

ابتدائی طبی امداد (First Aid)

ابتدائی طبی امداد یا "فرسٹ ایڈ" طب اور جراحی کے بنیادی اصولوں 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 اصولوں پر مبنی ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس میں چوٹ لگنے یا ناگہانی بیماری میں وقتی طور پر دستیاب سہولتوں اور دیگر ایشیا 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 دور 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 کرے 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) دوران خون قائم رہنا۔

انسان کے زندہ رہنے کے لیے اس کے پیچھڑوں 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 خلیے صرف تین منٹ آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔ تین ہنگامی صورتیں ایسی ہیں جن میں ذہنی کی زندگی کا دار و مدار 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 پیچھڑوں میں جا سکے اگر کسی وجہ سے سانس رُک 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 زخموں 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 اسٹریٹم ہو جاتا ہے اور نظام خون کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے جسم میں سے سیال مادہ "سیرم" (Serum) باہر لگانا 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 مٹھونے 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 ٹھکے جسم ٹھونے سے پیدا ہو سکتے ہیں۔

iv- کیمیائی مادوں کو ٹھونے 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 رویا اس سے پیدا ہونے والی حرارت سے بھی جلد اور اس کے نیچے ہاتھوں 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 اوپری تہ 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 ارد گرد 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 پکنی یا بعض اوقات ٹھلسی ہوئی نظر آتی ہیں۔ اس درجے کے زخم میں درد نہیں ہوتا کیونکہ متاثرہ حصے کی اعصابی نسون کو نقصان پہنچ جاتا ہے۔ اس درجے کے زخموں کا علاج ڈاکٹر سے کروانا چاہیے۔

آبلے درجمالے (Blister):

یہ جلد کو حرارت یا رگڑ گننے سے نقصان کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ متاثرہ حصے کی بانٹوں کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے ان میں سے سیال مادہ یا "سیرم" نکلتا شروع ہو جاتا ہے جو جلد کی اوپری تہ 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 اوپر والی پرانی تہ خود بخود اتر جاتی ہے۔ اس لیے ان میں جراثیم داخل ہونے کے پیش 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 بانٹوں کو مزید نقصان پہنچنے سے بچایا جاسکے اور درد، سوجن اور صدمے کے اندیشے کو کم سے کم کیا جاسکے۔ 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 اُٹلتے ہوئے مخلول میں بھیگ چکے ہوں جو نئی ٹھنڈے ہونے شروع ہو جائیں۔ انہیں اتار دیجیے۔ لیکن ایسے کپڑے جو سوکھ چکے ہوں یا جل کر جسم کے ساتھ چپک گئے ہوں انہیں اتارنے 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 جاسکتا ہے لیکن اگر زخموں کی شدت کا اندازہ نہ لگایا جاسکے تو فوراً ڈاکٹر کی خدمات حاصل کی جائیں۔ رگڑ سے پیدا ہونے والے چھالوں کا بھی ہلکے پھلکے زخموں کی طرح سے علاج کیجیے۔

چلنے کے ہلکے پھلکے زخموں کی عمومی ابتدائی طبی امداد:

(الف) مریض کا حوصلہ بلند کرنے کے ساتھ ساتھ چلے ہوئے حصے کو ٹھنڈے پانی میں دس منٹ کے لیے ڈال دیں۔ اگر پھر بھی درد نہ جائے تو ابے مزید کچھ دیر کے لیے ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر رکھیں۔ اگر پانی دستیاب نہ ہو تو کوئی ایسا مخلول جو بے ضرر ہو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً دودھ وغیرہ۔ اس سے پیشتر کہ متاثرہ حصے نو جتنا شروع ہو جائیں احتیاط سے ان حصوں پر سے ایسی تمام چیزیں اتار دیں جو بعد میں مشکلات پیدا کر سکتی ہیں۔ مثلاً انگوٹھی، گھڑی، جوتے، چوڑیاں، کڑے، پینٹی 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 "لوٹن" (Lotion) یا مرہم یا کوئی کچنی چیز وغیرہ۔

چلنے 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 جاسکتے ہیں۔

i- ٹانگ اور بازو کے جٹنے کی صورت میں ان کو ناقابل حرکت بنانے کے لیے کھپاچ یا کھمچیاں (Splints) استعمال کی جاسکتی ہے پھر اس کو دل کی نسبت اونچا اٹھا 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 ہاتھوں 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، "پلچ" (Bleach) گھریلو صفائی کے "کلیئر" (Cleaners) اور پیسٹ وغیرہ۔ اس طرح کے حادثوں میں فوراً ہی حفاظتی قدم اٹھانا نہایت ضروری ہے۔ ایک بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ زخمی کے نزدیک جانے سے ڈیپٹر اپنی حفاظت کا خیال رکھیں۔

ابتدائی طبی امداد (First Aid):

متاثرہ حصے کو پانی کے ٹل کے نیچے 10 منٹ رکھیں تاکہ ہاتھوں کو مزید نقصان نہ پہنچنے پائے۔ مریض کے کیمیائی مادے سے آلود کپڑے اسی دوران اُتار دیئے 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 رُو سے پیدا ہونے والے زخم کی ابتدائی طبی امداد:

ان جگہوں پر جہاں سے کافی اونچی طاقت (High Voltage) کی برقی رُو جسم میں داخل ہو اور جہاں سے وہ اس میں سے خارج ہوئی ہو۔ جلد میں گہرے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ برقی رُو 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 زورسایت کر جانے سے جسم پر بہت مضر اثرات پڑ سکتے ہیں یا موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ بجلی کا جھٹکا لگنے سے بعض اوقات دل کے عضلات کا پھٹنے 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 ڈور تک کی باتوں کو نقصان پہنچ چکا ہوتا ہے۔ بجلی کی زورسایت کرنے سے سانس لینے کا عمل اور دل کی کارکردگی متاثر ہو جاتی ہے یعنی زیادہ وولٹیج (High Voltage) کی برقی زور ہوگی اتنا ہی زیادہ نقصان پہنچائے گی۔ کم وولٹیج (Low Voltage) 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 زور 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 برتی 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 ہی 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 زور کا جھٹکا لگنے کے بعد سب سے اہم قدم مریض کو خطرے کی جگہ سے فوری زور لے جانا ہے۔ برقی زور 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 زور بند نہ کر دے۔

برقی زور 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 زور 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- چلے 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 ترو سے بچاؤ (Low Voltage):

ایسی تمام صورتوں میں آپ برقی ترو کا تسلسل بجلی کا "مین سوچ" (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 چھتری سے مریض کو برقی ترو سے دُور دیکھیں 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 سیلے 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 ترو (High Voltage):

اس قسم کی برقی ترو اونچے کیموں یا زمین دوز موٹی تاروں (Cables) میں ہوتی ہے۔ اس کا جھٹکا مہلک ہوتا ہے۔ اس قسم کی برقی ترو لگنے سے بہت سے زخم ہو جاتے ہیں اور یکدم عضلات کے سکڑنے سے پیدا شدہ کھپاؤ کی وجہ سے انسان جھٹکے سے دُور قاصلے 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 ترو 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 تماشا بینوں کو مجروح سے دُور 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 ترو 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- بیلا ڈونا (Belladonna):

یہ ایک قسم کی بوٹی ہے۔ اس کا ست 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 سکر نہیں سکتیں، مدہ ہوشی اور پھر حشری طاری ہو جاتی ہے۔ حرکت قلب اور تنفس کے بند ہو جانے سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

طبی امداد:

تے 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 دگائے 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- اونیون (Opium): صفحہ 304 پر ملاحظہ ہو۔

3- سکنسیا (Arsenic): صفحہ 306 پر ملاحظہ ہو۔

4- الکوحل (Alcohol):

الکوحل دنیا میں سب سے زیادہ استعمال کیا جانے والا سرور اور مشروب ہے لیکن یہ مشروب استعمال کرتے والے کو عادی بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان کی طلب اور مقدار میں اضافہ ہوتا ہی چلا جاتا ہے۔ خسی کہ وہ اس کے عادی بن جاتے ہیں۔ شراب نوشی نہ صرف اخلاقی، بلکہ طبی، نفسیاتی اور سماجی مسئلہ۔ کیونکہ الکوحل طے 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 اہل خانہ اور ماحول پر بھی بُری طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں۔

الکوحل طے مشروبات کو دو قسموں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

i- کشید شدہ مشروب: مثلاً "برانڈی"، "وسکی"، "رم" اور "واڈکا" وغیرہ۔

ii- غیر کشیدہ مشروب: یہ ایسے مشروب ہوتے ہیں جنہیں کشید نہیں کیا جاتا مثلاً "بیر" (Beer)، "وائین" (Wine) اور

"لیکوور" (Liqueur) وغیرہ۔ زیادہ تر لوگ انہیں تھکاوٹ دور کرنے، بھوک میں تیزی لانے، ذہنی تنگرات سے چھٹکارا پانے یا تومندی 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 واثمیں 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، ہنسی، دباؤ، مٹلی 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 دار و مدار مختلف افراد میں مختلف حالت میں مختلف ہوتا ہے۔ الکوحل خون میں شامل ہو کر دورہ اصغر (پورٹل سٹم) کے ذریعے جگر میں پہنچتی ہے اور پھر زریں 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 "مینا بولوم" (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 اعضاء پر اس کے اثرات کے ظاہر ہونے کا دار و مدار خون میں الکوحل کی مقدار پر ہوتا ہے جب غلیے 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 زری 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۔ جسی 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 متحرک 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 طبی 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 "کوریٹل سیل" (Cortial Cell) تباہ ہو جاتے ہیں۔ دماغ کے یہ غلیے دوبارہ پیدا نہیں ہوتے۔

جسم کے دوسرے حصوں پر الکوصل کے اثرات:

اس کا استعمال خوراک کی نالی میں سوزش پیدا کر دیتا ہے۔ زیادہ مقدار میں پی لینے سے دل متلانے لگتا ہے۔ الٹی 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 تراشوں کی زیادتی کی وجہ سے لہجہ 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 برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ اس کے بہت ہی اہم حصے کو تباہ کر دیتی ہے اور اس میں "فائبروس ٹشوز" (Fibrous Tissues) اور "لیکٹک 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 "سیروسس" (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۔ الکوصل 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 انیون ملاحظہ کیجیے۔

سانپ کا ڈستا (Snake Bite):

ہر سال دنیا 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 تر چھٹی جبکہ دوسروں کی گول ہوتی ہیں۔ سانپ کے اوپر کے جڑے میں دو تیز دانت ہوتے ہیں۔ جب سانپ کا منہ بند ہوتا ہے تو یہ دونوں دانت سکلے رہتے ہیں۔ جوں ہی وہ کاٹنے کے لیے منہ کھولتا ہے تو یہ دانت کھڑے ہو جاتے ہیں۔ ان دونوں دانتوں میں ہارک 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 تے کر سکتا ہے۔ جہاں سانپ نے ڈسا ہو گا وہاں پر ایک یا دو چھیدے ہوئے زخم (Punctured Wound) کے نشان ہوں گے جن میں بہت شدید درد ہوگا اور ان کے ارد گرد کا علاقہ سوج جائے گا۔ مریض سانس لینے میں تکلیف محسوس کر سکتا ہے۔ سانپ کا زہر جسم میں تھلیل کر جانے کے ردعمل کی وجہ سے مریض کے منہ سے رالیں نکلتی 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 تاکہ 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 تاکہ مناسب علاج شروع کیا جاسکے۔

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 لگا تار پھیلنے اور سکڑنے کے عمل سے بیمار کے جسم میں پھر لگاتے رہتے ہیں۔ ہر وقت 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 اڈن (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 دھوک رہا ہو تو آپ ان دونوں کو جلد از جلد بحال کرنے کی کوشش کریں تاکہ دماغ کو جلد ہی آکسیجن مہیا کی جاسکے۔ 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 تاکہ اس کے خون میں آکسیجن شامل ہو سکے اور خون کے ذورے 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:

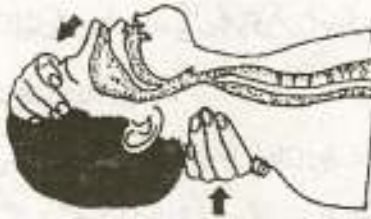
یہ جاننے کے لیے کہ مریض سانس لے رہا ہے یا نہیں۔ آپ اپنا کان مریض کے منہ کے پاس اس طرح سے رکھیں کہ اس کی چھاتی اور پیٹ کے ”اُتار چڑھاؤ“ کو دیکھ سکیں۔ جب مریض سانس لیتا ہے تو آپ اس کے سانس لینے کی آواز اور ہوا کے اندر جانے



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 بہوش 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 کتھہ کے دونوں جانب متصل عضلات میں نبض کی رفتار کو محسوس کیا جاسکتا ہے (کلائی میں نبض زیادہ قابل اعتماد نہیں ہوتی)۔ طبی امداد دینے کے پہلے منٹ کے ختم ہونے پر اور پھر ہر تین منٹ بعد اس کی جانچ کرنی چاہیے۔ جو نبی 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 اختیاراتم 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 تے 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 پیچھڑوں کی ہوا زخمی کے منہ یا ناک یا بچوں کی صورت میں دونوں ذرائع سے اس کے پیچھڑوں میں داخل کرتے ہیں جو ہوا ہم اس کے پیچھڑوں 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 بنا 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 دینے وقت آپ آسانی سے مریض کی چھاتی کو ابھرتے 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 اٹلیاں کر رہا ہو یا مریض کسی ایسی جگہ پھنسا ہوا ہو جہاں اس کے منہ تک پہنچنا ممکن نہ ہو۔

منہ سے منہ، منہ سے ناک یا منہ سے منہ اور ناک لگا کر سانس دینے کا طریقہ:

اگر چہرے پر "ہیلماٹ" (Helmet) یا گلے کے گرد گلوبند، نیک ٹائی (Neck-Tie) یا کالر بند ہو تو ان کو اتار 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 چنگلی 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 جڑے کی حالت میں تبدیلی کرنے کے بعد دوبارہ اس عمل کو دہرائیں۔ اگر پھر بھی کوئی مثبت نتیجہ نہ نکلے تو یہ ہوا کی نالی کا پوری طرح سے بند ہونے کی علامت ہے۔ آپ دوزانو بیچہ کر مریض کو اوندھے منہ سے اپنے گھٹنوں پر لٹا کر اس کی چھاتی کے پیچھے دونوں کندھوں کے درمیان زور دار تھپڑ ماریں تاکہ پھنسی ہوئی اشیاء باہر نکل آئیں یا مریض کو کھڑا کر کے آگے جھکا کر اسی عمل کو دہرائیں۔ مریض کے پیچھے دونوں میں ہوا بھرنے کے بعد اپنا بائیا 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 دہرائیں 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 دھڑکنے 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 دھڑکنے بند ہو جائے تو یک دم دل پر بیرونی دباؤ ڈالنے کا عمل شروع کر دیں۔

چھاتی پر بیرونی دباؤ (External Chest Compression):

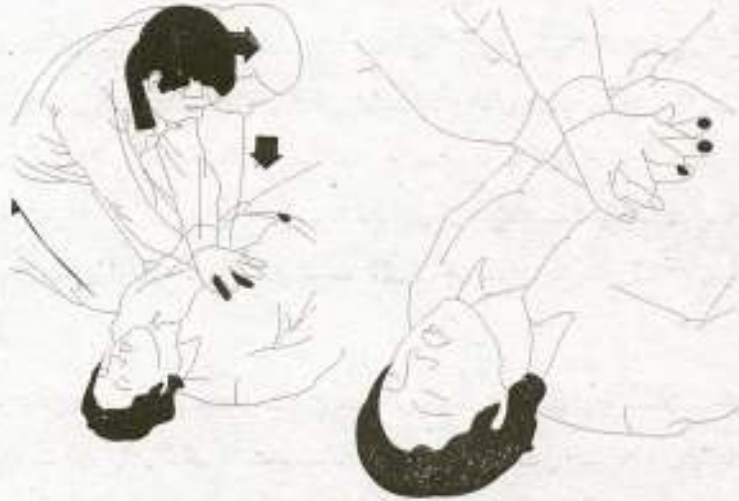
اگر منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کا عمل دل کے دھڑکنے کو دوبارہ شروع کرنے میں ناکام رہے تو اس صورت میں مریض کو چھاتی پر بیرونی دباؤ ڈالنے کے ساتھ ساتھ مریض کے منہ سے منہ لگا کر سانس جاری کرنے کا طریقہ بھی اپنانا چاہیے کیونکہ جب تک دل نہیں دھڑکے گا اس وقت تک آکسیجن ملا ہوا خون دل تک نہیں پہنچے گا۔

طریقہ کار:

مریض کو سخت جگہ پر بیچہ کے بل لٹادیں اور آپ اس کی چھاتی کے پاس دل کی جانب دوزانو بیچہ جائیں۔ اس کی چھاتی کے درمیانی ہڈی کے نچلے آدھے حصہ پر اپنی ہتھیلی کا پچھلا حصہ اس طرح سے رکھ دیں کہ انگلیاں پبیلوں سے نہ ٹھوسیں۔ پھر اپنا دوسرا ہاتھ



اس ہاتھ پر رکھتے ہوئے انگلیاں انگلیوں میں پھنسا لیں۔ 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 تاکہ چھاتی پر سے دباؤ ختم ہو جائے۔ یہ عمل 30 دفعہ دہرایا جائے لیکن اس کی شرح رفتار 80 بار فی منٹ کے حساب سے ہونی چاہیے (صحیح شرح رفتار جاننے کے لیے کئی گئی جائے مثلاً ایک، دو، تین، چار وغیرہ) پھر مریض کے سر کو پیچھے کی جانب کر دیں تاکہ ہوا کا راستہ کھل جائے اور مریض کے منہ سے منہ لگا کر دو دفعہ سانس دینے کا امدادہ کریں۔ اس کے بعد پھر چھاتی پر 30 دفعہ دباؤ ڈالنے کا عمل دہرایا 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 دہراتے جائیں۔ ہر تین منٹ کے بعد یا دونوں اعمال کو باری باری 12 دفعہ دہرانے کے بعد دل کی دھڑکن کی جانچ کی جائے جو نبی 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 لٹادیں۔

دوا 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 دوسرا 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 آسنے 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 دھڑکن 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 وقفے سے کرنی چاہیے۔ خیال رہے کہ ہر پانچویں مرتبہ دباؤ ڈالنے 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):

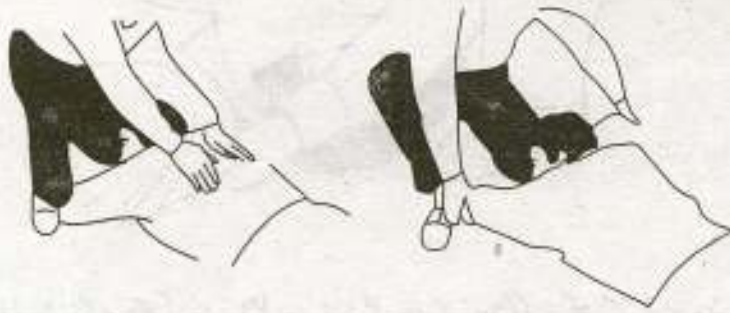
منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کا طریقہ سب سے زیادہ موثر ہے لیکن بعض صورتوں میں اس طریقہ کو اپنانا ناممکن نہیں ہوتا۔ مثال کے طور پر اگر مریض کے چہرے پر ایسی چیزیں لگی ہوئی ہوں جن میں منہ اور ناک بھی شامل ہوں یا مریض بار بار اٹی رتے کر رہا ہو یا زخمی کسی ایسی جگہ پھنسا ہو جس میں اس کا منہ نیچے کی جانب زمین 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 اُپر دی گئی صورتوں میں ضرورت کے مطابق ان میں سے کوئی سا ایک طریقہ استعمال کیا جاسکتا 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 گھٹا 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 جاسکتا اور نہ ہی دل کی دھڑکن یا اس سے پیدا شدہ دوسرے اثرات اور علامات دیکھی جاسکتی ہیں۔



مریض کو سخت جگہ پر اوندھے منہ لٹا دیں۔ ایک ہاتھ کے اوپر دوسرا ہاتھ اس طرح سے رکھ لیں کہ سران کے اوپر رہے پھر سر کو ایک جانب موڑ دیں کہ ایک طرف کا رخسار اوپر والے ہاتھ کی پشت پر ٹک جائے۔ سر کو پیچھے کی جانب موڑیے اور جڑے کو سامنے کی جانب کھینچنے تاکہ 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 ریزھ 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 سینکڑے کے لیے اپنا بوجھ مریض پر ڈالیں، 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 پھیلاتے ہوئے اس کی کہنیوں کو پکڑ کر اتنا اوپر اٹھائیں کہ کچھاؤ اور مزاحمت محسوس کی جاسکے۔ اس حالت کو تین سینکڑے کے لیے اپنا نہیں 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 پھیلاتے ہوئے اس کی پشت پر لے جائیں اور یہ پورا عمل پھر سے دہرائیں۔ 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 سینکڑے کا عرصہ درکار ہے۔ یہ عمل چار دفعہ دہرانے 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 سلویٹر کا مصنوعی سانس دینے کا طریقہ اپنائیں۔ جو نئی مریض معمول کے مطابق سانس لینا شروع کر دے اسے صحت یابی کے لیے آرام وہ حالت میں لٹا دیا جائے۔

سلویٹر 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 نکالنا 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



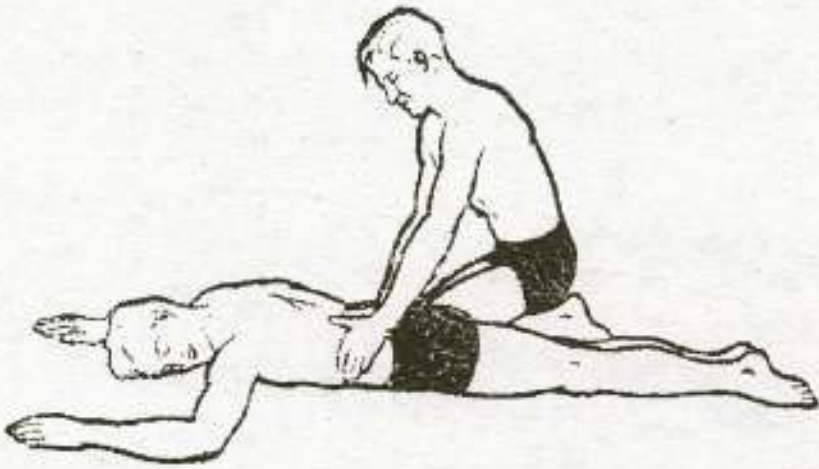
دیں تاکہ وہ اتنا اوپر اٹھ جائے کہ سر پیچھے کی جانب ڈھل جائے۔ یہ عمل ہوا کے راستے کو کھلا رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے پھر زخمی کے سر کی جانب دو زانو بیٹھ کر اس کی دونوں کلائیوں کو پکڑ کر اس کی چھاتی کی ہڈی کے نچلے حصہ پر ایک کے اوپر دوسرا اس طرح سے رکھ دیں کہ یہ پیٹ سے اوپر ہی رہیں۔ پھر اپنے جسم کو سامنے کی جانب لائیں۔ اپنی پیٹھ کو سیدھے رکھتے ہوئے مریض کی چھاتی کے نچلے حصے پر دو سینکڑ کے لیے مناسب دباؤ ڈالیں پھر دباؤ ہلکا کرتے ہوئے پیچھے کی جانب اپنی ایڑیوں پر بیٹھتے ہوئے لگاتار حرکت سے مریض کے



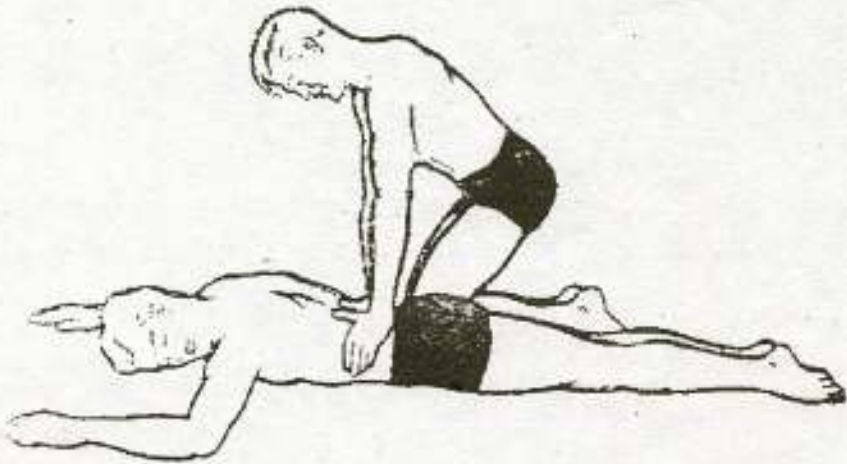
بازو اوپر اور باہر کی جانب تین سینکڑ کے لیے پھیلا دیں اور پھر اس مشق کا اعادہ ایک منٹ میں 12 دفعہ کرتے جائیں۔ یہ عمل چار بار کرنے کے بعد دل کی دھڑکن کی جانچ کیجیے اور اس عمل کو اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ اس کا سانس معمول کے مطابق جاری نہیں ہو جاتا۔ اگر پھر بھی مثبت نتائج حاصل نہ ہوں تو بھی 15 دفعہ چھاتی پر دباؤ ڈالیں اور دو دفعہ سلو میٹر 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 لٹادیں۔

شیفر کا طریقہ:

اس طریقہ میں مریض کو اوندھے منہ لٹا دیا جاتا ہے اور اس کے بازو سامنے کی جانب پھیلا دیئے جاتے ہیں۔ اس کا سر ایک طرف کروایا جاتا ہے، تاکہ ناک اور منہ زمین سے دُور رہیں۔ مریض کے کپڑے ڈھیٹے کر دیئے جائیں۔ سانس دینے کا عمل شروع کرنے کے لیے امداد دینے والا شخص اپنا رخ 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 بیٹھوں کے بل بیٹھ جائے۔ اپنے ہاتھ اس کی پسلیوں اور گولہوں کی درمیانی جگہ پر اس طرح رکھے کہ انگوٹھے ریزہ 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 لاکر بوجھ ہاتھوں پر ڈالیں۔ اس عمل سے مریض کا پیٹ زمین کے ساتھ دب جائے گا اور پیٹ کے اندرونی اعضا پر وہ شکم "ڈایا فرام" کو اوپر کی جانب دھکیل دیں گے۔ جس کی وجہ سے ہچھکڑوں 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 پیلے بھی ٹوٹ سکتی ہے۔ دباؤ دو سیکنڈ تک ڈالا جائے (سیکنڈ 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 ڈکا 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۔



سرپن ہی پاکستان



PUNJAB

Government of Pakistan
National Accountability Bureau Punjab
5-Club Road, GDR-I, Lahore



بد عنوانی سے پاک پاکستان - خوشحال پاکستان
بد عنوانی سے پاک پاکستان - ہمارا خواب

سرپن ہی پاکستان



PUNJAB

Government of Pakistan
National Accountability Bureau Punjab
5-Club Road, GDR-I, Lahore

بد عنوانی اور رشوت ستانی ضمیر کی موت ہے -
اپنے بچوں کو رزقِ حلال کھلائیں -

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ منظور شدہ نصاب کے مطابق معیاری اور سستی کتب مہیا کرتا ہے۔ اگر ان کتب میں کوئی قصور وضاحت طلب ہو، متن اور املا وغیرہ میں کوئی غلطی ہو تو گزارش ہے کہ اپنی آرا سے آگاہ فرمائیں۔ ادارہ آپ کا شکریہ گزار ہو گا۔

پینچنگ ڈائریکٹر

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ
21-ای-II، گلبرگ-III، لاہور۔



042-99230679

chairman@ptb.gop.pk

www.ptb.gop.pk

فیکس نمبر:

ای میل:

ویب سائٹ:



پنجاب کریمولم اینڈ ٹیکسٹائل بورڈ، لاہور

جنسی حفظانِ صحت

(Sex Hygiene)

جنسی صحت کے اصولوں کا جاننا ہر نوجوان کے لیے ضروری ہے تاکہ جنس سے متعلقہ امور سے روشناس ہوں اور زندگی کے نشیب و فراز کو سمجھ سکیں۔ مشاہدے میں آیا ہے کہ بعض نوجوان سن 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 دوسرے شخص سے گھلم گھلا 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 اصول 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 ناخوشہ عورتوں کو لاحق ہوتی ہیں اور ایسے نوجوان جو ان 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 بطور پر مناسب علاج نہ کیا جائے تو یہ زیادہ گہنا و نئی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

جنسی صحت سے متعلق 9 قسم کی بیماریاں ہیں جن میں سوزاک، آتھک، شینگورڈ (Chancroid) اور ایڈز زیادہ خطرناک ہیں۔ یہ زیادہ تر جنسی ملاپ کی وجہ سے ہوتی ہیں اور ان کے پھیلنے کی وجہ جنسی اعضا، کی نالیوں کی اندرونی نازک جہت "میوکس ممبرین" کے ذریعے ان بیماریوں کے جراثیموں کا جسم میں داخل ہونا ہے۔ یہ بیماریاں ایک بڑا سماجی مسئلہ ہیں۔ کیونکہ ان کی وجہ سے متاثرہ شخص جسمانی اور ذہنی تکلیف اٹھانے کے علاوہ ہانچھ 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 بائیوٹکس" (Antibiotic) کا اثر نہیں ہوتا (تجارتی بنیادوں پر عصمت فروش خواتین کو صحت مندی کا اٹنسٹس حاصل کرنے کے لیے متواتر اور حد سے زیادہ اینٹی بائیوٹکس (Antibiotic) کا استعمال کرنا پڑتا ہے)۔
- 4- خواتین میں صل گریر 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 مدنظر رکھتے ہوئے نوجوانوں کی آگاہی کے لیے چند بیماریوں کا ذکر درج ذیل ہے:

آٹنک (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۔ آٹنک ایسے نیکلر یا بے لائق 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 تالیوں 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 دور میں داخل ہو چکا ہو۔ یہ بیماری متاثرہ شخص کی استعمال کردہ اشیاء مثلاً کھانے پینے کے برتن، "کموڈیٹیٹ" (Commode Seat) وغیرہ سے لائق 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 کریں تو بھی یہ خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری کا پہلا درجہ یا دور ہے اور یہ اسے پھیلانے میں سب سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔

دوسرا درجہ (Second Stage):

پھنسی ختم ہونے کے بعد عموماً دو سے چھ ہفتے کا عرصہ ہوتا ہے۔ جس میں بخار ہونا، سر درد ہونا، لفٹائی غدودوں میں سوزش کا پیدا ہونا اور اعضائے مخصوصہ/جنسی اعضا پر گلابی یا سفید دانوں کا نمودار ہونا، گلا خراب ہونا، بھوک نہ لگانا، جسم کے بعض حصوں سے بالوں کا اڑ جانا، ہاتھ اور پاؤں کے ٹکڑوں پر تانے کے رنگ کی چھپاکی (Rash) کا نکل آنا۔ یہ علامات معمولی اور شدید نوعیت کی بھی ہو سکتی ہیں جنہیں اکثر اوقات نظر انداز کر دیا جاتا ہے، اس درجہ میں جنسی ملاپ کے علاوہ بوسہ دینا سے بھی بیماری لائق 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 گھٹیاں بنتی شروع ہو جاتی ہیں جو نوٹ کر پھوڑوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں، اس دور 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 تالیوں کو اپنا نشانہ بناتی ہے لیکن اس دور میں بیماری پھیلانے کی قوت میں کمی ہو جاتی ہے۔ آٹنک 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 ہو سکتا ہے۔

روک تھام:

- 1- علمِ الصحت اور جنسی صحت سے متعلق عوام کو روشناس کرانا۔
- 2- تجارتی بنیادوں پر عصمتِ 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 اٹھاتے ہیں اتنا کسی دوسری سے نہیں۔ یہ ایک ایسے ٹیکٹریا سے لاحق ہوتی ہے جسے ”گنوکوکس“ (Gonococcus) کہتے ہیں۔ یہ جراثیم ”میوکس ممبرین“ پر بڑھتے جاتے ہیں اور پیشاب کی نالی کی اندرونی تہہ اور آنکھوں کے پپٹوں کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ دل کے ”والو“ اور جوڑوں میں بڈیوں 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 متاثر ہونے والے بچے کی آنکھیں جراثیم آلودہ ہو جائیں۔ اس لیے حفظِ ما تقدم کے طور پر نئے پیدا ہونے والے بچے کی آنکھوں میں ”سلور نائٹریٹ“ یا کوئی اور ایسی ”اینٹی بائیوٹک“ اودھی ڈالی جاتی ہیں۔ اس مرض کے جراثیم بھی آتشک کے جراثیموں کی طرح انسانی جسم کے باہر جلد مر جاتے ہیں۔ اس بیماری کا اعلیٰ بیشن و ہیریز ایک دن سے اکیس دن کا ہو سکتا 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، پشمرگی 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 کر دیا 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 ”یوٹیرہ“ 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 پیچیدگیوں (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 آتھک کی پھنسی ہالی کے اندر بھی پیدا ہو سکتی ہے اور اس میں کسی قسم کا کوئی درد بھی نہیں ہوتا۔ جس کی وجہ سے اس کا پتہ 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۔

شکلورڈ (Chancroid) پھنسیاں یا دانے پیدا ہونا:

ان پھنسیوں کی عمومی وجہ جسم کی صفائی کا خیال نہ رکھنا اور حفظانِ صحت کے اصولوں کا فقدان ہوتا ہے۔ یہ بیماری سوزاک اور آتھک 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 پانہیں سکتے ہیں جہاں صابن اور پانی وافر مقدار میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس مرض میں نرم دانے پھنسیاں اعضا مخصوص کے گرد و نواح میں پیدا ہوتے ہیں اور ان سے خارج ہونے والے مواد سے آلود ہاتھ یا کپڑے اس کے جراثیموں کو جسم کے دوسرے حصوں میں منتقل کر دیتے ہیں۔ اس مرض کا "انکوبیشن پیریڈ" (Incubation Period) تین سے پانچ دن کا ہوتا ہے۔ اکثر اوقات یہ اور آتھک ہمہ وقت لاحق ہو جاتی ہیں لیکن آتھک کی علامات کچھ عرصہ بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ بیماری بھی زیادہ تر جنسی ملاپ کی وجہ سے پھیلتی ہے۔ آتھک 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 لیویا (Labia) یا واجینا (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 آتھک 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 دوئیں بلکہ بہت سی مختلف علامات ہو سکتی ہیں۔ سب سے پہلے ایڈز کا پتہ 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۔ دنیا 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 پھیلاؤ کا سبب ہیں۔ ان کے بارے میں ابھی تک بہت زیادہ معلومات حاصل نہیں ہو سکیں۔ سب سے پہلے 1983ء میں بیس میں ایڈز کے وائرس کو دریافت کیا گیا۔ یہ وائرس انسانی جسم کے دفاعی نظام میں شامل چند خلیوں، خاص طور سی ڈی 4+ہلیپر ”ٹی“ خلیوں (T.Cells+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 دقیق مادوں مثلاً خون، مرد کے تولیدی مادے اور عورت کے زنا نہ 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 کتنے چھپے ہیں کیونکہ ان میں تو ابھی بیماری کی کوئی علامت 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 چلا یا جاسکتا 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 نیکی کی سوئیوں کے ذریعے، آلودہ آلات سے نال کاٹنے، ختنہ کرنے یا لٹیکوں کے ناک اور کان چھیدنے سے۔
- 3- ایڈز کے ”وائرس“ سے متاثرہ خون دوسرے کے جسم میں داخل کرنے سے۔
- 4- انجکشن کے ذریعے نشیات 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 شرطاً نذمہ 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- فاحش 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- وصیان 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 طبعی تجزیہ ابھی کرائیں اور پھر وقفہ وقفہ سے کراتے رہیں۔ اگر خدا نخواستہ 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۔



نشیات اور ان کے اثرات (Narcotics & its Effects)

