



## باب 10 هو تو تو، هو تو تو

ہو تو تو، ہو تو تو، ہو تو تو، ہو تو تو،  
آؤٹ، آؤٹ (پالے کے ایک طرف کھڑی لڑکیاں زور سے چلائیں)  
ہو تو تو، ہو تو تو، ہو تو تو، (یہاں سے پکڑو)  
ہو تو تو، ہو تو تو، (ٹانگ سے پکڑو) دارے ٹانگ، ٹانگ ارے ٹانگ۔ اس کی ٹانگ پکڑو  
ہو تو تو، ہو تو تو، (وسودھا! تم یہاں آؤ تم اس کو یہاں سے پکڑو)  
ارے! دھیان رکھو کہ شیاملا کا ہاتھ لکیر کونہ چھولے۔ اس کا ہاتھ پکڑلو۔  
ہو تو تو، ہو تو تو۔ اور اس نے چھولیا۔ اس نے لکیر کو چھولیا ہے۔ آؤٹ، آؤٹ، آؤٹ۔  
سب آؤٹ، آہو۔ ہو۔ ہو  
تمہاری توپوری ٹیم آؤٹ ہو گئی!

آس پاس



یہ لڑکیاں کیا کر رہی ہیں؟ یہ چلا رہی ہیں آوٹ، آوٹ، آوٹ۔ یہ صاف ظاہر ہے کہ یہ ایک کھیل، کھیل رہی ہیں۔

تم اس کھیل کو کیا کہتے ہو؟ چھد و گڈ و، ہو تو، تو، چھو کٹ کٹ یا کبڈی یا کچھ اور؟

جب چھڑکیوں نے شیاملا کو گھیر لیا اور پکڑ لیا اور اس کی ٹانگیں پکڑیں اور کسی نے اس کے بازو۔ جب کہ ایک لڑکی نے اس کو مکر سے پکڑ لیا۔ لیکن شیاملا کہاں قابو دینے والی تھی جو همت ہار جاتی۔ اس نے اپنے آپ کو گھسیٹا اور کسی طرح مرکز میں بنی لکیر کو چھونے میں کامیاب ہو گئی۔

جب شیاملا نے لکیر کو چھولیا مخالف ٹیم کی ساری لڑکیاں اس کو پکڑے ہوئے تھیں چنانچہ وہ ساری کی ساری آوٹ ہو گئیں لیکن روزی بحث کرنے لگی کہ شیاملا نے درمیان میں ایک بار سانس لی تھی اس لیے اس کی ٹیم ”آوٹ“ نہیں ہوئی ہے۔ شیاملا نے زور دے کر کہا کہ یہ صحیح نہیں ہے اس نے کہا کہ اگر اس نے سانس لی تو لڑکیاں اس کو پکڑے کیوں رہیں؟ وہاں کافی بڑا مباحثہ وہنگا مامہ رہا۔ آخر کار شیاملا جیتی۔

برائے استاد: اس کھیل سے بچوں کی توجہ اس طرف مبذول کرائیں کہ کھیل کی طرف ہی زندگی میں بھی ہم کچھ اصول بناتے ہیں تاکہ تمام کام صحیح طریقے سے انجام پائیں۔ ہمارے آپسی اختلافات اور بھگڑے ہوتے ہیں اور ہم ان کو خوش اسلوبی سے سمجھاتے بھی ہیں۔

ہوتو تو، ہوتو تو

جب تم کبڈی کھیلتے ہوا یک ٹیم میں کتنے کھلاڑی رکھتے ہو؟ ③

کتنے کھلاڑی آؤٹ ہو گئے جب شیاملانے لکیر کو چھولیا؟ ③

کیا تم کچھ طریقے جانتے ہو، کھیل میں جس سے جھگڑوں کا فیصلہ کیا جاسکے۔ ③

کبڈی کا کھیل۔ تو اس طرح کا ہے کبڈی کا کھیل، دھکا دینا اور کھینچنا، چیننا اور چلانا، گھسینا اور زمین پر گرانا۔  
یہ ایک شور شراب والا کھیل ہے، پھر بھی اس کے بہت سارے قاعدے ہیں۔

