

مطابق ۶ جولای ۲۰۲۱ میلادی

۱۵ سرطان سال ۱۴۰۰

سال ششم، شماره دوم



سپورت یو کلتوري، ټولنيز او تاريخي پدیده ده، راځئ چې د علمي کولو او معیاري کولو پروسې گړندی کړو.

په دې گڼه کې

اشترک و دست آورد ورزشکاران از رقابت های بیرون مرزی
صفحه ۲

د سپورت له ډگر څخه خبرونه او راپورونه
مخ ۳/۴

د سپورت اتلان او میډال گټونکي
علی سجاد، همراز پاراټکواندو
حمیرا بارکزی، هندبال
صفحه ۵

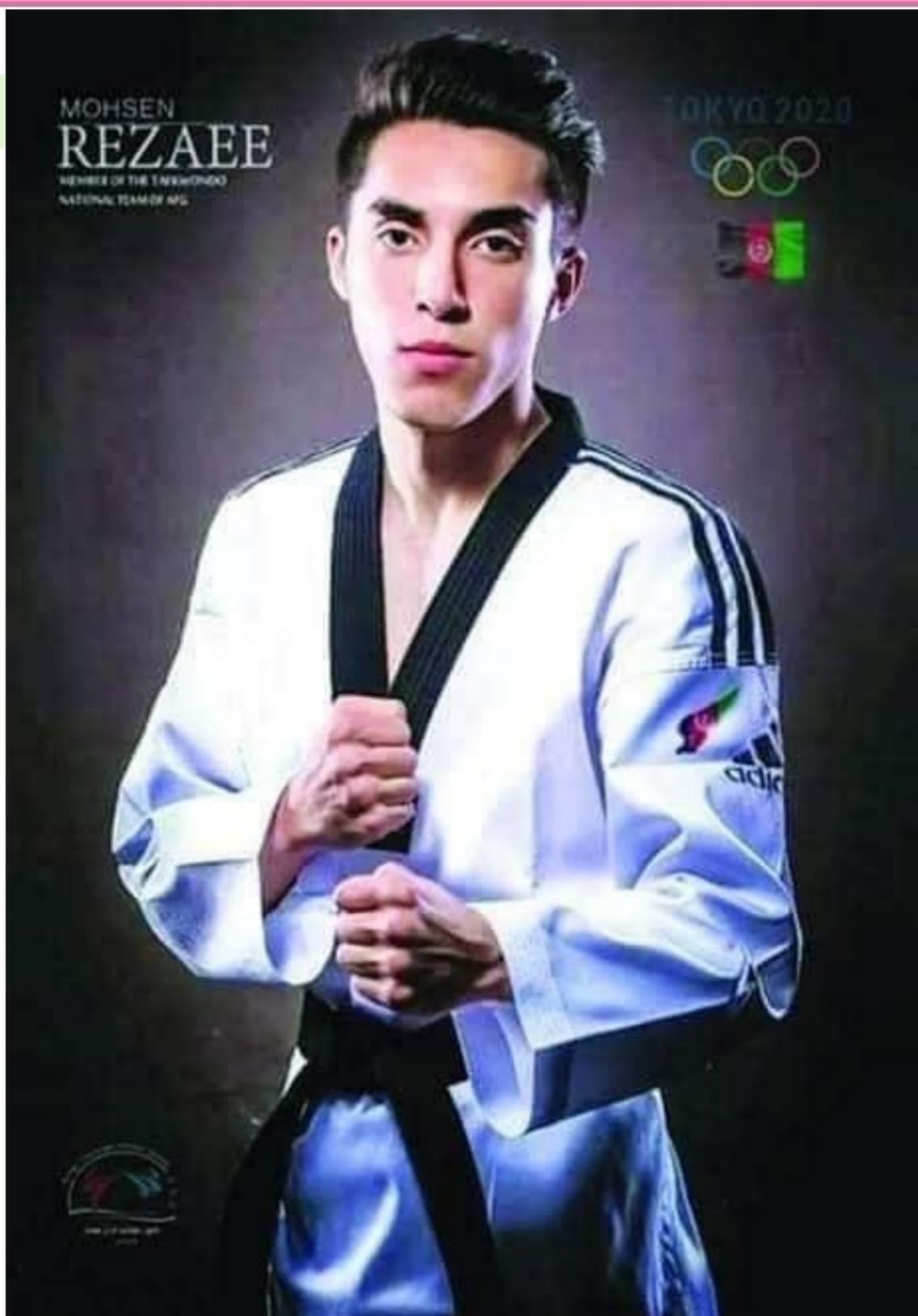
روابط فرهنگی و فرصت های تحصیلی در جمهوری مردم چین
صفحه ۶

تأثیر ورزش بر جنگ، جرایم و فساد اجتماعی
صفحه ۷

کوم ورزشکاران په جاپان کې د 2020 + 1 المپیک لوبو ته ځي؟
مخ ۸

با کسب نخستین مدال طلا از رقابت های قهرمانی آسیا، تکواندوی افغانستان بر بام آسیا پا گذاشت

صفحه ۲



اشتراک و دست آورد ورزشکاران از رقابت های بیرون مرزی

د پاراتکواندو دری ورزشکاران او د برنز دری مدالونه



د پاراتکواندو تیم د توکیو المپیک لوبو لپاره د کویتی سیالی کې د برونزو ۳ مدالونه ترلاسه کړل. مگر هغه نشو کولی چې د پارالمپیک په لوبو کې برخه واخلي.

په ۴۴ ټولګي کې د زیر حیداري ، د ۴۳ ټولګي کې متین هوتک او ۴۴ ټولګي کې ذکيه خدادادي لخوا د ۳ د برونزو مدالونه ترلاسه کول د هیواد پاراتکواندو لپاره یوه ښه لاسته راوړنه ګڼل کیږي.

تر دې دمخه په ایران کې میشت یوه افغان کډوال لوبغاړي هم د المپیک کویتی سیالی کې د برونزو میډال ترلاسه کړ. د توکیو المپیک کویتی لپاره سیالی د می له ۱۹ څخه تر ۲۴ پورې د اردن لخوا کوربه وه.

پدې سیالیو کې ، د هیواد ورزشکارانو د عبدالغفور بهرام او نور احمد امیري د روزونکو په توګه ګډون کړی وو.

په آسیایي اتلولي کې د کوروش سامبو تیم ګډون د مدال پرته وو.

دغه سیالی د ازبکستان په کوربه توب ترسره شوي او د آسیایي دیارلس هیوادونو (ازبکستان ، افغانستان ، ایران ، متحده اماراتو ، بنګله دیش ، تایلان ، تاجیکستان ، پاکستان ، سوریه ، عراق ، فلسطین ، قزاقستان او هندوستان) ۳۸۰ ورزشکارانو پکې برخه اخیستې وه.

د افغانستان کوروش فدراسیون د څلورو لوبغاړو سره؛ جاوید بدخش (۷۹ kg کیلوګرام) ، محمد حکیم امینی (۸۸ kg کیلوګرامه) ، صیب الله مهدوي (۹۸ kg کیلوګرامه) او یونس رحمان رحمانی (۸۸ kg کیلوګرامه) عبدالحمید رحمانزاده او محمود الحق محمدي داوران او درې روزونکي محمد اشرف شاه تقدیر ، محمد جاوید شهباز او سید غازی فرزند په دغه سیالیو کې برخه اخیستې وه. ورزشکارانو د عمر لرونکو، ځوانانو او لویانو په درېو ګروپونو کې د درېو ورځو لپاره سیالی وکړې چې په پای کې ازبکستان قهرمانی وګټل ، قزاقستان او تاجیکستان په ترتیب سره دویم او دریم ځای خپل کړی.

د بهرنیو اړیکو ریاست په وینا ، د افغانستان د سامبو کوروش تیم له دې سیالی څخه هیڅ مدال ترلاسه نه کړ؛ مګر د ریفرې برخې کې ، محمود الحق محمدي د ۴۰ ریفریانو ترمینځ د غوره ریفرې لقب ترلاسه کړ. هغه کولی شي چې په نړیوالې سیالی کې قضاوت وکړي.



اشتراک تیم مشت زنی،

در رقابت های قهرمانی آسیا

تیم ملی مشت زنی کشور با اشتراک در رقابت های قهرمانی آسیا نتوانست مدال بگیرد.

این رقابت ها از تاریخ ۳۱ ثور تا ۱۰ جوزا سال ۱۴۰۰ به میزبانی امارات متحده عربی برگزار شد. در این رقابت ها ورزشکاران ۱۹ کشور آسیایی برای کسب مدال داخل رنگ مسابقه با هم به پیکار پرداختند.

تیم ملی مشت زنی کشور با ترکیب ۹ ورزشکار، ۴ مربی و یک نفر مدیر تیم (۱۴ نفر شرکت کننده این رویداد بودند.

رامش رحمانی ورزشکار وزن در وزن ۵۲ کیلوگرام در مقابل فلیپین به پیروزی رسید اما در مقابل ازبکستان شکست خورد.

حسیب الله ملکزاده ورزشکار در وزن ۵۶ کیلوگرام ورزشکار تاجکستان را شکست داد، در مقابل ورزشکار منګولیا شکست را متحمل شد.

سلطان محمد نعیمی ورزشکار در وزن ۶۴ کیلو گرام در مسابقه نخست ورزشکار بحرین را شکست داد در مقابل ازبکستان تن به شکست داد.

سیلاب نوری در وزن ۸۱ کیلوگرام مغلوب ورزشکار تاجکستان و کویت گردید. محمد صفی نجیبی در وزن ۹۱+ کیلو گرام هم از ورزشکاران کشور های تاجکستان و کویت از ادامه رقابت ها حذف گردید.

