



Govt. of Karnataka

Department of Public Instructions, Samagra Shikshana – Karnataka
Department of State Educational Research and Training Bengaluru

2021-22 Physical Education (Urdu Medium) 30 Days Bridge Course Plan for Grade - VIII (08)

Concept & Guidance		
V. ANBUKUMAR IAS Commissioner of Public Instruction	DEEPA. M IAS State Project Director (SSK)	M. R. MARUTHI KES Director DSERT
S. P. BADAGANDI Deputy Director (Develop) DIET Vijayapura	N. V. HOSUR Deputy Director (Admin) Public Instruction Vijayapura	ABDUL RAHIM. M Nodal officer DIET Vijayapura
Advisor & Coordinators		
ZIA UL HAQ SATAREKAR Urdu ECO O/o DDPI Office Vijayapura	NAWAZ KHAN PATHAN Urdu ECO O/o BEO Office Indi	
Resource Translators		
Mr. Aslam C Kerur AM Gov't UHS Muddebihal	Ms. M D Attar AM Gov't UBLPS Maruti Nagar Muddebihal	
Ms. S A Choudhari AM Gov't UBLPS Maruti Nagar Muddebihal		

بندھ 30 روزہ اکتسابی پروگرام

پہلے بند کارروائی 2021-22

مضمون: جسمانی تعلیم

جماعت: 8

مطلوبہ سیکھنے کے نتائج	اکتسابی نکات	اصلاحی سرگرمیاں	کرائی جانے والی سرگرمیوں کے لئے دئے جانے والی ہدایات
پہلا دن : تجرباتی			
کھلایا جانے والا تفریحی کھیل ہر ہر بھم بھم	تفریحی کھیل	ہر ہر بھم بھم کھیل	معلم دائرے کی شکل نکالیں گئے طلباء کو اس دائرے کے اطراف کھڑا کریں گے۔ اس میں ایک طالب علم کو سنیا سی نام دیں گے۔ سنیا سی دائرے کے اطراف ہر ہر کہہ کر بھاگتا رہے گا۔ دائرے پر ٹھہرے ہوئے طالب علم پر ہاتھ سے چھو کر بھم بھم بول کر بھاگے گا جس طالب علم کو وہ چھوتا ہے۔ وہ سنیا سی کے پیچھے پکڑنے کے لئے بھاگے گا۔ بھاگتے ہوئے کھیل کو آگے بڑھائے گا۔ دائرے پر ٹھہرے ہوئے سبھی طالب علم ہر ہر بولتے رہیں گے۔ آخر میں جو طالب علم بچے گا۔ اسی کی جیت ہوگی۔ اُسکی جیت ہوگی۔
دوسرا دن			
کبڈی کا خاکہ پیمائش اور نام اور اس کے اصول کے متعلق سمجھائیں گے۔	(1) کبڈی کا خاکہ نگاری (2) خاکہ کے ناپ اور لکیروں کے نام * درمیانی لکیر * باک لائن * پونس لائن	کبڈی کا خاکہ نگاری	معلم کلاس روم میں تختہ سیاہ پر کبڈی کا خاکہ کھینچیں گے۔ خاکہ کے دیگر حصوں کے ناپ اور نام لکھیں گے۔ طلباء علم سے کاغذ پر کبڈی کا خاکہ نکالنے کے لئے کہیں گے۔ معلم ان کی نگرانی کریں گے۔