مزہ بھی خوب آتا ہے اور ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ اپنی سانس رو کے رکھنا بھاگتے ہوئے اور متواتر کہتے رہنا  
کبڈی، کبڈی اور ساتھ ساتھ مختلف ٹیم کے کھلاڑیوں کو چھونے کی کوشش کرتے رہنا۔ اتنی بہت سی چیزیں کبڈی  
میں کرنا۔ جب تک تم سانس رو کے رکھ سکو تم ایسا کر سکتے ہو۔

اس کھیل میں تمہیں اپنے جسم اور دماغ دونوں کا ہی استعمال کرنا ہوگا۔ تمہیں اپنی طاقت کا استعمال کرنا پڑتا ہے  
کھینچنے یا روکنے کے لیے مختلف ٹیم کو۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ تمہیں سوچنا ہوگا کہ دوسرا جانب کیسے داخل  
ہو سکیں۔ تمہیں فیصلہ کرنا ہوگا کہ کس کو چھولو اور فوراً اپس آجائے اگر تم پکڑے جاؤ تو کس طرح مرکز میں بنی لکیر تک  
پہنچو گے؟

برائے استاد:۔ آپ اس موضوع پر ایک مباحثہ کا بندوبست کر سکتے ہیں کہ اکثر اوقات بچوں کے درمیان جنس، ذات اور طبقے کی  
بنیاد پر تفریق کی وجہ کیا ہے۔

آس پاس

⑥ کوشش کرو کہ تم اپنی سانس روک کر اور کبڈی کبڈی کہتے رہو۔ تم کتنی دفعہ یہ کہنے میں کامیاب ہو سکے؟

⑦ تم اس کو کتنی بار کہہ سکتے ہو؟ جب کہ تم کبڈی کھیل رہے ہو کیا کوئی فرق محسوس ہوا؟

اگلی مرتبہ جب تم کبڈی کھیلو پناہ ہیاں اپنی ٹانگوں، ہاتھوں اور آنکھوں پر مرکوز رکھو۔

تم دیکھو گے کہ آنکھیں، ناک اور بازوں کا اچھا تال میل قائم رہے گا یہ ضروری ہے۔

⑧ اپنی کاپی میں تصویر بناؤ یہ دکھانے کے لیے کہ شیاملانے پوری کی پوری مختلف ٹیم کو باہر کرنے میں ایک ہی باری میں کیسے کامیابی حاصل کی۔

⑨ کھیلوں میں آوٹ ہو جانے کے کیا معنی ہوتے ہیں؟ کبڈی میں کوئی کب آوٹ ہوتا ہے؟

⑩ کچھ کھیلوں میں یہ بہت ضروری ہوتا ہے کہ کھلاڑی کو چھوڑ جائے۔ مثلاً کھوکھو کے کھیل میں تم آوٹ ہو جاتے ہو اگر تمہیں کوئی چھوپ لیتا ہے۔ ایسے کچھ کھیلوں کے نام بتاؤ جس میں یہ بہت اہم ہوتا ہے کہ کھلاڑی کو چھوپ لیا جائے۔

⑪ کبڈی میں پوری کی پوری ٹیم آوٹ ہو گئی تھی کیونکہ شیاملانے لکیر کو چھوپ لیا تھا۔ اور کون سے کھیل ہیں جن میں درمیانی لکیر بہت اہم ہوتی ہے۔

⑫ اور کون سے کھیل ہوتے ہیں جس میں کھلاڑیوں کے ساتھ ساتھ تمہیں کچھ چیزیں یا رنگوں کو چھونا پڑتا ہے؟

برائے استاد: اوپر کے بآس میں دی گئی کارگزاریاں (حرکتیں) صرف استاد یا کسی اور بزرگ کی نگرانی میں کی جانی چاہئیں۔