حسین امیری در وزن ۶۹ کیلوگرام از ورزشکار منګولیا شکست خورد. عبدالقادر غفار در وزن ۹۱ کیلوگرام از ورزشکار ازبکستان شکست را متحمل شد.

لیس الله عزیززی در وزن در وزن ۶۰ کیلوگرام ، سلیمان اسلمی در وزن ۷۵ کیلو گرام در مقابل ورزشکاران کشور های قرغیزستان و ازبکستان شکست را متحمل شده از ادامه رقابت ها حذف شدند.



بر بنیاد معلومات نثار احمد قاریزاده سر مربی تیم ملی مشت زنی کشور تیم افغانستان در این مسابقات و در مرحله نخست ۳ پیروزی توسط رامش رحمانی، حسیب الله ملکزاده و سلطان محمد نعیمی بدست آورد، اما نتوانستند بالای سیکوی مدال ایستاده شوند.

په گفته آقای قاریزاده آن هم به علت این که فدراسیون مشت زنی افغانستان در فدراسیون جهانی مشت زنی نماینده (داوړ) ندارد تا در چنین مسابقات از جایگاه ورزشکاران دفاع نماید و نگذارد حق ورزشکاران افغانستان تلف گردد.

حسیب ملکزاده یکی از ورزشکاران شرکت کننده میگوید، در هر مسابقه زحمت می کشیم، تمرین می کنیم تا یک دستاورد و افتخار برای کشور خود داشته باشیم، ولی در جریان مسابقات از این که در میز حکمیت افغانستان نماینده ندارد، حق ما تلف می شود، همچنان ورزشکاران نسبت به نگرفتن مدال و نداشتن دستاورد اظهار تاسف و مایوسی نموده میگویند، ما برای این رقابت ها بیشتر از یک سال آمادگی گرفتیم با امکانات ناچیزی که دولت برای ما مهیا ساخته تمرینات خود را ادامه دادیم و نتیجه خوبی را نسبت به سال های گذشته بدست آوردیم.

و اما در پایان این رقابت ها ازبکستان که میزبان بود با کسب ۶ مدال طلا برسکوی قهرمانی ایستاد، مغلستان با کسب ۳ مدال طلا دوم شد و هندوستان با یک مدال طلا در جایگاه سوم قرار گرفت.

در پایان این رقابت ها برای قهرمان هر وزن مبلغ ۱۰ هزار دالر آمریکایی، برای نایب قهرمان ۵۰۰۰ دالر و برای برندگان مدال برونزو ۲۵۰۰ دالر آمریکایی جایزه توزیع گردید.

همچنان در پایان رقابت های مشت زنی زنان قزاقستان با گرفتن ۸ طلا قهرمان آسیا شد. سیدهارون سادات، عبدالقدیر سلطانی، همایون بارز منجیت مربی ها، قاری نثار احمد قاریزاده سرمربی و عبدالمعروف رغبت منجیت مدیر تیم ورزشکاران کشور ما را همراهی می کردند.

تکواندوی افغانستان با کسب مدال طلا از رقابتهای

آسیایی بر بام آسیا پا گذاشت



در پایان بیست و چهارمین دور رقابتهای قهرمانی تکواندوی آسیا و مسابقات بین المللی آزاد بیروت، افغانستان با کسب ۲ مدال طلا و ۶ مدال برنز جایگاه هفتم را بدست آورد.

در بخش مبارزه محسن رضایی در وزن ۵۸ کیلوگرام ورزشکاران کشور های کویت، چین، تایلند، پاکستان و کوریای جنوبی را شکست داده مدال طلا و مقام قهرمانی را کسب کرد.

حکمت الله زین در وزن ۵۳ کیلوگرام ورزشکاران کشور های تاجکستان و عربستان در مقابل ورزشکار اردن به مدال برونزو دست یافت.

در بخش اجرای فورم جلیل احمد سالک و سید رستم اکبری موفق به کسب دو مدال برونزو شدند و در بخش پاراتکواندو عبدالمتین هوتک نتوانست با کسب مدال طلا عنوان قهرمانی آسیا را بدست آورد، علی سجاد همراز هم در این بخش به مدال برونزو دست یافت. در رقابت های بین المللی آزاد بیروت که در چارچوب رقابت های آسیایی برگزار شد، افغانستان دو مدال برونزو گرفت. حسین لطفی در وزن ۶۸ کیلوگرام و فرزند منصور در وزن ۷۴ کیلوگرام هر دو با بدست آوردن دو پیروزی و یک شکست صاحب این مدال ها شدند

در رقابت های قهرمانی تکواندو آسیا ۱۸۹ تکواندوکار از ۲۱ کشور قاره کهن شرکت داشتند. و در رقابت های آزاد ۲۶۹ تکواندوکار از ۴۴ کشور شرکت نموده بودند.

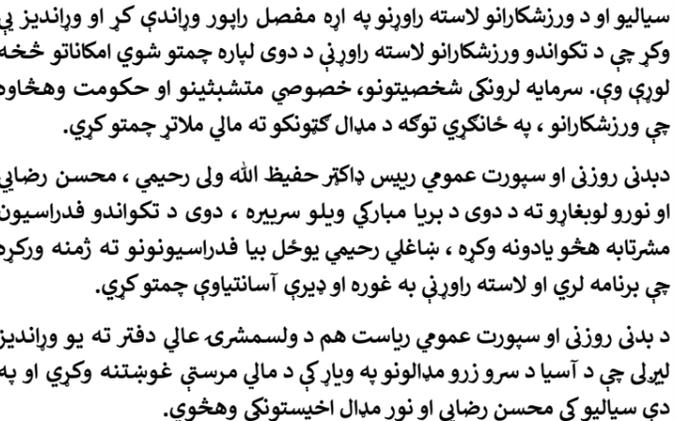
تیم تکواندوی افغانستان که در هر سه بخش با ۱۴ ورزشکار شرکت نموده بود پس از ختم برنامه به وطن برگشت و طی محفلی از طرف ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش مورد تشویق قرار گرفت.

د بدنی روزنی او سپورت عمومي ریاست په مراسمو کې د تکواندو مدال ګټونکو وستایل.

په دې محفل کې د تکواندو فدراسیون رییس ډاکټر نجیب الله سکندر لومړی د سیالیو او د ورزشکارانو لاسته راوړنو په اړه مفصل راپور وړاندې کړ او وړاندیز یې وکړ چې د تکواندو ورزشکارانو لاسته راوړنې د دوی لپاره چمتو شوي امکاناتو څخه لوړې وې. سرمایه لرونکی شخصیتونو، خصوصي متشبثینو او حکومت وهڅاوه چې ورزشکارانو ، په ځانګړي توګه د مدال ګټونکو ته مالي ملاتړ چمتو کړي.

د بدنی روزنی او سپورت عمومي رییس ډاکټر حفیظ الله ولی رحیمي ، محسن رضایي او نورو لوبغاړو ته د دوی د بریا مبارکي ویلو سرپرته ، دوی د تکواندو فدراسیون مشرتابه هڅو یادونه وکړه ، ښاغلي رحیمي یوځل بیا فدراسیونونو ته ژمنه ورکړه چې برنامه لري او لاسته راوړنې به غوره او ډیرې آسانتیاوې چمتو کړي.

د بدنی روزنی او سپورت عمومي ریاست هم د ولسمشرۍ عالی دفتر ته یو وړاندیز لیرلی چې د آسیا د سرو زرو مدالونو په ویاړ کې د مالي مرستې غوښتنه وکړي او په دې سیالیو کې محسن رضایي او نور مدال اخیستونکي وهڅوي.



د سپورت له ډگر څخه خبرونه او راپورونه

قهرمانی دختران کابل در رقابت های انتخابی تیم ملی هندبال



قرار بود در این رقابت های تیم هندبال مهاجرین افغان مقیم ایران نیز شرکت نماید، اما به دلیل شیوع ویروس کرونا از اشتراک در این دور بازیها محروم شدند. سال گذشته این تیم مقام نایب قهرمانی را کسب نموده بود. در مراسم توزیع کپ ها و مدال ها دوکتور حفیظ الله ولی رحیمی رییس عمومی تربیت بدنی و ورزش در حالی که کپ قهرمانی را اهدا می نمود گفت: بانوان هندبالر نسبت به سال گذشته پیشرفت های قابل ملاحظه ی نموده اند، وی وعده همکاری در بخش آماده سازی امکانات به این ورزشکاران را سپرد. ورزشکاران شرکت کننده در کتگوری سنی نوجوانان ، جوانان و بزرگ سالان برای یک هفته باهم رقابت نمودند تا عضویت تیم ملی این رشته را کسب نمودند. حمید الله نظری معاون مالی و اداری این فدراسیون هدف از برگزاری این رقابت ها را شناسایی چهره های برتر به تیم ملی هندبال کشور گفت و افزود که در پایان چهره های برتر تیم های شرکت کننده به عضویت تیم ملی هندبال انتخاب شدند. در پایان به تیم های اول تا سوم و بازیکنان برتر کپ ها، مدال ها و تحایف توزیع گردید.

د ووشو فدراسیون لخوا په کابل کې د D او C درجی حکمانو کورس ترسره شو.



په دغه کورس کې د 27 ولایتونو 140 نارینه او ښځینه ښوونکو برخه اخیستې ، چې د لسو ورځو لپاره به په دريو برخو (تالو ، مبارزات او ساندې) کې د ښوونې روزنې اصول تدریس زده کوي.