مطلوبہ سیکھنے کے نتائج	اكتسابی نکات	اصلاحی سرگرمیاں	کرائی جانے والی سرگرمیوں کے لئے دئے جانے والی ہدایات
	* اینڈ لائن اور لابی لائن سمجھانا		
تیسرا دن			
کبڈی کھیل کے اصول سمجھنا	کبڈی کھیل کے اصول سمجھنا	کلاس روم میں طلباء کو معلم کبڈی کے اصول سمجھا کر کبڈی کے اصولوں کی فہرست تیار کرنے کو کہیں گے۔ معلم ان کی نگرانی کریں گے۔	
چوتھا دن			
کبڈی کھیل میں (1) زنجیر کی گرفت (2) زنجیر کی گرفت سے پار ہونے کا سکھائیں گے۔ سے پار ہونا (3) ٹخنوں کی گرفت (4) کلائی کی پکڑ مہارتیں سیکھیں گے	(1) نصف دائرے میں زنجیر کی گرفت (2) نصف دائرے میں زنجیر کی گرفت کی نیچے سے پار ہونا	(1) معلم سات طلباء کے دو گروہ بنائیں گے آٹھ میٹر کا ایک نصف دائرہ بنائیں گے۔ طلباء کے ہاتھوں کی زنجیر کی گرفت سے حملہ آور کو پکڑنے کے اخذات معلم طلباء کو دیکھائیں گے۔ اس کے بعد طلباء کو یہ سرگرمی دیکھا کر نگرانی کریں گے۔ (2) معلم طلباء کو زنجیر کی گرفت سے حملہ آور باہر کیسے نکلے، یہ طریقہ بتائیں گے۔ اس کے بعد طلباء کو یہ سرگرمی کرنے کے لئے کہیں گے۔ ان پر نگرانی کریں گے۔	
پانچواں دن			
(3) ٹخنوں کی گرفت	(3) ٹخنوں کی گرفت سکھانا	معلوم آٹھ میٹر کے فاصلے سے سات طلباء کے حساب سے دو گروپ بنائیں گے ایک گروپ دفاعی کھلاڑی بڑی حفاظتی کھلاڑی بڑی کیل کھیلیں چلائے گا دوسرا گروپ حملہ آور کھلاڑی کھیل کے وقت دفاعی کھلاڑی دونوں ہاتھوں سے حملہ اور کھلاڑی کا سکنا پکڑنے کا طریقہ علم سرگرمی کر کے دکھائیں گے طلباء کو کرتے ہوئے دور سے دیکھیں گے	

مطلوبہ سیکھنے کے نتائج	اکتسابی نکات	اصلاحی سرگرمیاں	کرائی جانے والی سرگرمیوں کے لئے دئے جانے والی ہدایات
	4) رسٹ کیچ (ہتھیلی تھامنا سکھانا)	4) رسٹ کیچ (ہتھیلی تھامنا)	حملہ آور کھلاڑی جب مخالف ٹیم کے کھلاڑی پر ہاتھ بڑھاتے ہوئے کھیلتے وقت مخالف ٹیم کے کھلاڑی اپنے دونوں ہاتھوں سے حملہ آور کھلاڑی کلائی پکڑنے کی سرگرمی معلم طلباء کو دیکھاتا ہے۔ اس کے بعد طلباء کو یہ سرگرمی کرنے کے لئے کہتے ہیں۔ اور معلم نگرانی کرتے ہیں۔
چھٹا دن			
کھو کا کھیل کھیل Zig Zog دوڑ ٹاپینک پول ٹرینگ کرنا سیکھیں گے	1) Zig Zog دوڑ 2) 2-3-6 اپ دوڑ	1) Zig Zog 2) 2-6-3 دوڑ	طلباء کی تعداد کے مطابق گروہ بنائیں گے۔ بازو بتائے گئے خاکے کے مطابق سانپ کی شکل میں ایک ایک کر کے دوڑیں گے۔ معلم طلباء کو سرگرمی میں کروا کر بعد میں طلباء سے کی جانے والی سرگرمی کا معائنہ کریں گے۔ معلم طلباء کے گروپ بنائیں گے۔ خاکہ میں بتائے گئے طریقے کے مطابق 2-3-6 اپ مہارتیں کر کے کے بتائیں گے۔ پھر طلباء سے کروائیں گے اور طلباء سے کی جانے والی سرگرمی پر غور کریں گے
نواں دن : تجربہ			
3) ٹیپنگ Taping 4) پول ٹرینگ	ٹیپنگ	ٹیپنگ	3) معلم طلباء کے دو گروپ بنا کر ایک گروہ کے دوڑ لگانے والے طلباء کے ایڑی کو دوسرے گروہ کے جیجر والے طلباء سے جھک کر ایڑی پکڑنا سکھائیں گے۔ معلم کر کے دکھائیں گے۔ پھر طلباء معلم کی سرگرمی پر غور کریں گے۔ بعد میں طلباء کی سرگرمی کو معلم معائنہ کریں گے۔ 4) معلم طلباء کے دو گروپ بنا کر پہلے ایک گروپ کے ساتھ ستون کا چکر کاٹنے کا طریقہ کرواتے ہیں۔ پھر دوسرا گروپ سے چکر کاٹنے کا طریقہ کرواتے ہیں۔ معلم سرگرمی کرتے

