



زن زه بېر خوشحاله یم، زده کونکی
می لاسونه بښکلا کرل

د ورزش له لارې د جنسي برابری وده

کله چې حلیمې سنجر خپل ورور او دوستان ولیدل چې د ښوونځي د فوټیبال په میدان کې لوبې کوي، منډه یې کړه او توپ ته یې لغته ورکړه.

توپ دومره لوړ لار چې ملگرو او نورو ماشومانو تر ځنډه چکچکې وهلې. هیچا تر دې مخکې په دومره لوړه اندازه د توپ اوچتېدل نه وو لیدلي. د دوو اونیو په موده کې د مکتب او د مکتب شاوخوا هر کس د هغې په اړه غږېده. د سنجر په اړه زیاتره خلکو بدې خبرې کولې، ځکه چې هغوی په دې باور وو، که د کومې نجلی ورزش خوښیږي نو تېروتنه کوي.

دا د نولس سوه شپېتمو کلنو کندهار و. 1960

سنجر وایي په ننني مدرن (نوي) افغانستان کې کوم ډېر توپیر ندی راغلی. هغه اوس دوه شپېته کلنه ده او د کابل په رابعه بلخي لیسې کې د بدني بښکلا یا فیتنس استاده ده. په دې وروستیو کې د هغې دوه شاگردانې چې د فوټیبال ملي ټیم لپاره ټاکل شوې وې، کورنۍ یې مخنیوی وکړ.

سنجر وایي، دا ځکه چې د هغوی کورنۍ ورزش یو اخلاقي بې لارېتوب گڼي."

سنجر د دغو دوو نجونو له کورنیو سره د شخصي اړیکې، ډاډگېرنې او هڅونې وروسته د یوې نجلی پلار خپلې لور ته اجازه ورکړه چې لاره شي:

"زه نن ډېره خوشحاله یم. شاگرده مې لاسونه بښکلوي. هغه د افغانستان د ملي ټیم غړې ده او د سویلي اسیا د اتلولۍ په سیالیو کې د گډون لپاره به هندوستان ته لاره شي."

سنجر په افغانستان کې د ښځو تر منځ د خلکو په یوه وړه ډله کې د ورزش د پرمختیا لپاره کار کوي. هغه د جي آی زېډ (Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH) ملاتړ له ځانه سره لري. جي آی زېډ یوه الماني موسسه ده چې په ۲۰۰۱ کال کې د طالبانو له پرځېدو راهیسې یې د افغانستان د بیارغونې ملاتړ کړی دی.

جي آی زېډ - د المان د اقتصادي پرمختیا او همغږۍ وزارت (بي ام زېډ) سره د ورزش د پرمختیا په پروگرام کې له نږدې په اړیکه کې دی او یوه پروژه یې پېل کړې چې په افغانستان کې د نجونو او ځوانو ښځو تر منځ ورزش او فزیکي فعالیتونو لار ډېر کړي.

په داسې یوه هېواد کې- چې بشپړې له کلونو راهیسې له ټولنیز او فرهنګي ژوند او ورزشي فعالیتونو بې برخې دي- ورزش ته د بشپړو د روماتولو یوازینی لار بشوونځي دي.

د جی آی زېډ پروګرام تمرکز هم په دې برخه کې تر ډېره پر بشوونځیو دی. ورزشي روزونکو ته د عملي او پېداګوژیکي روزنې زمینه برابروي چې دوی د کمیت او کیفیت له پلوه په بشوونځیو کې د نجونو ورزشي زده کړې ته وده ورکړي.

د المان د ورزشي پوهنتون، کولون په واسطه دا پروګرام ارزول کېږي، په دغه پروګرام کې چې تېر کال عملي شو، د کابل، مزارشريف او ایبک د نجونو په ۵۸ بشوونځیو کې ۱۱۸ استادان روزل شوي دي. دغه روزنه د افغانستان د پوهنې وزارت د بدنې روزنې ریاست د هغو روزونکو او ماسټر ټرینرانو لخوا اداره کېدل چې په دې برخه کې د دوو ونيو لپاره روزل شوي وو.

په بشوونځي کې په منځنۍ توګه ۱۵۰۰ زده کوونکي وو. دغه پروګرام نږدې ۸۷۰۰۰ شاگردان روزلي دي.

د جی آی زېډ د ورزش د پرمختیا پروګرام مسوول مرتضا امامي وايي، دغه پروژې په بلخ، سمنګان، او د کابل په ولایتونو کې بشوونځي تر پوښښ لاندې لری:

"موږ روزنیزې ډي وي ډي کیسټې هم جوړې کړي چې اوسمهاله شرایطو ته په کتو د ورزش بېلابېل حرکتونه او د چمتوالي لارې چارې پکې ښودل شوي او د ټول هیواد په کچه یې د ټولو بشوونځیو زده کوونکي او د ورزش روزونکي کارولی شي". هغه وايي چې دغه ډي وي ډي کیسټې به د افغانستان په ۲۵۰۰ بشوونځیو کې ویشل شي.