کیا تم کبڑی کھلیتے ہو؟ کیا تمہارے اسکول میں لٹر کیوں  
کی کبڑی کی ٹیم ہے؟ کیا تم سوچتے ہو تمہاری دادی اتناں  
جب تمہاری عمر کی تھیں تو کبڑی کھلیتی تھیں؟ ان سے  
دریافت تکھی۔

کیا تمہارے علاقے میں اڑکیاں کبڈی کھیاتی ہیں اور کوئی گھر سے باہر کھلنے والا کھیل؟ اگر وہاں لڑکیاں ہیں لیکن وہ کھیل نہیں ہیں تب ان کے نہ کھلنے کی کیا وجہات ہیں؟ گفتگو کرو۔



کیا تم نے دیکھا ہے یا اخبارات میں ان کے بارے میں پڑھا ہے؟ کرم ملیشوری ایک وزن اٹھانے والی ہیں۔ وہ آندھرا پردیش میں رہتی ہیں۔ ان کے والد پوس کے ایک سپاہی ہیں۔ ملیشوری نے وزن اٹھانا شروع کیا جب وہ 12 سال کی عمر کی تھیں۔ اب وہ 130 کلو گرام تک وزن اٹھائی تھیں۔

کرنم نے بین الاقوامی سطح پر 29 تمغے جیتے ہیں اس کی چار بہنیں بھی وزن اٹھانے کی مشق کرتی ہیں۔

تین بھنوں کی ایک کہانی

اس فوٹو کی طرف دیکھو۔ کیا یہ عام سی دادیاں نہیں لگ رہی ہیں؟ لیکن یہ مختلف ہیں۔

یہ تصویر تین بہنوں جوالا، لیلا، اور ہیرا کی ہیں۔ ممبئی میں رہتی ہیں یہ تینوں ہی کبڈی کھیلا کرتی تھیں اور دوسروں کو



بھی کھیلنا سکھاتی تھیں۔ جوala بتاتی ہیں ”جب ہم  
چھوٹے تھے لڑکیوں کو یہ کھیل کھیلنے کی اجازت نہیں  
تھی۔ لوگوں کا خیال تھا اگر لڑکیاں ایسے ناہموار  
کھیل کھیلیں گی تو کوئی ان سے شادی نہیں کرے  
گا۔“ انہوں نے یہ بھی کہا کہ لڑکیوں کو کبڈی کھیلنے  
کے لیے لڑکوں کے کپڑے پہنے پڑتے تھے۔ اسی

آس پاس

وجہ سے وہ لڑکیوں کو کبڈی کھیلنے سے منع کرتے تھے۔

جب یہ بہنیں چھوٹی تھیں تب ان کے والد کا انتقال ہو گیا تھا۔ ان کی والدہ اور ماموں نے ان کی پرورش کی۔ دونوں ماموں کبڈی اور کھوکھو کھیلایا کرتے تھے انھوں نے تینوں بہنوں کو کبڈی کھیلنے کے لیے حوصلہ افزائی کی۔

جو لا اور لیلا اپنے تجربات کے بارے میں بتیں کرتی ہیں۔ ”تقریباً پچاس سال قبل جب ہم نے کبڈی کھیلنا شروع کیا،“ لڑکیوں کو ایسا موقع کبھی نہیں ملتا تھا کہ اسی کھیل کو کھیلیں۔ والدین ان کو اس کھیل کو کھیلنے کی اجازت نہیں دیتے تھے لیکن ہم نے ہمیشہ محسوس کیا کہ ہمیں کھیلنا چاہیے۔ اور میرے ماموں اور والدہ نے ہمیشہ ہماری حمایت کی۔ ہم تینوں نے کھیل کو سیکھا اور کچھ اور لڑکیاں بھی ہمارے ساتھ مل گئیں۔ ہم نے ایک کبڈی کلب قائم کیا جو آج تک چل رہا ہے۔

### ان دنوں کی یاد

لیلا اور ہیرا اب بھی بہت جوش میں آ جاتی ہیں جب وہ اپنے میچوں کے بارے میں بات کرتی ہیں۔ وہ بتاتی ہیں کس طرح بس تقریباً ہمارے ہارتے انھوں نے میچ کو جیتا تھا۔

یہ صرف ان کی زبردست قوتِ ارادی کی وجہ سے ہی ممکن ہوا کہا تھا۔ ان میچوں کے دوران کچھ بہت دلچسپ باتیں ہوتی تھیں۔ ایک مرتبہ اپنے ایک بہت بڑے میچ کے سلسلے میں ان کو دوسرے گاؤں میں جانا تھا۔ لیلا بتاتی ہے ”میچ 6:30 پر شام کو شروع ہونے والا تھا۔ ہم ایک فلم دیکھنے چلے گئے 3 سے 6 تک کی۔ ہم نے سوچا کہ ہم میچ کے صحیح وقت تک پہنچ جائیں گے۔ جیسے ہی فلم شروع ہوئی ہم نے محسوس کیا کہ کچھ شور اور گرگر بڑسی ہے۔ یہ ہمارے ماموں کی پیدا کی ہوئی تھی۔ جو ہمیں ہال میں تلاش کر رہے تھے ایک ٹارچ کی مدد سے۔ جب ہم انھیں مل گئے انھوں نے ہمیں زبردست ڈانٹ پلانی۔“

ان بہنوں کو کبڈی کی وجہ سے بہت سی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑا۔ لیکن اس نے اس کے لطف اور مزے کو کم

برائے استاد: ان مثاولوں کا استعمال کر کے پچوں کا دھیان اس حقیقت کی جانب مبذول کرائیں کہ بہت سی لڑکیاں مساوی طور پر کھیلوں میں حصہ لینے کے لیے موقع نہیں پاتیں۔ بچوں سے دریافت کریں وہ اپنی والدہ کے بھائی کو کیا کہتے ہیں۔

ہوتو تو، ہوتو تو

نہیں کیا۔ ہیر اس ب سے چھوٹی بہن کبڈی کی استاد بن گئیں۔ ان کی دعا ہے کہ ہماری طرح اور بہت سے بچے کھیل کھیلیں اور لطف اٹھائیں اور خاص طور پر کبڈی۔

⦿ کیا تم نے کسی کوچ (استاد) سے کوئی کھیل کھینا سیکھا ہے؟

⦿ کیا تم کسی کو جانتے ہو جس نے کھیل کسی کوچ سے سیکھا ہو؟

### گفتگو کیجیے:

⦿ کوچ / استاد کیسے سکھاتا ہے؟ ایک کوچ کس طرح ایک کھلاڑی کو مشق کرتا ہے؟ ہمارے خیال سے کھلاڑیوں کو تتنی زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے؟

⦿ کیا تم نے کبھی اپنے پسندیدہ کھیل کے لیے اپنا کلب قائم کرنے کے بارے میں سوچا ہے؟

⦿ تصور کرو کہ یہاں 15 بچے ہیں کھو کھیلنے کے لیے اپنی دو ٹیمیں بنانی چاہیں برابر کی تعداد میں (سات سات دونوں جگہ)۔ پھر ایک کھلاڑی باقی رہ جائے گا۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو تم کیا کرو گے؟ کیا تم کبھی بچ کا بچوں لیا بنے ہو؟ اس کے بارے میں لکھو۔

⦿ ہر ایک کھیل کے کچھ اصول ہوتے ہیں۔ کھیل اپنی اصولوں کے مطابق کھیلا جاتا ہے ہمیں دیکھنا ہے اگر اصولوں بد لے جائیں۔ مثلاً کرکٹ میں وکٹ پر سے گلیوں کے گرنے پر بلے بازاً وٹ ہو جاتے ہیں سوچو، اگر یہ اصول ہو کہ ایک ہی بار میں تینوں وکٹ گر جائیں، تو پوری ٹیم آؤٹ ہو جائے گی۔ کیا کھیل میں مزہ آئے گا۔

⦿ کوشش کرو اور اس اصول کے ساتھ کھیلو۔ اسی طرح کچھ اور کھیلوں کے لیے بھی اصول بناؤ اور ان کے مطابق کھیلو۔