ ایک پتلی سی جھلی پریٹونیم (Peritoneium) ہوتی ہے۔

(ب) اس سے نچلی تہہ غیر ارادی عضلات سے بنی ہے۔ جس کی بافتیں لمبائی، گولائی اور ترچھے رُخ میں ہوتی ہیں۔

(ج) اس کے نیچے کی تہہ "اریی اولر ٹشوز" سے بنی ہوئی ہوتی ہے۔ جس میں خون اور لمفائی نالیاں ہیں۔

(د) اندرونی تہہ "میوکس ممبرین" (Mucous Membrane) میں بے شمار غدود ہوتے ہیں۔ جن سے رطوبت خارج ہوتی ہے۔ جسے رطوبت معدی (Grastratic Juice) کہتے ہیں۔ جہاں سے معدہ شروع ہوتا ہے اس سرے کو "کارڈیک اینڈ" (Cardiac End) اور جہاں معدہ ختم ہوتا ہے اس سرے کو پائلورک اینڈ (Pyloric End) کہتے ہیں۔

6- چھوٹی آنت (Small Intestines):

یہ تقریباً 2.4 میٹر لمبی نالی اور مرنے کے بعد پوسٹ مارٹم (Post Martem) کرنے پر تقریباً 7 میٹر ہوتی ہے۔ یہ معدے سے شروع ہوتی ہے۔ اس کے شروع کے حصے کو بارہ انگشتی آنت یا "ڈیوڈینم" (Duodenum) کہتے ہیں، جہاں لبلبہ اور پتے کی نالیاں داخل ہوتی ہیں۔

7- بڑی آنت (Large Intestines):

چھوٹی آنت ایک بڑے قطر والی عضلاتی نالی میں جا کر ختم ہو جاتی ہے۔ جس کو بڑی آنت کہتے ہیں۔ یہ آنت تقریباً 1.80 میٹر لمبی ہوتی ہے۔ اس آنت میں تھوڑے تھوڑے وقفے یا فاصلے کے بعد سلوٹیں (Slites) سی بنی ہوئی ہیں۔ بڑی اور چھوٹی آنت کے مقام اتصال پر ایک بٹوا سا بنا ہوتا ہے، جو خوراک کو واپس جانے سے روکتا ہے۔

8- کانی آنت (Vermiform Appendix):

"سیکم" (Caecum) کے ساتھ ایک 14 یا 15 سینٹی میٹر لمبی نالی لگی ہوئی ہوتی ہے، جس کو کانی آنت کہتے ہیں۔

9- سیدھی آنت (Rectum):

بڑی آنت کے آخری حصے کو جہاں فضلہ جمع رہتا ہے، سیدھی آنت کہتے ہیں اس کے آخری سرے کو مقعد (Anus) کہتے ہیں۔

10- جگر (Liver):

معدے کے مقابل اس کے کچھ حصے کو ڈھانپتے ہوئے گہرے سرخ رنگ کا عضو ہے۔ جس کا وزن ڈیڑھ پونے دو کلو کے قریب ہوتا ہے۔ اس میں شکر کا ذخیرہ گلائیکوجن (Glycogen) جمع رہتا ہے۔ جسم کے لیے سرخ خلیات مہیا کرتا ہے اور چکنائی کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

11- پتا (Gall Bladder):

جگر کے نیچے کی طرف یہ ایک سبز رنگ کی تھیلی ہے جہاں صفرا جمع رہتا ہے۔ صفرا کی رطوبت ہاضمے میں مدد دیتی ہے۔

12- لبلبہ (Pancreas):

یہ ایک سفید رنگ کا پتے کی شکل کا تقریباً 23 سینٹی میٹر لمبا غدود ہے اس کا سر بارہ انگشتی آنت (Duodenum) کے خم، جسم معدہ کے پیچھے اور دم تلی (Spleen) کے ساتھ لگی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ ہلکا زرد اور وزن تقریباً 90 گرام ہوتا ہے۔ اس سے ایک خاص رطوبت خارج (Pancreatic Juice) ہوتی ہے جو ہاضمے میں مدد دیتی ہے۔

13- ریکٹم اور مقعد (Rectum):

یہ نظام انہضام کا آخری حصہ ہے اور یہاں سے حاصل شدہ خوراک جسم میں جذب ہونے کے بعد باقی ماندہ حصہ جو کہ جذب نہیں ہوتا، فضلات کی صورت میں خارج ہو جاتا ہے۔

خوراک کے ہضم ہونے کے مدارج:

1- غذا کا چبانا۔
2- غذا میں لعاب دہن کا شامل ہونا۔
3- غذا کا نگلنا۔
4- معدے میں ہاضمہ کا عمل یا غذا کا کیموس بننا۔
5- غذا کا آنتوں میں ہضم ہونا یا غذا کا کیلوس بننا۔
6- عملِ انجذاب۔
7- اخراجِ فضلہ۔

1- غذا کا چبانا:

جوں ہی غذا کا لقمہ منہ میں ڈالا جاتا ہے تو دانت اسے چبانا شروع کر دیتے ہیں۔ جبڑوں کے اردگرد کے عضلات چبانے میں مدد دیتے ہیں۔ غذا کو منہ میں اچھی طرح چبانا چاہیے۔ جتنی غذا زیادہ پسی ہوئی ہوگی اتنی ہی جلدی یہ معدے میں ہضم ہوگی۔

2- غذا میں لعاب دہن کا شامل ہونا:

غذا کو منہ میں زیادہ چبانے سے ایک لیس دار رطوبت اس میں شامل ہو جاتی ہے۔ جس کو لعاب دہن (Saliva) کہتے ہیں۔ لعاب دہن ایک شفاف اور بے رنگ انقائی سیال ہے جس میں ایک قسم کا خمیر موجود ہوتا ہے جسے ٹائی لین (Ptyalin or Salivary Amybase) کہتے ہیں۔ یہ ناقابلِ حل نشاستہ کو ایک قابلِ حل شکر "مالٹوز" (Maltose) میں تبدیل کر دیتی ہے لیکن یہ صرف پکے ہوئے نشاستہ پر عمل کرتی ہے۔ اس کے علاوہ ایک روغنی مادہ ہوتا ہے جو غذا کو نرم کر کے حلق میں سے نیچے اُتارنے میں مدد دیتا ہے۔ معدہ میں خوراک داخل ہونے کے بعد بھی "ٹائی لین" اس وقت تک (تقریباً 20 منٹ) اثر کرتی رہتی ہے۔ جب تک کہ معدہ کی تراوش اس میں تیزابیت پیدا نہ کر دے۔

3- غذا کا نگلنا:

حلق میں دو سوراخ ہیں۔ ایک سانس کی نالی کا اور دوسرا خوراک کی نالی کا۔ جب غذا نگلی جاتی ہے تو ایک کڑی ہڈی کا ڈھکنا "اپی گلوٹس" (Epiglottis) سانس کی نالی کا منہ بند کر دیتا ہے۔ خوراک غذا کی نالی سے ہوتی ہوئی معدے میں داخل ہو جاتی ہے۔ واضح رہے سانس لینے اور خوراک نگلنے کا عمل بیک وقت نہیں ہوتا، اگر غلطی سے غذا کا کوئی ذرہ سانس کی نالی میں چلا جائے تو فوراً چھو آجاتا ہے۔ جس سے وہ باہر نکل آتا ہے۔

4- معدے میں ہاضمے کا عمل یا غذا کا کیموس بننا (Chymification):

معدے میں پہنچ کر غذا کے ہضم ہونے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ معدے میں ایک عضلاتی تھیلی ہے جو کہ جوفِ شکم میں واقع ہے۔ اس کی جسامت اس قدر ہے کہ اس میں اڑھائی لیٹر کے قریب مائع خوراک آجاتی ہے۔ معدہ کی دیوار کی چار تہیں ہوتی ہیں۔ سب سے اندرونی تہہ (Mucous Membrane) کے اندر بے شمار غدود ہوتے ہیں۔ جنہیں "پیپٹک گلینڈ" (Peptic Gland) کہتے ہیں جن میں سے ایک خاص قسم کی رطوبت خارج ہوتی ہے جسے رطوبت معدہ (Gastric Juice) کہتے ہیں۔

یہ ایک بے رنگ، شفاف اور تیزابی خاصیت کی رطوبت ہے، اس کی موجودگی میں لعاب دہن کا اثر غذا میں ہونا بند ہو جاتا ہے۔

اس میں مندرجہ ذیل دو خمیر ہوتے ہیں:

i- ''رینن'' (Renin) جو دودھ کو جماتا ہے۔

ii- ''پیپسین'' (Pepsin) یہ پروٹین، گوشت، مچھلی، انڈے کو قابل حل ''پیپونز'' (Peptones) میں تبدیل کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ نمک کا تیزاب ہوتا ہے جو جراثیم کو ختم کر دیتا ہے۔ اس طرح معدے سے یہ نیم ہضم غذا کیموس بنتی ہے۔ معدے میں روغنی اور نشاستہ دار غذا ہضم نہیں ہوتی۔ یہ کیموس عضلاتی حلقے ''پائیلورک سفنکٹر'' (Pyloric Sphincter) سے گزر کر چھوٹی آنت کے پہلے حصے بارہ انگشتی آنت میں پہنچتی ہے۔ غذا کو کیموس میں تبدیل ہونے کے لیے قریباً تین گھنٹے صرف ہوتے ہیں۔

5- غذا کا آنتوں میں ہضم ہونا یا غذا کا کیلوس بننا:

معدہ کے زیریں سوراخ ''پائلورک اینڈ'' کے سرے پر ایک عضلاتی حلقہ (Sphincter or Valve) ہوتا ہے۔ جب یہ حلقہ کھلتا ہے تو غذا کا کیموس بارہ انگشتی آنت کے ذریعے چھوٹی آنت میں داخل ہو جاتا ہے۔ غذا کے اس کیلوس میں قدرے ہضم شدہ اجزائے لحمیہ، غیر ہضم شدہ چکنائی، رطوبت معدہ اور کیموس شامل ہوتی ہیں۔ بارہ انگشتی آنت میں پہنچ کر اس آمیزش پر دو قسم کی رطوبتیں اثر انداز ہوتی ہیں۔

(الف) صفرا (Bile):

یہ رطوبت جگر سے خارج ہوتی ہے۔ یہ ایک سنہری مائل زرد رنگ کی سیال رطوبت ہوتی ہے جو ذائقہ میں کڑوی اور دیکھنے میں تیل جیسی ہوتی ہے۔ اس کا خصوصی کام ہاضمہ میں مدد دینا، چکنائی کو قابل جذب بنانا اور جراثیم کو مارنا ہے۔

(ب) لبلبے کی رطوبت (Pancreatic Juice):

لبلبے کی رطوبت بے رنگ اور چمکدار ہوتی ہے۔

اس میں مندرجہ ذیل تین خمیر ہوتے ہیں جو غذا کے تینوں اجزا پر عمل پذیر ہوتے ہیں۔

1- ٹرپسن (Trypsin):

یہ اجزائے لحمیہ (Proteins) کو حل پذیر ''پیپونز'' (Peptones) میں تبدیل کرتا ہے۔

2- لی پیز (Lipase):

یہ چکنائی کو ''فیٹی ایسڈ'' (Fatty Acid) اور گلیسرین (Glycerin) میں تبدیل کر کے قابل حل بناتی ہے۔ صفرا کی آمیزش سے اس کا عمل مزید تیز ہو جاتا ہے۔

3- ایمی لیز (Amylase):

نشاستہ کو شکر میں تبدیل کرتا ہے اور یہ ''ٹائیلن'' سے زیادہ طاقتور ہے یہ پکی اور ان پکی نشاستہ دار غذا پر عمل پذیر ہوتی ہے۔ ان

تمام خمیروں کے عمل کی وجہ سے غذا دودھیا رنگ اختیار کر لیتی ہے جسے کیلوس کہتے ہیں۔ اس کے بعد یہ چھوٹی آنت میں داخل ہوتی ہے۔ یہاں اس کے ساتھ آنتوں کی تراوش (Intestinal Juice) مل جاتی ہے۔ اس میں دو خمیر ہوتے ہیں:

(الف) "مالٹیز" (Maltase): یہ شکر یعنی مالٹوز کو "گلوکوز" میں تبدیل کر دیتا ہے۔

(ب) "ارپسن" (Eripson): یہ لحمیات کو امینو ایسڈ میں تبدیل کر دیتا ہے۔

6- عملِ انجذاب (Absorption):

چھوٹی آنت کی اندرونی تہہ پر تولیے کے بُرکی طرح لاتعداد اُبھار ہوتے ہیں جن کو "ویلائی" (Villi) کہتے ہیں۔ ہر اُبھار میں خون کی نالیاں اور ایک پتلی سی نالی لکٹیل (Lacteal) ہوتی ہے۔ ہضم شدہ غذا کے اجزا ان اُبھاروں کی دیواروں میں جذب ہو کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ہماری خوراک خون میں شامل ہو کر جزوِ بدن بنتی ہے۔

7- اخراجِ فضلہ (Excretion):

جب غذا کے ہضم ہونے کا سارا کام مکمل ہو جاتا ہے تو غذائیت والا حصہ جذب ہونے کے بعد نا قابلِ ہضم بے کار حصہ رہ جاتا ہے وہ ایک نیم رقیق مادہ کی شکل میں بڑی آنت میں پہنچ جاتا ہے۔ یہاں پر پہنچ کر زیادہ تر پانی اور غذائیت کے بچے کھچے اجزا جذب ہوتے ہیں باقی حصہ فضلہ کی شکل میں مقعد سے خارج ہو جاتا ہے۔

نظامِ عضلات (Muscular System):

جسم کے تمام حصوں میں جلد کے نیچے گوشت کی جو تہیں پائی جاتی ہیں وہ عضلات کہلاتی ہیں۔ یہ گوشت کے باریک باریک ریشے ہوتے ہیں جو برابر ایک جھلی کے ذریعے آپس میں وابستہ ہوتے ہیں بعض عضلات چھوٹے اور نازک ہوتے ہیں، جیسے آنکھ کے عضلات اور بعض بہت مضبوط مثلاً ٹانگوں اور بازوؤں کے عضلات ہیں۔ نظامِ عضلات وہ نظام ہے جس میں عضلات کی بناوٹ اور ان کے فرائض کے متعلق جانا جاتا ہے۔ عضلات میں سکڑنے اور پھیلنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور جسم کی تمام حرکات ان کے سکڑنے اور پھیلنے کے ذریعے سے ہوتی ہیں۔

عضلات کی بناوٹ (Structure of Muscles):

جسم کے عضلے بے شمار عضلاتی ریشوں سے مل کر بنتے ہیں۔ عضلاتی ریشے اس قدر باریک ہوتے ہیں کہ خوردبین کے بغیر نہیں دیکھے جا سکتے۔ یہ برابر ایک بنڈل کی صورت میں ہوتے ہیں جن کے اُوپر ایک جھلی کا غلاف ہوتا ہے۔ عضلات خون کی شریانوں سے اپنی خوراک حاصل کرتے ہیں۔ شریانیں تمام عضلات میں پھیلی ہوتی ہیں اور اس طرح تمام جسم کے خون کا ایک چوتھائی حصہ عضلات میں موجود رہتا ہے۔

عضلات کی اقسام (Types of Muscles):

ہمارے جسم میں تین قسم کے عضلات پائے جاتے ہیں:

1- ارادی عضلات (Voluntary Muscles)۔

2- غیر ارادی عضلات (Involuntary Muscles)۔

3- قلبی عضلات (Cardiac Muscles)۔

1- ارادی عضلات (Voluntary Muscles):

یہ عضلات ہماری مرضی کے تابع ہوتے ہیں۔ ان عضلات کی حرکات حرام مغز اور دماغ کے اعصاب کے زیر اثر ہوتی ہیں۔ ارادی عضلات ایک عام بالغ مرد کے تمام جسم کا تقریباً 40 سے 45 فیصد اور عورت کے جسم کا 35 سے 40 فیصد حصہ ہوتے ہیں، اگر کسی عضلہ کو خوردبین کی مدد سے دیکھیں تو معلوم ہوگا کہ عضلہ باریک باریک ریشوں سے مل کر بنا ہے اور جھلی نما غلاف میں لپٹا ہوا ہے۔ یہ ریشے سفید اور سیاہ دھاریوں کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کو دھاری دار عضلات (Striped Muscles) بھی کہتے ہیں۔

ارادی عضلات کی دو قسمیں ہیں:

(الف) استخوانی عضلات (Skeletal Muscles)

(ب) جلدی عضلات (Dermal Muscles)

(الف) استخوانی عضلات (Skeletal Muscles):

وہ عضلات جو ہڈیوں کے ساتھ وابستہ ہوتے ہیں، مثلاً بازو اور ٹانگوں کے عضلات استخوانی عضلات کہلاتے ہیں۔

(ب) جلدی عضلات (Dermal Muscles):

وہ عضلات جو جلد کے ساتھ وابستہ ہوتے ہیں، مثلاً کھوپڑی وغیرہ کے عضلات جلدی عضلات کہلاتے ہیں۔

ارادی عضلات درمیان میں سے موٹے اور سروں پر سے پتلے ہوتے ہیں۔ یہ سرے مضبوط، سفید اور غیر لچکدار ڈوروں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ان کو رباط یا ''نُحدُن'' (Tendon) کہتے ہیں۔ رباط عضلے کی جڑ کو ہڈی سے جوڑتا ہے۔ عضلے کی جڑ کو ''اوریجن'' (Origin) کہتے ہیں۔

2- غیر ارادی عضلات (Involuntary Muscles):

یہ وہ عضلات ہیں جو ہماری خواہش کے تابع نہیں ہوتے۔ اس عضلات کی حرکات خود مختار اعصاب کے زیر اثر نہیں ہوتیں۔ خوردبین کے ذریعے مشاہدہ کر کے معلوم ہوا ہے کہ ان میں کوئی دھاری نہیں۔ لہٰذا انہیں غیر دھاری دار عضلات (Unstriped Muscles) بھی کہتے ہیں۔ معدے کے اعمال، آنتوں کی حرکات، دوران خون اور تنفس کا تعلق غیر ارادی عضلات سے ہے۔ اس لیے ان اعضا کے افعال میں ہم اپنی مرضی سے کوئی دخل نہیں دے سکتے۔ یہ حرکات خودکار نظام اعصاب (Autonomous Nervous System) سے متعلق ہیں۔

3- قلبی عضلات (Cardiac Muscles):

یہ عضلات عجیب خاصیت کے حامل ہیں۔ ساخت میں دھاری دار یعنی ارادی عضلات سے ملتے جلتے ہیں، مگر کام کے لحاظ سے غیر ارادی ہیں۔ یہ عضلات مرکزی نظامِ اعصاب کے ماتحت نہیں ہوتے۔ عصبی تحریک کے بغیر بھی ان میں متواتر سکڑنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

عضلات کے فوائد (Benefits of Muscles):

1- انسانی جسم میں حرکت انہی کی بدولت ہوتی ہے۔

2- ہڈیوں کو خطرات وحادثات سے بچا کر حفاظت کرتے ہیں۔

3- جلدی عضلات بالوں میں حرکت پیدا کرتے ہیں۔

4- غیر ارادی عضلات جسم کے دوسرے نظاموں، مثلاً نظامِ دورانِ خون، نظامِ انہضام، نظامِ تنفس وغیرہ کے افعال میں مدد دیتے ہیں۔

5- جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں۔

6- کسی قسم کی صنعت وحرفت یا کسب وفن کے فرائض سرانجام دینے میں عضلات نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔

7- موثر عضلاتی حرکات کی بدولت مختلف ورزشوں یا تفریحی کھیلوں کے عمل سہل ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆☆☆