نشیات کے عادی شخص کو جذباتی طور پر بیمار سمجھنا چاہیے کیونکہ اس کی شخصیت اُبھی ہوئی ہوتی ہے۔ وہ ہر وقت بے قرار اور بے چین رہتا ہے اور اپنی بے چینی کو ڈور کرنے کے لیے نشیات کی طرف رجوع کرتا ہے، جو اس کی بے چینی کو عارضی طور پر سہارا تو دیتی ہیں لیکن مستقل طور پر ڈور 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 نشیات 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 کڑکال ہو کر بھیک مانگنا اور چوری کرنا شروع کر دیتا ہے۔ کیونکہ نشیات روپے کے بغیر حاصل نہیں ہو سکتیں۔ بعض دفعہ یہ بُری لت اسے قتل جیسے نتیجے نکل کرنے پر بھی مجبور کر دیتی ہے اور کال کوٹھڑی میں پھینچ جاتا ہے، اگر جیل سے واپس لوٹ آئے تو نشیات کا اور بھی کثرت سے استعمال کرتا ہے یہاں تک کہ نشیات کا عادی نشے کی لت میں زندگی کی بازی ہار دیتا ہے۔

عام طور پر نوجوان طبقہ نشیات کا خاص نشانہ بنتا ہے کیونکہ نشیات 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 نشیات 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۔

نشیات کے عادی سے جب نشے کی لت ٹھکانے کی کوشش کی جائے تو اس میں مختلف علامتیں نمودار ہو جاتی ہیں۔ طبیعت بے چین ہو جاتی ہے، کمزوری اور نفاہت بڑھ جاتی ہے، صلاحیتیں سلب ہو جاتی ہیں، پٹھوں میں ٹیسس اُٹھتی ہیں، جھپکیں آتی ہیں، کھانسی، نزلہ، زکام اور اعصابی تناؤ ہو جاتا ہے۔ پسینہ زیادہ آتا ہے۔ تپ اور دست آتے ہیں۔ بدن میں شدید درد ہوتا ہے اور اکثر چکر آتے رہتے ہیں۔ بے ہوشی کے دورے پڑتے ہیں لیکن جو کچھ اسے نشے کی ایک خوراک دی جائے سب علامتیں ڈور ہو جاتی ہیں۔ اس لیے بہتری اسی میں ہے کہ نشیات 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۔ پوسٹ 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 کابل اور ست 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 اٹیون کی گولیاں زیادہ مقدار میں کھالی ہوں تو اسے فینڈ آتی ہے۔ لہذا ایسے شخص کو بالکل سونے نہ دیا جائے، تے کروائی جائے تاکہ اٹیون کا زہر بجائے پھیلنے کے منہ کے راستے باہر نکل جائے۔ گرم حالت میں رکھنے کی بجائے گردن پر توبلیے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھا جائے تاکہ دماغ کی نسوں میں بیداری پیدا ہو۔ نیز کچا اٹھہ ڈودھ میں ملا کر پلایا جائے اور مریض کو جلد از جلد ہسپتال لے جانے کا بندوبست کیا جائے۔

2- "نکوٹین" (Nicotine):

موجودہ دور میں دنیا 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 یہاں انگلیز کیمیاوی مادہ ہے۔ یہ بے رنگ تیل کی مانند "الکھلی" 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 نظام 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 لہذا ہاتھ پاؤں کا پینے لگتے ہیں اور انگلیوں کی چھوٹی چھوٹی نسوں میں بے رنگگی پیدا ہونے لگتی ہے۔

سوزوں، 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 فینڈ 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 Cancer) 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 نظام عصبی پر ہوتا ہے۔ یہ دو پہلے خون میں جذب ہوتی ہے، پھر دماغ میں پہنچ کر فینڈ کا غلبہ پیدا کر دیتی ہے۔ شروع شروع میں غنودگی آتی ہے اور آخر میں گہری فینڈ۔ یہ طب کی رو سے ان حالتوں میں کھلائی جاتی ہیں جب مریض شدید درد یا تکلیف میں مبتلا ہو۔ عموماً نکلین 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 فینڈ سونہیں سکتے، ایسا کرتے کرتے وہ گولیوں کی مقدار بھی بڑھاتے رہتے ہیں۔ حتیٰ کہ یہ گولیاں نفع 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 ست 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۔ حفظ ماتقدم کے طور پر مندرجہ ذیل اقدام کیجئے۔

- 1- مریض کو تے کروانے کے لیے پانی میں کافی نمک گھول کر پلایا جائے۔
- 2- دوران خون میں تیزی لانے کے لیے متواتر نہلایا جائے۔
- 3- گردن کے پیچھے گدی پر رخ ٹھنڈا کپڑا رکھا جائے تاکہ دماغ چوکننا ہو۔

4- "مارفیا" (Morphia):

یہ انجون کاست ہے اور نیچے کی شکل میں استعمال ہوتا ہے۔ یعنی مارفیا کے نیچے 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 ایک 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 تر پنے لگتا ہے، پیٹ میں ایشٹن ہونے لگتی ہے، ناکلیں اکڑ جاتی ہیں، تھوڑی دیر بعد انسوجاری ہو جاتے ہیں، ٹھنڈے پسینے اور انگڑائیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ عضلات میں پھڑ پھڑاہٹ اور تے آتی ہے۔ خول: باؤ (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 اوپر دیا ہوا طریقہ استعمال کیجئے اور مریض کو جلد ہسپتال لے جایا جائے۔

5- سٹکھیا (Arsenic):

دیکھنے میں سفید کھڑیا مٹی یا مصری کی ڈلیوں کی طرح ہوتا ہے اور آسانی سے بازار میں مل سکتا ہے۔ یہ زہر علیٰ فارس سے آیا ہے اور کھڑی کارنگ و روغن تیار کرنے میں استعمال ہوتا ہے۔ کیزے وغیرہ کو مارنے والی ادویات میں بھی یہ ملا یا 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 اٹھتا ہے اور خون آلود تے اور دست آنے شروع ہو جاتے ہیں جسم ٹھنڈا ہونے لگتا ہے۔ ایشٹن بھی شروع ہو جاتی ہے۔ طبیعت بہت ٹڈھال ہو جاتی ہے اور شمی کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔

طبی امداد (First Aid):

فوراً تے کروانے کی کوشش کی جائے۔ اس کے لیے دو انڈوں کی سفیدی اگر گھی کچھلا کر پلایا جائے۔ جسم ٹھنڈا ہونے پر پاؤں گرم رکھنے کے لیے گرم پانی کی بوتل اور طبیعت کو بحال کرنے کے لیے محرک اشیاء دینی چائیس اور مریض کو جلد ہسپتال پہنچایا جائے۔

خوراک اور غذا

(Food & Nutrition)

خوراک کے اجزاء:

انسان کھانا کھا کر زندہ رہتا ہے۔ اس خوراک کو غذا کہتے ہیں۔ ایسی اشیاء مثلاً سبزیاں، اناج، پھل، دودھ وغیرہ سب غذا 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 جزو بدن بن جائے۔ اس میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں ہونے چاہئیں۔ خوراک میں مندرجہ ذیل چھ اجزاء 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، دودھ، 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 ٹھکست و ریخت کی مرمت کے لیے ضروری ہیں، ان سے نئی ہائفتیں، گوشت پوست، رگ اور پٹھے بنتے ہیں اور بڑھتی ہائفتوں کی مرمت ہوتی ہے۔ اس لیے انہیں "نشوونما ساز" (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 ٹھول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ حیوانی ذرائع سے بھی حاصل ہوتی ہے۔ مثلاً دودھ کی شکر اور

حیوانی شکر (Glycogen) جو کہ جگر میں جمع رہتی ہے۔ ہانسنے کے دوران ہر جسم 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: بنائستی سبھی، مغزیات اور نباتاتی تیل مثلاً سرسوں، زیتون، مونگ پھلی، بنولے 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 اجزاء جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔
- 4- قبض نہیں ہونے دیتیں۔
- 5- ہاتھوں 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 اجزاء ہیں جن پر جسمانی صحت اور نشوونما کا انحصار ہے۔ یہ ایک قسم کے حیات پرور مادے ہیں، جو جسم کی نشوونما اور ہاتھوں 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 متعدد جڑیل قسمیں ہیں:

(اے، بی، سی، ڈی، ای، کے، پی)

حیاتین اے (Vitamin A):

مچھلی، انڈے کی زردی، دودھ، مکھن، گاجر، پالک، میتھی، سلاد، گوبھی، ٹماٹر، آم، انگترہ 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- باضے کے عمل کو تیز کرتی ہیں۔

کمی کے اثرات:

حیاتین الف کی کمی کی وجہ سے آشوب چشم، جلد کی بیماریاں، گلے کی سوزش، نزلہ، زکام، بد ہضمی، قوت مدافعت کی کمی اور معدے کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ جسم بڑھنا بند ہو جاتا ہے۔

حیاتین بی (Vitamin B):

غلے، خمیری آٹے، چاول اور گہوؤں کے پھلکے میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گوبھی، آلو، انڈے، ٹماٹر، تازہ دودھ 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۔ جھوک کی کمی، اعصابی کمزوری اور خون کی کمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

حیاتین بی 2 (Vitamin B 2):

خمیر، سبزیوں والی سبزیوں، دودھ، انڈے، مچھلی، جگر اور گروے 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 بی 6 (Vitamin B 6):

انڈے کی زردی، مٹر، سویا بین، خمیر، گوشت، جگر، دودھ اور سبزیوں میں پائی جاتی ہیں۔ اس کی کمی کی وجہ سے نشوونما رک جاتی ہے۔

عضلات (Muscles) کمزور ہو جاتے ہیں۔

حیاتین بی 12 (Vitamin B₁₂):

جگر، دودھ اور ضمیر 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 انگترے، 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، دودھ، مکھن، بالائی اور انڈوں میں ملتی ہیں۔ یہ حیاتین چونے اور فاسفورس کو جذب و بدن بناتی ہیں اس لیے یہ ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہیں۔

کمی کے اثرات:

ہڈیوں کا میز خاپن (Rickets) اور دانتوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ خواتین کو حمل اور دودھ 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، دودھ 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 بیٹوں والی سبزیوں میں بکثرت پائی جاتی ہیں۔ سویا بین کے تیل اور سمندری گھاس میں بھی کافی مقدار میں ہوتی ہیں۔ یہ حیاتین جگر کے فضل کو درست 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 انگترے، مالٹے، لیموں کے پھلکے میں پائی جاتی ہیں۔ خوراک میں ان کی موجودگی سے خون کی شریانیں اور ویریں درست 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)، کپلشیم (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 دودھ، سبزیوں، پھل، انڈے، مچھلی اور اناج وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

6- پانی (Water):

اگرچہ پانی میں کوئی حرارت 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 تپتی 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 ہے۔ پانی کا کچھ حصہ کھانے کی چیزوں میں موجود ہوتا ہے۔

متوازن غذا (Balance Diet)

تعریف:

”متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے جو صحت کو بحال رکھے اور معمول کی زندگی کے لیے مطلوبہ توانائی اور نشوونما کے علاوہ تولیدی ضروریات بھی پوری کرنے“ 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، روغنیا، 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 حرارت ”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 ہے، ایک حرارت 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، روغنیا، نمکیات، حیاتین اور پانی لازمی چیز 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 حرارت مہیا کر سکے۔ غذا کا تعین کرتے وقت ان باتوں کو مد 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 و ہوا (موسم):

سرد ملکوں میں گرم ملکوں کی نسبت زیادہ چکنائی استعمال کی جاتی ہے تاکہ 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 و 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، قبوہ، 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 کئے 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 "ٹنن" (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 تھلی کو نقصان پہنچاتا ہے۔ غذا کو ناقابل 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۔ پانی میں فوراً حل ہو جاتا ہے۔ ”ٹینن“ اور ”تھین“ کے علاوہ چائے میں ایک خوشبودار تیل (Volatile oil) 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 دور کرتی ہے۔ پسینہ لاتی ہے اور سردیوں میں حرارت پیدا کرتی ہے۔ اس کا کثرت سے استعمال مضر 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 اُٹلتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیار کرتے ہیں اور کم از کم دس پندرہ منٹ تک دم دیتے ہیں۔
کافی کے دو بڑے اجزاء ”کئفین“ (Caffeine)، ”ٹینن“ (Tannin) ہیں۔ ان کے علاوہ اس میں ایک خوشبودار تیل بھی ہوتا ہے۔ ”کئفین“ 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 عضلات انہضام کے لیے مضر ہے۔ تھکان دور کرنے کے لیے خوراک اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ محض چائے یا کافی کے استعمال سے یہ حاصل نہیں ہوتے، اس لیے ان اشیاء کا استعمال حد 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 الٹھی نما مادہ ”تھیو برومین“ (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 دیئے جاتے ہیں۔ چائے اور قہوہ کے برعکس کوکو پانی میں ڈال کر خوب پکا یا جاتا ہے تاکہ نشاستہ قابل ہضم ہو جائے۔

یہ چینی کے شربت اور لیموں کے رس کا مخلول 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 و 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 کئی 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 و اقسام کے پھلوں سے بھی تیار کیا جاتا ہے اور باعث تقویت و تراوت ہوتا ہے۔ جوس یا شربت بیماری اور تندرستی دونوں حالتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

موسم گرمیوں میں شربت ایک نعمت خصوصی تصور کیا جاتا ہے۔ گرمی کی شدت اور حرارت سے پڑا درد دل و دماغ کو شربت کے استعمال سے تراوت اور سکون ملتا ہے۔ شربت کئی قسم کے پھلوں اور جزی بوٹیوں وغیرہ سے تیار کیے جاتے ہیں۔

چیدہ چیدہ شربت مندرجہ ذیل ہیں:

شربت انار:

دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔ لوگ اسے آپ حیات سے تشبیہ دیتے ہیں کیونکہ اس کی رنگت دیکھ کر دل و دماغ میں سرور اور تسکین کی لہر پیدا ہوتی ہے۔ انار، گھترے اور مالنے کے رس طبیعت میں شگفتگی اور فرحت پیدا کرتے ہیں۔

شربت 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۔

شربت 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 اور دوسرا فشار 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 سگسترے اور مالٹے کی رس سے تیار کیا

جاتا ہے۔

پینکوسکوائش:

یہ عمدہ سکوائش آم کے رس سے تیار کیا جاتا ہے۔ نہایت فرحت بخش ہوتا ہے۔

لیمن سکوائش:

یہ سکوائش لیمنوں سے تیار کیا جاتا ہے۔

لیمن بارلے:

یہ نفاست پسند اجباب کے لیے بے نظیر تھو ہے اور لیمنوں کے رس کا ایک فیس مرکب ہے جو موسمِ گرمیوں میں نازک مزاجِ امر اور

روسا 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 اندازِ فکر میں لاپرواہی آ جاتی ہے اور

توت منظرہ 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 "انکھل" کا متواتر استعمال ہوتا رہے تو انسان کو انکھل 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، درد سر اور جگر کی خرابی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

انکھل 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 انکھل کے اثر کو دور کرنا چاہیے۔ نشے کی حالت میں بغیر غذا کے سونے سے انکھل جگر اور معدے کی جھلی پر تباہ کن اثرات پیدا کرتی ہے۔



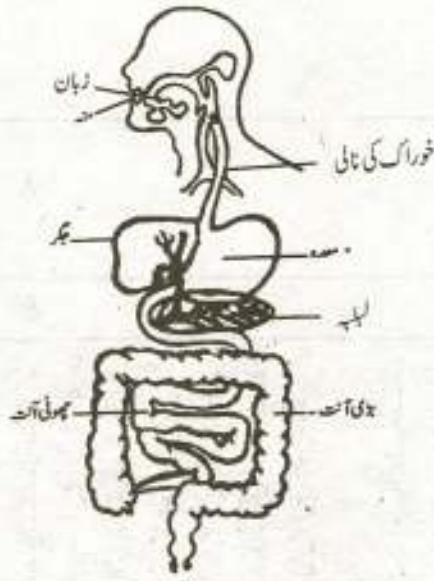
جسمانی نظام (Physical Systems)

نظام 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 تالیوں کی ساخت:

(خوراک کی نالی، معدہ، چھوٹی آنت اور بڑی آنت) اس نالی کی دیوار کی چار تہیں ہوتی ہیں۔ ہونٹوں سے لے کر معدہ تک اس کی اندرونی تہہ یا اسٹرا "میوکس ممبرین" (Mucous Membrane) کا بنا ہوتا ہے۔ اس سے ایک خاص رطوبت نکلتی رہتی ہے، جو اسے ہر وقت گیلارکھتی ہے تاکہ خوراک اس میں سے آسانی سے گزر سکے اور اسے نقصان نہ پہنچائے۔ اس اندرونی تہہ کے اوپر "ایری اولرٹشوز" (Aerial Tissues) کی پتلی سی تہہ ہوتی ہے جو اسے عضلاتی تہہ سے ملاتی ہے۔ اس عضلاتی تہہ کے اوپر بیرونی تہہ ہے جو کنیکٹو ٹشوز (Connective Tissues) کی بنی ہوئی سیرس جھلی "پری ٹونیم" ہے۔



2.1 انسانی نظام 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) کالی آنت
(9) سیدھی آنت	(10) جگر	(11) پتا	(12) لہہ
(13) ریگنم 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 گزر 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) اوپر کی تہہ ایک پتلی سی جھلی پر بیونیم (Peritoneum) ہوتی ہے۔

(ب) اس سے چھٹی تہہ غیر اروی عضلات سے بنی ہے۔ جس کی بافتیں لمبائی، گولائی اور تریتھے رخ میں ہوتی ہیں۔

(ج) اس کے نیچے کی تہہ "ایری اور ٹشوڈ" 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 (Gastric 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 انگلی آنت یا "ڈیوڈینم" (Duodenum) کہتے ہیں، جہاں لہلہ اور پچے 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 وقتے یا فاصلے کے بعد سلوٹس (Slites) سی بنی ہوئی ہیں۔ بڑی اور چھوٹی آنت کے مقام اتصال پر ایک بڑا سا بنا ہوتا ہے، جو خوراک کو واپس جانے سے روکتا ہے۔

8- کانی آنت (Vermiform Appendix):

"سیکیم" (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 حصے کو مقعد (Anus) کہتے ہیں۔

10- جگر (Liver):

معدے کے مقابل اس کے کچھ حصے کو ڈھانپنے 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 پختائی کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

11- پٹا (Gall Bladder):

جگر کے نیچے کی طرف یہ ایک سبز رنگ کی قسطی ہے جہاں صفرا جمع رہتا ہے۔ صفرا کی رطوبت بائیسے میں مدد دیتی ہے۔

12- لہلہ (Pancreas):

یہ ایک سفید رنگ کا پتے کی شکل کا تقریباً 23 سینٹی میٹر لمبا عضو ہے اس کا سر بارہ انگلی 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 بائیسے 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 ٹکنا۔
- 4- معدے میں ہاضمہ کا عمل یا غذا کا کیوس بننا۔
- 5- غذا کا آنتوں میں ہضم ہونا یا غذا کا کیوس بننا۔
- 6- عمل انجذاب۔
- 7- اخراج فضلہ۔

1- غذا کا چبانا:

جوں ہی غذا کا تھمہ منہ میں ڈالا جاتا ہے تو دانت اسے چبانا شروع کر دیتے ہیں۔ جیزوں کے ارد گرد کے عضلات چبانے میں مدد دیتے ہیں۔ غذا کو منہ میں اچھی طرح چبانا چاہیے۔ جتنی غذا زیادہ پسلی 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 انسانی سیال ہے جس میں ایک قسم کا خمیر موجود ہوتا ہے جسے ٹائی لین (Ptyalin or Salivary Amylase) کہتے ہیں۔ یہ ناقابلِ عمل نشاستہ کو ایک قابلِ عمل شکر "مالٹوز" (Maltose) میں تبدیل کر دیتی ہے لیکن یہ صرف کچے ہوئے نشاستہ پر عمل کرتی ہے۔ اس کے علاوہ ایک روغنی مادہ ہوتا ہے جو غذا کو نرم کر کے طبع میں سے نیچے اتارنے 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 ٹکنا:

حلق میں دو سو ریش ہیں۔ ایک سانس کی نالی کا اور دوسرا خوراک کی نالی کا۔ جب غذا نگلی جاتی ہے تو ایک کڑی ہڈی کا ڈھکنا "اپنی 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 بھجھو آ جاتا ہے۔ جس سے وہ باہر نکل آتا ہے۔

4- معدے میں ہاضمہ کا عمل یا غذا کا کیوس بننا (Chymification):

معدے میں پہنچ کر غذا کے ہضم ہونے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ معدے میں ایک عضلاتی تھیلی ہے جو کہ جوف شکم میں واقع ہے۔ اس کی جسامت اس قدر ہے کہ اس میں اڑھائی لیٹر کے قریب مائع خوراک آ جاتی ہے۔ معدہ کی دیوار کی چار تھیلیں ہوتی ہیں۔ سب سے اندرونی تھیلی (Mucous Membrane) کے اندر بے شمار غدود ہوتے ہیں۔ جنہیں "چنک گیٹنڈ" (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 جاتا ہے۔
 - ii- "پپسین" (Pepsin) یہ پروٹین، گوشت، مچھلی، انڈے کو قابل حل "پپٹونز" (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 کیبوس بنتی ہے۔ معدے میں روغنی اور نشاستہ دار غذا ہضم نہیں ہوتی۔ یہ کیبوس عضلاتی حلقے "پائلورک سفنکٹر" (Pyloric Sphincter) سے گزر کر چھوٹی آنت کے پہلے حصے بارہ انگشتی آنت میں پہنچتی ہے۔ غذا کو کیبوس 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 کیبوس 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 کیبوس 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) لیلے کی رطوبت (Pancreatic Juice):

لیلے کی رطوبت بے رنگ اور چمکدار ہوتی ہے۔

اس میں مندرجہ ذیل تین خمیر ہوتے ہیں جو غذا کے تیلوں اجزاء پر عمل پذیر ہوتے ہیں۔

1- ٹریپسین (Trypsin):

یہ اجزائے لحمیہ (Proteins) کو حل پذیر "پپٹونز" (Peptones) میں تبدیل کرتا ہے۔

2- لیپاز (Lipase):

یہ چکنائی کو "فٹی 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- امیلاز (Amylase):

نشاستہ کو شکر میں تبدیل کرتا ہے اور یہ "ٹاکٹین" 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 دو دھیارنگ 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- عمل انجذاب (Absorption):

چھوٹی آنت کی اندرونی تہہ پر تولیے کے بُر کی طرح لاتعداد اُبھار ہوتے ہیں جن کو "ویلائی" (Villi) کہتے ہیں۔ ہر اُبھار میں خون کی نالیاں اور ایک پتی سی نالی لکٹئیل (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 جزو بدن بنتی ہے۔

7- اخراج فضلہ (Excretion):

جب غذا کے ہضم ہونے کا سارا کام مکمل ہو جاتا ہے تو غذا ایت والا حصہ جذب ہونے کے بعد ناقابل 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 غذا ایت کے بچے کھچے اجزا جذب ہوتے ہیں باقی حصہ فضلہ کی شکل میں مقعد سے خارج ہو جاتا ہے۔

نظام 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 ناٹوں اور بازوؤں کے عضلات ہیں۔ نظام 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 عہلے بے شمار عضلاتی ریشوں سے مل کر بنتے ہیں۔ عضلاتی ریشے اس قدر باریک ہوتے ہیں کہ خوردبین کے بغیر نہیں دیکھے جاسکتے۔ یہ برابر ایک بنڈل کی صورت میں ہوتے ہیں جن کے اوپر 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 مولے اور سروں پر سے پٹکے ہوتے ہیں۔ یہ سرے مضبوط، سفید اور غیر چمکدار ڈوروں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ان کو رباط یا "ٹنڈن" (Tendon) کہتے ہیں۔ رباط عصلے کی جڑ کو ہڈی سے جوڑتا ہے۔ عصلے کی جڑ کو "اورجین" (Origin) کہتے ہیں۔

2- غیر ارادی عضلات (Involuntary Muscles):

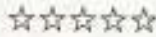
یہ وہ عضلات ہیں جو ہماری خواہش کے تابع نہیں ہوتے۔ اس عضلات کی حرکات خود مختار اعصاب کے زیر اثر نہیں ہوتیں۔ خوردبین کے ذریعے مشاہدہ کر کے معلوم ہوا ہے کہ ان میں کوئی دھاری نہیں۔ لہذا انہیں غیر دھاری دار عضلات (Unstriated Muscles) بھی کہتے ہیں۔ معدے کے اعمال، آنتوں کی حرکات، دوران خون اور تنفس کا تعلق غیر ارادی عضلات سے ہے۔ اس لیے ان اعضا کے افعال میں ہم اپنی مرضی سے کوئی دخل نہیں دے سکتے۔ یہ حرکات خود کار 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 نظام 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 و حادثات سے بچا کر حفاظت کرتے ہیں۔
- 3- جلدی عضلات بالوں میں حرکت پیدا کرتے ہیں۔
- 4- غیر ارادی عضلات جسم کے دوسرے نظاموں، مثلاً نظام دوران خون، نظام انہضام، نظام تنفس وغیرہ کے افعال میں مدد دیتے ہیں۔
- 5- جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں۔
- 6- کسی قسم کی صنعت و حرفت یا کسب و فن 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۔



کرتی 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 مقررہ نشان کو نشانہ بنانا ان کا مقبول کھیل تھا۔ مثال کے طور پر "ہونٹنٹ" (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 ڈوری پر پھینکنے کے لیے مشق کرنا بہت مقبول تھی۔ موجودہ دور میں یہی جیولن پھینکنے میں تبدیل ہو گئی 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 "شٹ" 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 تصنیف 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 ڈوری پر جانے کا امکان اور زمین پر گرنے کے بعد پھسلنے کا فاصلہ کم ہو گیا ہے۔ اس ایونٹ میں مردوں کا عالمی ریکارڈ 98.48 میٹر جان ڈیلیزنی (Jan Zalezny) اور خواتین کا 72.28 میٹر باربرا سپاٹو کوا (Babara spata kawa) کا ہے ان دونوں کا تعلق چیکو سلواکیہ سے ہے۔

مقابلے کے ضابطے:

- 1- اٹھلیس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
- 2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ اٹھلیس ہوں وہاں پر اٹھلیس کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین ضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ 8 اٹھلیس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری "کو ایفائننگ پوزیشن" پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے مروجہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا۔ کسی ایسے "فییلڈ ایونٹ" میں جس کا نتیجہ اُلٹی فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام اٹھلیس کی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری

بہترین کارکردگی کا موزاںہ وغیرہ۔ لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اٹھلیٹس ہوں وہاں ایک اٹھلیٹ کو چھ چھ کوششیں دی جائیں گی۔ لیکن اگر ایک سے زیادہ اٹھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اٹھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اٹھلیٹس 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 اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب)۔ جب بھی باریوں کی ترتیب بدلی جاتی ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اٹھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو وہ اٹھلیٹس 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 مقام مقابلہ پر منتظمین کی نگرانی میں ہر اٹھلیٹ کو قرعہ اندازی کے ذریعے مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

4- مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اٹھلیٹ کو دوڑنے یا پھٹکنے 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 اوپر سے یا پھینکنے والے بازو کے اوپر 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 گئے اور کوئی واضح نشان بنائے۔ (ج) پھینکنے کے ابتدائی عمل سے طے کر جیولن ہاتھ میں سے چھوٹ جانے تک اٹھلیٹ کسی وقت بھی اتنا گھوم نہیں سکتا کہ اس کی پوچھ مکمل طور پر پھینکنے والی قوس کی طرف ہو جائے۔

6- (الف)۔ اٹھلیٹ کو دوران 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 ہٹی باندھی جاسکتی ہے۔ (ب)۔ دستا نے پھین کر جیولن پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(ج)۔ اٹھلیٹ بہتر گرفت کے لیے صرف اپنے ہاتھوں پر کوئی موزوں چیز مل سکتے ہیں۔ (د)۔ ریزہ کی ہڈی کو چوٹ سے بچانے کے لیے کھلاڑی چمڑے یا کسی اور موزوں چیز کی حفاظتی پٹی اور گتھی کے لیے حفاظتی بند کا استعمال کر سکتے ہیں۔

7- اگر اٹھلیٹ 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، اٹھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر اٹھلیٹ چاہے تو اسے مختص کردہ دوریہ میں اپنی شروع کردہ

کوشش روکن کر دوڑنے کے راستے سے باہر آسکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے، لیکن یہ ای صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)۔ اگر اٹھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہیے 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 اٹلی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اٹھلیٹ کو اس شخص شدہ دورانیے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی، نمایاں نظر آنی چاہیے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ایک الہکار اٹھلیٹ کو وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے پیلا جمنڈا بلند کر کے یا کسی اور ذریعے سے انتہائی اشارہ کرے گا۔

9- اگر جیولن اڑان کے دوران نوٹ جائے تو ایسی کوشش ناکامی شمار نہیں کی جائے گی، بشرطیکہ جیولن باقی ہر طرح سے ضابطے کے مطابق چھینکا گیا تھا۔ اس عمل سے اگر اٹھلیٹ 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 بیکٹر کی لکیروں سے محدود رقبے میں نوک کے بل گرے وہی کوشش درست تصور کی جائے گی۔

11- پینکس جیولن کی نوک زمین پر نکلنے سے پیدا شدہ نشان کے نزدیک ترین کنارے سے لے کر قوس کے اندرونی کنارے تک فوراً ہی کی جائے لیکن سپدھ 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- اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ 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 اوپر یا اس کے پیچھے کسی بھی جگہ پر ہو جسے پھینکنے کی قوس کے اختتامی سروں سے 4 میٹر پیچھے دوڑنے کے راستے کے پتوں سچ روغن سے لگایا یا پھر اسے دوڑنے کے راستے کے اطراف ہی حد بندی لکیروں سے باہر مارکنز (Markers) رکھ کر وقتی طور پر واضح کیا گیا ہو۔

13- ہر کوشش کے بعد ہمیشہ جیولن واپس اٹھا کر لایا جائے۔ اسے کسی صورت بھی واپس پھینکنے کے علاقہ کی طرف نہ پھینکا جائے۔

14- ہر اٹھلیٹ 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 اپنٹس" میں اگر کسی وجہ سے اٹھلیٹ 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 اختیار ہے۔

15- کوشش "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں اور واضح کرنے کے لیے جج کو سفید جمنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اٹھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ "جیولن تھرو" میں باضابطہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پذیر ہوتی ہے جب "اٹھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5، 6، 7، 8 اور 12 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ "رن ونے" (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 لکیروں تک جا کر جیولن پھینکا جاسکتا 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): اعلیٰ اپنی سہولت کے لیے، دوڑنے کے راستے 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 جاسکتے ہیں، تاہم چونا، چاک یا ایسی کوئی اور چیز، جس کے نشان دہی پاہوں کسی بھی صورت استعمال نہ کیے جائیں۔

18- جیولن (The Javelin):

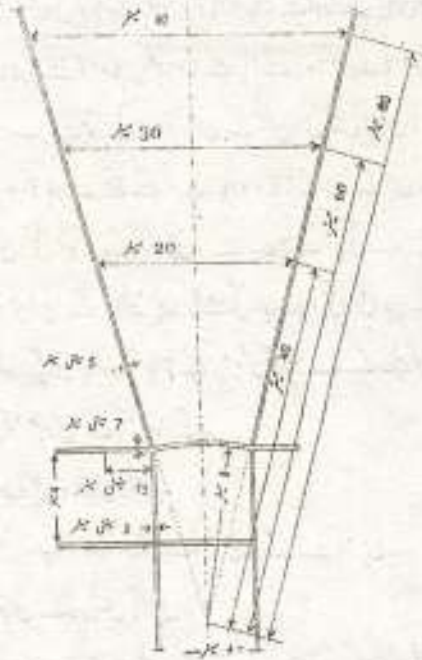
یہ تین حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ سر (Head)، سلاخ (Shaft) اور رسی کی گرفت (Cord Grip)۔ سلاخ اور سر دونوں ہی دھات کے بنے ہوئے اور اس کا سر انوکھا ہونا چاہیے۔ اس کی بیرونی سطح بالکل ہموار ہونی چاہیے۔ جس پر کسی قسم کا گھمراہ یا بھار نہ ہو۔ گرفت اس کے مرکز ثقل کے عین اوپر ہونی چاہیے۔ اس کا کوئی حصہ قابل حرکت 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۔

وزن	مرد	نوجوان مرد اڑا کے	نوجوان لڑکیاں اور خواتین
800 گرام	800 گرام	700 گرام	600 گرام
لمبائی	2.60 تا 2.70 میٹر	2.3 تا 2.40 میٹر	2.20 تا 2.30 میٹر
دھاتی سرے کی لمبائی	25 تا 33 سینٹی میٹر	-	25 تا 33 سینٹی میٹر
گرفت کی چوڑائی	15 تا 16 سینٹی میٹر	-	14 تا 15 سینٹی میٹر
سرے سے مرکز ثقل	90 تا 106 سینٹی میٹر	86 تا 100 سینٹی میٹر	80 تا 92 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 سیکڑ کا زاویہ تقریباً 29 درجے کا ہوتا ہے۔

درمیانی فرضی لکیر



جیون تھرو کی مہارتیں (Skills of Javelin Throw)

گرفت (Control):

جیون 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 پتھچے کی مانند گرفت (Claw Hold)۔



(الف)



(ب)



(ج)

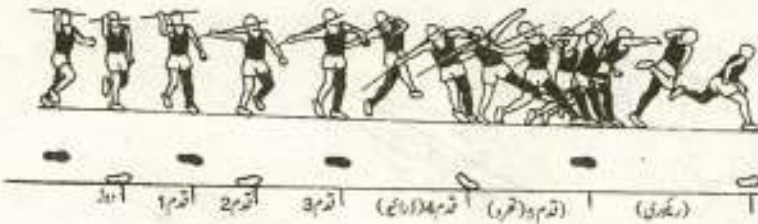
پہلے دونوں طریقے منجھے ہوئے اٹھلیٹس میں بہت مقبول ہیں جبکہ تیسرا طریقہ نوآموز اٹھلیٹس کو سیکھانے میں بہت موثر ہوتا ہے۔ اس میں شہادت اور درمیانی انگلیوں کو پھیلا کر جیولن کو پکڑا جاتا ہے اور اٹھلیٹی جیولن کو سہارا دیتے ہوئے ہوتی ہے جس کی وجہ سے کہنی کو چوٹ (Javelin Elbow) لگنے کا امکان کم ہوتا ہے یا اسے وہ اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹی 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 لپیٹی رہنے سے اسے لمبائی کے رخ اپنے محور کے گرد گھمانے میں مدد دیتی ہے لیکن اکثر نوآموز اٹھلیٹ اس انگلی کو جیولن کے ساتھ لپٹا رکھنے کی بجائے اسکی ٹھیلی جانب سہارے کے لیے رکھ دیتے ہیں جس کی وجہ سے آڑان کے دوران اسکا اگلا سرا جلد نیچے کی جانب آ جاتا 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 ”گرب“ (Grip) کے آخری سرے سے پکڑیں۔
 - ii- اسے ہمیشہ اٹھلیٹی کی کھلم لمبائی کے رخ ہی پکڑیں۔
 - iii- وہ انگلیاں جو جیولن کو پکڑے ہوئے نہیں ہوتیں انہیں ”گرب کارڈ“ کے ساتھ جھومی رہنا چاہیے۔
 - iv- جیولن کو چھوڑتے وقت ہاتھ کو اکڑائے رکھیں ورنہ یہ جیولن ہاتھ سے نکلنے کے زاویہ پر منفی اثرات پیدا کرنے گا۔
- نوٹ: تمام تفصیلات دائیں ہاتھ سے پھینکنے والے اٹھلیٹ کے متعلق بیان کی گئی ہیں۔

جیولن پکڑ کر دوڑنا (Run up):

جیولن پکڑ کر دوڑنے کا طریقہ اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ آسانی سے جیولن پھینکنے کی آخری پوزیشن یا ”پاور پوزیشن“ (Power Position) اختیار کر سکے۔ عموماً اٹھلیٹ جیولن پکڑنے والا ہاتھ کندھے یا سر کے اوپر اس طرح رکھتے ہیں کہ بازو میں شم ہوا اور کہنی سامنے کی جانب



