



**Ans 1:** 19ویں صدی کے اوائل میں انگلستان کے پبلک سکول میں کھیلی جاتی تھی لیکن اسے مشہور کرنے میں مڈل سکس کرکٹ کلبز کا بڑا ہاتھ ہے جنہوں نے سردیوں میں اس کھیل کو اپنے کھلاڑیوں کو جسمانی طور پر فٹ رکھنے کے لیے بطور سرگرمی استعمال کیا، باکی کا لفظ شاید فرانسیسی لفظ بوکٹ سے ماخذ ہے جس کے معنی چرواہے کی خمدار چھڑی ہے، آج یہ کھیل دنیا کے بہت سے ممالک میں کھیلا جاتا ہے۔

Q9. کیا اچھا کھلاڑی کھیل کا پابند ہوتا ہے؟

**Ans 1:** کھیل وقت کی پابندی سکھاتا ہے، کھیل کے لیے وقت مقرر ہوتا ہے، کھیل کے دوران وقت کو خاص اہمیت دی جاتی ہے، کھیل کے اصول کی پابندی وقت کی پابندی کے لیے راہ ہموار کرتی ہے اور کھلاڑیوں کو وقت کی پابندی سکھاتا ہے۔

Q10. ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔

**Ans 1:** ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی 2.74 میٹر اور چوڑائی 1.525 میٹر ہوتی ہے۔

Q11. قوت برداشت سے کیا مراد ہے؟

**Ans 1:** قوت برداشت سے مراد درد اور تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیت ہے۔ یہ صلاحیت کسی میں کم ہوتی ہے اور کسی میں زیادہ۔

Q12. بڑی آنت کی مختصر وضاحت کریں۔

**Ans 1:** چھوٹی آنت ایک بڑے قطر والی اعضا میں جاکر ختم ہو جاتی ہے جس کو بڑی آنت کہتے ہیں، یہ آنت تقریباً 1.80 میٹر لمبی ہوتی ہے۔ اس آنت میں تھوڑے تھوڑے وقفے یا فاصلے کے بعد سلوٹس سے بنی ہوئی ہیں، بڑی اور چھوٹی آنت کے مقام اتصال پر ایک بتوا سے بنا ہوتا ہے جو خوراک واپس جانے سے روکتا ہے۔

Q13. چائے کے نقصانات تحریر کریں۔

**Ans 1:** چائے سانس اور قلب کی رفتار تیز کرتی ہے۔ 2. چائے قبض کرتی ہے اور نیند گھٹاتی ہے۔ 3. جسم میں رعشہ اور اختلاج قلب پیدا کرتی ہے۔ 4. معدہ اور انٹریوں۔ 1. کے استرا کو نقصان پہنچاتی ہے۔

Q14. ٹیبل ٹینس میں ریلی اور نیٹ کی وضاحت کریں۔

**Ans 1:** ٹیبل ٹینس میں ریلی وہ عرصہ ہے جس کے دوران گیند کھیلا جا رہا ہو۔ ٹیبل ٹینس میں ایک عموماً جال جو اختتامی لکیروں کے متوازی ہو استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ جال مضبوط رسی کی مدد سے کھمبوں کے ساتھ کھیل کی سطح سے 15.25 سینٹی میٹر کی بلندی پر اس طرح کس دیا جاتا ہے کہ اس کھمبے میز کی حدود سے باہر 15.25 سینٹی میٹر سے زیادہ نہ ہوں اور جال کا پورا نچلا کنارہ کھیلنے کی سطح کے قریب تر رہے اور جال کے اختتامی سرے نٹ اسمبلی کے کھمبوں کے بالکل ساتھ لگے ہونے چاہئیں۔

Q15. نیزہ کے حصوں کے نام لکھیں۔

**Ans 1:** سر 2، سلاخ 3، رسی گرفت 1۔

Q16. کانی آنت سے کیا مراد ہے؟

**Ans 1:** سکیم کے ساتھ ایک 14-15 سینٹی لمبی نالی لٹکی ہوتی ہے جس کو کانی آنت کہتے ہیں۔

Q17. عقبی تختے کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں.

**Ans 1:** عقبی تختے کی لمبائی 1.80 میٹر اور چوڑائی 1.05 میٹر ہوتی ہے۔

Q18. نکوٹین سے کیا مراد ہے؟

**Ans 1:** موجودہ دور میں دنیا میں ایسی کوئی منشیات نہیں جس کا استعمال تمباکو جتنا ہے، اس سے نکلنے والا مواد موجودہ نکوٹین کہتے ہیں نہ تو ادویہ اور نہ ہی کوئی منشیات کے دائرہ کار میں آتا ہے بلکہ یہ بیجان انگیز کیمیاوی مادہ ہے، یہ بے رنگ تیل کی مانند الکلی خاصیت کی مانع ہے۔

Q19. بیڈ مٹن میں سروس کے چار فاولز بیان کریں.

**Ans 1:** 1. سروس کرنے پر شٹل نیٹ کے اوپر یا اندر پھنس جائے۔ 2. سروس کرنے پر شٹل کورٹ کی حدود سے باہر گرے۔ 3. سروس سروس کورٹ سے نہ کی جائے۔ 4. سروس کرنے والا سروس کی کوشش میں شٹل کو مس کر دے۔

Q20. دوسری اور تیسری گلی کے ذینے کا فاصلہ تحریر کریں.

**Ans 1:** دوسری راہداری کا زینہ 7.04 میٹر اور تیسری راہداری کا زینہ 7.04+7.67 میٹر ہوگا۔