باب ہفتم

خوراک اور غذا

(Food & Nutrition)

خوراک کے اجزا:

انسان کھانا کھا کر زندہ رہتا ہے۔ اس خوراک کو غذا کہتے ہیں۔ ایسی اشیا مثلاً سبزیاں، اناج، پھل، دُودھ وغیرہ سب غذائیں ہیں۔ غذا سے جسم کی نشوونما ہوتی ہے اور جسم میں قوت اور گرمائی پیدا ہوتی ہے۔

قیامِ صحت اور بقائے حیات کے لیے غذا نہایت ضروری ہے۔ غذا ایسی کھانی چاہیے جس میں زیادہ غذائیت ہو اور آسانی سے جزوِ بدن بن جائے۔ اس میں تمام غذائی اجزا مناسب مقدار میں ہونے چاہئیں۔

خوراک میں مندرجہ ذیل چھ اجزا ہوتے ہیں:

1- لحمیات (Proteins)	2- نشاستہ (Carbohydrates)
3- روغنیات (Fats)	4- حیاتین (Vitamins)
5- معدنی نمکیات (Minerals)	6- پانی (Water)

1- لحمیات (Proteins):

یہ ایک لیس دار مادہ ہے جو نائٹروجن، ہائیڈروجن، کاربن، آکسیجن اور گندھک پر مشتمل ہے۔ اس کو حاصل کرنے کے دو ذرائع ہیں۔

(الف) حیوانی پروٹین: انڈے، دُودھ، مچھلی، گوشت اور پنیر میں پائی جاتی ہے۔

(ب) نباتاتی پروٹین: گیہوں کے آٹے، چاول، مٹر، چنے اور دالوں میں ملتی ہے۔ حیوانی پروٹین نباتاتی پروٹین کی نسبت اعلیٰ ہوتی ہے۔

فوائد (Benefits):

i- لحمیات جسم کی نشوونما اور شکست و ریخت کی مرمت کے لیے ضروری ہیں، ان سے نئی بافتیں، گوشت پوست، رگ اور پٹھے بنتے ہیں اور پرانی بافتوں کی مرمت ہوتی ہے۔ اس لیے انھیں "ٹشوز بلڈرز" (Tissues Builders) بھی کہتے ہیں۔ یہ غذا کا تعمیری جز ہیں۔

ii- جسم میں آکسیجن کی شمولیت کی رفتار کو باقاعدہ رکھنے میں کام آتی ہیں۔

iii- ان میں ہائیڈروجن اور کاربن ہوتی ہے، اس لیے یہ جسم میں حرارت بھی پیدا کرتی ہیں۔

2- نشاستہ (Carbohydrates):

یہ کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن پر مشتمل ہے۔ زیادہ تر نشاستہ دار غذا، نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔ گندم، مکئی، چاول، نشاستہ، آلو، شکر قندی، گنا، ان کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ حیوانی ذرائع سے بھی حاصل ہوتی ہے۔ مثلاً دُودھ کی شکر اور

حیوانی شکر (Glycogen) جو کہ جگر میں جمع رہتی ہے۔ ہاضمے کے دوران ہر قسم کی نشاستہ دار خوراک بالآخر شکر میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

فوائد:

i- نشاستہ دار غذا جل کر حرارت پیدا کرتی ہے اس لیے یہ خوراک کا ایندھن (Fuel Food) کہلاتی ہیں۔ اس کے ایک گرام میں 4.3 حرارے (Calories) قوت یا انرجی (Energy) پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

ii- یہ جسم کے اندر توانائی پیدا کرتی ہے۔

3- روغنیات (Fats):

ان میں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن شامل ہیں۔ یہ دو ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں:

(الف) حیوانی روغنیات: گوشت، دودھ، دہی، مکھن، پنیر، مچھلی اور انڈوں میں پائی جاتی ہیں۔

(ب) نباتاتی روغنیات: بناسپتی گھی، مغزیات اور نباتاتی تیل مثلاً سرسوں، زیتون، مونگ پھلی، ناریل کا تیل، روغن بادام اور مارجرین وغیرہ میں ہوتے ہیں۔

فوائد:

1- روغنیات جسم میں داخل ہو کر جسم کی آکسیجن، کاربن اور ہائیڈروجن کے ساتھ مل کر جلتی ہیں اور حرارت پیدا ہوتی ہے۔ یہ نشاستہ دار غذا سے دوگنی حرارت پیدا کرتی ہیں۔ اس کے ایک گرام میں 9 حرارے پیدا کرنے کی صلاحیت ہے۔

2- جوڑوں کو رگڑ سے محفوظ رکھتی ہیں۔

3- دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں معاون ہوتی ہیں کیونکہ ان کی موجودگی میں خوراک کے دوسرے اجزا جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔

4- قبض نہیں ہونے دیتیں۔

5- بافتوں کی مرمت کرتی ہیں۔

6- جلد کے نیچے اس کے ذخیرے، جسم کو سردی اور گرمی سے محفوظ رکھتے ہیں۔

7- جسم کو طاقت اور توانائی بخشتی ہیں۔

4- حیاتین (Vitamins):

یہ خوراک کے وہ ضروری اجزا ہیں جن پر جسمانی صحت اور نشوونما کا انحصار ہے۔ یہ ایک قسم کے حیات پرور مادے ہیں، جو جسم کی نشوونما اور بافتوں کی مرمت میں مدد دیتے ہیں۔ ان کی کمی کی وجہ سے جسم کو طرح طرح کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ لحمیات، نشاستہ دار غذا اور روغنیات کو بنیادی غذا کہتے ہیں لیکن حیاتین کے بغیر تمام اجزائے خوراک تقریباً بے کار ہیں۔

حیاتین کی مندرجہ ذیل قسمیں ہیں:

(اے، بی، سی، ڈی، ای، کے، پی)

حیاتین اے (Vitamin A):

مچھلی، انڈے کی زردی، دُودھ، مکھن، گاجر، پالک، میتھی، سلاد، گوبھی، ٹماٹر، آم، سنگترہ وغیرہ میں پائی جاتی ہیں۔

فوائد:

1- یہ حیاتین جسمانی تعمیر اور نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔
2- جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہیں۔
3- بیماریوں سے بچاتی ہیں۔
4- ہاضمے کے عمل کو تیز کرتی ہیں۔

کمی کے اثرات:

حیاتین الف کی کمی کی وجہ سے آشوبِ چشم، جلد کی بیماریاں، گلے کی سوزش، نزلہ، زکام، بدہضمی، قوت مدافعت کی کمی اور معدے کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ جسم بڑھنا بند ہو جاتا ہے۔

حیاتین بی (Vitamin B):

غلّے، خمیری آٹے، چاول اور گیہوں کے چھلکے میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گوبھی، آلو، انڈے، ٹماٹر، تازہ دُودھ اور سبزیوں میں موجود ہوتی ہے۔

کمی کے اثرات:

اس کی کمی کی وجہ سے "بیری بیری (Beri Beri)" کا مرض ہو جاتا ہے۔ اس بیماری میں اعصاب کا ورم، دل کا خراب ہونا، دل کا جسامت میں بڑھنا، دل کی دھڑکن تیز ہونا اور سانس پھول جاتا ہے۔ جسم میں پانی اکٹھا ہو جاتا ہے۔ بھوک کی کمی، اعصابی کمزوری اور خون کی کمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

حیاتین بی2 (Vitamin B 2):

خمیر، سبز پتوں والی سبزیوں، دُودھ، انڈے، مچھلی، جگر اور گردے میں پائی جاتی ہیں۔

کمی کے اثرات:

اسکی کمی کے باعث جلدی بیماریاں، معدہ کی بیماریاں، منہ اور زبان میں زخم، نشوونما میں کمی اور اسہال کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

حیاتین بی6 (Vitamin B 6)

انڈے کی زردی، مٹر، سویابین، خمیر، گوشت، جگر، دُودھ اور سبزیوں میں پائی جاتی ہیں۔ اس کی کمی کی وجہ سے نشوونما رُک جاتی ہے۔ عضلات (Muscles) کمزور ہو جاتے ہیں۔

حیاتین بی 12 (Vitamin B_{12}):

جگر، دُودھ اور خمیر میں پائی جاتی ہیں، اس کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور بچوں کی نشوونما رُک جاتی ہے۔

حیاتین سی (Vitamin C):

تازہ پھلوں، خصوصاً سنگترے، مالٹے، لیموں، ٹماٹر، گاجر وغیرہ میں پائی جاتی ہیں۔ یہ حیاتین آملہ میں سب سے زیادہ ہوتی ہیں۔

حیاتین ڈی (Vitamin D):

یہ حیاتین مچھلی کے جگر کے تیل، دُودھ، مکھن، بالائی اور انڈوں میں ملتی ہیں۔ یہ حیاتین چونے اور فاسفورس کو جزو بدن بناتی ہیں اس لیے یہ ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہیں۔

کمی کے اثرات:

ہڈیوں کا ٹیڑھا پن (Rickets) اور دانتوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ خواتین کو حمل اور دُودھ پلانے کے زمانے میں ان حیاتین کی بہت سخت ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ حیاتین بچوں کے لیے بھی بہت ضروری ہیں۔

حیاتین ای (Vitamin E):

یہ حیاتین گیہوں کے بیج اور دیگر اناجوں کے بیجوں میں پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ سبزیوں، مکھن، دُودھ اور زیتون کے تیل میں بھی ہوتی ہیں اس کی کمی سے تولید و تناسل کے نظام میں خلل پیدا ہو جاتا ہے۔

حیاتین کے (Vitamin K):

یہ پتوں والی سبزیوں میں بکثرت پائی جاتی ہیں۔ سویابین کے تیل اور سمندری گھاس میں بھی کافی مقدار میں ہوتی ہیں۔ یہ حیاتین جگر کے فعل کو دُرست رکھتی ہیں اور بہتے ہوئے خون کو جمنے میں مدد دیتی ہیں اس کے علاوہ یہ خون کو گاڑھا کرتی ہیں۔

حیاتین پی (Vitamin P):

یہ حیاتین سنگترے، مالٹے، لیموں کے چھلکے میں پائی جاتی ہیں۔ خوراک میں ان کی موجودگی سے خون کی شریانیں اور وریدیں دُرست حالت میں رہتی ہیں۔

5- معدنی نمکیات (Minerals):

نمکیات ہماری غذا کا ایک اہم حصہ ہے۔ جسم کے ہر خلیے میں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں مشہور یہ ہیں۔ گندھک (Sulphur)، کیلشیم (Calcium)، فولاد (Iron)، خوردنی نمک (Sodium Chloride)، فاسفورس (Phosphorus)، آیوڈین (Iodine)، پوٹاشیم (Potassium)، میگنیشیم (Magnesium) وغیرہ۔ غذا میں ان کی کمی یا غیر موجودگی سے مختلف بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ یہ دُودھ، سبزیوں، پھل، انڈے، مچھلی اور اناج وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

6- پانی (Water):

اگرچہ پانی میں کوئی حرارہ نہیں ہوتا لیکن یہ خوراک کا اہم ترین جزو ہے اور اس کے بغیر زندگی ممکن ہی نہیں۔ ہمارے جسم کا قریباً 70 فیصد حصہ پانی ہے۔ یہ پانی کئی طریقوں سے کم ہوتا رہتا ہے۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے اور ہضم شدہ خوراک کو تحلیل کرنے کے لیے خوراک میں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ فضلات کو جسم سے باہر خارج کرتا ہے۔ خون کو پتلی حالت میں رکھتا ہے تاکہ خون تمام بدن میں جاری رہے۔ یہ موسم گرما میں جسم کے درجہ حرارت کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ ایک آدمی کو روزانہ قریباً اڑھائی لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی ہیں۔ پانی کا کچھ حصہ کھانے کی چیزوں میں موجود ہوتا ہے۔

متوازن غذا (Balance Diet)

تعریف:

''متوازن غذا سے مُراد وہ غذا ہے جو صحت کو بحال رکھے اور معمول کی زندگی کے لیے مطلوبہ توانائی اور نشوونما کے علاوہ تولیدی ضروریات بھی پوری کرے'' یعنی اس میں وہ تمام غذائی اجزا موجود ہوں، جن سے جسم کی مناسب نشوونما ہو، صحت برقرار رہے اور انسان اپنے روزمرہ کے فرائض عمدگی سے سرانجام دے سکے۔ ان خصوصیات سے عاری غذا ''غیر متوازن غذا'' کہلاتی ہے جو جسم کی تمام ضروریات کو پورا نہیں کر سکتی اور اس وجہ سے انسان مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ متوازن غذا میں تمام غذائی اجزا مثلاً لحمیات، نشاستہ دار غذا، روغنیات، حیاتین، نمکیات اور پانی مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ غذا زود ہضم اور خوش ذائقہ ہونی چاہیے۔ متوازن غذا ہمارے جسم کو صحیح مقدار میں حرارت مہیا کرتی ہے۔ علم غذائیت میں حرارہ ''کیلوری'' (Calorie) ایک حرارت ناپنے کا پیمانہ ہے۔ جتنی حرارت ایک ہزار مکعب سینٹی میٹر (1000cc) پانی کو ایک ڈگری سینٹی گریڈ تک گرم کرنے کے لیے درکار ہیں، ایک حرارہ کہلاتا ہے۔

متوازن غذا کے اوصاف (Characteristics of Balance Diet):

متوازن غذا میں مندرجہ ذیل چھ اجزا مناسب مقدار میں ہونے چاہئیں:

1- لحمیات، نشاستہ، روغنیات، نمکیات، حیاتین اور پانی لازمی جز ہیں۔
2- یہ زود ہضم اور خوش ذائقہ ہونی چاہیے۔
3- خوراک بدل بدل کر کھانی چاہیے کیونکہ ایک ہی قسم کی غذا جسم کی تمام ضروریات کو پورا نہیں کر سکتی۔
4- غذا جسم کو کام کی نوعیت کے مطابق مناسب حرارے مہیا کر سکے۔ غذا کا تعین کرتے وقت ان باتوں کو مدِ نظر رکھنا چاہیے۔

1- عمر:

بچوں کو نشوونما کے لیے زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ طالب علموں کو خوراک کے علاوہ پھل وغیرہ بھی استعمال کرنے چاہئیں۔

2- جنس:

عورتیں مردوں کی نسبت کم مشقت کرتی ہیں، اس لیے انہیں کم غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

3- آب وہوا (موسم):

سرد ملکوں میں گرم ملکوں کی نسبت زیادہ چکنائی استعمال کی جاتی ہے تا کہ جسم میں زیادہ حرارت پیدا ہو۔ اسی طرح سردیوں کے موسم میں گرمیوں کی نسبت زیادہ روغنیات استعمال ہوتے ہیں۔

4- پیشہ:

جسمانی مشقت کرنے والوں کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تمام اوصاف متوازن غذا ہی میں پائے جاتے ہیں۔ غیر متوازن خوراک کا صحت اور نشوونما پر بُرا اثر پڑتا ہے اور انسان کئی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس سے جسم میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

5- جسامت اور وزن:

بڑے جسم کے انسان کو چھوٹے جسم والے کی نسبت زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

مشروبات

مشروبات سے مراد وہ تمام اشیا ہیں جو پینے کے کام آتی ہیں۔ ان کے پینے سے طبیعت کو فرحت حاصل ہوتی ہے اور عمل انہضام میں مدد ملتی ہے۔ پانی تمام مشروبات کا بڑا جز ہے۔

مشروبات کی مندرجہ ذیل قسمیں ہیں:

1- وہ مشروبات جن میں الکحل نہیں ہوتی (Non-Alcoholic) مثلاً شربت، کافی، لسی، چائے، کوکو۔ کوک، قہوہ، جوس وغیرہ۔

2- وہ تمام مشروبات جن میں الکحل ہوتی ہے (Alcoholic) مثلاً مختلف قسم کی شراب وغیرہ۔

مشروبات کی اقسام:

چائے (Tea):

چائے کا پودا جھاڑی نما ہوتا ہے۔ اس کے پتے سکھا کر استعمال کیے جاتے ہیں۔ اُبلتے ہوئے پانی میں یہ پتے ڈالنے سے پینے کے لیے چائے بنائی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں شاید چائے جتنا مقبول مشروب کوئی نہیں۔ سردیاں ہوں یا گرمیاں، چائے کا استعمال عام ہے۔ چائے میں از خود تو غذائیت بالکل نہیں ہوتی البتہ دودھ اور چینی ملانے سے اس میں کچھ غذائیت پیدا ہو جاتی ہے۔

چائے کے اجزائے ترکیبی "ٹینن" (Tannin)، "تھین" (Theine) اور ایک خوشبودار تیل (Volatile Oil) پر مشتمل ہے۔

''ٹینن'' (Tannin):

ایک کیمیائی مادہ ہے جو خشکی اور قبض کرتا ہے۔ چائے کو زیادہ دیر پانی میں جوش دینے سے یہ کیمیائی مادہ نکلتا ہے۔ یہ معدے اور انتڑیوں کے استر کی جھلی کو نقصان پہنچاتا ہے۔ غذا کو ناقابلِ ہضم بنا دیتا ہے اور معدے کے فعل کے لیے مضر ہے۔

''تھین'' (Theine):

چائے میں یہ مادہ ایسا ہے جو اعصاب کو تحریک دیتا ہے یہ پانی میں فوراً حل ہو جاتا ہے۔ ''ٹینن'' اور ''تھین'' کے علاوہ چائے میں ایک خوشبودار تیل (Volatileoli) بھی خفیف مقدار میں ہوتا ہے اور اس کی بدولت چائے میں مہک پیدا ہوتی ہے۔ لیکن یہ جلد ہی اڑ جاتا ہے۔

چائے کے فائدے اور نقصانات:

عضلات اور اعصاب کے لیے محرک ہے۔ تھکان دُور کرتی ہے۔ پسینہ لاتی ہے اور سردیوں میں حرارت پیدا کرتی ہے۔ اس کا کثرت سے استعمال مُضر اثرات کا حامل ہے۔

یہ سانس اور قلب کی رفتار تیز کرتی ہے۔ قبض کرتی ہے۔ نیند گھٹاتی ہے۔ جسم میں رعشہ اور اختلاج قلب پیدا کرتی ہے۔ اس کا زیادہ استعمال بھوک کو مارتا ہے۔ معدہ اور انتڑیوں کے استر کو نقصان پہنچاتی ہے۔

''کافی'' (Coffee):

''کافی'' بھی چائے کی طرح ایک پودا ہے۔ پودے کے بیجوں کو بھون کر اور پھر ان کو پیس کر ''کافی'' بناتے ہیں۔ اس کو بھی چائے کی طرح اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیار کرتے ہیں اور کم از کم دس پندرہ منٹ تک دم دیتے ہیں۔

کافی کے دو بڑے اجزا ''کیفین'' (Caffeine)، ''ٹینن'' (Tannin) ہیں۔ ان کے علاوہ اس میں ایک خوشبودار تیل بھی ہوتا ہے۔ ''کیفین'' کے اثرات بھی تھین (Theine) جیسے ہی ہیں۔ مجموعی طور پر کافی کے وہی فائدے اور نقصان ہیں جو چائے کے ہیں۔

البتہ چائے کے مقابلے میں کافی زیادہ متحرک (Stimulant) ہے۔ کافی کا زیادہ استعمال بھی اعصاب، دل اور عضلاتِ انہضام کے لیے مضر ہے۔ تھکان دُور کرنے کے لیے خوراک اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ محض چائے یا کافی کے استعمال سے یہ حاصل نہیں ہوتے، اس لیے ان اشیا کا استعمال حدِ اعتدال میں کرنا چاہیے۔

''کوکو'' (Cocoa):