رہے۔ اس حالت میں اٹھلیٹی آسان 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 اٹھلیٹ کے پاؤں اور جیولن کا اگلا سرا ہو اور جیولن زمین کے متوازی رہنا چاہیے۔ اکثر اٹھلیٹ اپنا دایاں پاؤں آگے رکھ کر دوڑ شروع کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ دوڑ کے دو حصے ہوتے ہیں۔ ابتدائی حصے میں اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ 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 (1+1+3) جو نئی بائیں پاؤں مقررہ نشان پر پہنچتا ہے اور دائیں ٹانگے آگے کی جانب جاری 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 ہو یا زو 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 اونچا ہوتا ہے۔ دوڑ کے دوران حاصل کردہ "زور حرکت" (Momentum) کے زیر اثر اٹھلیٹ اپنی بائیں ٹانگے کے اوپر سے آگے چلا جاتا ہے اس لمحے اوپر کے جانب کی ہوائی تھیلی میں جیولن کندھوں کے ہموار اور بازو کے بالکل ساتھ ہوگا اور اس کا اگلا سرا اٹھلیٹ 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 زرخ 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 چھوٹتا ہے اور پھر جسم کے وزن کی وجہ سے پاؤں پوری طرح زمین سے لگ جاتا ہے اور اسی لمحے اٹھلیٹ کو اپنا بائیں پاؤں جلد از جلد ایزھی پہلے لگاتے ہوئے سپاٹ حالت میں پھینکنے کی سمت رکھ دینا چاہیے۔ جو نئی دایاں پاؤں زمین پر پڑتا ہے تو اسکی ایزھی کو اوپر اٹھاتے ہوئے اندر کی جانب اتنا گھومائیں 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 بائیں 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۔ بائیں پاؤں زمین پر سپاٹ حالت میں لگ کر روکنے کا کام کرتا ہے۔ گھٹنے میں بہت زیادہ ڈھم نہیں آنا چاہیے تاکہ بہتر توازن قائم کیا جاسکے۔ 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 ٹانگے کے "بریک" لگانے کا عمل دائیں طرف کے کولہے کو تیزی سے آگے دھکیلنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جب اٹھلیٹ کا بائیں پاؤں زمین پر لگے تو اس وقت اس کے سر کا زرخ پھینکنے کی سمت میں ہو، ٹھوڑی اور چہرہ اوپر کی جانب اٹھے ہوں۔ اس بنا پر اس کی

چھاتی مزید سامنے کی جانب آجاتی 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 واہنا کندھا، بازو کا اوپر کا حصہ اور کبھی، اوپر اور آگے کی جانب جائیں تو اس میں زیادہ تناؤ پیدا ہونا ممکن ہو جائے گا۔ لیکن جیولن والے ہاتھ کی کائی کو نیچے کی جانب میڑھانہ کریں کیونکہ ایسا کرنے سے جیولن کا اگلا سرا اوپر کی جانب اٹھ جاتا ہے اور اس تمام عمل کے دوران بائیں بازو چھاتی کے گرد لپٹا رہے گا۔

جیولن کو ہاتھ سے چھوڑنے کے عمل کا آغاز جسم کی محرابی پوزیشن بنالینے سے ہوتا ہے جس میں جسم کے تمام عضلات موثر طور پر عمل پیرا ہوتے ہیں۔ دائیں کبھی کو باہر کی جانب سے گھوما کر جیولن کو کندھے کے اوپر لے آئیں اور اس کے ساتھ ہی بائیں بازو باہر کی جانب گھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ بائیں پاؤں مضبوطی سے نکلے رکھنے سے بائیں ٹانگہ جسم کو اوپر اٹھانے میں موثر کردار ادا کرتی ہے۔ کمر اور کولہوں کے عضلات انہیں آگے جانے سے روکتے ہیں جس کی وجہ سے ان اعضا کا "زور 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 مرکز ثقل کے راستے پر چھوڑا جائے گا۔ عموماً اسے 30 سے 35 درجے کے زاویے سے پھینکا جاتا ہے۔ پھینکنے کے مرحلے میں بائیں ٹانگہ، جسم کے توازن کو برقرار رکھنے میں بڑی اہم ہے اور "تھرو" کا زیادہ تر انحصار اسی پر ہوتا ہے۔ بائیں ٹانگہ کے "بریک" لگانے کے عمل سے جسم کا اوپر کا دھڑ پھینکنے کی سمت میں آگے چلا جاتا ہے اور گردش کے محور سے دور 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 اٹھلیٹ کی دائیں ٹانگہ پیچھے کھسک رہی ہوتی ہے تو سامنے کی جانب اسے ایک لمبا قدم لینے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم کو "زور حرکت" کی وجہ سے آگے جانے سے روکا جاسکے اور "تھرو" کو "فائل" ہونے سے بچانے کی خاطر اٹھلیٹ کو پھینکنے والی توں سے 1.50 سے 2.00 میٹر پہلے ہی اپنی بائیں ٹانگہ مستعدی سے زمین پر رکھ دینی چاہیے۔

"ہائی جپ" (High Jump)

مقابلے کے ضوابط (Rules of Competition):

- 1- اٹھلیٹس 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 ہارڈ" 2 سینٹی میٹر سے کم بلندی نہیں کی جائے گی۔ ماسوائے اگر صرف ایک اٹھلیٹ رہ جائے یا پہلی پوزیشن کی برابری کے نتیجے کا حصول مقصود ہو۔
- 4- اٹھلیٹ کو صرف ایک پاؤں پر سے اٹھیلنا ہوگا۔
- 5- مقابلہ شروع ہونے سے ڈیڑھ مقام مقابلہ پر مصنفین کی نگرانی میں ہر اٹھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کی نسبت سے باریاں دی جائیں گی۔
- 6- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اٹھلیٹ کو دوڑنے یا کودنے کے علاقے کو مشق کے لیے استعمال کی اجازت نہیں۔

7- اٹھلیٹ کی کوشش مکمل ہو جانے کے بعد ناکام شمار ہوگی اگر:

(الف)۔ اس کے کسی عمل کی بدولت "کر اس بار" ٹیکوں پر نہ رہے۔ (ب)۔ وہ کر اس 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 گھمبوں کے درمیان یا گھمبوں کے باہر کیوں نہ ہو، تاہم اگر اٹھلیٹ کا پاؤں کودتے وقت اتفاقاً گدوں کو لگ جائے لیکن منصف کی رائے میں اٹھلیٹ 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 کر اس بار کے نزدیک کنارے کی عمودی سیدھ (Vertical Plane) میں گردنوں گھمبوں سے تین میٹر دور باہر کی جانب ہوگی۔

8- اٹھلیٹ اپنی مرضی سے "چیف جج" کی مقابلہ شروع ہونے سے پہلے اعلان کر دہ بلند یوں میں سے کسی بلندی پر چھلانگ لگا سکتا ہے۔ تین متواتر ناکامیاں خواہ وہ کسی ایک ہی بلندی یا مختلف بلند یوں پر واقع ہوں اٹھلیٹ کو مقابلہ جاری رکھنے کا نا اہل ثابت کر دیتی ہیں ماسوائے پہلی پوزیشن کی برابری کا نتیجہ حاصل کرنے کے لیے۔ اس ضابطے کے تحت اٹھلیٹ کسی بلندی پر ایک یا دو ناکامیوں کے بعد بھی اپنی بتایا کوشش یا کوششیں کسی اگلی بلندی پر استعمال کر سکتا ہے۔ لیکن اگر کوئی اٹھلیٹ ایک دفعہ کسی بلندی کو چھوڑ دے (Fore-go) تو اس پر دو بارہ کو 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 کھل بلند یوں کی ایک خاص تعداد کا تعین کر دینا یا اٹھلیٹس 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 اٹھلیٹ نیا ریکارڈ قائم کرے تو متعلقہ مصنفین پر لازم ہے کہ وہ اس بلندی کی دو بارہ پڑتال بھی کریں۔

نوٹ: اگر پرانی طرز کی "کر اس بار" زیر استعمال ہو تو مصنفین کے لیے لازمی ہے کہ مقابلہ سے پیشتر اس کی سامنے اور نیچے والی سطحوں پر کوئی نمایاں نشان لگادیں تاکہ کر اس بار کے گرنے کی صورت میں ہر بار اسے پہلی حالت کے مطابق ٹیکوں پر رکھا جاسکے۔

10- باقی تمام اٹھلیٹس کے ناکام ہو جانے کے بعد بھی جیتنے والا اٹھلیٹ اس وقت تک اپنی کوششیں جاری رکھنے کا مجاز ہے۔ جب تک وہ مقابلہ میں مزید شرکت کا اہل نہ رہے۔ اگلی بلندی یا بلند یوں کا فیصلہ خود اٹھلیٹ متعلقہ منصف اعلیٰ اور ریفری کے ہاتھی مشورے سے کرے گا۔

11- ہر اٹھلیٹ کا بہترین چمپ 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۔ "اٹھلیٹ" کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروع کرنی ہوگی۔ ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا، تاہم اگر اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ سے کوئی بے ضابطگی سرزد نہ ہوئی ہو۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دور ایسے کی ابتدا اس لمحہ سے ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے گا)۔

اگر اٹھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دور ایسے 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 الٹنی گنتی گننے اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی (Count Down Watch) اٹھلیٹ 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 جینڈا اٹھلہ کر کے یا کسی اور طریقہ سے اٹھلیٹ 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- اٹھلیٹ دوڑنے اور اچھلنے والے علاقہ میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں (Markers) استعمال کر سکتا ہے۔

16- مقابلے کے دوران کھلبوں کی جگہ نہیں بدلتی 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 راولڈ کے مکمل ہونے پر ہی ممکن ہوگی۔

نوٹ: تمام "فیلڈ انٹنس" میں اگر کسی وجہ سے اٹھلیٹ 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 ہے۔

17- ہائی جंप میں برابری کی صورت میں مندرجہ ذیل طریقہ کار استعمال کیا جاتا ہے۔

i- جس اٹھلیٹ کی برابری والی بلندی پر کم کوششیں ہوں گی اسے بہتر درجہ دیا جائے گا۔

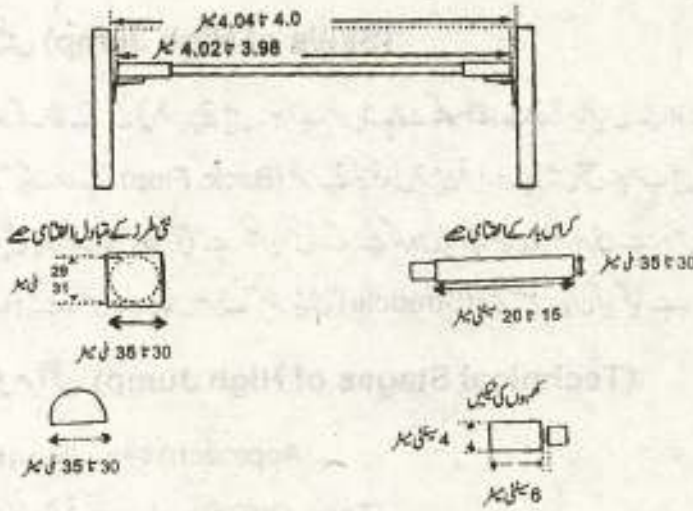
ii- اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہو پائے تو ان اٹھلیٹس کی پورے مقابلے کے دوران میں بیچ آخری عبور کی جانے والی بلندی کی ناکام کوشش شمار کی جائیں گی۔ جس اٹھلیٹ کی ناکامیوں کی تعداد سب سے کم ہوگی اسے بہتر درجہ دیا جائے گا۔

iii- (الف)۔ اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہونے پائے اور یہ پہلی پوزیشن کے نتائج کے حصول کے لیے ہو تو تمام مذکورہ اٹھلیٹس جس آخری بلندی کو عبور کرنے میں کامیاب ہوئے تھے تو انہیں مندرجہ بالا 2 کے مطابق مقرر کردہ اعلیٰ بلندی پر ایک ایک کوشش دی جائے گی لیکن اگر یہ کوشش فیصلہ کن ثابت نہ ہو پائے تو "کر اس بار" 2 سینٹی میٹر نیچے کر دی جائے گی اور اگر یہ تمام "اٹھلیٹس" اس بلندی کو عبور کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو "کر اس بار" کو 2 سینٹی میٹر اونچا کر دیا جائے گا۔ یہ "اٹھلیٹس" 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 "اٹھلیٹس" 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 "جंप آف" (Jump Off) کے ذریعے نہیں کیا جاتا۔ بلکہ ان تمام اٹھلیٹس کو ایک ہی درجہ دے دیا جاتا ہے۔

18- کوشش "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں ا واضح کرنے کے لیے بیج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اٹھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ ہائی جمپ میں باضابطہ کوشش "ٹرائل" اس صورت اختتام پذیر ہوتا ہے جب بیج اس بات کا تعین کرے کہ مذکورہ اٹھلیٹ نے مندرجہ بالا ضوابط 4، 7 اور 12 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی نہیں کی۔

19- کھبے (Uprights): یہ کسی بھی طرز کے ہو سکتے ہیں۔ البتہ یہ ناقابل پلک، 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 ہوئی 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 چھپے حصوں کے علاوہ یہ بناوٹ میں گول ہے جس کا قطر 30 ملی میٹر ± 1 ملی میٹر اور اس کے دونوں انتہائی حصے نیچے سے چھپے 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 چھپے حصوں کی چھلی سطح سخت اور ہموار ہونی چاہیے ان پر نہ تو بڑیا کوئی ایسی چیز چڑھی ہو جس کی بدولت اس کی نیکیوں پر کھنے 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 تیز حاد پن نہیں ہونا چاہیے بلکہ بالکل سیدھی ہو۔ جب اسے نیکیوں 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 لٹکا یا جائے تو اس میں 7 سینٹی میٹر سے زیادہ خم پیدا نہیں ہونا چاہیے۔

21- ٹیکس (Crossbar Supports): "کراس بار" رکھنے کے لیے ٹیکس، 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 مد مقابل ہوں اور ان پر "کراس بار" استواری سے رکھی جاسکے لیکن اٹھلیٹ کے چھوئے جانے سے یہ آسانی سے اگلی یا پچھلی جانب زمین پر گر جائے۔ نیکیوں پر نہ تو کوئی بڑیا کوئی اور ایسی چیز چڑھی ہو جس کی بدولت "کراس بار" کی ان پر کھنے

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 اونچائی ایک برابر ہونی چاہئے۔ جس وقت کراس بار کو ٹیکوں پر رکھا جائے اس کے سروں اور کھبوں کی اندرونی دیوار سے درمیانی فاصلہ کم از کم ایک سینٹی میٹر ہونا چاہیے تاکہ ”کراس بار“ ٹھنکو جانے کی صورت میں آسانی سے دونوں جانب گر سکے۔

22- اکھاڑہ (The Landing Area): قابل انتقال (Portable) اکھاڑے کی صورت میں اس کی کم از کم لمبائی 5 میٹر، چوڑائی 3 میٹر اور اونچائی 70 سینٹی میٹر تک ہونی چاہیے۔

نوٹ: قابل انتقال اکھاڑے کے سامنے کھبے اس طرح سے رکھے جائیں کہ وہ اس سے کم از کم 10 سینٹی میٹر آگے ہوں تاکہ اٹھلٹ کے کرنے سے اکھاڑے میں پیدا شدہ حرکت ان پر رکھی ہوئی ”کراس بار“ نہ گراوے۔

ہائی جمپ کی مہارتیں (Skills of High Jump):

(الف) اونچی 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 اونچی چھلانگ لگائی جاسکتی 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):

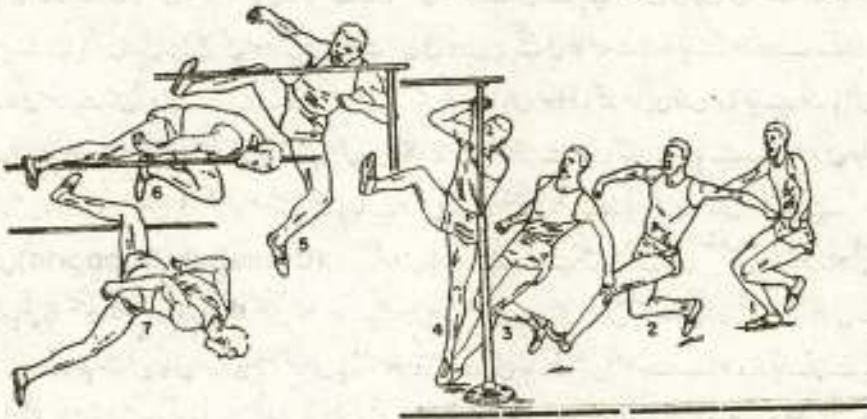
(الف) اٹھلٹ کا باری جانب بڑھنا (Approach)۔

(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 ٹیز بھاگنے سے اڑان 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 دو قدم آخری قدم ایک ہی خاص جگہ پڑے۔ اس کے برعکس اگر آخری قدم "کراس بار" کے زیادہ قریب رکھا جائے تو اڑان کے دوران جسم یا ٹانگوں سے لگ کر "کراس بار" 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 اوپر 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 اٹھاتے 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 موثر ترین حالت اپنانے میں صرف ہوتی ہے اور دوسری ٹانگ کو جھلا کر زوردار لگ (Kick) لگانے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔ جست کے دوران بازوؤں کو پوری قوت سے جھلانے سے بھی اڑان میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ واضح رہے جسم میں پلک اور ہوا میں ٹھونکنے والی ٹانگ کے پنجے کو اوپر رکھنا ضروری ہے اس عمل سے جسم کو "بار" عبور کرنے کا بہتر موقع ملتا ہے۔

"بار" کو عبور کرنا اور اکھاڑے میں گرتا:

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 بھرتی سے ایسے موڑ لینا چاہیے کہ جسم بار کے اوپر مخالف رخ اختیار کر لے، اس عمل کے لیے یہ مقولہ صادق آتا ہے۔ مشق انسان کو کامل بنا دیتی ہے۔ لہذا جرات کو اپنا کر یہیم 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 سیکھ لیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے عموماً "بار" گر جاتی ہے۔ قابل ذکر امر یہ ہے کہ عبور کرنے کے بعد اعضاء کو ڈھیلا چھوڑنا چاہیے تاکہ بغیر چوٹ لگے جسم آسانی سے زمین پر آگے۔

400 میٹر

یہ دوڑ اصل میں 440 گز (402.34 میٹر) دوڑ کی تبدیل شدہ شکل ہے۔ اس میں اٹھلیٹ کی کارکردگی کا انحصار بڑی حد تک تیز رفتاری اور قوت برداشت (Endurance) پر ہوتا ہے۔ یہ دوڑ اٹھلیٹس 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 ”لکٹک ایسڈ“ (Lactic Acid) جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے انکے سکنے کی خاصیت میں کمی پیدا ہو جاتی ہے اور اٹھیلیٹ کی مجموعی کارکردگی متاثر ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس دوڑ میں اٹھیلیٹ کے لیے بنیادی تیز رفتاری (Basic Speed) قدموں کی لمبائی اور انکی رفتاری پہچان (Pace Judgement)، درد اور تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیت ہونا لازمی ہے۔ چھوٹے فاصلوں کی دوسری دوڑوں کی طرح یہ دوڑ بھی راہدار یوں میں دوڑی جاتی ہے۔ اس دوڑ کو 1912ء کی اولمپک کھیلوں میں شامل کیا گیا تھا۔ اس میں حصہ لینے والے اٹھیلیٹس 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 اٹھیلیٹ اپنی اپنی راہداری میں دوڑ مکمل کرتا ہے۔ راہدار یوں 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 راہدار یوں کی چوڑائی 1.22 میٹر ہو تو اٹھیلیٹس کو راہدار یوں میں اس طرح کھڑا کیا جاتا ہے کہ دوسری، تیسری، چوتھی، پانچویں، چھٹی، ساتویں اور آٹھویں راہداری میں دوڑنے والے اٹھیلیٹ 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 اٹھیلیٹ کو 400 میٹری 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 دور یا مرحلے (Rounds) ہونے ہوں وہاں ہر مرحلے کے آغاز سے پیشتر اٹھیلیٹس

کو راہدار یاں تفویض کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ کار اپنایا جائے گا اور ہر دوڑ میں کی شخص کردہ راہداری میں خط آغاز سے 3 میٹر پیچھے کھڑا کیا جائے گا۔

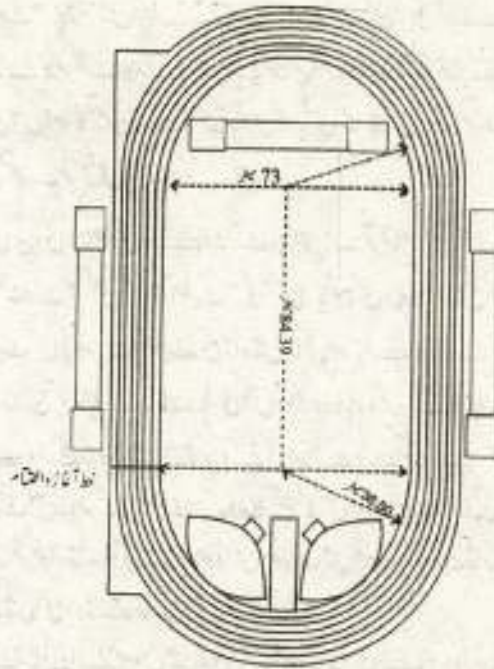
(الف)۔ پہلے ”راؤنڈ“ کی ہر ایک دوڑ (Heat) میں صرف ایک قرعہ اندازی کے ذریعے راہدار یاں شخص کی جائیں گی۔

(ب)۔ دوسرے یا اس کے بعد کے ہر راؤنڈ میں ہر ایک دوڑ کے لیے تین قرعہ اندازیاں ہوں گی۔

1- پہلی قرعہ اندازی راہداری نمبر 3، 4، 5 اور 6 کے لیے ہوگی یہ ان چار ”اٹھیلیٹس“ یا ”ٹیمز“ (Teams) کے لیے

ہوگی جن کی اس سے پہلے راؤنڈ میں کارکردگی (متاثری درجے اور اوقات) اس دوڑ میں شامل باقی اٹھیلیٹس یا ٹیمز سے بہتر ہوگی۔

- ii دوسری قمر اندازی پانچویں اور چھٹے درجے والے اٹھلیس کو ساتویں اور آٹھویں راہداریاں مختص کرنے کے لیے ہوگی۔
- ii تیسری قمر اندازی سب سے نچلے دو درجے حاصل کرنے والے اٹھلیس یا ٹیمز کے لیے کی جائے گی جنہیں پہلی اور دوسری راہداریاں تفویض کی جائیں گی۔



- 3- 400 میٹر کی دوڑ ہر اٹھلیس کو اپنی مختص شدہ راہداری میں ہی مکمل کرنی ہوگی۔
- 4- ہر اٹھلیس 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 "کراؤنچ پوزیشن" (Crouch) (ایک خاص انداز میں بیٹھ کر دوڑ شروع کرنا) سے شروع کرنے کے علاوہ "شارنگ بلاکس" (Starting Blocks) کا استعمال بھی لازمی ہے۔ شارنگ کے "آن یور مارکس" (On your marks) حکم پر تمام اٹھلیس اپنی اپنی راہداری میں دوڑ کے نقطہ آغاز پر (ہر ایک راہداری میں انہیں 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے) ایسی حالت اپنائیں گے۔ جس میں ان کے دونوں ہاتھ اور ایک گھٹنا زمین پر اور پاؤں شارنگ 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 اٹھلیس کو نقطہ آغاز اور نہ ہی اس سے آگے زمین کو ہاتھ یا پاؤں سے ہنھونے کی اجازت ہے۔ اگر کوئی اٹھلیس "آن یور مارکس" (On your marks) یا "سیٹ" (Set) پوزیشن اپنانے میں تاخیر کرے یا ایسے کسی عمل سے دوسرے اٹھلیس 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 "سٹارٹرز" کا معاون منقلقہ اٹھلیٹ کے ہمراہ باقی تمام اٹھلیٹس کو بھی بلا کارڈ دیکھا کر متنبہ کرتا ہے۔ اس کے بعد اگر کوئی اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ 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 "اٹھلیٹس" کو سبز کارڈ دیکھا یا جائے گا جو اس بات کی علامت ہے کہ یہ "سٹارٹ" کسی بھی "اٹھلیٹ" کی غلطی یا کوتاہی کی بنا پر ضائع نہیں ہوا ہے۔

6- اگر دوڑ کے دوران کوئی اٹھلیٹ کسی دوسرے اٹھلیٹ کی راہ میں حائل ہو یا اسے دھکا دے جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو تو اس اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ کو اگلے راؤنڈ میں شامل ہونے کی اجازت دے سکتا ہے۔

7- دوڑ کے دوران اگر کوئی اٹھلیٹ کسی دوسرے اٹھلیٹ کے دھکا لگنے یا کسی اور ایسے حالات کی وجہ سے اپنی راہداری سے مجبور یا 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۔ اٹھلیٹ مندرجہ ذیل حالات میں بھی دوڑ سے خارج نہیں کیا جائے گا:

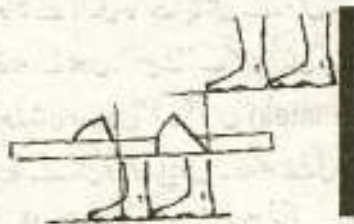
(الف) اگر اٹھلیٹ راہداریوں کے لمبائی والے حصوں میں اپنی شخص شدہ راہداری سے باہر دوڑ رہا ہو۔

(ب) اگر اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بن رہا ہو۔

8- دوڑ کے دوران اگر اٹھلیٹ اپنی مرضی سے ایک مرتبہ ٹریک سے باہر چلا جائے تو اسے دوبارہ دوڑ میں شامل ہونے کی اجازت نہیں ہوتی۔

9- دوڑ کا خط اختتام (Finish Line): پانچ سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیر سے لگایا جاتا ہے۔ اٹھلیٹس کی دوڑ ختم کرنے کی ترتیب ان کے جسموں کے اس حصہ سے جسے ٹھیکگی زبان میں "ٹورسو" (Torso) کہتے ہیں خط اختتام کی نزدیکی عمودی حد پر پہنچنے سے متعین کی جاتی ہے۔ یہ حصہ 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 ہرڈلر،

110 میٹر ہرڈلر، 400 میٹر ہرڈلر (4x100 میٹر ریلے) اور

400x4 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 "شارٹ" 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):

"شارٹنگ بلاکس" لگانے کا معیاری مقام اٹھلیٹ کی انفرادی جسمانی ساخت، اہلیت اور پسند پر منحصر ہونا۔ 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 اوپر تھوڑے آگے کی جانب بڑھے ہوئے ہوتے ہیں۔ پیٹھ کو اتنا اونچا اٹھائیں کہ اگلے گھٹنے میں 90 درجے کا زاویہ بن جائے۔ پیٹھ کندھوں کی نسبت ذرا سی اونچائی ہوئی ہوتی ہے۔



(ج) "ڈرائیو آف" (Drive Off):

اگلی ٹانگ کو سیدھا کرتے ہوئے بیک وقت ہاتھوں کو زمین سے اٹھائیے اور ساتھ ہی جلدی سے پچھلی ٹانگ کو آگے کھینچئے۔ 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 اٹھلیٹ اپنی صلاحیتوں کو یوں استعمال کرے کہ

دوڑ کو خوش اسلوبی سے ختم کر سکے۔ اٹھلیٹ 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 تاکہ ان میں نرمی آجائے اور اٹھلیٹ نسبتاً آرام دہ حالت میں دوڑ سکے۔ نیز اب آغاز کی نسبت گھٹنا بھی کم اونچا اٹھانا چاہیے۔ لیکن قدم کی لمبائی میں کوئی فرق نہ آنے پائے۔ مدعا یہ ہے کہ اٹھلیٹ 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 قریباً اڑھائی 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 مماسی رُخ اندرونی لکیر کی جانب ہو۔ ہاتھ اور سٹارٹنگ بلاکس خطِ آغاز کو نہ چھوئیں اور نہ ہی ساتھ والی راہداری میں چلے جائیں۔ اٹھلیٹ کو کوشش کرنی چاہیے کہ وہ اپنی راہداری کی اندرونی لکیر کے ساتھ ساتھ دوڑے تاکہ اسے کم فاصلے طے کرنا پڑے۔ سیٹ پوزیشن میں اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ کا توازن برقرار رکھنے اور ٹانگوں کی شرح 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 اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ کی دوڑ میں تسلسل قائم نہیں رہ سکے گا۔ بتدریج رفتار بڑھانے کا مرحلہ 30 سے 60 میٹر پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس میں اٹھلیٹ کو اپنے جسم کو بتدریج اس طرح سے سیدھا کر لینا چاہیے کہ سامنے کی طرف جھکاؤ نہ رہے۔ اسی مرحلے 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 شرح رفتار دونوں بڑھتے جاتے ہیں اور ٹانگیں بازوؤں کی ہم آہنگی سے کام کرتی ہیں، (کیونکہ بازوؤں کی شرح رفتار ہی سے ٹانگوں کی شرح 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 اٹھلیٹ اپنی پوری شرح رفتار پنا لیتا ہے۔

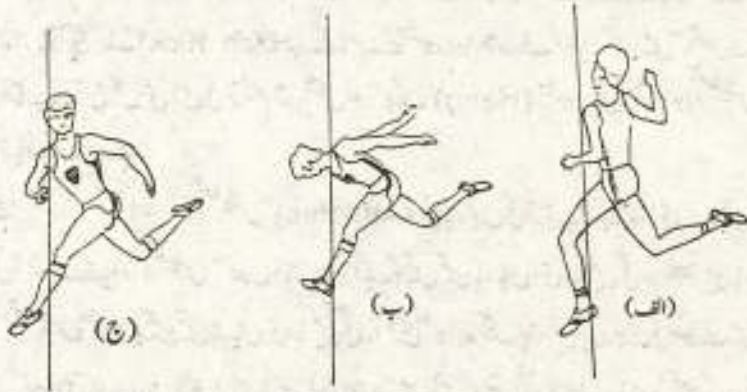
”ٹریک“ کی گولائیوں میں دوڑنا:

اٹھلیٹ 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 شرح رفتار بڑھانے اور اپنی انتہائی تیز رفتاری اپنالینے 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)۔ جو ٹی اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ 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 "پنٹھلیٹھلان" (Pentathlon) کے مقابلوں میں شامل "پنٹھس" میں سے ایک تھا۔ اس زمانے میں اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹک 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۔ اٹھلیٹس 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 ”جسی اوون“ (Jesse Owen) نے 8.13 میٹر چھلانگ لگا کر اولمپک اور عالمی ریکارڈ قائم کیا تھا۔ جبکہ موجودہ عالمی ریکارڈ 8.95 میٹر ہے۔ اسے امریکہ کے ”مائیک پاؤل“ نے ٹوکیو میں عالمی چیمپین 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 ٹیکنیک بالکل بنیادی یا ابتدائی شکل میں تھی۔ ”ٹیک آف“ کرنے کے ساتھ ہی ناٹوں کو میزھا کر کے جسم کے ساتھ سیکھ لیا جاتا ہے۔ پھر انہیں پھیلا کر اور اکھاڑے میں گرنے سے پیشتر دوبارہ سیکھ لیا جاتا تھا۔ 1922ء سے 1927ء کے درمیان امریکی ”اٹھلیٹس“ ”ولیم دی ہارٹ صوبورڈ“ (William De Hart Hubbard) اور ”رابٹ لی گینڈرے“ (Robert Le Gendre) نے چھلانگ لگانے کا نیا انداز جو ”ہیچ کک“ (Hitch Kick) کے نام سے مشہور ہوا، متعارف کرایا۔ جس میں ”اٹھلیٹ“ ہوا میں دوڑنے کا انداز ہی اپناتے رکھتا ہے۔ آج کل بھی اسی کی ترمیم شدہ شکل اور ”ہینگ“ (Hang) مشہور ہیں۔ نو آموز اٹھلیٹس کو سیکھانے کے لیے ”سیل“ (Sail) زیادہ آسان ہے۔

مقابلے کے ضابطے: 1- ”اٹھلیٹس“ (Athletes) کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ ”اٹھلیٹس“ ہوں وہاں پر ہر ایک کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ ”اٹھلیٹس“ کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری ”کوٹیفانگ 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 ”اٹھلیٹس“ 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 ”اٹھلیٹس“ ہوں وہاں پر ہر ایک کو چھ باریاں دی جائیں۔ لیکن اگر ایک سے زیادہ اٹھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اٹھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اٹھلیٹس 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 اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو وہ اٹھلیٹس 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 اٹھلیٹ کو دوڑنے کے راستے یا کوڑنے کی جگہ کو مشق کے لیے استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔
4- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر مصنفین کی نگرانی میں ہر اٹھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

5- نام لپکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے، اٹھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش

شروع کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکام تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر وہ چاہے تو اس شخص کردہ دورانہ 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 میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اس سے کوئی بے ضابطگی سرزد نہ ہوئی ہو۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کے 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 ہے 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 الٹنی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اٹھلٹ کے اس شخص 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 انتہائی اشارہ کرے گا۔

6- مندرجہ ذیل صورتوں میں اٹھلٹ 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" (اٹھلٹ کی کبیر) سے آگے زمین کو چھو لے۔ یا (ب)۔ اگر وہ "ٹیک آف بورڈ" (چھلانگ لگانے کا تخت) 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 "اٹھلٹ" 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 نکلے وقت اگر مذکورہ "اٹھلٹ" 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 گنتی کے ذمہ میں آئے گا۔

نوٹ: i- اکھاڑے میں سے باہر نکلے وقت جب اٹھلٹ کا پاؤں پہلی بار اکھاڑے کی منڈیر یا اس سے باہر زمین سے چھو تا 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 کبیروں کے اوپر 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 اٹھلٹ صحیح انداز میں اکھاڑے میں سے باہر نکل آئے اور پھر اس میں داخل ہو کر پیچھے کی جانب چلتے ہوئے باہر آ جائے تو یہ بھی بے ضابطگی کے ذمہ میں نہیں آئے گی۔

7- اگر اٹھلٹ "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 اٹھلٹ کے جسم کے کسی بھی حصے سے پیدا شدہ نشان کے اس کنارے سے جو "ٹیک آف لائن" کے نزدیک تر ہو معمولاً پیش فوری کی جائے گی۔ اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔ "فیلڈ اپوشن" کے لیے مقرر کردہ مصلحین ہر ایک باضابطہ کوشش کی کارکردگی کو ناپنے کے بعد "ریزلٹ 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 ”زلٹ شیٹس“ کا موازنہ کریں گے۔ ایک خصوصی الیکٹرانک ہر ایک باضابطہ کوشش پر سفید جھنڈا اور بے ضابطہ کوشش کی صورت میں لال جھنڈا بلند کرے گا۔
9- ہر اٹھلیٹ کی بہترین چھلانگ ”پوزیشن“ کے لیے شمار کی جائے گی۔ خواہ وہ چھلانگ پہلی ”پوزیشن“ کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

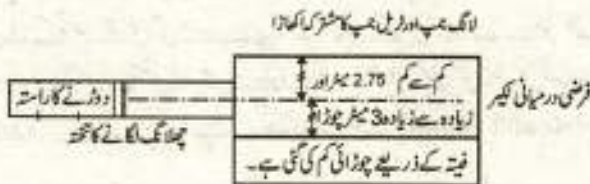
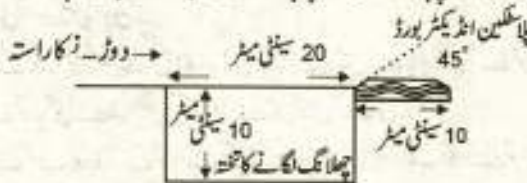
10- دوڑنے کا راستہ (Runway): کم از کم 40 میٹر لمبا اور 1.22 میٹر \pm 1 سینٹی میٹر چوڑا ہوگا۔ جس کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

11- ”اقطالیٹس“ 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 چمکنے والی ”ٹیپ“ سے لگائے جاسکتے ہیں۔ چونکہ یاچاک یا کسی بھی ایسی چیز سے جس سے دیرپا نشان بن جائیں کسی بھی صورت استعمال کرنے کی اجازت نہیں۔

نوٹ: تمام ”فیلڈ اپنٹس“ میں اگر کسی وجہ سے ”اقطالیٹ“ 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 ”ٹرائلز“ کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): جج کو باضابطہ کوشش کو نمایاں اور واضح کرنے کے لیے سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اٹھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ لاٹک چمپ میں باضابطہ ”ٹرائلز“ اس صورت اختتام پذیر ہوتا ہے جب اٹھلیٹ 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 \pm 1 سینٹی میٹر، چوڑائی 20 سینٹی میٹر \pm 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 کنارہ 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 تین ”ٹیک آف بورڈ“ کے ساتھ ریت یا نرم مٹی سے 10 سینٹی میٹر چوڑی تہ 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 تہ کا مقصد یہ ہے کہ جب کھلاڑی کا پاؤں تختے پر پڑے تو آسانی سے پتا چل سکے گا کہ آیا یہ قائل ہے یا نہیں۔ اونچی سطح کے مقابلوں میں مصنفین کی سہولت کے پیش نظر ”ٹیک آف بورڈ“ کی اگلی طرف 10 سینٹی میٹر \pm 2 ملی میٹر چوڑا ”پلاسٹین انڈیکیٹور بورڈ“ (Plasticine Indicator Board) گاڑ دیا جاتا ہے، جس کی سامنے والی اوپری سطح کے پہلے 10 ملی میٹر پر پلاسٹین کی تہ لگادی جاتی ہے۔



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 پینائش سے زیادہ ہونے کی صورت میں اسے ایک یا دو فیٹوں کی مدد سے اس کو مقررہ معیار کے مطابق کیا جاسکتا ہے تاکہ دوڑنے کے راستے اور اکھاڑے کی درمیانی لکیر ایک سیدھ میں ہو۔

لائگ جپ کے بنیادی مراحل اور مہارتیں (Basic Stages & Skills of Long Jump)

لائگ جپ کا اگر تکنیکی اعتبار سے تجزیہ کیا جائے تو یہ ہوا میں مناسب اونچائی اور انتہائی تیز رفتاری سے دوڑنا ہے۔ اس میں مجموعی کارکردگی مندرجہ ذیل دو عناصر پر مبنی ہے۔

i۔ اڑان کے دوران جسم کی شرح رفتار (اس کا دارو مدار دوڑ کے آخری قدم کی شرح رفتار پر ہوتا ہے)۔

ii۔ اڑان کا زاویہ: (اس کا دارو مدار "ٹیک آف" کی تکنیک اور اٹھلیٹ کی جسمانی قوت پر ہوتا ہے)۔

لائگ جپ کا بنیادی اصول 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۔ لائگ جپ میکاناتی 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 اٹھلیٹ 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۔ لائگ جپ ایک بہت آسان اور سہل "ایونٹ" ہے۔ اٹھلیٹس اس بات کا خیال رکھیں کہ ان کے تمام افعال مکاناتی اصولوں کے منافی نہ ہوں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ لمبی چھلانگ میں نوعمر "اٹھلیٹس" بھی وہی کچھ کرتے ہیں جو منجھے ہوئے "اٹھلیٹس" کرتے ہیں۔

لائگ جپ 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۔ اڑان (Flight)۔

vi۔ اکھاڑے میں گرنا (Landing)۔

نوٹ: اس کا مقصد اٹھلیٹ 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 تاکہ "اٹھلیٹس" "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۔ ”لائگ جمپرز“ (Long Jumpers) اچھے تیز دوڑنے والے ہوتے ہیں کیونکہ وہ اسی شرح رفتار سے ہوا میں اڑتے ہوئے زیادہ فاصلہ طے کر لیتے ہیں۔ نو عمر بچوں کے لیے دوڑ کے فاصلے کا تعین پناہی کے ذریعے نہیں بلکہ قدموں کی تعداد سے کرنا بہتر ہوتا ہے۔ کیونکہ ہر بچے کی جسمانی استطاعت مختلف ہوتی ہے۔ عام طور پر نو عمر ”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 مرکز ثقل کو نیچے لے آتا ہے اور اپنی افقی رفتار میں کمی پیدا کرتے ہوئے ایڑی کو زمین پر سپاٹ حالت میں رکھ دیتا ہے۔ گھٹنے، ٹخنے اور گولے میں خم ڈالنے سے جسم کا مرکز 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 جاسکے۔ ”ٹیک آف“ کے وقت گولہوں کو پھیلانے سے جسم کا مرکز ثقل اونچا ہو جاتا ہے۔ دوڑ اور ”ٹیک آف“ دونوں ہی لائگ جمپ کے بہت ہی اہم جزو ہیں۔ اڑان کے دوران میں اس کے جسم کے مرکز ثقل کے قوس نما راستے کا تعین ”ٹیک آف“ کے وقت ہی ہو جاتا ہے جسے اڑان کے دوران میں بدلائیں جاسکتا 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۔ لائگ 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 گرتا: 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۔

(”لائگ جمپ“ میں اتھلیٹ ”رن اپ“ کی مدد سے اور ”ٹیک آف“ کے ذریعے دوڑنے کی حرکات کو ہوا میں قوس کے انداز میں اڑانے 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 اجاگر 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 فائدے 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 کپٹن اور ریفری یا امپائر کے احکام کی تعمیل کرنا، اس کی عادات کا جز بن جاتے ہیں۔ اس پر بحیثیت ٹیم کپٹن کچھ فرائنس عائد ہوتے ہیں، جن کی تکمیل نہایت ضروری ہے۔ کپٹن کا فرض ہے کہ وہ خود وقت کا پابند ہو اور کھیل کے شروع ہونے سے پہلے یا دوران یا بعد میں اصول 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 ہمتنا 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 ہے، 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 بد نظمی کی

ذرا بھر بھی گنجائش نہیں ہے۔ ایسے افراد جو اپنے آپ پر قابو نہیں رکھ سکتے اور بد مزاجی 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 شایان شان ہے۔ ذاتی نظم و ضبط ایسی خوبی ہے، جو کھلاڑی کے کردار میں پختگی پیدا کرتی ہے۔

7- خوش طبعی:

جو نئی کھلاڑی میدان میں آتا ہے، اگر وہ ہشاش بشاش اور شاداں و فرحاں چہرہ لیے نمودار ہو تو اس کی ہر دلعزیزی بڑھ جاتی ہے جو کھیل خوش و خرم ماحول میں کھیلا جائے اس سے نہ صرف کھلاڑی بلکہ تماشاچی بھی اٹھاتے 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 قابل دید بن جاتا ہے۔ خوش اخلاقی کھلاڑی کے اوصاف کا اہم ترین حصہ اور وصف ہے۔

8- نظم و ضبط:

ایک اچھا کھلاڑی ہمیشہ نظم و ضبط کے تحت جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے اور ضابطوں اور اصولوں 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 و ضبط کا مظاہر کرتا ہے۔

11- قوت 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- جذبہ حُب الوطنی:

اچھے کھلاڑی کا جذبہ حُب الوطنی قابل دید ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ اپنے ملک کی خدمت اور عزت کو مد نظر رکھتے ہوئے کھیل میں حصہ لیتا ہے۔ بین الاقوامی مقابلوں میں اپنے ملک کی عزت اور سر بلندی کے لیے سر دھڑکی 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 دور کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

16- فراخ دلی:

اچھا کھلاڑی شکست کو فراخ دلی سے قبول کرتا ہے اور ہار میں شرمندگی محسوس نہیں کرتا۔

17- جذبہ 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۔



منظم کھیل

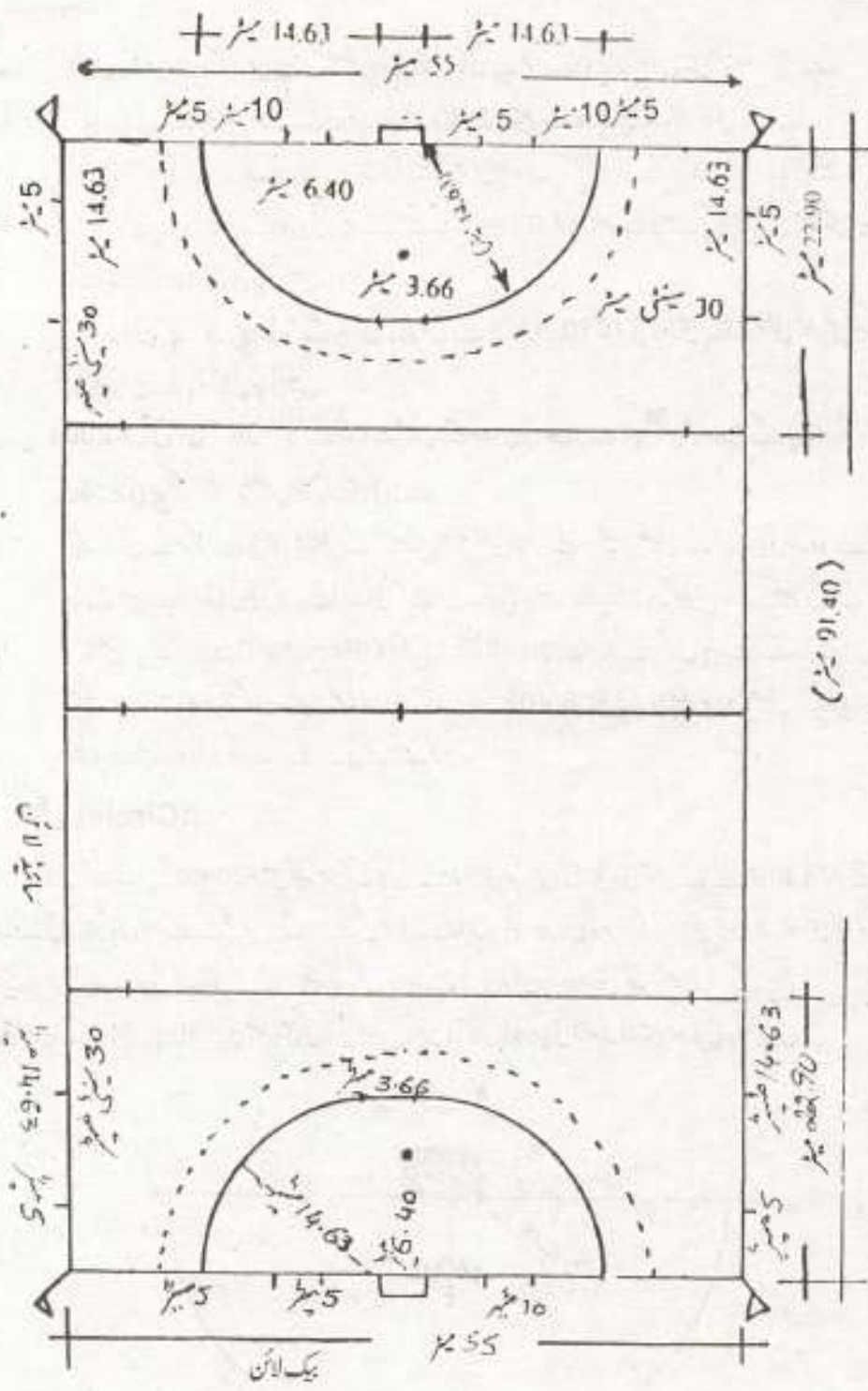
(The Organized Games)

ہاکی (Hockey):

اس کھیل کی شروعات کے متعلق کوئی واضح ثبوت نہیں ملتا۔ مختلف قدیم تہذیبوں میں اس کھیل کے مقبول ہونے کے کافی تاریخی شواہد موجود ہیں۔ 4000 سال قدیم "بنی حسن" کی قبر کے قصبہ (Beni Hasen Tomb) پر ایک ایسا تصویریں 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 کھیلتے جانے کے تاریخی ثبوت تھیسٹوکلس (Themistocles) کی بنائی ہوئی اس دیوار پر جس پر مختلف مجسمے بنے ہوئے ہیں۔ ان مجسموں کے پینڈوں 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 ڈل 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 مد نظر رکھتے ہوئے اس کھیل کے ضابطے وضع کیے اور وہ کرکٹ کی ہموار پیچ (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 ممانیت اور گول صرف سرکل میں سے کیا جاسکتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ ہاکی کا نام شاید فرانسیسی لفظ "ہوکٹ" (Hockuet) سے ماخوذ 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 چھٹی طرف سے کھیلا جاتا ہے اس کھیل میں گیند کو مخصوص ضابطوں کے تحت کھیلتے ہوئے مخالف کے گول میں بھیجتا 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 لکیئریں "سائیڈ لائنز" (Side Lines) اور چوڑائی کی لکیئریں "بیک لائنز" (Back Lines) کہلائیں گی۔ یہ تمام لکیئریں 7.5 سینٹی میٹر چوڑی اور سفید رنگ کی ہوں گی اور گراؤنڈ کا حصہ ہوں گی۔ "بیک لائنز" کے دو حصے جو گول کے ٹھکوں (Goal Posts) کے درمیان ہیں، "گول لائنز" کہلائیں گی۔ حد بندی لکیئروں 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 چھنڈیاں لگی ہوں گی۔ جن کے ڈنڈوں کی اونچائی کم از کم 1.20 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 1.50 میٹر ہوتی ہے۔ چھنڈیوں 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 سپینڈے" (Spring Base) پر لگا ہونا چاہیے۔



دوسرے نشانات:

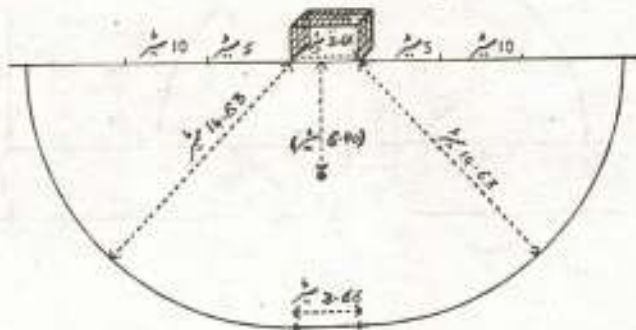
- (الف) کھیل کے میدان کے درمیان میں "سنٹر لائن" لگائی جاتی ہے جو اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کر دیتی ہے۔
- (ب) "بیک لائن" کے بیرونی کنارے سے میدان میں 22.90 میٹر کے فاصلے پر ایک لکیر لگائی جاتی ہے۔
- نوٹ: 22.90 میٹر کی لائن، بیک لائن اور سائیڈ لائنز کے مخصوص حصوں پر مشتمل علاقے کو "23 میٹر ایریا" کہتے 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 ڈوری پر 30 سینٹی میٹر لمبی لکیریں کھیل کے میدان سے باہر لگائی جاتی ہیں۔
- نوٹ: 2001 میں شق "ج" اور "ڈ" کے نشانات کھیل کے میدان کی حدود سے باہر منتقل کر دیئے گئے ہیں اور شق "ڈ" کے نشانات کے فاصلے کی پیمائش "میٹرز" میں مقرر کر دی گئی ہے۔
- (ه) 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) "پینالٹی 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 اس 3.66 میٹر لمبی لکیر کو ملائی ہوئی ایک ایک قوس "بیک لائن" تک لگائیں۔ اس لکیر کو سرکل لائن کہتے ہیں اور ان کی درمیانی جگہ کو "سرکل" کہتے ہیں۔

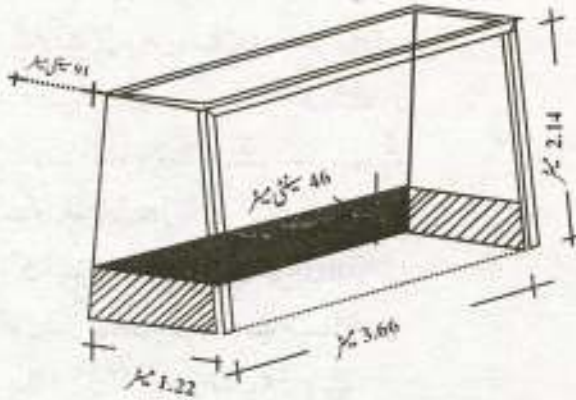
سرکل کی لائن سے 5 میٹر باہر 30 سینٹی میٹر لمبی کئی پھٹی لکیریں جن کا آپس کا درمیانی فاصلہ 3 میٹر ہو لگائی جائیں گی۔

شوٹنگ سرکل



گول پوسٹ (Goal Post):

”بیک لائن“ کے وسط پر دو کھجے گاڑے جائیں گے، جن کا درمیانی فاصلہ 3.66 میٹر ہوگا۔ ان کے اوپر 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 پینٹس ”کراس بار“ کے نچلے حصے سے کی جاتی ہے۔ کھبوں اور ”کراس بار“ کی چوڑائی 50 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 اونچائی 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) ”سائڈ بورڈ“ (Side Board): یہ لمبائی میں کم از کم 1.20 میٹر اور اونچائی 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 ”سائڈ 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، سائڈ 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 اچھٹنے 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 پلکے 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 سر گول نما مڑا ہوا ہوگا۔ اسکی تمام سطح ہموار اور ہر قسم کے نوکیلے پن یا کھرورے 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 پلکے گول جبکہ اس کی پشت گول نما ابھری ہوگی۔

(ii) "سٹک" ٹکڑی یا کسی ایسے ہی موزوں مادے کی بنی ہوئی ہوگی جس میں کوئی دھات استعمال نہ کی گئی ہوگی۔ مڑے ہوئے سرے کی لمبائی، چھپٹے 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 جاسکے۔ بصورت دیگر امپاڑا 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) "انگل گارڈ" (Ankle Guard) اور "موتھ گارڈ" (Mouth Guard) کا استعمال لازمی ہے۔

گول کیپر اپنے اوپر کے دھڑ کو چوٹ سے بچانے کی خاطر

حفاظتی سپر (Upper Body Protector) استعمال کرے گا اور اس کے اوپر اپنے دوسرے کھلاڑیوں اور مخالف ٹیم سے مختلف رنگ کی جرسی پہنے گا۔ علاوہ ازیں سر پر حفاظتی ٹوپی، ہیلمٹ، ٹانگوں پر "پیڈز" (Pads)، نگرز (Kickers) اور ہاتھوں پر دستاں 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):

ہر ایک باکی 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 کوئی 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 جاسکتا ہے۔ سوائے "پینلٹی کارڈ" کے دیئے جانے کے وقت سے اس کے لگائے جانے تک، تاہم اس دورانیے میں صرف رٹھی کھلاڑی یا معطل شدہ دفاعی "گول کیپر" کو تبدیل کرنے کی اجازت ہے۔
- (ii) کھلاڑیوں کے تبدیل ہونے کی تعداد یا ایک کھلاڑی کے بار بار تبدیل 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 جاسکتا 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، ماسوائے جس طرف فیلڈ جوری (Field Jury) مقرر 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 فیٹہ لگا ہوتا ہے۔ وہ کھیل شروع ہونے سے پیشتر سکے

اُچھال کر ٹاس (Toss) کے ذریعے میدان کے اطراف کا چننا 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 طرز 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 زور رعایت اور بلا شرکت غیرے لاگو کرنے کے ذمہ دار ہوتے ہیں اور وہ کھیل میں شامل کھلاڑیوں اور متبادل کھلاڑیوں کے طرز 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 زندگی، ایک لائن یا سائید لائن پر سے گیند عبور کرنے کے تعین کرنے کے مجاز ہیں۔
 - 3- وہ گراؤنڈ کے اپنے حصے میں فری ہٹ، پیٹنٹی کارنر، پیٹنٹی سٹروک اور گول دینے کے ذمہ دار ہیں۔
 - 4- کھیل کے دوران ہونے والے گول، انتہاء 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 پیٹنٹی (سزا) کے نفاذ کے لیے۔
- 3- پیٹنٹی 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 اجراء کے لیے۔
- 6- جب کسی اور وجہ سے کھیل روکنا یا اس کا دوبارہ اجراء 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 اجراء:

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 جاسکتا 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 کپٹن 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 کر لے۔ 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 مدد 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 دوری پر رہیں گے اور جب تک گیند کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ طے نہ کر لے 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 جاسکتی یا دھکیلا جاسکتا ہے لیکن جان بوجھ کر گیند کو اس طرح اچھالنے کی ممانعت ہے جو خطرناک ہو یا خطرناک کھیل کا موجب بنے۔

گیند کا حد سے باہر تصور ہونا:

جب گیند مکمل طور پر ”سائیڈ لائن“ یا ”بیک لائن“ کے اوپر 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 کیمر کو عبور کیا تھا۔ ہٹ لگائے گا (Hit In) یا دھکیلے گا (Push In)۔ گیند کو کھیلنے 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 رہیں گے۔

iii- ”ہٹ ان“ کرنے والا کھلاڑی، گیند کو نہ تو دوبارہ کھیل سکتا ہے اور نہ ہی اس کے اتنا نزدیک جاسکتا ہے کہ اسے کھیلا جاسکے 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 جاسکتی 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 ”سائیز 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۔

نبلی (Bully):

مندرجہ ذیل صورتوں میں کھیل کا دوبارہ اجرا ”نبلی“ سے کیا جاتا ہے۔

- 1- جب کبھی 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۔

نبلی کرنے کا طریقہ کار:

”نبلی“ کرنے کی جگہ کا انتخاب امپائر کرے گا لیکن یہ جگہ ”بیک لائن“ کے 15 میٹر کے اندر نہیں ہوگی۔ نبلی میں شامل دونوں کھلاڑی ایک دوسرے کے آسنے سانسے 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 سنک کو مارتے ہوئے اپنی سنک کا پینارخ ایک دوسرے کی سنک کو ہلکا سا ماریں گے اور یہی عمل باری باری تین مرتبہ دہرائیں گے اس کے بعد ان دونوں میں سے کوئی بھی کھلاڑی گیند کو کھیل سکتا ہے اور اس طرح کھیل کا دوبارہ اجرا ہو جائے گا۔ جس وقت ”نبلی“ 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- جب حملہ آور کھلاڑی گیند سرکل میں سے کھیلتا ہے اور یہ گراس بار (Cross Bar) کے نیچے سے مکمل طور پر گول لائن کو عبور کر لے۔

- 2- جب حملہ آور کھلاڑی کی سرکل میں سے کھیل ہوئی گیند دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کے کھیلنے سے یا اسکی سنک یا جسم سے چھونے کے بعد کراس بار کے نیچے سے گول لائن تکمیل طور پر عبور کر جائے۔
- 3- جب گول کیپر گول بچانے کی خاطر پینٹیلی 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 طرز عمل (Conduct of Play):

ہاکی کھیلنے وقت دوسرے کھلاڑیوں کی حفاظت اور سلامتی کو مد نظر رکھنا لازمی ہے کیونکہ یہ انتہائی خطرناک کھیل ہے۔ مندرجہ ذیل امتناعی ضابطے اور عوامل ایسے امور کی تشریح کرتے ہیں جن سے تمام کھلاڑیوں کی سلامتی وابستہ ہے۔ کھلاڑیوں کو مندرجہ ذیل باتوں کی ممانعت ہے۔

1- سنک اور کھیلنے کے سامان کا استعمال:

- i- دیدہ و دانستہ طور پر سنک کے اٹنے رخ سے کھیلنا یا ہاتھ میں سنک لیے بغیر کھیل میں حصہ لینا یا اس میں خلل ہونا۔
- ii- کندھے کی پمندی سے اونچے گیند کو سنک کے کسی بھی حصے سے کھیلنے کی اجازت نہیں ماسوائے گول کرنے کی خاطر ہٹ کیے ہوئے گیند کو صرف دفاعی کھلاڑی اس اونچائی 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 سنک کو دوسرے کھلاڑی کے سروں کے اوپر لے جانا۔
- iii- جب مخالف کھلاڑی گیند کو کھیلنے کی کوشش کر رہا ہو یا اسے کھیل رہا ہو تو اپنی سنک اوپر اٹھا کر اسے ڈرانا دھمکانا یا اسے کھیل میں رکاوٹ کا باعث بننا۔
- iv- مخالف پر حملہ کرنا، مارنا، لگ کرنا، دھکا دینا، اڑنگا لگانا یا ذاتی طور پر اس کو یا اس کی سنک 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 اسپائر پر پھینکانا۔

2- جسم، ہاتھ یا پاؤں کا استعمال:

- i- ہاتھ سے گیند پکڑنا یا روکنا تاہم ہوا میں اچھلے ہوئے خطرناک گیند سے بچاؤ کی خاطر ہاتھ کا استعمال کیا جا سکتا ہے (لیکن یہ ضابطے کے منافی ہے)۔
- ii- ارادتا گیند کو جسم کے کسی حصے سے روکنا، لگ کرنا، دھکیلنا، اوپر پھینکانا یا ہاتھ میں پکڑ کر چلانا وغیرہ۔
- مندرجہ ذیل صورتوں میں اگر گیند کھلاڑی کے پاؤں یا جسم سے اتفاقاً چھو جائے تو یہ بے ضابطگی کے زمرے میں نہیں آئے گا بشرطیکہ:
- i- اگر خود کھلاڑی گیند کے راستے میں آجائے اور وہ اس سے بچنے کی کوشش نہ کرے۔
- ii- اگر گیند کو روکنے کے لیے جان بوجھ کر اس کے راستے میں آجائے اور اس نے اس سے ناسخ فائدہ اٹھانے کی کوشش کی ہو۔

-iii سنک کو پاؤں یا ٹانگ سے سہارا دے کر مخالف کھلاڑی کو روکنا۔

-iv دیدہ و دانستہ مخالف ٹیم کے گول میں داخل ہونا یا اس کی گول لائن پر کھڑے ہو جانا۔

3- زمین سے اوپر ہوا میں گیند کا اچھلنا:

-i گول کرنے کی غرض سے لگائے جانے والی ہٹ کے علاوہ جان بوجھ کر اٹھتی ہوئی ہٹ لگانے کی اجازت نہیں۔

-ii دیدہ و دانستہ ہٹ لگانا جو سیدھی سرکل میں جا کرے (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 کرے) اور اس طرح وہ گیند جو

کھلاڑی کی زمین سے لگی ہوئی سنک 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 اچھلی 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 اچھالنا۔

4- مداخلت (Obstruction):

کسی مخالف کھلاڑی کو جو گیند کھیلنے کی کوشش میں مندرجہ ذیل طریقوں سے اس کے کھیل میں مداخلت کرنا۔

-i گیند اور کھلاڑی کے درمیان خود کو یا سنک کو رکھ کر کاوٹ کا باعث بننا۔

-ii گیند کو اپنی سنک یا جسم کے کسی حصہ سے چھپا لینا۔

-iii مخالف کی سنک 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 سنک، 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 لڑکا 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 سنک کو کندھے سے اوپر 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 باؤ" 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 ہوں گی۔ 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 اتفاقاً 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 والی 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 ڈوری پر سرزد ہو جائے جس کی سزا فری ہٹ دفاعی کھلاڑی اپنے سرکل کے اندر یا باہر کسی 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 دور 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 وافرستہ طور پر گیند کو اٹھتی ہوئی ہٹ نہیں لگائی جا سکتی یا اس طریقہ سے گیند کو کھیلنا 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 علاقے 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 دور رہیں گے لیکن جب دونوں 22.90 میٹر کی لکیروں کے درمیانی علاقے 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۔

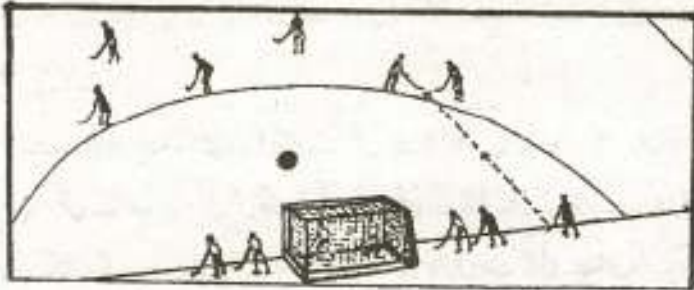
2- پینلٹی کارنر (Penalty Corner):

مندرجہ ذیل صورتوں میں پینلٹی کارنر دیا جاسکتا ہے جب:

- i- دفاعی ٹیم اپنے 23 میٹر کے علاقہ میں لیکن سرکل سے باہر ارادتا بے ضابطگی کرتی ہے۔
- ii- دفاعی کھلاڑی اپنے سرکل میں جان بوجھ کر ایسا فاول 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 فاول 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۔ مازہ 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 اٹھنے 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 کرے۔



- 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 سنک لیے ہوئے اپنی گول لائن کے پیچھے میدان سے باہر کھڑے ہوں گے۔ جبکہ باقی تمام کھلاڑی وسطی لکیر کے پار ہوں گے۔ 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 دور چلا جائے تو اس صورت میں پینلٹی کارنر کا اطلاق نہیں ہوگا بلکہ اسے عام کھیل کی طرح کھیلایا جائے گا۔

- v- پینٹنی کارنز کی براہ راست ہٹ سے گول نہیں کیا جاسکتا 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 کو چھو کر ہوا میں گول لائن عبور کر جائے تو گول دیا جائے گا۔
- vii- ”پینٹنی کارنز“ لگانے والا کھلاڑی گیند کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیل سکتا یا اس کے اتنا نزدیک نہیں جاسکتا جہاں سے گیند اس کی پہنچ میں ہو۔ جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں پینٹنی کارنز دوبارہ لگایا جائے گا۔ اس سے پیشتر کہ گیند کھیل 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 بیگ 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 ”پینٹنی کارنز“ مکمل کرنے کے لیے مزید وقت دیا جائے گا۔
- پینٹنی کارنز لگانے والا کھلاڑی گیند کو اس وقت تک دوبارہ نہیں کھیل سکتا یا اس کے نزدیک نہیں جاسکتا جہاں سے گیند اس کی پہنچ میں ہو جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔ ”پینٹنی کارنز“ 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 زور چلا جائے۔ یا
- iv- حملہ آور کھلاڑی کا سرکل میں سے کھیلا ہوا گیند، دفاعی کھلاڑی سے غیر ارادی طور پر ”بیگ لائن“ عبور کر جائے۔ لیکن اگر دفاعی کھلاڑی سے ایسی بے ضابطگی سرزد ہو جائے جس کی سزا ایک اور ”پینٹنی کارنز“ ہو لیکن اگر کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو بھی اسے لگوانے کے لیے اس میں مزید اضافہ کیا جائے گا۔

3- پینٹنی سٹروک:

- حملہ آور ٹیم کو پینٹنی سٹروک اس صورت میں دیا جاتا ہے جب امپائر کی رائے میں۔
- i- سرکل کے اندر دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی دیدہ و 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 چھین 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- پینٹنی کارنز کے دوران اگر دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی گیند کھیلے جانے سے پیشتر بار بار بیگ لائن عبور کرے۔

پینٹلی سٹروک لگانے کا طریقہ کار:

i- جب پینٹلی سٹروک کا اشارہ دیا جاتا ہے تو گھڑی کو اس وقت تک کے لیے روک دیا جائے گا تا وقتیکہ پینٹلی سٹروک مکمل ہونے کے بعد کھیل کے دوبارہ اجراء کے لیے امپائر سیٹی نہ بجائے۔



ii- دفاعی گول کیپر اور پینٹلی سٹروک لگانے والے کھلاڑی کے علاوہ دونوں ٹیموں کے باقی ماندہ کھلاڑی نزدیک 23 میٹر کے علاقے کے باہر کھڑے ہوں گے تاکہ کھیل پر اثر انداز نہ ہو سکیں۔

iii- پینٹلی سٹروک کے دوران میں دفاعی گول کیپر حفاظتی ٹوپی اور دوسرا ساز و سامان پہننے رکھے گا اور بلا وجہ نا جائز فائدہ اٹھانے کے لیے اسے اتارے گا نہیں۔

iv- دفاعی گول کیپر اپنے دونوں پاؤں گول لائن پر رکھ کر کھڑا ہوگا اور پینٹلی سٹروک کے گلنے تک نہ تو گول لائن کو چھوڑے گا اور نہ ہی اپنے پاؤں ادھر ادھر ہلائے گا اور سٹروک لگانے والا کھلاڑی اس وقت تک سٹروک نہیں لگائے گا۔ جب تک پینٹلی 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 بجاوے۔

v- پینٹلی سٹروک کے نشان سے گیند کو صرف ایک دفعہ ہی پش (Push) یا سکوپ (Scoop) یا "فلک" (Flick) کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد نہ تو کھلاڑی گیند کے پاس اور نہ ہی گول کیپر کے نزدیک جاسکتا ہے۔ پینٹلی سٹروک کا گیند کسی بھی اونچائی تک اٹھ سکتا ہے۔

vi- کھلاڑی سٹروک کھیلتے وقت آگے کی جانب ایک قدم لے سکتا ہے لیکن اس کا پھللا 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 جھانسنے نہیں دے سکتا۔

پینٹلی 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 اس کے حفاظتی ساز و سامان (Protective Gear) میں انک جائے۔ یا

iv- پینٹلی سٹروک لگانے والے کھلاڑی سے ایسی بے ضابطگی سرزد ہو جائے جس کی وجہ سے سکور کردہ گول شمار نہ کیا جائے۔

پینالٹی 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 ڈورگیندر کھ کر ہٹ لگائے گی۔
- iii- اگر گول کپہر سے ایسی کوئی بے ضابطگی ہو جائے جس کی وجہ سے گول سکور نہ ہو سکے تو گول ایوارڈ (Goal is Awarded) کیا جائے گا۔
- iv- اگر دونوں ٹیموں کا کوئی کھلاڑی بے ضابطگی کا مرتکب ہو تو پینالٹی سٹروک کو دوبارہ لگوا دیا 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 تنبیہ (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 ارد گرد 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:



گرفت (سٹک پکڑنے) کے مختلف انداز

(الف) گیند کو ہٹ کرتے وقت سٹک کو اوپر والے سرے کے قریب سے اس طرح پکڑنا چاہیے کہ بائیں ہاتھ اوپر 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۔



(ب)



(ج)

(ب) گیند کھیلنے وقت جب کھلاڑی سٹک سے کھیلتا ہو واجب آگے بڑھتا ہے تو گرفت مختلف ہوتی ہے۔ دایاں ہاتھ سٹک پر بائیں ہاتھ سے کچھ فاصلے پر میچے ہوتا ہے۔ جب کھلاڑی گیند کو آگے لے جانے کے لیے آگے جھکتا ہے تو اس کا دایاں ہاتھ میچے آنا لازمی ہے اور اس طرح بائیں ہاتھ بھی چند سینٹی میٹر میچے آ جاتا ہے۔

2- ہٹ کرنا:

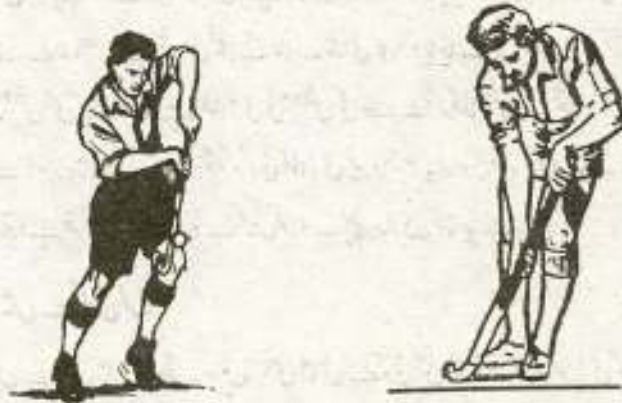
کھلاڑی کو چاہیے کہ اپنا بائیں ہاتھ اوپر والے سرے پر اور دایاں ہاتھ میں اس کے ساتھ نیچے رکھتے ہوئے سٹک کو پکڑے۔ پاؤں مناسب طور پر کھلے ہوں تاکہ توازن قائم رہے۔ کھلاڑی سے گیند قریباً 60 سینٹی میٹر کے فاصلے پر ہو۔ وہ سٹک کو دائیں جانب ہوا میں لہرا کر لائے۔ (سٹک دائیں کندھے کی بلندی سے اوپر نہ جائے) اور 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 تاکہ یہ بائیں کندھے کی بلندی سے اوپر نہ چلی جائے۔



گیند کو ہٹ کرنا

3- گیند روکنا:

کھلاڑی کو چاہیے کہ گیند کی آڑان 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 بائیں ہاتھ اوپر ہو۔ (عمومی درمیانی فاصلہ 45 سینٹی میٹر ہو سکتا ہے) گیند قریب آنے پر سٹک کے چپے حصے کو گیند لگے تو اسی لمحے اپنی سٹک کو چند سینٹی میٹر اسی سیدھ میں پیچھے لے جائے تاکہ گیند قابو میں رہے اور سٹک کو لگ کر اچکنے نہ پائے۔



اچلی ہوئی گیند کو روکنا

گیند روکنا

4- ”ڈربنگ“ (Dribbling):



گیند کو اپنے قبضے میں رکھتے ہوئے اسے ایک جگہ سے دوسرے جگہ لے جانے میں ”ڈربنگ“ 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 جھانسنے 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 مکی 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 پرکشش 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 ہنا لازمی ہیں۔ یہ کھلاڑی اس علاقہ کے اندر گیند کو کھیل نہیں سکتے۔ بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے خلاف پینالٹی کارنڈ 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 ہنا 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- کارنز:

جب کوئی دفاعی کھلاڑی دانستہ یا غیر دانستہ طور پر گیند کو ”بیک لائن“ سے پیچھے بھیج دیتا ہے تو کارنز دیا جاتا ہے جو سائیز لائن پر کونوں سے 5 میٹر کے فاصلے پر لگائے گئے نشان پر گیند رکھ کر ”ہٹ“ یا ”پنش“ کیا جاتا ہے۔ لیکن جان بوجھ کر مٹھی ہوئی ہٹ لگانے کی اجازت نہیں۔

کارنز 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 پنش 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۔

کارنز لگانے والا کھلاڑی گیند کو دو بارہ اس وقت تک کھیل نہیں سکتا یا اس کے اتنا نزدیک نہیں جاسکتا جہاں سے گیند اس کی پہنچ میں ہو جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔ کارنز سے ”ہٹ“ کردہ گیند کو اس وقت تک گول کرنے کے لیے ”ہٹ“ نہیں ماری جاسکتی جب تک کہ گیند روک کر ”ساکن“ نہ کر دیا جائے لیکن اگر گیند 23 میٹر کے علاقہ سے باہر چلا جائے تو اس پر ”کارنز“ کے ضابطوں کا اطلاق نہیں ہوتا۔ کارنز ہٹ لگنے سے پیشتر اگر کوئی دفاعی کھلاڑی 23 میٹر کے علاقہ کے اندر کی جگہ کو چھو لے تو ”کارنز“ دوبارہ دیا جائے گا۔

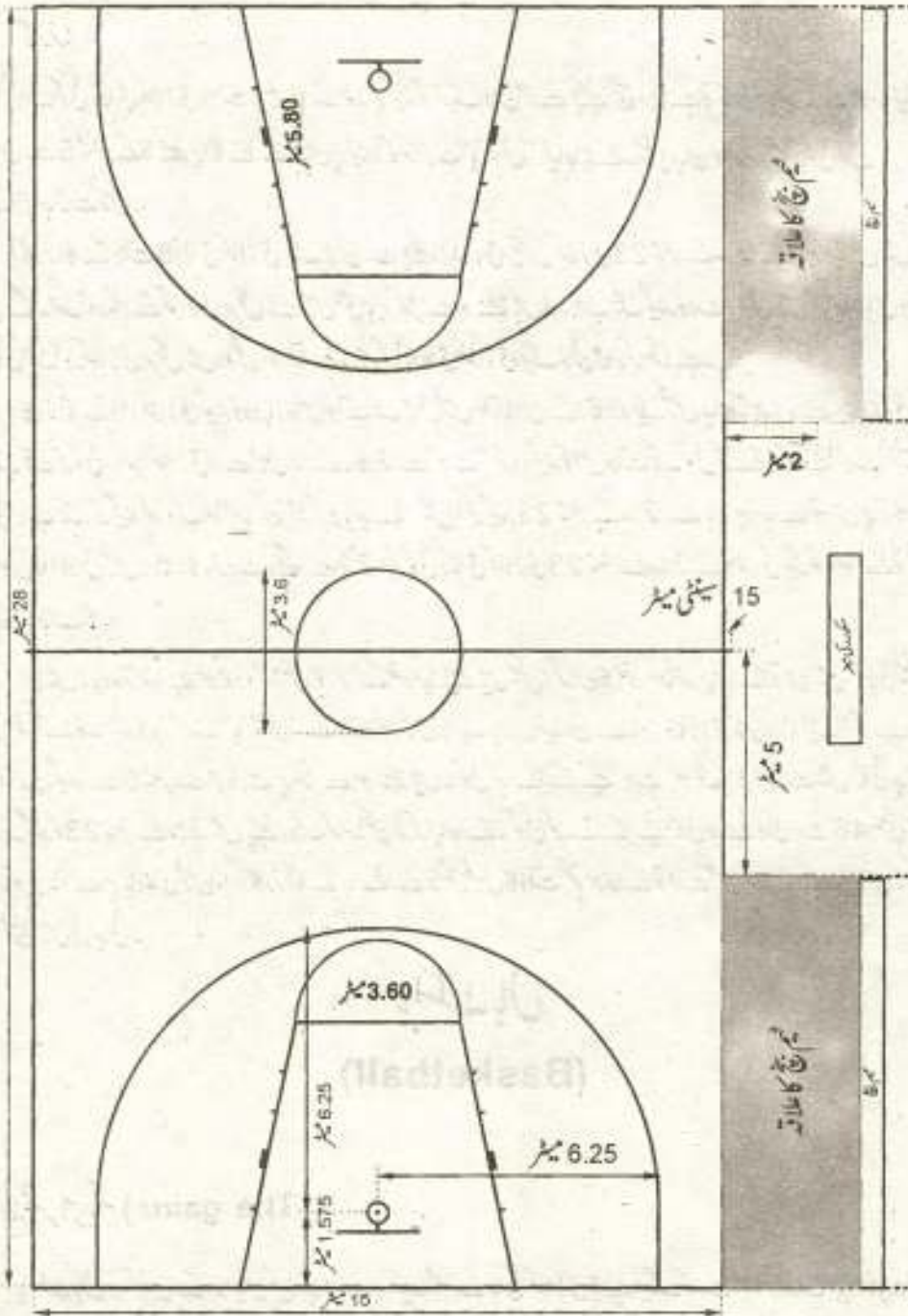
ان میں زیادہ تر ضابطے موجودہ ”پینٹنی کارنز“ کے ضوابط جیسے ہیں لیکن اگر ان کا بغور مطالعہ کیا جائے تو ان میں معمولی لیکن واضح فرق نظر آئے گا۔ مثلاً کارنز ”ہٹ“ یا ”پنش“ کے وقت کھلاڑی کا ایک پاؤں میدان سے باہر ہونا لازمی نہیں۔ ”ایک“ کرنے والی ٹیم کے کھلاڑی گیند سے 5 میٹر سے کم فاصلے پر کھڑے ہو سکتے ہیں۔ گول کرنے کے لیے ”ہٹ“ صرف اسی صورت میں لگائی جاسکتی 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 اونچی ہونے پر پابندی نہیں، اگر کارنز 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 اینگ 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)، ”نیمبل آفیشلز“ (Table officials) اور ”کمیشنر“ (Commissioner) کنٹرول کرتے ہیں۔



باسکٹ بال کورٹ

مخالف کی یا اپنی باسکٹ (Basket Opponents / own) کے مخالفوں 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 کئے ہوں گے وہ جیتی ہوئی تصور ہوگی۔

ضابطہ نمبر 2 کورٹ اور ساز و سامان (Court and equipment)

پلے ایجک کورٹ (Playing court)

"پلے ایجک 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 پینٹس 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 اطراف 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 بیچ 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 سیمرکلو (Centre line, centre circle and semicircles)

ایک وسطی لکیر یا سنٹر لائن، اطراف لکیروں (Side lines) کے مرکز میں اختتامی لکیروں (End lines) کے متوازی لگائی جاتی ہے۔ یہ لکیر اطراف 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 پینٹس 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۔ سیمرکلو "پلے ایجک کورٹ" میں دونوں "فری تھرولائنز" کے بیرونی کناروں کے درمیانی نقاط کو مرکز مان کر 1.80 میٹر نصف قطر کے نصف دائرے لگائے جاتے ہیں

فری تھرولائنز 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۔

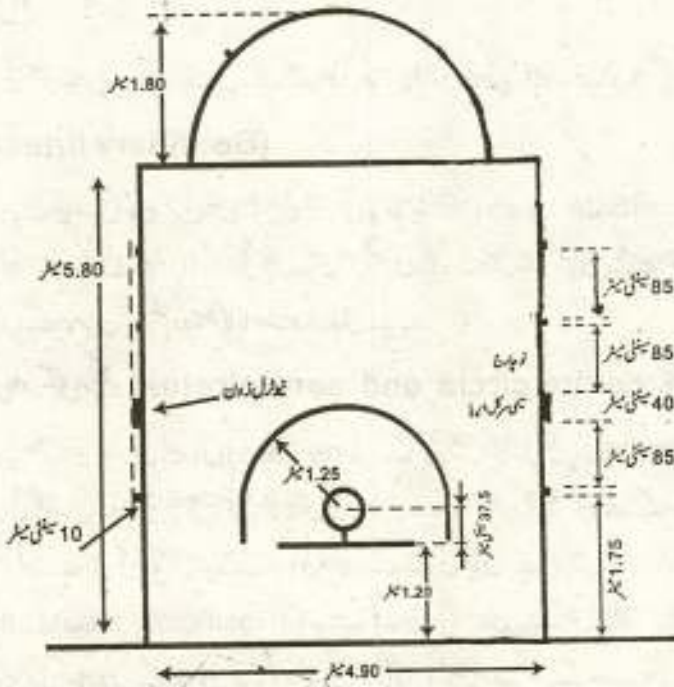
محدود علاقے (Restricted areas)

یہ علاقہ "پلے ایک کورٹ" میں اس طرح لگایا جاتا ہے کہ انہیں اختتامی لکیریں، "فری تھرو لائنز" 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 تھرو لائنز" 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 سکل" کا رنگ ایک ہی ہونا لازمی ہے۔

ری باؤنڈ پکڑنے کے لئے مخصوص جگہیں (Rebound places)

محدود علاقہ سے منسلک یہ مخصوص جگہیں "فری تھرو زون" لگائے جانے کے وقت کھلاڑیوں کے کھڑے ہونے کے لئے 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 کلرا 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 ڈوری پر ایک اور لکیر لگائی جائے گی۔

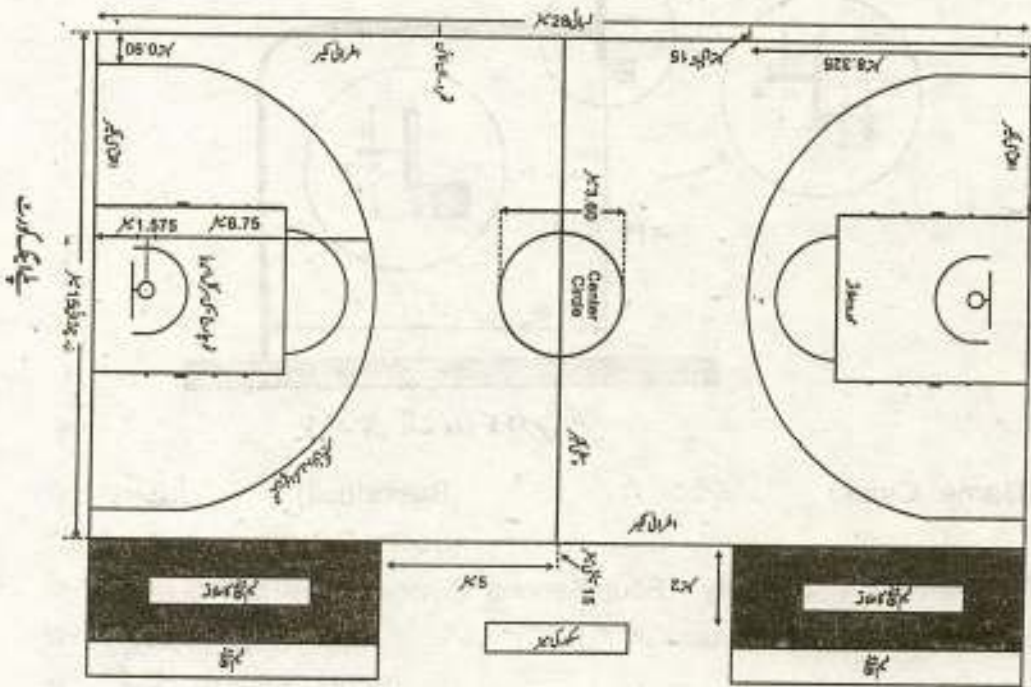
iv- تیسری جگہ واضح کرنے کے لئے اس لکیر سے 85 سینٹی میٹر ڈور ایک اور لکیر لگائی جائے گی۔

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 ایگ 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 ڈوری 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):

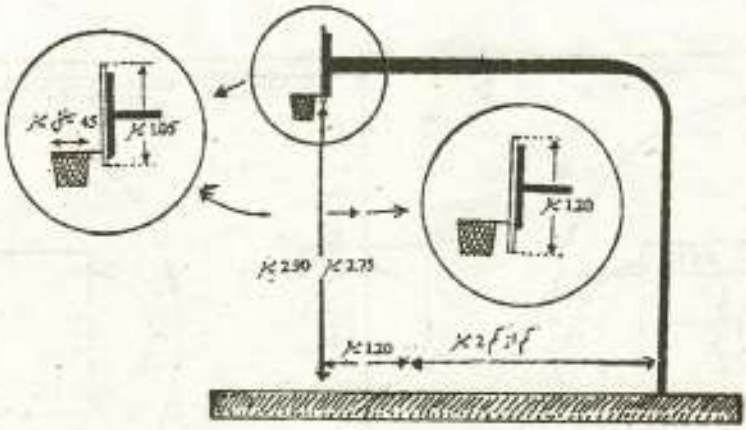
یہ علاقہ "پلے ایگ کورٹ" کے باہر "سکورر" کی میز (Scorer's Table) اور ٹیم بنچوں کے قریب بنایا جاتا ہے۔

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 نزدیک کنارے سے 5 میٹر کی فوری پر 2 میٹر لمبی لکیر اس طرح لگائی جاتی ہے کہ وہ اطراف کی 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): ہاسکٹ بال کے لئے مندرجہ ذیل سامان درکار ہوتا ہے:

"بیک سٹاپ یونٹ" (Backstop Unit) درج ذیل سامان پر مشتمل ہوتا ہے۔

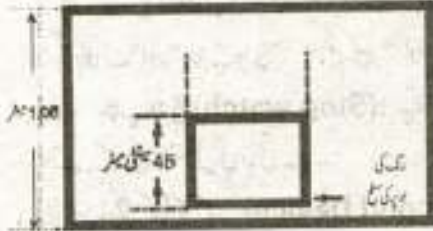
- i "بیک بورڈ" (Backboards)
- ii "ہاسکٹس" جو "رنگ" اور "نٹ" پر مشتمل ہوتی ہیں (Baskets - Rings & Nets)
- iii "بیک بورڈز" کو سہارا دینے کے لئے کھمبے (Backboard Support Structures)



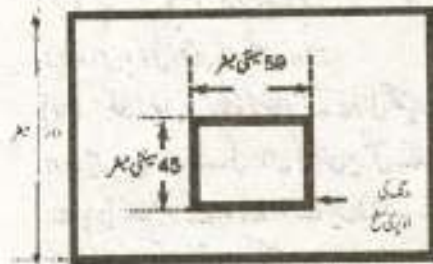
ہاسکٹ بال بیک بورڈ کا اطرافی منظر

- ☆ "ہاسکٹ بال" (Basketball)
 - ☆ "سکور بورڈ" (Score Board)
 - ☆ 24 سینڈ ٹاؤپر 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 "فائل" ظاہر کرنے والی تختیاں (Player Foul Markers)
 - ☆ ٹیم کے "فائل" ظاہر کرنے والی تختیاں (Team Foul Markers)
 - ☆ بال کے قبضہ کی تبدیلی کو ظاہر کرنے والا مخصوص اشارہ (Alternating Possession Indicator)
- عقلمندی "بیک بورڈ" (Back Board): یہ تختہ 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 پینٹس میں شامل ہیں۔ اس مستطیل کی چھٹی 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 لگا یا جاتا ہے، اگر تختے کا رنگ سفید ہو تو حاشیے اور مستطیل کا رنگ سیاہ ہوگا لیکن اگر تختے شفاف (Transparent) ہوں گے تو ان کی کٹیروں کا رنگ سفید ہوگا۔



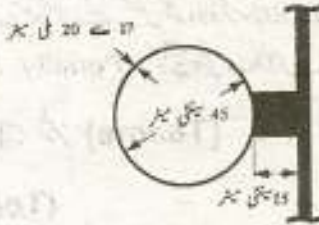
یا



پرانی طرز کا بلیک بورڈ

عقبی تختے اختیامی لکیر کے متوازی اور زمین پر زاویہ قائمہ بناتے ہوئے مضبوطی سے لگائے جاتے ہیں۔ ان کا پچلا حصہ زمین سے 2.90 میٹر کی بلندی پر ہوگا، اگر اختیامی لکیر کے اندرونی کنارے کے وسط سے "پلے ایج کورٹ" میں 1.20 میٹر اندر سے فرضی عمود اٹھایا جائے تو وہ تختے کے مرکز میں سے گزرنا چاہئے۔ سمجھے جن پر عقبی تختے نصب کئے ہوں اختیامی لکیر کے باہر والے کنارے سے کم از کم 2 میٹر کے فاصلے پر "پلے ایج 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 پچلا 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 چھلی جانب چھوٹی چھوٹی کھونٹیاں لگی ہونی چاہئیں تاکہ اس کے ساتھ جالی لگائی جاسکے۔ جالیاں 40 سے 45 سینٹی میٹر لمبی ہوں گی اور یہ اس غرض سے لگائی جاتی ہیں کہ گیند چند لمبے 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 چاہئے۔ اس کی بیرونی سطح چمڑے، ربڑ یا سنٹھیک (Synthetics) میٹریل کی ہو سکتی ہے۔ اس کا محیط 74.9 سینٹی میٹر سے 78 سینٹی میٹر اور وزن 567 سے 650 گرام ہونا چاہئے۔ 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 اچھلنا چاہئے۔

تکنیکی سامان (Technical Equipments) یہ گیم کلاک (Game Clock)، سٹاپ واچ (Stop Watch)، 24 سیکنڈ کا آلہ (24 Second device)، کھلاڑیوں اور ٹیم کے فائز ٹرکھا ہر کرنے والی تختیاں، "سکورر"، "ٹائم کیپر" اور 24 سیکنڈ آپریٹر کے سنگلز، "سکور بورڈ" اور "سکور شیٹ" پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کام کے لیے بجلی یا الیکٹرانک آلے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں لیکن ان کو مندرجہ ذیل تصریحات کے مطابق ہونا چاہئے۔

(i) - گیم کلاک (Game Clock): یہ گھڑی "سٹاپ اینڈ گو" (Stop & Go) طرز پر کام کرتی ہے، یعنی جہاں سے روکیں رک جائے اور چلنے 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 آلہ کتنی گنتی (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 گنٹل 24 سیکنڈ گزرنے کے بعد خود بخود بج اٹھتا 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 فاول 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 فاول ظاہر کرنے والی تختیاں (Team Foul Markers): سکورر کو دو "ٹیم فاول مارکرز" استعمال کے لیے مہیا کیے جاتے ہیں جو لال رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان کی اونچائی 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 فاولز کرتی ہے تو جو ٹیم کھیل شروع ہوگا تو سکورر کی میز کے اس کنارے پر جو اس ٹیم کے بیچ کے نزدیک تر ہو جس سے یہ مختص شدہ فاولز سرزد ہوئے ہوں ایک لال رنگ کا مارکر رکھ دے گا۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ فاول ٹیم پینالٹی سٹیٹس (Penalty Status) کو پہنچ چکی ہے (اس کے بعد اس ٹیم سے سرزد ہونے والے ہر ذاتی فاول 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 کارکن 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 فاول نہ کر لے یا اسے کھیل سے ڈسکوالیفائی نہ کر دیا جائے۔

3- کھیل کے دورے میں ٹیم کارکن:

i- جب تک کہ وہ "پلے ایک کورٹ" میں ہے تو وہ کھیلنے کا مجاز ہوتا ہے۔

ii- لیکن جب وہ "پلے ایک کورٹ" میں نہ ہو تو متبادل (Substitute) تصور ہوتا ہے لیکن وہ کھیلنے کا اہل ہوتا ہے۔

iii- جب وہ پانچ فاول 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 کپٹن" (Captain) بھی ہوگا۔ ٹیم کا ایک کوچ ہوگا لیکن اگر ٹیم چاہے تو ایک نائپ کوچ بھی مقرر کر سکتی ہے۔
- "ٹیم بیچ" 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)، ماہی (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 جاسکتا 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 ایگ کورٹ" میں داخل ہونے کا اشارہ کرتا ہے، یا
- ii- "ٹائم آؤٹ" یا کھیل کے دوران وقفوں میں جب کوئی متبادل "سکورز" کو کھلاڑی تبدیل کرنے کے لیے درخواست کرتا ہے۔

یونیفارم (Uniforms)

ٹیم کا یونیفارم مندرجہ ذیل اشیاء پر مشتمل ہوگا:

- بنیان کا سامنے اور پیچھے حصے کا ایک ہی نمایاں رنگ میں ہونا لازمی ہے اور کھیل کے دوران ان تمام کھلاڑیوں پر لازم ہے کہ وہ اپنی بنیائیں (Vests) نیکروں (Shorts) کے اندر رکھیں۔ کھلاڑیوں کو بنیانوں کے نیچے "ٹی شرٹ" (T Shirts) 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 پیچھے حصے کا ایک ہی نمایاں رنگ میں ہونا لازمی ہوتا ہے کھلاڑیوں کو نیکروں سے لمبے پٹخت زبر 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 بلکہ (سفید) رنگ کی بنیائیں پہنے گی جبکہ دوسری ٹیم گاڑھے رنگ کی بنیائیں 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 راز 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 قحی طور پر روک سکتا ہے لیکن اگر کھیل جاری ہو تو اسے کھیل روکنے کے لیے سیٹی بجانے میں تاخیر کرنی چاہیے تاکہ کھیل کا وہ مرحلہ یا دور مکمل ہو جائے یعنی گیند پر قابض ٹیم اسے مارنے کے لیے چیونک 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 با اختیار 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 بیچ" 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 سکور کی میز پر جا کر کھیل کے متعلق اعداد و شمار اور دوسری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

"ٹیم بیچ" 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 مقبول وجہ سے "کیپٹن" کو "پلے ایک 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 ایک 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 جاسکتا ہو تو اس صورت میں "کوچ" "فری تھرو" لگانے والا کھلاڑی نامزد کرے گا۔

ٹھابٹھ 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 بھی 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 بیچ 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 "ٹاؤل" 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 "ٹاؤل" 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 لگوا دیا جائے گا۔

اضافی اوقات کے کھیل کا آغاز و اختتام (Beginning and end of a period or the game):

پہلے اضافی وقت کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب وسطی دائرہ میں "ہمپ 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 "تھرو ان" کی ہوئی گیند "کورٹ" میں کھڑے کسی کھلاڑی کو بھجولے، اس وقت تک کسی بھی اضافی وقت کا کھیل شروع نہیں کیا جاسکتا 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 "لائو" ہونا یا کھیل میں تصور ہونا (The Ball becomes live):

گیند اس وقت کھیل میں تصور ہوتی ہے جب:

"ہمپ بال" میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں میں سے کوئی ایک یا دونوں کھلاڑی گیند کو باضابطہ طور پر بھجولیں۔

"فری تھرو" کرنے کے لئے گیند "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کے قبضے میں آجائے۔

"تھرو ان" 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 "آ فیشل" سیٹی بجاوے۔

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" بجاوے 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 بھجودے جب:

i- کوئی "آ فیشل" سیٹی بجاوے۔

ii- "گیم کلاک" کھیل کے کسی ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام کا "سگنل" بجاوے۔

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 "گنٹل" بجا دے۔
 - iii- کسی ٹیم کے قبضہ میں گیند جو ٹیم سینٹر 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 فاول 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 فاول ہونے سے پہلے شروع کی تھی۔

کھلاڑی اور آفیشل کا "پلے ایک کورٹ" میں موجودگی کا تعین کرنا (Location of a player and an official):

کھلاڑی کی "پلے ایک کورٹ" میں پوزیشن اس وقت واضح ہوتی ہے جب کہ وہ فرس کو چھو رہا ہو یا زمین پر کھڑا ہو اور اگر کھلاڑی ہوا میں کودا ہوا ہے تو کودنے سے قبل وہ فرس پر کہاں کھڑا تھا۔ یہ اصول اس کو "پلے ایک 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 مد نظر رکھا جاتا ہے اور جب گیند کسی "آفیشل" کو لگ چھو جاتا ہے تو یہی سمجھا جاتا ہے کہ گیند نے فرس کو اسی جگہ پر چھوا ہے جہاں اس وقت "آفیشل" کھڑا تھا۔

چمپ بال اور گیند کا یکے بعد دیگرے قبضہ (Jump ball and alternating possession):

چمپ 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 اچھالتا 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۔

چمپ 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 اوپر عموماً اتنی بلندی پر پھینکنے کا کہ یہ دونوں کھلاڑیوں کی رسائی سے باہر ہو اور اسے اس طرح پھینکا جائے کہ اگر دونوں کھلاڑیوں میں سے کوئی بھی اسے نہ چھو نہ پائے تو یہ ان کے درمیان گر جائے۔
- iv باضابطہ "جھپ ہال" کے لئے ضروری ہے کہ جب گیند آخری بلندی پر پہنچ جائے کہ "جھپ ہال" میں شامل دونوں یا ان میں سے کوئی ایک کھلاڑی گیند کو ہاتھ سے کھیلے۔
- v جب تک گیند کو ہاتھ سے کھیلنا نہیں جاتا "جھپ ہال" میں شامل کوئی بھی کھلاڑی دائرے سے باہر نہیں آ سکتا۔
- vi "جھپ ہال" 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 "جھپ ہال" میں شامل دونوں ہی کھلاڑی گیند کو نہ چھو نہ پائیں تو "جھپ ہال" دوبارہ کرایا جائے گا۔
- viii "جھپ ہال" 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 i, iv, v, vi, viii کی بے ضابطگی واپس لینے کے زمرے میں آتی ہے اور سزا کے طور پر بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے مخالفین کو "تھرو ان" کے لئے گیند "پلے ایک کورٹ" کی حدود کے باہر سے دے دیا جائے گا۔

جھپ ہال کے اوقات رمواقعے (Jump ball situations):

جھپ ہال کے مواقع مندرجہ ذیل صورتوں میں پیدا ہوتے ہیں جب:

- i- ہیملڈ بال دیا جائے۔
- ii- گیند "پلے ایک کورٹ" سے باہر چلا جائے اور "آفیشلر" کوشبہ ہو یا وہ اس بات پر متفق نہ ہوں کہ آخری دفعہ گیند کو کس کھلاڑی نے چھوا 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 "ہاسٹ" اور "بیک بورڈ" کے درمیان چھن جانیے (ماسوائے "فری تھرو" 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 فاول سرزد ہو جائیں جن کی سزا "پینالٹی" ایک ہی جیسی ہوں کیونکہ وہ ایک دوسرے کو قطع کر دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ دونوں ہی ٹیموں کے کسی بھی دوسرے "فاول" کی کوئی سزا باقی نہ رہتی ہو اور نہ ہی ان "فاولز" کے سرزد ہونے سے پہلے کسی "ٹیم" کا گیند پر قبضہ ہو۔
- vii- کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دورانہ کے علاوہ باقی تمام حصوں کو انہی سے شروع کیا جاتا ہے۔

گیند پر یکے بعد دیگرے قبضہ (Alternating Possession)

”ہمپ بال“ کی بجائے ”تھرو ان“ کے ذریعے کھیل شروع کرنے کے لیے گیند کا قبضہ باری باری حاصل کرنے کا طریقہ کار:

i- تمام ”ہمپ بال“ صورتوں (Jump ball situations) میں دونوں ٹیمیں اپنی اپنی باری پر اس جگہ کے نزدیک جہاں ”ہمپ بال“ کی صورت پیدا ہوگی تو ”پلے اینگ کورٹ“ کی حدود کے باہر سے گیند حاصل کر کے ”ہمپ بال“ کی بجائے ”تھرو ان“ کے ذریعے کھیل شروع کریں گی۔

ii- وہ ”ٹیم“ جو کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دورانیہ میں (جسے ”ہمپ 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 سکور 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 واہیلیشن 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 جو ٹیم ”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 ”واہیلیشن“ 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 ”ہمپ 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 واہیلیشن کی صورت میں ہوتا ہے۔

vii- کسی ٹیم سے فاول کا سرزد ہونا:

(الف) اگر فاول پہلے ایک چوتھائی حصے کے شروع ہونے سے پہلے سرزد ہو جائے۔

(ب) اگر فاول ”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 فاول سرزد ہو جائے تو اس صورت میں یہ ہی سمجھا جائے گا کہ یہ فاول 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 مردہ ضابطوں کے مطابق کسی بھی سمت میں "پاس" یا پھینکا، مارا، لڑھکا یا یا پئے 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 اتھاٹا گیند پاؤں یا ٹانگ کے کسی حصے سے لگ جائے تو یہ "وائیلیشن" نہیں ہے۔ پاس کردہ یا "بیک بورڈ" کو لگ کر اچھے 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 "لائو بال" (Live Ball) کو پکڑ لے یا اس کے ساتھ ڈربل کرے یا "لائو بال" اس کی تحویل میں ہو، تاہم 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 "لائو 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):

"شات" (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 اچھال / سپینک دینے کی کوشش ہوتی ہے۔

"ٹپ" (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۔

"ٹپ" 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 ہکا سامار 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 دو پارہ 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۔

(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 اوپر کی سطح سے نیچے رنگ میں داخل ہو جائے تو اسے بھی "گول" مان لیا جاتا ہے۔

جب کوئی میم 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 "ریبگ" کو لگنے کے بعد اور "باسکٹ" میں جانے سے پہلے اگر کوئی حملہ آور یا دفاعی کھلاڑی اسے باضابطہ طور پر ٹھکے 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 "میم کیپٹین" 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 "وائیلین" تصور ہوگی۔

اگر کوئی کھلاڑی اپنی ہی "باسکٹ" میں نیچے سے گیند ڈال دے تو اسے بھی "وائیلین" گردانا جائے گا۔

"تھرو ان" (Throw-In):

"تھرو ان" اس وقت عمل پذیر ہوتا ہے جب حدود سے باہر کھڑا ہوا کھلاڑی گیند کو چھینک 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 پتہ دے کر "تھرو ان" کر سکتا ہے۔ ماسوائے کہ اگر "آفیشل" "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی سے 4 میٹر سے زیادہ دور نہ کھڑا ہو اور وہ "تھرو ان" کرنے سے پہلے مذکورہ کھلاڑی "آفیشل" کے اشارہ کر دہ جگہ پر کھڑا نہ ہو۔

کھلاڑی "آفیشل" کی اشارہ کر دہ جگہ کے نزدیک سے جہاں پر "وائیلین" 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 کلیئر پر ضمنی سختوں "بیک بورڈ" کے عین پیچھے سے "تھرو ان" نہیں کر سکتا۔

مندرجہ ذیل تمام صورتوں میں کھیل کا اجرا بڑھی ہوئی وسطی کلیئر کی اس طرف سے "تھرو ان" کے ذریعے کیا جاتا ہے جو سکور 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 فاول"، "ان سپورٹس مین لائیک فاول" یا "ڈسکوالیفیکیشن فاول" 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 اجزا "تھرو ان" کے ذریعے اپنے "بیک کورٹ" میں سے کرنا ہو تو وہ "ٹیم" بھی اس کی بجائے "تھرو ان" بڑھی ہوئی وسطی کلیئر سے ہی کرے گی۔

"تھرو ان" کرنے والا کھلاڑی اگر بڑھی ہوئی وسطی کلیئر 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 "فاول" سرزد ہو جائے یا کوئی بھی "ٹیم" "وائیلین" کی مرتکب پائی جائے تو کھیل شروع کرنے کے لیے مخالف "ٹیم" کا کوئی بھی کھلاڑی اس جگہ کے نزدیک سے گھر "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 تھرؤ" یا صرف ایک ہی "فری تھرؤ" پر سکور ہو جائے تو:

i- سکور کرنے والی ٹیم کی مخالف ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی اختتامی لکیر پر کسی بھی جگہ سے "تھرؤ ان" کے ذریعے کھیل شروع کر لے گا۔ اس شق کا اطلاق "ناٹم آؤٹ" ختم ہونے کے بعد اس وقت بھی ہوتا ہے جب آفیشل گیند "تھرؤ ان" کرنے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیتا ہے یا "فیلڈ گول"، آخری "فری تھرؤ" یا صرف ایک ہی "فری تھرؤ" باضابطہ "سکور" ہونے کے بعد کھیل میں وقتی طور پر تھقل پیدا ہو جائے۔

ii- "تھرؤ ان" کرنے والا کھلاڑی گیند پھینکنے سے قبل پہلو یا پیچھے کی جانب حرکت کر سکتا ہے لیکن اسے پانچ سینڈ 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 "تھرؤ ان" کرنے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیتا ہے۔

جس وقت "ناٹم آؤٹ" دیا جائے گا "تھرؤ ان" کرنے والا کھلاڑی مندرجہ ذیل کرنے کا مجاز نہیں:

- i- گیند کو پھینکنے سے قبل پانچ سینڈ 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 گھسنے دینا یعنی "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر نپادے کر "تھرؤ ان" کرنا۔
- iv- "تھرؤ ان" کرنے کے بعد گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے چھونے سے پیشتر خود ہی ٹھو لینا۔
- v- "تھرؤ ان" کے ذریعے گول کر دینا۔

vi- "آفیشل" کی اشارہ کردہ جگہ کے نزدیک سے جہاں "تھرؤ 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۔

"تھرؤ ان" کے دوران دوسرے تمام کھلاڑی مندرجہ ذیل کرنے کے مجاز نہیں:

- i- گیند "تھرؤ 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 اوپر لے جانا۔
- ii- "تھرؤ 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 "تھرؤ ان" کے ذریعے کھیل شروع کرنے کا حق دیا جاتا ہے۔

ٹائم آؤٹ (Time-out):

یہ جاری کھیل میں ایسا تھقل 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 "ناٹم 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 دورانہ 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 جاسکتے۔

"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۔

جوئی "ٹائم آؤٹ" دینے کے لئے مناسب موقع 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 دورانوں اور ہر اضافی حصے کے شروع ہونے سے پہلے کھلاڑی "پلے اینگ کورٹ" سے باہر جاسکتے ہیں اور انہیں اپنی "ٹیم" کے "بنچ" پر بیٹھنے کی اجازت ہے لیکن وہ "ٹیم بنچ" کے علاوہ سے دور نہیں جاسکتے۔

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 جاتا ہو۔

iii- "فری تھرو" لگانے کے دوران اگر فاول ہو جائے تو اس صورت میں پہلے "فری تھرو" مکمل کی جائیں گی اور پھر "نائم آؤٹ" دیا جائے گا اور اس کے بعد نئے فاول 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 فاول ہو جائے تو ایسی صورت میں نئے فاول کی سزا دینے سے پہلے "نائم 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 واپس ٹیم میں سرزد ہو جائے تو اس صورت میں "نائم آؤٹ" "تھرو ان" 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 "نائم 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 "نائم 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 becomes dead) ہو جانے کی بنا پر "ٹیم کلاک" (Game clock) روک دی جائے اور "آفیشل" کا "سکورر" کی میز سے وقتی 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 تا وقتکہ گیند ڈیڈ نہ ہو جائے۔ ماسوائے

i- "پلے ایک کورٹ" میں اگر کسی ٹیم کے پانچ سے کم کھلاڑی رہ جائیں۔

ii- ایسا کھلاڑی جو باضابطہ طور پر تبدیل ہونے کے بعد "ٹیم بیچ" کی مبینہ غلطی کے ازالہ کے صورت میں "فری تھرو" 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) "سکورز" 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 "سکورز" کے سگنل سے پیشتر واپس بھی لیا جاسکتا ہے۔

جوئی کھلاڑی تبدیل کرنے کا خصوصی موقع آئے گا تو "سکورز" 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 "سکورز" یا "آفیشل" کو بتائے بغیر سیدھا اپنے "ٹیم بیچ" 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 "ڈسکوالیفیکیشنگ 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 "سکورز" 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 "ڈسکوالیفیکیشنگ فاؤل" کی بنا پر کھیل سے خارج کر دیا جائے۔

اس کی جگہ کوئی ایسا متبادل "فری تھرو" لگانے کا جسے گھڑی کے دوبارہ بند ہونے سے پہلے تبدیل نہ کیا جاسکے۔

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" کا سیبا ہو جائے اور اس کے بعد "تھرو ان" بڑھی ہوئی وسطی لکری سے ہی کیا جانا ہو۔

ii- اگر "فری تھرو" لگانے 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 پینٹی 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 فاول سرزد ہو جائے تو اس صورت میں کھلاڑیوں کی تبدیلی پہلے عمل میں لائی جائے گی اور پھر نئے ہونے والے "فاول" کی "پینلٹی" دی جائے گی۔

iv- اگر آخری "فری تھرو" یا صرف ایک ہی "فری تھرو" لگانے کے بعد اور بیشتر 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 فاولز کی بنا پر اگر ایک ہی وقت پر لگاتار "فری تھروز" "سیٹ" لگانے مقصود ہوں تو ہر فاول 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 قوی طور روک دے۔ یا

ii- ایسی "ٹیم" جس کے خلاف "گول" ہوا ہے وہ "ناٹم 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 سکورشٹ پر سکور میں 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 سکورشٹ 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 صوابگیاں ہیں۔

سزا/پینلٹی (Penalty):

”وائیلیشن“ سرزد ہونے کی صورت میں ضابطہ شکن ٹیم سے گیند کا قبضہ چھین جاتا ہے۔ کھیل کو دوبارہ شروع کرنے کے لیے مخالف ٹیم کے لیے کسی بھی کھلاڑی کو ”پنلٹی کورٹ“ کی حد بندی لکیر سے باہر لیکن اس جگہ کے نزدیک سے جہاں پر یہ بے ضابطگی واقع ہوئی ہو ”تھرو ان“ کرنے کے لیے گیند یا جاتا ہے۔ ماسوائے اختتامی لکیر پر عقبی تختوں ”بیک بورڈ“ کے سین چیمپے سے تھرو ان نہیں کی جاسکتی۔

کھلاڑی کا پنلٹی کورٹ کی حدود سے باہر تصور ہونا (Player out of boundary):

کھلاڑی اس وقت ”پنلٹی کورٹ“ سے باہر تصور ہوگا جب کہ اس کے جسم کا کوئی حصہ حد بندی لکیر کے اوپر یا اس سے باہر زمین یا کسی اور چیز کو چھو لے۔

”ہیلڈ بال“ (Held ball) کی صورت میں اگر کوئی کھلاڑی ”پنلٹی کورٹ“ کی حدود سے باہر یا اپنے بیک کورٹ (Back court) میں چلا جائے۔

گیند کا پنلٹی کورٹ کی حدود سے باہر تصور ہونا (Ball out of boundary):

گیند اس وقت ”پنلٹی کورٹ“ سے باہر تصور ہوگا جب گیند:

- i- کسی ایسے کھلاڑی کو جو ”پنلٹی کورٹ“ کی حدود سے باہر سے چھو لے۔
- ii- فرش یا کسی ایسی چیز کو جو ”پنلٹی کورٹ“ کی حد بندی لکیر کے اوپر ہے یا اس سے باہر ہے چھو لے۔
- iii- عقبی تختوں کی پشت یا کھبوں کو یا ”پنلٹی کورٹ“ کے اوپر کسی چیز (چھت یا بتیاں وغیرہ) کو چھو لے۔

ڈربلنگ (Dribbling):

”ڈربلنگ“ کا آغاز اس وقت ہو جاتا ہے جب کھلاڑی ”پنلٹی کورٹ“ میں ”لائو بال“ (Live ball) کا قبضہ حاصل کر لینے کے بعد وہ اسے زمین پر ٹپا لے، ہاتھ سے مارے یا لڑھکائے اور کسی کھلاڑی کے چھونے سے پیشتر ہی دوبارہ سے چھو لے۔

یہ عمل اسے وقت اختتام پذیر شمار ہوگا جب کھلاڑی گیند کو ہاتھوں میں پکڑ لے یا اپنے ایک یا دونوں ہاتھوں پر سنا 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 ہو جائے تو اس کو ”فمبل“ (Famble) کہا جاتا ہے۔

مندرجہ ذیل "ڈربل" کے ذمہ 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- "پینگ" (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 خلاف 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 پینگ دینا۔
- ii- مخالف کھلاڑی کا گیند کو ہاتھ سے مار دینا۔
- iii- ایسا "پاس" یا "فمبل" جسے کو کوئی دوسرا کھلاڑی نہ ہو دے۔

گیند ہاتھ میں پکڑ کر چلنا (Travelling):

"پلے اینگ کورٹ" میں "لائیبو 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 "لائیبو 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 لگے 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 "لائیبو بال" کو ہاتھ میں پکڑے ہوئے ہو اور اس کے دونوں پاؤں زمین پر ہوں تو جو نبی وہ ان میں سے کسی ایک پاؤں کو اٹھاتا 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 ہوں اور وہ دونوں پاؤں پر ایک ساتھ گرتا ہے تو جو نبی وہ ان میں سے کسی ایک کو اٹھاتا ہے تو دوسرا پاؤں "پیوٹ فٹ" بن جائے گا۔
ج) کھلاڑی کے دونوں پاؤں 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 آگرے 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):

”پے ایٹنگ کورٹ“ میں ”لائو بال“ ہاتھ میں پکڑ لینے اور ”ہیٹ فنٹ“ کا تعین ہو جانے کے بعد:

اگر اس وقت کھلاڑی اپنے پاؤں پر ساکن کھڑا ہو تو:

- i- کھلاڑی ڈریبل شروع کرنے کے لیے ”ہیٹ فنٹ“ 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 ”ہیٹ فنٹ“ ہمپ لیا جاسکتا 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 ”ہیٹ فنٹ“ پر سے کودنے کے بعد ایک یا دونوں پاؤں پر ہمہ وقتی کر 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- ڈریبل شروع کرنے سے پہلے کھلاڑی ”ہیٹ فنٹ“ کو اس وقت تک اٹھا نہیں سکتا جب تک کہ گیند اس کے ہاتھ سے چھوٹ نہ جائے۔ ڈریبل کرتے ہوئے کھلاڑی ایسی صورت میں رُک جائے جس میں اس کا کوئی بھی پاؤں ”ہیٹ فنٹ“ نہ ہو۔

الف۔ ڈریبل کے آغاز میں کھلاڑی اس وقت تک ”ہیٹ فنٹ“ 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 جاسکتے ہیں لیکن زمین پر وہی 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، مضابطہ کی روح سے جائز ہے لیکن ایسے تمام اعمال ”واکیلیٹیو“ یا بے مضابطہ کیوں کے زمرہ میں آئیں گے جس میں اگر کھلاڑی فرش پر لیٹے لیٹے یا بیٹھے بیٹھے گیند اٹھرا اٹھرا چھلانگے یا لڑھکائے یا پھر اسے ہاتھ میں پکڑ کر کھڑا ہو جائے۔

تین سیکنڈ کا مضابطہ (Three seconds):

جاری کھیل میں یعنی اس لمبے پر گھڑی چل رہی ہو تو کسی بھی ایسی ”لمب“ کا کوئی کھلاڑی جو اپنے ”فرنٹ کورٹ“ میں ہے اور جس کے قبضے میں ”لائو بال“

بھی ہے تو وہ اپنے مخالف کے محدود علاقے (Restricted area) میں لگا تار تین ”سیکنڈ“ سے زائد عرصہ ٹھہر نہیں سکتا۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں ایسے کھلاڑی سے خصوصی رعایت برتنی چاہیے جو:

- i- محدود علاقے (Restricted area) سے باہر آنے کے لیے کوشش کر رہا ہو۔
 - ii- اس وقت محدود علاقے 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 علاقے میں سے ”فیلڈ گول“ کرنے کے لیے تین ”سیکنڈ“ سے کم عرصہ سے ”ڈریبل“ کر رہا ہو۔
- کھلاڑی اس وقت محدود علاقے سے باہر تصور ہوتا ہے جب اس کے دونوں پاؤں مذکورہ علاقے سے باہر ہوں۔

مخالف کھلاڑی کے گرد دفاعی حلقہ بنا لینا (Closely guarded player):

"پلے ایک کورٹ" میں کسی ایسے کھلاڑی کے گرد جس کے قبضہ میں "لائو بال" ہے، ایک میٹر سے بھی کم فاصلے پر آ کر ایسا دفاعی انداز اپنانا جس کی وجہ سے اس کے لئے حرکت کرنا یا "ڈریبل" کرنا ناممکن 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 "ڈریبل" 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 ایک کورٹ" کا وہ حصہ جو اپنی "باسکٹ" کے پیچھے والی اختتامی لکیر، وسطی لکیر اور اطراف 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 ایک کورٹ" کا وہ حصہ جو اس کی "باسکٹ" کے پیچھے والی اختتامی لکیر، وسطی لکیر کا اندرونی کنارہ اور اطراف 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 "تھرو ان" 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 دورانہ میں ہی کرنا ہوگا جب:

- i- گیند "پلے ایک کورٹ" کی حدود سے باہر چلا جائے۔
- ii- گیند پر قابض ٹیم کا کھلاڑی زخمی ہو جائے۔
- iii- چمپ بال کی صورت حال پیدا ہو جائے۔
- iv- ڈبل فاول ہو جائے۔
- v- جب دونوں ٹیمیں ایک جیسی سزاؤں یا پینالٹیز کی حامل ہو جائیں۔

چوبیس سیکنڈ (Twenty-four seconds):

جب کوئی ٹیم "پلے ایک کورٹ" میں "لائو بال" حاصل کر لیتی ہے تو اس پر لازم ہے کہ وہ چوبیس سیکنڈ کے اندر اندر "فیلڈ گول" کرنے کے لئے "شوت" (Shoot) کرے۔ گول کرنے کی ایسی کوشش کی تکمیل مندرجہ ذیل طریقے سے ہوتی ہے:

- i- کھلاڑی کے ہاتھ سے گیند چوبیس سیکنڈ کے آگے کے "سگنل" (Signal) کے بج اٹھنے سے پہلے نکل جانا ضروری ہے۔
- ii- کھلاڑی کے ہاتھ سے نکلا ہوا گیند یا تو "ریگ" کو گلے یا "باسکٹ" میں داخل ہو جائے۔

جب چوہیں سیکنڈ کا ڈورانیا اختتام کے قریب ہو اور اس وقت "فیلڈ گول" کرنے کی کوشش کی جائے لیکن اگر گیند ابھی ہو اس میں ہی

ہو اور چوہیں سیکنڈ کے آلہ کا خود کار "سگنل" بج اٹھے 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 گٹنے کے بعد باسٹ 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 چوہیں 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 چوہیں سیکنڈ کے لئے گیند کا قبضہ دے دیا جائے گا لیکن اگر "آفیشل" کی رائے میں نئے چوہیں سیکنڈ دینا مخالف ٹیم کے مفاد میں نہیں تو چوہیں سیکنڈ کے آلہ کو دوبارہ "سیٹ" نہیں کیا جائے گا بلکہ اس کو وہاں ہی سے چالو کیا جائے گا جہاں اسے رُکوا 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 چوہیں سیکنڈ کا آلہ بج اٹھے تو اس "سگنل" کو درگزر کر دیا جائے گا اور کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا لیکن اگر "آفیشل" کے خیال میں اس کی وجہ سے گیند پر قابض ٹیم کے کھیل پر منفی اثرات مرتب ہو گئے تو کھیل روک کر چوہیں سیکنڈ کے آلے کی تصحیح کروانے کے بعد گیند اسی "ٹیم" کو دے دیا جائے گا جس "ٹیم" کے پاس تھا۔

پینالٹی (Penalty):

دوبارہ کھیل شروع کرنے کے لئے مخالف ٹیم کو گیند "پلے ایک کورٹ" کی حد بندی لکیر سے باہر لیکن اس جگہ کے نزدیک سے جہاں اس وقت گیند تھا جب آفیشل نے کھیل کو رُک دیا تھا "تھرو ان" کے لئے دیا جاتا ہے۔ ماسوائے اختتامی لکیر پر عقبی تختوں "بیک بورڈ" کے ٹین پیچھے سے "تھرو ان" نہیں کیا جاسکتا۔

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 آ جاتا 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 ان ابھی شامل ہے۔

اس ضابطے کی خلاف ورزی ایک "وانٹیشن" ہے اور کھیل کو دوبارہ شروع کرنے کے لئے 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 ان" کرتا ہے۔ ماسوائے کہ مذکورہ کھلاڑی اختتامی لکیر پر مقررہ "بیک بورڈ" کے سین پیچھے سے "تھرو ان" نہیں کر سکتا۔ گول کرنے کے دوران جب گیند باسکٹ کے سین اوپر ہو تو اس میں مداخلت یا چھیڑ خانی کرنا

(Goal Tending and Interference):

"فیلڈ گول" یا "فری تھرو" کرنے کے لئے کوشش یا "شات" (Shot):

- i- "فیلڈ گول" یا "فری تھرو" کرنے کے لئے کوشش کا آغاز اس وقت سے شروع ہو جاتا 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 اوپر سے داخل ہو کر 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 دوران اُڑان اس لمحے چھو دے یا اس سے چھیڑ خانی کرے جب کہ یہ نیچے کی جانب آ رہا ہو اور وہ کھل طور پر "رنگ" (Ring) کی سطح کے برابر اور اس کے سین اوپر ہو۔

"فری تھرو کے شات" کے دوران اس وقت تک "گول ٹینڈنگ" یا دوران اُڑان اس سے چھیڑ خانی نہیں کی جاسکتی ہے جب تک کہ وہ رنگ کو لگ نہ جائے۔

"فیلڈ گول" کے لئے چھینکتے 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 ہو سکا۔

”فری تھرو“ کے لیے پھینکنے ہوئے گیند سے چھیڑ خانی اس وقت تصور ہوتی ہے جب:

- i- ایسی ”فری تھرو“ جس کے بعد ایک اور فری تھرو لگتی 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 سٹی بچا 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 چھو نے کا مجاز نہیں کیونکہ اس کے بعد بھی گیند کا باسکٹ میں داخل ہونے کا امکان ہو سکتا ہے۔

مندرجہ بالا شرائط یا پابندیوں ”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 ضابطہ 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 "فیری تھرو" کے دوران میں سرزد ہو جائے تو حملہ آور ٹیم کو ایک "پوائنٹ" دیا جاتا ہے اور اس کے علاوہ ایک "ٹیکنیکل فاول" مذکورہ دفاعی کھلاڑی کے کھاتے میں لکھا جائے گا۔

ضابطہ نمبر 6 فاولز (Faouls):

بنیادی طور پر باسکٹ بال میں مخالف کھلاڑی کو چھوٹے ہونے کا تصور نہیں، لیکن ایک چھوٹی سی "پلے ایٹنگ کورٹ" میں، دوران کھیل جہاں دس (10) کھلاڑی اپنی پوری قوت سے حرکت کر رہے ہوں ان کا باہمی ٹکراؤ یا چھوٹا یا بھینسا ایک مسلہ امر ہے جسے خارج از بحث نہیں کیا جاسکتا۔ کھیل کے ضوابط کی ایسی خلاف ورزی کو فاول 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 "فاولز" (بلحاظ سزا) کی تعداد پر کسی قسم کی کوئی پابندی نہیں۔ ہر "فاول" اس کھلاڑی کے کھاتے میں لکھا جائے گا جس سے سرزد ہو اور اسے مجوزہ ضابطے کے مطابق سزا دی جاتی ہے۔

عمومی اصول (General Principles):

"سلنڈر پرنسپل" یا اصول (Cylinder Principle):

اس اصول کی تشریح کچھ اس طرح کی گئی ہے کہ کھلاڑی ایک فرضی "سلنڈر" میں فریش پر کھڑا ہوتا ہے اور اس کے سر کے اوپر اور ارد گرد 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 گولہوں تک۔

iii- اور پہلوؤں یا اطراف کی جانب ہاتھوں اور ٹانگوں کے باہر کے حصوں / کناروں تک۔

ہاتھوں اور بازوؤں کو "ٹورسو" (Torso) (جسم کا وہ حصہ جس میں سر، گردن، بازو، ٹانگیں اور پاؤں شامل نہیں) سے اتنا آگے بڑھایا جاسکتا ہے کہ جتنے پاؤں سامنے بڑھے ہوئے ہیں اور اس میں بازو کہنیاں سے مڑے ہوئے ہوتے ہیں تاکہ ہاتھ اور بازو اوپر اٹھائے جاسکیں۔ پاؤں کا درمیانی فاصلہ کھلاڑی کے قد کی نسبت سے مختلف ہو سکتا ہے۔

عمومی اصول (Principle of Verticality):

کھیل کے دوران ہر کھلاڑی "پلے ایٹنگ 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 اصول کے تحت ہر ایک کھلاڑی کو فریش پر کسی بھی جگہ کھڑے ہونے کا حق ہوتا ہے اور وہ اس جگہ سے اوپر کی جانب کود بھی سکتا ہے۔

جوئی کوئی کھلاڑی اس عمودی "پوزیشن" (سلنڈر) کو چھوڑ کر کسی ایسے مخالف کھلاڑی کے ساتھ ٹکرائے 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 اوپر پھیلاؤ / اٹھا کر (سلنڈر میں رہتے ہوئے) اوپر کی جانب ہوا میں کودنے کا حق رکھتا ہے۔

کوئی بھی حملہ آور کھلاڑی چاہے وہ فرسز پڑکھڑا ہو یا ہوا میں کودا ہوا ہو، اسے مندرجہ ذیل اعمال کے ذریعے کسی بھی ایسے دفاعی کھلاڑی سے نکرانے کی اجازت نہیں جو اپنے باقاعدہ دفاعی انداز ہو۔

- i- اضافی جگہ بنانے کے لئے اپنے بازوؤں کو استعمال کرنا (Clear-out)۔
- ii- "فیڈنگول" کرنے کے دوران یا اس کے فوراً بعد ہی اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو اس طرح پھیلا دینا کہ وہ مخالف کھلاڑی کے ساتھ نکرانے کا باعث بنیں۔

باقاعدہ دفاعی انداز (Defending position):

دفاعی کھلاڑی باقاعدہ ابتدائی دفاعی انداز اس وقت اپناتا ہے جب:

- i- وہ کسی مخالف کھلاڑی کے مد مقابل کھڑا ہو جاتا ہے۔
 - ii- اس کے دونوں پاؤں زمین پر ہوں۔
- کھلاڑی کے باضابطہ دفاعی انداز کی اوپر کی جانب کی عمودی حد یا "پوزیشن" (سلنڈر) فرسز سے لے کر چھت تک محدود ہے۔ وہ مختص کردہ اس جگہ میں رہتے ہوئے اپنے ہاتھ سر سے اوپر لے جاسکتا ہے یا وہ عموداً اوپر کی جانب کو دیکھی جاسکتا 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 "ڈریبل" 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 روکا جاسکتا ہے اور اگر اس کا راستہ روکا 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 ثانیه قبل ہی اپنایا ہو تو ایسی صورت میں اسے مخالف کھلاڑی کے ساتھ کسی قسم کے جسمانی ٹکڑاؤ 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 ٹکڑاؤ نہ ہونے پائے۔

جب کوئی دفاعی کھلاڑی اپنا پیشگی باضابطہ دفاعی انداز اپنالے تو وہ مخالف کھلاڑی کے گرد دفاعی حلقہ بنانے کے لئے حرکت بھی کر سکتا ہے لیکن وہ اپنے بازو، کندھے، گولہ اور ٹانگیں پھیلا کر ڈریبل کرنے والے کھلاڑی کو روک نہیں سکتا۔ گیند کے حامل کھلاڑی کا مخالف سے نکرانے 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 رکھے 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 اٹھ 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 ٹورسو (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۔

اوپر 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 لیتا 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 ایک 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 آ جانے 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 بنا کر انداز بناتے وقت ایسے ان عوامل رعنا صر مثلاً وقت اور فاصلے کا لحاظ کر 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 ڈریبل 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 ایک کورٹ" میں سے ہوا میں کودتا ہے اسے حق حاصل ہے کہ وہ اسی جگہ پر واپس آ کر رہے۔

"پلے ایک کورٹ" میں وہ ہر اس جگہ پر بھی کرنے کا مجاز ہے جہاں پہلے سے کوئی دوسرا کھلاڑی کھڑا نہیں بشرطیکہ اڑان کے دوران اس کی راہ میں کوئی مخالف کھلاڑی بھی نہ تھا۔

اگر کوئی دوسرا کھلاڑی زور و 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 کوئی دوسرا کھلاڑی اس ٹکراؤ کا ذمہ دار ہوگا۔

اڑان کے دوران کوئی بھی مخالف کھلاڑی کوئی دوسرا کھلاڑی کی راہ میں آنے کا مجاز نہیں۔

اُڑان کے دوران کھلاڑی کے نیچے ٹکس جانا کھلاڑی کے غیر شایان شان "فاؤل" (Unsportsmanlike foul) کے زمرہ میں آتا ہے اور اس کی سنگین ترین و صریحاً خلاف ورزی کی بنا پر کھلاڑی کو نااہل قرار دے کر کھیل سے خارج "ڈسکوالیفائیڈ" (Disqualifying foul) بھی کر دیا جاتا ہے۔

باضابطہ اور بے ضابطہ سکریننگ (Screening Legal and illegal):

سکریننگ سے مراد یہ ہے کہ ایسے مخالف کھلاڑی کو جس کے پاس گیند نہیں "پلے بک کورٹ" میں کسی خاص جگہ جانے سے روکنا یا اس کے وہاں پہنچنے میں تاخیر پیدا کرنا۔

مخالف کھلاڑی کو باضابطہ طریقہ سے سکریننگ کرتے وقت سکرین کرنے والا کھلاڑی:

i- ٹکراؤ کے وقت ساکن حالت (مخصوص فرضی سنڈرم 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 "سکریننگ" 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 حد نگاہ میں رکاوٹ کا باعث اور ٹکراؤ کا موجب بن جاتا۔

iii- حرکت کرتے ہوئے مخالف کھلاڑی ایسے حقوق یعنی فاصلے اور وقت کا خیال رکھے بغیر اس سے ٹکرا جاتا۔

کسی بھی ساکن مخالف کی حد 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 حد نگاہ سے اتنی دوری 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 دوری پر رہے کہ "سکرین" سے پہنچنے کے لئے وہ اپنے آپ کو روک سکے یا اپنا رخ 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۔

چار جٹنگ (Charging):

کھلاڑی گیند کے ساتھ یا اس کے بغیر کسی مخالف کے ساتھ ایسا شخص ٹکراؤ جس میں وہ اس کی "ٹورسو" میں زور دار 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 فاول" 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 ہٹتا 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 جوئی 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 ٹھونکا:

(Contacting an opponent with the hand(s) or arm(s):

ہر دفعہ جب بھی مخالف کو ہاتھ لگ جاتا ہے ضروری نہیں کہ یہ فاول ہی ہو۔

"آفیشلر" اس بات کا فیصلہ کریں گے کہ جب کوئی کھلاڑی مخالف سے ٹھونکا جاتا ہے تو آیا اسے اپنے اس فعل کی وجہ سے کوئی تاحق فائدہ تو نہیں پہنچا لیکن اگر ٹھونکے کے اس فعل یا ٹکراؤ سے مخالف کھلاڑی کے دائرہ حرکت میں کمی واقع ہو جاتی ہے تو اس قسم کا جسمانی ٹکراؤ "فاول" کے زمرہ میں آئے گا۔

ہاتھوں کا بے قاعدہ رے ضابطہ استعمال یا پھیلائے ہوئے بازوؤں کا استعمال اس وقت شمار ہوتا ہے جب کھلاڑی باضابطہ دفاعی انداز اپنالے 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 ٹھونکا مارا جائے تو یہ "فاول" تصور ہوگا کیونکہ اس طرح کا طرز عمل کھیل کی روح کے منافی ہوتا ہے۔

گیند پر قابض کھلاڑی کے مندرجہ ذیل افعال "فاولز" گردانے جاتے ہیں:

- i- کسی دفاعی کھلاڑی کے گرد بازو یا کہنی پھیلتا جس کی وجہ سے اسے تاحق یا بے جا فائدہ پہنچے۔
 - ii- دفاعی کھلاڑی کو دھکا دے کر ڈور وٹھکیل 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 "فاولز" شمار ہو گئے:

- i- مخالف کو دھکیل کر گیند حاصل کرنے کے لئے جگہ بنالینا۔
- 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 عمومی سلنڈر کے اصول 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 عمومی 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 گولہ مار کر اپنے راستے سے ہٹا دے یا اپنے بازو، کہنیاں، گھٹنے یا جسم کے کسی بھی اور حصے کو پھیلا کر اس کی آزادی 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 آزادی حرکت پر اثر انداز ہوتا ہے اور یہ ٹکراؤ جسم کے کسی بھی حصہ سے ہو سکتا ہے۔

دھکیلنا (Pushing):

"پش ایجک" 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 دینا 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 "لائو" (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، گولہ پھینکنا 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:

ا- 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 ایجک کورٹ" کی حدود کے باہر سے اس ٹیم "کو" تھرو ان "کرنے کے لئے گیند دیا جائے گا۔

ب۔ اگر فاول کرنے والی ٹیم، ٹیم فاول پینلٹی میں ہے (یعنی وہ ٹیم مختص کردہ ٹیم فاولز کر چکی ہے) تو دوسری ٹیم کے زور و کھلاڑی کو دو فری تھروز دیئے جائیں گے۔

ii۔ اگر "فاول" 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 تھروز" 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 دور ایسے کے اختتام کو ظاہر کرنے والا آلہ یا چوبیس "سینڈ" کے آلہ کا "سگنل" بج اٹھنے سے پہلے اگر گیند کے حامل کھلاڑی پر اس وقت "فاول" 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 "فاول" ہونے کی جگہ کی مناسبت سے دو یا تین "فری تھروز" دیئے جائیں گے۔

iii۔ اگر فاول گیند پر قابض ٹیم سے ہو جائے تو جہاں "فاول" ہوا ہو اس جگہ کے نزدیک "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر سے مخالف "ٹیم" کو "تھروز ان" کرنے کے لئے گیند دیا جائے گا۔

ڈبل فاول (Double Foul):

یہ "فاول" اس صورت میں دیا جاتا ہے جب کہ دو مخالف کھلاڑی تقریباً ایک ہی وقت میں ایک دوسرے پر شخصی ٹکراؤ والے "فاول" کے مرتکب ہوں۔

سزا (Penalty):

دونوں کھلاڑیوں کے خلاف ایک ایک ذاتی "فاول" درج کیا جائے گا اور کوئی "فری تھروز" نہیں دی جائے گی۔

کھیل کا اجرا:

i۔ اگر ڈبل فاول کے دوران گول ہو جائے یا پھر آخری یا ایک فری تھروز ہو جو کامیاب ہو جائے تو وہ ٹیم جس کے خلاف گول ہوا ہو گیند اینڈ لائن کے باہر سے تھروز ان کے ذریعے کرے گی لیکن تھروز ان کرنے والا کھلاڑی اختتامی لکیر پر عقبی تھنٹوں بیک بورڈ کے مین پیچھے سے تھروز ان نہیں کر سکتا۔

ii۔ ڈبل فاول ہونے کے وقت جس ٹیم کے قبضہ میں گیند تھا اسی ٹیم کو اس جگہ کے نزدیک سے جہاں فاول ہوا تھا پلے اینگ کورٹ کی حدود کے باہر سے تھروز ان کرنے کے لئے گیند دیا جائے گا۔

iii۔ لیکن اگر گیند کسی ٹیم کے قبضہ میں نہ ہو اور نہ ہی کوئی ٹیم گیند کی حق دار ہے تو یہ چپ بال کی صورت حال پیدا ہوگئی ہے۔

ان سپورٹس مین لائیک فاول (Unsportsmanlike foul):

کھلاڑی کے غیر شایان شان فاول یا "ان سپورٹس مین لائیک فاول" ذاتی ٹکراؤ سے وابستہ ایسا "فاول" ہے جو "آفیشل" کی

رائے میں جان بوجھ کر مخالف کھلاڑی پر کیا گیا ہے اور کھیل کی روح اور اس کے باضابطہ قواعد کے مطابق گیند کو کھیلنے کی جائزہ کوشش نہیں۔ اس فاول پر تمام کھیل کے دوران سختی سے عمل کیا جانا ضروری ہے۔

ہر آپشن کے لئے لازمی ہے کہ کھلاڑی کے فعل اور نیت دھیان میں رکھے۔

اس فاول کا تعین کرتے وقت آپشن کو کھلاڑی کے اس عمل کی پرکھ کرنے کے لئے مندرجہ ذیل اصولوں کو ہمیشہ مد 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 فاول اس درجہ بندی میں آئے گا۔

iii- اگر کوئی کھلاڑی فاول کرنے کے ساتھ ساتھ باضابطہ طریقے سے گیند کو کھیلنے کی کوشش بھی کرتا ہے تو یہ فاول اس زمرہ میں نہیں آتا۔

سزا (Penalty):

ایک فاول متعلقہ کھلاڑی کے کھاتے میں لکھا جائے گا۔

اس کھلاڑی کو جس پر فاول ہوا ہے اسے مندرجہ ذیل نسبت سے فری تھرو دینے جانے کے بعد اس کی ٹیم کو سکورر کی میز کی مخالف

سٹ میں بڑھائی ہوئی "سٹنٹ لائن" سے "تھرو ان" کے لئے گیند دیا جائے گا۔

کھیل کے پہلے ایک چوتھائی ڈورلے کو شروع کرنے کے لیے درمیانی دائرے میں جوب ہال کرایا جائے گا۔

جس کھلاڑی پر فاول ہوا ہے اسے مندرجہ ذیل نسبت سے فری تھرو دینے جائیں گے اگر:

i- دو گول کرنے کی غرض سے گیند نہ پھینک رہا ہو تو اسے دو "فری تھرو" 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 وہ "پوائنٹس" والا گول خطا ہو جائے تو دو "فری تھرو" دی جائیں گی۔

iv- اگر تین "پوائنٹس" والا گول خطا ہو جائے تو تین "فری تھرو" دی جائیں گی۔

ڈسکوالیفائیڈ فاول (Disqualifying foul):

یہ ایک ایسا "فاول" ہے جس میں کھلاڑی، متبادل، ایسا کھلاڑی جس کو کھیل سے نکال دیا گیا ہو، "کوچ" نامی کوچ اور ٹیم سے

وابستہ اشخاص کو کھلاڑی کے شایان شان فعل یا رویہ کی سنگین ترین و صریحاً خلاف ورزی کی بنا پر نا اہل قرار دے کر کھیل سے خارج کر دیا

جاتا ہے اس کے علاوہ اگر کوئی کھلاڑی دو "ان سپورٹس مین لائیگ فاول" 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 "سینکھل فاولز" (C) مل جائیں۔

ii- جب اسے ٹیم بیچ پر بیٹھے اشخاص (نامی کوچ اور ٹیم سے وابستہ اشخاص) کے نازیبا رویہ کی بنا پر تین "سینکھل فاولز" (B) مل

جائیں یا یہ تینوں "سینکھل فاولز" ان دونوں قسم کے "فاولز" کا مجموعہ ہو سکتا ہے جس میں سے ایک ذاتی ناپسندیدہ رویہ کی بنا پر

ملنے والا "سینکھل فاولز" (C) اور دو "ٹیم بیچ" (B) کے نازیبا رویہ کی وجہ سے ملنے والے "فاولز" ہوں گے۔

اگر ایک کھلاڑی یا "کوچ" ڈسکوالیفائنگ فاول" یا "ٹیکنیکل فاول" کی بنا پر "ڈسکوالیفائی" ہو جاتے ہیں تو ان دونوں "فاولز" میں سے صرف ایک ہی "فاول" 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 فاول" متعلقہ شخص کے کھاتے میں درج کیا جائے گا۔

جب کوئی شخص اس "فاول" کی بنا پر کھیل کے لیے نااہل قرار پا جائے تو اس کو مقابلہ 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 جاسکتا ہے۔

اس کھلاڑی کو جس پر "فاول" ہوا ہے اسے مندرجہ ذیل نسبت سے "فیری تھرووز" دیے جانے کے بعد اس کی "ٹیم" کو "سکورز" کی میز کی مخالف سمت میں بڑھانی ہوئی "سنٹر لائن" سے "تھروان" کے لیے گیند دیا جائے گا۔

کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دور اپنے کا اجرا اور درمیانی دائرے میں "جپ بال" سے ہوگا۔

جس کھلاڑی پر "فاول" ہوا ہے اسے مندرجہ ذیل نسبت سے "فیری تھرووز" دیے جائیں گے اگر:

- i- وہ "گول" کرنے کی غرض سے گیند نہ پھینک رہا ہو تو اسے دو "فیری تھرووز" دی جائیں گی۔
- ii- "گول" ہو جائے تو "گول" مان لیا جائے گا اور نہ کوئی کھلاڑی کو ایک "فیری تھرووز" بھی دی جائے گی۔
- iii- اگر دو یا تین "پوائنٹس" والا گول خطا ہو جائے تو دو یا تین "فیری تھرووز" دی جائیں گی۔

ٹیکنیکل فاول (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 معاہدہ نمین 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 دائرہ کار میں رہتے ہوئے کرنا چاہیے۔ اس تعاون سے انحراف یا دانستہ طور پر اس کا اعادہ یا کھیل کی روح کے منافی رویہ "ٹیکنیکل فاول" کے زمرہ میں آتا ہے۔

ایسی بے ضابطگیاں جو اتفاقاً سرزد ہوں اور کھیل یا انتظامی امور پر بھی اثر انداز نہ ہوں "ٹیکنیکل فاول" کے زمرہ میں آتی ہوں لیکن اگر انہیں پہلی دفعہ کرنے پر کسی "آفیشلز" نے کھلاڑی کو متنبہ کیا ہو اور وہ جان بوجھ کر دوبارہ ایسا ہی کرے تو "ٹیکنیکل فاول" کے دائرہ کار میں آئے گی۔

جب "بال" "لایو" ہو اور کسی "ٹیکنیکل" بے ضابطگی کا انکشاف ہو جائے تو کھیل کو روک کر "ٹیکنیکل فاول" دیا جائے گا اور

اس کی "پینٹنی" بھی بالکل وہی ہوگی جیسی کہ معمول کے کھیل میں دی جاتی ہے اور جو کچھ بھی اس "میکینیکل" 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 "ہاسٹ بال" کی روح کے منافی ہے اور آفیشل کے ذریعے فوری بند کروائی جائے اگر ضرورت پڑے تو محکمہ نظم و ضبط سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔

جب کبھی اس قسم کا تشدد یا مار کٹائی کھلاڑیوں، متبادل، "کوچز"، نائب کوچ یا "ٹیم" سے وابستہ لوگوں کے درمیان "پلے ایک کورٹ" میں یا اس کے گرد نوع میں ہو تو "آفیشلز" کا یہ فرض ہے کہ اسے جلد از جلد ختم کرانے کے لئے ضروری اقدام اٹھائے۔ مندرجہ بالا اشخاص میں سے کوئی بھی شخص اپنے کسی مخالف کے ساتھ اس قسم کے طرز عمل کا مظاہرہ کرے تو اس کو کھیل سے "ڈسکوالیفائی" کر دیا جاتا ہے اور مذکورہ "آفیشلز" کا یہ فرض ہے کہ اس واقعہ کی "رپورٹ" مجلس انتظامی امور کو برائے مزید کارروائی بھیج دے گا۔ محکمہ نظم و ضبط کے اہل کار صرف "آفیشلز" کی درخواست پر "پلے ایک کورٹ" میں داخل ہو سکتے ہیں لیکن اگر کوئی تماشائی ایسے تشدد آمیز طرز عمل کا مظاہرہ کرنے کی نیت سے "پلے ایک کورٹ" میں داخل ہو تو محکمہ نظم و ضبط کی ذمہ داری ہے کہ وہ فوری کارروائی کرے۔

لیکن اگر ایسی صورت حال "پلے ایک کورٹ" کے گرد نوع میں پیدا ہوتی ہے تو یہ علاقہ مجلس انتظامی امور اور محکمہ نظم و ضبط 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 و سامان کو نقصان نہ پہنچے پائے۔

جب وہ اس طرح کا طرز 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 "میکینیکل فاول" دیا جائے گا۔ اس سلسلہ میں آفیشلز کا فیصلہ حتمی ہوگا جس کے خلاف کوئی اپیل قبول نہیں کی جاسکتی۔

"میکینیکل فاول" کھلاڑی کا ایک ایسا فاول ہے جو کسی جسمانی ٹکراؤ پر مبنی نہیں بلکہ یہ اس کے رویہ اور طرز عمل سے وابستہ ہے اور مندرجہ ذیل فاولز اس زمرہ میں آتے ہیں:

- i- کھلاڑی کی آفیشلز کی ہدایات اور انتہاؤ کی صریحاً حکم عدولی کرنا۔
- ii- آفیشلز، کمشنر، ٹیمبل آفیشلز اور ٹیم بیچ پر بیٹھے ہوئے اشخاص کو بے ادبی اور گستاخانہ طریقے سے چھو نا۔
- iii- آفیشلز، کمشنر، ٹیمبل آفیشلز اور مخالف کھلاڑی کو بدتمیزی سے مخاطب کرنا، بد اخلاقی 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 کے آنکھوں کے سامنے اس طرح ہاتھ لہرانا جس کی وجہ سے اس کی حد 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 قفل 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 "آفیشلر"، "کمشر"، "ٹیبیل آفیشلر" سے بدتمیزی سے مخاطب ہوں یا ان سے بد اخلاقی 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 دفری تھرو دیے جانے کے بعد اسی ٹیم کو سکور 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 درعمل ہونا ہے۔ یہ دفعہ ان ایسے متبادل "کوچز"، نائب کوچز اور "ٹیم" سے وابستہ لوگوں پر لاگو ہوگی جو اپنے "ٹیم بیچ" 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 بیچ" 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 بیچ" 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 بچنے اور نظم و ضبط قائم کرنے میں مدد سے سکیں ورنہ انہیں بھی "ڈسکوالیفائی" کر دیا جائے گا۔

مزا (Penalty):

اس سے قطع نظر کہ کتنے متبادل، "کوچرز"، نائب کوچرز اور "ٹیم" سے وابستہ لوگوں کو اپنے "ٹیم بیچ" کے مخصوص کردہ علاقہ میں باہر جانے پر "ڈسکوالیفائی" کیا جاتا ہے مزا کے طور پر "کوچ" (B) کے خلاف صرف ایک "ٹیکنیکل فاول" درج کیا جائے گا۔

اس دفعہ کی مدد 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 "تھرو ان" 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 "سکورز" کی میز کی مخالف سمت میں بڑھائی ہوئی "سنٹر لائن" سے "تھرو ان" کے لیے گیند دیا جائے گا۔

کھیل بند ہونے کے وقت اگر گیند کسی ٹیم کے قبضہ میں نہ تھا تو کھیل کے اجراء کے لیے "ہپ بال" کی صورت حال (Jump ball situation) پیدا ہوئی ہے۔

تمام "ڈسکوالیفائی فاولز" کو مذکورہ افراد کے کھاتوں میں درج کیا جائے گا لیکن انہیں "ٹیم فاولز" میں نہیں لکھا جاتا۔

کھلاڑی کے پانچ فاولز (Five fouls of a player):

کھیل میں جب کوئی کھلاڑی پانچ ذاتی (Personal) یا "ٹیکنیکل فاول" کر لیتا ہے تو "ریفری" اسے اس امر سے مطلع کرتا ہے اس پر لازم ہے کہ وہ فوراً ہی "پنلٹی کورٹ" سے باہر چلا جائے اور 30 سیکنڈ کے اندر تدریجی اس جگہ دوسرا کھلاڑی کورٹ میں داخل ہو جائے۔
پانچ "فاول" کرنے پر نکالا جانے والا کھلاڑی (Excluded Player) اگر اس کے بعد بھی "فاول" کر لے (یعنی ٹیم بیچ پر بیٹھ کر) تو یہ "فاول" "کوچ" (B) کے کھاتے میں درج کیا جائے گا۔

ٹیم فاولز/پنلٹی (Team fouls: Penalty):

کھیل کے کسی بھی ایک چوتھائی حصہ میں جب کوئی ٹیم چار "فاولز" کر لیتی ہے تو وہ "ٹیم فاولز پنلٹی" کی صورت حال سے دوچار ہو جاتی ہے۔

ایسے "فاولز" 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 ڈورانیہ یا اضافی حصہ میں شمار کیا جائے گا۔

جب کوئی ٹیم "فاولز پنلٹی" کی حالت میں ہو اور اس کا کوئی کھلاڑی کسی ایسے مخالف کھلاڑی پر "پرسنل فاول" کر دے جو "گول" کرنے کے عمل میں نہیں تو "تھرو ان" کی بجائے اس کھلاڑی کو دوسری تھرو 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 "لائو بال" ہو یا پھر ایسی "ٹیم" جس کے پاس گیند کا قبضہ ہو تو کھیل کا اجر "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر مگر ایسی جگہ کے نزدیک جہاں پر یہ "فاؤل" ہوا تھا مخالف "ٹیم" کو "تھرو ان" 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 "پینلٹیز" کی نشاندہی کی جائے گی اور ان کے سرزد ہونے کی ترتیب مرتب کی جائے گی۔

دونوں ٹیموں کی ایسی "پینلٹیز" اور "ڈبل فاؤل" کی "پینلٹیز" جو ایک برابر ہوں وہ ایک دوسری کو قطع کر دیں گی اور اس طرح سے قطع کی گئیں "پینلٹیز" 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 گلنے 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 "تھرو ان" پر گیند "لائو" ہو جائے تو اس طرح کی "پینلٹی" کسی بھی صورت دوسری "پینلٹیز" کو قطع کرنے کے لیے استعمال کیا نہیں جاسکتا۔

اس کے بعد تمام بقیہ "پینلٹیز" کو اسی ترتیب میں لگوا دیا جائے گا جس ترتیب سے وہ سرزد ہوئی ہوں۔

جب دونوں ٹیموں کی ایک برابر "پینلٹیز" نے ایک دوسری کو قطع کر دیا ہو اور بقیہ کوئی "پینلٹی" نہ بھی بچے تو کھیل کا اجرا مندرجہ

ذیل طریقہ سے ہوگا:

1- 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 "تھرو ان" کے ذریعے کرے گا۔

2- 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 "تھرو ان" 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 "ہسپ بال" کی صورت حال پیدا ہو سکتی 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 تھرو 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 فاول" کی بنا پر "فری تھرو" دی جاتی ہیں تو:
- i- جس کھلاڑی پر "فاول" ہوا ہے صرف وہی "فری تھرو" لگائے گا۔
- ii- اگر "فری تھرو" 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 تھرو" لگائے۔
- iii- اگر اس کھلاڑی کو زخمی ہونے یا پانچواں "فاول" کر لینے یا کھیل میں سے "ڈسکوالیفائی" کر دینے جانے کی بنا پر کھیل سے باہر جانا پڑے تو اس کا متبادل "فری تھرو" لگائے گا لیکن کوئی متبادل دستیاب نہ ہو تو "ٹیم" کا کوئی بھی رکن یہ "فری تھرو" لگا سکتا ہے۔
- "ٹیکنیکل فاولز" کے سلسلے میں دیے جانے والے "فری تھرو" کو مخالف ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی لگا سکتا ہے۔
- 3- "فری تھرو" لگانے والا کھلاڑی (Free-throw shooter):
- i- "فری تھرو لائن" کے پیچھے گیند اور نصف دائرہ کے اندر رکھا ہو کر گول کرنے کے لیے گیند چھینے گا۔
- ii- "گول" کرنے کے لیے گیند کو کسی بھی انداز سے پھینکا جا سکتا ہے لیکن گیند کا "باسکٹ" میں اوپر کی جانب سے داخل ہونا یا "رنگ" 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 چھو نہیں سکتا یا محدود علاقہ میں داخل نہیں ہو سکتا جب تک کہ گیند "رنگ" یا عقبی تھمے کو چھو نہ جائے۔
- v- غلط ترغیب یا جھوٹ موٹ انداز (Fake) میں "فری تھرو" کرنے کی اجازت نہیں۔
- 4- کھلاڑی کا "فری تھرو" کے دوران "ری باؤنڈ" پکڑنے کی مخصوص جگہوں (Free-throw rebound places) پر کھڑا ہونا۔
- کھلاڑی "فری تھرو" کے دوران "ری باؤنڈ" جگہوں میں یکے بعد دیگرے کھڑے ہونے کے مجاز ہیں یہ جگہیں "فری تھرو لائن" 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 لائن" 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 تھرو ری 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" (Neutral Zone) میں داخل نہیں ہو سکتا اور نہ ہی اپنی مخصوص کردہ جگہ کو چھو سکتا ہے جب تک کہ گیند "فری تھرو شوٹ" کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔
- iii- اس کے علاوہ کوئی بھی کھلاڑی اپنے کسی فضل 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 "پوسٹ" والے "فیلڈ گول" کی کثیر سے پیچھے اس وقت تک کھڑے ہوں گے جب تک کہ گیند "رنگ" کو لگ نہ جائے یا "فری تھرو" اختتام پذیر نہ ہو جائے۔

6- کسی ایسے "فری تھرو" کے دوران جس کے بعد ایک اور "فری تھرو" لگانا یا "فری تھرو" کرنا مقصود ہے تو اس صورت میں دوسرے تمام کھلاڑی "فری تھرو" 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 بائیں "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر "تھرو ان" کرنے کے لیے دے دیا جائے گا، ماسوائے کہ اگر ایک مزید فری تھرو لگنی ہو یا "پوزیشن پینلٹی" (Possession Penalty) کی بنا پر مضابطہ 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- سکور 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 "تھرو ان" کرنے کے لیے دے دیا جائے گا۔

3- اگر "فری تھرو" نا کامیاب 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 ہوئی "فری تھرو لائن" کے بائیں "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر "تھرو ان" 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 "وائیلیشن" سرزد ہو جائے تو یہ چپ ہال کی صورت پیدا ہو جائے گی۔

قابل تصحیح غلطیاں / غلطیاں (Correctable Errors):

مندرجہ ذیل صورتوں میں اگر کسی مضابطہ کا اطلاق غلط انداز سے کیا گیا ہو تو "آفیشلز" ایسی غلطیوں کی تصحیح کرنے کے با اختیار 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 قابل تصحیح فیصلہ کے متعلق "آفیشلز"، "کمشنز" اور "ٹیبل آفیشلز" ایسی مستفاد رائے رکھتے ہوں کہ یہ فیصلہ حق وانصاف پر مبنی نہیں تھا اور اس کی بدولت کوئی ایک "ٹیم" ناموافق صورت حال سے دوچار ہو گئی ہے تو اس اصول کو مد نظر رکھتے ہوئے "ریفری" مذکورہ فیصلے پر نظر ثانی کرنے اور اس کی تصحیح کرنے کا مجاز ہے۔
 ایسی غلطی کے انکشاف کے بعد آفیشلز کھیل کو فوری روک دے گا تاکہ کوئی ٹیم بھی ناجائز فائدہ نہ اٹھایا جائے۔
 لیکن اگر کسی قابل تصحیح فیصلے کے دیئے جانے اور اس انکشاف کے دوران ہونے والے "فائلڈ گولز"، "یا" "فیلڈ گولز" سے "سکور" کردہ "پوائنٹس" کی تصحیح نہیں کی جاتی۔

لیکن اگر کسی قابل تصحیح فیصلہ غلط "فری تھرو" دینے جانے سے متعلق ہو تو ایسی تمام "فری تھروز" کو قلم لقم کر دیا جائے گا اور اس کے بعد کھیل کا اجرا مندرجہ ذیل طریقہ سے کیا جائے گا۔
 i- قابل تصحیح فیصلہ کے بعد اگر "ٹیم کلاک" ایسی چالوں کی گئی تو "تھرو ان" کے لیے گیند اس "ٹیم" کے حوالے کر دیا جائے گا جس کے "فری تھروز" قلم لقم کیے گئے ہوں۔
 ii- لیکن اگر "ٹیم کلاک" چال کر دی گئی ہو تو:

(الف) اگر گیند کا قبضہ اس ہی "ٹیم" کے پاس ہے جو قابل 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) قابل 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 ہوگی۔
 ضابطہ نمبر 7 آفیشلز، ٹیبل آفیشلز اور کمشنرز 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"، "ٹائمر"، "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 "امپائرز" کی معاونت کرنا ہے۔
 "آفیشلز"، "ٹیبل آفیشلز" اور "کمشنر" کھیل کے ضابطوں میں کسی قسم کا رد و بدل کرنے کے مجاز نہیں۔ تمام "آفیشلز" اور "ٹیبل آفیشلز" ایک جیسا "یونیفارم" پہنیں گے، جو سلیشی رنگ کی قمیض، کالی پتلون، کالی جرابیں اور "باسکٹ بال" کے کالے جوتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

ریفری کے فرائض و اختیارات (Duties and Powers): کھیل کے شروع ہونے سے پیشتر، کھیل میں استعمال کئے جانے والے سامان کا بغور معائنہ کرنا اور اس کے استعمال کی منظوری دینا۔

"آفیشلز" "ٹیم کلاک" "24" سیکنڈ آپریٹر "کا آل اور" "سٹاپ وایج" کا تعین باضابطہ کرے گا اس کے علاوہ اس کے لئے "ٹیبل آفیشلز" کو فرائض انجام دینا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔

"ہوم ٹیم" "ریفری" کو دو استعمال شدہ گیند پیش کرے گی تاکہ ان میں سے ایک کو بطور "ٹیم بال" چننا چاہئے لیکن اگر یہ دونوں گیند معیار کے مطابق نہ ہوں تو کوئی بھی ایسا معیاری گیند جو سر دست موجود ہے اسے بطور "آفیشلز بال" نامزد کیا جاسکتا 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 ”ہمپ بال“ کے لیے درمیانی دائرہ میں گیند اچھالنا اور کھیل کے دوسرے حصوں کو شروع کرانے کے لیے ”تھرو ان“ 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 جاسکے 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“ ”ٹیبیل آفیشلز“ اور ”کمشز“ صلاح و مشورہ 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 ہاتھ اندراج کرے گا اس کے علاوہ ایسے واقعہ کی مصدقہ رپورٹ جو کھیل کے شروع ہونے کے ”تیس منٹ“ پہلے سے لے کر اس کے ختم ہونے تک کے عرصہ کے دوران واقع ہوا ہو اور (اگر ”کمشز“ حاضر نہ ہو) متعلقہ احکام کو پیش کرے گا۔

”آفیشلز“ کے اختیارات کھیل شروع ہونے سے تیس 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 ”ٹیم“ سے ختم ہو جاتا ہے۔

کھیل کے کسی ایک چوتھائی دورانیہ یا اضافی وقتی 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 و اختیارات (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 ”ٹیبیل آفیشلز“ کی میز، ”ٹیم بیچ“ کے علاقے کے علاوہ یا اس کے گرد و نواح میں سرزد ہو جائے تو ”آفیشلز“ اس پر فیصلہ دینے کے با اختیار 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 ”لائو“ ہو جانے پر سیٹی نہیں بجائیں گے۔

آفیشلز کو ذاتی ٹکراؤ یا ”واہیلین“ کا تعین کرتے وقت مندرجہ ذیل بنیادی اصولوں کو مد نظر رکھنا چاہیے:

i- ضابطوں کا اصل مقصد کھیل کی سالمیت اور بنیادی روح 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 اصول کو پیش نظر رکھنا چاہیے اور کسی ایسے شخص کو ٹکراؤ کو نظر انداز کر دینا چاہیے جو حادثاتی یا اتفاقی 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 دوران یہ میں سرف 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 "سنسز" 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 ضمنی پر انفرادی حیثیت میں فیصلہ دینے کا ہا اختیار 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 گزبڑ 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 ٹیم کی "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 ٹیم کی "فاؤلز" کا بھی حساب رکھے گا کیونکہ "کوچ" کے

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 سپورٹسمن لائیک فاؤلز" (Unsportsman like foul) کرنے پر کھیل سے "ڈسکوالیفائی" ہو گیا ہے۔

iv- ہر ٹیم نے جتنے بھی "ٹائم آؤٹ" لیے ہوں درج کرے گا اگر کسی ٹیم نے "ٹائم آؤٹ" 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 آؤٹ" نہ بچے تو "آفیشل" کے ذریعے "کوچ" کو اس بات کی اطلاع دے گا۔

v- کھیل کے پہلے دورانہی 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 وقت کے بعد دونوں ٹیمیں "ہاسکٹس" 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 سختی پر لکھے ہوئے نمبروں سے اس طرح کرے گا کہ دونوں کوچوں کو صاف طور پر نظر آسکے۔

ii- کھیل کے کسی بھی ایک چوتھائی حصہ میں جو نہی کسی ٹیم سے چوتھا "ٹیم فاؤل" سرزد ہو جاتا ہے تو وہ ٹیم "ٹیم فاؤل پینالٹی" کی تصور وار سمجھی جاتی ہے اس صورت میں "سکورز" ایک "ٹیم فاؤل مارکر" اپنی میز کے اس کنارے سے پاس رکھے گا جو اس "ٹیم بیچ" کے نزدیک تر ہے۔

iii- کھیل کے دوران کھلاڑیوں کی تبدیلی کو "کنٹرول" کرے گا۔

iv- "سکورز" اپنا "گنٹل" صرف اس صورت میں بجا سکتا ہے جب گیند "ڈیڈ" ہو کیونکہ اس کے "گنٹل" پر نہ تو کھیل کو روکا جاسکتا ہے یا "گیم کلاک" کو بند کیا جاتا ہے اور نہ ہی گیند کو "ڈیڈ" تصور کیا جاتا ہے۔

نائب "سکورز" "سکور بورڈ" کو چلائے گا اور "سکورز" کی معاونت کرے گا اور اگر "سکور شیٹ" اور "سکور بورڈ" میں ایسا باہمی تضاد ہو جو باآسانی حل نہ ہو سکے تو ایسی صورت میں "سکور شیٹ" کو "سکور بورڈ" پر سہقت حاصل ہوتی ہے چنانچہ "سکورز" اس کی "سکور شیٹ" کے مطابق تصحیح کر دے گا۔

سکور لکھنے کے دوران اگر غلطی کا انکشاف ہو جائے تو:

- i- تو اسکور 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 "سکورز" کی تصحیح کی جاسکتی 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 اسکور میں کسی قسم کی تبدیلی نہیں کی جاسکتی۔ یہ "ریفری" کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس "بیچ" کی تفصیلی رپورٹ مجلس تنظیمی امور کو بھیجے۔

نامہ کے فرائض (Duties of Timer):

"ٹائمز" 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 خود کار "سگنل" کا اشارہ کافی بلند/ اونچا ہو۔
- ii- "ٹائمز" 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۔

"ٹائمز" کھیل کے وقت کا حساب درج ذیل طریقہ سے رکھے گا اور "ٹیم کلاک" کو اس وقت چلائے گا:

i- "جپ بال" سے کھیل کے اجراء کی صورت میں "ٹیم کلاک" اس وقت چلائی جاتی ہے جب "جپ 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 ملے 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 اجراء "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر سے "تھرو ان" کے ذریعے کیا جانا ہو تو "ٹیم کلاک" اس وقت چلائی جاتی ہے جب گیند "پلے اینگ کورٹ" میں کھڑے کسی کھلاڑی کو چھو لے یا وہ اسے پکڑ لے۔

"ٹائمز" "ٹیم 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 فیئلڈ 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 فیئلڈ گول ہونے پر۔

v- جب گیند کسی ٹیم کے قبضے میں ہو اور چوبیس سیکنڈ کا سگنل بج اٹھے۔

"ٹائمز" "ٹائم آؤٹ" کے وقت کا حساب درج ذیل طریقہ سے کرے گا:

i- جوئی "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۔

"ٹائمز" کھیل کے مختلف حصوں کے درمیانی وقفوں کے وقت کا حساب درج ذیل طریقہ سے کرے گا۔

i- جوئی "آفیشل" کھیل کے کسی حصے کے اختتام کا اشارہ کرے گا وہ فوراً اپنی گھڑی چلا دے گا اور

ii- پہلے اور تیسرے ایک چوتھائی حصوں کے شروع ہونے سے تین منٹ پہلے وہ اپنے "سگنل" سے انتہائی 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 وقت 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 تاکہ وہ مندرجہ ذیل فرائض انجام دے سکے۔

جو ٹیم کوئی "ٹیم" "پلے ایک کورٹ" میں "لائو 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 "فائل" یا "ایلیٹیشن" کے سرزد ہونے پر سیٹی بجاتا ہے۔
- ii- "فیلڈ گول" کرنے کیلئے پھینکا ہوا یا "پاس" کر دہ گیند "باسکٹ" میں داخل ہو جائے۔
- iii- "فیلڈ گول" کے لئے پھینکا ہوا گیند "رنگد" سے لگ کر واپس آجائے 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 ایک کورٹ" میں "لائو 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- "پلے ایک کورٹ" کی حدود سے باہر چلا جائے۔
- ii- گیند پر قابض ٹیم کا کوئی کھلاڑی زخمی ہو جائے۔
- iii- "ہمپ بال" کی صورت حال (Jump ball situation) پیدا ہو جائے۔
- iv- "ڈبل فائل" ہو جائے۔
- v- دونوں ٹیموں سے ہمہ وقتی ایسے "فائلز" سرزد ہو جائیں جن کی سزا ایک برابر ہو۔

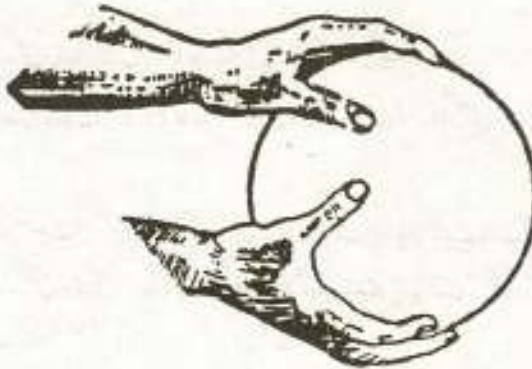
24 سیکنڈ کے کھلاک کو اس صورت میں بند کر دیا جاتا ہے جب گیند کسی بھی ٹیم کے قبضے میں ہو لیکن گیم کھلاک کے مطابق کھیل کے اس دورانیے کا وقت ختم ہونے میں 24 سیکنڈ سے کم وقت رہ گیا ہو۔

24 سینڈ کے کھاک کا سٹل بیج اٹھنے پر نہ تو گیم کھاک یا کھیل کو روکا جاتا ہے اور نہ ہی ڈیڈ تصور ہوتا ہے۔ ماہوائے اگر گیند اسی ہی 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

”ڈربٹنگ“ (Dribbling) (گیند کو نپادے کر آگے بڑھنا):

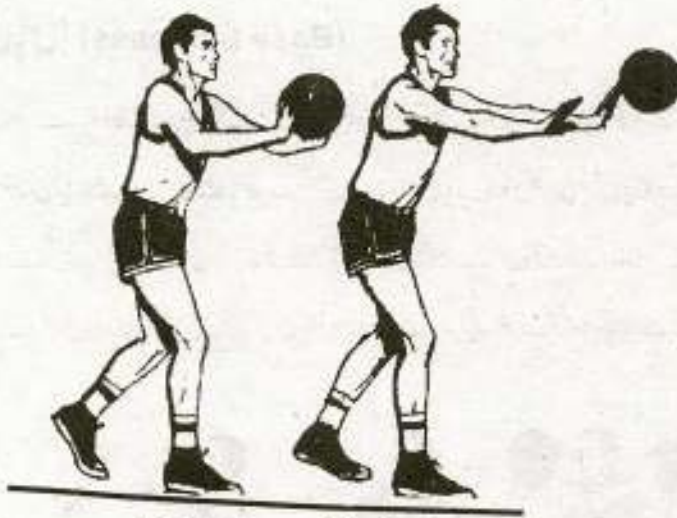
یہ گیند کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے کا بہت مؤثر ذریعہ ہے اور کھیل کا انتہائی اہم حصہ ہے۔ لیکن یہ ذہن میں رکھیں کہ صرف عمدہ ”ڈربل“ اچھا کھلاڑی بننے کے لیے کافی نہیں۔ اس اہم اور بنیادی اصول کو یاد رکھیں کہ اگر ایک کام آپ ”پاس“ کے ذریعے انجام دے سکتے ہوں تو ڈربل نہ کریں۔ ڈربل کرنے کے لیے گیند کو انگلیوں کے پوروں سے فرش کی جانب دھکیلیں نہ کہ اسے تھپڑ ماریں۔ ڈربل کرنے والے بازو کی کہنی میں ٹم رکھیں۔ اس کا اوپری 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 ڈرا سے آگے رکھیں اور پیٹ اندر کی جانب کھچا ہونا چاہیے۔ ڈربل کرتے وقت کھلاڑی کو ہمہ وقت چاق و چوبند اور سر اُوپر اٹھائے ہوئے ہونا چاہیے تاکہ 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 شٹ“ (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۔



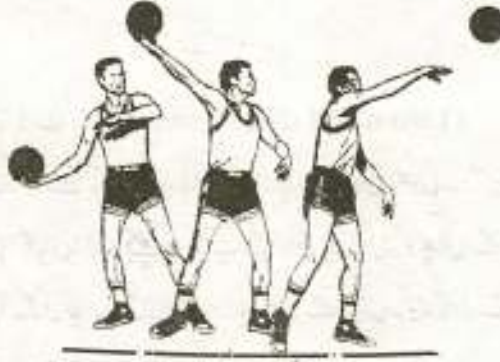
دونوں ہاتھوں سے چسٹ پاس دینا

(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):

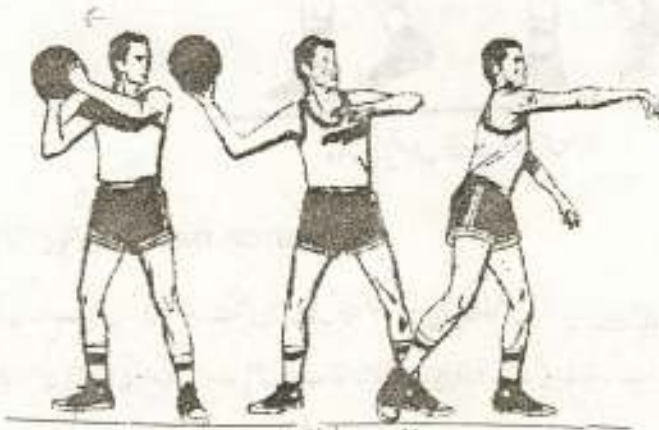
یہ پاس صرف اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب کوئی کھلاڑی نرمی طرح سے گھرا ہوا ہو اور کوئی دوسرا ”پاس“ دینے کی ”پوزیشن“ میں نہ ہو۔ اس میں گیند کو کسی ایک ہاتھ پر رکھ کر بازو پھیلاتے ہوئے جسم کے پہلو سے اور قریباً سر کے اوپر سے گیند پھینک دیا جاتا ہے۔



”ہک پاس“ دینا

(د) ”میں 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 اٹھلیٹ اپنا دایاں پاؤں اچھی طرح فرش پر نکا دیتے ہیں جبکہ بائیں پاؤں اس سے تھوڑا آگے ہوتا ہے۔ گیند دائیں ہاتھ میں پکڑا جاتا ہے۔ لیکن بائیں ہاتھ اسے اس وقت تک سہارا دینے رکھتا ہے۔ جب تک کہ گیند ہاتھ سے نکل نہ جائے۔ کھانی زور دار جھٹکے سے سیدھی کی جاتی ہے۔ ورنہ گیند ایک طرف کو گھوم جاتا ہے۔ جب گیند ہاتھ سے نکل جاتا



”میں 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 اٹھلیٹ گیند سے مخالف سمت میں دوڑ رہا ہوتا ہے۔ اس لیے گیند اس اٹھلیٹ کے آگے پھینکنا ضروری ہوتا ہے تاکہ 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 آنکھیں اور انگلیوں کی پوریں گیند کے پہلوؤں کی جانب رہیں۔ پاؤں کھلے مگر آرامدہ 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 شاٹ 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۔

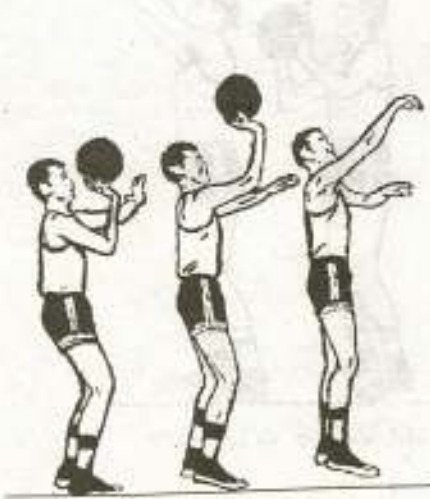
دائیں ہاتھ کے اٹھلیٹ کے لیے ضروری ہے کہ وہ بائیں پاؤں سے کودے جب کہ بائیں ہاتھ سے ”شوٹ“ (Shoot) کرنے والے کا دایاں پاؤں آگے ہوتا ہے، اس امر کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ ”شوٹ“ کے عمل میں اونچا کودنا چاہیے نہ کہ لمبی چھلانگ لگانے کی کوشش کی جائے۔



”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 اٹھلیٹ 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) ”جھپ شاٹ“ (Jump shot):

اس ”شاٹ“ کو کرنے میں گیند کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر سر کے اوپر اس طرح لے جائیں کہ اسے کہنیوں اور جسم سے مخالف سے محفوظ رکھا جاسکے۔ گیند کو اس وقت تک ہاتھ سے چھوڑا نہیں جاتا جب تک کہ ”جھپ“ اپنے نقطہ عروج تک پہنچ نہ جائے۔ اس شاٹ کو باسٹ سے 5 میٹر سے زیادہ فاصلے سے نہیں کیا جانا چاہیے۔



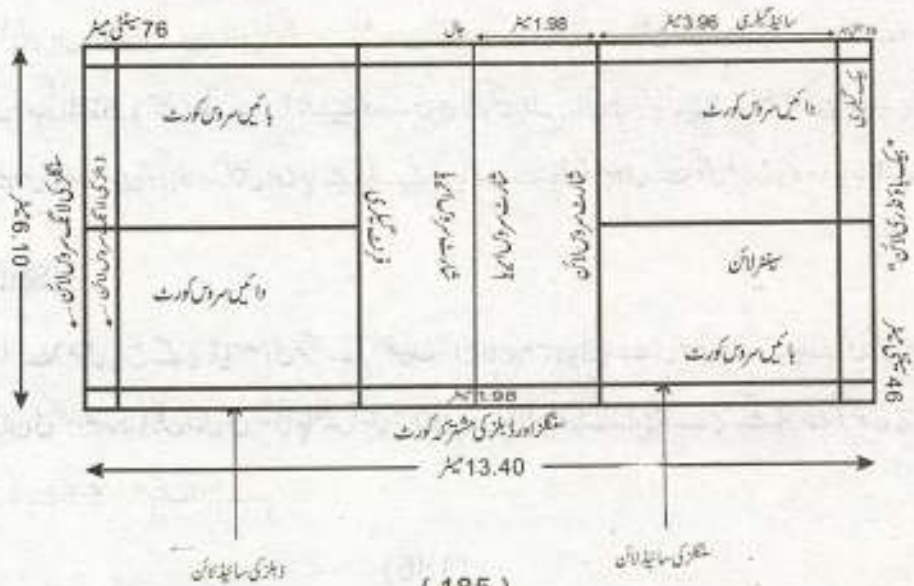
”جپ شٹ“

بیڈمنٹن (Badminton)

یہ کھیل ٹینس (Tennis) کی طرز پر کھیلی جانے والی ایک ایسا کھیل ہے جس میں بہت ہی تھوڑی جگہ اور ساز و سامان درکار ہے۔ اس کھیل کے لئے قوت برداشت، مہارت 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 کھبے (Posts)

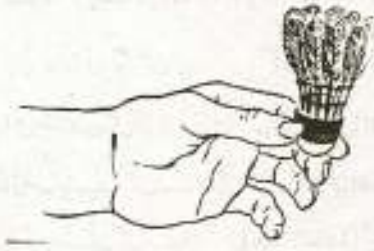
یہ کورٹ کی سطح سے 1.55 میٹر اونچے اور عموماً لگے ہونے چاہئیں۔ کھبے اس قدر مضبوط ہوں کہ جال کا کھچاؤ برداشت کر سکیں۔ ڈبلز کے کورٹ کی صورت میں اس سے قطع نظر کہ کھیل سنگلز یا ڈبلز کے لیے کھیلی جاتی ہے۔ انہیں کورٹ کی بیرونی حدود کی لکیروں پر ہی لگایا جاتا ہے۔

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 اوپر والے کنارے پر 7.5 سینٹی میٹر چوڑی ڈھری کی ہوئی سفید نوازی 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 اطراف کی لکیروں (Side Lines) پر لگے ہوئے کھبوں کے اوپر کے سروں کے بالکل برابر ہوتا ہے اور کورٹ کے وسط میں فرش سے جال کی اونچائی 1.524 میٹر ہوتی ہے اور ڈبلز کیلئے کورٹ کی بیرونی لکیروں پر اس کی اونچائی 1.55 میٹر ہونی چاہیے۔ جال کے افقی سروں اور کھبوں کے درمیان کوئی فاصلہ نہیں ہونا چاہیے، بلکہ نیچے کی جانب سے جال کو کھبوں سے اچھی طرح باندھ دیا جاتا ہے۔

شٹل (Shuttle):

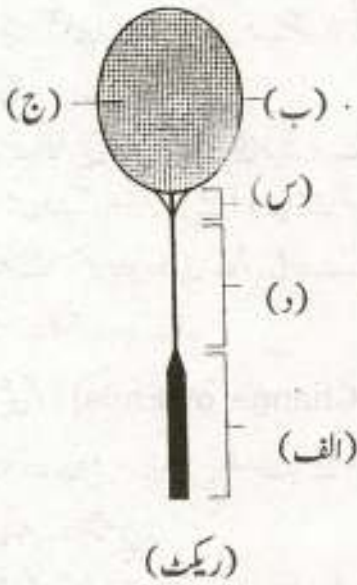
یہ قدرتی مادے (مرغی یا بلخ کے پر) یا مصنوعی مرکب "سینتھٹک" (Synthetic) سے بنی ہوتی ہے۔ یہ چاہے کسی بھی چیز کی بنی ہوئی ہو، اسکی اڑان کی خصوصیت بالکل ایسی ہی ہونی چاہئیں جیسی کہ اصلی پروں کی اور کارک کے پتندے پر پتے چڑے کا نول چڑھا ہو۔ اس کا وزن 4.74 سے 5.5 گرام تک ہوتا ہے۔



کارک کے پینڈے میں 16 پُر لگے ہوتے ہیں۔ جس کا قطر 2.5 سے 2.8 سینٹی میٹر ہوتا ہے، اس کا پینڈہ گول نما ہوتا ہے۔ اس کے پُر وں کی لمبائی 6.2 سے 7 سینٹی میٹر کے درمیان ہوتی ہے لیکن تمام پُر وں کی لمبائی ایک برابر ہونی چاہیے اور اوپر کے سرے پر انکا پھیلاؤ 5.8 سے 6.8 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ اس کی سطح بالکل ہموار ہونی چاہیے اور اس پر کوئی بھی اضافی چیز لگی ہوئی نہ ہوگی تمام پُر وں دھاگے یا کئی دوسرے چیز سے آپہن 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 آپہن میں جوڑتا ہے۔

کھلاڑی (Player):

ڈبلز میں دونوں طرف دو دو کھلاڑی ہوتے ہیں جبکہ سنگلز میں ایک ایک۔ جس طرف کے کھلاڑی کو سروں کرنے کا حق ہوگا وہ سروں کرنے والا فریق (Serving Side) اور اس کا مخالف سروں وصول کرنے والا فریق (Receiving 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 وہ سب پینڈے "سائیڈ" لے یا پہلے سروں 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 کوالمپور (ملیشیا) میں تمام بین الاقوامی مقابلوں میں 3x21 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 کرنے کا 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 سروں کرے گا۔
- ☆ ہر گیم میں جب بھی کوئی فریق پہلے 11 پوائنٹ سکور کر لے 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 کر لے۔

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 جاسکتا۔

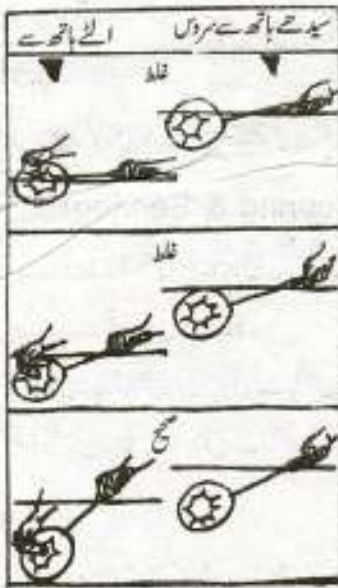
سروں (Service):

i- صحیح سروں کرنے کے لیے:

(الف) جب سروس کرنے والا کھلاڑی "سرور" (Server) اور سروس وصول کرنے والا کھلاڑی "ریسیور" (Receiver) اپنی اپنی مخصوص جگہوں پر تیار ہو جائیں تو سروس کرنے میں غیر ضروری تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔

(ب) "سرور" اور "ریسیور" مخالف وتری سروس کورٹ کی حدود کی لکیروں کے اندر کھڑے ہوتے ہیں اور جب تک سروس ہونے میں 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 کوریکٹ سے اس کے چنیدے 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 جھگی 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 اڑان کے دوران

اگر روکا نہ جائے تو یہ اوپر کی جانب اڑتی ہوئی جال کے پار "ریسیور" کی سروس کورٹ میں جا کر گرنی چاہیے۔

مندرجہ بالا کسی بھی شق کی خلاف ورزی بے ضابطگی کرنے والے فریق کا "فالت" 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 کوریکٹ سے مار نہ دیا جائے۔

iii- "سرور" کو اس وقت تک سروس نہیں کرنی چاہیے جب تک کہ "ریسیور" 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 کوریکٹ سے مارا جاتا ہے۔ لیکن اگر شٹل فرش پر گر جائے تو یہ بھی فالت 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 "ریسیور" کی حد نظر میں رکاوٹ کا باعث نہ بننے پائیں۔

سنگلز (Singles):

- i- سروں کرنے والے کھلاڑی نے اگر ابھی تک کوئی پوائنٹ سکور نہ کیا ہو یا اس گیم میں اس کا سکور جفت ہو مثلاً 2, 4, 6, 8 وغیرہ ہو تو وہ اپنی دائیں سروں کورٹ سے سروں کرتا ہے اور اس میں سروں وصول کرتا ہے۔
- ii- جب اس گیم میں "سروز" کا سکور طاق ہو مثلاً 1, 3, 5, 7 وغیرہ تو وہ اپنی سروں بائیں سروں کورٹ میں سے کرتا ہے اور اسی میں وصول کرتا ہے۔
- iii- جب گیم سیٹ کی جائیگی ہو تو اس گیم کے وہ تمام پوائنٹ جو "سروز" نے سکور کیے ہوں انہیں شق نمبر اور ا کے اطلاق کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
- iv- "سروز" اور "رسیوز" باری باری فٹل کو کھیلتے ہیں۔ حتیٰ کہ کوئی بے ضابطگی (Fault) سرزد ہو جائے یا فٹل کھیل میں نہ رہے۔

سکور اور سروں کرنا (Scoring & Serving):

- اگر "رسیوز" سے کوئی بے ضابطگی سرزد ہوتی ہے یا فٹل اسکے کورٹ کے اندر فرش کو ڈھولے تو "سروز" ایک پوائنٹ سکور کر لیتا ہے اور پھر دوسرے سروں کورٹ سے اگلی سروں کرے گا۔
- اگر "سروز" سے کوئی بے ضابطگی سرزد ہوتی ہے یا فٹل اس کے کورٹ میں گر جاتی ہے تو "سروز" لگا تار سروں کرنے کا حق کھودیتا ہے اور "رسیوز" "سروز" 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:

- * سروں کرنے کی ہر باری پر دونوں ہی فریقوں کا صرف ایک ایک کھلاڑی ہی سروں کرے گا۔
- * جب بھی "سکور" صفر یا جفت ہو گا تو سروں دائیں "سروں کورٹ" میں سے کی جائے گی اور طاق ہونے کی صورت میں بائیں "سروں کورٹ" میں سے کی جائے گی۔
- * جب بھی کوئی فریق اپنی سروں کر دو "ریلی" میں "پوائنٹ" جیتتا ہے تو اگلی سروں کرنے سے پیشتر اس کے کھلاڑی اپنے اپنے موجودہ "سروں کورٹ" باہمی طور پر تبدیل کر لیتے ہیں اور موجودہ "سکور" کی نسبت سے جو کھلاڑی بھی متعلقہ "سروں کورٹ" میں ہو گا وہ ہی "سروں" کرنے کا مجاز ہو گا جب کہ مخالف فریق کے دونوں کھلاڑی اپنے اپنے موجودہ "سروں کورٹس" میں ہی رہیں گے۔

* فریق اول الف-ب

* فریق دوم ج-د

- * کھیل شروع کرنے کے لیے الف نے دائیں "سروں کورٹ" میں سے ج کو "سروں" کرائی اور "پوائنٹ" حاصل کر لیا تو سکور 0-1 ہو جائے گا اگلی "سروں" کرنے سے پہلے الف اور ب اپنے اپنے "سروں 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 ہو گا وہ ہی "سروس" کرے گا یعنی د۔ ب کو بائیں "سروس کورٹ" میں سے "سروس" کرے گا اور اگر یہ "پوائنٹ" پھر سے فریق اول نے جیت لیا تو "سکور" 2 - 1 ہو جائے گا لیکن دونوں فریقوں کے کھلاڑی اپنی انہیں کورٹس میں رہیں گے۔ فریق اول کا "سکور" جفت ہونے کی وجہ سے جو کھلاڑی بھی دائیں "سروس کورٹ" میں ہو گا وہ "سروس" کرے گا یعنی الف۔ د کو دائیں "سروس کورٹ" میں سے "سروس" کرے گا اور اگر یہ "پوائنٹ" بھی فریق اول 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 ہو گا 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 اول 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 اول 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 ہو گا 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 مرحلوں میں جے بی ایچ "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 "ریٹی" جیت لی ہو تو ایسی صورت میں "لیٹ" دیا جائے گا۔
 - ب اس فریق سے سرزد ہو جس نے ریٹی بار 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 مذکورہ ریٹی 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 بطور 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 ٹھنکو جائے۔
 - ہ- کسی ایسی چیز یا شخص کو ٹھنکو جائے جو "کورٹ" کے نزدیک گروڈیش میں ہو۔
- iii- "شٹل" کو کھینچتے 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 ٹھنکو دے۔
 - ب- کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ یا اس کا "ریکٹ" جال کے اوپر 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 اوپر سے پار نہ آنے دے۔
 - د- اگر کھلاڑی جان بوجھ کر اپنے کسی عمل سے مخالف کی توجہ میں خلل ڈالے یا کسی دوسری طرف مبذول کرائے مثلاً اونچی 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 "سنزوک" کھیلا جائے۔
 - ب- کو لگا تار دو دفعہ مارا جائے۔
 - ج- کو دونوں ساتھی کیے بعد دیگرے ماریں۔
 - د- کھلاڑی کے "ریکٹ" کو ٹکنے 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 اوپر 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 اوپر رک جائے یا اسکو پار کرنے کے بعد اس میں اٹک جائے۔

- (ج) سروں کے دوران اگر سروں کرنے والا کھلاڑی اور سروں وصول کرنے والا کھلاڑی ایک وقت بے ضابطگی کے مرتکب ہوں۔
- (د) اگر سروں کرنے والا کھلاڑی سروں وصول کرنے والے کھلاڑی کے تیار ہونے سے پیشتر ہی سروں کر دے۔
- (و) کھیل کے دوران اگر شٹل ٹوٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے اور اس کا پینڈا اس کے دوسرے حصے سے بالکل علیحدہ ہو جائے۔
- (و) اگر لائن بیچ 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 سروں کے بعد کے کھیل کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور جس کھلاڑی نے سروں کی تھی وہی دوبارہ سروں کرتا ہے۔

کھیل کا جاری رہنا (Continuous Play):

- i- کھیل پہلی سروں سے لے کر کھیل کے اختتام تک جاری رہتا ہے۔ (ماسوائے مندرجہ بالا ترقی نمبر ii اور iii)۔
- ii- تمام بیچوں 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 جاسکتا۔
- نوٹ: (ایسے کسی بیچ 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 لئے کسی بھی صورت کھیل روکا نہیں جاسکتا۔
- ii- امپائر کھیل میں کسی قسم کے تعطل (Suspension of play) کے تعین کا بلاشرکت 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 جاسکتا۔
- ii- 5 منٹ والے وقفے کے علاوہ کوئی بھی کھلاڑی امپائر کی اجازت کے بغیر کورٹ سے باہر نہیں جاسکتا۔

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 قصور وار 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۔ (تجربہ اس کا حصہ ہے) وہ تمام ”کورٹ آفیشلز“ (Court Officials) تعینات کرتا ہے۔

ii - ”امپائر“ (Umpire):

کسی مخصوص ٹیچ، کورٹ اور اس کے گرد و نواح 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 کرنا اور خاص طور پر ”فالت“ اور ”لیٹ“ دینا۔

(ب) کسی متنازعہ مسئلے کے خلاف اپیل کا فیصلہ اگلی سروس کے لیے جانے سے پہلے ہی کرنا۔

(ج) کھلاڑیوں اور ناظرین کو ٹیچ 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 درخواست کر سکتا ہے۔

(ه) 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 رو دیکھ 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 ایپلوں کو مناسب کارروائی کے لیے ریفری کو پیش کرنا (اس طرح کی ایپل اگلی سروس کے لیے

جانے سے پیشتر یا ٹیم کے اختتام پر لیکن اپیل کرنے والے فریق کے کورٹ سے باہر جانے سے پیشتر ہی کی جانی ضروری ہے)۔

(ط) لائن جج اور سروس جج کے حقیقت پر مبنی فیصلوں کو مسترد کرنا۔

iii - سروس جج (Service Judge):

سروس کے دوران سروس کرنے والے کھلاڑی سے سرزد ہونے والی بے ضابطگی کی صورت میں ”فالت“ 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 کھبے

کے ساتھ نیچی کرسی پر بیٹھے گا۔

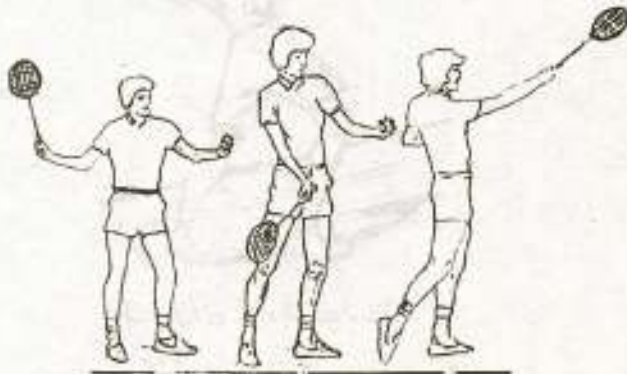
-iv لائن جج (Line Judge):

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 جج تعینات کیے جاتے ہیں جو عموماً اسپائر کی مخالف سمت میں اپنی اپنی مختص شدہ اطراف 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 نیچی 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۔

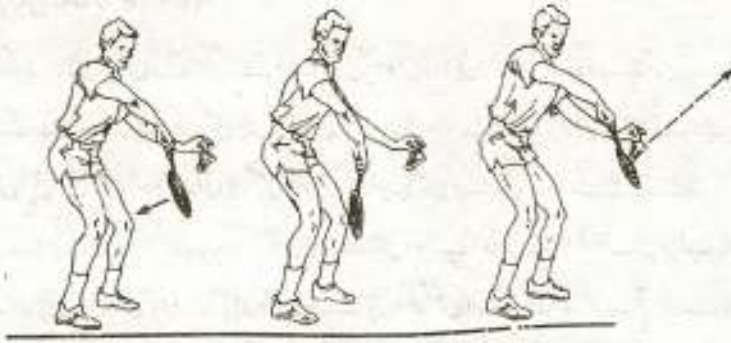
بیڈمنٹن کی مہارتیں (Skills of Badminton)

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 اونچی طرف اس طرح گرائے کہ ریکٹ سے ضرب لگتے وقت ریکٹ کا سر گم سے نیچے ہو۔
- 6- دونوں پاؤں زمین پر ساکن ہوں۔



سیدھے ہاتھ سے اونچی سروس کرنا



”ایک پیڈ سروں“ 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 لاگ سروں لائن کے نزدیک کھڑا ہو تو اسے ضرب لگا کر واپس کرنے کے لیے جارحانہ (Aggressive) انداز اختیار کرنا چاہیے۔ بائیں پاؤں سروں 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 لاگ سروں لائن کی طرف قدم بڑھا کر اور اسے زور سے مار کر بال مقابل کورٹ میں بھیج دیا جاتا ہے۔

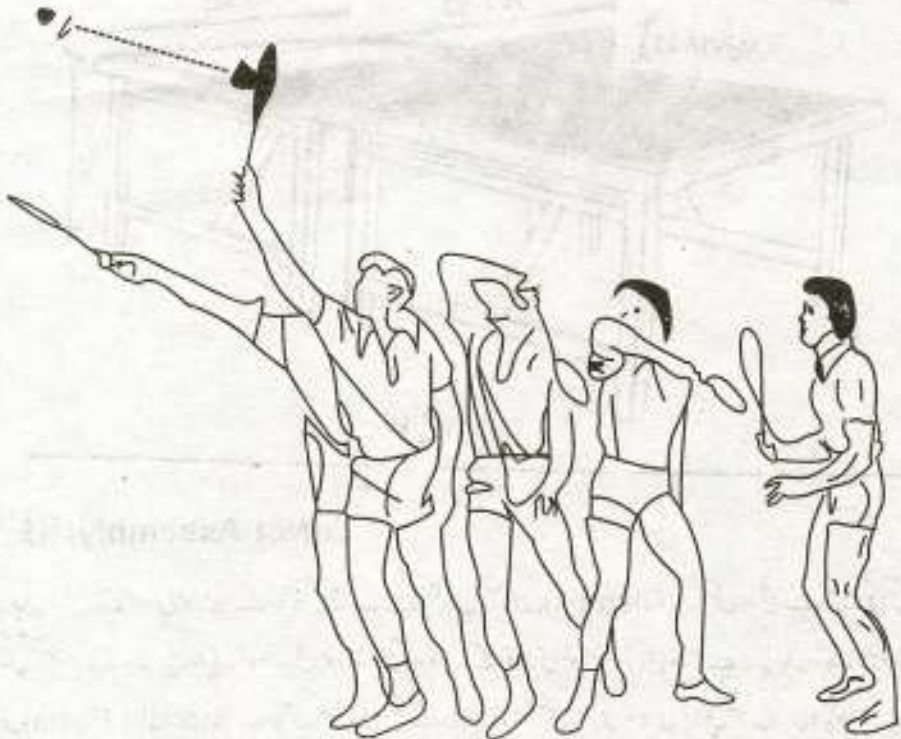


لاگ سروں لائن کے نزدیک سے شٹل لگانا

- 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 جھکاوے کر شٹل کو بالقابل کورٹ میں بھیج دیا جاتا ہے۔



اُلٹے ہاتھ سے اوپن شٹل کو کھیلنا

ٹیبل ٹینس

(Table Tennis)

میز (Table):

کھیلنے کی میز، شکل میں مستطیل اور اس کی اوپر والی سطح ہموار ہوتی ہے۔ اس کی لمبائی 2.74 میٹر، چوڑائی 1.525 میٹر اور اونچائی 76 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ کھیلنے کی سطح میں میز کے تختے کی اطراف (سائیز) شامل نہیں۔ میز کی سطح کسی بھی مناسب میٹرل 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 اونچائی پر اچھٹا

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 پتھوں بیچ ایک 3 ملی میٹر چوڑی سفید لکیروں جو پہلوؤں کے رخ متوازی ہو اور اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہو، لگائی جاتی ہے۔ یہ لکیروں اپنے آدھے کورٹ کا حصہ تصور ہوتی ہے۔



ٹینس میز

”نٹ آسبلی“ (Net Assembly):

یہ جال، اس کے کھمبوں اور میز کے ساتھ کسنے کے لیے چکیوں (Clamps) پر مشتمل ہوتی ہے۔ کھیلنے کی سطح کو دو برابر کورٹس میں تقسیم کرنے کے لیے، ایک عمود جال جو اختتامی لکیروں کے متوازی ہو استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ جال ایک مضبوط رسی کی مدد سے کھمبوں (Upright Posts) کے ساتھ، کھیل کی سطح سے 15.25 سینٹی میٹر کی بلندی پر اس طرح کس دیا جاتا ہے کہ اس کے کھمبے میز کی حدود سے باہر 15.25 سینٹی میٹر سے زیادہ نہ ہوں اور جال کا پورا ٹیپلا کنارہ کھیلنے کی سطح کے قریب تر رہے اور جال کے اختتامی سرے ”نٹ آسبلی“ کے کھمبوں کے بالکل ساتھ لگے ہوئے 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):

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 جاسکتی ہے اور اس کے اوپر دونوں اطراف لال اور کالے رنگ میں عام دانے دار (Ordinary Pimpled Rubber) یا سینڈویچ (Sandwich Rubber) یعنی تہہ در تہہ ربر کی تلی تہیں چسکی ہونی چاہئیں۔ میچ کے شروع ہونے سے پیشتر ہر کھلاڑی پر لازم ہے کہ اس نے جو ریکٹ استعمال کرتا 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 اصطلاحات (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 سروں 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 نتیجے میں کوئی سکور نہیں بنتا۔
- iv- "پوائنٹ" (A Point): یہ ایک ایسی ریلی ہے جس کے نتیجے 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 چُھو اہوا اور نہ ہی "ڈیڈ لائن" کو عبور کیا ہو۔
- ix- "سرو" (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۔

سروں (The Service):

سروں شروع کرنے کے لیے سپاٹ ہتھیلی پر اس طرح رکھی جائے کہ بالکل ساکن ہو اور مخالف کو صاف نظر آئے۔ سروں کرنے والا کھلاڑی میز کی آخری حد کے پیچھے سے گیند کو ہتھیلی سے بغیر گھومائے تقریباً سیدھا اوپر اُچھالے گا تاکہ کم از کم 16 سینٹی میٹر اوپر 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 اسپیلی" کے اوپر 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 اسپیلی" کے اوپر 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 اسپیلی" کے اوپر یا اس کے پہلو سے گزرتی ہوئی مخالف کورٹ میں جا کرے اگر "نٹ اسپیلی" کے اوپر سے گزرتی ہوئی گیند اس کو چھو جائے تو بھی یہ واپس 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 (کھائی 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 طریقے سے گیند کو واپس لوٹائے گا۔ اس کے بعد سروس کرنے والے کا ساتھی گیند کو درست طریقے 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 کھیلے 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 اسپیلی" کے اوپر یا اسی کے پہلو کی جانب سے گزرتی ہوئی مخالف کے میز کے درست حصے پر گرے

یا سروس وصول کرنے والا کھلاڑی یا اس کا ساتھی گیند کو 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 واپس 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

ہوں تو ٹھیک سروس اور نہ ہی واپس 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 جاسکتا ہے:

- i- سروں کرنے، وصول کرنے یا اطراف کی غلطی کے ازالے کے لیے۔
- ii- کھیل کو جلد ختم کرنے کے نظام " ایکسپڈیٹ ایٹ 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 کرنے کا جس کا مخالف:

- i- اگر درست سروں نہ کر سکے۔
- ii- اگر درست طریقے سے گیند واپس نہ لونا سکے۔
- iii- درست سروں کردہ یا صحیح واپس کیا ہوا گیند اگر "نٹ اسمبلی" کے علاوہ کسی اور چیز کو چوڑھو لے۔
- iv- اگر مخالف کا کھیلنا 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 لگا تار 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 پہنناوا کھیلنے کی سطح کو ہلادے 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 سروں کرنے یا پہلے سروں وصول کرنے والے کھلاڑیوں کی مرتب کردہ ترتیب کے مطابق گیند کو نہ مارے۔
- xi- گیم کے جلد ختم کرنے والے نظام " ایکسپڈیٹ ایٹ سسٹم" (Expedite System) کے تحت اگر سروں 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 تو لیہ کا استعمال 6 پوائنٹ کے بعد اور گیم ختم ہونے پر کیا جائے گا۔

میچ (Match):

میچ کسی بھی حلاق 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 لگا تار 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 ناس 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 ناس جیتنے والا کھلاڑی "طرف" کا انتخاب کرتا ہے تو دوسرے کھلاڑی کو پہلے سروس کرنے یا پہلے سروس وصول کرنے کا اختیار ہوگا۔ ناس 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 "ایکسپریڈ ایٹ سسٹم" (Expedite System) لاگو نہ ہو جائے۔ جس میں ہر کھلاڑی باری باری صرف ایک پوائنٹ کے لیے سروس کرے گا۔

iii- ڈبلزٹیج 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۔ ٹیج 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 نمبر 1: الف - ب

ٹیم نمبر 2: ج - د

پہلا منتخب سروس کرنے والا "الف"

پہلا منتخب سروس وصول کرنے والا "ج"

دوسرا سروس کرنے والا "ج"

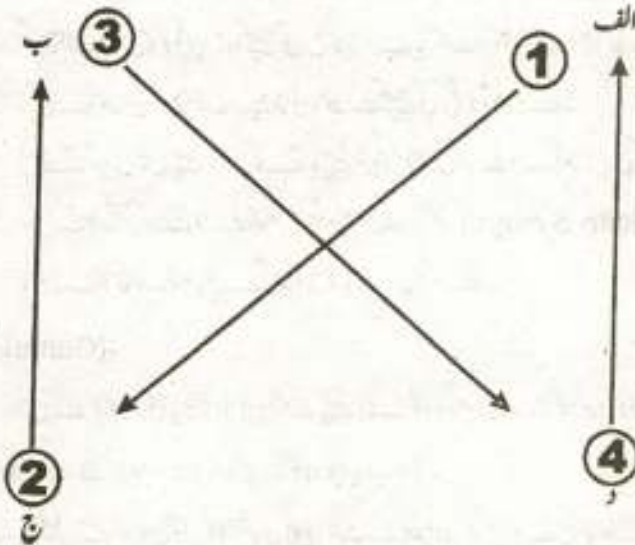
دوسرا سروس وصول کرنے والا "ب"

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 ٹیج 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، ٹیم کو جس منتخب طرف (Side) سے شروع کرے گا میچ کی اس سے اگلی ٹیم، دوسرے طرف سے کھیلے گا۔ میچ کی آخری منٹ ٹیم میں جب کسی کھلاڑی یا ٹیم کا سکور 5 پر پہنچ جائے تو اطراف تبدیل کر لی جائیں گی۔

باری کے بغیر سروں کرنا، وصول کرنا یا اطراف کا غلط انتخاب:

i- اگر کوئی کھلاڑی اپنی باری کے بغیر سروں کر لے تو جو ٹیم انکشاف ہو۔ امپائر کھیل روک دے گا اور اس ٹیم کے آغاز میں پہلے سروں کرنے والے اور پہلے سروں وصول کرنے والے کھلاڑیوں کی مرتب کردہ ترتیب کے مطابق اس کی تصحیح کر دے گا "ڈبلز" میں جس جوڑے نے ٹیم کے آغاز میں پہلے سروں کی تھی۔ صرف اسے حق حاصل ہوگا کہ وہ سروں کرے۔

ii- اگر کھلاڑی اطراف تبدیل کرنا بھول جائیں لیکن جیسے ہی اس کا پتہ چلے تو امپائر فوراً کھیل روک کر غلطی کی تصحیح کر دے گا اور کھیل کا دوبارہ اجرا اس ٹیم کے شروع میں پہلے سروں کرنے والے کھلاڑی اور پہلے سروں 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 ٹیم 10 منٹ کھیل 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 سروں کرنے کے لیے گیند دے گا جس کی سروں کر دہ ریلی کھیل جا رہی ہو۔

iii- اس کے بعد ہر کھلاڑی، ہر ایک پوائنٹ کے بعد، باری باری اس وقت تک سروں کرتا جائے گا جب تک کھیل کا فیصلہ نہ ہو جائے۔ لیکن اگر سروں 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 ٹیم 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 جاسکتا ہے۔ گہرے رنگ کا لباس کھیلنے کے لیے زیادہ موزوں ہے۔ کھیلنے کا عمومی لباس آدھے بازوؤں والی قمیض "ٹیکر" یا "سکرٹ" موزوں اور کھیلنے کے جوڑوں پر مشتمل ہے۔ دوسرے کپڑے جس میں "ٹریک سوٹ" وغیرہ شامل ہے، ریفری کی پیشگی اجازت کے بغیر پہنے نہیں جاسکتے۔ 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 "ٹیچ" (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 چمکیلی نہیں ہونے چاہئیں کہ جس کی وجہ سے مخالف کی آنکھیں چندھیا جائیں۔

"میچ آفیشلز" (Match Officials):

"ریفری" (Referee) برمیچ 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 جاسکتا ہے۔

فرائض (Duties):

- ☆ مقابلے میں ہونے والے میچوں کی ترتیب تیار کرے گا اور اسکے 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 کر دینا اختیار بھی اسے حاصل ہوگا۔
- ☆ وہ کھلاڑی کو کھیلنے کے خصوصی حالات سے باہر جانے کی اجازت دینے، "ٹریک سوٹ" پہن کر کھیلنے یا کھیل سے قبل مشق کے دوران 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 کاؤنٹر 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 کاؤنٹر (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 مقابلے بیٹھے گا لیکن اگر دو نائب امپائر 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 و بیشی ہو تو اسے "ریفری" کے علم میں لانا۔
- ☆ میچ کو شروع کروانے کے لیے سروں کرنے والے، پہلے سروں وصول کرنے والے اور اطراف (Sides) کے چنناؤ کے لیے قرعہ اندازی کا اہتمام کرنا اور پھر (پورے) میچ کے دوران اس پر عمل کروانا، ہز "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 "ایکسپیڈیٹ ایٹ سسٹم" لاگو کرنا۔
- ☆ کھیل کی روح کے منافی طریقے پر 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 بچھا ہے یا نہیں۔
- ☆ امپائر اور اس کے نائب دونوں ہی مندرجہ ذیل فیصلے دینے کے مجاز ہیں۔
- ☆ کھلاڑی کا سروں کرنے کا انداز "سروس ایکشن" ضابطے کے منافی تو نہیں۔
- ☆ درست سروں کر دہ گیند نے "نٹ اسٹری" عبور کرتے وقت اسے بچھا 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 متفقہ 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 میجر" میں صرف متعلقہ ٹیم کا کپٹن۔ کسی "میچ آفیشل" کے کھیل سے متعلقہ کسی ضابطے کی تشریح یا فیصلے کے خلاف "اپیل" صرف ریفری ہی کو کی جاسکتی 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 امور سے اپیل کی جاسکتی ہے۔ اس سلسلہ میں اس کا فیصلہ حتمی ہوگا۔

کھیل کا طریقہ کار (Match Conduct):

سکور کی نشاندہی یا اعلان کرنا (Score Indication):

ریلی کے اختتام پر جو ٹی گیند کھیل میں نہ رہے تو امپائر اس کھلاڑی یا جوڑے کے سکور کا اعلان پہلے کرے گا جس نے اگلی سروں کرنی ہوگی اور پھر اس کے مخالف کھلاڑی یا جوڑے کے سکور کا۔ کھیل کے شروع میں اور جب بھی سروں تبدیل ہوئی ہو تو امپائر پہلے سروں 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 کر دہ "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 اٹھا کر دستی اشارہ کرے گا اور جب ریلی لیٹ ہو جائے تو اس امر کے اظہار کے لیے وہ اپنا ہاتھ سر سے اُد پر اٹھائے 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 (Mechanical or Electronic indicator) سے اس طرح ظاہر کیا جائے کہ یہ کھلاڑیوں اور ناظرین کو واضح طور پر نظر آسکے۔

مشق (Practice):

کھیل شروع ہونے سے پہلے کھلاڑی "میچ ٹیبل" پر مشق کر سکتے ہیں۔

لگا تارگیمز کے درمیانی وقفہ کے دوران میچ ٹیبل پر مشق کی اجازت نہیں ہوتی، تاہم ہنگامی طور پر کھیل کو روک دینے کے لیے 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 جاسکتے ہیں۔

گیموں کے درمیانی وقفہ میں وہ کھیلنے کے علاقہ سے 30 میٹر سے زیادہ دور نہیں جاسکتے۔

ہدایات (Advices):

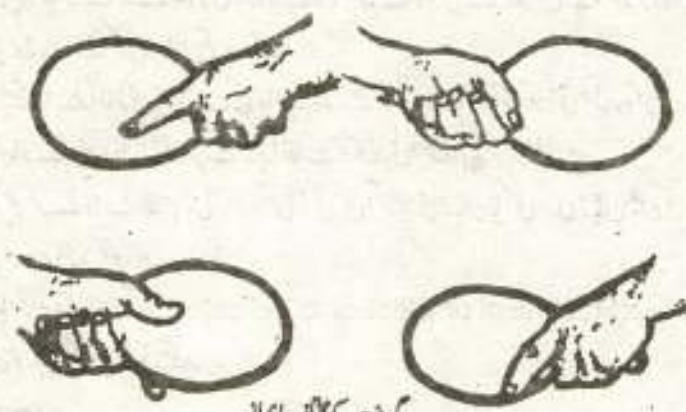
میم مقابلوں میں کوئی بھی شخص کھلاڑی کو ہدایات دے سکتا ہے لیکن انفرادی مقابلوں میں پہلے سے نامزد شخص کے علاوہ کوئی دوسرا شخص ہدایات دینے کا مجاز نہیں اگر کوئی غیر متعلقہ شخص ایسا کرے گا تو اسے سرخ کارڈ دکھا کر علاقہ بدر کر دیا جاتا ہے۔

ٹیبل ٹینس کی مہارتیں (Skills of Table Tennis)

ٹیبل ٹینس کے کھیل میں ایک طرف تو پھرتی اور تیزی سے رخ 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 آڑان 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۔



سیدھے ہاتھ کھیلنے کے لیے کھڑے ہونے کا انداز (Fore-Hand Stance):



سیدھے ہاتھ کھیلنے کے لیے کھڑے ہونے کا انداز

پہلو کے رخ 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۔

اُلٹے ہاتھ کھیلنے کے لیے کھڑے ہونے کا انداز (Back-Hand Stance):



اُلٹے ہاتھ کھیلنے کے لیے کھڑے ہونے کا انداز

کھلاڑی کا رخ ترجیحا ہو جاتا ہے اور جس ہاتھ میں

ریکٹ ہو اس طرف کا پاؤں آگے رکھا جاتا ہے اور شہادت کی

انگلی سیدھی لیکن ریکٹ کے کنارے کی طرف جھکی ہوتی ہے۔

یاد رہے کہ جو نئی 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۔

سروس (Service):

کھیلنے کے وقت زور آزمانی 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 تھیلی پر رکھا جاتا ہے۔ پھر گیند کو عمودی (Vertically) رخ اچھال کر نیچے آتے ہوئے

ایسے ضرب لگائی جاتی ہے کہ گیند پہلے اپنے نصف حصے کی میز کو چھوئے اور پھر اسٹمپ اسبلی کو عبور کر کے مخالف کھلاڑی کے حصے کی میز پر پنا

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 جھکا یا جائے۔ ریکٹ گیند کی سطح سے نیچے اور پیچھے رہے۔ جوں ہی گیند اوپر کو اچھلے فوراً آگے اور اوپر کے رخ 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 نیچلا حصہ ذرا آگے کو تھکا 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 اپنا یا 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 دکھلیا جاتا ہے کہ بازو کی حرکت کا تسلسل قائم رہے اور گیند، مخالف کے حصہ میز پر جا گرے۔ ریکٹ اتنی 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 ہے حد ضروری ہے۔ گیند کی آڑ ان پر غور سے دھیان رکھیے کیونکہ رفتار کا صحیح اندازہ لگانے سے ہی گیند کو حسب مرضی جگہ پر دوسری جانب واپس کیا جاسکتا 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 جھکا تا ہے اور ریکٹ کو تقریباً گھٹانے کے قریب لاکر 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 بال مقابل پاؤں آگے پیچھے ہوتے ہیں اور گیند کو ضرب لگانے سے پیشتر گھٹنوں میں ٹم ڈالا جاتا ہے۔



اٹے ہاتھ سے دفاعی کھیل کا انداز

حملہ (Attack):

کھیل میں "فور ہینڈ سٹروک" کے دوران بازو، کمر کی سیدھ میں اور جسم کے پیچھے ریکٹ والی جانب جھکا یا جاتا ہے جس سے جسم کا وزن بھی اس طرف چلا جاتا ہے لیکن گیند کو ضرب لگاتے ہی بازو اور ریکٹ سر کے اوپر 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 سود مند ہوتی ہے جب:
کھلاڑی خود کسی خاص سٹروک کو لگانے کی پوزیشن میں نہ ہو تو گیند کو مخالف کے کورٹ میں منٹ اسمبلی کے نزدیک ہی ڈال دیا جاتا ہے۔ سٹروک لگانے کا یہ طریقہ دیکھنے میں آسان لیکن کھیلنے میں مشکل ہے، کیونکہ اڑان کے دوران گیند کی رفتار کا صحیح اندازہ لگانے کے بعد ہی گیند کو اس خاص تکنیک سے واپس کیا جاتا ہے۔

☆☆☆☆☆



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 کال ہو گیا ہے جس سے اس کی کارکردگی نہ ہونے کے برابر ہو 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 بتاتے 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 اپیل 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 حصول روزگار |
| 11- قد و قامت کی درستگی | 12- قوت مدافعت |
| 13- سپورٹس مین شپ | |

1- صحت مند مقابلہ اور باہمی تعاون:

”ٹیم سپرٹ“ کسی ٹیم یا اجتماعی کھیل میں ریزہ 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 منصوبے بندی پر عمل پیرا ہوتے ہیں۔ کپٹن اپنے اعمال اور خیالات سے موقع کی نزاکت کے مطابق ان کی اہلیوں میں اضافہ کرتا ہے۔ اس لیے یہ مسلہ 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 غلطی 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 کرتی 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، وفا شعاری، 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 آ جاتے ہیں۔ کھیل سے جسم کے نظام بہتر طریقے سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں جس سے کھلاڑی کی صحت میں بڑھاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

10- ذریعہ حصول روزگار:

آج کل روزگار کا ملنا بہت دشوار ہو گیا ہے، لیکن اچھے اور مہذبے 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- قد و قامت کی درستگی:

وہ بچے جو کھیل سے کتراتے ہیں ان میں عموماً قدامتی نفاکس ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں جو بعد میں ان 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 مند اور جسمانی طور پر فٹ ہوتے ہیں اور قدامتی نفاکس سے بچے رہتے ہیں۔

12- قوت مدافعت:

بچے کے اندر قوت مدافعت زیادہ ہوگی تو وہ بیماریوں سے بچا رہے گا۔ کھیلیں انسان میں قوت مدافعت پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں اور بچوں کو مختلف امراض سے بچانے 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۔