مطلوبہ سیکھنے کے نتائج	اكتسابی نکات	اصلاحی سرگرمیاں	کرائی جانے والی سرگرمیوں کے لئے دئے جانے والی ہدایات
			ہیں۔ پھر طلباء سے کرواتے ہیں۔ معلم مشاہدہ کرتے ہیں۔
دسواں دن			
1) فٹ بال کا میدان تیار کرنا 2) میدان کی پیمائش کی نشاندہی 3) کھیل کے اصول سمجھانا	1) میدان کا ڈھانچہ 2) پیمائش کرنا		1) معلم تختہ سیاہ پر فٹ بال کا خاکہ نکال کر اس کی پیمائش لکھیں گے اور طالب علم سے خاکہ نکالنے کو کہیں گے اور معلم معائنہ کریں گے۔
گیارواں دن			
4) کھیل کے اصول	4) کھیل کے اصولوں کی فہرست بنا نا۔		2) معلم طلباء کو کھیل کے اصول سمجھائیں گے اور طلباء سے اصولوں کی فہرست تیار کروائیں گے۔ اور آموزشی میں طلباء کی مدد کریں گے۔
بارواں دن			
1) فٹ بال کھیل میں بال ہیڈنگ	1) بال ہیڈنگ		1) Ball Heading: دست طلباء کا گروپ بنائیں۔ دس میٹر کا نصف دائرہ کھینچیں۔ اس نصف دائرے میں ایک گروہ کے طلباء کو کھڑا کریں۔ ان کے سامنے ایک لیڈر کو کھڑا کریں۔ اسے ہدایت دیں گے۔ اپنے ہاتھ سے اپنے سامنے کے گروپ کے طلبہ کے اوپر سے فٹ بال پھینکیں وہ اس بال کو ہیڈنگ کریں گے۔ معلم یہ سرگرمی خود کریں گے اور وہ طلباء سے کرواتے ہیں گے۔ اور معائنہ کریں گے۔
تیرواں دن			

مطلوبہ سیکھنے کے نتائج	اكتسابی نکات	اصلاحی سرگرمیاں	کرائی جانے والی سرگرمیوں کے لئے دئے جانے والی ہدایات
Chest stop (2)			2)۔ 10 میٹر طلباء کا ایک نصف دائرہ بنائیں۔ اس نصف دائرہ میں ایک گروپ کے طلباء کو کھڑا کریں۔ گروپ کے ایک طالب کے ایک طالب علم کو سامنے لیڈر کے کھڑا کریں گے۔ اپنے ہاتھ سے اپنے سامنے کھڑے ہوئے طلباء کو اوپر سے گیند پھینکیں گے۔ پھیکا ہوا گیند کو سامنے کھڑے ہوئے طلباء اپنے سینے سے روکنے کا طریقہ غور کریں گے۔ معلم اس سرگرمی کو کر کے دکھائیں گے۔ طلباء سے کروائیں گے معلم اس سرگرمی کی نگرانی کریں گے۔
14 دن			
Short put 1) گولہ پھینکانا گولے کا دائرہ سیکٹر لائن سیکٹر کی ساخت اور اصول کے بارے میں سمجھتے ہیں	Short put circle (1) شاٹ ڈال سیکٹر کی ساخت	شاٹ ڈال دائرہ اور سیکٹر ڈھانچہ	1) معلم تختہ سیاہ پر شاٹ سرکل اور سیکٹر کی شناخت بناتے ہیں۔ اس کے لکیروں کی شناخت کرتے ہیں بعد میں طلباء سے پیپر پر نکلنے کے لئے ہدایت دیتے ہیں۔ معلم صلاح دیتے ہیں۔
15 دن			
2) گولہ پھینکنے کے اصولوں کو سمجھانا	2) گولہ پھینکنے کے اصولوں کی فہرست	2) معلم کلاس روم میں طلباء کو گولہ پھینکانا۔ اس کے اصولوں کو سمجھاتے ہیں۔ معلم اصولوں کی فہرست بنانے کی اصلاح دیتے ہیں اور مدد کرتے ہیں۔	
16 دن			
1) لاٹگ جمپ (اُنچی کو	1) گرہا (pit)	1) لمبی چھلانگ کے گھڑے	1) معلم تختہ سیاہ پر لمبی چھلانگ کی تصویر کھینچتے ہیں۔ اور حصوں کے ناپ لکھتے ہیں۔ اور

