

* Joint Movement, Muscles and Bones *

سوال نمبر 1 :- جوڑ کی تعریف کریں - *

جواب :- جہاں دو یا دو سے زیادہ ہڈیاں آپسی میں ملتی ہیں۔ وہاں جوڑ بنتا ہے۔ ان جوڑوں کی وجہ سے ہم اعضاء کو کھول سکتے ہیں۔ اور بند کر سکتے ہیں۔ سرور سکتے یا گھما سکتے ہیں۔

== xx ==

سوال نمبر 2 :- انسان جسم میں کون کون سی حرکات ہوتی ہیں؟

کسی دو پیرنٹھ کہیں -

جواب :- انسان جسم میں مندرجہ ذیل حرکات ہوتی ہیں -

1 - مرکز سے دور لے جانا Abduction

2 - مرکز کی طرف لانا Adduction

3 - سیکھنا Flexion

4 - پھیلا دینا Extension

5 - دائرے میں حرکت circum-Duction

6 - بائیں طرف حرکت Eversion

7 - اندر کی طرف حرکت Inversion

8 - پاؤں سے باہر اٹھانا Dorsiflexion

9 - پاؤں کے بائیں طرف حرکت Plantarflexion

1. Abduction :- انسان اعضاء کے مرکز سے باہر کی جانب حرکت -

مثلاً - بازو یا ٹانگوں کا جسم کے متوازی حرکت میں لانا -

2. Adduction :- انسان اعضاء کا دھڑک جانے کی حرکت لانا -

مثلاً - بازو یا ٹانگوں کا اپنی اصل حالت میں واپس لانا -

== xx ==

سوال نمبر 3:- جوڑوں کے عضلات کے سکڑنے اور پھیلنے کا عمل لکھیں۔

جواب:- جوڑوں اور عضلات کے سکڑنے اور پھیلنے کا عمل درج ذیل ہے۔

سکڑنا:- Flexion:-

وہ حرکت جس میں جوڑے کی ہڈیوں درمیان زاویہ

کرنے سے ہڈیاں آپس میں قریب ہو جائیں۔ اس کا مثال کہیں کا کہیں
کا طرف لانا ہے۔

پھیلاؤ:- Extension:- سیدھی حرکت جس کا نتیجہ سیدھی جوڑے کی

ہڈیوں کے زائے میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کا کٹھن سے درج ذیل

سوال نمبر 4:- قامت کی تعریف کریں۔ نیز قامتی نقائص کا وضاحت کریں۔

جواب:- تمام انسانی اعضاء کا باہم سوزن اور مناسب ہونا قامت کہلاتا ہے۔

قامتی نقائص کی وضاحت:- ایڑھ کی میڈی میں فطری طور پر باغ

ہوتے ہیں۔ اگر آئد میں انحراف ہو جائے تو درج ذیل

سب خود بخود ہی ہو جاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے قامت میں نقص پیدا

ہو جاتا ہے۔ یہ نقائص بیماری، ثقافت، نظر کی کمزوری،

سماعت کی کمزوری اور بھیننے، لٹنے اور چلنے کا غلط انداز سے

پیدا ہوتے ہیں۔

* قامتی نقائص مندرجہ ذیل ہیں *

1:- نابھوار کمر کے سبب آسٹیس Skoliosis

2:- گول کمر یا کبریاہین، گاڑی فوسس Kyphosis

3:- خالی، لارڈوسس Lordosis

4:- چپٹا پاؤں Flat Foot

XY XY XY

سوال 5:- گول کمر اور چپٹا پاؤں کی وجوہات لکھیں۔

جواب :- Kyphosis :- اگر ایروہ کی بڑی کٹ اوپر والے حصے میں

زیادہ جھکاؤ ایجاد تو سر اور گردن اٹانے کی

طرق پر ہو جاتے ہیں۔ سینہ انڈر کو دھنس جاتا ہے۔ اسے قاعی

خونسی یا کبریاہن کہتے ہیں۔

☆ وجوہات ☆

1:- بٹھینے اور کھڑا ہونے کا غلط انداز۔

2:- بہت زیادہ کام اور تھکاوٹ۔

3:- جسم کا تیزی سے بڑھنا۔

ہا۔ بیماریوں کا اکثر سببوں یا بیٹھ پیر اٹھانا۔

5:- ایروہ کی بڑی کٹ بجایا کی وجہ سے۔

6:- سر کو مسلسل آگے جھکا دینے۔

چپٹا پاؤں: Flat Foot :- پاؤں میں آبِ حباب لہارنے کے

رُخ اور دوسرا جوڑنے کے رُخ ہوتے

ہے۔ پاؤں کی رباطیں گزیر سونے کی وجہ سے خراب ہو جاتے ہیں

جس کی وجہ سے تلو اسید ہا ہو جاتا ہے۔ اسے چپٹے پاؤں کا نقص

کہتے ہیں۔

☆ وجوہات ☆

1. تنگ جوتے پہننے سے 7:- پاؤں کے غنفلت کی گزیرا سے۔

2:- پاؤں پر وزن کی غلط تقسیم سے 8:- بچے کا سنگے پاؤں پہننا۔

3:- پاؤں کی جوتے کی وجہ سے۔

ہا۔ جسم کا وزن زیادہ بڑھ جانا سے۔

5:- سیدائش طویل سے۔

6:- زیادہ دیر تک ورزش کرنا اور اٹارنا۔

امراض ورزشیں: Kyphosis:

- 1:- جسم کا حجاب ہٹانا -
- 2:- منہ کا بل لیٹ کر چھانٹ کو اوپر اٹھانا -
- 3:- سخت بہتر استعمال کرنا -
- 4:- کسے چیز سے ٹک کر جسم کو حرکت دینا -
- 5:- سیدھا لیٹ کر سر کو اوپر اٹھانا -

امراض ورزشیں: Flat Foot:

- 1:- پنجوں کے بل ہٹنا -
- 2:- ڈھلوان سطح پر چلنا -
- 3:- کسے چیز سے ٹک کر پنسل یا چیز کو انگلیوں سے اٹھانا
- 4:- جوتوں کا اندر حجاب کی جگہ حوا رکھ کر جوتے پہننا -
- 5:- باجوں کے تلوے جوڑ کر تڑپیں دہانا -
- 6:- توازن قائم کرنا اور اسے حالت میں چلنا -
- 7:- ایئر یوں پر چلنا -
- 8:- سائیکل کے بیڈل نکال کر ایلین پر سٹیج باجوں سے سائیکل چلانا -



☆ مفصل جواب ☆

سوال نمبر 1 - غفلت کس طرح پڑیوں کو سپارہ دیتے ہیں۔
 وضاحت کریں۔

غفلت پڑیوں سے ہنر من اور رابطوں کا ذریعہ سنگ ہوتی ہے۔
 ہنر من محفوظ اور چکدار رہتے ہوتے ہیں۔ جو پڑیوں کا جوڑ بنانا
 ہے۔ ان کا چکدار ہونے کی وجہ سے پڑیاں آسانی اور آزادی سے
 حرکت کرتی ہیں۔ جبکہ رابطہ پڑیوں کو پڑیوں سے ملا کر لے جاتا ہے
 پک اور سفید رنگ کی ڈوریاں ہوتی ہیں۔ غفلت انہی رابطوں
 پڑیوں اور ہنر منوں کی وجہ سے حرکت کے دوران محفوظ رہتے ہیں
 دیکھیں۔ ورزش اور کھیل کے دوران غفلت پڑیوں کو سپارہ
 دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے انہی اور سر انجام پاتے ہیں۔

== XX == XX ==

سوال نمبر 2: حرکت کے لحاظ سے جوڑوں کی کتنی قسمیں ہیں؟ وضاحت کریں۔
 جواب: حرکت کے لحاظ سے جوڑوں کی متعدد ذیل تین اقسام ہیں۔

1: حرکت نہ کرنا والا جوڑ۔ 2: معمولی حرکت کرنے والا جوڑ۔

3: آزادانہ حرکت کرنے والا جوڑ۔

1: حرکت نہ کرنا والا جوڑ: اس قسم کے جوڑوں میں پڑیاں

===== کی سطحیں محفوظ سے آپس میں

چونے ہوئے ہوتی ہیں۔ اس قسم کے جوڑوں میں حرکت بالکل

میں ہوتی جیسا کہ گھوڑے کی پڑیوں کا جوڑ۔

2: معمولی حرکت کرنے والا جوڑ: ایسے جوڑوں میں بہت کم حرکت ہوتی

===== ہے۔ جوڑنے والی پڑیوں کا درمیان ایک

تہہ یا گدی سے ہوتا ہے۔

مثلاً :- ایلٹو کی بڑی کمپنوں کے باہمی جوڑے کو لہجوں کی بڑھوں
کا درمیان جوڑے -

3- آزادانہ حرکت کرنے والے جوڑے - آزادانہ حرکت
کے لئے جوڑے والے جوڑوں میں
ہر قسم کی حرکت ہو سکتی ہے۔ اس کی کوئی قسم نہیں۔ مثلاً
پائے اور پاؤں کے مختلف جوڑے۔

== xx == xx ==

سوال نمبر 7 :- اچھی قامت کی خصوصیات درج کریں۔

جواب :- درست قامت کی خصوصیات :-

- 1۔ درست قامت انسان کا نشوونما اس کی کارکردگی اور شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے۔
- 2۔ خود اعتمادی پیدا کرتا ہے۔
- 3۔ مقام عیسائی نظاموں کی کارکردگی بہتر بناتا ہے۔
- 4۔ شخصیت کو پرکشش بناتا ہے۔
- 5۔ جسمانی کارکردگی کے ساتھ ذہنی صلاحیتوں کو فروغ دیتی ہے۔
- 6۔ درست قامت والے افراد کی سوچ مثبت ہوتی ہے۔
- 7۔ درست قامت والے افراد کو وقت زیادہ اور بہتر کام کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔
- 8۔ شکایت سے بچاتی ہے۔
- 9۔ انسان چال و چلنی اور لڑنے کی حالت کی درست رکھتی ہے۔
- 10۔ درست قامت کا افراد بہترین سپورٹس میں اور سہارا ہوتا ہے۔

===== xx ===== xx ===== xx =====