د نړۍ په هره برخه کې د بدنې روزنې استادان روزنې یو اساسي شرط بلل کېږي خو په افغانستان کې د بدنې ښکلا ورزش او فټنېس زیاتره استادان په بشوونځیو کې په رسمي ډول نه دي روزل شوي. ګڼ نور یې ځینې نور مضمونونه هم تدریسوي او د فټنېس درس هم ورکوي، ځکه چې دوی پخپلو بشوونځیو او پوهنتونونو کې په دې برخه کې ښه تجربه لري.

د جی آی زېډ روزنیز پروګرام غواړي چې د ټول افغانستان په کچه په بشپړه بشوونځیو کې د فټنېس د درس ورکولو لارې چارې بدلې کړي. ځکه یې استادان په عملي تمرینونو او پخپل مضمون کې په علمي پوهه بسیه کړي دي او دغو بشوونکو ته یې اړین ورزشي توکي هم ورکړي دي.

د کابل د چهلستون د بشپړه بشوونځي د بدنې ښکلا استاده ویدا غیاثي وايي، خپلو

شاگردانو ته ډېر نوي څه ورزده کولی شي، د بېلابېلو لوبو له قوانینو رانېولې بیا تر دې چې څنگه یو بل ته توپ شوټ کړي او په والیبال او باسکټبال کې توپ څنگه ووهي.

هغه وايي، "د جي آی زېډ له سمینار وړاندې زه د باسکټبال لوبې پر قوانینو او په دې نه پوهېدم چې څنگه توپ وړاندې یوسم او وېې وهم، خو اوس په دې هر څه پوهېدم".

۲۵ کلنه غیاثي په رابعه بلخي لیسې کې د حلیمې سنجر پخوانۍ شاگردې او د فوټبال او والیبال لوبډلې لوبغاړې وه.

غیاثي وايي، د جي آی زېډ روزنیز پروگرام غېر مسلکي روزونکو ته ډېر ګټور دی. هغه وايي:

"په افغانستان کې موږ څلور یا پنځه مسلکي روزونکي یو. زموږ د زیاتره روزونکو څه نه دي زده. هغوی شاگردان یوازې د لوبې لپاره میدان ته بیایي او ورته وايي دغه کار وکړئ او یا دغه مه کوئ. دغو روزونکو له دې پروګرامه ډېر څه زده کړي دي. موږ له جي آی زېډه منندوی یو".

غیاثي وايي، د جي آی زېډ روزنو یو مهم اړخ دا دی چې د فټنېس ورزشي توکې لکه توپونه، په دې لوبه کې کارېدونکي ځانګړي خنډونه او بنگرې هم ورکوي. هغه وايي:

"که چېرې دغه توکي نه وي، نو فټنېس هم نشته"

زیاتره ښوونځي په هیواد دغه مضمون هېر کړی او په ډېره سختۍ د فټنېس مواد او توکي برابروي. په اوونۍ کې یوازې یو ساعت ورزش ته ځانګړی کوي.

سنجر وايي: "موږ له پوهنې وزارت څخه غوښتي چې د بدني ورزش ټولګی دی دوو ساعتونو ته وغځوي".

د ساده تمرینونو او ورزشي حرکتونو لکه یوګا په اړه- چې ښځې یې پخپل کورنو کې کولی شي- سنجر وايي، دغه حرکتونه که یو خوا دوی د ملارد او شکرې ناروغۍ نه خوندي ساتي نو بلخوا له دوی سره د رواني مشکلاتو په له منځه وړلو کې هم مرسته کوي.

سنجر وايي: "د افغان سپینږیرو او سپین سرو په خبره، روغ عقل په روغ وجود کې وي".

زه له افغان ښځو یوه هیله لرم. دوی باید پخپلو کورونو کې د لمانځه غونډې ورزش ته هم پخپلو ورځنیو کارونو کې ځای ورکړي.



همکاری
آلمان

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

خپرونه: کب ۱۳۹۵

پروگرام: په افغانستان کې د پراختیا لپاره لویې (S4D)

پانگه ورکونکي: د آلمان د فدرالي هېواد د اقتصادي همکاريو او پراختیا وزارت (BMZ)

شریکان: د افغانستان د پوهنې وزارت د بدني روزنې ریاست، په افغانستان کې د ولایتونو په کچه د پوهنې ریاستونه، د

افغانستان لپاره د GIZ مؤسسي د اساسي زده کړو پروگرام (BEPA) د آلمان د بدني روزنې پوهنتون کولون (DSHS)

پلي کونکې مؤسسه: Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) Gmb

ولایتونه: بلخ او کابل

د پروگرام موخه: ورزش ته پراختیا ورکول او په ښوونځيو کې د بدني روزنې لپاره د ښونکو د روزنو پراختیا

ټوله موده: کب ۱۳۹۴ - ليندۍ ۱۳۹۷