یہ ایک پودے کے بیج ہوتے ہیں جو جنوبی امریکہ، افریقہ کے مغربی ساحل اور جزائر غرب الہند میں کاشت کیا جاتا ہے۔ کوکو میں پروٹین 16 فیصد، چکنائی 55 فیصد اور نشاستہ 22 فیصد ہوتا ہے۔ اس لیے کوکو ایک غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں الکلی نما مادہ ''تھینو برومن'' (Theino-bromin) بھی ہوتا ہے جو کہ اعصاب کو تحریک اور تقویت دیتا ہے۔ اس کی تیاری میں چکنائی نکال کر اس میں نشاستہ اور شکر شامل کر دیے جاتے ہیں۔ چائے اور قہوہ کے برعکس کوکو کو پانی میں ڈال کر خوب پکایا جاتا ہے تاکہ نشاستہ قابلِ ہضم ہو جائے۔

شکنجبین:

یہ چینی کے شربت اور لیموں کے رس کا محلول ہوتا ہے۔ گرمیوں میں پیاس بجھا کر جسم میں حیاتین ج (Vitamin C) مہیا کرتا ہے۔ خون پیدا کرتا ہے اور ہاضمہ میں مدد دیتا ہے۔ اس کے پینے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ نزلہ، زکام سے بچاؤ کے لیے مدافعت پیدا کرتا ہے۔

لسی:

یہ مشروب دہی کو بلو کر حاصل ہوتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں لسی زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے۔ یہ زود ہضم اور فرحت بخش ہوتی ہے۔ اس سے طاقت پیدا ہوتی ہے اور یہ درازی عمر کا باعث ہوتی ہے۔

شربت:

شربت وہ شیریں رقیق سیال ہے جو چینی یا شہد اور کسی پھل کے رس سے تیار کیا جاتا ہے۔ مشروبات میں شربت کو ایک خاص مقام حاصل ہے۔ اس کے استعمال سے دل و دماغ میں فرحت پیدا ہوتی ہے۔ یہ انواع واقسام کے پھلوں سے بھی تیار کیا جاتا ہے اور باعثِ تقویت وتراوت ہوتا ہے۔ جوس یا شربت بیماری اور تندرستی دونوں حالتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

موسم گرما میں شربت ایک نعمت خصوصی تصور کیا جاتا ہے۔ گرمی کی شدت اور حرارت سے پژمردہ دل و دماغ کو شربت کے استعمال سے تراوت اور سکون ملتا ہے۔ شربت کئی قسم کے پھلوں اور جڑی بوٹیوں وغیرہ سے تیار کیے جاتے ہیں۔

چیدہ چیدہ شربت مندرجہ ذیل ہیں:

شربتِ انار:

دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔ لوگ اسے آبِ حیات سے تشبیہ دیتے ہیں کیونکہ اس کی رنگت دیکھ کر دل و دماغ میں سرور اور تسکین کی لہر پیدا ہوتی ہے۔ انار، سنگترے اور مالٹے کے رس طبیعت میں شگفتگی اور فرحت پیدا کرتے ہیں۔

شربتِ بادام:

بادام کے مغزیات سے یہ شربت تیار کیا جاتا ہے۔ دل و دماغ کی تقویت کے لیے لاجواب ہے۔ اس کے استعمال سے پیاس رفع ہوتی ہے۔ دماغی و بدنی ریاضت کرنے والوں کے لیے اکسیر ہے۔

شربتِ سیب:

بہت نفیس شربت ہے۔ دل و دماغ، معدہ اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ طبیعت میں فرحت اور بدن میں چستی پیدا کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ یہ شربت استعمال کرنے والا شخص ہر وقت ہشاش بشاش رہتا ہے۔

شربتِ صندل:

یہ شربت پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ گرمی کی تپش کو دور کرتا ہے۔ دل و دماغ کے لیے مقوی اور فرحت افزا ہے اور مصفی خون ہے۔

شربتِ عناب:

یہ شربت کھانسی، دمہ، فشارِ خون، چیچک و خسرہ جیسے امراض میں بہت مفید ہے۔

شربتِ روح افزا:

دل و دماغ کو فرحت بخشنے والا بے نظیر شربت ہے۔ پیاس رفع کرتا ہے۔

دورِ حاضر کے جدید مشروبات اور پھلوں کے رس (سکوائش)

اورنج سکوائش:

یہ سکوائش دوسرے مشروبات کی نسبت زیادہ پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ عموماً سنگترے اور مالٹے کی رس سے تیار کیا جاتا ہے۔

مینگو سکوائش:

یہ عمدہ سکوائش آم کے رس سے تیار کیا جاتا ہے۔ نہایت فرحت بخش ہوتا ہے۔

لیمن سکوائش:

یہ سکوائش لیموں سے تیار کیا جاتا ہے۔

لیمن بارلے:

یہ نفاست پسند احباب کے لیے بے نظیر تحفہ ہے اور لیموں کے رس کا ایک نفیس مرکب ہے جو موسم گرما میں نازک مزاج اُمرا اور رؤسا کے لیے ایک پسندیدہ اور بیش قیمت مشروب تصور کیا جاتا ہے۔

مہلک مشروب:

ماسوائے اس کے کہ الکحل صنعتی مشینوں اور سائنس میں کارآمد ہو، انسان کے ذاتی استعمال کے لیے مضر ہے کیونکہ یہ حقیقت میں ایک زہریلا مادہ، جو بہت کم مقدار میں بھی انسان کے اعضا، بافتوں اور مرکزی اعصابی نظام کو نقصان پہنچاتا ہے۔ ''الکحل'' مختلف قسم کی شراب (وسکی، بیئر، رم، برانڈی وغیرہ) میں پائی جاتی ہے۔ ہر ایک میں اس کی مقدار مختلف ہوتی ہے لیکن ان میں سے کسی کو بھی زیادہ مقدار میں پینے سے نشہ ہو جاتا ہے۔ پینے والے کی طبیعت بے قابو ہو جاتی ہے۔ اس کے انداز فکر میں لاپرواہی آ جاتی ہے اور

قوت مناظرہ متاثر ہو جاتی ہے۔ چنانچہ انسان حیوانوں کی سی حرکتیں کرنے لگ جاتا ہے۔ چونکہ اعصاب پر بھی قابو نہیں رہتا، اس لیے نشے کی حالت میں خطرناک حادثات کا امکان بڑھ جاتا ہے اور گاہے بگاہے یہ موت کا باعث بن جاتا ہے۔

اگر ''الکحل'' کا متواتر استعمال ہوتا رہے تو انسان کو الکحل پینے کی عادت پڑ جاتی ہے اور پینے کی مقدار میں خواہ مخواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ شراب پینے والے کو بعض دفعہ اپنی ناپسندیدہ حرکات پر ندامت بھی ہوتی ہے، کیونکہ نشے کی حالت میں نازیبا گفتگو کرتا ہے اور بعض اوقات سخت سست باتیں کہہ جاتا ہے۔ شراب پینے کے عادی لوگ عموماً معدے کی بیماریوں، دردسر اور جگر کی خرابی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

الکحل جسم میں عارضی طور پر حرارت پیدا کرتی ہے لیکن اس میں غذائیت مطلق نہیں ہوتی۔ یہ انسان کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کو پسپا کرتی ہے۔

طبی امداد:

نشے کی حالت میں بعض اوقات دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور پسینہ کثرت سے آتا ہے۔ ایسی حالت میں ترش اشیا (لیموں، اچار وغیرہ) دے کر الکحل کے اثر کو دُور کرنا چاہیے۔ نشے کی حالت میں بغیر غذا کے سونے سے الکحل جگر اور معدے کی جھلی پر تباہ کن اثرات پیدا کرتی ہے۔

☆☆☆☆☆

منشیات اوران کے اثرات
(Norcotics & its Effects)

منشیات کے عادی شخص کو جذباتی طور پر بیمار سمجھنا چاہیے کیونکہ اس کی شخصیت اُلجھی ہوئی ہوتی ہے۔ وہ ہر وقت بے قرار اور بے چین رہتا ہے اور اپنی بے چینی کو دُور کرنے کے لیے منشیات کی طرف رجوع کرتا ہے، جو اس کی بے چینی کو عارضی طور پر سہارا تو دیتی ہیں لیکن مستقل طور پر دُور نہیں کر پاتیں۔

نشہ آور ادویات انسان کی صحت پر بہت بُرا اثر ڈالتی ہیں بلکہ دماغی اور جسمانی صلاحیتوں کو مفلوج کر دیتی ہیں۔ چونکہ منشیات کا عادی ہر وقت اپنی طلب کو پورا کرنے کی کوشش میں لگا رہتا ہے۔ وہ ان پر بے دریغ روپیہ خرچ کرتا ہے۔ بلکہ یہاں تک کہ کنگال ہو کر بھیک مانگنا اور چوری کرنا شروع کر دیتا ہے۔ کیونکہ منشیات روپے کے بغیر حاصل نہیں ہو سکتیں۔ بعض دفعہ یہ بُری لت اسے قتل جیسے قبیح فعل کرنے پر بھی مجبور کر دیتی ہے اور کال کوٹھڑی میں پہنچ جاتا ہے، اگر جیل سے واپس لوٹ آئے تو منشیات کا اور بھی کثرت سے استعمال کرتا ہے یہاں تک کہ منشیات کا عادی نشے کی لت میں زندگی کی بازی ہار دیتا ہے۔

عام طور پر نوجوان طبقہ منشیات کا خاص نشانہ بنتا ہے کیونکہ منشیات فروش انہیں نشے کی لت میں پھنسا دیتے ہیں۔ خاص طور پر ایسے نوجوانوں کو جو گھر سے دل برداشتہ ہو کر آوارہ پھرنے لگیں۔ موجودہ زمانے میں منشیات کے استعمال کی وبا صرف پسماندہ گھرانوں کے نوجوان لڑکے اور لڑکیوں تک محدود نہیں بلکہ کھاتے پیتے گھرانوں کے افراد نشہ آور اشیا کا استعمال زیادہ کرنے لگ گئے ہیں۔

منشیات کے عادی سے جب نشے کی لت چھڑانے کی کوشش کی جائے تو اس میں مختلف علامتیں نمودار ہو جاتی ہیں۔ طبیعت بے چین ہو جاتی ہے، کمزوری اور نقاہت بڑھ جاتی ہے، صلاحیتیں سلب ہو جاتی ہیں، پٹھوں میں تیسیں اُٹھتی ہیں، چھینکیں آتی ہیں، کھانسی، نزلہ، زکام اور اعصابی تناؤ ہو جاتا ہے۔ پسینہ زیادہ آتا ہے۔ قے اور دست آتے ہیں۔ بدن میں شدید درد ہوتا ہے اور اکثر چکر آتے رہتے ہیں۔ بے ہوشی کے دورے پڑتے ہیں لیکن جونہی اسے نشے کی ایک خوراک دی جائے سب علامتیں دُور ہو جاتی ہیں۔ اس لیے بہتری اسی میں ہے کہ منشیات کے استعمال سے مکمل طور پر احتراز کیا جائے۔

مندرجہ ذیل نشہ آور چیزوں سے صحت مند افراد کو بچنا چاہیے۔

1- افیون (Opium):

یہ ایک نشہ آور دوائی ہے اور اس کے استعمال سے نیند آتی ہے۔ پوست کا پودہ افغانستان، ہندوستان اور کشمیر میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ اس پودے کے ڈوڈوں پر باریک باریک خراشیں لگا دی جاتی ہیں۔ جن میں سے ان کا رس باہر نکل آتا ہے اور جب یہ سوکھ جاتا ہے تو اسے اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ عموماً کسی بیماری یا تکلیف میں مبتلا افراد اس کا استعمال دوائی کی صورت میں کرتے ہیں۔ لیکن یہ موذی دوائی ان لوگوں کو عادی بنا کر تباہی کا موجب بن جاتی ہے۔

افیون استعمال کرنے والا کاہل اور سست حالت میں پڑا رہتا ہے۔ اسے بھوک نہیں لگتی اور صحت بد سے بدتر ہو جاتی ہے۔ کام کاج میں دلچسپی نہیں رہتی، جو شخص زیادہ مقدار میں افیون کھانے لگے اس کی حالت بیماروں سے بھی بدتر ہو جاتی ہے۔

طبی امداد (First Aid):

اگر کسی شخص نے غلطی سے یا دیدہ دانستہ افیون کی گولیاں زیادہ مقدار میں کھالی ہوں تو اسے نیند آتی ہے۔ لہٰذا ایسے شخص کو بالکل سونے نہ دیا جائے، قے کروائی جائے تاکہ افیون کا زہر بجائے پھیلنے کے منہ کے راستے باہر نکل جائے۔ گرم حالت میں رکھنے کی بجائے گردن پر تولیے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھا جائے تاکہ دماغ کی نسوں میں بیداری پیدا ہو۔ نیز کچا انڈہ دُودھ میں ملا کر پلایا جائے اور مریض کو جلد از جلد ہسپتال لے جانے کا بندوبست کیا جائے۔

2- ''نکوٹین'' (Nicotine):

موجودہ دَور میں دُنیا میں ایسی کوئی منشیات نہیں جس کا استعمال تمباکو جتنا ہے۔ اس سے نکلنے والا مواد جسے ''نکوٹین'' کہتے ہیں نہ تو ادویہ اور نہ ہی منشیات کے دائرہ میں آتا ہے بلکہ یہ ہیجان انگیز کیمیاوی مادہ ہے۔ یہ بے رنگ تیل کی مانند ''الکلی'' خاصیت کی مائع ہے۔ یہ گاڑھی شکل میں سب زہروں میں زیادہ خطرناک اور جلد اثر کرنے والا زہر ہے۔ یہ زہر تمباکو کے پتے میں پایا جاتا ہے۔ یہ جلد اور اعضا کی مرطوب جھلی میں باآسانی جذب ہو جاتا ہے۔ اس کا ایک قطرہ بھی چوہے یا خرگوش کی جلد پر بال صاف کرنے کے لیے ڈالا جائے تو وہ جانور سکتے کی حالت اختیار کر لیتا ہے۔ اگر یہ بڑی مقدار میں انسان کے جسم کے اندر داخل ہو جائے تو پہلے سانس کی رفتار بڑھ جاتی ہے اور پھر نظامِ تنفس بند ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ جب زیادہ مقدار میں نکوٹین خون میں حل ہو جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے تھوڑی تھوڑی مقدار میں ''نکوٹین'' جسم میں داخل ہوتی رہتی ہے۔ لگاتار اور زیادہ سگریٹ پینے والوں کی نبض تیز اور خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اشتہا کم ہو جاتی ہے اور وزن بھی گھٹ جاتا ہے۔ چونکہ نکوٹین اعصاب پر اثر انداز ہوتی ہے لہٰذا ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے ہیں اور انگلیوں کی چھوٹی چھوٹی نسوں میں بے ربطگی پیدا ہونے لگتی ہے۔

مسوڑوں، ناک کے دائیں بائیں ''سائینس'' (Synuses) اور حلق میں سوزش ہونے کی وجہ سے کھانسی آتی رہتی ہے اور جب ان علامتوں کی وجہ سے بے چینی زیادہ طول پکڑتی ہے تو نیند نہیں آتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ صحت بالکل برباد ہو جاتی ہے۔

تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ زیادہ سگریٹ پینے سے پھیپھڑوں کا سرطان (Lung Carncer) بھی ہو جاتا ہے۔ اس لیے حتی الامکان یہ کوشش کی جائے کہ سگریٹ نوشی کی عادت نوجوانوں میں قطعاً نہ پڑے اور انہیں شروع سے ہی اس علت کے نتائج سے آگاہ کیا جائے۔

3- خواب آور گولیاں (Barbiturates):

ان کو عام طور پر (Sleeping Pills) یا خواب آور گولیاں کہا جاتا ہے۔ ایسے زہر کا اثر دماغ اور نظامِ عصبی پر ہوتا ہے۔ یہ دوا پہلے خون میں جذب ہوتی ہے، پھر دماغ میں پہنچ کر نیند کا غلبہ پیدا کر دیتی ہے۔ شروع شروع میں غنودگی آتی ہے اور آخر میں گہری نیند۔ یہ طب کی رو سے ان حالتوں میں کھلائی جاتی ہیں جب مریض شدید درد یا تکلیف میں مبتلا ہو۔ عموماً سنگین آپریشن کے بعد جسم کو بے حرکت اور بے چینی کم کرنے کے لیے یہ گولیاں دی جاتی ہیں۔

لیکن آج کل ڈاکٹری مشورے کے بغیر بعض لوگ انہیں استعمال کرنے لگ گئے ہیں اگر صحیح مقدار کا اندازہ لگائے بغیر یہ گولیاں استعمال کرنے کی عادت ہو جائے تو وہ انہیں کھائے بغیر، قدرتی نیند سو نہیں سکتے، ایسا کرتے کرتے وہ گولیوں کی مقدار بھی بڑھاتے رہتے ہیں۔ حتیٰ کہ یہ گولیاں نشے کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

طبی امداد (First Aid):

اگر زیادہ مقدار میں کسی انسان نے پہلی مرتبہ ہی یہ گولیاں کھالی ہوں تو نبض سست ہو جاتی ہے۔ چہرہ نیلگوں اور نیند کا غلبہ طاری ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کو فوری ہسپتال پہنچانے کا بندوبست کیا جائے۔ حفظِ ماتقدم کے طور پر مندرجہ ذیل اقدام کیجیے۔

1- مریض کو قے کروانے کے لیے پانی میں کافی نمک گھول کر پلایا جائے۔

2- دورانِ خون میں تیزی لانے کے لیے متواتر نہلایا جائے۔

3- گردن کے پیچھے گدی پر برف ٹھنڈا کپڑا رکھا جائے تا کہ دماغ چوکنا ہو۔

4- "مارفیا" (Morphia):

یہ افیون کا ست ہے اور ٹیکے کی شکل میں استعمال ہوتا ہے۔ یعنی مارفیا کے ٹیکے لگانے سے نشہ ہوتا ہے۔ یہ ایسی موذی علت ہے کہ ہر دفعہ پہلے سے زیادہ مقدار میں جسم کے اندر داخل کرنے کی خواہش پیدا کرتی ہے۔ مختلف تجربوں سے ثابت ہوا ہے کہ اس کے استعمال کے یک دم روک دینے سے بدن میں بے چینی محسوس ہونے لگتی ہے اور جھنجھلاہٹ بڑھ جاتی ہے۔ اگر 12-14 گھنٹے مارفیا استعمال نہ ہو تو اس کا عادی تڑپنے لگتا ہے، پیٹ میں اینٹھن ہونے لگتی ہے، ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں، تھوڑی دیر بعد آنسو جاری ہو جاتے ہیں، ٹھنڈے پسینے اور انگڑائیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ عضلات میں پھڑ پھڑاہٹ اور قے آتی ہے۔ خون کا دباؤ (Blood Pressure) بڑھ جاتا ہے۔ بخار ہو جاتا ہے۔

ان سب علامتوں سے ظاہر ہے کہ اس نشیلی شے کا استعمال صحت کے لیے کتنا مضر ہے۔ اس سے گریز کرنا ہی بہتر ہے۔ ابتدائی طبی امداد کے لیے اُوپر دیا ہوا طریقہ استعمال کیجیے اور مریض کو جلد ہسپتال لے جایا جائے۔

5- سنکھیا (Arsenic):