مطلوبہ سیکھنے کے نتائج	اکتسابی نکات	اصلاحی سرگرمیاں	کرائی جانے والی سرگرمیوں کے لئے دئے جانے والی ہدایات
<p>(د) یا (لمبی خود)</p> <p>تیار (Long jump) کرنا</p> <p>پیمائش Running way</p> <p>distance کا پتہ چل جائیگا۔</p>	<p>کی تصویر اور ساخت</p> <p>(2) سڑک کا آغاز وقفہ کاری</p> <p>(2) سڑک کا فاصلہ جاننا۔</p>	<p>کی شکل اور تحریری پیمائش</p> <p>تھینچیں</p> <p>(2) سڑک کا فاصلہ جاننا۔</p>	<p>دکھاتے ہیں پھر بچوں کو پیپر پر نکلنے کی مشق کرواتے ہیں۔ اور معلم ہدایت دیتے ہیں۔</p> <p>(2) اساتذہ طلباء کو آگے والی تصویر میں بھاگنے کا فاصلہ بتائیں گے طلباء پوچھ کر معلومات حاصل کریں گے۔</p>
17 دن			
<p>(1) لانگ جمپ میں ٹیک آف بورڈ اور لینڈنگ کو لاپس کرنے کا سیکھتے ہیں</p>	<p>(1) لانگ جمپ میں ٹیک آف</p> <p>(2) لینڈنگ (Landing)</p>	<p>(1) ٹیک آف (Take off)</p> <p>(2) لینڈنگ (Landing)</p>	<p>(1) ٹیک آف بورڈ پر جب طالب علم لمبی چھلانگ لگاتا ہے حصہ لینے والا ٹیک آف بورڈ سے اوپر کی طرف اُچھلنے پر ہوا میں جسم اور سر ذرا سا آگے جھکا ہونا چاہئے۔ پیروں کو آگے رکھتے ہوئے ہاتھ رانوں بازو میں رکھنے چاہیے اس سرگرمی کو معلوم کر کے دیکھاتے ہیں اور طلباء کو سیکھنے میں مدد کرتے ہیں۔</p> <p>(2) حصہ لینے والا کودنے والے گڑھے میں اترنا اپنے ہاتھ اور پیر آگے کی طرف لاکرائیڑیاں پھیلی ہوئی ہوں پھر اس کا پچھلا حصہ زمین پر چھونا چاہئے۔</p>
18 دن			
<p>(1) دونوں پیروں کو اوپر اٹھانا پاد اسپرس میٹرو ڈنڈا سنا ایک پاد</p>	<p>(1) دونوں پیروں کو اوپر اٹھانے کا آسن سیکھتے ہیں</p>	<p>(1) اُنیت پاد آسن بلند، فرش</p>	<p>(1) معلم طلباء کو صاف اور پرسکون ماحول میں آسنا کر کے دیکھاتے ہیں طلباء اس سرگرمی کو انجام دیتے ہیں۔ معلم ان کی سرگرمی کا معائنہ کرتے ہوئے ان کے غلطیوں کو سدھارتے ہیں۔</p>