د یادونې وړ ده چې د دې روزنیز کورس په پای کې ، د آزمویښې له بریالي کیدو وروسته به بریالي ښوونکو ته د C او D درجې جوازونه ورکړل شي. د بدنی روزنې او سپورت عمومي رییس ، چې د برنامه پراستې مراسمو کې یې برخه اخیستې وه ، د ورزشي روزنې تخنیکي او مسلکي مهارتونو ته وده ورکولو لپاره د تعلیمي برنامه جوړول اغیزمن او گټور وگتل او په ټولو سپورتنو یې غږ وکړ چې د ظرفیت لوړولو لپاره منظم پلانونه جوړ کړي د کوچونو ، په ځانگړي توگه میرمنې ته پام ولري.

تیم ملی کانگفو بانوان با ۱۶ چهره برتر در پایان رقابت های گزینشی ۱۶ چهره برتر بانوان

به تیم ملی کانگفو برگزیده شدند.

این رقابتها با اشتراک ۴۰ ورزشکار از ولایت های بلخ، غزنی و کابل در جمنازیوم ورزشی ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش راه اندازی شد.

ورزشکاران شرکت کننده در ۸ کتگوری وزنی در بخش جوانان و بزرگ سالان برای دو روز باهم رقابت کردند. تا عضویت تیم ملی این رشته را کسب کنند.

داکتر حفیظ الله ولی رحیمی رییس عمومی تربیت بدنی و ورزش و هیئت همراهش در مراسم افتتاح این دور رقابت حضور رسانیده و راه اندازی رقابتهاى ورزشی را برای بلند بردن سطح ورزش بانوان مفید و ارزنده دانسته و از برگزار کننده گان این بازی ها ابراز سپاس گزاری نمود.

همچنان خانم یگانه شهاب رییس توسعه ورزش بانوان در صحبتی نقش و جایگاه ورزش را در میان دختران جوان بیان کرد و برای فراهم سازی امکانات بیشتر برای دختران ورزشکار متعهد گردید.

مسئولان در فدراسیون ملی کانگفو می گویند هدف از راه اندازی این مسابقات انتخاب ۱۶ چهره برتر به تیم ملی بانوان کانگفو میباشد.



په کابل کې د بایسکل ځغلوڼې نړۍ والې ورځې په ویاړ د دوه اړخیزو سیالیو ترسره کول



د بایسکل ځغلوڼې ملي فدراسیون په کابل او برخو ولایتونو کې د "سایکلینگ" نړیوالې ورځې او چاپیریال ساتنې نړیوالې ورځې په ویاړ یو لړ سیالی جوړې کړې. دغه سیالی چې د نارینه و، ښځو او معلولینو لپاره په دريو برخو کې پیل شوې وې په کابل کې شاوخوا پنځوس تنو پکې برخه اخیستې وه. بایسکل ځغلوڼکو د بدنی روزنې او سپورت عمومي ریاست څخه تر قرغې بند ته 30 کیلو متره فاصله سیالی وکړ. او په پای کې د نارینه په برخه کې ، قیس حیدر، بسم الله عبدالله یې او شهرام حیدری لومړی څخه تر دریم مقام ترلاسه کړ ، د ښځو په برخه کې په ترتیب سره یلدوز هاشمي ، فریبا هاشمي او افسانه نوروزي لومړي ، دوهم او دریم ځای وگاټه او معلولینو په برخه کې، عبدالاحد امیري لومړی مقام او مډثر محمدی دوهم مقام خپل کړ.

په دې مناسبت په هرات او بامیان کې د بایسکل ځغلوڼې سیالی هم ترسره شوې. چه د هرات په ولایت کې 80 ورزشکار برخه اخیستی وه.

او د بامیان په ولایت کې د بایسکل ځغلوڼې سیالی کې ، د بیلابیلو ولایتونو 100 تنو نارینه او ښځو په برخه کې گډون درلود چې په بیلابیلو مرحلو او واټنونو کې یو دبل سره سیالی وکړ او د چاپیریال ساتنې نړیوالې ورځ ولمانځل .

د ماشومانو د نړیوالې ورځې په ویاړ د سپورت فستیوال جوړول.

نن د کابل سپورتي سټیډیوم د ماشومانو تفریحی ، سیالی او تعلیمي فستیوال کوربه توب وو. په دی جشنواره کې شاوخوا 100 ماشومانو ، چې دواړه هلکان او انجونې دي ، برخه اخیستې وه.

پدې برنامه کې شامل ماشومانو د داسې تفریحی او سپورت برنامه په ترسره کولو خوښي څرگنده کړه او یو ساعت یې په گډه او د ماشومانو په نړۍ کې د خپلې خوښې لوبې لوبې کړې. برنامه د فوتبال فدراسیون لخوا د آسیا فوتبال کنفدراسیون د رسمي ورځې په مناسبت اعلان شوې ، د ماشومانو په منځ کې سپورت هڅول ویل شوی دی.



خبرها و گزارش هایی از میدان های ورزشی

هرات:

پایان کلاس مربیگری لیسنس C آسیا در هرات

کلاس مربیگری لیسنس C آسیا که از طرف فدراسیون فوتبال کشور در هرات برگزار شده بود با حضور داشت شاه رسول احراری رئیس فدراسیون فوتبال هرات به کار خود پایان داد.

ظاهر رتوفی مدرس این کلاس میگوید، ۲۴ مربی فوتبال ولایت هرات که قبلا سند مربیگری درجه D را به دست آورده بودند، در این صنف حضور داشتند که در دو بخش عملی و نظری تاکتیک های مربیگری را آموزش دیدند.

به گفته وی مربیان برتر این کلاس پس از اخذ نمره قبولی، جواز حضور در صنف مربیگری لیسنس B آسیا را کسب خواهند کرد.

لازم به ذکر است که علی احمد یارزاده بازیکن سابق ملی فوتبال کشور که چندی پیش آزمون لیسنس B را در کابل سپری کرده بود، بعنوان دستیار آقای رتوفی در این صنف حضور داشت.



پایان اولین جام والیبال صلح و دوستی در هرات

اولین دور مسابقات والیبال صلح و دوستی دانش آموزان موسسات تعلیمی خصوصی توحید در جمنایوم شهید میرویس صادق برگزار شده بود به پایان رسید.

این سلسله رقابت ها که به هدف صلح و همدلی در میان دانش آموزان از دو ماه بدین سو آغاز شده بود، با قهرمانی آریامان خاتمه یافت، تیم های منتخب ۹۲ و منتخب ۹۶ به ترتیب مقام های دوم و سوم را از آن خود ساختند.

در این بازی ها ۲۰ تیم والیبال اشتراک کرده بود. در پایان مراسم جلیل احمد آزادانی رئیس تربیت بدنی و ورزش هرات ضمن استقبال از چنین تورنمنت های ورزشی بر اتحاد و اتفاق میان ورزشکاران تاکید نموده و افزود که این ریاست حامی برنامه های ورزشی معارف و موسسات تعلیمی می باشد.



غزنی:

د غزنی او کاپیسا ولایتونو څخه د کاراڼې شاوخوا ۱۰۰ ورزشکارانو په یوه روزنیز برنامه کې د کیوکوشین ماتسوئی کاراڼی نوې میتودونه زده کړل. دغه برنامه (سیمینار) د یوې ورځې لپاره د کاپیسا ولایت د بدنی روزنی او سپورت آمریت لخوا کوربه وه.

په افغانستان کې د نړیوال کیوکوشین کاراڼی ماتسوئی سازمان نماینده، عبدالعظیم فرهنگ، چې د برنامې د ودې مسول و، وویل چې هدف یې د لوښو تخنیکي مهارتونه لوړول دي. د پروگرام په پای کې، د غزنی او کاپیسا ولایتونو د لوښو ترمینځ لوبه ترسره شوه، چې د کاپیسا د ټیم په بریا سره پای ته ورسیده.



تخار:

په تخار ولایت کې د افغان ښځو انستیتیوت د سپورت ریاست سره په همکارۍ په دغه ولایت کې د ښځینه ورزشکارانو لپاره د ښځو پروانډې د تاوتریخوالي په اړه سیمینار جوړ کړ.

په دغه یو ورځني سیمینار کې د بیلابیلو سپورتونو لکه والیبال، تکواندو، کاراڼی، شطرنج او بیډمنټون څخه ۴۰ ښځینه ورزشکارانو برخه اخیستې وه.

بامیان:

برگزاری اولین دور کمپ استعداد یابی بسکتبال بانوان و دومین کمپ استعدادیابی بسکتبال آقایان در بامیان

این کمپ تمرینی به مدت دو روز در جمنایوم ورزشی آنولا با اشتراک ۱۲۰ جوان و نو جوان بامیانی اعم از ذکور و اناث در کتگوری سنی نونهالان و جوانان برگزار گردید .

مسوولان در فدراسیون بسکتبال هدف از برگزاری این اردوگاه آموزشی را استعدادیابی، رشد، کشف استعداد های بسکتبالیستان اعم از ذکور و اناث و همچنان ایجاد تیم های بسکتبال در مکاتب شهر بامیان می گویند. در پایان این کمپ تمرینی یک مسابقه میان تیم های بامیان الف و بامیان ب برگزار شد که از سوی هیئت اشتراک کننده مورد ارزیابی قرار گرفت و بازیکنان را مورد تشویق قرار دادند.



برگزاری رقابت های بدمنتون

این رقابت ها با اشتراک ۵۰ ورزشکار آقا و بانو تحت نام جام صلح با همکاری ریاست زون مرکز وزارت امور صلح، در آمریت تربیت بدنی ورزش بامیان در سه کتگوری جوانان، نو جوانان و خورد سالان راه اندازی شد. در فرجام در بخش بانوان حمیده عزیزاده مقام اول، مارینا منوری مقام دوم و آرزو صدری مقام سوم را بدست آوردند، در بخش آقایان سلیمان اریا، واثق دانش و محمد رضا احمدی به ترتیب جایگاه اول تا سوم را کسب نمودند در پایان به بازیکنان برتر از سوی وزارت صلح و آمریت ورزش این ولایت جوایز و تحایف اهدا گردید .



په کونړ ولایت کې د فوتبال ملي فدراسیون لخوا تنظیم شوی د ریفری روزنیز ټولګی په بریالیتوب سره پای ته ورسید.

په دغه ورکشاپ کې ۲۴ ریفریانو برخه اخیستې وه چې د فوتبال فدراسیون ریفری کمیټې مشر پروفیسور حمید میوند تر نظارت لاندې پنځه ورځې د فوتبال نړۍ نوي ریفری قاعدې روزلې.

ویل کیږي چې دغه صنف په کټر ولایت کې د ریفریانو د ظرفیت د کچې د لوړولو په هدف سره جوړ شوی و.

د یادونې وړ ده چې د دې ټولګي لوړ پوړو ریفریانو جواز په اړه قضاوت وکړ، دوی به سیالی په کټر ولایت کې ترلاسه کړي.

رامین سدید

نعمت انصار



کابل:

برگزاری رقابت های کشتی

فدراسیون ملی پهلوانی با راه اندازی مسابقات کشتی در رده نوجوانان می خواهد علاقه مندی بیشتر نوجوانان را به این ورزش تاریخی کشور جلب نماید.

در این مسابقات ۱۲۰ کشتی گیر از ۱۲ کلب پهلوانی زون شرق اشتراک داشتند ورزشکاران شرکت کننده در رده سنی ۱۲ تا ۱۴ سال و در ۱۰ کتگوری وزنی (۲۸ تا ۹۰ کیلوگرام) برای یک روز بالای دوشک پهلوانی با هم رقابت کردند.

هدف از برگزاری این رقابت ها رشد ورزش پهلوانی، تشویق نوجوانان به این رشته و گرمی داشت از عید سعید فطر گفته شده بود .

د فولرزم تاکنیزی سیالی د غوره ورزشکارانو په پیژندني سره پای ته ورسیدی.

د فولرزم دوهم پړاو سیالی، چې دوه ورځې وړاندې په کابل کې ترسره شوې وې، نن د ۳۵ غوره لوبغالی د ملی ټیم په انتخاب سره پای ته ورسېدې .

په دی سیالیو کې د بلخ، هرات، بغلان، دایکندي او کابل ولایتونو ۶۰ تنو ورزشکارانو د ځوانانو، تنکیو ځوانانو او لویانو په عمر کې په بیلابیلو وزنونو کې سیالی وکړ. د سیالی وروستی مراسمو کې د بدنی روزنی او سپورت عمومی ریاست تخنیکي او مسلکي مرستیال حمیدالله کبیر برخه اخیستې وه، چې ورزشکارانو ته مډالونه او ستاین لیکونه یې وړاندې کړل.

بهترین دونده ها عضویت تیم ملی اتلیک را کسب کردند.

هشتمین دور رقابت های دوش بانوان کابل با اشتراک ۵۲ ورزشکار در استدیوم غازی شهر کابل برگزار شد. در این رقابتها ورزشکاران در فاصله های ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰، ۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر دویدند و در پایان ۱۸ نفر که مقام های اول تا سوم فاصله های متذکره را بدست آورده بودند به عضویت تیم منتخب کابل برگزیده شدند. این ورزشکاران در رقابت های تیم ملی نیز شرکت کردند.

همچنان پس از یک هفته مسابقات انتخابی تیم ملی این رشته ورزشی نیز به میزبانی کابل برگزار شد. در این رقابت ها حدود ۶۰ ورزشکار از ولایت های هرات، کندهار، بلخ، دایکندي و کابل شرکت داشتند. ورزشکاران شرکت کننده فاصله های ۱۰۰، ۱۵۰۰/۸۰۰/۴۰۰/۲۰۰/۳۰۰ متر را دویدند تا عضویت تیم ملی را حاصل نمایند. که در پایان ۱۸ نفر عضویت تیم ملی بانوان را کسب نمودند.



بر اساس جدول ارسالی فدراسیون اتلیک نام های ۱۸ نفر که به تیم ملی انتخاب شده اند قرار ذیل اند:

در فاصله ۱۰۰ متر ام البین، نازی و نیلوفر مقام های اول تا سوم را کسب نمودند.

در فاصله ۲۰۰ متر فرزانه، فریما و زهرا درخشیدند

در فاصله ۴۰۰ متر، فرحناز، شیمیا و صدف بالای سیکو قرار گرفتند.

در فاصله ۸۰۰ متر، وژمه، مریم و زینب مقام اول تا سوم را حاصل کردند.

در فاصله ۱۵۰۰ متر، میگو، مریم و مژگان درخشیدند

و در فاصله ۳۰۰۰ متر شیلا، بصیره و حمیرا به مقام اول تا سوم دست یافتند.

د سپورت اتلان او مډال گتونکي

علی سجاد همراز

حمیرا بارکزی: پیروزی ما در همبستگی ماست



فوتبالیست خوب، هندبالر توانا و قهرمان بولینگ

حمیرا بارکزی فرزند نجیب الله در سال ۱۳۷۸ در شهر کابل در یک خانواده چشم به جهان گشود.

تعلیمات ابتدایی و ثانوی را در لیسه علامه قاری نیک محمد به پایان رسانیده. علاقه مندی بارکزی به ورزش بر می گردد به دوران دانش آموزی او. در نخست به ورزش باسکتبال علاقه پیدا نمود و شامل تیم مکتب شد و عضویت تیم معارف را هم کسب کرد. و افتخار عضویت تیم ملی باسکتبال را هم در کارنامه دارد.

ولی در سال ۱۳۹۳ با توپ و میدان باسکتبال خدحافظی نموده به میدان هندبال داخل شد و پس سپری نمودن چند مسابقه با در نظر داشت توانایی هایی که داشت عضویت تیم ملی هندبال را هم بدست آورد. در سال ۱۳۹۵ در ترکیب تیم هندبال به مسابقات کشورهای جنوب آسیا رفت که در این مسابقات تیم افغانستان مقام پنجم را حایز گردید.

در سال ۱۳۹۶ به منظور آموزش بیشتر فنون هندبال در کمپ تمرینی و بازی دوستانه ی که در ایران تدارک دیده شده بود شرکت کرد. پس از انجام چند مسابقه به تیم هندبال مشهد دعوت گردید ولی ایشان این دعوت را قبول نکردند.

در اوایل سال ۱۳۹۷ کپتان تیم ملی هندبال انتخاب شد و تیم هندبال را در مسابقات جنوب آسیا که به میزبانی هندوستان برگزار شده بود همراهی نمود و مقام چهارم را بدست آورد.

بارکزی از طرف فدراسیون هندبال هندوستان بهترین بازیکن این تورنمنت انتخاب گردید و با کپ بهترین بازیکن به کشور برگشت.

یکی دیگر از کارنامه ها و دستاوردهای دیگر خانم بارکزی اشتراک شان در تورنمنت جام استقلال ازبکستان بود که در سال ۱۳۹۷ صورت گرفت و تیم افغانستان در بین هشت کشور و ۱۲ تیم با کسب گردن آویز برنز و مقام سوم موفق شدند.

حمیرا بارکزی نه تنها یک هندبالر خوب و توانمند است، بلکه در رشته های بولینگ، فوتبال مهارت و توانایی های خاص خودش را دارد.

در سال ۱۳۹۶ در کورس مهارت های برتر که از سوی کشور آلمان در فدراسیون فوتبال افغانستان برگزار شده بود، اشتراک و گواهی نامه بدست آورد.

در سال ۲۰۱۹ در مسابقات لیگ برتر بانوان فوتبال کشور در ترکیب تیم سنگر اشتراک نمود و مقام قهرمانی را بدست آورد.

وی در نخستین دور مسابقات بولینگ نیز شرکت کرد و مقام قهرمانی را کسب نمود. در سال ۱۳۹۷ با جمعی از ورزشکاران رشته های مختلف برای اشتراک در یک برنامه آموزشی به کوریای جنوبی رفت و پس از ختم برنامه با گرفتن تقدیر نامه



دوباره به وطن برگشت.

وی عضویت تیم ملی هندبال را دارد، در تیم کابل بازی می کند و در مسابقات انتخاباتی هندبال که در سال ۱۳۹۹ برگزار شد اشتراک و در مرحله پایانی در مقابل تیم هندبال دختران مهاجر افغان مقیم ایران بازی کرد و مقام قهرمانی را گرفت.

بارکزی پس از سپری نمودن کورس داوری هندبال مسابقات هندبال پسران و بانوان سال جاری را در کابل حکیمت نمود. ورزش را بگونه علمی آموخته تحصیلات عالی اش را در پوهنزی تربیت بدنی و علوم ورزشی پوهنتون شهید برهالدین ربانی به پایان رسانیده و توانایی های او در عرصه مدیریت ورزش قابل قدر است.

خانم بارکزی به سایر دختران کشور می گوید: سربلندی ما در اتحاد ماست، بیایید از همدیگر حمایت کنیم، همانگونه که در میدان بازی نقش های مختلف داریم و هر کدام ما با انجام دادن آن در مواقع مهم و اساس تیم ما را به قهرمانی میرسانیم، وطن خود را هم به آبادی و شگوفای برسانیم.

مجیب قاریزاده

همراز در مورد این که ورزش را از کجا آغاز کرد و تا کنون چی کارهایی را انجام داده، در کدام مسابقات شرکت کرده و چی دست آورد ها و افتخارات دارد چنین بیان نمود:

در سال ۲۰۰۸ که هنوز ۱۴ ساله بودم ورزش را شروع کردم اول به فوتبال علاقه داشتیم در تیم فوتبال شعاع میوند تحت نظر استاد نعیم هاشمی تمرینات را آغاز کردم در تیم های ۱۴، ۱۳، ۱۲ سال بازی کردم در سال ۱۳۹۲ در مسابقات بهترین بازیکن شناخته شدم. اما به علت مشکلاتی که داشتیم نتوانستیم به فوتبال ادامه بدهم.

سپس به رشته اتلتیک رفته زیر نظر کبیر خوشبین و همکاری استاد کریم عزیزی به تمرینات آغاز کردم. در مسابقات سرتاسری مقام اول را گرفتم در مسابقات آسیایی اندونیزیا سال ۲۰۱۸ در ترکیب تیم پارا المپیک شرکت کردم که در بخش لانگ جمپ در میان ۴۳ کشور ۴ متر ۳۲ سانتی خیز زد و مقام هفتم را گرفتم.

پس از بازگشت از اندونیزیا تاجایی که علاقه به تکواندو داشتم نزد استاد غفور بهرام به تمرینات تکواندو شروع کردم در سال ۲۰۱۹ در وزن ۶۱ کیلوگرام در مسابقات شرکت کردم و مقام اول را گرفتم.



وی علت این را که چرا اتلتیک و فوتبال را ترک و به تکواندو پیوست، اظهار داشت.

فوتبال یکی از بازیهای های مورد پسند و دلخواه همه است، یعنی شاه ورزشهاست، اما توانایی، اشتراک در مسابقات با افراد سالم را نداشتیم، کنار رفتیم در بخش اتلتیک هم نتوانستیم زود تر به هدف خود برسیم، وقتی به استدیوم می آمدیم قهرمانان تکواندو چون نثار بهاوی، روح الله نیکما محمود حیدری و دیگران را می دیدیم شوق و علاقه من به تکواندو بیشتر شد و بالاخره تصمیم گرفتیم که یگانه انتخاب من در ورزش تکواندو باشد.

وی در مسابقات پاراتکواندو که به میزبانی اردن در سال ۲۰۱۹ برگزار شده بود شرکت کرد و مقام پنجم را گرفت.

آقای همراز با ابراز سپاس از مسوولان فدراسیون تکواندو میگوید:

فدراسیون ملی تکواندو تمام امکانات و سهولت های لازم را برای پیشبرد تمرینات ورزشکاران پاراتکواندو مساعد ساخته است، سالون تمرینی، امکانات تمرینی، وسایل و تجهیزاتی که به اختیار تیم ملی تکواندو قرار دارد به اختیار ما هم است، همه روزه تمرین می کنیم. پارالمپیک با فدراسیون تکواندو تفاهم نامه دارد، تصمیم گیری و برنامه ریزی از طرف فدراسیون صورت می گیرد. همچنان ماهانه ۱۰۰۰ افغانی عصریه هم برای ما پرداخته می شود.

وی در آخرین مسابقات قهرمانی پاراتکواندو که در لبنان برگزار شد، شرکت کرد و مدال برنز به گردن آویخت. وی بالاتر از این مدال فکر می کند و آرزوی اشتراک در بازیهای المپیک و کسب مدال برای افغانستان است.

عارف پیمان



علی سجاد هر روز برای انجام تمرینات ورزشی به سالون تمرینی تکواندو مراجعه می کند و دو ساعت تام را زیر نظر مربی خود فنون تکواندو را می آموزد. بیستم ماه مبارک رمضان بود، او را در عقب دروازه فدراسیون تکواندو دیدم که بالای کوچ کهنه ی که کنار دروازه گذاشته شده، نشسته بود، در کنارش بیکی کوچکی که لباس های ورزشی اش را جا داده بود قرار داشت. دروازه فدراسیون هنوز قفل بود یعنی سجاد منتظر آمدن استاد خود بود.

این جوان ورزشکار که چندین بار مسابقات و فعالیت های ورزشی اش را دیده بودم توجه ام را به خود جلب نمود به طرفش رفتم،

وقتی نزدیکش شدم از جا برخاست سلام علیکی و احوال پرسری نمودیم. بیک لباس هایش را از کنار خود برداشت و جا برابم خالی کرد، در کنارش نشستیم تا گفته ها و درد دل این جوان ورزشکار معلول را بشنوم و وسیله شوم تا دیگران هم مطالعه کنند و بدانند که جوانان این سرزمین با وجودی که معلولیت جسمی دارند اما از نگاه ذهنی توانایی ها فکری و اندیشه



های وطن دوستی آن ها، هیچ گونه کمی و کاستی نسبت به جوانان سالم دیده نمی شود.

از او پرسش هایی داشتم که با متانت و جرات تمام پاسخ می گفت.

در گام نخست خود را چنین معرفی نمود:

(نام من علی سجاد و تخلص من همراز است، ۲۰ سال عمر دارم، صنف ۱۱ مکتب هستم و در پهلوی آن هم عضو تیم ملی پاراتکواندوی افغانستان.

س: علی جان قسمی که دیده میشه یک دست خودت البته دست چپ ات از شانه قطع است؛ علت آن چیست؟

علی: این مشکل من از رحم مادر یا مادر زاد است، کدام مشکل دیگر نیست.

س: آیا کدام عضو دیگر فامیل تان هم چنین معلولیت را دارد؟

علی: نخیر، تنها من به این مشکل مواجه هستم.

س: در فامیل چند نفر زندگی می کنید و مصارف فامیل را چگونه پیدا می کنید؟

علی: در فامیل هشت نفر هستیم، پدرم شغل آزاد دارد، تمام مصارف خانواده هشت نفری ما بدوش پدر جانم است.

بسا جوانان در این کشور از اثر حوادث ناگوار جنگ و نا امنی، طی چهار دهه نه تنها آسیب های روانی دیده اند، بلکه اعضای از بدن شان را از دست داده اند، تاجایی که ایجاد وزارت شهدا و معلولین به عنوان یک نهاد حمایت کننده و واری کونده خانواده های شهدا و افراد دارای معلولیت در چارچوب تشکیلات اساسی دولت ایجاد گردید.

در پهلوی آن و در سکتور ورزش هم فدراسیون معلولین و افراد دارای معلولیت (پارا المپیک) در سال ۱۳۸۵ در چارچوب ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش به منظور انجام فعالیت های ورزشی و ایجاد سرگرمی برای جوانان دارای معلولیت جسمی شکل گرفت.

ورزش نه تنها سرگرمی های سالم را برای جوانان و افراد دارای معلولیت فراهم می نماید، بلکه چهره ها و قهرمان سازی هایی را نیز در بطن خود پرورش داده است. برخی از این ورزشکاران دارای معلولیت با وجود چالش های اجتماعی و کمبود امکانات ورزشی در رقابت های خارجی شرکت کرده با بلند کردن بیرق کشور شان و کسب افتخار باعث عزت و حرمت به وطن شان گردیده اند.

تاریخ ورزش افغانستان توانایی های این جوانان دارای معلولیت را هیچگاه فراموش نخواهد کرد.

یکی از این جوانان که انگیزه بالایی برای قهرمانی و کسب افتخار برای کشور دارد، علی سجاد همراز است. همرازی که با قبول محرومیت های فراوان مسیر پر خم و پیچ زندگی را طی نموده برای کشور افتخار کسب کرده و اکنون هم برای افتخارات بیشتر آمادگی می گیرد.

سجاد حدود ۲۰ سال پیش از امروز در شهر کهنه کابل در ناحیه اول در یک فامیل کارگری و ورزشی چشم به جهان گشود و آغوش گرم پدر و مادرش را زینت طفلانه بخشید. پدرش در سن هفت ساله گی او را به مکتب شامل کرد و اکنون در صنف یازدهم مکتب شاه دوشمیره ع درس می خواند. علاوه بر این که به درس های مکتب خود رسیدگی می کند و در دو مضمون (انگلیسی و ریاضی) پیشتاز صنف خود است، در عرصه ورزش هم کار کردها و دستاوردهایی دارد.



جشنواره ورزشی افغانان مهاجر در امریکا

ورزشکاران و مدیران ورزشی مهاجر افغان (اتحادیه ورزشکاران مهاجر افغان مقیم امریکا) با برگزاری جشنواره ورزشی توانستند قلب صدها هموطن مهاجر شان را شاد سازند.

به گزارش رادیو آشنا صدای امریکا، این جشنواره در شهر ورجینای امریکا برگزار شده بود و ورزشکاران رشته های فوتبال، والیبال و بسکتبال از ایالت های ورجینیا، نیویارک، کانادا و سایر شهرها شرکت نموده بودند.

عتیق الله پنجشیری یکی از برگزارکنندگان این جشنواره به رادیو آشنا صدای امریکا گفت: این جشنواره به منظور تبادل تجارب ورزشی، ایجاد فضای دوستی و محبت میان افغانان مهاجر برگزار شده است. وی خاطر نشان نمود که با توجه به شیوع ویروس کرونا و قرنطین بودن مردم در خانه ها، این جشنواره توانست لب خند و شادی میان شرکت کنندگان هدیه دهد.



جشنواره ورزشی ورزشکاران مهاجر افغان مقیم امریکا سال گذشته نسبت شیوع ویروس کرونا برگزار نشد، اما پیش از آن همه ساله این جشنواره برگزار شده و صدها مهاجر افغان اعم از زنان و مردان اشتراک کرده اند و تیم های ورزشی با انجام نمایشات و مسابقات توانسته اند توانایی های ورزشی شان را به نمایش بگذارند. بر بنیاد معلومات یکی از مسوولان برگزارکننده، در جشنواره ۸ تیم فوتبال، ۱۰ تیم والیبال و ۱۶ تیم بسکتبال از ایالت های مختلف امریکا که ورزشکاران مهاجر افغان عضویت آن ها را دارند شرکت نموده بودند.

در پهلولی آن صدها شهروند مهاجر افغان که با خانواده های شان اشتراک کرده بودند، جشنواره های ورزشی را جشن همدلی و هم پذیری و جشن تقسیم لب خندها، خوشی ها و زدودن درد ها و رنجهای مهاجرت دانسته از برگزارکننده های آن اظهار سپاس و قدردانی نمودند.

دنمارک با دو گل و انگلیس با گلباران راهی نیمه نهایی جام ملت های اروپا شدند.

در چهارچوب رقابت های مرحله یک چهارم نهایی جام ملت های اروپا، تیم های دنمارک و انگلیس به ترتیب با برتری در برابر جمهوری چک و اوکراین راهی مرحله نیمه نهایی یورو ۲۰۲۰ شدند.

ابتدا دو تیم دنمارک و جمهوری چک در ورزشگاه المپیک باکو در جمهوری آذربایجان به مصاف هم رفتند که این دیدار با پیروزی ۲ بر یک دنمارک به پایان رسید.

گل زود هنگام دنمارک را توماس دیلینی در دقیقه پنجم بازی ثبت کرد و دومین گل این بازی نیز توسط بازیکن دیگر دنمارک یعنی کسپر دالبرگ در اواخر همان نیمه به ثمر رسید. تک گل تیم جمهوری چک را نیز پاتریک شیک در دقیقه ۴۹ با تور پروازه دنمارک آشنا کرد.

به این ترتیب تیم شگفتی ساز جمهوری چک از دور رقابت ها حذف شد و دنمارک گام بلندی برداشت تا شاید قهرمانی افسانه ای خود در جام ۹۲ را تکرار کند.

در بازی دوم در این شب نیز تیم قدرتمند انگلیس با ۴ گل اوکراین را در هم کوبید و راهی بازی در برابر دنمارک در روز چهارشنبه شد تا شاید یکی از پاهای فینال باشد.

بازی انگلیس با اوکراین نیز با گل زود هنگام هری کین در دقیقه ۴ آغاز شد و اوکراین در ادامه با دریافت سه گل دیگر با جام وداع کرد.

در جشن گل باران شاگردان ساوت گیت در این شب، هری مگوایر در دقیقه ۴۶ گل زد و هری کین نیز در دقیقه ۵۰ با یک ضربه سر جانانه به دروازه اوکراین، خودش را دو گله و تیمش را سه گله کرد. گل چهارم انگلیس را جردن هندرسون در دقیقه ۶۳ به ثمر رساند.

اوکراینی ها با محدود موقعیت هایی که در این بازی به دست آوردند، هیچ کاری از پیش نبردند و در پایان با این باخت سنگین با جام خداحافظی کردند.

قرار است سه شنبه و چهارشنبه شب دو یدار مهم نیمه نهایی میان تیم های اسپانیا و ایتالیا در بازی نخست با هم بازی نمایند و در بازی بعدی تیم ملی انگلیس به مصاف تیم دانمارک می رود.

برگرفته از سایت ورزش ۳

روابط فرهنگی و فرصت های تحصیلی محصلین افغانستان مقیم چین

فرصت ها:

امروزه کشور چین بمنظور همکاری های متقابل از تمامی کشورهای دنیا محصل می پذیرد، در دانشگاه که من درس میخوانم بیش از سی کشور جهان دانشجو دارد، در سطح دانشگاه همه ساله نمایشگاه های فرهنگی برگزار میگردد تا محصلین خارجی و چینیایی بین هم تبادل فرهنگی نمایند. من دوستان زیادی دارم حتی از چهار قاره دنیا، با این حال میشود تبادل فرهنگی خوبی انجام داد و از رسم و رواج ها، فرهنگ متنوع این کشور ها چیزی های آموخت و در عوض ما هم میتوانیم با انعکاس دادن فرهنگ اصیل افغانی، افغانستان را در سطح کشورهای جهان خوب تر به معرفی گرفت، خوشبختانه من طی سه سال گذشته به نمایندگی از کشور، یک غرفه را بنام افغانستان فعال نگهداشته و طی این مدت دست آورد ها و فعالیت های خوبی را به ارمغان آورده ام.

یکی از موفقیت های محصلین افغانی را با سایر محصلین کشور های خارجی متمایز میسازد این است که محصلین افغانی دارای استعداد فوق العاده ای هستند، متأسفانه جنگ و نا امنی و وضعیت نابسامان در کشور ما باعث شده است تا دچار مشکلات روحی و روانی شویم، اما در فضای آرام و بدون شنیدن صدای توپ و تفنگ و با خیال راحت میشود با محصلین کشورهای ابرقدرت دنیا رقابت درسی داشت، یکی از خصوصیات دیگری محصلین افغان جرئت گفتاری یا مهارت های گفتاری است که محصلین سایر کشور ها آنرا ندارند. محصلین عزیز ما در این کشور توانسته اند در رقابت های درسی، نوشتن مقالات و حتی در مناظره های تلویزیونی اشتراک و دست آوردهای خوبی را بنام افغانستان به ارمغان آورند. بنده در سپتامبر سال ۲۰۱۸ نیز افتخار قهرمانی در یکی از رقبت های صنفی را در کار نامه دارم. در این رقابت که محصلین ۱۷ کشور و با اشتراک ۲۲ تن برگزار گردیده بود آقای دانشیار محصل افغانستان توانست با ارایه بهترین پرزنتیشن به مقام نخست این رقابت ها نایل آید.

خاطره:

طوریکه میدانید چینیایی ها حین طعام خوردن از چوب استک ها بخاطر صرف طعام استفاده میکنند که این چوبک ها را به زبان چینیایی بنام کوایزه یاد میکنند، در اوایل استفاده از این چوبک ها برای همه خارجی ها بسیار مشکل است، در اوایل منم استفاده آن را بلد نبودم، در یکی از روزها که من قبلی افغانی تهیه نموده بودم در همان روز مهمانان چینیایی هم داشتیم، زمانی که با دست ها نان خوردن را شروع کردم همه رفیق های چینیایی ام حیرت زده شدند و فوراً مبابیل های شانرا کشیدن و من را عکس برداری کردند، پرسیدم چی میکنید در جواب گفتند اولین بار است می بینیم یک کسی با دست نان میخورد، خندیدم و گفتم تعجب نکنید در وطن ما بیش از سی میلیون انسان همین طور نان می خورند.



ارسالی حشمت الله دانشیار یکی از دانشجویان کشور در جمهوری مردم چین



روابط علمی و فرهنگی چین و افغانستان طی سالهای اخیر رشد قابل ملاحظه ای داشته است. چین در پروژه های «یک کمربند و یک راه» که شکل نوین و انکشاف یافته ای از مسیر تاریخی راه ابریشم است، سالانه ۱۰۰ تا ۲۰۰ بورس تحصیلی و ۶۰۰ دوره کارآموزی را برای افغان ها اختصاص داده است. همچنان طی سال های اخیر چین ورکشاپ ها و دوره های کوتاه مدت آموزشی مسلکی را برای افغانان همواره دایر کرده است، برگزاری نمایشگاه تاریخی و فرهنگی گنجینه های افغانستان که نمونه ای بارز دیگری از روابط حسنه ای میان افغانستان و چین است.

راه یابی به دوره های آموزشی و تحصیلات عالی در کشورهای بیرون مرزی به خصوص کشورهای ابرقدرت دنیا آرزوی هر جوان افغان است که به آن دست پیدا کند. به خصوص دریافت سکالرشپ دولتی کشور چین، در سال ۲۰۱۷ در یکی از آزمون های رقابتی سفارت چین مقیم کابل اشتراک نمودم سر انجام پس از سپری نمودن امتحانات و با گذشت چهار ماه موفق به دریافت سکالرشپ دولتی این کشور شدم. پس از راه یابی به این موفقیت بزرگ بعضی از دوستانم هیچ باور نمی کردند چرا که من نه واسطه داشتم، نه پسر وکیل بودم، نه پسر رئیس و نه هم پسر وزیر، بل پسر یک معلم استم.

وقت گذراندن در کشور چین و یاد گیری زبان چینیایی خیلی ساده است چرا که همه روز، در همه جا و همه ی مردم حتی خارجی های مقیم آن کشور با یکدیگر چینیایی صحبت میکنند، وقتی شما به زبان چینیایی تسلط پیدا کنید به بسیار آسانی میتوانید دنبال پیدا کردن وظیفه شوید، لا اقل میتوانید منحیت ترجمان کار های مقطعی انجام دهید، میتوانید زمینه سازی کنید تا پس از دوره فراغت تان راه یک تجارت را به افغانستان باز کنید، اگر سطح دانش انگلیسی شما بهتر باشد میتوانید به صفت استاد انگلیسی فعالیت نموده و پول دریافت نماید و... بزرگترین چالش در کشور چین به خصوص در شهر های کوچک این است که شما به زبان چینیایی تسلط نداشته باشید چرا که مردم چین خیلی کم به زبان انگلیسی بلدیت دارند، فلذا شما مجبور می شوید این زبان را یاد بگیرید. در کل تمام سهولیت ها در اختیار خارجی ها قرار دارد مردم چین به خارجی ها حرمت زیاد قایل هستند شما هیچ احساس بیگانگی درین کشور نخواهید کرد.

ورزش و تربیت بدنی در چین:

ورزش در چین سالهاست که با هنرهای رزمی در ارتباط است. امروزه چین (از جمله سرزمین های اصلی چین، هنگ کنگ و ماکائو) از انواع ورزش های رقابتی تشکیل شده است. فرهنگ سنتی چینی آمادگی جسمانی را یک ویژگی مهم قلمداد می کند. چین یک رویداد ملی ورزشی چهارگانه ملی خود را مشابه بازی های المپیک به نام بازی های ملی دارد.

فوتبال، بدمنتون، بیسبال، بسکتبال، پرورش اندام، بوکس، شطرنج، کرکت، گلف، کیک بوکسینگ، موتروسواری، سنوکر، پینگ پانگ، تنیس، والیبال از جمله ورزش های طرفدار در سطح کشور چین به حساب میرود، که اکثر این رشته های ورزشی را در داخل چین میزبانی کرده و مدالهای جهانی و المپیکی نیز در کارنامه دارند.

کنگ فو سنتی در چین:

کنگ فو چینی که با نام وشوو نیز شناخته می شود، یکی از ورزش های سنتی و اصیل کشور چین است. این ورزش ترکیبی عالی از تمرین، دفاع شخصی و آموزش نظم بوده و یکی از مهم ترین عناصر فرهنگی این کشور محسوب می شود. ویژگی بارز این ورزش، حرکات پویا، سیال و مبارزه با دستان خالی است اما، گاهی از ابزارهای ساده مانند چماق نیز در مبارزه استفاده می شود. از دیگر خصوصیات این ورزش، حالت تهاجمی و همچنین دفاع شخصی در طول نبرد است.

تأثیر ورزش بر کاهش جنگ، جرائم، فساد و ناهنجاری های اجتماعی!

از پیدایش بشر تا امروز، گذر زمان شاهد شهکاری های هنری، فرهنگی و رزمندگی انسانها بوده که غالباً افراد سالم، پرتلاش و با اراده عاملین اصلی تحولات مثبت و تمدنی شدن زمین را تشکیل داده اند که اجرای حرکات و نمایشات جالب دیدنی در طول تاریخ که در آن قدرت و توانایی های فیزیکی و هنری انسان مجسم بوده و برای اجتماع بشری همیشه دیگه مثبت و خویش اندیشی را انعکاس داده که در زمانهای گذشته این همه هنرنمایی ها به نام های محلی هر محیط و وسیله سرگرمی تفریح و در نظام های کشوری در گذشته که وسایل و امکانات جنگی به مقایسه امروز وجود نداشت، از آن به عنوان مهمترین وسیله رزمندگی استفاده می شد و حتا شاهان و حاکمان به تماشای برنامه های ورزشی و هنری روزها می نشستند و پهلوانان شایسته و هنرمندان زیرک را همواره حمایت و کمک می نمودند.

با نگاه به برنامه های ورزشی، ورزشکاران امروز اگر فرا تر از یک کشور ارزیابی گردد، میتوان گفت که ورزش امروز باعث تقویت و استحکام روابط ملتها و حلقه وصل مرزهای جهان و پیوند قاره ها در ابعاد مختلف هنری، فرهنگی، کلتوری، تجاری، اقتصادی، و سیاسی و مبنای صلح و دوستی در بعد انفرادی و جمعی گردیده اند. وجود ورزشکاران باعث مطرح شدن کشورها و ایجاد خوشی، نشاط و انگیزه در پرتو صلح و تندرستی انجام یافته که با عصری شدن جهان و تمدنی شدن زمین، متخصصین و علمای ورزش و انسان شناسی، سر انجام خشونت و حرکات و عملکردهای مضر و خشن که بر انسانها صدمه وارد می نمود را از سبک مبارزاتی ورزشی رشته های مختلف بیرون کشیده و به تدریج برای هر رشته کتگوری های مختلف را ترسیم و جایگاه های چون المپیک، جهانی، قاره ی و آسیایی را قابل شد شدند که امروز کشورها همواره در تلاش راه یابی و کسب دست آورد ازین میادین می باشند.

برای رسیدن به قله های پیروزی و برتری جویی نسبت به همدیگر در میادین رقابت های ورزشی بالای ورزشکاران رشته های مختلف شان از نظر .

**فواید ورزش برای بانوان****فواید ورزش برای بانوان**

هیچ محدودیت سنی برای شرکت در ورزش های استقامتی وجود ندارد، حتی زنان 80 ساله هم توانایی شرکت منظم در دوشهای ماراتن را دارند، اگر چه مدت زمان طی شده بیشتر خواهد بود. دقیقاً معلوم نیست که آیا زنان سریع تر می دوند یا مردان؟ فقط می دانیم که در ازای هر دهه ی عمر، زنان توانایی سرعت بخشی در دویدن به میزان 14 متر در دقیقه را دارند. در حالی که این رقم برای مردان 7 متر در دقیقه است.

تفاوت فیزیولوژیک بین زنان و مردان ورزشکار این اختلافات در زمینه سیستم اسکلتی و عوامل بیو مکانیکی نمود دارد.

ورزشکاران زن به طور معمول (ولی نه همیشه) کوچک تر و کوتاه تر بوده، لگنی پهن تر دارند، زانوها به داخل متمایل شده و ساق پاها انحنا کمتری دارند. این ویژگی ها از جمله مواردی هستند که احتمال ایجاد برخی از آسیب های مانند دردهای کشکی- رانی را بالا می برند.

ورزشکاران زن درصد بالاتری از چربی بدن داشته و حدود 30 درصد قدرت عضلانی کمتری نسبت به مردان دارند که به ویژه مربوط به اندام فوقانی است، اما در هر صورت این تفاوت ها به رشته ورزشی خاصی بستگی دارد، تا اینکه جنسی خاص عامل آن باشد.

فواید ورزش برای بانوان

تمرینات منظم ورزشی دارای فواید مشابهی در زنان و مردان است، یعنی کاهش فشار خون، پایین آوردن تعداد ضریان قلب و افزایش ظرفیت هوازی همراه با کاهش درصد چربی بدن که تمام این موارد به پیشگیری از آترواسکلروز و بیماری های قلبی کمک می کنند.

به علاوه ورزش های توام با اعمال وزن روی بدن، سبب تقویت استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان می شوند. زمانی تصور می شد که ورزش شدید به سیستم تولید مثل زنان آسیب می رساند. در ضمن عقیده داشتند که زنان به ویژه در جریان عادت ماهیانه نباید ورزش کنند. امروزه خلاف هر دوی این موارد ثابت شده است.

اثرات ورزش روی قاعدگی

اختلالات قاعدگی از جمله تاخیر در شروع آن، فقدان اولیه و ثانویه، افزایش فاصله بین دو سیکل قاعدگی و فقدان تخمک گذاری هستند. به عنوان مثال، فقدان قاعدگی در 3 تا 5 درصد کل جمعیت رخ می دهد، اما در 15 تا 60 درصد زنان ورزشکار مشاهده می شود که از جمله علل آن، وزن پایین بدن، از دست دادن سریع وزن، شروع سریع ورزش های سنگین، تغذیه ناکافی در مقایسه با احتیاج به انرژی و وجود استرس های فیزیکی و روانی است.

در صورت فقدان قاعدگی به مدت طولانی، خطر کاهش تراکم استخوانی و ایجاد پوکی استخوان زودرس وجود دارد. به نظر می رسد سایر اختلالات قاعدگی خانم ها هم در کاهش تراکم استخوان در درازمدت موثر باشند.

www.namnak.com



در پهلوی این که خانواده ها مکلفیت های لازمی جهت برنامه ریزی منظم برای اطفال و خانواده شان دارند اگر هر خانواده ضمن آگاهی دوامدار از نشست و برخاست و رفت و آمد های فرزندان شان داشته در پلان روتین ورزش را جز حتمی اعمال روزمره شان جا دهند، ما در دراز مدت نتایج چشم گیری را کسب خواهیم کرد اما در پهلوی خانواده ها دولت و نهاد های مسوول نیز مکلفیت های مشترک در قبایل سرمایه گذاری بالای ورزش های محلی و عصری و مدرن به ویژه زمینه سازی بهتر برای ورزش زنان دارند، تشویق دولت از ورزشکاران برتر که در جریان رقابت های محلی، ملی و بیرون مرزی کسب دست آورد می نمایند میتواند بالاترین نتیجه متوقعه را در

تشویق بقیه به ورزش و سازندگی داشته باشد، آنچه تجربه عملی ما ثابت ساخته زمانیکه یک طفل به ورزش روی می آورد و به تدریج رشد کرده در باشگاه و در بین هم کلاسی هایش با تحرک تر و شایسته تر بوده در هر رویداد کسب دست آورد میکند کند

از جانب والدین، دوستان و مردم محل تشویق شده آهسته آهسته این همه تشویق و نوازش ها باعث می شود تا او برای خود و آینده و وطن اش اهداف بزرگ تری را ترسیم نموده بیشتر عرق بریزد و تلاش به خرج دهد بیشتر وقت بگذارد.

این مورد نسبت به افراد عادی جامعه از چند جهت قابل ارزیابی می باشد. تمرینات و فعالیت های دوامدار فیزیکی و فکری باعث جلوگیری از افزایش قوه جنسی و خواهشات نفسانی از حد نورمال آن شده که در نتیجه شخص را از فساد اخلاقی در دور نگهداشته باعث بلند رفتن سیستم دفاعی و ایمنی بدنی میشود.

تلاش و پشت کار شخص ورزشکار باعث میشود تا وی در میان همزمانش در سطح محلی و سر انجام بیرون مرزی خوب درخشیده باعث کسب افتخارات برای خود، فامیل، دوستان و کشورش گردد که نامبرده توسط مردم در اجتماع و محل زندگی اش مورد تحسین و احترام قرار گرفته به یک شخصیت نمونه و شهره مبدل میشود.

و نتیجه موارد فوق باعث میشود که ورزشکار فوق الذکر در همه کردار و رفتار اعمالش تمام اصول و ضوابط های اخلاقی و اجتماعی را رعایت نموده تا از ارزش اش در اجتماع کاسته نشود سر انجام این گونه افراد ازینکه به یک چهره سرشناس و قابل احترام در جامعه مبدل شوند، ضمن اینکه به اعمال خلاف و نا روا دست نزده حتی به یک فعال مدنی و اجتماعی خوب مبدل شده تلاش می نمایند تا در محیط و

ماحول مانع دیگران از خلاف ورزی ها گردد که سر انجام تقویت و دوام این مسیر باعث کاهش چشم گیر فساد و جرائم در اجتماع شده ما را در ایجاد یک اجتماع سالم و افراد صحت مند نهایت کمک می کند.

اگر تلاش ها در رده های مختلف هر سه قوه دولتی و نهاد های آموزشی علمی و فرهنگی انجام شود و همه دست به دست هم دهیم، نه تنها در کاهش فساد و جرائم، بلکه در ابعاد مختلف سازندگی و اعمار وطن و کاهش جنگ و برادر کشی مفید واقع خواهیم شد و یک اجتماع عاری از جنگ، خشونت، فساد، مریض و قانون پذیر را خواهیم داشت.

با نتیجه گیری از نبشه های فوق می توانیم از ارزش و تاثیر گذاری ورزش در تمام ابعاد زندگی اجتماعی استفاده اعظمی را داشته باشیم در صورتی که مدیران و گرداندگان ورزش با علم مدیریت ورزش آراسته باشند.

همایون امیری غزنوی

بهره برداری از ۳ پروژه ورزشی در ۳ ولایت

کوم ورزشکاران به ۱+2020 جاپان لوبو ته لار شي؟

ولایت کندز:

جمنازیوم ورزشی ولایت بغلان یک پروژه حایز اهمیت در چارچوب پروگرام ملی در مساحت زمین و با هزینه ۴۹ میلیون و ۹۰۷ هزار و ۸۸۶ افغانی از بودجه انکشافی ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش در شهر کندز ساخته شده. کار ساخت آن در سال ۱۳۹۶ آغاز و در بهار سال ۱۴۰۰ به پایه اكمال رسید.

این جمنازیوم برای انجام فعالیت های ورزشی رشته های مختلف گروهی و انفرادی به کار گرفته می شود و ظرفیت ۵۰۰ تماشاچی را هم دارد.

با ساخت این جمنازیوم مشکلات ورزشکاران از ناحیه عدم امکان ورزشی تا حدودی مرفوع گردیده است.

این مکان های ورزشی نقش موثر در تشویق جوانان به ورزش و جلوگیری آنان از مفاسد اجتماعی از جمله اعتیاد به مواد مخدر، رفتن به قیلون خانه ها و سایر مراکز ممنوعه دارد. از جانب دیگر در ولایت های غور، سمنگان، بدخشان، ننگرهار، کندهار، کابل، تاسیسات و اماکن ورزشی که شامل میدان های ورزشی سرباز، جمنازیوم ها، دفاتر اداری می باشد تحت کار قرار دارند.

گرچه طی سال های اخیر در تمام ولایات کشور مکان ها و تاسیسات ورزشی ساخته شده اما، در برخی از ولایات در قسمت حفظ و مراقبت و نگهداری آن به ویژه استادیوم ها کم توجهی صورت گرفته است، دلیل آن هم کمبود تشکیلاتی و پرسونل کافی برای حفظ و مراقبت از این مکان ها گفته می شود.

د ارزگان ولایت:

د ارزگان په ولایات کی دسپورتی دفاتر جاری بشپړه شوه. دغه ساختمان د دوه زرو مترو په ساحه کې د ارزگان د بدنی روزنی او سپورت عمومی ریاست له پراختیایې بودیچې څخه په دريو پوړونو کې جوړ شوی دی. دا پروژه په ۱۳۹۶ کال کې پیل او په ۱۳۹۹ کال کې بشپړه شوه چه ۲۴ ملیون افغانی پکې مصرف شوی دی.

د دې پروژې په گټې اخیستنې سره ، د ارزگان سپورت مدیریت کولی شي د سپورت چارو بڼه مدیریت کړي ، د مختلف دفترونو لپاره اداري دفترونه په پام کې نیول شوي ، او ورزشکاران کولی شي خپلې اداري او تخنیکي چارې په یو ځای کې د ذهني سولې سره ترسره کړي.

مخکې لدې ، د ارزگان د سپورت ریاست په کرایه ودانۍ کې خپلې ورځنۍ دندې ترسره کړي.

ولایت بغلان:

جمنازیوم ورزشی ولایت بغلان یک پروژه حایز اهمیت در چارچوب پروگرام ملی در مساحت ۲۰۰۰ زمین و با هزینه ۴۶ میلیون و ۶۵۵ هزار و ۰۸۰ افغانی از بودجه انکشافی ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش در شهر پلخمری ساخته شده است. کار ساخت این جمنازیوم در سال ۱۳۶۶ آغاز و در بهار سال ۱۴۰۰ تکمیل گردید.

این جمنازیوم برای انجام فعالیت های ورزشی رشته های مختلف گروهی و انفرادی به کار گرفته می شود و ظرفیت گنجایش ۵۰۰ تماشاچی را هم دارد.

با ساخت این جمنازیوم مشکلات ورزشکاران از ناحیه عدم امکان ورزشی تا حدودی مرفوع گردیده است.



پنج ورزشکار کشور به بازیهای المپیک ۲۰۲۰+۱ توکیو جاپان میروند

پنج ورزشکار از چهار رشته ورزشی به نمایندگی از هزاران ورزشکار کشور به بازی المپیک ۲۰۲۰+۱ توکیو جاپان میروند.

۱. فهیم انوری در رشته ثنا، ۲. مهدی یآوری در رشته نشانه زنی، ۳. کیمیا یوسفی، ۴. شاه محمود نورزهی در رشته اتلیک و ۵. فرزاد منصورى در رشته تکواندو به نمایندگی از افغانستان در بازی های المپیک توکیو ۲۰۲۰+۱ اشتراک خواهند کرد.

این ورزشکاران از حمایت مالی کمیته بین المللی المپیک و کمیته ملی المپیک کشور برخوردار بوده و هر کدام قبل از رفتن به بازیها برنامه ها و کمپ های تمرینی را در کشور های مختلف جهان سپری می نمایند.



صعود تیم ملی فوتبال به مسابقات جام ملت های آسیا

تیم ملی فوتبال افغانستان در چارچوب رقابت های مقدماتی جام

جهانی ۲۰۲۲ و جام ملت های آسیا ۲۰۲۳ با کشور های قطر ، عمان ، هند و بنگلادیش هم گروه بود. تیم افغانستان در گروه متذکره با کسب ۶ امتیاز جایگاه چهارم را تصاحب کرد.

تیم ملی قطر با کسب ۲۲ امتیاز در صدر جدول و تیم ملی بنگلادیش هم با به دست آوردن دو امتیاز در قعر جدول قرار گرفت .ملی پوشان فوتبال کشور در آخرین و حساس ترین بازی خود به مصاف تیم ملی هند رفت که در پایان با نتیجه ۱-۱ مساوی از میدان خارج شدند. این در حالی است که پیروزی چهار بر صفر بحرین در برابر هانگانگ افغانستان را به عنوان آخرین تیم برتر چهارم گروه، به شکل مستقیم به دور نهایی راه یابی به

جام ملت های ۲۰۲۳ چین صعود داد. تک گول تیم ملی فوتبال کشور را حسین زمانی به زیبایی هرچه تمام تر وارد دروازه هند کرد. این در حالی است که در بازی رفت با نتیجه ۲/۱ شکست را متحمل شده بودند. شیران خراسان در گروه خود از ۸ بازی ۶ امتیاز کسب کرد و توانستند در بازی رفت با نتیجه ۴ بر صفر تیم ملی بنگلادیش را شکست دهد، ۳ مساوی مقابل تیم های هند و بنگلادیش با نتیجه یک بر یک رقم خورد، و اما ملی پوشان کشور چهار شکست را مقابل تیم های قطر در بازی رفت با شش گول و در بر گشت یک صفر شکست خوردند، و دو شکست دیگر هم مقابل تیم ملی عمان در رفت و برگشت به نتیجه ۵ بر صفر مغلوب شدند.

صاحب امتیاز: ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش

مدیرمسئول: محمد عارف پیمان ۰۷۰۰۲۸۹۶۲۷ / mediasport746@gmail.com / paiman_arif@yahoo.com

سر دبیر: همایون امیری ، ۰۷۴۴۷۱۷۱۳۳

خبرنگاران و گزارشگران: رامین سدید، محمد عزیز ابوالفضلی، همایون امیری، انصارالله نعمت، سمیر هبیت

عکاسان: مجیب قاریزاده، محمد افضل کاظمی

ویراستار: تمیم هبیت

مسئول توزیع: محمدعزیز ابوالفضلی

وب سایت: www.gdpes.gov.af

فیسبوک: ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش

نشانی برقی: info@gdpes.gov.af

آدرس دفتر: غازی استادیوم، چمن حضوری، ناحیه شانزدهم شهر کابل

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه، چاپ مطابع آزادی