دیکھنے میں سفید کھڑیا مٹی یا مصری کی ڈلیوں کی طرح ہوتا ہے اور آسانی سے بازار میں مل سکتا ہے۔ یہ زہر خلیج فارس سے آیا ہے اور لکڑی کا رنگ و روغن تیار کرنے میں استعمال ہوتا ہے۔ کیڑے وغیرہ کو مارنے والی ادویات میں بھی یہ ملایا جاتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے انسان اسے کھالے تو ایک آدھ گھنٹے میں پیٹ میں سوزش اور جلن کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ پیٹ میں شدید درد بھی اُٹھتا ہے اور خون آلود قے اور دست آنے شروع ہو جاتے ہیں جسم ٹھنڈا ہونے لگتا ہے۔ اینٹھن بھی شروع ہو جاتی ہے۔ طبیعت بہت نڈھال ہو جاتی ہے اور غشی کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔

طبی امداد (First Aid):

فوراً قے کروانے کی کوشش کی جائے۔ اس کے لیے دو انڈوں کی سفیدی اگر گھی پگھلا کر پلایا جائے۔ جسم ٹھنڈا ہونے پر پاؤں گرم رکھنے کے لیے گرم پانی کی بوتل اور طبیعت کو بحال کرنے کے لیے محرک اشیا دینی چاہئیں اور مریض کو جلد ہسپتال پہنچایا جائے۔

☆☆☆☆☆

باب نہم

جنسی حفظانِ صحت

(Sex Hygiene)

جنسی صحت کے اُصولوں کا جاننا ہر نوجوان کے لیے ضروری ہے تاکہ جنس سے متعلقہ اُمور سے روشناس ہوں اور زندگی کے نشیب و فراز کو سمجھ سکیں۔ مشاہدے میں آیا ہے کہ بعض نوجوان سنِ بلوغت کو پہنچنے پر بھی جنسی صحت کے علم سے محروم ہوتے ہیں اور بُری صحبت میں پڑ کر سیدھے راستے سے بھٹک جاتے ہیں اور غلط کاریوں کا شکار ہو جاتے ہیں، جن کا بعد میں ازالہ کرنا قدرے مشکل ہو جاتا ہے، ہمارے معاشرے میں جنسی ادب پر بحث کرنا یا جنس کے متعلق کسی دُوسرے شخص سے کُھلم کُھلا بات کرنا معیوب سمجھا جاتا ہے بلکہ بے حیائی کے مترادف گردانا جاتا ہے لیکن اگر صاف گوئی سے کام لیا جائے تو جنسی صحت کے اُصول جاننے کے باعث انسان نہ صرف غلط کاریوں سے بچ جاتا ہے بلکہ اسے ان سے صحت پر لاحق ہونے والے بُرے اثرات کا بھی علم ہو جاتا ہے اور وہ ان سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔

جنسی بیماریاں عموماً فاحشہ عورتوں کو لاحق ہوتی ہیں اور ایسے نوجوان جوان سے ہم بستری کریں، ان بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں ان بیماریوں کے اثرات شروع شروع میں مردوں اور عورتوں کے اعضا مخصوصہ پر نمودار ہوتے ہیں اور اگر فوراً طور پر مناسب علاج نہ کیا جائے تو یہ زیادہ گھناؤنی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

جنسی صحت سے متعلق 9 قسم کی بیماریاں ہیں جن میں سوزاک، آتشک، شینکورڈ (Chancroid) اور ایڈز زیادہ خطرناک ہیں۔ یہ زیادہ تر جنسی ملاپ کی وجہ سے ہوتی ہیں اور ان کے پھیلنے کی وجہ جنسی اعضاء کی نالیوں کی اندرونی نازک تہہ "میوکس ممبرین" کے ذریعے ان بیماریوں کے جرثوموں کا جسم میں داخل ہونا ہے۔ یہ بیماریاں ایک بڑا سماجی مسئلہ ہیں۔ کیونکہ ان کی وجہ سے متاثرہ شخص جسمانی اور ذہنی تکلیف اُٹھانے کے علاوہ بانجھ پن اور جسمانی کارکردگی میں کمی کا شکار بھی ہو جاتا ہے۔ ہر شخص خواہ وہ مرد ہو یا عورت، بچہ ہو یا بوڑھا اگر وہ ایسے ماحول میں زندگی بسر کر رہے ہوں جہاں یہ بیماریاں پائی جاتی ہیں تو وہ ان کے مضر اثرات سے بچ نہیں سکتا۔ ان بیماریوں میں لگاتار اضافہ ہونے کی مندرجہ ذیل وجوہ ہیں۔

1- موجودہ دور میں ذریعہ ابلاغ کی وجہ سے جنسی ملاپ کے نظریے سے متعلق تبدیلی۔
2- ان بیماریوں سے متعلق سائنسی بنیادوں پر مبنی صحیح معلومات کا نہ ہونا۔
3- ان بیماریوں کے ایسے جراثیم جن پر "اینٹی بائیکس" (Antibiotic) کا اثر نہیں ہوتا (تجارتی بنیادوں پر عصمت فروش خواتین کو صحت مندی کا لائسنس حاصل کرنے کے لیے متواتر اور حد سے زیادہ اینٹی بائیکس (Antibiotic) کا استعمال کرنا پڑتا ہے)۔
4- خواتین میں حمل گریز گولیوں کا استعمال جس کی وجہ سے کنڈوم (Condom) کے استعمال میں کمی ہو گئی ہے۔
5- ہم جنس پرستی۔
6- مکمل ڈاکٹری علاج نہ کروانا۔

چنانچہ جنسی حفظانِ صحت کی اہمیت کو مدِ نظر رکھتے ہوئے نوجوانوں کی آگاہی کے لیے چند بیماریوں کا ذکر درج ذیل ہے:

آتشک (Syphilis):

یہ جنسی بیماریوں میں قاتل بیماری کے طور پر جانی جاتی ہے اس مرض سے مرنے والوں کے صحیح اعداد و شمار معلوم نہیں کیونکہ ان میں بہت سے واقعات کا اندراج نہیں کیا جاتا۔ یہ دل یا کسی دوسری بیماری میں معاون کا کردار ادا کرتی ہے۔ آتشک ایسے بیکٹریا سے لاحق ہوتی ہے جو جسم سے باہر بہت ہی کم وقت کے لیے زندہ رہ سکتا ہے۔ یہ گرمی، سورج کی روشنی اور جراثیم کش ادویہ کے استعمال سے مر جاتا ہے۔ اس کا جسم کے اندر داخل ہونے کا عمومی راستہ نالیوں کی اندرونی جھلی "میوکس ممبرین" ہے یا اس کا سبب جلد میں زخم ہوتا ہے۔ یہ جراثیم جلد کو خود پھاڑ کر داخل ہونے کے قابل نہیں ہوتا۔ اس مرض میں مبتلا ہونے کا سب سے بڑا ذریعہ متاثرہ شخص سے جنسی ملاپ ہے یا کبھی کبھار ایسے متاثرہ شخص کا بوسہ لینا جس کے منہ میں زخم ہوں اور وہ بیماری پھیلانے والے دَور میں داخل ہو چکا ہو۔ یہ بیماری متاثرہ شخص کی استعمال کردہ اشیا مثلاً کھانے پینے کے برتن، "کموڈ سیٹ" (Commode Seat) وغیرہ سے لاحق نہیں ہوتا کیونکہ اس کا جراثیم روشنی اور خشک ماحول میں صرف چند سیکنڈ سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ اس بیماری کا "انکیوبیشن پیریڈ" (Incubation Period) (بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہونے سے لے کر اس کی پہلی علامت ظاہر ہونے تک) تقریباً تین ہفتوں کا عرصہ ہوتا ہے لیکن بعض اوقات یہ تین مہینوں کے بعد بھی نمودار ہوتی ہے۔ اس کی سب سے پہلی نشانی جسم میں داخل ہونے کی جگہ پر جلد کا پھٹ جانا یا چھوٹی سی پھنسی بن جانا ہے۔ جس میں کسی قسم کا کوئی درد نہیں ہوتا۔ اگر آپ اس کا علاج نہ بھی کرائیں تو بھی یہ خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری کا پہلا درجہ یا دَور ہے اور یہ اسے پھیلانے میں سب سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔

دوسرا درجہ/دَور (Second Stage):

پھنسی ختم ہونے کے بعد عموماً دو سے چھے ہفتے کا عرصہ ہوتا ہے۔ جس میں بخار ہونا، سر درد رہنا، لمفائی غدودوں میں سوزش کا پیدا ہونا اور اعضائے مخصوصہ/جنسی اعضا پر گلابی یا سفید دانوں کا نمودار ہونا۔ گلا خراب ہونا، بھوک نہ لگنا، جسم کے بعض حصوں سے بالوں کا اُڑ جانا، ہاتھ اور پاؤں کے تلوؤں پر تانبے کے رنگ کی چھپاکی (Rash) کا نکل آنا۔ یہ علامات معمولی اور شدید نوعیت کی بھی ہو سکتی ہیں جنھیں اکثر اوقات نظر انداز کر دیا جاتا ہے، اس درجہ میں جنسی ملاپ کے علاوہ بوس و کنار سے بھی بیماری لاحق ہونے یا بڑھنے کا امکان ہوتا ہے۔

تیسرا درجہ (Third Stage):

دوسرے اور تیسرے درجے کے دوران میں بیماری تقریباً چار سال کے لیے خوابیدہ ہو جاتی ہے اور اس کی کوئی بھی ظاہری علامت نظر نہیں آتی۔ لیکن اس درجہ میں پہلا سال بیماری پھیلانے کا ذریعہ ہوتا ہے۔ اس عرصہ میں جسم کے بعض حصوں میں گلٹیاں بننی شروع ہو جاتی ہیں جو ٹوٹ کر پھوڑوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں، اس دَور میں اس بیماری کی شدت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے اور بعض اوقات حرام مغز کے (Spinal Cord) ریشوں کے ذریعے دماغ، دل اور خون کی نالیوں کو اپنا نشانہ بناتی ہے لیکن اس دَور میں بیماری پھیلانے کی قوت میں کمی ہو جاتی ہے۔ آتشک موروثی بیماری نہیں بلکہ متاثرہ شخص سے دوسروں میں منتقل ہوتی ہے لیکن اگر

متاثرہ ماں کا دورانِ حمل مناسب علاج نہ کرایا جائے تو اس بیماری کے جراثیم بچے میں منتقل ہونے کا بھی امکان ہوسکتا ہے۔

روک تھام:

1- علم الصحت اور جنسی صحت سے متعلق عوام کو روشناس کرانا۔
2- تجارتی بنیادوں پر عصمت فروشی کے لیے ضروری اقدامات کرنا۔
3- جلد سے جلد مناسب ڈاکٹری علاج کروانا۔

سوزاک (Genorrhoea):

یہ جنسی بیماریوں میں سب سے زیادہ ہونے والی بیماری ہے۔ یہ زکام کے بعد اچھوت کی بیماریوں میں دوسرے نمبر پر ہے۔ اس بیماری سے متاثر لوگ اسے پوشیدہ رکھتے ہیں یا بعض کو اس کی آگاہی نہ ہونے کی بنا پر اس کا پتا ہی نہیں چلتا کہ اس کے جراثیم ان کے جسم میں سرایت کر چکے ہیں۔ علمِ طب سے وابستہ لوگوں کی رائے یہ ہے کہ جتنی تکلیف اور نقصان عوام اس بیماری سے اُٹھاتے ہیں اتنا کسی دوسری سے نہیں۔ یہ ایک ایسے بیکٹریا سے لاحق ہوتی ہے جسے ''گونوکوکس'' (Gonococcus) کہتے ہیں۔ یہ جراثیم ''میوکس ممبرین'' پر بڑھتے جاتے ہیں اور پیشاب کی نالی کی اندرونی تہہ اور آنکھوں کے پپوٹوں کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ دل کے ''والو'' اور جوڑوں میں ہڈیوں کی سطح پر بھی بُرا اثر ڈالتی ہے۔ اس بیماری کے جراثیم جسم کے متاثرہ حصے میں سے خارج ہونے والی پیلے رنگ کی پیپ اور رطوبت میں ہوتے ہیں۔ اس بیماری کو پھیلانے کا سب سے اہم سبب جنسی ملاپ ہے۔ جس سے تولیدی اعضا جراثیم آلودہ ہو جاتے ہیں اور ان کو ہاتھ لگنے سے یہ بھی ممکن ہے کہ نادانستہ طور پر آنکھ ملنے سے یا ہاتھ لگنے سے یہ جراثیم آنکھ کی اندرونی جھلی میں داخل ہو جائیں یا ماں کی اندامِ نہانی سے نکلنے والی رطوبت سے نئے پیدا ہونے والے بچے کی آنکھیں جراثیم آلود ہو جائیں۔ اس لیے حفظِ ماتقدم کے طور پر نئے پیدا ہونے والے بچے کی آنکھوں میں ''سلور نائٹریٹ'' یا کوئی اور ایسی ''اینٹی بائیوٹک'' ادویہ ڈالی جاتی ہیں۔ اس مرض کے جراثیم بھی آتشک کے جراثیموں کی طرح انسانی جسم کے باہر جلد مر جاتے ہیں۔ اس بیماری کا انکیوبیشن پیریڈ ایک دن سے اکیس دن کا ہوسکتا ہے لیکن اکثر و بیشتر تین سے نو دن کے درمیان ہوتا ہے۔ مردوں میں پیشاب کی نالی میں متورم ہو جانے سے پیشاب کرتے وقت انتہائی جلن اور درد ہونا، پیپ خارج ہونے کے ساتھ ساتھ بخار ہونا، تھکاوٹ، پژمردگی ہو جانا وغیرہ، ابتدائی دور عموماً پانچ سے آٹھ ہفتوں کا ہوتا ہے۔ پیشاب کی نالی میں زخم اور سوزش ہونے کی وجہ سے اس کے سوراخ کا محیط تنگ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے پیشاب کرنے میں تکلیف پیش آتی ہے۔ اگر اس بیماری کا جلد اور مناسب علاج نہ کروایا جائے تو متاثرہ حصے سے ملحق دوسرے تولیدی نظام کے اعضا متاثر ہو سکتے ہیں جس کی وجہ سے بانجھ پن کا ہو جانا بہت عام ہے۔ خواتین میں ''یوتھرہ'' سب سے پہلے متاثر ہوتی ہے جس کی وجہ سے یہ بیماری ان کے جسم میں پھیل جاتی ہے اور (مردوں کی نسبت) اسے کنٹرول کرنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ زیادہ پیچیدگیاں (Complications) اس وقت پیدا ہوتی ہیں جب یہ جراثیم خون کی نالی میں داخل ہو کر دل میں پہنچ جاتے ہیں اور دل کے ''والو'' کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان امراض کے جراثیم جوڑوں میں داخل ہو جاتے ہیں تو ان میں شدید درد اور تیز بخار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس مرض کا علاج اور حفاظتی اقدامات آتشک ہی جیسے ہیں۔ بیماری سے متاثرہ شخص سے جنسی ملاپ سے پرہیز اور جلد

مناسب علاج کیا جائے۔ اکثر اوقات خواتین ان بیماریوں کو پہچاننے میں کامیاب نہیں ہو پاتیں۔ مثلاً آتشک کی پھنسی نالی کے اندر بھی پیدا ہو سکتی ہے اور اس میں کسی قسم کا کوئی درد بھی نہیں ہوتا۔ جس کی وجہ سے اس کا پتا ہی نہیں چل پاتا۔ سوزاک میں خارج ہونے والی رطوبت کو معمول کی رطوبت سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ کیونکہ بیماری کے پہلے درجے میں اس وقت تک درد نہیں ہوتا جب تک کہ دوسرے اندرونی اعضا متاثر نہ ہو جائیں۔ سوزاک کی جانچ کے لیے گاہے بگاہے خارج ہونے والی رطوبت کا طبی تجزیہ کراتے رہنا چاہیے۔

شنکورڈ (Chancroid) پھنسیاں یا دانے پیدا ہونا:

ان پھنسیوں کی عمومی وجہ جسم کی صفائی کا خیال نہ رکھنا اور حفظانِ صحت کے اُصولوں کا فقدان ہوتا ہے۔ یہ بیماری سوزاک اور آتشک کی نسبت کم تکلیف دہ ہے اور اس کے لاحق ہونے کی شرح ان کے مقابلے میں انتہائی کم ہے۔ اس کے جراثیم جسم کے ایسے حصوں میں نشوونما پا نہیں سکتے ہیں جہاں صابن اور پانی وافر مقدار میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس مرض میں نرم دانے رپھنسیاں اعضا مخصوصہ کے گرد و نواح میں پیدا ہوتے ہیں اور ان سے خارج ہونے والے مواد سے آلودہ ہاتھ یا کپڑے اس کے جراثیموں کو جسم کے دُوسرے حصوں میں منتقل کر دیتے ہیں۔ اس مرض کا "انکیوبیشن پیریڈ" (Incubation Period) تین سے پانچ دن کا ہوتا ہے۔ اکثر اوقات یہ اور آتشک ہمہ وقت لاحق ہو جاتی ہیں لیکن آتشک کی علامات کچھ عرصہ بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ بیماری بھی زیادہ تر جنسی ملاپ کی وجہ سے پھیلتی ہے۔ آتشک کی طرح اس کے جراثیم کا جسم میں داخل ہونے کا عمومی راستہ جلد کی بیرونی حفاظتی تہہ میں زخم یا زخمی ہونا ضروری ہے۔ جس کے ذریعے یہ جسم میں داخل ہو کر سوزش پیدا کر دیتا ہے اور اس جگہ پر چھوٹا سا دانہ بھی ہوتا ہے۔ مردوں میں اعضائے تناسل اور خواتین میں لیبیا (Labia) یا وجائنا (Vagina) سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اس بیماری کی وجہ سے ان اعضا کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے حفاظتی اقدامات بالکل سوزاک اور آتشک جیسے ہیں۔

ایڈز (Aids):

ایڈز انگریزی کے چار حرف (AIDS) سے مل کر بنا ہے۔

A- Acquired,	I- Immune,
D- Deficiency,	S- Syndrome

یہ بھی ایک متعدی یعنی بیمار سے تندرست شخص کو لگنے والی بیماری ہے جو ایک خاص قسم کے وائرس (Virus) کے ذریعے پھیلتی ہے۔ اس بیماری میں جسم کا مدافعتی نظام بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ عام بیماریوں کی طرح اس کی ایک دو نہیں بلکہ بہت سی مختلف علامات ہو سکتی ہیں۔ سب سے پہلے ایڈز کا پتا 1981ء میں چلا تھا۔ اس وقت سے لے کر اب تک یہ بیماری افریقہ، یورپ، شمالی اور جنوبی امریکہ اور ایشیا میں بہت تیزی کے ساتھ پھیل چکی ہے۔ دُنیا کے باقی ملکوں کے علاوہ پاکستان میں بھی یہ مرض داخل ہو چکا ہے۔ ایڈز کے وائرس کو ایچ۔ آئی۔ وی (H.I.V) کا نام دیا گیا ہے۔ یہ بھی انگریزی کے تین حروف سے مل کر بنا ہے۔