مطلوبہ سیکھنے کے نتائج	اكتسابی نکات	اصلاحی سرگرمیاں	کرائی جانے والی سرگرمیوں کے لئے دئے جانے والی ہدایات
شل بھاشن کرنے کا سکھیتے ہیں			
19 دن			
(2) رد عمل (میروڈانڈاسنا)	(2) پادا سپرس (میروڈانڈاسنا)	(2) ایک صاف جگہ اور پرسکون ماحول میں طلباء کے لیے اساتذہ نشیستیں دکھاتے ہیں پھر بچوں کو سرگرمی کرتے ہوئے دیکھتے ہیں اور ان کی غلطیوں کو سدھارتے ہیں۔	
20 دن			
(3) ایک پادشل بھاشن	(3) ایک پادشل بھاشن	(3) ایک صاف جگہ اور پرسکون ماحول میں طلباء کے لئے اساتذہ اپنی نشیستوں کو اپنے ساتھ والی نشیستیں بناتے ہیں۔ پھر طلباء کو سرگرمی کرتے دیکھتے ہیں۔ اور غلطیوں کو سدھارتے ہیں	
21 دن			
(4) شل بھاشن	(4) شل بھاشن	(4) اساتذہ اور طلباء صاف اور پرسکون ماحول میں طالب علم کے ساتھ بازو دیکھائے ہوئے نشیست کو معلم اس سرگرمی کو کر کے دیکھاتے ہیں۔ پھر طلباء اس سرگرمی کو کرتے ہیں۔ معلم اس سرگرمی کی نگرانی کرتے ہوئے ان کی غلطیوں کو سدھارتے ہیں۔	
22 دن			
(1) ہندی لیزم میں دور	(1) ہندی لیزم دو رخ	(1) دو رخ کرنا۔	(1) اساتذہ طلباء کو لائن فارمیٹ بناتے ہیں۔ شمار میں دکھائی گئی۔ سرگرمی کرنے کے لئے

مطلوبہ سیکھنے کے نتائج	اکتسابی نکات	اصلاحی سرگرمیاں	کرائی جانے والی سرگرمیوں کے لئے دئے جانے والی ہدایات
خ آگے پھلانگ پیچھے پھلانگ کرنے کا سیکھتے ہیں۔			ہوشیار (position) اور لیزیم پکڑنے کا طریقہ معلوم کر کے دکھاتے ہیں۔ پھر طلباء کے ذریعہ گنتی کے مطابق (by count) کرواتے ہیں۔ معلم معائنہ کرتے ہیں۔
23 دن			
Age falong(2 آگے پھلانگ	(2) آگے پھلانگ کرنا۔		(2) اساتذہ طلباء کو لائن فارمیٹ بناتے ہیں۔ اساتذہ پہلے سرگرمی کو ظاہر کرنے کے لئے ہوشیار کی حیثیت اور لیزیم کی قسم دکھاتے ہیں۔ پھر طلباء کو گنتی کے ساتھ سرگرمی کرواتے ہیں۔ بچوں کی سرگرمی کو معلم معائنہ کرتے ہیں۔ اور غلطیوں کو سدھارتے ہیں۔
24 دن			
(3) پیچھے پھلانگ	(3) پیچھے پھلانگ		(3) معلم طلباء کو لائن فارمیٹ بناتے ہیں۔ معلم پہلے سرگرمی کو ظاہر کرنے کے لئے ہوشیار کی حیثیت اور لیزیم کی قسم دکھاتے ہیں۔ پھر طلباء کو گنتی کے ساتھ سرگرمی کرواتے ہیں۔ بچوں کی سرگرمی کو غور کرتے ہوئے ان کی غلطیوں کو سدھارتے ہیں۔
25 دن			
(1) داہنے مڑ Right turn (2) بائیں مڑ Left turn پیچھے مڑ اور قدم تال کرنے کا سیکھتے ہیں۔	فوجی ورزش پر قواعد (1) داہنے مڑ (2) بائیں مڑ	(1) داہنے مڑ (2) بائیں مڑ	(1) اساتذہ طلباء کو تعداد کے مطابق قطار بناتے ہیں۔ تصویر میں دکھائے ہوئے داہنے مڑ، معلم کر کے دکھاتے ہیں۔ یہ سرگرمی طلباء سے کرواتے ہیں۔ معلم مشاہدہ کرتے ہیں۔ (2) اساتذہ طلباء کو تعداد کے مطابق قطار بناتے ہیں۔ تصویر میں دکھائے ہوئے بائیں مڑ معلم کر کے دکھاتے ہیں۔ یہ سرگرمی طلباء سے کرواتے ہیں۔ اور معلم مشاہدہ کرتے ہیں۔

مطلوبہ سیکھنے کے نتائج	اکتسابی نکات	اصلاحی سرگرمیاں	کرائی جانے والی سرگرمیوں کے لئے دئے جانے والی ہدایات
26 دن			
(3) پیچھے مڑ	(3) پیچھے مڑ	(3) پیچھے مڑ	(3) اساتذہ طلباء کو تعداد کے مطابق قطار بناتے ہیں۔ تصویر میں دکھاتے ہوئے " پیچھے مڑ " معلم کر کے دکھاتے ہیں۔ یہ سرگرمی طلباء سے کرواتے ہیں۔ اور معلم مشاہدہ کرتے ہیں۔
(4) قدم تال	(4) قدم تال	(4) قدم تال	(4) اساتذہ طلباء کو تعداد کے مطابق قطار بناتے ہیں۔ تصویر میں دکھاتے ہوئے " قدم تال " معلم کر کے دکھاتے ہیں۔ یہ سرگرمی طلباء سے کرواتے ہیں۔ اور معلم جائزہ لیتے ہیں۔
27 دن			
ابتدائی طبی امداد میں ہڈی فریکچر صفات اور اس کا علاج کرنے کا طریقہ معلوم ہوگا۔	فرسٹ ایڈ (1) ہڈی کا فیکچر کی خصوصیت (2) اشاعتیں	(1) ہڈی کے فریکچر علامات کی ایک فہرست بنانا۔ (2) استعمال کرنے کا طریقہ جاننا۔	(1) اساتذہ ہڈی فریکچر کی تصویر دیکھا کر طلباء کو علامات کے متعلق بتاتے ہیں۔ معلم طلباء سے فریکچر کی علامات کی فہرست تیار کرواتے ہیں۔ (2) کہ ہڈی کے ٹوٹنے سے کسی طالب علم کے ساتھ کس طرح کا سلوک کیا جائے۔ معلم طلباء کو تجربہ کر کے دیکھاتے ہیں۔ پھر وہی سرگرمی طلباء سے کرواتے ہیں۔
28 دن			
(1) پرانا ایم میں ایک طرف ہاتھ بڑھاتے ہوئے سانس لینا	(1) پرانا ایم ہاتھ ایک طرف لینا۔ آگے اور بازو کرتے ہوئے سانس لینا۔	(1) اپنے ہاتھوں کو آگے بڑھاتے ہوئے سانس لینے کا عمل	(1) اساتذہ طلباء کو سانس کے افعال انجام دیتے ہیں۔ اساتذہ اس عمل کو پہلے کرتے ہیں۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اور بچوں کو اس کی ہدایت کرتے ہیں۔
(2) لڑکیاں اٹھانا خرگوش، کتا، سیر سانس لینا سیکھیں	(2) اپنے ہاتھ آگے پھیلاتے ہوئے سانس لینا سیکھیں۔	(2) ہاتھوں کو سامنے پھیلاتے ہوئے سانس لینا۔	(2) سرگرمی کا جائزہ اور غلطیوں کو دور کرتے ہوئے طلباء کو ہدایت دیتے ہیں۔ اساتذہ سانس کی تقریب کی اطلاع دیں گے۔

مطلوبہ سیکھنے کے نتائج	اكتسابی نکات	اصلاحی سرگرمیاں	کرائی جانے والی سرگرمیوں کے لئے دئے جانے والی ہدایات
29 دن			
3) لہڑیاں اٹھا کر سانس لینا 4) مسئلہ کا روائی	3) لہڑیاں اٹھا کر سانس لینا 4) لینا مسئلہ کا روائی	3) سانس لینے کا عمل 4) مسئلہ کا روائی	اساتذہ پہلے طلباء کو تصویر میں دیکھائے جانے کے مطابق پرا ناہم کے سانس لینے کے طریقے دکھاتے ہیں۔ اور پھر طلباء کو کرنے کی ہدایت دیتے ہیں۔ وہی سرگرمیاں طلباء بھی کرتے ہیں۔ اساتذہ مشاہدہ کرتے ہوئے جائزہ لیتے ہیں۔ (نوٹ) اساتذہ سانس کی تقریب (اضافے دوران) کی اطلاع دیں۔
30 دن			
5) شان قانون سازی	5) شان قانون سازی	5) شان قانون سازی	اساتذہ طلبہ کے لئے سانس لینے کے افعال انجام دیتے ہیں۔ تصویر میں دیکھائے گئے کام کے مطابق کریں گے۔ اور پھر طلباء کو ان سرگرمیوں کو کرنے کی ہدایت کریں۔ جو طلباء کرتے ہیں۔ مشاہدہ کر کے اور غلطیوں کی اصلاح کرتے ہیں۔ (نوٹ) اساتذہ سانس کی تقریب (سیلیمینٹس، سانس) کی اطلاع دیں گے۔