ਪਾਠ 3

ਰੱਸੀ-ਟੱਪਾ

ਰੱਸੀ- ਟੱਪਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਖੇਡ ਹੈ।ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੇਡ ਵਧੇਰੇ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰੀ ਹੈ।

ਪੁੱਗਣ ਨਾਲ਼, ਟਾਸ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ਼ ਰੱਸੀ-ਟੱਪਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਮਿਥੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਖੇਡ ਲਈ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਸੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਹੀ ਰੱਸੀ ਟੱਪਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁੜੀਆਂ ਜੋਟੀਆਂ ਵੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਰੱਸੀ ਟੱਪਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕੁੜੀ ਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਟੱਪੇ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਰੱਸੀ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਅਟਕ ਜਾਂਦੀ ।

ਜਦੋਂ ਇਕੱਲੀ ਕੁੜੀ ਰੱਸੀ ਟੱਪਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਕੇ ਰੱਸੀ ਦੇ ਦੋਂਹਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਂਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠੋਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਲੰਘਾ ਕੇ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਟੱਪਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਸੀ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਅੜਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਰੱਸੀ ਟੱਪਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਥੱਕ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਉਹ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜੋਟੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕੁੜੀਆਂ ਰੱਸੀ ਦੇ ਦੋਂਹਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਘੁੰਮਦੀ ਹੋਈ ਰੱਸੀ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਵੀ ਟੱਪ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਟੱਪ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੁੜੀਆਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਰੱਸੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਕੇ ਰੱਸੀ ਟੱਪਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਥੱਕ ਜਾਣ 'ਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕੁੜੀਆਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਸੀ ਟੱਪਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਸੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੜ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਸੀ ਅੜਨ ਨਾਲ਼ ਰੱਸੀ-ਟੱਪਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੂਜੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਕੁੜੀ ਜਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਜੋਟੀ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੱਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਪਾਠ-ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ :-

(ੳ) ਰੱਸੀ - ਟੱਪਾ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਥੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

(ਅ) ਰੱਸੀ - ਟੱਪਾ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

(ੲ) ਰੱਸੀ - ਟੱਪਾ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

2 ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ :-

(ੳ) ਰੱਸੀ - ਟੱਪਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ____________ ਖੇਡ ਹੈ।

(ਅ) ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਸੀ – ਟੱਪਾ ਖੇਡ ਵਧੇਰੇ ____________ ਹੈ।

(ੲ) ਰੱਸੀ ਟੱਪਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ____________ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

3. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਹਿੰਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ :-

(ੳ) ਕੁੜੀਆਂ :

(ਅ) ਉਮਰ :

(ੲ) ਦੋਂਹਾਂ :

(ਸ) ਅੰਦਰ :

(ਹ) ਖੱਬੇ :

(ਕ) ਸੱਜੇ :

4. ਕੋਈ ਪੰਜ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

*****