H- Human	I- Immune deficiency	V- Virus

''ایچ۔آئی۔وی'' وائرس کے اس مجموعے کا نام ہے جو اس بیماری کے پھیلانے کا سبب ہیں۔ ان کے بارے میں ابھی تک بہت زیادہ معلومات حاصل نہیں ہو سکیں۔ سب سے پہلے 1983ء میں پیرس میں ایڈز کے وائرس کو دریافت کیا گیا۔ یہ وائرس انسانی جسم کے دفاعی نظام میں شامل چند خلیوں، خاص طور سی ڈی 4+ہلپر ''ٹی'' خلیوں (T.Cells+Helper+D4) میں داخل ہو جاتے ہیں۔ یہ خلیے انسان کے دفاعی نظام کا ایک بے حد اہم حصہ ہے۔ یہی خلیے دشمن کے حملے کی خبر دوسرے خلیوں کو پہنچاتے ہیں اور انہیں جنگ و دفاع کے لیے تیار کرتے ہیں۔ ایڈز کے وائرس ہمارے ان مددگار خلیوں پر حملہ کر کے انہیں ہمیشہ کے لیے مکمل طور پر تباہ کر دیتے ہیں، جس کی وجہ سے انسان کا دفاعی نظام تقریباً ختم ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں چند اور بیماریوں کے وائرس یا جراثیم اس پر حملہ کر سکتے ہیں۔ ایڈز کے وائرس جسم کے چند رقیق مادوں مثلاً خون، مرد کے تولیدی مادے اور عورت کے زنانہ عضو کی رطوبت کے ذریعے بیمار سے تندرست انسان تک پہنچتے ہیں۔ عام طور پر متاثرہ لوگ خواہ مرد ہو یا عورت، خود بھی یہ بات نہیں جانتے کہ ان میں اس بیماری کے وائرس پہنچ چکے ہیں کیونکہ ان میں نہ تو ابھی بیماری کی کوئی علامات ہوتی ہیں اور نہ ہی اس شخص میں علامتیں موجود تھیں۔ جس کے ذریعے یہ جراثیم ان کے جسم کے اندر داخل ہوئے۔ یہ ممکن ہے ایک شخص کئی سالوں تک اس بات سے بے خبر رہے کہ اس میں وائرس موجود ہیں۔ جب تک کہ یہ وائرس جسم کے دفاعی نظام کو اس حد تک کمزور نہ کر دیں کہ متاثرہ شخص بیمار ہو جائے۔ مرض کے جسم میں سرایت کر جانے اور علامات شروع ہونے سے پہلے، خون کے ایک خاص ٹیسٹ کے ذریعے وائرس کی جسم میں موجودگی کا پتا چلایا جا سکتا ہے۔

جسم کے اندر ایڈز کے وائرس مندرجہ ذیل طریقوں سے داخل ہو سکتے ہیں:

1- جنسی ملاپ کے ذریعے جب ایک ساتھی میں وائرس موجود ہوں۔ یہ ملاپ خواہ مرد، عورت کے درمیان ہو یا ہم جنس مراسم ہوں۔
2- ''وائرس'' سے آلودہ ٹیکے کی سوئیوں کے ذریعے، آلودہ آلات سے ناک کاٹنے، ختنہ کرنے یا لڑکیوں کے ناک اور کان چھیدنے سے۔
3- ایڈز کے ''وائرس'' سے متاثرہ خون دوسرے کے جسم میں داخل کرنے سے۔
4- انجکشن کے ذریعے منشیات لینے والے اگر ایک دوسرے کی استعمال کردہ سوئی استعمال کریں۔
5- دانت نکالنے یا آپریشن کے آلودہ آلات کے ذریعے بھی متاثرہ شخص سے ''وائرس'' تندرست انسان تک پہنچ سکتے ہیں۔
6- ''ایڈز'' سے متاثرہ خاوند اپنی بیوی کو یہ بیماری دے سکتا ہے۔
7- ''ایڈز'' سے متاثرہ ماں اپنے پیدا ہونے والے بچے کو یہ وائرس دے سکتی ہے۔

''وائرس'' کس طرح نہیں پھیلتا:

1- ایک دوسرے سے ہاتھ ملانا۔
2- مل جل کر اکٹھے رہنا۔
3- مل جل کر کھانا پینا۔
4- ایڈز کے مریض کی عیادت یا دیکھ بھال کرنے سے۔
5- ایڈز کے متاثرہ شخص کے منہ کے لعاب یا تھوک میں وائرس نہیں ہوتے بشرطیکہ مسوڑھوں میں خون نہ آ رہا ہو۔
6- کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے۔

روک تھام:

کسی بھی وبائی مرض کو روکنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہوتا ہے اس کے حفاظتی ٹیکے لگائے جائیں، لیکن ایڈز کے خلاف ابھی تک کوئی حفاظتی ٹیکہ ایجاد نہیں ہوا۔ ایک بار یہ بیماری لاحق ہو جائے تو علاج ممکن نہیں۔ اس سے بچنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے اور وہ یہ کہ اس خطرناک وائرس کو جسم میں داخل ہونے ہی نہ دیا جائے۔ ہر ایک کو جاننا چاہیے کہ اس مرض سے بچاؤ کے لیے کیا حفاظتی تدابیر اختیار کی جائیں اور اس کے لیے ایک شریفانہ ذمہ دار زندگی گزارنے کی ضرورت ہے۔ ہر ایک شخص کو خواہ مرد ہو یا عورت، لڑکا ہو یا لڑکی سب کو اس بیماری کے بارے میں آگاہ کرنا ضروری ہے۔

1- فاحشہ عورتوں، بدکردار مردوں یا پھر ان لوگوں کے ساتھ جو ان کے ہاں آتے جاتے ہیں جنسی تعلقات قائم نہ کریں۔

2- اگر کسی وجہ سے ٹیکہ لگوانا ضروری ہو تو یہ اطمینان کر لیں کہ ٹیکے کے لیے نئی سرنج استعمال کی جا رہی ہے۔

3- دھیان رکھیں کہ ختنہ کے تمام آلات دس منٹ تک اُبال لیے گئے ہوں اور یہی احتیاط لڑکیوں کے ناک چھیدنے کے آلات پر بھی عمل میں لانی چاہیے۔

4- اگر خون لینے کی ضرورت ہو تو کسی شخص کا خون بغیر ٹیسٹ کیے نہ لیا جائے۔

کہاوت مشہور ہے کہ جو کوئی بھی میرے دشمن کا دشمن ہے وہ میرا دوست ہے ہم ایک دوسرے کے دشمن نہیں بلکہ ہمارا اصلی دشمن ''ایچ۔آئی۔وی'' (H.I.V) ہے۔ اس لیے آپ اپنے خون کا طبی تجزیہ ابھی کرائیں اور پھر وقفہ وقفہ سے کراتے رہیں۔ اگر خدانخواستہ آپ اس بیماری میں مبتلا ہو چکے ہیں تو اسے کسی دوسرے انسان کو منتقل نہ کریں۔ لیکن اگر آپ اس سے ابھی تک بچے ہوئے ہیں تو کسی بھی صورت کسی دوسرے کو اس بات کی اجازت نہ دیں کہ وہ آپ کو اس بیماری میں مبتلا کر دے۔

☆☆☆☆☆

ابتدائی طبی امداد
(First Aid)

ابتدائی طبی امداد یا "فرسٹ ایڈ" طب اور جراحی کے بنیادی اُصولوں پر مبنی ہے۔ اس سے واقفیت رکھنے والے لوگ حادثات اور ناگہانی وارداتوں کے مواقع پر نہایت ہوشیاری اور دانائی سے مدد پہنچا سکتے ہیں تاکہ ڈاکٹر کے پہنچنے یا مریض کے ہسپتال پہنچنے تک زندگی قائم رہے اور ضرب یا چوٹ کے اثرات نہ بڑھنے پائیں۔

ابتدائی طبی امداد مصدقہ اُصولوں پر مبنی ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس میں چوٹ لگنے یا ناگہانی بیماری میں وقتی طور پر دستیاب سہولتوں اور دیگر اشیا کو مہارت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج کا اہم ترین مقصد مریض کی جان بچانا، اس کی حالت کو مزید بگڑنے سے بچانا اور اس کی جلدی صحت یابی ہے۔ آج کل کے دَور میں ہلکی پھلکی اور شدید چوٹیں اور حادثات کا پیش آنا روزمرہ کا معمول ہے۔ اس لیے طبی امداد دینے والے شخص کی ذمہ داریاں مندرجہ ذیل ہیں۔

i- ان حالات کا بغور جائزہ لیں جن میں زخمی شخص کو چوٹ لگی ہو۔

ii- مریض کی چوٹ یا بیماری کی صحیح جانچ کرے۔

iii- جلد از جلد مناسب اور موزوں نگہداشت مہیا کرے لیکن اسے یہ بات ہمیشہ ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ مریض کو ایک ہی وقت میں مختلف قسم کی چوٹیں لگ سکتی ہیں یا ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ لوگ حادثے کا شکار ہو سکتے ہیں اس لیے طبی امداد مہیا کرنے والے شخص کے لیے بہت ہی اہم ہے کہ وہ ان میں یہ تمیز کر سکے کہ کن مریضوں کو زیادہ جلدی طبی امداد کی ضرورت ہے اور کون کچھ وقت کے لیے انتظار کر سکتے ہیں۔

iv- چوٹ کی مناسبت سے زخمی کو ڈاکٹر، ہسپتال یا گھر تک پہنچانے کا بلا تاخیر بندوبست کریں۔ اس کی ذمہ داری اس وقت تک ختم نہیں ہوتی جب تک کہ زخمی ڈاکٹر، نرس یا کسی تجربہ کار شخص کی سپرداری میں نہ چلا جائے۔ اس پر لازم ہے کہ وہ وہاں سے اس وقت تک نہ جائے جب تک کہ وہ اپنی رپورٹ متعلقہ حضرات کو پیش نہ کر دے اور انہیں اس کی مدد کی مزید کوئی ضرورت نہ رہے۔

ابتدائی طبی امداد کے اہم ترین طریقے:

کسی زخمی کی جان بچانے کی خاطر ابتدائی طبی امداد دینے والے کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان تین اہم ترین ضروریات کو قائم رکھنے کی ہر ممکن کوشش کرے اور سہولت کے پیش نظر انہیں انگریزی کے حروف A, B, C سے ظاہر کیا جاتا ہے۔

"A" (Airway) ہوا کے راستے کا کھلا رہنا۔

"B" (Breathing) مناسب سانس کا جاری رہنا۔

"C" (Circulation) دورانِ خون قائم رہنا۔

انسان کے زندہ رہنے کے لیے اس کے پھیپھڑوں میں آکسیجن کا جانا اشد ضروری ہے، جہاں سے وہ خون میں مل کر جسم کے تمام حصوں میں پہنچ جاتی ہے۔ جسم میں کچھ حصے ایسے بھی ہیں کہ اگر ان کو کچھ وقت کے لیے آکسیجن نہ مل سکے تو ان پر زیادہ فرق نہیں پڑتا لیکن کچھ حصے ایسے بھی ہیں جو اس کی کمی یا نہ ملنے سے بہت جلد متاثر ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ مثلاً دماغ کے اہم حصے صرف تین منٹ آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔ تین ہنگامی صورتیں ایسی ہیں جن میں زخمی کی زندگی کا دارومدار ذیل میں دی گئی بنیادی ضرورتوں میں خلل پڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ (ان کی ترتیب حالات کی مطابقت سے تبدیل ہو سکتی ہے)۔

i- سانس لینے میں مشکل یا دل کے دھڑکنے کا بند ہونا۔

ii- خون کا شدت سے بہنا۔

iii- بے ہوش ہو جانا۔ جس کی وجہ سے ہوا کے راستے میں اور پھر بعد میں سانس لینے کے عمل میں خلل پڑنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

سانس لینے کے راستے کا کھلا رہنا بہت ہی اہم ہے تاکہ صاف اور تازہ ہوا پھیپھڑوں میں جا سکے اگر کسی وجہ سے سانس رک جائے تو مصنوعی طریقہ سے سانس کو جاری کرنے کی کوشش کی جائے لیکن اگر جسم میں خون کی گردش بند ہو جائے تو اس صورت میں چھاتی پر بیرونی طور پر دباؤ (External Chest Compression) ڈالا جائے تاکہ دل کے پچکنے سے خون شریانوں کے ذریعے اہم اعضا میں پہنچ سکے۔ آپ کے لیے سانس لینے اور خون کے جسم میں گردش کرنے کے عمل سے پوری طرح سے واقف ہونا، اس لیے ضروری ہے تاکہ آپ ان خاص طریقوں (Techniques) کو بہتر طور پر استعمال کر سکیں۔

آگ

جلنے سے پیدا شدہ زخم (Burn and Scald):

حرارت، کیمیائی مادے یا شعاعیں جسم کی بافتوں میں زخم کر دیتے ہیں۔ حرارت سے پیدا ہونے والے زخم سرفہرست ہیں۔ یہ زخم مختلف نوعیت کے ہوتے ہیں جو اپنی جسامت اور گہرائی کی مناسبت سے جلد اور اس کے نیچے کے حصوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ بہت سارے زخمیوں کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ جلد کے جل جانے کی وجہ سے جراثیم کے جسم میں داخل ہونے کے خلاف حفاظتی استر ختم ہو جاتا ہے اور نظام خون کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے جسم میں سے سیال مادہ "سیرم" (Serum) باہر نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ جس کی کمی ہونے کی وجہ سے صدمے (Shock) کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔

جلنے کے زخموں کی اقسام:

i- خشک حرارت سے پیدا شدہ زخم (Dry Heat Burns):

سگریٹ یا کسی گرم چیز مثلاً گرم استری کو چھونے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ اسی قسم کے زخم کسی تیز رفتار چیز سے رگڑ کھانے کی وجہ سے بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر رسی تیزی سے ہاتھوں میں سے گزرے (Rope Burn)۔

ii- مائع حرارت (Wet Heat) سے پیدا شدہ زخم (Scalds):

کسی بھاپ، گرم پانی یا گرم تیل کے گرنے سے پیدا ہو سکتے ہیں۔

iii- سردی سے پیدا شدہ زخم (Cold Burns):

مائع آکسیجن، نائٹروجن، خشک برف (Dry Ice) یعنی ٹھوس کاربن ڈائی آکسائیڈ یا اسی قسم کے دوسرے کیمیائی مادوں کو ننگے جسم چھونے سے پیدا ہو سکتے ہیں۔

iv- کیمیائی مادوں کو چھونے سے پیدا شدہ زخم (Chemical Burns):

گھریلو صفائی یا صنعتی استعمال میں آنے والے تیزابی یا "الکلی" خاصیت کے بہت سارے ایسے کیمیائی مادے ہوتے ہیں جن کے جسم پر لگ جانے سے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔

v- بجلی کا کرنٹ لگنے سے پیدا ہونے والے زخم (Electrical Burns):

برقی رو یا اس سے پیدا ہونے والی حرارت سے بھی جلد اور اس کے نیچے بافتوں میں زخم ہو سکتے ہیں۔

vi- شعاعوں کے ذریعے پیدا ہونے والے زخم (Radiational Burns):

سورج کی شعاعیں یا روشنی کسی چمک دار سطح سے منعکس ہو کر جلد اور آنکھوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں (برف) اور کبھی کبھار "ایکس ریز" (X-Rays) یا ایسی دوسری شعاعوں کی بڑی مقدار جلد پر زخم ڈال سکتی ہیں۔

جلنے کے زخموں کی درجہ بندی:

زخموں کی درجہ بندی جسامت، زخموں کی گہرائی اور شدت کی مناسبت سے کی جاتی ہے اور انہیں بنیادوں پر ان کا علاج کیا جاتا ہے۔ ان زخموں کو مندرجہ ذیل تین درجوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

i- سطحی یا ہلکے زخم:

اس درجے کے زخم جلد کی اُوپری تہہ تک ہی محدود ہوتے ہیں۔ متاثرہ حصہ سُرخ ہو جاتا ہے اور اس میں سوجن بھی ہو جاتی ہے اور اسے ہاتھ لگانے سے درد ہوتا ہے۔ اس نوعیت کے زخم خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

ii- درمیانے زخم:

متاثرہ حصے پر چھالے پڑنے کے ساتھ ساتھ سوج بھی جاتا ہے۔ اس علاقے کے اردگرد کا علاقہ سُرخ ہو جاتا ہے۔ اس میں جراثیم کے داخل ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اس کا علاج ڈاکٹر سے کروانا چاہیے۔

iii- گہرے زخم:

اس قسم کے زخم میں جلد کی تمام تہیں متاثر ہو جاتی ہیں اور ہلکے پیلے رنگ اور چکنی یا بعض اوقات جھلسی ہوئی نظر آتی ہیں۔ اس درجے کے زخم میں درد نہیں ہوتا کیونکہ متاثرہ حصے کی اعصابی نسوں کو نقصان پہنچ جاتا ہے۔ اس درجے کے زخموں کا علاج ڈاکٹر سے کروانا چاہیے۔

آبلے/چھالے (Blister):

یہ جلد کو حرارت یا رگڑ لگنے سے نقصان کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ متاثرہ حصے کی بافتوں کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے ان میں سے سیال مادہ یا "سیرم" نکلنا شروع ہو جاتا ہے جو جلد کی اُوپری تہہ کے نیچے جمع ہو جاتا ہے۔ اس کے ٹھیک ہونے پر جلد کی نئی سطح اس پانی کے نیچے بن جاتی ہے اور یہ پانی دوبارہ جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور آخر کار اُوپر والی پُرانی تہہ خود بخود اُتر جاتی ہے۔ اس لیے ان میں جراثیم داخل ہونے کے پیشِ نظر انہیں کبھی بھی نہ چھیلا جائے۔ اگر کسی وجہ سے چھالا پھوٹ جائے تو اسے مزید نقصان سے بچانے کی خاطر احتیاطی تدابیر کے طور پر اس پر صاف کپڑے کی پٹی باندھ دیں۔

خشک اور مائع حرارت سے پیدا شدہ زخموں کی ابتدائی طبی امداد:

اس طرح کے زخموں سے گھریا صنعتی اداروں میں کام کرنے والوں کو اکثر سابقہ پڑتا ہے اور یہ حادثاتی اموات کا ایک بڑا سبب ہیں۔ اس قسم کے زخموں کو جلد از جلد ٹھنڈا کیا جائے تاکہ حرارت کی وجہ سے ان زخموں کے نیچے کی بافتوں کو مزید نقصان پہنچنے سے بچایا جا سکے اور درد، سوجن اور صدمے کے اندیشے کو کم سے کم کیا جا سکے۔ ان زخموں کو ٹھنڈا کرنے کا سب سے موثر طریقہ یہ ہے کہ متاثرہ حصے کو ٹھنڈے پانی میں ڈبو دیں اور ایسے کپڑے جو اُبلتے ہوئے محلول میں بھیگ چکے ہوں جونہی ٹھنڈے ہونے شروع ہو جائیں۔ انہیں اُتار دیجیے۔ لیکن ایسے کپڑے جو سوکھ چکے ہوں یا جل کر جسم کے ساتھ چپک گئے ہوں انہیں اُتارنے کی کوشش نہ کی جائے، کیونکہ ایسا کرنے سے جراثیموں کے جسم میں داخل ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ہلکے پھلکے زخموں کا علاج موقعہ پر ہی کیا جا سکتا ہے لیکن اگر زخموں کی شدت کا اندازہ نہ لگایا جا سکے تو فوراً ڈاکٹر کی خدمات حاصل کی جائیں۔ رگڑ سے پیدا ہونے والے چھالوں کا بھی ہلکے پھلکے زخموں کی طرح سے علاج کیجیے۔

جلنے کے ہلکے پھلکے زخموں کی عمومی ابتدائی طبی امداد:

(الف) مریض کا حوصلہ بلند کرنے کے ساتھ ساتھ جلے ہوئے حصے کو ٹھنڈے پانی میں دس منٹ کے لیے ڈال دیں۔ اگر پھر بھی درد نہ جائے تو اسے مزید کچھ دیر کے لیے ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر رکھیں۔ اگر پانی دستیاب نہ ہو تو کوئی ایسا محلول جو بے ضرر ہو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً دودھ وغیرہ۔ اس سے پیشتر کہ متاثرہ حصے سُوجنا شروع ہو جائیں احتیاط سے ان حصوں پر سے ایسی تمام اشیاء اتار دیں جو بعد میں مشکلات پیدا کر سکتی ہیں۔ مثلاً انگوٹھی، گھڑی، جوتے، چوڑیاں، کڑے، پیٹی یا تنگ کپڑے وغیرہ۔ متاثرہ حصے پر صاف اور اگر ممکن ہو تو جراثیم سے پاک پٹی (Sterilized) باندھ دیں، لیکن مندرجہ ذیل میں سے کسی کو بھی ہرگز استعمال نہ کریں۔
(ب) زخم دھونے کے "لوشن" (Lotion) یا مرہم یا کوئی چکنی چیز وغیرہ۔

