



પ્રકરણ ૧૦

કબડી... કબડી... કબડી...

કબડી... કબડી... કબડી...

આઉટ, આઉટ (એકબાજુ બધી છોકરીઓ મોટેથી બૂમો પાડે છે.)

કબડી... કબડી... કબડી... (અહીંથી પકડો.)

કબડી, કબડી (પગ, પગ, પગથી પકડો. તેનો પગ પકડો.)

કબડી, કબડી (વસુધા તું અહીં આવ, તેને તું અહીંથી પકડ.)

અરે ! જો સુશીલા તેનો હાથ રેખાને અડે નહિ.

તેનો હાથ પકડ.

કબડી, કબડી. ઓ ! તેણે અડી લીધું, તેણે અડી લીધું.

આઉટ, આઉટ, આઉટ બધા આઉટ, હો, હો, હો.

તમારી ટુકડીનાં બધાં આઉટ !

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

આસપાસ



આ છોકરીઓ શું કરે છે ? તેઓ આઉટ, આઉટ, આઉટ બૂમો પાડે છે. તેનાથી સ્પષ્ટ થાય છે કે તેઓ રમત રમે છે.

આ રમતને તમે શું કહો છો ? ચેકુગુકુ, હુ તુ તુ, ચૂ કીટ કીટ, હા - હુ - હુ અથવા કબડી કે કંઈક બીજું જ...

જ્યારે શ્યામલાને છોકરીઓ ઘેરી વળી અને પકડી લીધી, બધાએ વિચાર્યું તે ‘આઉટ’ થઈ ગઈ. કોઈકે તેના પગ પકડ્યા અને કોઈકે તેના હાથ પકડ્યા, જ્યારે એક છોકરીએ તેને કમરથી પકડી, પરંતુ શ્યામલા હાર માનવાવાળી ન હતી. તેણે વધુ તાકાત લગાવી પોતાની જાતને ખેંચી અને મેદાનની મધ્યમાં રહેલી રેખાને અડવામાં સફળ રહી.

જ્યારે શ્યામલા રેખાને અડી ત્યારે સામેની ટુકડીની બધી છોકરીઓએ તેને પકડી હતી. તેથી તેઓ બધી ‘આઉટ’ થઈ ગઈ, પરંતુ રોઝીએ દલીલ કરી કે શ્યામલાએ વચ્ચે શ્વાસ લીધો એટલે ટુકડી આઉટ ગણાય નહિ. શ્યામલાએ કહ્યું તે સાચું નથી. તેણે કહ્યું કે જો તેણે શ્વાસ લીધો હતો તો કેમ છોકરીઓએ તેને પકડી રાખી ? ત્યાં મોટી દલીલ ચાલી. અંતમાં શ્યામલાની વાત માનવામાં આવી.



K6F4K9



કબડી... કબડી... કબડી...

- કબડીની એક ટીમમાં કેટલા ખેલાડીઓ હોય છે ?  
\_\_\_\_\_
- શ્યામલા મધ્યરેખાને અડી ત્યારે કેટલા ખેલાડીઓ આઉટ થયા ?  
\_\_\_\_\_
- તમે રમતા હોય તે વખતે કોઈ વિવાદ થાય તો શું કરો છો ?  
\_\_\_\_\_

તો, આ કબડીની રમત છે. તેમાં ખેંચતાણ થાય. કોઈને પકડાય, થોડીક બૂમો પણ પડે. આ બહાદુરીની રમત છે અને એમાં ઘણા નિયમો છે. કબડીમાં દાવ લેનાર શું કરે છે ? ‘કબડી કબડી’ એમ સતત બોલ્યા કરે છે. તે પોતાના ભાગમાં પરત આવે ત્યાં સુધી શ્વાસ રોકી રાખે છે.

તમે દાવ લેવા જાઓ છો. ધ્યાન રાખો. તમારે શરીરનો ઉપયોગ કરવાનો છે. મગજનો પણ ઉપયોગ કરવાનો છે. ચારે બાજુ ધ્યાન આપવાનું. તમે સામેની ટીમની રેખાને અડો. એ વખતે કોઈ તમને પકડી ન લે એ જોવાનું. કેટલી ખબર રાખવાની ?

- શ્વાસ રોકી રાખો. કબડી કબડી એમ બોલતા રહો. કેટલો સમય બોલી શકો છો ?

તમે મેદાનમાં જાઓ ત્યારે કબડી રમો. તમારા હાથ, પગ અને આંખો પર ધ્યાન આપો. તમારા ધ્યાનમાં આવશે કે આ બધાં અંગો સાથે કામ કરે છે.



**વિચારો અને કહો :**

- કબડીમાં આઉટ થવું એટલે શું ? કેવી કેવી રીતે આઉટ થવાય ?
- કેટલીક રમતોમાં દાવ લેનાર બીજાને અડવા જાય છે. કેટલીક રમતોમાં શોધવા જાય છે. કઈ કઈ રમતોમાં આ પ્રમાણે થાય છે ?
- તમે બીજી કઈ રમતો રમો છો ? તેમાં દાવ લેનારે શું કરવાનું હોય છે ?



**શિક્ષક માટે :** ઉપર બોક્સમાં આપેલી પ્રવૃત્તિ ફક્ત શિક્ષકની અથવા વડીલની દેખરેખ નીચે કરવી.

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી



કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી



આસપાસ

### કરણમ્ મલ્લેશ્વરી

કરણમ્ મલ્લેશ્વરી વેઈટ લિફ્ટર છે. (વેઈટ એટલે વજન, લિફ્ટ એટલે ઊંચકવું) તે આંધ્ર પ્રદેશની છે. તેના પિતા પોલીસમાં છે. મલ્લેશ્વરીએ બાર વર્ષની ઉંમરે વજન ઊંચકવાની શરૂઆત કરી હતી. હવે તે ૧૩૦ કિગ્રા વજન ઉપાડી શકે છે.

મલ્લેશ્વરીએ આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે ઓગણત્રીસ ચંદ્રકો જીત્યા છે. તેની ચાર બહેનો પણ વેઈટ લિફ્ટર બનવાના પ્રયત્નો કરે છે.



### સરિતા ગાયકવાડ

૧ જૂન, ૧૯૮૪માં ડાંગ જિલ્લાના કરાડીઆંબા ગામે જન્મેલ સરિતા લક્ષ્મણભાઈ ગાયકવાડ ગુજરાતની દોડવીર છે. તેનાં માતા-પિતા ખેતીકામ સાથે જોડાયેલાં છે. સરિતા ૪૦૦ મીટર દોડ અને ૪૦૦ મીટર વિધનદોડમાં નિષ્ણાત છે. એશિયન ગેમ્સ-૨૦૧૮માં તેણે ૪ x ૪૦૦ મીટરની રીલે દોડમાં સુવર્ણચંદ્રક પ્રાપ્ત કરેલ છે. હાલ સરિતા ગાયકવાડ ગુજરાત સરકારના ‘બેટી બચાવો’ અભિયાનના બ્રાન્ડ એમ્બેસેડર પણ છે.

### ત્રણ બહેનોની વાત

આ ફોટોગ્રાફ જુઓ. તેઓ સાદા સરળ દાદીમા જેવાં નથી લાગતાં ? પરંતુ તેઓ વિશેષ છે.

ફોટોગ્રાફ ત્રણ બહેનોનો છે - જવાલા, લીલા અને હીરા. તેઓ મુંબઈમાં રહે છે. તે ત્રણેય કબડી રમતાં હતાં અને બીજાને પણ શીખવતાં હતાં. જવાલાએ કહ્યું, “જ્યારે અમે યુવાન હતાં ત્યારે છોકરીઓને આ રમત રમવાની છૂટ



ન હતી. લોકો વિચારતાં કે જો છોકરીઓ આવી રમતો રમે તો તેમની સાથે કોઈ લગ્ન નહીં કરે.” તેઓએ એવું પણ કહ્યું કે તેમને કબડી રમવા છોકરાઓના કપડાં પહેરવાં પડતાં હતાં. તેથી તે લોકોએ છોકરીઓને આ રમતથી દૂર રાખી.

કબડી... કબડી... કબડી...

જ્યારે તેઓ નાનાં હતા, ત્યારે એમના પિતા મરણ પામ્યા. તેઓને તેમની માતા અને મામાએ ઉછેર્યાં. બંને મામા કબડી અને ખો-ખો રમતા હતા. તેઓએ આ ત્રણેય છોકરીઓને કબડી રમવા પ્રેરણા આપી હતી.

જવાલા અને લીલા તેમના અનુભવો વિશે વાત કરે છે. પચાસ વર્ષ પહેલાં જ્યારે અમે કબડી રમવાનું ચાલુ કર્યું, ત્યારે છોકરીઓને આ રમત રમવાની કોઈ તક મળતી ન હતી. તેમના માતા-પિતા તેઓને રમવા દેતા ન હતા, પરંતુ અમને હંમેશાં થતું કે અમે રમી શકીએ અને મારા મામા અને માતાએ અમને સહકાર આપ્યો. અમે ત્રણેયે આ રમત શીખી અને બીજી છોકરીઓ પણ અમારી સાથે જોડાઈ હતી. અમે કબડી ક્લબ બનાવી હતી. જે આજે પણ ચાલુ છે.

### ખૂબ યાદ આવે છે !

લીલા અને હીરાને એમની વાતો યાદ છે. તેઓ કહે છે કે હારી જવાની અણી પર હોય અને છતાંય જીત્યા હોઈએ એવું અનેક વખત બન્યું છે. એક વખત મેચ રમવા એક મોટા શહેરમાં ગયાં. મેચ તો સાંજે ૬.૩૦ કલાકે હતી. એટલે સિનેમા જોવા ગયાં. સિનેમા ચાલુ થયું અને થોડીક ધમાલ થઈ. મામા અમને હાથબત્તી (ટોચ) લઈને શોધવા આવ્યા હતા અને શોધી પણ લીધાં. આખરે મામાએ અમને ઠપકો આપ્યો.



**શિક્ષક માટે :** હકીકતમાં ઘણીવાર છોકરીઓને રમતોમાં સમાન તકો મળતી નથી. તે આ ઉદાહરણનો ઉપયોગ કરી બાળકોનું ધ્યાન દોરો.

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી

કબડી