# પ્રકરણ ૧૦

C1N8P6

# કબડ્ડી... કબડ્ડી... કબડ્ડી...

કબડ્ડી... કબડ્ડી... કબડ્ડી...

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

કબડ્ડી... કબડ્ડી... કબડ્ડી... (અહીંથી પકડો.)

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

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

અરે ! જો સુશીલા તેનો હાથ રેખાને અડે નહિ.

તેનો હાથ પકડ.

કબડ્ડી, કબડ્ડી. ઓ ! તેણે અડી લીધું, તેણે અડી લીધું.

આઉટ, આઉટ, આઉટ બધા આઉટ, હો, હો, હો.

તમારી ટુકડીનાં બધાં આઉટ !

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

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 ? ચેડુગુડુ, હુ તુ તુ, ચૂ કીટ કીટ, હા - ડુ - ડુ અથવા કબડ્ડી 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 (strength-સ્ટ્રેન્થ) 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 (arguement-આર્ગ્યૂમેન્ટ) ચાલી. અંતમાં શ્યામલાની વાત માનવામાં આવી.

K6F4K9

**શિક્ષક માટે :** આ રમત દ્વારા જીવનવ્યવહારમાં ચોક્કસ નિયમો અને તેનાં મહત્ત્વ અંગે ચર્ચા દ્વારા સમજ આપવી.



Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

- કબડ્ડીની એક ટીમમાં કેટલા ખેલાડીઓ હોય છે ?

- શ્યામલા મધ્યરેખાને અડી ત્યારે કેટલા ખેલાડીઓ આઉટ થયા ?

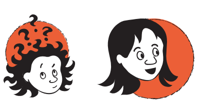
- તમે રમતા હોય તે વખતે કોઈ વિવાદ થાય તો શું કરો છો ?

તો, આ કબડ્ડીની રમત છે. તેમાં ખેંચતાણ થાય. કોઈને પકડાય, થોડીક બૂમો પણ પડે. આ બહાદુરી (bravery-બ્રેવરી)ની રમત છે અને એમાં ઘણા નિયમો છે. કબડ્ડીમાં દાવ લેનાર શું કરે છે ? 'કબડ્ડી કબડ્ડી' 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. કબડ્ડી કબડ્ડી એમ બોલતા રહો. કેટલો સમય બોલી શકો છો ?

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



### વિચારો અને કહો :

- કબડ્ડીમાં 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 બૉક્સમાં આપેલી પ્રવૃત્તિ ફક્ત શિક્ષકની અથવા વડીલની દેખરેખ નીચે કરવી.



Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

N2T8W1

## 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 (international-ઈન્ટરનેશનલ) સ્તરે ઓગણત્રીસ ચંદ્રકો (medals-મેડલ્સ) જીત્યા છે. તેની ચાર બહેનો પણ વેઈટ લિફ્ટર બનવાના પ્રયત્નો કરે છે.

## સરિતા ગાયકવાડ

૧ જૂન, ૧૯૯૪માં 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 વિઘ્નદોડમાં નિષ્ણાત છે. એશિયન ગેમ્સ-૨૦૧૮માં તેણે ૪ × ૪૦૦ મીટરની રીલે દોડમાં સુવર્ણચંદ્રક પ્રાપ્ત કરેલ છે. હાલ સરિતા ગાયકવાડ ગુજરાત સરકારના 'કુપોષણ મુક્ત ગુજરાત' 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 – જ્વાલા, લીલા અને હીરા. તેઓ મુંબઈમાં રહે છે. તે ત્રણેય કબડ્ડી રમતાં હતાં અને બીજાને પણ શીખવતાં હતાં. જ્વાલાએ 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 કબડ્ડી રમવા છોકરાઓના કપડાં પહેરવાં પડતાં હતાં. તેથી તે લોકોએ છોકરીઓને આ રમતથી દૂર રાખી.



Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

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

જ્વાલા અને લીલા તેમના અનુભવો વિશે વાત કરે છે. પચાસ વર્ષ પહેલાં જ્યારે અમે કબડ્ડી 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 અમારે રમવું જોઈએ અને મારા મામા અને માતાએ અમને સહકાર આપ્યો. અમે ત્રણેયે આ રમત શીખી અને બીજી છોકરીઓ પણ અમારી સાથે જોડાઈ હતી. અમે કબડ્ડી 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 (ટોર્ચ) લઈને શોધવા આવ્યા હતા અને શોધી પણ લીધાં. આખરે મામાએ અમને ઠપકો આપ્યો.

**શિક્ષક માટે :** હકીકતમાં ઘણીવાર છોકરીઓને રમતોમાં સમાન તકો મળતી નથી. આ ઉદાહરણનો ઉપયોગ કરી તે તરફ બાળકોનું ધ્યાન દોરો. બાળકોને પૂછો કે તેઓ તેમની ‘માતાના ભાઈ’ને શું કહીને બોલાવે છે ?



Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in