جلنے کے گہرے زخموں کی عمومی طبی امداد:

ان میں بالکل وہی طریقہ کار اپنایا جاتا ہے جو ہلکے پھلکے زخموں کی صورت میں کیا جاتا ہے لیکن اگر ضرورت پڑے تو مندرجہ ذیل مزید حفاظتی اقدامات کیے جا سکتے ہیں۔

i- ٹانگ اور بازو کے جلنے کی صورت میں ان کو ناقابل حرکت بنانے کے لیے کھپاچ یا کھمچیاں (Splints) استعمال کی جاسکتی ہے پھر اس کو دل کی نسبت اُونچا اُٹھا دیا جائے۔

ii- اگر زخمی شخص ہوش میں ہو تو اسے وقفہ وقفہ سے ٹھنڈا پانی پینے کو دیا جائے تاکہ جسم میں سے ضائع ہونے والے سیال مادے کو پورا کیا جاسکے۔

iii- اگر سانس رُک جائے اور دل دھڑکنا بند ہو جائے تو فوراً ہی مصنوعی طریقہ سے سانس جاری کرنے کی کوشش کی جائے۔

iv- اگر زخمی شخص بے ہوش ہو لیکن اس کا دل معمول کے مطابق دھڑک رہا ہو تو اسے آرام دہ حالت میں لٹا دیا جائے۔

v- مریض کو ہسپتال بھیجنے کا جلد از جلد بندوبست کیا جائے۔

کیمیائی مادوں سے پیدا شدہ زخموں کی ابتدائی طبی امداد:

ایسے بہت سارے کیمیائی مادے یا کیمیکلز ہیں جو اگر جلد پر لگ جائیں تو جلن پیدا ہو جاتی ہے اور متاثرہ حصے کی بافتوں کو گہرا نقصان پہنچتا ہے۔ کچھ ایسے کیمیکلز بھی ہیں کہ جب وہ جلد پر لگ جائیں تو اس میں جذب ہو کر موت کا سبب بھی بن جاتے ہیں۔ بہت سے گھریلو یا صنعتی کیمیائی مادے ایسے ہیں جن سے جلد جل جاتی ہے۔ سوڈا کاسٹک، "بلیچ" (Bleach) گھریلو صفائی کے "کلینز" (Cleaners) اور پینٹ وغیرہ۔ اس طرح کے حادثوں میں فوراً ہی حفاظتی قدم اُٹھانا نہایت ضروری ہے۔ ایک بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ زخمی کے نزدیک جانے سے پیشتر اپنی حفاظت کا خیال رکھیں۔

ابتدائی طبی امداد (First Aid):

متاثرہ حصے کو پانی کے نل کے نیچے 10 منٹ رکھیں تاکہ بافتوں کو مزید نقصان نہ پہنچنے پائے۔ مریض کے کیمیائی مادے سے آلودہ کپڑے اسی دوران اُتار دیے جائیں لیکن اس بات کی احتیاط برتیں کہ یہ امداد دینے والے کو لگنے نہ پائے۔ ان زخموں کا علاج حرارت پیدا ہونے والے گہرے زخموں کی طرح سے کریں اور مریض کو جلد از جلد ہسپتال لے جانے کا بندوبست کریں۔

برقی رَو سے پیدا ہونے والے زخم کی ابتدائی طبی امداد:

ان جگہوں پر جہاں سے کافی اُونچی طاقت (High Voltage) کی برقی رَو جسم میں داخل ہو اور جہاں سے وہ اس میں سے خارج ہوئی ہو۔ جلد میں گہرے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ برقی رَو کے جسم میں سرایت کرنے سے سانس لینے اور دل کے دھڑکنے کے عمل کی صلاحیت میں بھی خلل پڑ سکتا ہے۔

ان میں بالکل وہی طریقہ کار اپنایا جائے جو خشک حرارت سے پیدا شدہ گہرے زخموں کی صورت میں کیا جاتا ہے۔

بجلی کا کرنٹ لگنا

بجلی کی رَو سرایت کر جانے سے جسم پر بہت مُضر اثرات پڑ سکتے ہیں یا موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ بجلی کا جھٹکا لگنے سے بعض اوقات دل کے عضلات کانپنے لگتے ہیں اور تھر تھرانے لگتے ہیں یا پھر دل کی دھڑکن کے بالکل بند ہو جانے کا سبب بن جاتا ہے۔ جس جگہ سے بجلی کی رو جسم میں داخل ہوتی ہے اور جہاں سے وہ اس میں سے خارج (Earth) ہوتی ہے ان جگہوں سے جلد بُری طرح جھلس جاتی ہے۔ ظاہری طور پر یہ زخم معمولی نظر آتے ہیں لیکن درحقیقت جسم میں دُور تک کی بافتوں کو نقصان پہنچ چکا ہوتا ہے۔ بجلی کی رَو سرایت کرنے سے سانس لینے کا عمل اور دل کی کارکردگی متاثر ہو جاتی ہے۔ جتنی زیادہ وولٹیج (High Voltage) کی برقی رَو ہو گی اتنا ہی زیادہ نقصان پہنچائے گی۔ کم وولٹیج (Low Votage) کے گھریلو، دفاتر، ورکشاپوں اور دوکانوں میں استعمال ہونے والے برقی آلات یا تاروں سے بجلی کا جھٹکا لگ سکتا ہے۔ اگرچہ تمام چیزیں اچھی طرح سے ایسے مادوں سے منفصل (Insulate) کیا جاتا ہے۔ جن میں سے برقی رَو نہ گزر سکے۔ لیکن پھر بھی تار، سوئچ (Switches) اور دوسرے بجلی کے آلات ان حادثوں کے موجب بنتے ہیں۔ پانی بجلی کا بہت اچھا موصل ہے، (Good Conductor)، اس لیے گیلے ہاتھوں سے یا گیلے فرش پر کھڑے ہو کر بجلی کی اشیا کو استعمال کرنے میں احتیاط برتنی چاہیے۔ کیونکہ اس طرح بجلی کا جھٹکا لگنے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ طوفان کے دوران آسمانی بجلی بھی ایک قدرتی ذریعہ ہوتا ہے جو اکثر اس علاقہ کی بلند ترین چیز کے ذریعے زمین میں چلی جاتی ہے، مثلاً بلڈنگ، درخت، مینار یا لوہے کا کھمبا وغیرہ، اگر کوئی شخص اس علاقہ کی مناسبت سے خود بھی لمبا ترین ہو تو آسمانی بجلی اس پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔ آسمانی بجلی کا کرنٹ (Current) بہت ہی مختصر مدت کے لیے ہوتا ہے۔ اس لیے یہ لگنے والے جاندار کی ہوش اُڑا دیتی ہے۔ لیکن بعض اوقات فی الفور موت واقع ہو سکتی ہے یا اس کے کپڑوں میں آگ لگ سکتی ہے۔ برقی رَو کا جھٹکا لگنے کے بعد سب سے اہم قدم مریض کو خطرے کی جگہ سے فوری دُور لے جانا ہے۔ برقی رو کا جھٹکا لگنے کا کوئی بھی سبب ہو، اس وقت تک مریض کو ہاتھ نہ لگائیں جب تک کہ آپ کو یقین نہ ہو جائے کہ مریض کا خطرے کے ماخذ سے تعلق ختم ہو چکا ہے۔

اگر حادثہ "ہائی وولٹیج" کی بنا پر ہوا ہو تو متاثرہ شخص کے نزدیک جانے کی کبھی کوشش نہ کریں بلکہ پہلے پولیس اور متعلقہ محکمہ کو اطلاع دیں اور اس وقت تک انتظار کریں۔ جب تک کہ متعلقہ محکمہ برقی رَو بند نہ کر دے۔

برقی رو سے متاثرہ شخص کی علامات:

i- عام طور پر بجلی کا جھٹکا لگنے سے سانس رک جاتا ہے اور متاثرہ شخص کا چہرہ بالکل زرد ہو جاتا ہے کیونکہ دل کی دھڑکن اور سانس ہمہ وقت بند ہو جاتے ہیں۔

ii- جہاں سے برقی رَو جسم میں داخل ہوئی ہو اور جہاں سے خارج ہو، وہاں گہرے زخم بن جاتے ہیں۔

iii- صدمے (Shock) کی تمام علامات اکثر ظاہر ہو جاتی ہیں۔

ابتدائی طبی امداد (First Aid):

i- سب سے پہلے تو بجلی کی رو سے چھٹکارا حاصل کیا جائے اور اگر ممکن ہو تو مریض کو جلد از جلد ہسپتال پہنچایا جائے۔

ii- اگر مریض سانس نہ لے رہا ہو تو مصنوعی طریقہ سے منہ سے منہ لگا کر سانس جاری کرنے کی کوشش کی جائے۔

iii- اگر مریض بے ہوش ہو لیکن معمول کے مطابق سانس لے رہا ہو تو مریض کو آرام دہ حالت میں لٹا دیں۔ وہ خود بخود ہوش میں آجائے گا۔

iv- جلے ہوئے زخموں کا معائنہ کرنے کے بعد ان پر صاف اور خشک پٹی باندھ دیجیے۔

v- صدمے (Shock) کا مناسب علاج کریں۔

کم مقدار کی برقی رَو سے بچاؤ (Low Voltage):

ایسی تمام صورتوں میں آپ برقی رَو کا تسلسل بجلی کا "مین سوئچ" (Main Switch) بند کر دیں یا پلگ نکال دیں۔ لیکن اگر آپ ایسا کرنے سے قاصر ہیں تو آپ کسی ایسی چیز پر کھڑے ہو کر جو سوکھی ہو اور بجلی کی اچھی موصل نہ ہو، مثلاً لکڑی کا تختہ، ربڑ کا پائیدان، کرسی، سٹول یا چھڑی سے مریض کو برقی رَو سے دُور دھکیل دیں یا متبادل طور پر رسی کا پھندا پاؤں کے گرد ڈال کر دُور گھسیٹ لیں، کسی بھی صورت میں دھات کی بنی ہوئی کسی چیز سے یا گیلے ہاتھ سے مریض کو ہرگز نہ چھوئیں۔ اگر کوئی بھی چیز دستیاب نہ ہو تو مریض کے کپڑے کو پکڑ کر کھینچ لینا چاہیے۔

بڑی طاقت کی برقی رَو (High Voltage):

اس قسم کی برقی رَو اُونچے کھمبوں یا زمین دوز موٹی تاروں (Cables) میں ہوتی ہے۔ اس کا جھٹکا مہلک ہوتا ہے۔ اس قسم کی برقی رَو لگنے سے بہت سے زخم ہو جاتے ہیں اور یکدم عضلات کے سکڑنے سے پیدا شدہ کھچاؤ کی وجہ سے انسان جھٹکے سے دُور فاصلے پر گر جاتا ہے۔ لیکن اگر مجروح ابھی تک تار سے لگا ہوا ہو تو نہ تو آپ اس کے نزدیک جانے کی اور نہ ہی اس کی جان بچانے کی کوشش کریں کیونکہ اکثر اوقات اس قسم کی برقی رَو تاروں سے 18 میٹر دُور کھڑے انسان تک قوس کی شکل میں پہنچ سکتی ہے اور ایسی غیر موصل چیزیں، مثلاً لکڑی کا تختہ یا کپڑے آپ کو کسی قسم کا تحفظ نہیں دے سکتے۔ آپ پر لازم ہے کہ پولیس اور متعلقہ محکمہ کو جلد از جلد بلانے کی ہر ممکن کوشش کریں اور تماشائیوں کو مجروح سے دور رکھیں۔ ابتدائی طبی امداد صرف اس وقت مہیا کی جائے جب تک کہ متعلقہ محکمہ کے اہلکار آپ کو اس بات کا یقین نہ دلا دیں کہ برقی رَو مکمل طور پر بند کی جا چکی ہے۔

زہر

زہر ایسی چیز کو کہتے ہیں جس کی کچھ مقدار جسم میں داخل ہو جائے تو زندگی کا خاتمہ کر دے۔

زہر جسم میں مندرجہ ذیل طریقوں سے داخل ہو سکتا ہے۔

i- منہ کے ذریعے، کھانے پینے کی چیزوں کے ساتھ۔

ii- پھیپھڑوں کے ذریعے سے یعنی زہریلی گیس اور بخارات کے سانس کے ساتھ داخل ہونے سے۔

iii- جلد کے اندر داخل ہونے سے، مثلاً سانپ کے ڈسنے سے یا انجکشن لگانے سے وغیرہ۔

یہاں مختلف زہروں میں پانچ کا ذکر کیا جائے گا:

1- بیلاڈونا (Belladonna):

یہ ایک قسم کی بوٹی ہے۔ اس کا سست نکال کر دوائی بنائی جاتی ہے لیکن اس بوٹی میں جو زہر ہے اگر وہ جسم میں داخل ہو جائے تو گلا خشک ہو جاتا ہے۔ چہرہ سرخ اور جلد گرم محسوس ہوتی ہے، آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور تیز روشنی میں بھی سکڑ نہیں سکتیں، مدہوشی اور پھر غشی طاری ہو جاتی ہے۔ حرکتِ قلب اور تنفس کے بند ہو جانے سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

طبی امداد:

قے اور دوسری ترکیبوں سے زہر کو جسم سے خارج کرنے کی کوشش کی جائے۔ مریض کو ہرگز سونے نہ دیا جائے۔ اسے نہلایا جائے یا جگائے رکھا جائے۔ منہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارے جائیں۔ گرم کافی یا برانڈی کے چند قطرے پلا کر جسم کو گرم رکھا جائے اگر حالت زیادہ خراب ہو جائے تو مصنوعی تنفس کے طریقے عمل میں لائے جائیں اور مریض کو جلد ہسپتال لے جایا جائے۔

2- افیون (Opium): صفحہ 304 پر ملاحظہ ہو۔

3- سنکھیا (Arsenic): صفحہ 306 پر ملاحظہ ہو۔

4- الکوحل (Alcohol):

الکوحل دنیا میں سب سے زیادہ استعمال کیا جانے والا سرور آور مشروب ہے لیکن یہ مشروب استعمال کرنے والے کو عادی بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان کی طلب اور مقدار میں اضافہ ہوتا ہی چلا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ اس کے عادی بن جاتے ہیں۔ شراب نوشی نہ صرف اخلاقی، بلکہ طبی، نفسیاتی اور سماجی مسئلہ۔ کیونکہ الکوحل ملے مختلف مشروبات کے استعمال سے صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ یہ نہ صرف اس شخص کی معاشی حالت اور سماجی حیثیت کو متاثر کرتا ہے۔ بلکہ اس کے اہلِ خانہ اور ماحول پر بھی بُری طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں۔

الکوحل ملے مشروبات کو دو قسموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

i- کشید شدہ مشروب: مثلاً "برانڈی"، "وہسکی"، "رم" اور "ووڈکا" وغیرہ۔

ii-ii- غیر کشیدہ مشروب: یہ ایسے مشروب ہوتے ہیں جنہیں کشید نہیں کیا جاتا مثلاً "بیئر" (Beer)، "وائین" (Wine) اور "لیکور" (Liquevr) وغیرہ۔ زیادہ تر لوگ انہیں تھکاوٹ دُور کرنے، بھوک میں تیزی لانے، ذہنی تفکرات سے چھٹکارا پانے یا تونمندی کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

الکوحل کے مضر اثرات:

الکوحل "میوکس ممبرین" کے ذریعے جلد ہی خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ اس کا 80 فیصد چھوٹی آنت اور بقیہ 20 فیصد معدے کے ذریعے خون میں جذب ہوتا ہے۔ اس کے جسم میں جذب ہونے کا عمل مندرجہ ذیل عناصر پر ہوتا ہے۔ مثلاً مشروب میں الکوحل کی کتنی مقدار ہے اور اس وقت معدے میں کتنی خوراک تھی۔ جتنی زیادہ مقدار اس میں ہوگی اسی تناسب سے یہ خون میں شامل ہوگی اگر اسے بغیر پانی ملائے خالص حالت یا خالی معدہ پیا جائے تو یہ بہت ہی جلد اثر کرتی ہے لیکن اگر اسے کھانا کھاتے وقت استعمال کیا جائے تو اس کا اثر تقریباً آدھا رہ جاتا ہے۔ الکوحل غذا کے معدے میں ٹھہرنے کے وقت میں کمی کر دیتی ہے۔ یعنی خوراک پر معدے کی تمام تر واشیں پوری طرح عمل پذیر نہیں ہو پاتیں کہ اسے چھوٹی آنت میں دھکیل دیا جاتا ہے۔ اس وقت میں جتنی بھی کمی پیدا ہوگی اسی رفتار سے یہ جسم میں جذب ہوگی۔ اسی طرح ڈر، غصہ، ذہنی دباؤ، متلی آنا وغیرہ، سب خوراک کا معدہ میں ٹھہرنے کے وقت میں کمی کا سبب بنتے ہیں۔ الکوحل کا جسم میں جذب ہونے کا وقت کا دارومدار مختلف افراد میں مختلف حالت میں مختلف ہوتا ہے۔ الکوحل خون میں شامل ہو کر دورہ اصغر (پورٹل سسٹم) کے ذریعے جگر میں پہنچتی ہے اور پھر زیریں ورید اعظم (Vena Cava) کے ذریعے دل میں پہنچ جاتی ہے۔ وہاں اسے جسم کے ہر حصے میں بھیج دیا جاتا ہے۔ ایک گرام الکوحل سے سات کیلوری قوت یا "انرجی" حاصل ہوتی ہے۔ جسم میں اس کا "میٹابولزم" (یعنی جسم میں پیدا ہونے والے کیمیائی اعمال) کا زیادہ عمل جگر میں ہوتا ہے۔ یہاں اس کا 85% کاربن ڈائی آکسائیڈ اور پانی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جبکہ بقیہ حصہ جسم کے دوسرے حصوں میں قابل حل بن جاتا ہے اور 2 سے 5 فیصد پیشاب، سانس اور پسینہ کے ذریعے جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ جسم کے اعضا پر اس کے اثرات کے ظاہر ہونے کا دارومدار خون میں الکوحل کی مقدار پر ہوتا ہے جب خلیے میں تھوڑی سی مقدار میں الکوحل موجود ہو تو یہ اس کی کارکردگی میں اضافہ کر دیتی ہے لیکن اگر یہ مقدار زیادہ ہو تو اس کی کارکردگی میں کمی پیدا کرتی ہے لیکن اگر اس کی مقدار بہت ہی زیادہ ہو تو وہ اس کے معمول کے اعمال کو بُری طرح سے متاثر کر دیتی ہے یا پھر اسے مردہ کر دیتی ہے۔

مرکزی اعصابی نظام پر اثرات:

اس نظام پر سب سے جلد ہونے والے اثرات کا ظہور جذبات، قوت فیصلہ، یادداشت، سیکھنے کی صلاحیت اور دوسرے دماغی اعمال پر ہوتا ہے اور یہ الکوحل کی مقدار کے تناسب سے متاثر ہوتے ہیں۔ جیسے جیسے کوئی شخص پیتا جاتا ہے۔ ویسے ویسے ہی وہ اپنے ماحول سے بے خبر ہوتا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ نہ تو اسے اپنی کوئی خبر رہتی ہے اور نہ ہی دوسروں کی سلامتی کا کوئی خیال رہتا ہے۔ دماغ پر اس کا اثر بڑا ڈرامائی ہوتا ہے۔ تھوڑی سی مقدار میں الکوحل ہلکا سا نشہ پیدا کرتی ہے۔ زیادہ مقدار میں پینے سے اکثر لوگوں کی شخصیت میں تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔ ان کا دماغ زیادہ متحرک ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے یا تو وہ زیادہ باتونی ہو جاتے ہیں یا ان کا رویہ جارحانہ ہو جاتا ہے۔ اصل میں یہ خصوصی تبدیلی دماغ کے ان حصوں کے محرک ہو جانے سے ہوتی ہے جو انہیں کنٹرول کرتے ہیں۔ الکوحل کی زیادہ مقدار استعمال کرنے سے ان حصوں کی کارکردگی میں کچھ زیادہ ہی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں گھبراہٹ، مدہوشی، غیر طبعی نیند، بے ہوشی یا موت واقع ہو سکتی ہے۔ عام طور پر اگر خون میں 0.05% فیصد ہو جائے تو باہمی ربط متاثر ہو جاتا ہے اگر 0.15 سے 0.20 فیصد ہو جائے تو بے ہوش ہو جاتا ہے اگر یہ 0.50 فیصد تک پہنچ جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے۔ طویل عرصہ تک اس کا استعمال انسان کو اس کا عادی بنا دیتا ہے۔ جس سے دماغ کے "کورٹیل سیل" (Cortial Cell) تباہ ہو جاتے ہیں۔ دماغ کے یہ خلیے دوبارہ پیدا نہیں ہوتے۔

جسم کے دوسرے حصوں پر الکوحل کے اثرات:

اس کا استعمال خوراک کی نالی میں سوزش پیدا کر دیتا ہے۔ زیادہ مقدار میں پی لینے سے دل متلانے لگتا ہے۔ اُلٹی آتی ہے اور خوراک کی نالی کی اندرونی جھلی یا استر میں زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن میں سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ پیٹ کی تراوشوں کی زیادتی کی وجہ سے لبلبہ میں سوزش ہو جاتی ہے۔ جس سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جاتی ہے۔ یہ بات کسی سے پوشیدہ نہیں کہ جگر پر بھی اس کے بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ اس کے بہت ہی اہم حصے کو تباہ کر دیتی ہے اور اس میں ''فاہبروس ٹشوز''(Fibrousis Tissues)اور ''لیکٹیک ایسڈ''(Lactic Acid)پیدا کرتی ہے۔ جس سے چربی جسم سے نکل کر جگر میں جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ عموماً 10 فیصد شراب نوشوں کے جسم میں ''سیرہوسس''(Cirrhosis) پیدا ہو جاتا ہے۔ شراب کے اثرات کی وجہ سے غذائی کمی اور جسم کی چربی کا ضیاع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ خون کی نالیوں کی اندرونی تہہ پر چربی جمع ہو جانے سے ان کا حجم کم ہو جاتا ہے۔ الکوحل سے پیشاب جلد جلد اور زیادہ مقدار میں آتا ہے۔

شراب نوشی ایک مزمن بیماری ہے۔ جس سے انسان کی شخصیت اور رویے میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے اور وہ شخص اس کو بار بار استعمال کرنے کا عادی بن جاتا ہے۔

نوٹ: ابتدائی طبی امداد کے لیے صفحہ نمبر 304 پر انفیون ملاحظہ کیجیے۔

سانپ کا ڈسنا (Snake Bite):

ہر سال دُنیا میں تقریباً پانچ لاکھ انسانوں کو سانپ ڈس لیتے ہیں اور ان میں سے تقریباً ایک لاکھ کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ سانپوں کی بہت ساری نسلیں ایسی بھی ہیں جو زہریلی نہیں ہوتیں۔ ان کے رنگ اور جسم پر بنی دھاریوں کے علاوہ ایک معمولی اور واضح پہچان یہ ہے کہ زہریلے سانپوں کی آنکھیں ترچھی جبکہ دوسروں کی گول ہوتی ہیں۔ سانپ کے اُوپر کے جبڑے میں دو تیز دانت ہوتے ہیں۔ جب سانپ کا منہ بند ہوتا ہے تو یہ دونوں دانت سکڑے رہتے ہیں۔ جوں ہی وہ کاٹنے کے لیے منہ کھولتا ہے تو یہ دانت کھڑے ہو جاتے ہیں۔ ان دونوں دانتوں میں باریک سوراخ ہوتے ہیں جو زہر کی تھیلی کے ساتھ ملے ہوتے ہیں۔ جب سانپ کاٹتا ہے تو ایک یا دو زخم آ جاتے ہیں، اس کے علاوہ ڈر اور خوف سے جلدی ہی صدمے (Shock) کے آثار ظاہر ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔

علامات:

جس شخص کو سانپ ڈس لے اس کی نظر میں فرق آ جاتا ہے یعنی آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ اس کا دل متلا سکتا ہے یا وہ قے کر سکتا ہے۔ جہاں سانپ نے ڈسا ہوگا وہاں پر ایک یا دو چھیدے ہوئے زخم (Punctured Wound) کے نشان ہوں گے جن میں بہت شدید درد ہوگا اور ان کے اردگرد کا علاقہ سوج جائے گا۔ مریض سانس لینے میں تکلیف محسوس کر سکتا ہے۔ سانپ کا زہر جسم میں تحلیل کر جانے کے ردعمل کی وجہ سے مریض کے منہ سے رالیں ٹپکتی ہیں اور پسینہ بہنا شروع ہو جاتا ہے۔

مریض کی دیکھ بھال:

i- مریض کا حوصلہ بلند کرنے کے ساتھ ساتھ اسے حرکت نہ کرنے دیں بلکہ لٹا دیں تا کہ زہر خون میں جلد پھیلنے نہ پائے۔

ii- متاثرہ حصہ کو غیر متحرک کر دیں اور اسے دل کی سطح کی مناسبت سے نیچا رکھیں۔

iii- اگر ممکن ہو تو اس حصہ کو صابن اور پانی سے اچھی طرح سے دھوئیں۔

iv- اگر مریض بے ہوش ہو گیا ہے لیکن وہ معمول کے مطابق سانس لے رہا ہو تو اسے آرام دہ حالت (Recovery Position) میں لٹا دیں، لیکن اگر اس کا سانس رک جائے تو فوراً ہی مصنوعی طریقہ سے سانس جاری کرنے کی کوشش کی جائے۔

v- مریض کو جلد از جلد ہسپتال لے جایا جائے تا کہ مناسب علاج شروع کیا جا سکے۔

مصنوعی تنفس

(Artificial Respiration)

زندگی قائم رکھنے کے لیے آکسیجن اشد ضروری ہے۔ سانس لینے کا مقصد ہوا میں سے آکسیجن کو پھیپھڑوں میں منتقل کرنا ہے جہاں سے وہ خون میں شامل ہو کر تمام جسم میں گردش کرتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ جو ایک ناکارہ پیداوار ہے اسے جسم سے باہر پھینکنا ہوتا ہے۔ ہوا گیسوں کا مرکب ہے جس میں آکسیجن 21 فیصد ہے۔ اس میں سے سانس لینے کے عمل میں 5 فیصد آکسیجن استعمال ہو جاتی ہے اور باقی ماندہ 16 فیصد آکسیجن اور تھوڑی سی کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر نکل جاتی ہے۔ اس لیے جو ہوا سانس کے ذریعے ہم باہر نکال دیتے ہیں اس میں آکسیجن کی اتنی مقدار ہوتی ہے کہ بے ہوش انسان کو ہوش میں لے آسکتی ہے۔ خون کے سُرخ خلیے آکسیجن کو اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں اور وہ دل کے لگاتار پھیلنے اور سکڑنے کے عمل سے بیمار کے جسم میں چکر لگاتے رہتے ہیں۔ ہر دفعہ جب بھی دل کے عضلات سکڑتے ہیں تو دل کے خون کو دھکیلنے والے خانوں یعنی بطن (Pumping Chambers) کی مدد سے خون کو نالیوں میں دھکیل دیا جاتا ہے اور جب اس کے عضلات ڈھیلے پڑتے ہیں تو خون، دل کے خون کو جمع کرنے والے خانوں یعنی اذن (Collecting Chambers) میں بھر جاتا ہے اور یہ عمل پھر اسی طرح جاری رہتا ہے۔

مریض کا سانس بحال کرنا (Resuscitation):

اگر مریض کو سانس نہ آ رہا ہو اور نہ ہی دل دھڑک رہا ہو تو آپ ان دونوں کو جلد از جلد بحال کرنے کی کوشش کریں تا کہ دماغ کو جلد ہی آکسیجن مہیا کی جا سکے۔ ہمیشہ ABC کو یاد رکھیں (صفحہ 313 ملاحظہ کریں) سب سے پہلے اس امر کی پوری تسلی کر لیں کہ مریض کا ہوا کا راستہ کھلا ہے پھر اس کے پھیپھڑوں میں اپنے منہ کے ذریعے ہوا بھریں تا کہ اس کے خون میں آکسیجن شامل ہو سکے اور خون کے دورے کو جاری کرنے کے لیے اس کی چھاتی کو زور سے دبائیں۔ جلد مصنوعی تنفس دینے سے مریض مزید نقصان سے بچ جاتا ہے۔ یہ عمل ہر صورت جاری رکھا جائے۔ اگر آپ کو یہ شک بھی ہو کہ مریض کا دوبارہ سانس لینا یا دل دھڑکنا ممکن نہیں لیکن پھر بھی یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ اس کی نبض اور سانس جاری ہو نہیں جاتے یا ڈاکٹر مریض کی نگہداشت سنبھال لے یا آپ اتنے تھک جائیں کہ اس ذمہ داری کو نبھانے کے قابل نہ رہیں۔

مریض کے سانس لینے اور دل دھڑکنے کی جانچ:

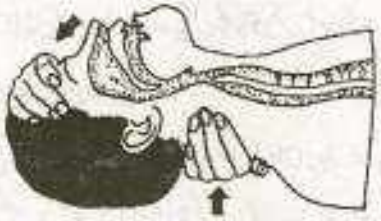
یہ جاننے کے لیے کہ مریض سانس لے رہا ہے یا نہیں۔ آپ اپنا کان مریض کے منہ کے پاس اس طرح سے رکھیں کہ اس کی چھاتی اور پیٹ کے ''اُتار چڑھاؤ'' کو دیکھ سکیں۔ جب مریض سانس لیتا ہے تو آپ اس کے سانس لینے کی آواز اور ہوا کے اندر جانے



اور باہر آنے کو محسوس کر سکتے ہیں اور اس کی چھاتی اور پیٹ کو دیکھ سکتے ہیں۔ جب مریض سانس نہ لے رہا ہو تو یقینی طور پر بیہوش ہوتا ہے لیکن یہ بتانا انتہائی مشکل ہے کہ کس خاص لمحہ پر مریض کا سانس بند ہوا تھا۔ جب دل دھڑکنا بند ہو جائے تو مریض کے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔ دل کی دھڑکن کی جانچ گلے میں کنٹھ کے دونوں جانب متصل عضلات میں نبض کی رفتار کو محسوس کیا جا سکتا ہے (کلائی میں نبض زیادہ قابلِ اعتماد نہیں ہوتی)۔ طبی امداد دینے کے پہلے منٹ کے ختم ہونے پر اور پھر ہر تین منٹ بعد اس کی جانچ کرنی چاہیے۔ جونہی دل دھڑکنا شروع کر دے گا اسی لمحے نبض محسوس ہونی شروع ہو جائے گی۔

ہوا کے راستے کو کھولنا:

جب زخمی شخص بے ہوش ہو تو اس کا سانس کا راستہ تنگ یا بالکل بند ہونے کی وجہ سے سانس لینا مشکل یا ناممکن ہو جاتا ہے۔ جب مریض کا سر آگے کی جانب جھک جائے تو سانس کے راستے کو تنگ کر دیتا ہے اور گلے کے اندرونی عضلات پر اختیار ختم ہو جاتا ہے۔





جس کی وجہ سے زبان پیچھے کی جانب پھسل جاتی ہے اور سانس کے راستے کو بند کرنے کا سبب بن جاتی ہے۔ زخمی شخص کے غیر شعوری افعال (Reflexes) کو کمزور پڑ جانے سے تھوک یا قے گلے کے پیچھے حصہ میں جمع ہو جانے سے وہ اس کو بند کر دیتے ہیں جو اکثر اوقات موت کا سبب بن جاتا ہے۔ اس لیے یہ بہت اہم ہے کہ سانس کے راستے کو جلد از جلد کھولا جائے۔ اکثر و بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ سانس کے راستے کے کھلتے ہی زخمی خود بخود سانس لینا شروع کر دیتا ہے اگر مریض سانس نہ لے رہا ہو تو جتنی جلدی بھی ممکن ہو اسے مصنوعی طریقہ سے سانس دیں۔

منہ سے سانس دینا (منہ سے منہ، منہ سے ناک یا منہ سے منہ اور ناک):

مصنوعی سانس دینے کا یہ سب سے موثر طریقہ ہے۔ اس میں آپ اپنے پھیپھڑوں کی ہوا زخمی کے منہ یا ناک یا بچوں کی صورت میں دونوں ذرائع سے اس کے پھیپھڑوں میں داخل کرتے ہیں جو ہوا ہم اس کے پھیپھڑوں میں بھیجتے ہیں اس میں آکسیجن کی مقدار 16 فیصد ہوتی ہے اور یہ مریض کی جان بچانے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ جب آپ اس کے منہ سے منہ ہٹا لیتے ہیں تو چھاتی کی لچک دار دیواروں کے اپنی اصلی حالت میں آنے سے ہوا باہر نکل جاتی ہے۔ منہ سے منہ لگا کر سانس دیتے وقت آپ آسانی سے مریض کی چھاتی کو اُبھرتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں اور جب مریض معمول کے مطابق سانس لینا شروع کر دے تو آپ اس کے چہرے کی رنگت میں واضح تبدیلی بھی دیکھ سکتے ہیں۔ بہت سے حالات میں منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کے طریقہ کو ہر عمر کے لوگ بڑی آسانی سے کر سکتے ہیں اس عمل کے شروع کرنے میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔ پہلی چار مرتبہ سانس جلدی جلدی دیں اگر مریض کا سانس چلنا شروع ہو جائے تو پھر ضرورت پڑنے پر اسے دوبارہ شروع کرنے کے لیے آپ کو ہر وقت تیار رہنا چاہیے۔ زہر خوری ایک ایسی حالت ہے جس میں منہ سے منہ لگا کر سانس دینے میں مدد کرنے والے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر منہ پر سخت چوٹ لگی ہو یا مریض اُلٹیاں کر رہا ہو یا مریض کسی ایسی جگہ پھنسا ہوا ہو جہاں اس کے منہ تک پہنچانا ممکن نہ ہو۔

منہ سے منہ، منہ سے ناک یا منہ سے منہ اور ناک لگا کر سانس دینے کا طریقہ:

اگر چہرے پر "ہیلمٹ" (Helmat) یا گلے کے گرد گلو بند، نک ٹائی (Neck-Tie) یا کالر بند ہو تو ان کو اُتار یا کھول دیں اور اس بات کی مکمل تسلی کر لیں کہ ہوا کے اندر جانے کا راستہ پوری طرح کھلا ہوا ہے اگر مریض کے منہ کے اندر کوئی چیز پھنسی ہوئی ہو تو اسے نکال دیں۔ مریض کے منہ کو پوری طرح سے کھول کر آپ ایک لمبا سانس بھر لیں اور مریض کے ناک کو چٹکی لے کر بند کر دیں



پھر اپنے ہونٹ مریض کے منہ پر رکھ دیں اور اگر یہ منہ سے ناک ہو تو اپنے انگوٹھے سے اس کا منہ بند کر دیں اور اپنے ہونٹ اس کے ناک پر رکھ دیں پھر مریض کی چھاتی پر نگاہ رکھتے ہوئے اس وقت تک ہوا بھرتے جائیں جب تک آپ یہ نہ دیکھ لیں کہ یہ پوری طرح سے پھول چکی ہے۔ اگر یہ پھول نہیں پاتی تو اس کا مطلب یہ ہے ہوا کا راستہ پوری طرح کھلا ہوا نہیں۔ آپ مریض کے سر اور جبڑے کی حالت میں تبدیلی کرنے کے بعد دوبارہ اس عمل کو دُہرائیں۔ اگر پھر بھی کوئی مثبت نتیجہ نہ نکلے تو یہ ہوا کی نالی کا پوری طرح سے بند ہونے کی علامت ہے۔ آپ دوزانو بیٹھ کر مریض کو اوندھے منہ سے اپنے گھٹنوں پر لٹا کر اس کی چھاتی کے پیچھے دونوں کندھوں کے درمیان زوردار تھپڑ ماریں تاکہ پھنسی ہوئی اشیا باہر نکل آئیں یا مریض کو کھڑا کر کے آگے جھکا کر اسی عمل کو دُہرائیں۔ مریض کے پھیپھڑوں میں ہوا بھرنے کے بعد اپنا بقایا سانس مریض کے منہ سے دُور اپنا منہ لے جا کر نکال دیں۔ مریض کی چھاتی کو نیچے جاتے ہوئے دیکھ کر پھر سے



ایک لمبا اور گہرا سانس لیں اسی عمل کا اعادہ کریں۔ پہلی چار دفعہ سانس دینے کا عمل جلدی جلدی دُہرائیں اور سانس کے پورے طرح باہر نکلنے کا انتظار نہ کریں۔ اس کے بعد مریض کی نبض کی جانچ کریں اگر دل قدرتی طور پر دھڑکنا شروع ہو جائے تو بھی اس کو اس وقت تک جاری رکھیں جب تک سانس صحیح طور پر خود بخود چلنا شروع نہ ہو جائے، اگر مریض کا دل دھڑکنا بند ہو جائے تو یک دم دل پر بیرونی دباؤ ڈالنے کا عمل شروع کر دیں۔

چھاتی پر بیرونی دباؤ (Extenal Chest Compression):

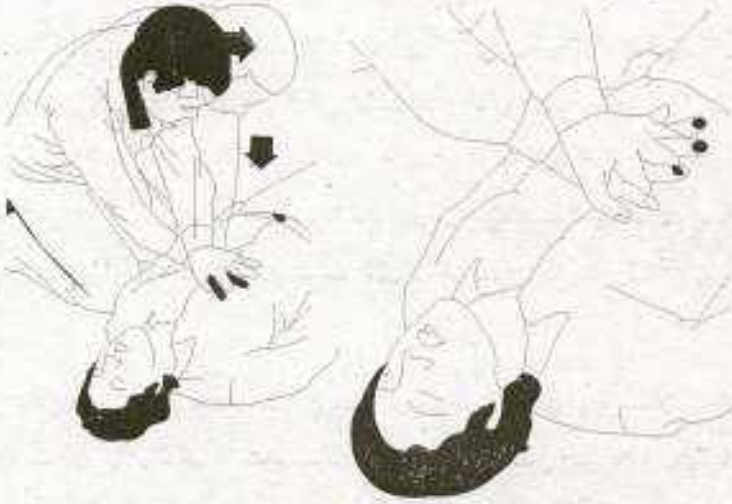
اگر منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کا عمل دل کے دھڑکنے کو دوبارہ شروع کرنے میں ناکام رہے تو اس صورت میں مریض کو چھاتی پر بیرونی دباؤ ڈالنے کے ساتھ ساتھ مریض کے منہ سے منہ لگا کر سانس جاری کرنے کا طریقہ بھی اپنا لینا چاہیے کیونکہ جب تک دل نہیں دھڑکے گا اس وقت تک آکسیجن ملا ہوا خون دل تک نہیں پہنچے گا۔

طریقہ کار:

مریض کو سخت جگہ پر پیٹھ کے بل لٹا دیں اور آپ اس کی چھاتی کے پاس دل کی جانب دوزانو بیٹھ جائیں۔ اس کی چھاتی کے درمیانی ہڈی کے نچلے آدھے حصہ پر اپنی ہتھیلی کا پچھلا حصہ اس طرح سے رکھ دیں کہ انگلیاں پسلیوں سے نہ چھوئیں۔ پھر اپنا دوسرا ہاتھ



اس ہاتھ پر رکھتے ہوئے انگلیاں انگلیوں میں پھنسالیں۔ بازو سیدھے رکھتے ہوئے اپنے جسم کو اتنا آگے لائیں کہ بازو عموداً سیدھے ہو جائیں۔ ایک بالغ انسان کی چھاتی پر اتنا دباؤ ڈالیں کہ اس کی چھاتی کی درمیانی ہڈی 4 سے 5 سینٹی میٹر تک نیچے دب جائے پھر پیچھے کی



جانب اپنے پاؤں پر بیٹھ جائیں تا کہ چھاتی پر سے دباؤ ختم ہو جائے۔ یہ عمل 30 دفعہ دُہرایا جائے لیکن اس کی شرح رفتار 80 بار فی منٹ کے حساب سے ہونی چاہیے (صحیح شرح رفتار جاننے کے لیے گنتی گنی جائے مثلاً ایک، دو، تین، چار وغیرہ) پھر مریض کے سر کو پیچھے کی جانب کر دیں تا کہ ہوا کا راستہ کھل جائے اور مریض کے منہ سے منہ لگا کر دو دفعہ سانس دینے کا اعادہ کریں۔ اس کے بعد پھر چھاتی پر 30 دفعہ دباؤ ڈالنے کا عمل دُہرایا جائے۔ پھر دو دفعہ منہ سے منہ لگا کر سانس جاری کرنے کا عمل پہلے 2 منٹ کے بعد دل کی دھڑکن کی جانچ کی جائے اگر وہ پھر بھی جاری نہ ہوئی ہو تو ان اعمال کو باری باری دُہراتے جائیں۔ ہر تین منٹ کے بعد یا دونوں اعمال کو باری باری 12 دفعہ دُہرانے کے بعد دل کی دھڑکن کی جانچ کی جائے جونہی دل دوبارہ دھڑکنا شروع کر دے تو چھاتی پر دباؤ ڈالنے کا عمل بند کر دیں۔ لیکن منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ یہ معمول کے مطابق نہ ہو جائے، اس کے بعد مریض کو آرام دہ حالت (Recovery Position) میں لٹا دیں۔

دو ابتدائی طبی امداد دینے والوں کا باہمی طریقہ کار:

اگر ابتدائی طبی امداد دینے والے دو فرد ہوں تو ان میں سے ایک سانس کی نالی کو کھول کر منہ سے منہ لگا کر سانس دینے اور دل کی دھڑکن کی جانچ کرنے، جبکہ دُوسرا چھاتی پر بیرونی دباؤ ڈالنے کی ذمہ داری سنبھال لیتا ہے اگر اس عمل کو لمبے عرصہ تک جاری رکھنے کی ضرورت ہو تو امداد دینے والے وقفے وقفے سے اپنی ذمہ داریاں تبدیل کرتے رہتے ہیں۔ اس عمل کو مزید احسن طریقے سے کرنے کے لیے اگر ممکن ہو تو وہ دونوں ایک دوسرے کے آمنے سامنے بیٹھ جاتے ہیں۔ پہلا شخص مریض کے سر کے ایک طرف اور دوسرا اس کی چھاتی کے پہلو کی جانب گھٹنے ٹیک کر بیٹھ جاتا ہے۔ سر کی طرف والا شخص ہوا کا راستہ کھول کر منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کا عمل چار دفعہ کرنے کے بعد دل کی دھڑکن کی جانچ بھی کرے گا لیکن اگر دل دھڑکنا شروع نہ کرے تو دوسرا شخص پانچ مرتبہ چھاتی پر دباؤ ڈالے گا اگر پھر بھی خاطر خواہ نتائج برآمد نہ ہوں تو وہ ان دونوں اعمال کی باری باری ایک منٹ میں 12 مرتبہ کی شرح رفتار سے کرتے جائیں۔ پہلی دفعہ دل کی دھڑکن کی جانچ ایک منٹ کے بعد اور پھر ہر تین منٹ کے وقفہ سے کرنی چاہیے۔ خیال رہے کہ ہر پانچویں مرتبہ دباؤ ڈالتے وقت جب ہاتھوں پر دباؤ کم ہو جائے تو سانس دینے کا عمل کیا جائے تاکہ تسلسل قائم رہے۔

دستی مصنوعی سانس دینے کا طریقہ (Manual Method of Artificial Ventilation):

منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کا طریقہ سب سے زیادہ موثر ہے لیکن بعض صورتوں میں اس طریقہ کو اپنانا ممکن نہیں ہوتا۔ مثال کے طور پر اگر مریض کے چہرے پر ایسی چوٹیں لگی ہوئی ہوں جن میں منہ اور ناک بھی شامل ہوں یا مریض بار بار الٹی کرتے کر رہا ہو یا زخمی کسی ایسی جگہ پھنسا ہو جس میں اس کا منہ نیچے کی جانب زمین سے لگا ہوا ہو اور اسے سیدھا کرنا ممکن نہ ہو یا زہر خوری کا مریض جس کے منہ سے منہ لگانے سے طبی امداد دینے والے شخص پر بُرا اثر پڑ سکتا ہے۔ اگرچہ ذیل میں دیئے ہوئے طریقہ منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کے طریقے جتنے موثر نہیں پھر بھی اُوپر دی گئی صورتوں میں ضرورت کے مطابق ان میں سے کوئی سا ایک طریقہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ہولگر نیلسن کا طریقہ:

یہ طریقہ پسند اور افادیت کے لحاظ سے دوسرے نمبر پر ہے۔ اس میں زخمی کا منہ نیچے کی جانب ہوتا ہے اس لیے سانس لینے کا راستہ ہمیشہ کھلا ہی رہتا ہے لیکن اس طریقہ میں قباحت یہ ہے کہ منہ نیچے کی جانب ہونے کی وجہ سے مریض کی چھاتی پر بیرونی دباؤ ڈالا نہیں جا سکتا اور نہ ہی دل کی دھڑکن یا اس سے پیدا شدہ دُوسرے اثرات اور علامات دیکھی جا سکتی ہیں۔



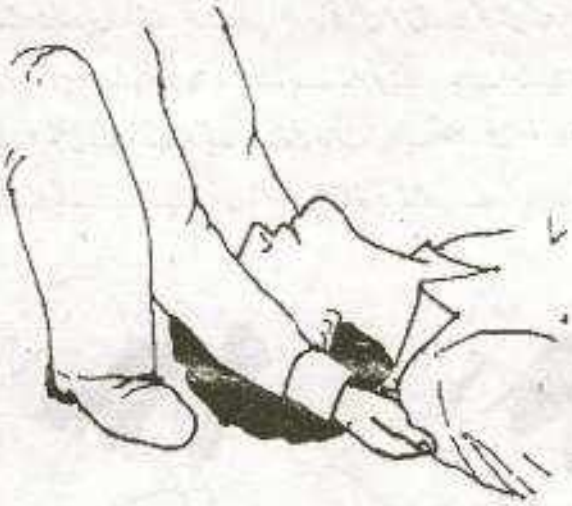
مریض کو سخت جگہ پر اوندھے منہ لٹا دیں۔ ایک ہاتھ کے اُوپر دوسرا ہاتھ اس طرح سے رکھ لیں کہ سر ان کے اُوپر رہے پھر سر کو ایک جانب موڑ دیں کہ ایک طرف کا رخسار اُوپر والے ہاتھ کی پُشت پر ٹک جائے۔ سر کو پیچھے کی جانب موڑیئے اور جبڑے کو سامنے کی جانب کھینچیے تا کہ ہوا کی نالی کھل جائے۔ مریض کے سر کے نزدیک سامنے کی جانب اپنا ایک گھٹنا رکھتے ہوئے اس طرح سے بیٹھ جائیں کہ آپ کا دوسرا پاؤں اس کی کہنی کے نزدیک رہے۔ اپنے دونوں ہاتھ اس کی پیٹھ پر کندھوں کے درمیان ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ دونوں



جانب رکھیں۔ اپنی کہنیاں سیدھے رکھتے ہوئے اپنے آپ کو اتنا آگے لائیں کہ بازو بالکل عمودا ہو جائیں۔ اسی حالت میں دو سیکنڈ کے لیے اپنا بوجھ مریض پر ڈالیے، اس دباؤ کی وجہ سے اس کا سانس باہر نکل آئے گا۔ ایک بات کا خیال رکھیں کہ بوجھ مناسب ہونا چاہیے۔ اگر بوجھ زیادہ ہوگا تو مریض کے اندرونی اعضا کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو سکتا ہے لیکن اگر یہ بوجھ ضرورت سے کم ہو تو مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہونگے۔ پھر آپ اپنے آپ کو پیچھے کی جانب لے جائیں اور ساتھ ہی اپنے ہاتھوں کو مریض کے جسم کے ساتھ پھسلاتے ہوئے اس کی کہنیوں کو پکڑ کر اتنا اُوپر اٹھائیں کہ کھچاؤ اور مزاحمت محسوس کی جا سکے۔ اس حالت کو تین سیکنڈ کے لیے اپنائیں رکھیں۔ جس کی وجہ سے سانس اندر جائے گا (بازو بہت زیادہ زور سے نہ کھینچے جائیں) اس کے بعد مریض کے بازو نیچے رکھ کر اپنے دونوں ہاتھ پیچھے کی جانب پھسلاتے ہوئے اس کی پُشت پر لے جائیں اور یہ پورا عمل پھر سے دُہرائیں۔ اس عمل کو لگاتار ایک منٹ میں 12 دفعہ کرتے جائیں۔ یہ عمل جس میں سانس کو اندر لے جانا اور پھر اسے باہر نکالنا شامل ہے۔ اس کے لیے پانچ سیکنڈ کا عرصہ درکار ہے۔ یہ عمل چار دفعہ دُہرانے کے بعد دل کی دھڑکن کی جانچ کریں اگر مریض کا پھر بھی سانس جاری نہیں ہوتا تو اسے سیدھا کر کے اس کی چھاتی پر مناسب بیرونی دباؤ ڈالیں اور اس کے بعد سلویسٹر کا مصنوعی سانس دینے کا طریقہ اپنالیں۔ جونہی مریض معمول کے مطابق سانس لینا شروع کر دے اسے صحت یابی کے لیے آرام دہ حالت میں لٹا دیا جائے۔

سلویسٹر کا طریقہ:

اس طریقہ کے استعمال کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ زخمی شخص کسی ایسی جگہ پھنسا ہوا ہے جہاں سے اسے نکالا نہیں جا سکتا یا اس کی چھاتی پر بیرونی دباؤ ڈالنے کے لیے اسے پیٹھ کے بل کیا ہوا ہو، اس طریقہ میں ہوا کے راستے کو کھلا رکھنے کے لیے کندھوں کے نیچے کسی چیز کو سہارے کے لیے رکھ دینا چاہیے، سب سے پہلے زخمی کو پیٹھ کے بل زمین پر لٹا دیں۔ اس کے کندھوں کے نیچے کوٹ یا کوئی اور چیز رکھ



دیں تا کہ وہ اتنا اُوپر اُٹھ جائے کہ سر پیچھے کی جانب ڈھل جائے۔ یہ عمل ہوا کے راستے کو کھلا رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے پھر زخمی کے سر کی جانب دوزانو بیٹھ کر اس کی دونوں کلائیوں کو پکڑ کر اس کی چھاتی کی ہڈی کے نچلے حصہ پر ایک کے اوپر دوسرا اس طرح سے رکھ دیں کہ یہ پیٹ سے اُوپر ہی رہیں۔ پھر اپنے جسم کو سامنے کی جانب لائیں۔ اپنی پیٹھ کو سیدھے رکھتے ہوئے مریض کی چھاتی کے نچلے حصے پر دو سیکنڈ کے لیے مناسب دباؤ ڈالیں پھر دباؤ ہلکا کرتے ہوئے پیچھے کی جانب اپنی ایڑیوں پر بیٹھتے ہوئے لگا تار حرکت سے مریض کے

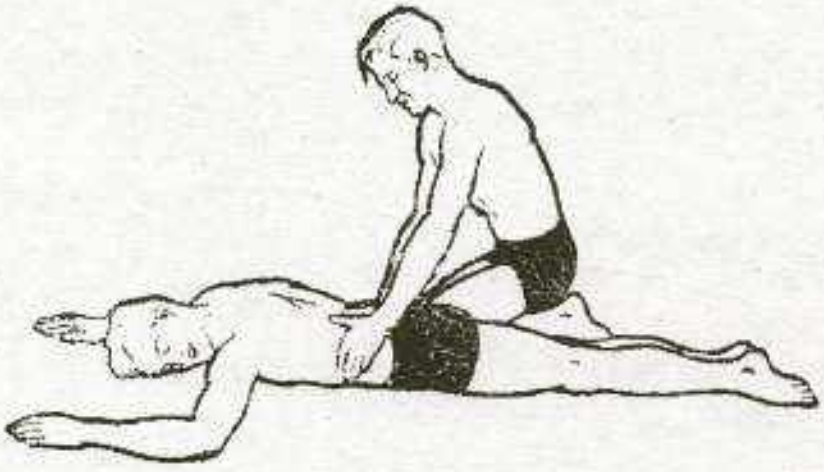




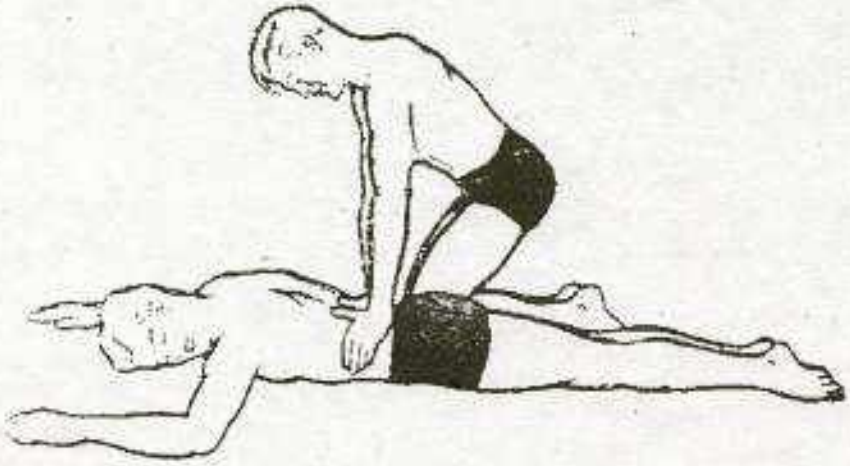
بازو اوپر اور باہر کی جانب تین سیکنڈ کے لیے پھیلا دیں اور پھر اس مشق کا اعادہ ایک منٹ میں 12 دفعہ کرتے جائیں۔ یہ عمل چار بار کرنے کے بعد دل کی دھڑکن کی جانچ کیجیے اور اس عمل کو اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ اس کا سانس معمول کے مطابق جاری نہیں ہو جاتا۔ اگر پھر بھی مثبت نتائج حاصل نہ ہوں تو بھی 15 دفعہ چھاتی پر دباؤ ڈالیے اور دو دفعہ سلویسٹر کے طریقہ سانس دینے کے عمل کو دہراتے جائیں اور جب مریض معمول کے مطابق سانس لینا شروع کر دے تو صحت یابی کے لیے آرام دہ حالت میں لٹا دیں۔

شیفر کا طریقہ:

اس طریقہ میں مریض کو اوندھے منہ لٹا دیا جاتا ہے اور اس کے بازو سامنے کی جانب پھیلا دیے جاتے ہیں۔ اس کا سر ایک طرف کر دیا جاتا ہے، تا کہ ناک اور منہ زمین سے دُور رہیں۔ مریض کے کپڑے ڈھیلے کر دیے جائیں۔ سانس دینے کا عمل شروع کرنے کے لیے امداد دینے والا شخص اپنا رُخ مریض کے سر کی طرف کر کے اس کے ایک پہلو کی جانب اپنے دونوں گھٹنے یا اس کی رانوں کے ایک طرف ایک گھٹنا اور دوسری طرف دوسرا گھٹنا ٹیک کر پنجوں کے بل بیٹھ جائے۔ اپنے ہاتھ اس کی پسلیوں اور کولہوں کی درمیانی جگہ پر اس طرح رکھے کہ انگوٹھے ریڑھ کی ہڈی کے قریب اور متوازی رہیں۔ انگلیاں قدرے کھلی ہوں اور ان کے سرے شانوں کی طرف



ہوں۔ اپنے بازوؤں کو سیدھا رکھتے ہوئے اور جسم کو آگے لا کر بوجھ ہاتھوں پر ڈالیں۔ اس عمل سے مریض کا پیٹ زمین کے ساتھ دب جائے گا اور پیٹ کے اندرونی اعضا پردہ شکم "ڈایافرام" کو اُوپر کی جانب دھکیل دیں گے۔ جس کی وجہ سے پھیپھڑوں میں سے ہوا خارج



ہونے کے ساتھ ساتھ دل پر دباؤ بھی پڑے گا لیکن زیادہ زور سے دباؤ ڈالنے کی ضرورت نہیں (تقریباً 10 سے 15 کلوگرام) کیونکہ ایک بے ہوش انسان کے عضلات ہوش مند شخص کے عضلات کی مانند مدافعت/مزاحمت نہیں کرتے۔ زیادہ دباؤ کی وجہ سے جگر کو ضعف پہنچ سکتا ہے یا کوئی پسلی بھی ٹوٹ سکتی ہے۔ دباؤ دو سیکنڈ تک ڈالا جائے (سیکنڈز کی صحیح شرح رفتار جانچنے کے لیے (Twenty Two, Twenty One) گنے جاسکتے ہیں)۔ اس عمل سے پھیپھڑوں میں سے ہوا خارج ہو جاتی ہے۔ پھر ہاتھوں کو ہٹائے بغیر اور پیچھے بیٹھے ہوئے جسم کا بوجھ ہاتھوں پر ہلکا کیجیے۔ یہ عمل تین سیکنڈ تک جاری رکھیں۔ اس سے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے۔ یہ سارا عمل ایک منٹ میں 12 سے 15 مرتبہ کیا جائے۔ سانس دینے کا یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ سانس معمول کے مطابق بحال نہ ہو جائے۔



☆☆☆☆☆





پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ منظور شُدہ نصاب کے مطابق معیاری اور سستی کُتب مُہیّا کرتا ہے۔ اگر ان کُتب میں کوئی تصوّر وضاحت طلب ہو، متن اور املا وغیرہ میں کوئی غلطی ہو تو گزارش ہے کہ اپنی آرا سے آگاہ فرمائیں۔ ادارہ آپ کا شکر گزار ہو گا۔

مینجنگ ڈائریکٹر
پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ
21-ای-II، گلبرگ-III، لاہور۔

فون نمبر: 042-99230679
ای میل: chairman@ptb.gop.pk
ویب سائٹ: www.ptb.gop.pk

Printed by: Maryah Printers Islamabad
sales@maryahprinters.com

Designed By: ART CELL PCTB



پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور