



معرفی بانوان کنگره سراسری بانوان فروغ بی پایان



سفر ستاد راهبردی به ترکیه

معرفی اعضای

اندیشکده

سخنی از یک همراه

کافه کتاب

معرفی دانشکده ها

یته کیتو

دانشتیی های روز

دفاع شخصی

اخبار پاییزی سبک

مقاله اجتماعی

آنچه می خوانید

ورزش و سلامت
ورزش و سلامت جسم و روان

کافه کتاب

معرفی کتابخانه الکترونیکی سبک کانگ فو توآ ۲۱

آموزش اصولی تکنیک های کانگ فو توآ ۲۱
این شماره ضربه (یته کی یتو)

ایستاده بر جهان

معرفی چهره برتر ریاضیات جهان،پروفسور مریم میرزا خانی

نشت نشاء

نقدی بر پدیده ی فرار مغز ها

دانستنی های روز

اخبار فناوری و علوم

مامان من رایانه میخوام

مقاله ای پیرامون تکنولوژی و دنیای کودکان

فرهنگستان

متون و شعر های ادبی

اخبار پاییزی

مروری بر رویداد های پاییزی سبک

نقاشی ارسالی همراهان با موضوع کانگ فو

۱ سخن سردبیر
متن کوتاهی از زبان سردبیر

۲ سخنی از یک همراه
همراه عباس اسدی

۳ فروغ بی پایان
به مناسبت عاشورای حسینی

۵ طریقت دانایی
مقاله ای پیرامون تاریخ و ارزش والای طریقت دانایی

۷ معرفی دانشکده های کانگ فو توآ ۲۱
این شماره دانشکده ی مرکزی خوی

۹ دفاع شخصی
تکنیک دفاع وایسکیمه

۱۰ مقاله ی علمی
درد پهلوی حین ورزش

۱۱ بانوان در کانگ فو توآ ۲۱
راهدار ام البنین شهابی نیا

۱۲ معرفی اعضای اندیشکده
جهانبان شاهرخ گلایی

۱۳ اولین کنگره سراسری بانوان
چهل و هفتمین کنگره علمی ، فرهنگی ، ورزشی کانگ فو توآ ۲۱

سوتو | فصلنامه علمی - فرهنگی - ورزشی سبک جهانی کانگ فو توآ ۲۱ - شماره مجوز: ۹۲/۳۲۹۷۲

صاحب امتیاز : انجمن کانگ فو توآ ۲۱ (به شماره ثبت ۲۱۵۶۵)

مدیر مسئول: دکتر رسول آهنگری ملکی

سردبیر : مهندس مهدی عبدلی ندیکی

گروه تحریریه : معاونت های فرهنگی مناطق و دانشکده های کانگ فو توآ ۲۱

همکاران این شماره : جهانبان محمد علی جنتی، جهانبان جمهور فلاح، جهانبان علی نبی زاده، جهانبان جمشید فلاح، جهانبان شاهرخ گلایی، جهانبان رامین پناهی، سیر راهبان قاسم بهشتی فر ، راهدار مجید لطفی، راهدار حسن جنتی، راهدار ام البنین شهابی نیا، سیر راهدار مهدی پور صدی ، سیر راهدار حسین بیرامی، سیر راهدار امید جنتی ، سیر راهدار بهادر نصیر پور، راهدار توحید جبار پور ، راهدار اکبر علی نژاد، راهدار امیر علی اصغر سید جعفری، بایارومه هادی ضیاقاسمی ، همراه زین العابدین رفیع فر ، همراه عباس اسدی و همراهان خردسال دانشکده های ماهان و رفسنجان

طراحی و صفحه آرایی : همراه احمد اسدیان

آدرس دفتر نشریه : تهران - خیابان انقلاب اسلامی - زیر پل کالج - خیابان البرز - پلاک ۲- طبقه سوم | تلفکس: ۰۲۱۶۶۹۷۲۱۰۸

www.KUNGFUTOA21.org | soto@kungfutoa21.org

با همکاری گروه تربیت بدنی مرکز علمی - کاربردی شهرستان شهرپاک | تلفکس : ۰۳۹۲۴۲۴۳۰۲۰



باید دانست که آراء هیأت عمومی دیوان عدالت اداری در حکم قانون، عام شمول، لازم الاجرا در همه ابعاد قوه مجریه، برابر ماده ۹۲ آن قانون، ساری در مصادیق مشابه و قابل استناد در محاکم قضایی می باشد، تا در جهت احقاق حقوق حقه مردم، مدیران رده بالای قوه مجریه با سوء استفاده از جاذبه ها و قدرت های که جایگاه های شغلی به آنها داده، نتوانند از طرق و مصادیق مشابه همان اقدامات قبلی غیرقانونی را با توجیهات جدید در قبال ملت انجام دهند، لذا متضررین می توانند بطور کامل به حقوق تضییع شده خود برسند.

دادنامه شماره ۴۴۰- ۴۳۹ مورخه ۹۲/۷/۸ هیأت عمومی دیوان عدالت اداری پس از تشکیل چندین جلسه کمیته های تخصصی ۱۵ نفره و طرح آن در دو مرحله در صحن جلسه هیات عمومی با شرکت حدود ۸۰ نفر از قضات عالم دانشمند و روحانیون معظم باصرف صدها ساعت در ۳۱ برگ تنظیم و صادر شده است.

نمایش: پروردگار! مرا بخش از اینکه تظاهر به دانستن مطلبی کردم که هرگز نمی دانستم ، از اینکه زیبایی قلم خود را به رخ حرک کشیدم از اینکه در غذا خوردن به یاد فخر نبودم . از اینکه مرک را فراموش کردم از اینکه در راهست سستی و تبلی کردم ، از اینکه مالی را که به تو تعلق داشت از آن خود حساب کردم از اینکه لحظه ای به ابدی بودن دنیا و تجلاتش فکر کردم ، از اینکه خشمم بر کفتارم غلبه کرد ، از اینکه فریفته مقام شدم از اینکه حرفی زدم که خود بدان غل نکردم .

خداوند! از نعمتهایی که به من عطا فرمودی مخصوصاً سلامتی بدن ، کمک به بهم نوع ، فکر سالم ، خدمت به کشور ، اطاعت از پدر و مادر و استاد ، توفیق عبادت ، دستگیری از ناتوانان ، و غایت در روزی حلال ، پاکیزارم و هر روز خزان بار تو را شکر می گویم .

پاس ، پاس ، پاس .



صحیفه دل ما را اگر ورق بزنی

به غیر نام حسین اندر آن نمی یابی
پاییز امسال از همان اول بوی حسین (ع) می داد، فروغ بی پایانی که تا ابد درس آزادگی اش بر فراخنای آسمان ایثار و شهادت می درخشد. شماره سوم فصلنامه سوتو در حال و هوای حسینی تهیه شد و حوالی اربعین حسینی بود که این شماره از زیر چاپ بیرون آمد، در طریقت دانایی انشاء تن و روان، حسین (ع) آموزگار ایثار است، هم از این رو است که در کلام اساتید این هنر رزمی، همواره از (گگی قرمز) یعنی لباس مربیان کانگ فو توآ ۲۱ به عنوان پیراهن حسینی یاد می شود و همراهی که بدین درجه می رسد بایستی در راه فهم و درک معنای ایثار و از خود گذشتگی و تلاش بی وقفه در راه مردم یاری و جامعه یاری، فروگذار ننماید. باشد که تمامی همراهان کانگ فو توآ ۲۱ فارغ از هر گونه تفاوت قومی و مذهبی و نژادی، به درک راه حسین (ع) و یاران با وفایش و چرایی قیام او ، اندیشه خود را به ذن روان سازند. همراهان و خوانندگان عزیز، هدف اصلی فصلنامه سوتو همانا معرفی و توسعه پتانسیل ها و توانایی های سبک کانگ فو توآ ۲۱ است و در این مجال تلاش می شود که همراهان

سر مقاله

و مربیان این سبک را به جهت آگاهی های مورد نیاز علمی، فرهنگی و اجتماعی یاری نماییم. از این رو قصد نداریم به سلسله مباحث حاشیه ای و بعضاً پوچ، که اصولاً با فلسفه کانگ فو (طریقت دانایی) سنخیتی ندارد، ورود پیدا کنیم. اصولاً طریقت دانایی را با میادین رقابت های پوچ و تو خالی و سرگرمی های یک روزه و دو روزه کاری نیست و (رقابت) در راه دانایی جز با (خود) ناپسند است.

لیکن حق نقد و ارائه نظر و پیشنهاد برای این نشریه، در خصوص مسائل صنفی مربوط به این سبک نیز محفوظ است. لذا از مسئولین (فدراسیون هنرهای رزمی و کونگ فو) یا به عبارت جدید (فدراسیون کونگ فو و هنرهای رزمی) تقاضا داریم، بیش از این نسبت به نادیده انگاشتن توانایی های سرشار این سبک (که در حد یک فدراسیون است) اصرار نورزند چرا که ماه هیچگاه پشت ابر نخواهد ماند.

هرگز از یادمان نمی رود، چهار سال پیش در حالی که ریاست فدراسیون سابق و دوستان ایشان که آنها نیز از سردمداران ورزش های وارداتی رقیب بودند، کمر به نابودی کانگ فو بستند و با همکاری افرادی معلوم الحال در وزارت ورزش و جوانان، (بر خلاف قانون) دستورالعمل حذف نام کانگ فو از فدراسیون

و سبک های زیر مجموعه را صادر نمودند و بسیاری در قبال این خیانت همراهی و یا سکوت نمودند، در آن شرایط این بنیانگذار سبک کانگ فو توآ ۲۱ بود که پیشاپیش همه اساتید، کوس رسوایی حضرات را کوبید و تشتشان را از بام به زمین انداخت، و باز یادمان نرفته که چطور یکی یکی پشت ایشان را خالی کردند، اما ایشان به مدد ایمان همراهانش ایستاد و سرانجام (دیوان عدالت اداری)، این ملجأ دادخواهی ایران اسلامی، حکم به ابطال بخشنامه حذف نام کانگ فو داد تا اکنون بعد از چهار سال رئیس فدراسیون کنونی (با افتخار) از جابجایی دو کلمه سخن براند!! که نام فدراسیون را از (هنرهای رزمی و کونگ فو) به (کونگ فو و هنرهای رزمی) تغییر داده است و من در عجبم از برخی اساتید و پیشکسوتان که به این (شاهکار) کف می زنند و پرچم عدالت خواهی کاوه، یعنی رای ۳۱ برگی دیوان عدالت اداری را نمی بینند، که پس از دو سال خون دل خوردن و مبارزه حقوقی نابرابر (یک سبک در برابر یک وزارتخانه) صادر شده است.

در مثل بر ما خرده نگیرید، اما ظاهراً باز هم، حکایت شبلی و حلاج است ...
والسلام علی من التبع الهدی

سخنی از یک همراه

عباس اسدی- متولد ۱۳۳۵



به نام خداوند دانی و توانایی

خواستن توانستن است

خسته نباشید کانگ فوکاران بزرگوار

درد بر شمار حروان و حامیان سبک کانگ فو توآ ۲۱ که همان ورزش ملی ایرانیان می باشد.

خوش آمد می کیم به همه عزیزانی که مثل من حقیر پا به کلاسهای طریقت دانایی گذاشته اند، سالها در پی جام جم می کشتم و آن را باندای همراهی و راهنمایی در باشگاهی پر از فیض و برکت و در جمع یاران یاقم و بهره مند شده می شوم و معنی پیام رسانی و اطلاع رسانی همین است که انسانی وارسته بتواند هم نوع خود را به جایی راهنمایی و هدایت کند که دور از آسیب های اجتماعی و زرق و برق های روزانه توانایی های خود را باز یابد و رشدی در خور استعداد ذاتی و خدایی اش نماید. کمر چه من با موهایی سپید، فکر ناتوانی به سراغم آمده بود ولی با ورودم به جمع وارستان و همراهان چنین تصویری در اندک زمان تغییر یافت. من خود را در انجام ورزش های ساده و

ابتدایی ضعیف می پنداشتم، ولی پس از مدتی توانایی قابل قبولی به دست آوردم، اگر چه در جمع جوانان و میانسالان خود را فرسوده می دانستم ولی استادم به من آموخت که هرکس به اندازه توان و ظرفیتش ورزش کند. زندگی مادی، کار و مشغله های گوناگون اسیرم کرده بود، دیدم اگر سالم نباشم با این ها مبارزه نمی توان کرد. پای روی غرور و منیت و نقص ها گذاشتم و کفتم توآ - ر قتم و در حال ذن- بهتر شدم و آرامش نبی گرفتم و خود را متعهد کمک به دیگران نمودم. راستش از عشق و محبت خیلی شنیده

و خوانده بودم اما عاشقان و عشق دهنده ما را در جمع کانگ فوکاران و مربیان عاشق دیدم و لمس کردم .

باورم در تنهایی سپاس از خدایی بود که اشرف مخلوقاتش را به عینه دیدم، اینان خالصان خدایی اند، نه آمان که دنبال زر و زور و تزویرند و نه آمان که در پی عاشق کشی و دفن عشق اند .

در پی صحبت همراهان در آخر کلاس در حلقه دوستی و محبت از زبان همراهان معجزات ورزش کانگ فو را شنیدم، یکی فشار خوش تنظیم شده بود، دیگری قد خوش پلین آمده بود و بعدی دنش از زنگار ها و افکار پلید پاک شده بود و خدایی فکر می کرد و خدایی عشق می داد تا ستم اینجا است که در جوانی این مجموعه را نیاقم، شاید هم ستم من بیشتر از این نبوده و خدا مرا دوست می داشته تا بقیه عمرم را در کنار این عزیزان باشم که قطره ای در کنار دریای توانمندی ها و هنرمندی های اساتید کانگ فو توآ ۲۱ به ویژه یازده شالبند سرخ و سایر عزیزان خدمتگزار دردمند و بی مدعا باشم .

امید است خدای توانا بر توانایی و دانایی همراهان و مربیان و اساتید کانگ فو توآ ۲۱ که این ورزش ملی را پاس می نهند و کار و زندگی و عمر خود را عاشقانه وقف اعتلاء و رشد و بهبودی مردم این سرزمین می کنند، توفیق دهد تا شاید کوشه ای از ظلم ها و ستم هایی که در گذشته مهابان و مستکبران و استعمارگران بر سرزمین مقدس ایران روا داشتند، جبران شود و برماست که پیام این همه تلاش - فداکاری و صداقت و توانایی را به دیگران برسانیم و حداقل یک نفر را به سوی باشگاه های گرم و هنرمند کانگ فو توآ ۲۱ راهنمایی کنیم تا این ورزش هر روز به عظمتش افزوده شود زیرا « اگر از چیزی که داریم استفاده نکنیم آن را از دست خواهیم داد» .

سوتو

soto@kungfutoa21.org

فروغ بی پایان

...شب عاشورا بود شهر یکپارچه روضه بود و خانه یکپارچه سکوت و درد...

... شب عاشورا بود شهر یکپارچه روضه بود و خانه یکپارچه سکوت و درد...
گفتم در این تنهایی درد و این شب سوگ، بنشینم و با خود سوگواری کنم، مگر نمی شود تنها عزاداری کرد؟ نشستم و روضه ای برای دل خویش نوشتم:

... پیش چشمم را پرده ای از اشک پوشیده است.
در میان هیاهوی مکرر و خاطره انگیز دجله و فرات، این دو خصم خویشاوندی که هفت هزار سال، گام به گام با تاریخ همسفرند، غریو و غوغای تازه ای برپا است:

صحرای سوزانی را می نگرم، با آسمانی به رنگ شرم، و خورشیدی کبود و گدازان، و هوایی آتش ریز، و دریای رملی که افق در افق گسترده است، و جویباری کف آلود از خون تازه ای که می جوشد و گام به گام، همسفر فرات زلال است...

می ترسم در سیمای بزرگ و نیرومند او بنگرم، او که قربانی این همه زشتی و جهل است.

به پاهایش می نگرم که همچنان استوار و صبور ایستاده و این تن صدها ضربه را بپاداشته است.

ترسان و مرتعش از هیجان، نگاهم را بر روی چکمه ها و دامن ردایش بالا می برم:

اینک دو دست فرو افتاده اش، دستی بر شمشیری که به نشانه شکست انسان، فرو می

افتد، اما پنجه های خشمگینش، با تعصبی بی حاصل می کوشد، تا هنوز هم نگاهش دارد.
جای انگشتان خونین بر قبضه شمشیری که دیگر ... افتاد!

و دست دیگرش، همچنان بلاتکلیف. نگاهم را بالاتر میکشانم:

از روزنه های زره خون بیرون می زند و بخار غلیظی که خورشید صحرا میمکد تا هر روز، صبح و شام، به انسان نشان دهد و جهان را خبر کند.

نگاهم را بالاتر میکشانم: گردنی که، همچون قله حرا، از کوهی روپیده و ضربات بی امان همه تاریخ بر آن فرود آمده است. به سختی هولناکی کوفته و مجروح است، اما خم نشده است.

نگاهم را از رشته های خونی که بر آن جاری است باز هم بالاتر می کشانم: ناگهان چتری از دود و بخار! همچون توده انبوه خاکستری که از یک انفجار در فضا میماند و ...

دیگر هیچ!
پنجه ای قلبم را وحشیانه در مشتش میفشرد، دندان هایی به غیظ در جگرم فرو میروند، دود داغ و سوزنده ای از اعماق درونم بر سرم بالا می آید و چشمانم را می سوزاند، شرم و شکنجه سخت آرام می دهد، که: «هستم»، که «زندگی می کنم».

این همه «بیچاره بودن» و بار «بودن» این همه سنگین!
اشک امانم نمی دهد؛ نمی توانم ببینم. پیش چشمم را پرده ای از اشک پوشیده است.

در برابرم، همه چیز در ابهامی از خون و خاکستر می لرزد، اما همچنان با انتظاری از عشق و شرم، خیره می نگرم؛

شبحی را در قلب این ابر و دود باز می یابم، طرح گنگ و نامشخص یک چهره خاموش، چهره پرومته، رب النوعی اساطیری که اکنون حقیقت یافته است.

هیجان و اشتیاق چشمانم را خشک میکند. غبار ابهام تیره ای که در موج اشک من می لرزد، کنارتر میروند. روشن تر می شود و خطوط چهره خواناتر.

هم اکنون سیمای خدایی او را خواهیم دید؟

چقدر تحمل ناپذیر است دیدن این همه درد، این همه فاجعه، در یک سیمای سیمایی که تمامی رنج انسان را در سرگذشت زندگی مظلومش حکایت می کند. سیمایی که ...

چه بگویم؟

مفتی اعظم اسلام او را به نام یک «خارجی عاصی بر دین الله و رافض سنت محمد» محکوم کرده و به مرگش فتوی داده است.

و شمشیرها از همه سو برکشیده، و تیرها از همه جا رها، و خیمه ها آتش زده و رجاله در اندیشه غارت، و کینه ها زبانه

کشیده و دشمن همه جا در کمین، و دوست بازیچه دشمن و هوا تفتیده و غربت سنگین و دشمن شوره زاری بی حاصل و شن ها داغ و تشنگی جان گزا و دجله سیاه، هار و حمله ور و فرات سرخ، مرز کین و مرگ در اشغال «خصوصت جاری» و ...

در پیرامونش، جز اجساد گرمی که در خون خویش خفته اند، کسی از او دفاع نمی کند.

همچون تندیس غربت و تنهایی و رنج، از موج خون، در صحرا، قامت کشیده و همچنان، بر رهگذر تاریخ ایستاده است.

نه باز می گردد، که : به کجا؟

نه پیش می رود، که : چگونه؟

نه می جنگد، که : با چه؟

نه سخن می گوید، که : با که؟

و نه می نشیند، که : هرگز!

ایستاده است و تمامی جهادش اینکه ... نیفتد

... به سیمای شگفتش دوباره چشم می دوزم، در نگاه این بنده خویش مینگرد، خاموش و آشنا؛ با نگاهی که جز غم نیست همچنان ساکت میماند.

نمی توانم تحمل کنم؛ سنگین است؛

تمامی «بودن»م را در خود می شکند و خرد می کند.
می گریزم.
اما می ترسم تنها بمانم، تنها با خودم، تحمل خویش نیز سخت شرم آور و شکنجه آمیز است.
به کوچه می گریزم، تا در سیاهی جمعیت گم شوم.

در هیاهوی شهر، صدای سرزنش خویش را نشنوم.

... تنها و آواره به هر سو می دوم، گوشه آستین این را می گیرم، دامن ردای او را می چسبم، می پرسم، با تمام نیاز می پرسم؛ غرقه در اشک و درد:

«این مرد کیست؟»
«دردش چیست؟»

این تنها وارث تاریخ انسان، وارث پرچم سرخ زمان، تنها چرا؟

چه کرده است؟
چه کشیده است؟

به من بگوید:
نامش چیست؟

هیچ کس پاسخم را نمی گوید!
پیش چشمم را پرده ای از اشک پوشیده است...

«حسین وارث آدم - دکتر علی شریعتی»



طریقت دانایی

زین العابدین رفیع فر

طریقت دانائی طریقتی است ورزشی- رزمی- علمی و عرفانی، و یا جسمانی و روحانی. که در عمل همواره بخش علمی و عرفانی آن بر جنبه جسمانی چربیده و تفکر عرفانی را بر آن حاکم ساخته است. کسانی که در طول تاریخ در این وادی منشاء اثراتی بوده- اند کسانی بودند که بخش علمی و عرفانی این طریقت را توسعه داده- اند. طریقت دانایی ورزش رزمی بسیار باستانی و

ایران که مشعل علم و هنر جهان قدیم را در دست داشت هنر طریقت دانایی را به کشورهای هند و چین و تبت برده و آنها پس از آشنایی با جنبه- های ورزشی و عرفانی و فتوت و جوانمردی این ورزش به گسترش آن در کشورهای خود همت گماشته و با دادن رنگ و بو و اسامی محلی به بومی- سازی آن پرداخته و این طریقت در چین، از نام ایرانی خود به "طریقت دانایی" ترجمه شده و در زبان چینی به کانگ- فو معنی شده است (کانگ= دانایی و فو= طریقت) و پس از گسترش در ژاپن بنام ذن معروف شده و توسعه فراوان یافته و اساتید زیادی در کشورهای چین و ژاپن در این رشته به اوج وارستگی رسیده و شاگردان زیادی را تربیت نموده- اند.

از آنجایی که دین یکتاپرستی زردشتی ایرانیان بر ادیان چندخدایی ملل شرق تفوق زیادی داشته و همه ملل شرق ایرانیان را پارسا می- نامیدند که چندین معنا از آن به ذهن متبادر میشد نظیر اهل پارس بودن- یکتاپرست- زاهد- دیندار- درستکار- پاکدامن- پاکدین- خداپرست که همه نشان- دهنده برتری راه و رسم و دین و آئین و هنر ایرانیان نسبت به ملل بزرگ و معروف جهان قدیم بوده است، بطوریکه همه آنها در تجارت- جنگ- صلح و قواعد زندگی از ایرانیان تقلید می- کردند که یکی از آنها طریقت دانایی است که چینی- ها پس از یاد گرفتن این هنر رزمی از ایرانیان به بسط و توسعه بی- سابقه آن در کشور خود پرداخته و چنان با جان و دل به تعالی آن پرداختند که یکی از ورزش- های رزمی ملی چینیان گردید.

علاوه بر طریقت دانایی هنرهای زیادی از ایران به چین رفته و در آن کشور با استقبال زیادی مورد پذیرش قرار گرفته که نعل زدن به اسب، جنگیدن بر روی اسب. تیراندازی روی اسب حفر تونل جهت رسوخ به اردوگاه دشمن. جنگ و گریز و جنگ- های پارتیزانی و نامنظم از آن جمله- اند. طریقت دانایی پس از بسط و توسعه در چین و پس از بوجود آمدن آموزشگاههای بسیار زیاد در آن کشور و ظهور اساتیدی زبردست که هنر و عرفان را درهم آمیخته و تفکری نو به جهان ارائه دادند راه ژاپن را در پیش گرفت و در آن کشور بنام ذن معروف شده و بیش از پیش شکوفا گردیده است.

اساتید بسیار معروف با دایر نمودن دانشکده- های فراوان آموزش ذن، روش- های خاصی را ابداع نموده- اند که در دنیا منحصر به فرد بوده و روش- های تعلیم و تربیت شاگرد و موضوعات مورد بحث در هر

دانشکده نسبت به دیگری بسیار متفاوت بوده و همه میدانستند که فارغ التحصیل فلان دانشکده در چه زمینه هایی برتری دارد. و گاهی مسابقاتی بین دانش آموختگان دانشکده های مختلف برگزار میشده است. یکی از روش های بسیار جالب که تقریباً همه دانشکده ها در انتخاب دانشجو به آن عمل میکردند بررسی شاگردان از جنبه های گوناگون و سبک سنگین نمودن نقاط ضعف و قوت و بررسی صفات جوانمردی و مردانگی و فتوت آنان بوده تا شاگردی را دارای جوهره و خمیره عالی نیافتند در صفوف خود نپذیرند، و اگر دارای خصال ارزشمند یافتند ابتدا او را در حالتی نگه دارند که هر روز مشتاق تر از روز قبل آماده ورود به جمع اهل فتوت و مروت گردد و پس از مدّتی این آتش علاقه در او به حدّی برسد که با یک حرکت و سخن استاد انرژی های خفته درون وی بیدار و روح و روان او را منور کند و او در یک لحظه به اندازه یک سال آموزش دیده و به یک آگاهی و نورانیت بزرگی دست یابد، و وقتی که وارد جمع رهروان طریقت دانایی گردید صفات رزیده او با یک آموزش استاد معدوم گردد و آنچه که باقی میماند روحی باشد صاف و زلال و بی باک و نترس و سالم و راستگو و خستگی ناپذیر که دنیا را با دیدی دیگر و با فلسفه ای دیگر می نگرد و خواسته های او از دنیا و دیگران طور دیگری رقم میخورد و او در درون خود شاد و مثل کوهی استوار است، و حرف این و آن در او هیچ اثری ندارد. کم حرف میزند و از کسی انتقاد نمی کند دیگران را مورد نقد و بررسی قرار نمی دهد در مورد کسی قضاوت نمی کند، از کسی نمی رنجد به کسی فخر نمی- فروشد و به آنچه که خداوند متعال نصیبش کرده قانع و شاکر است. همچو فرد بی نیاز و متواضع به مرحله- ای میرسد که دنیا و آنچه را که در آن هست کوچک می بیند و به مرحله استادی و نشر نور میرسد.

در این مکتب یادگیری به جای جمله به جمله به صورت کتاب به کتاب است، و هر روش و هر حرف و حرکت استاد خود چکیده ای از یک عمر علم و تجربه و هنر است. لذا افراد پاکباخته و سالم و شوریده در این وادی پیش خواهند رفت و برای افراد کوچک و زبون و ترسو و حسود و اهل تردید و بی استعداد هیچ جایی نیست. طریقت دانایی طریقت بخشیدن است نه گرفتن.

باید آنچه را که خداوند متعال از مادیات و معنویات به ما بخشیده ما هم در طبق اخلاص در اختیار راهبان این طریقت قرار دهیم. طریقت دانایی میخواهد بدن انسان از هر آلودگی پاک و از هر درد و رنجی دور باشد. به این جهت توجه زیادی به نوع غذا و نوع ورزش و حذف تنبلی و خمودگی و بی تحرکی می نماید. و نیز استخوان بندی وجود انسان و وضعیت عضله ها، رباط ها و اندامها را بررسی و برای اصلاح و بهبود وضع هر کدام روش های مخصوص خود را دارد و نیز بعد از اصلاح وجود و از بین بردن مسائل آن به پرورش روح می پردازد و او را هر روز یک قدم از ناپاکی های روحی که هزار بار بیشتر از ناپاکی های جسمی است نظیر دروغگوئی- ترس- حسد- نگرانی- اضطراب- پرحرفی- بیقراری- بی اعتمادی به خود و سایر صفات رزیده دور میسازد و سعی می کند انسانی برتر بسازد که هیچ طلبی از کسی ندارد و به کسی بدهکار نیست و دلی پر از صفا و وجودی پر از قدرت و فکری آزاد و خیرخواه و پویا دارد و به هر کجا که برسد مظهر خیر و برکت و نعمت خواهد بود. راه و رسم و روش و منش بزرگان این هنر چه در ایران و چه در هند و تبت و چین و ژاپن بهترین

الگو و راهنما جهت شکوفائی این هنر بوده است. به این جهت توجه به الگوهای رفتاری استادان طریقت دانایی و ذن راه را بر شکوفایی جان و تن هموار می سازد و هر حرکت استاد کتابی می شود بسیار آموزنده در راهنمایی سالکان طریقت دانایی.

گسترش طریقت دانایی که در چین بنام کانگ فو معروف می گردد، حامل زبان ، فرهنگ ، آداب و سنن ایرانی در میان ملل شرق بوده است. اساتید این هنر رزمی که با ریاضتهای فراوان آنرا فرا میگرفتند، برای اینکه این هنر بدست نا اهلان نیفتد با حروف رمز آنرا آموزش می دادند و به غیر از دانش آموختگان دانشکده- های این طریقت که در قدیم به آنها صومعه می گفتند کسی نمی توانست از آنها سر درآورد و به این حروف رمز کوآن می گفتند. باتوجه به اینکه در بعضی از دانشکده ها مطالب با حروف رمز و در بعضی با حروف معمولی تدریس



می شد به این جهت بعد از مدتی طریقت دانایی در چین به دو شاخه کوآن و موندو تقسیم می شود و هر کدام راه و رسم خود را می پیماید و هر کدام به دیدگاههای جدیدی میرسد و به صورت دو روش پرورش جان و تن کوآن و موندو درمی آیند. طریقت دانایی یا کانگ فو وقتی به ژاپن می رسد با استقبال فراوان روبرو گشته و در آنجا تبدیل به ذن می شود و دانشکده های زیادی جهت تدریس آن تأسیس می گردد و در آنجا نیز این هنر متعالی به دو شاخه رین زایی و سوتو تقسیم می شود و هر کدام در جهتی حرکت می کنند و از هم فاصله می گیرند و هم اکنون دو مکتب رین زایی و سوتو از مکاتب مهم ذن در ژاپن می باشند.



معرفی دانشکده های کانگ فو توآ ۲۱

دانشکده مرکزی خوی

دارالمومنین و دارالصفای ایران ، شهری مذهبی و

معنوی و زادگاه بزرگانی چون آیت الله العظمی مرحوم

ابوالقاسم خویی مرجع عالیقدر شیعیان و دکتر زریاب

خویی .شهری است به دارازای تاریخ ارتباطات و تجارت

بر روی بزرگترین جاده تجارت ، جاده ابریشم . شهر

خوی مدفن بزرگانی است چون شمس تبریزی و

پهلوان نامدار ایران زمین ، پوریای ولی.شهر آفتابگردان

شهر خوی

در آغاز نخستین روزهای اردیبهشت ماه سال ۱۳۶۹ فضای خوی به نور حرکت توآی کانگ فو توآ ۲۱ (ورزش رزمی ملی ایران) توسط یکی از شاگردان استاد سلامی منورگردید و با همت راهدانان ، همراهان وجهانیان طریقت تا به امروز بر تارک آسمان توآی کانگ فو توآ ۲۱ همچون ستاره ای می درخشد و همواره در تلاش است تا شعله های توآ بر تن و روان مردم ایران و شهر خوی زبانه کشیده و منور گردد.



این همراهان صدیق و سوخته جان معابد توآ برای اعتلای فرهنگ توآ و سطح سلامت جوانان و نسلهای در حال رشد گام های بلندی برداشته و کلاس های آموزشی خویش را به فراتر از شهرستان خوی یعنی شهر های مجاور همچون : (دیزج دیز) ، (شوط)، (چالدران) و (کشک) سرای توسط راهدانان طریقت ، ترویج و سوق داده و همواره در پویایی حرکت این کلاس ها همچون شمع می سوخته اند تا محفل توآ فروزان باشد. آری ، راهدانانی همچون راهدان حسین حبوطی ، احمد علی اصغرزاده و سیر راهبان ولی ورمزیار و سایر راهدانانی که نام بردن و تقدیر از تک تک آنان بر ما واجب است اما مجالی می خواهد فراخ و در شان .

در حال حاضر راهدانان دانشکده خوی بنابر نیاز های

جوانان و نوجوانان و با توجه به سرمایه و ارزش بودن

فرهنگ بسیج ،موفق به دایر نمودن کلاسی در سپاه

پاسدران گردیده اند که باید در این خصوص از زحمات

همراه جلیل گلصنملو به سبب زحمات شایسته در این

زمینه سپاسگذاری و تقدیر نماییم .

اکنون دانشکده خوی با ۱ کانون در شهرستان شوط و

۱ کلاس بانوان و ۱ کلاس آقایان در شهر دیزج دیز و ۲

کلاس در شهرستان خوی (کلاس بسیج و تربیت بدنی)

با ۲۰۰ همراه در حال فعالیت است و دارای ۱۵ حکم

مربیهی NGO از کشور فنلاند و ۱۰ حکم فدراسیون

کشوری می باشد.



کانون دیزج دیز (دانشکده خوی)

کانون کانگ فوتوآ ۲۱ دیزج دیز واقع در استان آذربایجان غربی ،

شهرستان خوی ،شهر دیزج دیز، در سال ۱۳۷۲ توسط سیر راهبان

ولی و رمزیار پایه گذاری شده و از سال ۱۳۷۵ زیر نظر جهانیان رامین

پناهی مقدم و سیر راهبان ولی ورمزیار و به مربیهی راهدان میرعلی

اصغر سید جعفری فعالیت می نماید. این کانون دارای دو کلاس

آقایان زیر نظر راهدان میر علی اصغر سید جعفری و به مربیهی سیر



راهدان مجید اروجلو و سیر راهدان زین العابدین جمشید نیا و یک

کلاس بانوان زیر ۱۲ سال می باشد .هم اکنون به یاری خداوند و همت

همراهان عزیز کانون دیزج دیز زیر نظر دانشکده خوی با ۷۰ همراه از

آقایان و ۳۰ همراه از بانوان فعالیت می نماید.در طی هماهنگی های

صورت گرفته با ریاست محترم شورای اسلامی این شهر جناب آقای

رمضان اروجلو و شهرداری محترم این شهر ، شاهد احداث دانشکده

انشاء تن و روان این کانون را خواهیم بود.

کانون شوط (دانشکده خوی)

شوط یکی از شهرهای استان آذربایجان غربی است. این شهر در مرکز

شهرستان شوط و در ۴ کیلومتری کناره جنوبی رودخانه زنگبار جای

دارد. آن طور که برخی کتب و نوشته های تاریخی نشان می دهند این

شهر ابتدا متعلق به آرامنه بوده است.بعدها اسلام وارد این دیار شده

است.گرچه در حال حاضر حتی یک خانوار ارمنی هم در این شهر وجو

ندارد.حتی اسم این شهر هم دلیلی بر این گفته است.اسم این شهر ابتدا

((آشوط)) که یک نام ارمنی است بوده که در گذر زمان تبدیل به شوط

شده است. شهرستان شوط از سوی شمال غربی باشهرستان ماکو، از

شمال شرقی با شهرستان پلدشت از طرف جنوب غربی باشهرستان

چالدران و از جنوب شرقی باشهرستان چاپپاره همسایه است.

از جاهای دیدنی این شهر، آبگرم معدنی ایستی سو می باشد. این آبگرم



سردی از دل خاک بیرون می آید.در ضمن رود خانه جاب و آبشار صخره ای و تفرجگاه داش فشل شوط و حمام تاریخی در روستای صوفی ، بنای عمارت خان، قلعه کافر قالاسی ، غار شیخ سیلو ، تپه خلیل آباد مربوط به هزاره اول قبل از میلاد نیز از جاذبه های دیدنی این شهرستان می باشد. از بناهای تاریخی و فرهنگی شهر در دوره های گذشته چیز مهمی برجای نمانده است.



در سال ۱۳۷۴ روز چهارشنبه ۱۶ تیر ماه بعد از ظهر ساعت ۱۶:۳۰

برای اولین بار در حسینه ی سپاه پاسداران ، جوانان این شهر فریاد

خود آبی برآورده و جان های خود را در چشمه عرق های سبک رزمی

ملی ایران تطهیر نموده و سرآغاز فعالیت کانگ فو توآ ۲۱ را در تاریخ

این شهر رقم زدند.

راهدان طریقت ، صادق حسنلویی با بنیان گذاری کانگ فو توآ ۲۱ در

شهرستان شوط و با اراده و تدبیر مدیریتی و معرفتی خویش در فروزانی

مشعل توآ در این شهر سهمی عظیم داشته و خواهند داشت . ایشان با

منشی جوانمردانه و مدبرانه و معرفتی عرفانی جان جوانان این شهر را

به بوی توآ عطر آگین نمودند و در تربیت همراهان و راهدانانی متعهد

همواره کوشا بوده اند .



راهدانانی همچون : موسی ولی زاده ، حسین احمد زاده ، وحید رنجی ، اسلام پور عظیم ، سالارنباتی و و دیگر راهدانانی که سهمی در فعالیت توآ داشته اند و جای دارد که از تمامی آنان در این مجال نهایت تقدیر را داشته باشیم .

هم اکنون کانون شوط به مربیهی راهدان سالار نباتی و با فاعلت بی

دریغ همراهان زیر نظر دانشکده خوی در حال فعالیت می باشد و

همواره تلاش نموداند تا طریقت دانایی در قله فعالیت های ورزشی و

علمی جامعه ورزشی این شهر بدرخشد و همراهان را همچون درناها، در

آسمان اندیشه و توآ پرواز دهد .

در پایان از خداوند متعال آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون برای

شوراهای محترم اسلامی و شهرداری محترم خوی و تمامی همراهان و

رهپویان طریقت دانایی را داریم.

پروودگار یاریم ده تا بدون اینکه از ایمان افراد پیرسم و بدون اینکه به دردم بخورند

همدل و همدرد و همراهشان باشم زیرا در سودای هر انسانی روح تو خانه گزیده

است.

دفاع شخصی

«دفاع وایسکیمه»

وایسکیمه نام محور سوم خط یک (آناتوآ) در کانگ فو توآ ۲۱ می باشد. این تکنیک در هنگام حمله حریف (قالبا با ضربه مستقیم پا) از پشت سر انجام می گردد و در مبارزه کلاسیک خط (مایانه آناتوآ) نیز تدریس می گردد. در تصاویر زیر شما نحوه کاربرد این تکنیک و نوعی از فنونی که می توان به دنبال این تکنیک بر روی حریف به منظور تسلیم نمودن وی پیاده نمود، مشاهده می کنید.

۱-مائو^۱ قصد وارد آوردن ضربه کیتو^۲ از پشت به سمت اومای^۳ را دارد.

۲-اومای در حالی که با چشم حرکت حریف را زیر نظر دارد، کمی به سمت جلو سُرُش کرده بدن را از مسیر ضربه خارج نموده و با یک عکس العمل انفجاری تکنیک وایسکیمه را به شکل مورب (تبری) اجرا می نماید. ناحیه دفع کننده قسمت ساعد دست می باشد.

۳-مائو اقدام به وارد آوردن ضربه متو^۴ می نماید که بلا فاصله با تکنیک آف ما^۵ توسط اومای دفع می گردد.

۴-در ادامه اومای ساعد مائو را گرفته و ضمن بر هم زدن تعادل حریف همزمان تکنیک متو هلالی را به قسمت دنده های وی به اجرا می گذارد.

۵-سپس در حالی که دست مائو را در اختیار دارد، با وارد آوردن ضربه ی هوتو^۶ و در ادامه اعمال فشار بر گردن وی به سمت پایین حمله را به طور کامل خنثی می نماید.

پانویست :

۱-شخص حمله کننده در کانگ فو توآ ۲۱

۲- ضربه مسقیم که با قسمت سینه پا زدن می شود.

۳- شخص دفاع کننده در کانگ فو توآ ۲۱

۴- ضربه مستقیم دست با دو نقطه پیش مشث

۵- تکنیک دفاع از سر با ساعد دست (از پایین به بالا) | ۶- ضربه با آرنج دست



۲



۵



درد پهلو مقاله علمی

منبع: www.elmevarzesh.com

همواره زمانی که همراهان جدید به کلاس هایمان مراجعه می کنند در جلسات اولیه از دو درد یکی در ناحیه پهلو سمت راست و دیگری در ناحیه جلوی ساق پا گلایه می کنند در این مبحث شما را با این دو نوع درد و مکانیزم آن ها صحبت می کنیم؛

بیشتر اوقات زمانی که در حال دویدن هستید ناگهان در پهلوی خود درد شدیدی احساس می کنید. هر کسی پاهای خود را بالا و پائین ببرد و در همان حال به سرعت نفس بکشد، دچار درد پهلو می شود. درد پهلو معمولاً ناشی از چنگ شدن دیافراگم است. دیافراگم پرده ای ماهیچه ای بین شکم و قفسه سینه است که تنفس را کنترل می کند. این چنگ شدن وقتی اتفاق می افتد که دیافراگم خون کافی در هنگام ورزش دریافت نمی کند. بالا و پائین کردن پاها فشار بر روی ماهیچه های شکم را زیاد می کند که به دیافراگم هم منتقل می شود. در همین حال، تنفس سریع شش ها را منبسط کرده و دیافراگم را به پائین می فشارد. این فشار دو طرفه از بالا و پائین بر روی دیافراگم خون را از آن خارج کرده و دچار کمبود اکسیژن می کند. بدون اکسیژن کافی، ماهیچه ها دچار گرفتگی دردناک می شوند. کسانی که تازه ورزش را شروع کرده اند، بیشتر مستعد درد پهلو هستند. این ها تنفس سریع و کوتاه می کنند و پیش از اینکه ماهیچه های شکم خود را با ورزش تطبیق کافی برای مقاومت در برابر حرکات سریع اندام های درونی شکم قوی نباشند و بر دیافراگم فشار آید. غذا هم ممکن است فشار وارد شده بر دیافراگم را بیشتر کند. خوردن غذای دیرهضم و چرب قبل از ورزش معده را سنگین تر کرده و دیافراگم را می فشارد. درد پهلو گاهی تا شانه را در برمی گیرد. ولی این درد ممکن است علامت حمله قلبی باشد، مخصوصاً اگر بعد از چند دقیقه دراز کشیدن باز هم باقی باشد. و اگر هر بار که ورزش می کنید پهلو درد می گیرد، احتمال دارد جریان خون به روده ها دچار اشکال شده باشد.

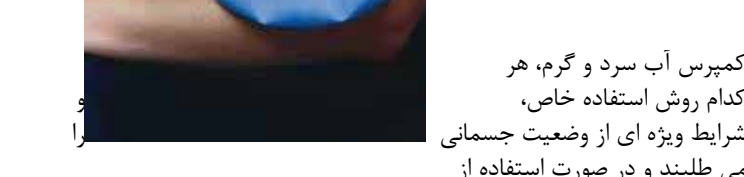
درمان درد پهلو هنگام دویدن

قبل از آغاز مجدد تمرین، در حالت خمیده بدوید و یا اینکه فعالیت را متوقف سازید.اغلب کم کردن سرعت حرکت درد پهلو را آرام می کند. اگر اینطور نشود، کارهای زیر را انجام دهید. بایستید و بدمید. اگر نمی توانید دراز بکشید، لاقل بایستید و انگشتان را بر نقطه درد بفشارید. این محل معمولاً درست زیر دنده ها و در طرف راست است. سپس لب ها را حلقه کرده و با فشار هوا را بیرون بدهید. این کار فشار را از روی دیافراگم بر میدارد و می توانید بدون درد به دویدن ادامه بدهید.

نفس عمیق بکشید. راه رفتن آرام و بلند کردن دست ها تا بالای سر راه دیگری برای کم کردن فشار روی دیافراگم است. وقتی دست ها را بالا می برید، نفس عمیق بکشید و با پائین آوردن آن ها نفس را بیرون بدهید. با شکم نفس بکشید. برای جلوگیری از شروع درد پهلو، با شکم و بهطور عمیق تنفس کنید. تنفس شکمی به تقویت ماهیچه های دیواره شکم هم کمک می کند. قوی بودن این ماهیچه ها کمربندی نگاه دارنده برای اندام های درونی بهوجود می آورد تا کمتر بر دیافراگم فشار آورند.

به تدریج سرعت بگیرید. به آرامی ورزش را شروع کنید و به تدریج بر سرعت و شدت آن بیافزائید تا تنفس و بدن خود را با آن وفق دهند. بعد از غذا فعالیت نکنید. اگر مستعد درد پهلو هستید، تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت زیاد از خود نشان ندهید. چربی نخورید. غذاهای چرب و پرپروتئین مثل گوشت قرمز و لبنیات پرچربی بیشتر در معده می مانند و دیافراگم را مدت بیشتری به پائین فشار می دهند. اگر باید غذا بخورید و بدوید، چیزی زودهضم و کم حجم بخورید.

کمپرس آب سرد و گرم در هنگام صدمات ورزشی



کمپرس آب سرد و گرم، هر کدام روش استفاده خاص، شرایط ویژه ای از وضعیت جسمانی می طلبند و در صورت استفاده از

آنها، بدون آگاهی و بدون توصیه متخصص نمی توان نتیجه دلخواه را کسب کرد. برای مثال کمپرس آب داغ موجب رسیدن خون بیشتر به موضع آسیب دیده کاهش اسپاسم و گرفتگی و کاهش التهاب می شود. در مقابل، کمپرس یخ با بی حس ساختن موضع، درد آن را کاهش می دهد و کاهش خونریزی را نیز به دنبال دارد.

باید توجه داشت که دو نوع اصلی آسیب دیدگی وجود دارد: حاد و مزمن. آسیب دیدگی حاد به صورت درد تیزی است که سریع و ناگهانی رخ می دهد و درد شدیدی ایجاد می کند. این نوع آسیب دیدگی در اثر ضربه یا فشار، به علت زمین خوردن، تصادف و برخورد ایجاد می شود و علت ایجاد آسیب دیدگی کاملاً مشخص است. در آسیب دیدگی حاد علائمی مانند درد، حساسیت، قرمزی، گرمی، تورم و التهاب وجود دارد.

بهترین درمان فوری برای آسیب دیدگی های حاد، استفاده از کمپرس سرد یا یخ است. این کار ورم و درد را کاهش می دهد. سرما موجب انقباض عروق می شود و خونریزی داخل بافتی از محل آسیب دیدگی را کاهش می دهد. برای سرد کردن محل آسیب دیدگی، از کیسه یخی که در حوله پیچیده شده استفاده کنید و آن را در محل آسیب دیدگی به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار دهید. هرگز نباید یخ را مستقیماً روی عضلات قرار داد، بلکه قطعات کوچک یخ درون کیسه پلاستیکی ریخته شده و مقداری آب نیز به آن اضافه می شود در آسیب دیدگی حاد می توانید چند بار در روز، به مدت سه روز از کمپرس سرد استفاده کنید به یاد داشته باشید قبل از اینکه بخواهید برای بار بعد از کمپرس سرد استفاده کنید صبر کنید تا دمای پوست به حالت طبیعی برگردد.

آسیب دیدگی مزمن به صورت تدریجی و آهسته شکل می گیرد. برخی علائم ممکن است بیایند و بروند. درد خفیف و مبهم ممکن است متناوباً ایجاد شود. این آسیب ها معمولاً در اثر استفاده مفرط از مفاصل و عضلات ایجاد می شوند، اما در برخی موارد اگر آسیب دیدگی حاد به طور کامل درمان نشود و بهبود پیدا نکند تبدیل به آسیب دیدگی مزمن می شود.

در آسیب دیدگی های مزمنی که التهاب یا ورم ندارند، معمولاً از کمپرس گرما استفاده می شود در عضلات سفت و دردناک و درد مفاصل، کمپرس گرم می تواند به مؤثر باشد. ورزشکارانی که آسیب دیدگی و درد مزمن دارند می توانند قبل از ورزش برای افزایش انعطاف پذیری بافت‌های پیوندی مفصل و افزایش جریان خون از گرما استفاده کنند. گرما همچنین می تواند گرفتگی عضلات را برطرف کند. اما بعد از ورزش نباید از گرما استفاده کرد بلکه پس از ورزش برای آسیب دیدگی های مزمن، کمپرس سرد بهتر است.

بایستی توجه شود که گرما جریان خون را افزایش می دهد و دمای پوست را بالا می برد، بنابراین نباید از گرما در آسیب های حاد استفاده کرد و در صورت مشاهده هر گونه علامت التهاب ، باید از گرما درمانی پرهیز شود. در گرما درمانی بایستی مراقب سوختگی پوست باشید و با اطمینان از وجود چندین لایه پارچه بین کمپرس و پوست می توانید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را بر روی پوست قرار دهید همچنین حرارت مرطوب بهتر از حرارت خشک است. می توانید از حوله ای که با آب داغ مرطوب شده است نیز استفاده کنید.

معرفی اعضای اندیشکده

بایارومه برگزار گردید که
باشنیدن این سخنان کل
موهای بدنم سیخ شدند:
(همراه به هوش باشیم
و در اندیشه که ذره ذره
وجودمان نه برای خود
بلکه برای افراد دردمند
جامعه مان باشد)).

این دو سخن ناب
آنچنان تاثیری در بنده
نمودند که علیرغم داشتن
مشکلات زیاد، (هم جسمی و
هم روحی و خانوادگی) مارا وا داشت

ادامه مسیر بدهیم، اعتراف می نمایم مبنای اخلاقی و رفتاری بنده
در کانگ فوتوآ ۲۱ را مدیون بایارومه هستم و مدعی این هستم که
شخصیت فردی مربی تاثیر بسزایی بر روی همراهان زیر دست خود
دارد، به فرموده امام علی (ع): ((مربی هر طور باشد مرتبی نیز آنگونه
خواهد شد.))

لازم است به این نکته اشاره نمایم که بنای سالمی که بایارومه
بهروزعباسی بر روی اینجانب گذاشتند ، در طول این ۲۳ سال که
فعالیت می نمایم؛ هیچ وقت نخواسته ام نه خط و نه گی و نه شالیند
اینجانب بدون تناسب با روح و فکر و جسم و جایگاهم در حرکت ، به
اینجانب تقدیم شود، همیشه قبل از ترفیع خواستم خودم را به رتبه ای
که قرار است به آن دست یابم ، برسانم به همین دلیل خودم راتا مرحله
راهبانی بدون دین می دانم ولی در مرحله آخر هنوز هم که هنوز است
خودم را زیر باری از سنگینی شال احساس می کنم ، چرا که هنوز
نتوانسته ام به جایگاه واقعی آن برسم و از خداوند متعال و اساتید عزیز
و بزرگوار سبک ، کلیه جهانباانان و استادبزرگوار که جایگاهی بس رفیع
و بلند مرتبه و

حق پدری بر همه ما دارند، خواهان رفع
این سنگینی و بار مسئولیت و گشایش
روحی و روانی برای خودم هستم ،
اقرار می نمایم که از کلیه عزیزان
همراه ، بالاخص جهانباانان سبک
،پایین تر و کوچک تر و خاک پا
هستم و عزتی که امروز در جامعه
کانگ فوتوآ ۲۱ به آن دست یافته
ام از الطاف خداوند متعال بوده و
بنده هیچ ارزشی از خود ندارم.

((خدا بانه هیچ تو
هستم که هستی را
توبه من عنایت
فرموده ای!))

جهانبان شاهرخ گلابی

مسئول کانگ فو توآ ۲۱ منطقه سلماس

در یکی از شهرهای کوچک استان آذربایجان غربی به دنیا آمده ام ،
دوره اول کودکی خود را در یکی از روستاهای شهرستان سپری نمودم
و تحصیلات اولیه ابتدائی خودم را با انتقال زندگی خود به شهر در آنجا
شروع نمودم. دوران ابتدایی خود را در ۳ مدرسه ابتدایی به پایان برده و
در دوره راهنمایی وارد مدرسه طالقانی شدم ، اولین بمباران شهر را در
دوران دفاع مقدس از سوی رژیم بعثی در آنجا مدرسه تجربه نمودم.بعد
از پایان دوره راهنمایی در مدرسه شهید بهشتی ، تا سال ۱۳۷۱، دوره
دبیرستان را سپری نمودم و با شرکت در آزمون سراسری وارد یکی از
مراکز تربیت معلم در استان آذربایجان غربی شدم که در مرکز استان
قرار داشت که ورود بنده به عالم طریقت دانایی از اینجا آغاز گردید. در
سال دوم دانشجویی با ورود یکی از همراهان شهرستان میاندوآب به
مرکز تربیت معلم و شروع فعالیت ورزشی ایشان ، رفته رفته تعدادی از
دانشجویان جذب فعالیت ورزشی با ایشان شدند و بنده نیز با اصرار یکی
از همکلاسی های خود برای اولین بار در کلاسی ورزشی ایشان؛شرکت
کردم. با توجه به خجالتی بودن بنده و اینکه کمتر می توانم ارتباط
برقرار نمایم بدون هیچ مقدمه و حتی اخذ اجازه ورود ، همراه با
شرمساری و خجالتی که داشتم قاطی بقیه دانشجویان شروع به دویدن
و نرمش نمودیم تا اینکه به لحظات پایان کلاس رسیدیم که اوج تکان
و جرقه شروع و ادامه فعالیت بنده را شامل می شود. بعد از استقرار
همراهان برای مراسم اختتامیه ، همراه بایارومه سوال کرد : ((اگر گفتید
حال نوبت چیه؟))هرکس یک چیزی می گفت ولی بعد از چند لحظه و
شنیدن حرف بچه ها ، بایارومه فرمودند: ((الان نوبت اقامه نمازمان است
بریم نمازمان را بخوانیم)).بعد از این
صحبت ؛ مراسم
اختتامیه توسط



راهدار ام البنین شهابی نیا



مصاحبه

در طریقت دانایی بانوان اپرای فرهنگ زمانند،
و هم از این رو مقرر است در این فصلنامه در
هر شماره یکی از فعالین ورزش کانگ فو توآ
۲۱ در بخش بانوان را به حضور خوانندگان
محترم معرفی نماییم. در این شماره به سراغ
سرکار خانم راهدار ام البنین شهابی نیا رفته ایم

تا دقایقی با ایشان گفتگو نماییم.

*لطفا خود را معرفی نموده و بفرمایید چگونه با طریقت دانایی آشنا شدید و
چه مدت است در این رشته ورزشی(کانگ فو توآ ۲۱) فعالیت می کنید ؟
ام البنین شهابی نیا ، متولد ۱۳۵۶، اهل شهر خورسند از توابع شهرستان شهربابک
استان کرمان، پدرم معلم بود و مادرم خانه دار می باشد.
در سال ۱۳۷۴ با جهانباان نپی زاده ازدواج کردم و اشنایی من با طریقت دانایی
از همان زمان بود ،ایشان مربی بودند و چند سالی بود که آموزش کانگ فو را در
شهرستان شروع کرده بودند. و من نیز کم کم علاقمند شدم و در سطح ابتدایی
هرازگاهی تمرین می کردم . در سال ۱۳۷۵فرزند اول ما پوریا به دنیا آمد او موهبتی
بود از جانب خداوند که خوشبختی ما را افزون کرد . به خاطر تعهدات ،محدودیت ها و
مسولیت هایی که به عنوان یک مادر داشتم چند سالی تمرین را کنار گذاشتم .
در سال ۱۳۷۸ با سفر جهانباان جمهور فلاح به شهربابک تحول دیگری در زندگی
ام آغاز شد،(البته این چندمین سفر ایشان به شهربابک بود چرا که ایشان استاد
همسر بودند). ایشان مرا به عنوان مربی بانوان شهربابک انتخاب نمودند و موظف
کردند کلاس بانوان را راه اندازی کنم. با واگذاری این وظیفه سنگین به اینجانب
بارها و بارها با خود می گفتم که از عهده اش بر نخواهم آمد زیرا هیچ تجربه ای در
زمینه کلاسداری نداشتم، اما اعتماد به نفسی که ایشان به من دادند و نیز به دنبالش
حمایتهای همسر باعث شد در مردادماه همان سال کلاس بانوان راه اندازی شود
.کلاس با هفت نفر کار خود را آغاز کرد که همگی از اقوام و اشنایان بودند،چند ماهی
جهانبان نپی زاده کلاس را اداره می کردند و بعد از ان مسولیت به من واگذار گردید
البته ایشان همواره تجربیات خود را در اختیارم قرار می دادند و اشتباهاتم را گوشزد
می کردند.به پاس حرمت و سپاسگزاری از ایشان باید بگویم (من به سرچشمه ی
خورشید نه خود بردم ره ذره ای بودم و مهر تو مرا بالا برد).

رفته رفته کلاس بانوان نیز همگام با آقایان پیشرفت چشمگیر و رو به رشدی داشت و
هر ساله شاهد راه اندازی کلاس ها در جاهای مختلف شهرستان و استان بودیم . لازم
به ذکر است این پیشرفت ها با سفر یارومه سلامی به شهر بابک در سال ۱۳۸۰ادو
چندان شد و به دنبال ان برگزاری دوره های مربیگری ،دانشجویی و کنگره های علمی
و..... انگیزه ای مضاعف بود برای حرکتمان .در سال ۱۳۸۴فرزند دوم ما اریا به دنیا
آمد و شور و نشاط تازه ای به زندگی ما بخشید .گرچه تولد یک فرزند تعهدات زیادی
را به همراه دارد و مراقبت های ویژه ای را می طلبد و نیز وقت زیادی را از مادر به
خود اختصاص می دهد اما این بار تعهد دیگری که در قبال همراهان داشتم نیز به ان
اضافه شده بود که باعث شد نتوانم مربیگری را کنار بگذارم یا ان را به دیگری واگذار

نمایم.بنابراین با تمام توان از رسالت خویش در قبال فرزندانم و همراهانم پاسداری
کردم و اجازه ندادم کوچک ترین وقفه ای در انجام وظایفم ایجاد شود .
*در حال حاضر چه تعداد همراه و مربی در منطقه مشغول فعالیت هستند و
شما چه سمتی در سبک دارید ؟

در حال حاضر در وهله اول به عنوان کسی که در قبال میهن خود و مردمش احساس
وظیفه می کند و در وهله ی دوم به عنوان راهدار طریقت دانایی مسولیت فنی بانوان
کشور را به عهده دارم . طی این سال ها قریب به ۴۰گی قرمز و ۲۰سیراهدان و
راهدان و نیز هزاران همراه را در منطقه مربیگری نمودم . اکنون تعداد ۲۳کلاس و
۵۰۰نفر همراه در منطقه مشغول فعالیت هستند (در سه گروه سنی خردسال ، جوان
و بزرگسال). دانشکده بانوان یکی از ستون های طریقت در منطقه است که همواره
سعی نموده تابع قوانین ،مقررات و مصوبات سبک باشد و با ایمان به فراگرفته ها و
برنامه ریزی های منظم اهداف طریقت را پایه گذاری و اجرا نماید که برگزاری اولین
کنگره ی سراسری علمی ،فرهنگی ،ورزشی بانوان سبک در شهریور ماه ۹۳ که با
شکوه خاصی برگزار گردید، مؤید این امر است. این ها میسر نشده و نخواهد شد
مگر با لطف خداوند و زحمات اساتیدی که سالها رنج و حرمان بردند و اندیشه ها و
تجربیشان را در اختیار ما گذاشتند و نیز اندیشیدن را به ما اموختند .

*این رشته ورزشی چه تاثیری بر زندگی شما داشته است ؟
اکنون بعد از گذشت ۱۹سال از اشنایی من با این ورزش که من ان را زندگی طریقتی
می نامم ،افتخار می کنم که در زمره ی خدمتگزاران طریقت دانایی هستم و قطره
ی کوچکی از این اقیانوس بیکران . تاثیرات و تحولاتی که طی این سالها در من به
وجود آمده بسیا زیاد است که مهمترین انها شامل :سلامتی تن و روان – خودشناسی
خودباوری-ارامش وامنیت زندگی-اعتماد به نفس-جایگاه و منزلت اجتماعی-تحصیلات
دانشگاهی-پایبندی و تعهد به اخلاقیات -حسن انسان دوستی و وظیفه شناسی-
شکستن بت های غرور و خودخواهی وجود خویش -دگرگونی اندیشه و دور کردن
افکار منفی – خلاصه اینکه این ورزش از من انسان دیگری ساخت و تمام تارو پود
وجودم را دگرگون کرد .

*چه پیامی برای همراهان دارید ؟
همراهان عزیزم : زندگی فقط خوردن و خوابیدن و تنها به فکر خویش بودن و از جهان
غافل بودن نیست بنابر این عمر خود را پوچ و بیپهوده هدر ندهید . زن بودن فقط در
کنج آشپزخانه ها ماندن نیست به زن بودن خود افتخار کنید و حصارهای تعصبات بی
پایه و اساس را بشکنید یک قدم از وجود خویش گام بیرون نهید و گوهر واقعی وجود
خویش را با حفظ حرمت ها و عفت ها به مردان و زنان جهان نشان دهید ،خودسازی
نمایید در درون خویش و با تعالیم اساتید طریقت ، تن و روان خود را بالنده سازید
و با تاریکی های وجودتان بسستیزید . در جهت دانایی خویش بکوشید چرا که در دنیا
تنها یک فضیلت وجود دارد و ان دانایی است و تنها یک گناه و ان هم نادانی است .
انچه را که می آموزید به دیگران نیز نیکو آموزید و شمع راه دیگران باشید و با شعله
ی آتشین خود به انها روشنی بخشید و رهنما باشید اگر چه خود سراپا بسوزید . تغییر
افرین باشید نه تغییر پذیر ،تاثیر گذار باشید نه تاثیر پذیر . انسان باشید و ازاده.

به دست آهن تفته کردن خمیر*** به از دست بر سینیش امیر (سعدی)

چهل و هفتمین کنگره علمی، فرهنگی، ورزشی سبک جهانی کانگ فوتوآ ۲۱ و

اولین کنگره سراسری بانوان به نام "مادر" به میزبانی منطقه جنوب شرق کشور در شهرستان شهربابک برگزار گردید. ...

مراسم، یک روزه و در دو بخش صبح و عصر برگزار شد. بخش صبح با ارائه ۵ مقاله علمی با موضوعات (۱- ورزش در کاهش ناهنجاری‌های اجتماعی ۲- مقایسه میزان خلاقیت بین ورزشکاران و غیرورزشکاران ۳- راههای افزایش اعتماد به نفس در کودکان ۴- مقایسه سبک‌های مدیریت بین آقایان و بانوان ۵- بررسی موانع پژوهش در سبک کانگ فوتوآ ۲۱)، موسیقی و سخنان گهربار بنیانگذار سبک استاد دکتر احمد سلامی و اساتید ارجمندی چون جهانابن جمهور فلاح ریاست محترم اندیشکده، جهانابن علی نبی‌زاده مسئول ستاد راهبردی، راهدار فاطمه عابدی مسئول بانوان کشور، راهدار ام‌البنین شهابی‌نیا مسئول فنی بانوان کشور و دبیر اجرایی کنگره همراه بود. بخش عصر مراسم شالبدان و اهدای ترفیعات توسط سه بانوی بزرگوار و پیشکسوت سبک راهداران (فاطمه عابدی، ام‌البنین شهابی‌نیا و زلیخا تنها) و اجرای فنون رزمی و حرکات آکروبات در حضور همراهان و حضار در سالن، انجام شد.

سپس مراسم وداع همراهان به امید دیدار یکدیگر در کنگره‌های آینده بانوان صورت گرفت.

پس از بستن پیمان و صرف شام بر سر سفره‌ای ساده اما سرشار از عشق و معرفت میهمانان راه برگشت به دیار خود (گیلان، اصفهان، آباد، اقلید، دلیجان، یزد، خورمیز، رفسنجان و ...) را در پیش گرفتند؛ اما این بار با اندوخته‌ای از آموزه‌های علمی، معنوی و ورزشی.

اسامی بانوان مفتخر به دریافت شالبد و ترفیع

۱	سیراهدان بتول یزدانی	شالبد سبز	لیسانس	شهربابک
۲	سیراهدان مرضیه نبی‌زاده	شالبد سبز	لیسانس	شهربابک
۳	سیراهدان محبوبه قاسم‌زاده	شالبد سبز	دانشجو	شهربابک
۴	سیراهدان راضیه امیدی	شالبد سبز	دانشجو	فارس
۵	مریم باقری‌فر	گی قرمز	لیسانس	رفسنجان
۶	فاطمه فتاحی	گی قرمز	لیسانس	شهربابک
۷	مریم حسینی	گی قرمز	دانشجو	خاتون آباد
۸	منصوره مؤمنی‌فرد	گی قرمز	دانشجو	خاتون آباد
۹	مهری محمودی	گی قرمز	دانشجو	خاتون آباد
۱۰	طیبه قائینی	گی قرمز	فوق دیپلم	شهربابک
۱۱	زهره کریم‌زاده	گی قرمز	دانشجو	شهربابک
۱۲	آذر آقارحیمی	گی قرمز	دانشجو	شهربابک
۱۳	زهرا اسدی	گی قرمز	محمل	شهربابک
۱۴	فاطمه منگلی	گی قرمز	محمل	شهربابک
۱۵	فرزانه پیرصنعان	گی قرمز	محمل	شهربابک
۱۶	فرانک برفه	گی قرمز	محمل	شهربابک
۱۷	فاطمه بهزادی	گی قرمز	محمل	شهربابک



چهل و هفتمین کنگره علمی، فرهنگی، ورزشی

اولین کنگره سراسری بانوان کانگ فوتوآ ۲۱



ورزش و سلامت

ورزش و سلامت جسم و روان

با توجه به مرور ادبیات ورزش و بهداشت روانی می توان رابطه ی این دو پدیده را از دو بعد پیش گیری و درمان مورد توجه قرار داد. به اعتقاد دست اندرکاران تربیت بدنی و بسیاری از روان شناسان و جامعه شناسان، تربیت بدنی و ورزش نه تنها یک وسیله یا نهاد تفریحی نیست، بلکه به عنوان یک ابزار آموزشی و تربیتی، اهداف روانی- اجتماعی فراوانی را دنبال می کند، که این اهداف در توان اجتماعی و شکل پذیری شخصیت افراد نقش به سزایی دارد.

بر این اساس فعالیت های تربیت بدنی و ورزش آمیخته با تربیت روانی است و هر تجربه ی حرکت یا تغییر جسمانی یک تغییر یا یک تجربه ی روانی را در بر دارد. از این رو شرکت در چنین فعالیت هایی از روش های مهم تکامل جسمانی و روانی است. ورزش در تامین نیاز افراد، تکامل اجتماعی، کسب صفات اجتماعی و آگاهی از توانایی های بالقوه ی جسمانی و در شکل گیری، تغییر و تقویت بسیاری از توانایی ها و ویژگی های روانی- اجتماعی موثر است.

شرکت مداوم و مستمر در فعالیت های جسمانی و ورزشی بر اساس روند یادگیری و تکامل اجتماعی، در صفات اکتسابی نقش دارد. زیرا سابقه ی فعالیت ورزشی و کسب مهارت های نه صرفا حرکتی، بلکه اساسا روانی و اجتماعی در انبوهی از محرک های مثبت و منفی، انواع درگیری ها، تعاملات عاطفی و هیجانی، ناشی از رقابت و مسابقه می تواند در تعادل و ثبات هیجانی، رشد اعتماد به نفس، تصور بدنی و اجتماعی و میزان اجتماعی بودن فرد، نقش سازنده و مثبتی داشته باشد. اثرات روانی- اجتماعی فعالیت های جسمانی و ورزشی همیشه بیش از اثرات جسمانی آن مورد علاقه ی روان شناسان و مربیان آموزشی بوده است. زیرا چنین فعالیت هایی با ایجاد تجارب غنی اجتماعی و آموزشی رقابت به عنوان یک فرآیند آموزشی، به فرد امکان می دهد تا مهارت های روانی و اجتماعی خود را بیازماید.

شرکت در چنین فعالیت هایی این امکان را به فرد می دهد تا با دیگران تماس مستقیم و تعامل واقعی برقرار سازد و نیازهای روانی خود مانند، رقابت، دوستی، جلب توجه، مقبولیت گروهی و نیاز به وابستگی، تضاد، ابراز و کنترل هیجان، رکورد شکنی، ماجراجویی و امنیت را برآورده کند. سلامت روان از موضوع هایی است که در اثر شرکت در فعالیت های ورزشی می تواند حاصل شود، چنین فعالیت هایی بهترین موقعیت را برای درگیری معیارهای سلامت روان فراهم می کند. اگر سلامت روان را مبنای احساس راحتی نسبت به خود و دیگران تعریف کنیم، معیارهای آن موفقیت، تعادل هیجانی، واقع بینی، سازگاری، اجتماعی بودن و احساس ارزشمندی خواهد بود. بنابراین ورزش با فعال سازی چنین معیارهایی نه فقط به بهداشت جسمی بلکه به بهداشت روانی نیز کمک می کند.

احساس ارزشمندی برای همه ی افراد بسیار مهم است و فعالیت های ورزشی شاید بتواند از راه های مختلف به احساس مثبت فرد از خود و خودپندارهای بهتر در فرد کمک کند. چنین احساسی می تواند زمینه و بستر پدید آمدن تغییر و تحول بسیاری از صفات روانی- اجتماعی فرد شود. این احساس خوب و مثبت در دنیای پرفشار امروزی بسیار ضروری است و احتمالا در روش زندگی افراد تاثیر خواهد گذاشت.

برخی از محققان معتقدند که ورزش عاملی برای جذب شدن در جامعه

است و امکان فرونشستن تنش ها برآمده از زندگی را فراهم می نماید. در واقع او را در شهروند خوب بودن، اطاعت از قوانین و احترام به اصول یاری می دهد و حس تسلط بر نفس و میهن پرستی را در وجود انسان تقویت می کند. تحقیقات نشان داده فعالیت های بدنی منظم آثار بسیار مثبت و سودمند دیگری به دنبال دارد که به طور خلاصه در زیر به آن اشاره می کنیم:

الف) بعد جسمانی

۱- کاهش ضربان قلب در حال استراحت

۲- آمادگی قلبی، عروقی

۳- کاهش وزن بدن

۴- کاهش چربی و فشار خون

۵- افزایش انعطاف پذیری و دامنه ی حرکتی مفاصل

۶- افزایش قدرت و استقامت عضلانی

۷- برطرف کردن احساس خستگی

فعالیت بدنی منظم باعث می شود بدن به طور اقتصادی کار کند و بسیاری از عوارض ناشی از بی تحرکی را از بین برده و فرد از ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله: «فشار خون، چاقی، درد مفصل، بی حوصلگی و...» که همگی سکنه ی قلبی را چندین برابر افزایش می دهد، مصون بماند. بنابراین پیش گیری بهتر و اقتصادی تر از درمان است که با انجام منظم ورزش و فعالیت بدنی دست یافتنی است.

ب) بعد روانی

۱- کاهش اضطراب و استرس

۲- کاهش افسردگی

۳- کاهش پرخاشگری

۴- افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس

۵- افزایش شادابی و طراوت

۶- افزایش تحمل در برابر مشکلات (سازگاری)

امروزه بسیار شنیده می شود که بعضی افراد دچار افسردگی بوده یا در برخوردها پرخاشگر هستند، یا دایما در حال اضطراب و استرس به سر می برند. همه ی این ها بیانگر عدم تعادل روحی مناسب در فرد است که می توان با فعالیت های بدنی منظم آن ها را کاهش داده و به افزایش شادابی، اعتماد به نفس، عزت نفس و تحمل در برابر مشکلات و... منتج شود.

ج) بعد اجتماعی

۱- مسوولیت پذیری

۲- تقویت هدایت و رهبری در خود

۳- جامعه پذیری

۴- امید به زندگی

۵- افزایش خوش بینی و اعتماد اجتماعی

۶- افزایش هم دلی و صمیمیت و دوستی

یکی از معضلاتی که در حال حاضر در جامعه زیاد به چشم می خورد، بی توجهی به قوانین است که برای کنترل جامعه وضع شده است. این بی توجهی ناشی از جدایی فرد از جامعه و عدم احساس تعلق به جامعه است، با اندکی صرف وقت و انجام فعالیت های منظم روزانه ی ورزشی می توان خیلی از این محدودیت ها را کاهش و شرایط جامعه پذیری را در خود تقویت نمود.

در نهایت می توان گفت: ورزش و فعالیت بدنی، ضامن سلامتی است.

سلامتی نیز ناشی از تعادلی است که در ابعاد جسمانی و روانی و

اجتماعی ایجاد شود.

کتاب مجموعه مقالات چهل و ششمین کنگره علمی فرهنگی ورزشی کانگ فوتو۲۱آ به زودی در دسترس علاقه مندان خواهد بود. گفتنی است جناب آقای دکتر پورکیانی مدیر کل تربیت بدنی وزارت علوم مقدمه ای را به شرح ذیل بر این کتاب نگاشته اند:



شکوفایی روحیه علمی، آموزشی و پژوهشی هنگامی میسر است که بر زمینه های مساعدی از سلامت جسمی و روحی، رشد، نشاط و تحرک فرهنگی و تربیتی استوار باشد. رشد و پویایی نهفته در تلاش های فرهنگی ورزشی مؤلفه های اصلی تربیت جسمی و روحی آدمی است. این رسالت وقتی به حیطه مقدس دانشگاه می رسد، به دلیل نقش و منزلت این کانون سازنده، اهمیتی مضاعف پیدا می کند. مخاطبان اصلی دانشگاه ها را دانشجویان به عنوان اصلی ترین سرمایه ملی و منبع خروشان رشد و توسعه اجتماعی تشکیل می دهند. جوانانی که باید نیازهای جسمی و روحی شان را شناخت و راه های رشد و شکوفایی استعدادهای آن ها را هموار ساخت. گسترش فعالیت ها و ارتقای ارزش های ورزشی در عرصه دانشگاهها، راهی نزدیک و کمک مؤثر به این مهم است. برگزاری رویدادهای ورزشی همواره با جنبه های مهم سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی همراه بوده است.

برخود لازم می دانم از تلاش های ارزنده و صمیمانه انجمن کانگ فوتو۲۱آ و دانشگاه جامع علمی، کاربردی مرکز شهر بابک (دبیرخانه این انجمن در وزارت علوم، تحقیقات و فناوری) که با برگزاری رویدادهای این رشته مفرح باعث ارتقای آگاهی و سطح علمی رشته و همچنین زمینه ساز رشد و بالندگی فکری جامعه ورزشی می باشد تشکر و قدردانی نمایم و از خداوند متعال توفیق روزافزون را خواستارم.

دکتر محمد پورکیانی

مدیر کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

می‌کوشم تا در راه تکامل بخشیدن به حرکت انسان در **نبرد با جهالت و نادانی** ها که مانع از رشد فرهنگی و معنوی انسان است صحت رهرو برحق باشم

KUNG.FU.TOA.21





تمرکز بر تصویرسازیهای ذهنی کاربران دارد و بیننده این کتابها از طریق تصاویر و اشکال ارتباط ذهنی با مولف برقرار میکند. کتب صوتی که شامل دکلمه میباشد بخش دیگر کتابخانه راتشکیل داده و کاربران میتوانند ارتباط عمیق معنوی با عالم درون خود برقرار کرده و در فضای عرفانی خود سیر نمایند.

از آنجاکه همکاری نقش قدرتمندی در ایجاد هر کاری دارد اهداء کتاب بخش دیگری است که شما کاربران گرامی می توانید مارا در پر بار کردن کتابخانه یاری نمایید.

از دیگر امکانات کتابخانه بخش ارسال خلاصه کتب میباشد که مادران و جوانان کتابهای ۳ دقیقه ای گام جدیدی در تالیف کتاب در دنیا بر میداریم بدین صورت هر خواننده کتاب نتیجه آن کتاب را برای ما ارسال کرده و بنام خود ارسال کننده در بخش کتب ۳ دقیقه ای بارگذاری میشود که این نقطه تمایز کتابخانه کانگ فوتوا-۲۱ بادیگر کتابخانه ها میباشد.

راهنمای عضویت:

کاربران گرامی بعد از مراجعه به آدرس اینترنتی کتابخانه* روی کلمه ورود کلیک کرده و ارد سایت شده در مرحله بعد روی لوگوی کتابخانه کلیک کرده و ارد فضای کتابخانه می شوید.

جهت استفاده کردن از فضای کتابخانه باید ثبت نام کنید و فلذاروی گزینه ثبت نام کلیک نموده

مورد درخواستی را پر کنید و بانام کاربری و رمز عبوری که برای خود تعریف نموده اید می توانید از کلیه امکانات کتابخانه به صورت رایگان استفاده نمایید.

آدرس وبسایت کتابخانه* www.TOA21.org

صاحب امتیاز کتابخانه: انجمن کانگ فوتوا-۲۱

هیئت موسس: اعضاء اتاق فکر خراسان رضوی (مشهد مقدس)

مدیر گروه: زاهد ارجمند لطفی شهر بابکی

مسئول پشتیبانی و خریدهاست: بایورمه مهندس علی اکبر سیلانی

مسئول گردآوری کتب: همراه مهندس احسان خالصی

مسئول طراحی سایت و کتابخانه: همراه مهندس الهه حسین زاده

طراح بنر و بارگذاری کتب: همراه محبوبه خدابخشی (کاردانی گرافیک)

معرفی کتاب این هفته در صفحه ۲۶

اگر میخواهی گرفتار هیچ دیکتاتوری نشوی همواره بخوان بخوان و بخوان

اقوام و ملل گذشته هیچگاه نمی خواسته اند خود را مردمی خونریز و غاصب معرفی کنند. شرح و بیان فتوحات امپراتوری های گذشته نیز غالباً با هدف اشاعه و معرفی فرهنگ و تمدن صورت می گیرد. به عبارت دیگر، ملت ها می خواهند با احیاء و بازسازی میراث نیاکان خود، نشان دهند که که گذشتگان آنها مردمی فرهنگمند، اندیشه سالار و متمدن بوده دانش و ادب و هنر را ارج می نهاده اند. بدین جهت کوشش می کنند اندیشمندان و نویسندگان و بزرگان و همچنین مراکز فرهنگی خود را در گذشته و حال معرفی کنند

ایران اسلامی یکی از ممالکی است که سهم بسزایی در تمدن بشری دارد. در آثار مورخین و فرهنگ نگاران ملل، کمتر اثری را می توان یافت که از سهم ایران و فرهنگ و هنر ایرانی ذکری به میان نیامده باشد. ایران، به ویژه پس از طلوع خورشید اسلام، موجد مراکز علمی و فرهنگی بزرگی در حوزه قلمرو خود بوده است. براین اساس و باتوجه به فرمایشات مقام معظم رهبری مبنی بر لزوم فراگیر شدن

تبلیغات کتابخوانی و با هدف گسترش فرهنگ کتابخوانی انجمن کانگ فوتوا-۲۱ کتابخانه الکترونیکی و پایگاه پژوهشهای خود را در شاخه های مختلف علمی باهمت اعضا اتاق فکر دانشکده مشهد جهت استفاده عموم ایجاد نمود

اهداف و وظایف:

بخش اطلاع رسانی کتابخانه با هدف اشاعه اطلاعات روز آمد از طریق بکارگیری فناوری اطلاعاتی و ارتباطی به صورت آنلاین و آفلاین از بخشهای مهم کتابخانه است. گردآوری و ارائه خدمات اطلاعاتی آفلاین و آنلاین در زمینه های مختلف از عمده ترین وظایف این بخش است. از جمله خدمات اصلی این بخش: ارائه کتابهای مختلف در حوزه آموزشی، کامپیوتر، اجتماعی، هنری، اقصادی، داستان، دینی، فلسفی، پزشکی، حقوق، کارآفرینی، خانواده، کشاورزی، صنعت، علوم ورزشی و.... ارائه مقالات علمی تمام متن و چکیده به کاربران است. این بخش با فراهم سازی پایگاههای اطلاعاتی مهم خدمات شایان توجهی به کاربران ارائه می دهد.

کتب تصویری بخش دیگری از کتابخانه راتشکیل می دهد که

آلبوم تصاویر همراهان

کلاس ماهان به سرپرستی سیرا هدار سجاد جوانمردی || اکمٹ مریان: همراه پور افغان و همراه خالقی



آموزش اصولی تکنیکهای
کانگ فو توآ ۲۱ (قسمت دوم)
این شماره :

ضربه (یته کی یته) Yete ki-ye-To

الف: تعبیر فلسفی:

در تعبیر فلسفی نام این ضربه اساتید کانگ فو چنین گفته اند:

انسان همیشه در جوشش است ، بین تولد و مرگ جوشش اندیشه ها است.

طی طریق زندگی به منزله قدم نهادن در مسیر خودشناسی است . رسالت انسان اول به خود آمدن و بعد از آن مردم یاری است . انسان با سفر به درون خود و پوییش و جوشش در خود شناسی و مردم شناسی و هم آهنگ نمودن افکار در اجتماع و قرار گرفتن در مسیر اهداف جامعه به اهداف والای انسانیت نائل خواهد آمد .البته تنها با پرداختن به رفتارها و آداب و اندیشه مردم شهر خود نمی تواند به توانمندی های ذهنی خود دست یابد ، باید ارتباط با کل جامعه داشته باشد ، آنگاه می تواند جامعه را در مسیر خود شناسی، مردم یاری و مردم شناسی قرار دهد که در دل جامعه باشد و با جریان های موجود در یک جامعه هم آهنگ شود.

ب : آنالیز فنی

-یته کیتو تکنیکی است که از پهلوی به حریف زده می شود و در مبارزه بسیار موثر و قابل انتقال نیرو از کپل می باشد و در عین حال زیبا و جذاب می باشد به شرط اینکه بتوانیم تکنیک را صحیح بزنیم . تکنیک یته کی یته را در انواع مختلف می توان اجرا نمود ولی بهتر است آموزش آن در حالت استقرار یته راتو انجام شود.

-موقعی که ضربه را می زنیم بدن از قسمت کپل صاف و از قسمت کمر به بالا روی ضربه مسلط می شویم و دست موافق در امتداد پای ضربه زننده کشیده و دست مخالف عکس العمل می گیرد (به صورت دفاع در قسمت سر یا بیضه ها) .

-پایی که ضربه با آن انجام می گیرد باید کاملا کشیده و از مچ پا شکسته و تیغه پا به طرف هدف و پنجه ها به داخل کشیده باشد . محل اصابت ضربه پاشنه و قسمتی از تیغه پا می باشد این تکنیک تا نواختن آن باید کاملا دقیق اجرا و با پیچش و دوران انجام شود. -هنگام زدن تکنیک یته کی یته باید پیچش و دوران لازم را داشته باشد تا بتواند نیروی خارق العادهای بوجود بیاورد . باید طوری ضربه را وارد نمود که در پرتاب تکنیک تمامی اعضای بدن دخالت داشته باشند .

اتلاف وقت صورت پذیرد . باید توجه داشت که پا لرزش نداشته باشد و کاملا در یک نقطه قرار گیرد . در این هنگام بدن کاملا قفل شده و در یک خط مستقیم قرار می گیرد .

مراحل اجرای تکنیک

۱- هردو پا روی زمین چسبیده و کمی خم می باشد، وزن به طور مساوی بر روی دو پا تقسیم می گردد و پاها در امتداد هم و ۱/۵ برابر عرض شانه از هم باز می باشد (یته راتو) دید در مسیر ضربه و پنجه های پا در ۴۵ درجه زاویه بدن قرار می گیرد (تصویر ۱)

۲- پایی که ضربه را می زند باید جمع و نزدیک پای ستون روی سینه پا قرار گیرد(تصویر ۲)

۳- پا را بالا کشیده و در حالی که سر پنجه های پا به طرف ضربه می باشد حرکت می کند، زانو کاملا بالا و بدون هیچ زاویه ای در امتداد پهلوی قرار می گیرد.(تصویر ۳)

۴- پا در همان مسیر و در یک امتداد به طرف هدف شروع به باز شدن می کند (تصویر ۴)

۵-درست قبل از اصابت ضربه، بدن حالتش را تغییر می دهد و با پیچش و دوران کپل و چرخش تیغه پا به طرف هدف، ضربه کوبیده می شود.دراین حالت هر دو پا کاملا کشیده و پای ستون کاملا در خلاف جهت مسیر ضربه چرخیده است، قوزک هر دو پا و کپل (فمُر) در یک راستا بوده و پایی که ضربه را با آن می زنیم باید مسیرش با پایی که ستون می باشد در یک خط مستقیم باشد . سر باید کاملا چرخیده و به طرف مسیر ضربه و از روی کتف مسیر ضربه را تعقیب نماید . سر با بدن درست در یک خط مستقیم قرار دارد. در این حالت کل بدن اصطلاحا در یک صفحه قرار دارد. (تصویر ۵)

۶- پس از اصابت تکنیک، پا در همان مسیری که ضربه را وارد نموده جمع می شود و در استقرار یته راتو قرار می گیرد . (تصویر ۳ و پس از آن تصویر ۱)



انواع مختلف تکنیک یته کی تو



۱-جَبر راتو یته تکنیک جابجایی یته کیتو ، این تکنیک با حالت جابجایی راتو انجام می گیرد و با کمی بلند شدن از روی زمین و حرکتی نفوذی و سریع آن را انجام می دهیم .

«رسالت انسان اول به خود آمدن و بعد از آن مردم یاری است. انسان با سفر به درون خود و پوییش و جوشش در خود شناسی و مردم شناسی و هم آهنگ نمودن افکار در اجتماع و قرار گرفتن در مسیر اهداف جامعه به اهداف والای انسانیت نائل خواهد آمد. البته تنها با پرداختن به رفتارها و آداب و اندیشه مردم شهر خود نمی تواند به توانمندی های ذهنی خود دست یابد»

۲- (دَران یتِه)

تکنیک نیم دایره یتِه کی یتو ، این تکنیک از نیم دایره جلوی بدن با پاشنه پا از زاویه ۴۵ درجه داخل به طرف ۴۵ درجه بیرون صورت می گیرد ، حرکت اولیه همان حرکت یتِه می باشد . (تصویر ۹)



۳- تکنیک

کوبشی ، این تکنیک از بالا به پایین و در وسط محور بدن حریف وارد می شود ، حرکت آن درست همانند ضربه کلاسیک یتِه کی یتو می باشد ولی کوبش و کشش آن به طرف پایین ادامه پیدا می کند



۴- (تورانا یتِه

کی یتو ، این تکنیک که به یتِه پرند معروف است، هنگام نزدیک شدن به حریف استفاده می شود. به جهت اینکه اجرای آن مشکل و نیازمند مجال بیشتری است از تشریح چگونگی اجرا صرف نظر می کنیم (تصویر ۱۱)



۵- تکنیک

جابجایی و یا

اغفالی ، می توان با اغفال ضربه را روی حریف انجام داد ، مثال حریف را از روی صورت و یا دست اغفال نمود و هنگامی که دست بالا می رود و یا پایین می آید ضربه را سریع زیر پهلوی وارد می کنیم .



آنالیز آناتومیک:

عضله های که در حرکت تکنیک نقش اصلی و مهم را ایفا می کنند

۱-عضله های کپل (سرینی میانی و سرینی کوچک) ، این عضله با نیرو دهی و پیچش و دوران سریع خود ضربه را پر قدرت و کامل می کند . این عضله مرکز ثقل تمامی ضربه ها می باشد.

۲-عضله های پا ، عضلات قسمت قدامی ران شامل عضلات چهار سر ران (راست رانی-پهن داخلی -پهن میانی- پهن خارجی) که به عنوان اکستنسور زانو (باز کننده زانو)عمل می کنند بیشترین تاثیر را در اجرای تمامی ضربات پا دارند.عضلات خلفی ران (همسترینگ)(دوسر



رانی- نیم وتری -نیم غشایی)به چرخش داخلی ران کمک می کنند ولی انعطاف این عضلات باعث میشود که تکنیک یتِه در ارتفاع مطلوب و با صرف انرژی کمتری اجرا شود در کل این عضلات در اجرای اوسایا بیشتر درگیرند.عضلات ناحیه لگن در جمع شدن زانو وران بسمت بالا قبل از اجرا نقش دارند منجمله عضلات سوئز خاصره

۳-عضله کمر نیز در اینجا بسیار مهم است ، کمر چون باید در این رابطه خود را هم آهنگ با دیگر اعضای بدن در هنگام انجام تکنیک نماید با پیچش و دوران خود بسیار مهم عمل می کند .

۴-عضله های شکم و گردن ، شکم نیرو و تکیه گاهی است برای استقرار قسمت بالای بدن و آن چون پایه ای است که بدن را هنگام پرتاب و خم شدن حفظ می کند ، عضله گردن خود یک نیرو دهنده ی قوی است که با پرتاب خود نقشی مهم را در زدن تکنیک ایفا می کند و عضله شانه ای در چرخش به داخل ران در انتهای ضربه تاثیر بسزایی

اگر بخواهیم تکنیک بدون نقص انجام شود بایستی نرمش های مخصوص آن را انجام دهیم . نرمشها سه نوع می باشند .نرمش های قدرتی ، سرعتی و انعطافی

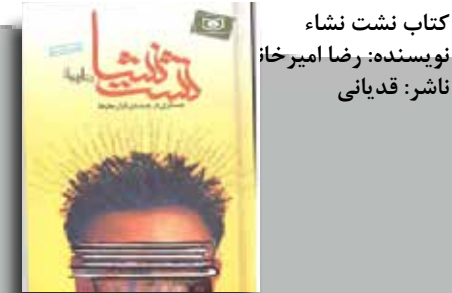


فرار مغزها! نه! پسندیده تر آن است که بگویم نشت نشاء

دانش‌گاه ساخته‌ایم و نیرو می‌پرورانیم و آینده‌سازان، مملکت را زیر و زبر می‌کنند و انقلابِ فرهنگی و توسعه‌ی علمی و مشتی محکم... اما دیدیم که اولین سوراخِ پذیرش که باز شد، به‌ترین نیروهای‌مان ظرفِ سه سوت کردند و رفتند و به قول متواتر فرار کردند... اصلا فراری در کار نیست. فرار از کجا به کجا؟ جهانِ سوم موظف است تا مقطعِ کارشناسی، برای جهانِ اول نیرو تربیت کند، ارشد و دکترایش را هم شاید بعدتر به برنامه‌مان اضافه کنند! بعد حضراتِ از ما به‌تران خودشان دست به گزینش و انتخاب می‌زنند و چاق و چله‌ها را سوا می‌کنند. به همین راحتی. ما خیال می‌کنیم که صاحب دانش‌گاه شده‌ایم. دانش‌گاه ما ارتباطی به کشور ما ندارد. دانش‌گاه‌های ما شعباتی از دانش‌گاه‌های اروپا و امریکا هستند.

. ..این‌جا دانش‌گاه ساخته نشده است. دانش‌گاه ترجمه شده است. لذاست که می‌بینی دانش‌گاه به جای حل مشکلاتِ مملکتِ ما، مشکلاتِ ممالکِ دیگر را حل می‌کند! نشتِ نشا یک امرِ طبیعی است. یعنی اگر دانش‌جوی مهندسی بعد از پایانِ تحصیل به این نتیجه نرسد که بایستی برای زنده‌گی علمی به خارج از کشور برود، یک تصمیمِ غیرعقلانی گرفته است.

. ... مسولانی که گمان می کنند در اتاق فرمان نشسته اند از همین قماش اند.ان‌ها روابط درونی فرایند ها را درک نکرده اند .می خواهند طبق مفاد بخش نامه و مصوبه و صورت جلسه اهرم فرار مغزها را به سمت پایین فشار دهند و کلید اقتصاد را روشن نمایند و شیر اشتغال را باز کنند!و این تفکر که می گویم شاید مضحک باشد اما متاسفانه واقعیتی تراژیک است و ...



اندوخته و استفاده کردند. در این رابطه نویسنده توانای کشورمان (رضا امیرخانی) کتابی را تحت عنوان (نشت نشاء) به رشته تحریر در آورده که خواندن آنرا به خوانندگان این فصلنامه توصیه می کنیم. این کتاب که در سال ۹۲ به چاپ بیست و دوم رسیده است، به بررسی پدیده فرار مغزها و عوامل آن می‌پردازد. علت نامگذاری اش هم این است که از فرار به دلیل بار منفی زیادی که دارد استفاده نشده، مهاجرت هم به گونه ای بار مثبت دارد؛ بنابر این از "نشت" که بینابین هست و کمی به سمت منفی متمایل است استفاده شده. به نظر امیر خانی؛ کشور برای رسیدن به علم بومی باید سؤال بومی داشته باشد.

نثر ویژه و جذاب این نویسنده و نگاه به این پدیده از زوایای مختلف علمی، فرهنگی، سیاسی و اجتماعی این کتاب را به عنوان یکی از کتاب های پر خواننده مطرح نموده است، شما نیز لذت خواندن این کتاب را از دست ندهید.

گوشه هایی از این کتاب:

"...مسأله زیرزمینی نیست. در آن مافیایی وجود ندارد. حرف در آورده‌ایم که باندهایی زیرزمینی برای بچه‌ها پذیرش می‌فرستند و خودمان هم باور کرده‌ایم. بچه‌ها سر و دست می‌شکنند برای رفتن. بگذار مسؤولان آگاه بخوانند! دانش‌جوی سالِ سه‌ی شریف اگر اپلیکیشن فرم دستش نباشد و برای تافل لغت حفظ نکند، یا مشنگ است، یا فقیر است، یا پخمه.

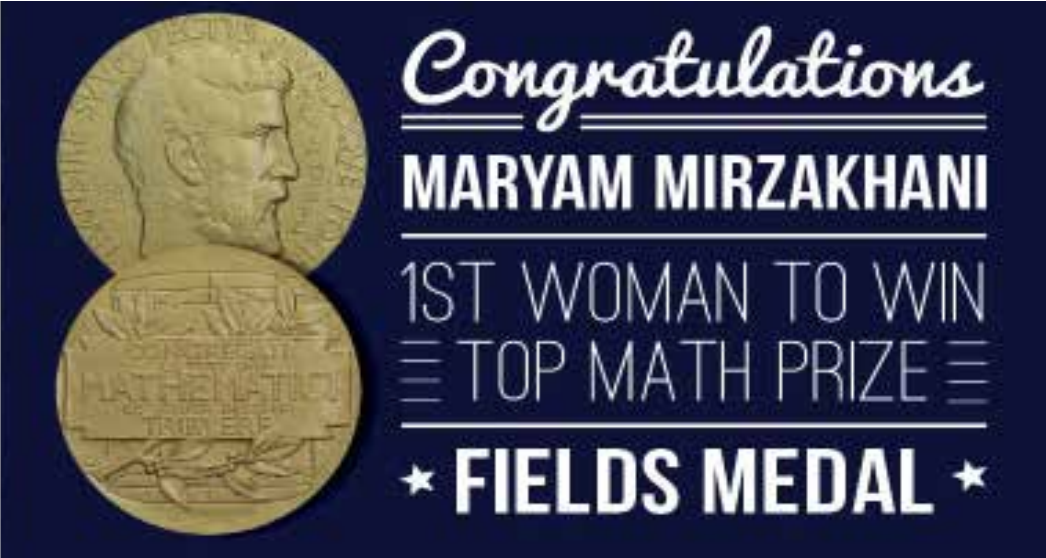
...خیال کرده‌ایم که در زمین خودمان



دوباره به صفحه قبل دقت کنید، از مطالعه آن غرق شادی و غرور می شوید و به افتخار آفرینی هم میهن تان می بالید، اما آنچه شاید در پس این شادی تلخ باشد این است که مریم میرزاخانی و هزاران میرزاخانی دیگر در ایران زندگی نمی کنند و این زخمی است که سالهاست در پیکر علم و دانش ایران نمایان است، به گونه ای که اخیراً وزیر سابق علوم جناب آقای دکتر فرجی دانا نیز بدان اشاره کرد است. وی می گوید: ((سالانه حدود ۱۵۰ هزار تن از نخبگان ما از ایران مهاجرت می کنند که برای کشور ۱۵۰ میلیارد دلار هزینه در بر دارد.)) کشور ما در اقتصاد جهانی و دانش بنیادی به منابع و ثروت های عظیم خود شدیداً نیازمند است و این منابع در واقع سرمایه انسانی با استعدادی است که برای تحصیل آنها هزینه های زیادی صرف شده است، اما در نهایت کشورهای دیگر از دانش و استعداد آنها استفاده می کنند.

لذا بسیار به جاست هر یک از آحاد جامعه، از مسئولان تراز اول و برنامه ریزان کلان گرفته تا مدیران و فرهنگیان و دانش آموزان و دانشجویان به نوبه خود نسبت به ریشه یابی و آگاهی این پدیده کنکاش نمایند تا این ظرفیت های عظیم انسانی برای ایران و "در ایران"

دلیل تحقیقات برجسته اش در حوزه هندسه و نظریه ارگودیک کاملاً شناخته شده است این مدال را در کنگره بین المللی ریاضیات که در ستول کره جنوبی برگزار گردید، دریافت نمود. وی این مدال را از دستان خانم پارک گئون های، رییس‌جمهور کره جنوبی دریافت کردو به این ترتیب نخستین بانوی تاریخ ریاضیات و نخستین ریاضی‌دان ایرانی لقب گرفت که این جایزه ۷۶ ساله را برنده می‌شود. هم‌چنین این جایزه بالاترین نشان علمی است که توسط یک دانشمند ایرانی‌الاصل کسب شده است.



ایستاده بر جهان

معرفی چهره برتر ریاضیات جهان

پروفسور مریم میرزاخانی

دلیل تحقیقات برجسته اش در حوزه هندسه و نظریه ارگودیک کاملاً شناخته شده است این مدال را در کنگره بین المللی ریاضیات که در ستول کره جنوبی برگزار گردید، دریافت نمود. وی این مدال را از دستان خانم پارک گئون های، رییس‌جمهور کره جنوبی دریافت کردو به این ترتیب نخستین بانوی تاریخ ریاضیات و نخستین ریاضی‌دان ایرانی لقب گرفت که این جایزه ۷۶ ساله را برنده می‌شود. هم‌چنین این جایزه بالاترین نشان علمی است که توسط یک دانشمند ایرانی‌الاصل کسب شده است.

بانو میرزاخانی ، سابقاً استاد دانشگاه پرینستون بوده و از سال ۲۰۰۸ تا کنون نیز استاد ریاضیات دانشگاه استنفورد می باشد وی دارای یک دختر به نام آناهیتا بوده و همسر وی جان وندراک، از پژوهشگران آی‌بی‌ام است.

دیدگاه وی درباره ریاضیات :

بدون علاقه داشتن به ریاضی ممکن است آن را سرد و بیهوده بیابید. اما زیبایی ریاضیات خود را تنها به شاگردان صبور نشان می‌دهد. پُرازش‌ترین بخش لحظه‌ای است که می‌گویی آها! ذوق کشف و لذت فهمیدن چیزی جدید. احساس ایستادن بالای یک بلندی و رسیدن به دیدی شفاف و واضح.

قصد این بود که صفحه چهره ماندگار این شماره را به معرفی «سیمین بهبهانی» بانوی جاودان ادبیات معاصر ایران اختصاص دهیم، که پس از یک عمر خدمت صادقانه در عرصه شعر و داستان و خلق ده ها اثر فاخر، از «سه تار شکسته» گرفته تا «یکی مثل اینکه» در ۲۸ مرداد ۱۳۹۳ به دیار باقی شتافت، لیکن با این فکر که سنت شکنی کرده باشیم و بزرگداشت ها را به بعد از مرگ بزرگان موکول نکنیم، از کنار همه بزرگی های، بزرگ بانوی غزل ایران، با احترام گذشتیم تا به ایران بانویی دیگر سلام و درود دهیم، که درخشش جهانی اش چشم همگان را خیره نموده است.

در اسفندماه ۱۳۷۶ اتوبوس حامل دانشجویان ریاضی شرکت‌کننده در بیست و دومین دوره مسابقات ریاضی دانشجویی که از اهواز راهی تهران بود (مسابقات ریاضی دانشجویی) به دره سقوط کرد و طی آن شش تن از دانشجوی نخبه ریاضی دانشگاه صنعتی شریف که اغلب از برگزیدگان المپیادهای ملی و بین‌المللی ریاضی بودند جان باختند و در این بین دختری به نام "مریم میرزاخانی" از جمله بازماندگان این سانحه دلخراش بود و شاید او ماند تا یاد دوستان نابغه اش را سالها بعد با دریافت ارزشمند ترین جایزه ریاضی دنیا زنده نگه دارد.

مریم میرزاخانی متولد ۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۶ در تهران است، وی در سال های ۱۳۷۳ و ۱۳۷۴ (سال سوم و چهارم دبیرستان) موفق به کسب مدال طلای المپیاد ریاضی کشوری شد و بعد از آن در سال ۱۹۹۴ در المپیاد جهانی ریاضی در کشور هنگ کنگ با ۴۱ امتیاز از ۴۲ امتیاز مدال طلای جهانی را به خود اختصاص داد. سال بعد یعنی ۱۹۹۵ در المپیاد جهانی ریاضی کانادا با امتیاز ۴۲ از ۴۲، رتبه نخست طلای جهانی را به دست آورد.

خانم میرزاخانی دوره کارشناسی ریاضی را در دانشگاه صنعتی شریف آغاز کرد. و پس از آن با دریافت بورسیه از " دانشگاه هاروارد" به آنجا رفت و دوره ی دکتری خود را در این دانشگاه پشت سرگذاشت. در سال ۲۰۰۵ از مریم میرزاخانی به عنوان یکی از ده ذهن جوان برگزیده از سوی نشریه پایپولار ساینس در آمریکا تجلیل شد. وی در سالهای پس از ان نیز جوایز معتبر علمی دیگری را به خود اختصاص داد که از جمله آنها، جایزه بنیاد ریاضیات کلی در سال ۲۰۰۴، جایزه ی ای‌ام‌اس بلومنتال در سال ۲۰۰۹ جایزه ستر از طرف انجمن ریاضی آمریکا در سال ۲۰۱۳ و نیز جایزه بنیاد ریاضیات کلی در سال ۲۰۱۴ می باشد، اما آنچه باعث شهرت بی نظیر وی به عنوان اولین زن جهان در کسب یک افتخار بزرگ است، دریافت مدال ((فیلدز)) در سال ۲۰۱۴ می باشد که به عنوان عالی ترین جایزه علمی رشته ریاضیات از آن به عنوان «نوبل ریاضیات» یاد می شود. پروفسور میرزاخانی که به

دانستی های روز



Microsoft Windows 1.0

۲۹ آبان: تولد اولین نسخهٔ ویندوز مایکروسافت

ویندوز ۱.۰۰ در حال اجرای برنامهٔ Paint. در این تصویر، یک فایل به نام "C:\WINDOWS\ABC.L" در حال بارگذاری است.

ویندوز ۱.۰ در حقیقت یک محیط گرافیکی برای کامپیوترهای شخصی

بود که مایکروسافت در ۲۰ نوامبر ۱۹۸۵ ارائه کرد. بیل گیتس،

بنیانگذار شرکت مایکروسافت، ویندوز ۱.۰ را با ایده گرفتن از دیگر

شرکت نرم‌افزاری آن دوران، Visi On، توسعه داد.

اولین نسخه از ویندوز بر پایه پوسته‌ای گرافیکی چند وظیفگی و ۱۶ بیتی و نصاب MS-DOS محیطی را برای اجرای نرم‌افزارهای گرافیکی طراحی شده برای ویندوز مهیا می‌کرد.

زمانی که ویندوز ۱.۰ ارائه شد با پاسخ مثبت و حمایت چندین شرکت تولید کننده سخت افزار و نرم‌افزار رو به رو شد. اما منتقدان ویندوز ۱.۰ را ضعیف ارزیابی کردند و گفتند که این سیستم عامل انتظاراتشان را برآورده نکرده است. به خصوص، آن‌ها فکر می‌کردند ویندوز ۱.۰ تمرکز زیادی بر روی ورودی‌های ماوس دارد. آن زمانی که هنوز گستردگی عملکرد ماوس به شکل کنونی نبود و همچنین این ویندوز زمانی که بر روی سخت‌افزاری رده پایین اجرا می‌شد با مشکلات عملکردی متعددی دست و پنجه نرم می‌کرد.

در آن زمان بر خلاف شرکت Visi On، توسعه دهندگان ویندوز به یونیکس برای توسعه اپلیکیشن‌های IBM PC نیاز نداشتند و مایکروسافت نیز نقشه ریخته بود تا دیگر کمپانی‌ها، حتی شرکت‌های رقیب را تشویق کند تا برای ویندوز نرم‌افزار بسازند. آن‌ها نیز ملزم نبودند از رابط کاربری مایکروسافت در نرم‌افزارهای خود استفاده کنند. تولیدکنندگان زیادی همچون Zenith، Compaq و DEC قول پشتیبانی و شرکت‌های نرم‌افزاری نظیر Ashton-Tate و Lotus قول توسعه نرم‌افزار و پشتیبانی از ویندوز ۱.۰ را دادند.

بر خلاف نظر منتقدان آن دوره، ویندوز ۱.۰ توانست خود را به عنوان یکی از بنیان‌های اصلی مایکروسافت ثابت کند و در تاریخ کلی کامپیوتر نقش بزرگی داشته باشد. مایکروسافت سرانجام موفق شد در نوامبر سال ۱۹۸۷ ویندوز ۲.۰ را منتشر کند و بعد از پشتیبانی بلند مدت ۱۶ ساله از اولین ویندوز خود، به صورت رسمی در ۳۱ دسامبر سال ۲۰۰۱ پشتیبانی از ویندوز ۱.۰ را متوقف کرد. در پایان جالب است بدانید که این ویندوز برای نصب و اجرا به دو دیسک فلاپی و ۱۹۲ کیلوبایت حافظه رم نیاز داشت.

و حالا ، بعد از گذشت حدود سی سال ، مایکروسافت از **نسخه ۱۰** سیستم عامل ویندوز خود رو نمایی کرده است . نسخه ای که به قول مهندسان مایکروسافت ، قدرتمند ترین پلتفرم نرم افزاری جهان است.



واکسیناسیون موفق و بدون تزریق در برابر ابولا

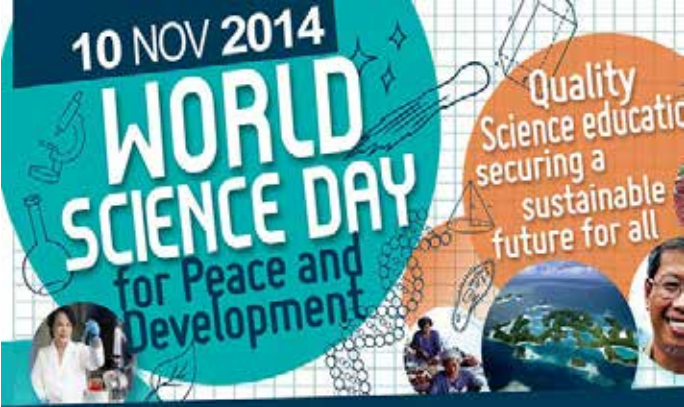
دانشمندان واکسن تک دوزی برای ویروس ابولا تولید کرده‌اند که می‌تواند ایمنی طولانی مدتی در برابر این ویروس مرگبار ایجاد کند. نکته‌ی مهمی که در ارایه این واکسن وجود دارد نحوه‌ی رسیدن دوز واکسن به بدن از طریق بینی و شش هاست، در نتیجه خطر گسترش بیماری از طریق سرنگ‌های آلوده نیز کاهش می‌یابد.

در حالی که تاکنون واکسن‌های مختلفی برای ابولا ارایه شده، تیمی به سرپرستی ماریا کرویل، استاد دانشگاه تگزاس روی روشی تمرکز کرده‌اند که در آن نیازی به تزریق دارو نیست. این نحوه‌ی ارائه‌ی دارو، شانس انتقال اتفاقی در نتیجه‌ی جابه جایی زباله‌های عفونی را به شدت کاهش می‌دهد.

این فرمول جدید روی سه میمون آزمایش شد و واکسن از طریق بینی و لوله‌های تنفسی به حیوان داده شد. سپس میمون‌ها به مدت ۴ ماه در معرض بیماری قرار گرفتند و هیچ یک بیمار نشدند و این نشان‌دهنده‌ی عملکرد موثر و ایمن واکسن طی دوره‌ی حداقل ۲۱ هفته‌ای آزمون است.

از آن جا که به کار بردن این روش واکسیناسیون نیازمند آموزش و مهارت کافی افراد است و به سادگی ممکن نیست، پژوهشگران معتقدند پیش از عرضه، این نوع واکسن به آزمایش و آموزش بیشتری نیاز دارد. نتایج این پژوهش در نشریه‌ی Molecular Pharmaceutics به چاپ رسیده است.

بیماری ویروسی ابولا (به انگلیسی : Ebola virus disease) یا تب هموراژیک ابولا (به انگلیسی : Ebola hemorrhagic fever) نوعی بیماری انسانی است که از ویروس ابولا ناشی می‌شود. نام ویروس این بیماری از یکی از رودخانه‌های کشور زئیر، که امروزه جمهوری دموکراتیک کنگو نام دارد، گرفته شده.این بیماری برای اولین بار در کشور کنگو دیده شد. نشانه‌های این بیماری معمولاً دو روز تا سه هفته بعد از تماس با ویروس و به صورت تب، گلودرد، دردهای ماهیچه‌ای و سردرد ظاهر می‌شوند. معمولاً حالت تهوع، استفراغ و اسهال و همچنین کاهش عملکرد کبد و کلیه‌ها به دنبال این موارد می‌آیند. در این زمان، مبتلایان دچار خونریزی می‌شوند



«**روز جهانی علم» چیست؟**

گر چه شاید نتوانید در در تقویم نامی از روز جهانی علم بیابید ، اما بد نیست بدانید .پس از کنفرانس جهانی علوم در سال ۱۹۹۹ میلادی، سازمان فرهنگی، علمی، آموزشی ملل متحد(یونسکو) و شورای بین المللی علوم از سال ۲۰۰۱(۱۳۸۰)، دهم نوامبر برابر با ۱۹ آبان ماه را به عنوان «روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه،» اعلام کردند. هدف از انجام این کار به کارگیری علوم در فرآیند توسعه کشورها و نیز کاهش شکاف میان علم و جامعه عنوان شده است و در این راستا کوشش می شود تا توجه مردم را به اهمیت نقش علم در جهت پیشرفت جهان جلب کنندنموده آحاد مردم، بنا به تخصص و مهارت خود، بتوانند از خدمات علم آگاه شوند.

برنامه های روز جهانی علم در ایران تا سه سال پیش اغلب به برگزاری یک نشست تخصصی در محل کمیسیون ملی یونسکو در تهران محدود بود ولی از سال ۹۰ انجمن ترویج علم ایران با دعوت از سازمان‌ها و افراد فعال در حوزه ترویج علم، حرکتی گسترده را برای بزرگداشت روز جهانی علم و گرامیداشت آن در قالب هفته ترویج علم آغاز کرد. اما اخیراً تلاشهای بیار جدی برای احیا و پویای این روز در کشور صورت گرفته است، دکتر اکرم قدیمی، رییس انجمن ترویج علم ایران با اشاره به پیشنهاد و پیگیری‌های گسترده انجمن برای ثبت روز جهانی علم در تقویم رسمی کشور از سال ۱۳۹۱ خاطر نشان کرد که این تلاشها به ثمر نشسته و از سال ۹۴ شاهد درج این عنوان در تقویم رسمی کشور خواهیم بود.ایشان اظهار داشت: روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه، فرصتی را برای موسسات علمی، دولتها، اجتماعات مدنی و دانشمندان فراهم می کند تا درباره صلح و توسعه که از اساسی ترین مفاهیم اجتماعی است، به بحث و تبادل نظر بپردازند. در نگرش نوینی که یونسکو به آن اهتمام می ورزد، صلح تنها به معنای نبود جنگ میان دولتها نیست، بلکه می تواند به معنای شرایط یک مدیریت ملی سازنده، حل و فصل اختلافات و ایجاد هماهنگی در روابط میان بخش های مختلف نهادی یک جامعه باشد. بدیهی است جوامعی که از روش علمی سود می جویند، می توانند منظری مشترک برای نگاه به جهان بیابند و تلاش و تاکید خود را به جای اختلاف ها بر اشتراک ها متمرکز کنند تا از این میان، شاید سرانجام صلح سر برآورد.

گفتنی است که در همین رابطه مراسم افتتاحیه هفته ترویج علم صبح روز یکشنبه ۱۸ آبان ماه به میزبانی دفتر منطقه‌یی یونسکو در محل گالری برج میلاد تهران برگزار گردید همچنین روز دوشنبه ۱۹ آبان ماه مصادف با روز جهانی «علم در خدمت صلح و توسعه»، همایش «نقش آموزش در صلح و توسعه پایدار با تأکید برکشورهای در حال توسعه» در دانشگاه صنعتی شریف برگزار گردید، پایان بخش برنامه ها این هفته نیز، مراسم اعطای جایزه ترویج علم ایران در عصر روز جمعه

۲۳ آبان ماه در محل برج میلاد تهران بود.

هیأت داوران، جایزه ترویج علم امسال را به دلیل یک دهه تلاش نوآورانه در انتشار ۱۵ مجلد از مجموعه درخشان «دانش معاصر» به دبیران این مجموعه، دو چهره نام آشنا در عرصهٔ ترویج علم، «دکتر محمدرضا خواجه پور» و «دکتر حسین معصومی همدانی» تقدیم کرد. همچنین هیأت داوران از تلاش‌های ناشر این مجموعه – «نشر فرهنگ معاصر» – در تولید کتاب‌هایی باکیفیت و آراسته تقدیر کرد. ((مجید محسنی))، دیگر برنده جایزه ترویج علم سال ۱۳۹۳ بود که هیات داوران به پاس ۲۵ سال تلاش عملی برای ارائه الگویی متفاوت از آموزش، «یادگیری با طعم لذت» و کوشش بی خلل برای ارائه درکی درست از علم و همگانی کردن اندیشه های آموزشی در میان معلمان و آموزشگران علم، وی را شایسته دریافت این جایزه تشخیص داد. هیأت داوران، جایزه ترویج علم سال ۱۳۹۳ معلمان مناطق محروم را هم به دلیل ۲۹ سال خدمت صادقانه در آموزش و پرورش عشایر کشور در سطوح مختلف و مشارکت در تربیت نزدیک به ۷۰۰ آموزگار عشایر به محمد نادری دره شوری اعطا کرد.

منبع: ایسنا | با تشکر ویژه از استاد احمد سلامی

معرفی یک سایت فعال در سبک کانگ فو تو آ ۲۱



دانشکده کانگ فو تو آ ۲۱ زنجان با مسئولیت راهدان نوری یکی از مراکز فعال در سطح کشور می باشد. این دانشکده که با همکاری (کانون فرهنگی جرعه معرفت زنجان) برنامه های متنوعی را برای همراهان کانگ فو تو آ ۲۱ تدارک می ببند و تمامی فعالیت فنی، فرهنگی و علمی مورد نظر در سبک کانگ فو تو آ ۲۱ را به نحو احسن به انجام می رساند. شما می توانید از سایت بسیار پویای این مرکز به آدرس

jm-zn.ir/kng21

بازدید نمایید. انشاء.. به کمک مسئول و مربیان این دانشکده ،در آینده گزارش مفصلی از فعالیت های این کانون در فصلنامه سوتو منتشر خواهد شد.

از چه سنی می توانید برای کودکان تلفن همراه ، تبلت و اینترنت بخیرید؟

مامان ، من رایانه میخوام!

فکر می کنید یک نابغه کوچک در خانه می پرورانید و وقتی کودک دو- سه ساله تان ماهرانه پوشه های تبلت را باز می کند یا هوشمندانه با تلفن همراه بازی میکند به نشانه پیروزی لبخند می زنید. شمایی که کودکی و حتی جوانی تان را دور از فناوری های امروزی گذرانده اید، برای رشد مهارت های دیجیتالی فرزندان به هر دری می زنید اما



چه زمانی تلفن همراه بخیریم؟

روزنامه تلگراف نوشته است بیشتر کودکان در ۱۱ سالگی تلفن همراه دارند و از هر پنج نفرشان، یک نفر در پنج سالگی صاحب این ابزار شده است. اگر چه پژوهش مشابهی در کشور ما انجام نشده اما اگر نگاهی به اطراف خود بیاندازیم می بینیم که سن استفاده از تلفن همراه در کشور ما هم چندان دور از این ارقام نیست. اگر شما هم قصد خرید تلفن همراه برای کودکان دارید، این توصیه ها را جدی بگیرید:

قبل از ۶ سالگی: کودکانی که هنوز وارد مدرسه نشده اند ، آن قدر از والدیشان فاصله نگرفته اندکه برای برقراری ارتباط با آنها نیازمند تلفن همراه باشند. این بچه ها ساعت های دور از خانه را در مهد کودک یا کلاس های کوتاه مدتی که والدیشان پشت در آنها نشسته اند می گذرانند. **۷ تا ۱۴ سالگی:** بچه های دبستانی ، مگر در موارد خاصی که برای حفظ امنیت شان نیازمند برقراری تماس تلفنی با والدین خود باشند، نیازی به این ابزار ندارند اما اگر کودکی در این دوره چاره ای جز استفاده از تلفن همراه نداشت، بهتر است گوشی بسیار ساده ای را که امکان عکاسی و قابلیت جست و جو در اینترنت و حتی بلوتوث فایل ندارد برایش تهیه کنید . در کشورهای دیگر گوشی های مخصوصی برای کودکان طراحی شده که حتی تعداد محدودی شماره را می تواند به حافظه آنها سپرد. اما حالا که ما امکان کمک گرفتن از گوشی ها را نداریم ، بهتر است خودمان با هوشمندی دسترسی فرزندان به محتواهای غیر ضروری و ناخواسته را محدود کنیم.

۱۵ تا ۱۸ سالگی : کمتر پدر و مادری است که بتواند در برابر میل فرزند نوجوانش به داشتن تلفن همراه هوشمند مقاومت کند. بچه دبیرستانی تلفن همراه را تنها برای گرفتن شماره ای ضروری نمی خواهند، بلکه دوست دارند بازی های جدید و نرم افزارهای مختلف را روی آن نصب کنند و در این زمینه با دوستانشان رقابت کنند.

اگر تلفن همراه خریدید

اگر نمی توانید در برابر خواسته فرزند زیر هفت سالتان مقاومت کنید، چاره ای جز صرف هزینه برای خرید یک (آی پاد) ندارید. آی پادها ظاهری شبیه به تلفن همراه دارند، موسیقی پخش می کنند و قابلیت نصب برنامه بازی های مختلف را هم دارند . اما اگر چنین وسیله ای را به کودکان هدیه کردید ، باز هم باید محدودیت هایی را که در ادامه برای استفاده از تبلت در این سن گفته شده است رعایت کنید. اگر قصد خرید تلفن همراه دارید، امکانات تلفن همراه را بسته به نیازهای فرزندان انتخاب کنید.
دلیلی نداردکه کودک ۱۰ ساله شما تلفن همراهی با همه قابلیت ها را داشته باشد. او تنها به ابزاری برای گرفتن تماس های ضروری با شما نیاز دارد. پس برایش توضیح دهید که تلفن همراه نه ابزاری برای تفریح ، بلکه وسیله ای برای پاسخ دادن به نیازهاست و در حال حاضر نیاز او تنها برقراری امنیت و ارتباط با شما از راه این وسیله است.اگر برای فرزندان تلفن همراه تهیه می کنید، بهتر است قانون هایی را هم برای استفاده از آن وضع کنید . موبایل به دست بودن در مهمانی، سر میز غذا، هنگام درس خواندن و در زمان خواب باید ممنوع باشد و فرزند شما نباید روی گوشی مدرنش رمز عبوری را تعریف کندکه شما از آن بی خبرید. حتی می توانید ساعت های مشخصی

استفاده از تلفن همراه تعریف کنید و بردن آن به مدرسه با استفاده از آن بعد از ساعت ۱۰ شب را ممنوع کنید.

از چه زمانی تبلت بخیریم؟

کودک سه، چهار ساله شما کم کم میل و توانایی بیشتری برای استفاده از تکنولوژی پیدا می کند. او گاهی با انگشتهای کوچکش صفحه را لمس و برای خودش موسیقی پخش میکند یا بازی های ساده مثل پازل های قطعه درشت را در صفحه تبلت شما انجام می دهد. آموختن تکرار یک دستور العمل یکی از دستاوردهای تبلت بازی برای خردسالان است اما پژوهشگران معتقدند با وجود همه مزایای استفاده از تکنولوژی برای جستن از خطرات آن باید توصیه های زیر را جدی بگیرید:

قبل از ۲ سالگی : بچه های زیر دو سال بیشتر از هر چیز از دنیای اطرافشان یاد می گیرند. تصور نکنید با تکنولوژی بازی کردن یک کودک ۲ ساله ، از او یک دانشمند می سازد. فرزند شما در این سن به لمس کردن محیط اطراف و آشنا شدن با آن نیاز دارد . او باید به جای تبلت در در درست نشستن روی مبل ، برای راه رفتن تقلا کند و حتی گاهی در دل خرابکاری هایش دنیا را بشناسد.

۳ تا ۱۰ سالگی: با رسیدن به سه سالگی ، بچه ها خیلی زود قابلیت های تکنولوژی را یاد می گیرند. بچه های چهار پنج ساله، در هر بار استفاده از ابزارهای هوشمند، تنها می توانند نیم ساعت از زمان خود را به آن اختصاص دهند. اما برای بچه های شش تا هفت ساله ، این زمان می تواند به یک ساعت در هر وعده استفاده افزایش پیدا کند.

۱۱ تا ۱۸ سال: درست است که کودک ۵-۶ ساله شما با آوردن یک تبلت به مهمانی، دیگر مزاحم شما نمی شود . اما باور کنید این بدترین روش برای سر به راه کردن فرزندان است. برخی محققان معتقدند ۱۱ تا ۱۳ سالگی می تواند بهترین سن برای استفاده جدی از تبلت باشد و قبل از آن استفاده محدود و کوتاه مدت و البته هدفمند کمک بیشتری به کودکان می کند.

اگر تبلت خریدید

از تبلت به عنوان یک صدا خفه کن برای ساکت کردن گریه نوزاد یا کودکان استفاده نکنید. شما نمی توانید چشم ها و انگشتان فرزندان را قربانی ناتوانی تان در وقت گذاشتن برای سرگرم کردن او کنید، پس شیوه های سنتی بازی با بچه ها را به پشتوانه علاقه ای که به تکنولوژی روز دارند کنار نگذارید. بچه ها عاشق لمس کردن صفحه تبلت و باز کردن تصادفی برنامه های مختلف هست. قطعا در تبلت شما هم ویدئوها یا تصاویری وجود دارد که به

خاطر خشونت به تصویر کشیده در آن یا به دلایل دیگر ، دیدنشان برای کودک شما مناسب نیست. پس توانایی او در پیدا کردن این فایل ها رانادیده نگیرید و قبل از اینکه تبلت را در اختیارش قرار دهید، آن را پاکسازی کنید. تبلت را به همراه صبح و ظهر و شب فرزندان تبدیل نکنید. از نظر محققان حتی بچه های دبیرستانی هم در هر وعده استفاده حق گذراندن بیشتر از دو ساعت وقت با صفحه های دیجیتال را ندارند. منظور از صفحه های دیجیتال ، رایانه، تلویزیون، بازی های ویدئویی و ... است وبه هیچ بهانه ای نباید به فرزندان اجازه دهید که ساعت ها با این وسایل سرگرم شود.

از چه زمانی رایانه بخیریم؟

بسیاری از والدین برای وارد کردن فرزندان به دنیای تکنولوژی عجله بیشتری دارند و برخی هم نمی توانند در برابر میل کودکشان به داشتن یک رایانه مقاومت کنند. اگر شما هم بر سر دو راهی خریدن یا نخریدن یک رایانه دیگر برای فرزندان مانده اید ، این توصیه ها را جدی بگیرید:

۲ سالگی: حتی اگر فرزندان هوش ویژه ای در استفاده از تکنولوژی داشته باشد ، نباید قبل از ۲ سالگی او را با یارانه آشنا کنید . کاهش تمرکز، شکل گرفتن سبک نامناسب زندگی و بی حرکت شدن فرزندان درست در سنی که بیشترین نیاز به حرکت را دارد از مشکلات جدی است که با آشنایی زودرس او با رایانه گرفتارشان می شود.

۳ تا ۶ سالگی : در روزهای پیش از مدرسه ، فرزندان آرام آرام با رایانه آشنا می شود . بررسی ها نشان می دهند که کودکانی که با رایانه پیش از مدرسه رفتن آشنا می شوند، در سال های آغازین مدرسه عملکرد بهتری نسبت به همسالانشان دارند. در این دوره می توانید از بازی هایی که حافظه بچه ها را به خدمت می گیرد و مهارت های دیگرشان از قبیل تعادل، تقاشی، ساخت موسیقی و را بالا می برند ، کمک بگیرید اما مراقب شکل گرفتن سبک زندگی فرزندان باشید. کودک شما در هر سنی به فعالیت های بدنی و اجتماعی نیاز دارد .پس اجازه ندهید بازی های رایانه ای تنها همراه تنهایی او باشند.

۷ سالگی تا ۱۰ سالگی: بررسی ها نشان می دهد بچه هایی که هم در خانه و هم در مدرسه امکان استفاده از رایانه را دارند، در شرایط بهتری از نظر یادگیری به سر می برند. در این سن به فرزندان اجازه استفاده از این ابزار را بدهید وگاهی کنارش بنشینید وبه بالا رفتن مهارت هایش در استفاده از این وسیله کمک کنید.

رایانه بخیرد اما آن را بدون نظارت رها نکنید.

۹۰ درجه ای را زانو های او هم باید داشته باشند. گذشته از این او هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یکبار باید زمانی را برای آزاد کردن بدنش در نظر بگیرد. بلندشود، بدنش را بکشد و چند قدمی راه برود. نگران وارد شدن خشونت بازی های جنگی به زندگی واقعی فرزندان نباشید. بچه ها نیاز دارند انرژی شان را تخلیه کنند و اگر در جریان این بازی ها چنین تخلیه روانی صورت بگیرد، مشت و لگدها را به روابط دوستانه شان وارد نمی کنند. اما مراقب باشید ساعات بازی فرزندان طولانی نشود. بعضی بررسی ها از احتمال تثبیت حرکت های ناخواسته و تیک مانند، در بچه ها حتی بعد از ساعات بازی خیر می دهند.

از چه زمانی او را با اینترنت آشنا کنیم؟

دسترسی ساده و سریع به اطلاعات ، پیدا کردن دوست های تازه وبرقراری ارتباط با آشنایانی که فاصله زیادی با کودکان دارند، این روزها به لطف شبکه اینترنت میسر شده است . اما با وجود همه خدمت هایی که اینترنت به دنیای کودک شما می کند، فرزند شما با خطراتی هم روبه رو می کند که برای دچار نشدن به آنها ، به ایجاد محدودیت های زیر نیاز خواهید داشت:

تا ۱۰ سالگی: دلیلی ندارد که فرزندشما قبل از ۱۰ سالگی صفحه ای در شبکه های اجتماعی داشت باشد و یا یک اینترنت گرد حرفه ای شود. قبل از این سن کودک شما اطلاعات مورد نیاز را از راه کلاس های آموزشی، کتاب هایی که با راهنمایی شما تهیه کرده و پاسخ هاییکه پدر و مادرش با او می دهند کسب می کند. در صورتیکه از سن ۲ تا ۱۰ سالگی می خواهید فرزندان را با اینترنت آشنا کنید، باید خودتان در کنارش بنشینید و او را در این زمینه راهنمایی کنید.

۱۱ تا ۱۴ سالگی: کودکی که پا به دوره دبیرستان گذاشته ، قطعا به ورود به دنیای مجازی میل و البته نیاز دارد .گرچه قرار نیست مانع آشنایی او با اینترنت و قابلیت هایش شوید اما از نظر کارشناسان در این سن باید فرزندان با نظارت شما فعالیت های اینترنتی اش را انجام دهد.

۱۵ تا ۱۸ سالگی : نوجوانان در این سن عاشق جست و جوها و ارتباطات مجازی هستند. اما هنوز هم وقت کنارتکشیدن والدین فرانسیده. شما در این دوره هم باید محتوایی را که فرزندان در معرض آن قرار گرفته و فعالیت هایی را که در فضای مجازی انجام می دهد کنترل کنید. هنوز هم برای راهنمایی کردن فرزندان برای استفاده بهینه از امکانات اینترنت دیر نشده است. برایش توضیح دهید که هر ابزاری در عین فایده هایی که دارد، ما را با تهدیدهایی مواجه می کند اما با استفاده هوشیارانه از آن می تواند خطرات فعالیت در دنیای مجازی را کمتر کند.



مراقب باشید

اگر او را به دنیای مجازی وارد کردید
اگر رابطه صمیمانه ای با فرزندان داشته باشید، خطر تهدیدهای مجازی بسیار کم می شوند. مطمئن شوید که فرزندان اطلاعات شخصی اش را در اختیار سایت های مختلف نمی گذارد. اگر بعد از ورودتان به اتاقش صفحه های باز شده را بست وحشت نکنید اما با آرامش توضیح دهید که هنوز باید فعالیت هایش را با نظارت شما انجام دهد.

منبع: همشهری

هر آنچه هستی بهترین باش

اگر نمی توانی بلوطی بر فراز تپه ای باشی بوته ای در دامنه ی کوهی باش ولی بهترین بوته ای باش که در کنار راه می روید ...

اگر نمی توانی درخت باشی بوته باش اگر نمی توانی بوته ای باشی علف کوچکی باش و چشم انداز کنار شاهراهی را شادمانه تر کن

اگر نمی توانی نهنگ باشی فقط یک ماهی کوچک باش ولی بازیگوش ترین ماهی دریاچه

همه ی ما را که ناخدا نمی کنند ملوان هم میتوان بود در این دنیا برای همه ی ما کاری هست

کارهای بزرگ و کارهای کمی کوچکتر و آنچه وظیفه ی ماست چندان دور از دسترس

نیست ... با بردن و باختن اندازه ات نمی گیرند پس هر آنچه هستی بهترینش باش ... !!! (داگلاس مالوچ))

استادی در شروع کلاس درس لیوانی پر از آب را به دست گرفت آن را

بالا برد تا همه ببینند بعد از شاگردان پرسید :

« به نظر شما وزن این لیوان چقدر است؟»

شاگردان جواب دادند : ۵۰ گرم ، ۱۰۰ گرم ، ۱۵۰ گرم

استاد گفت من هم بدون وزن کردن نمی دانم دقیقا وزنش چقدر

است. اما سوال من این است:

اگر من این لیوان آب را چند دقیقه همینطور نگه دارم چه اتفاقی می افتد؟

شاگردان گفتند هیچ اتفاقی نمی افتد.

استاد پرسید: اگر آن را چند ساعت همینطور نگه دارم چه؟

یکی ار شاگردان گفت:دستتان کم کم درد می گیرد

« حق با توست . حالا اگر یک روز تمام آن را نگه دارم چه؟ »

شاگرد دیگری جسارتا گفت:«دستتان بی حس می شود

عضلاتتان به شدت تحت فشار قرار می گیرد و فلج می شویدو مطمئنا

کارتان به بیمارستان خواهد کشید»

و همه شاگردان خندیدند.

استاد گفت : «خیلی خوب است اما آیا در این مدت وزن لیوان تغییر کرده است؟

شاگردان جواب د ادند : نه

« پس چه چیز باعث درد عضلات می شود؟ در عوض من چه کنم؟

شاگردان گیج شدند. یکی از آنها گفت : « لیوان را زمین بگذارید».

استاد گفت : « دقیقا ! مشکلات زندگی هم مثل همین است.

اگر آنها را چند دقیقه در ذهن تان نگه دارید ، اشکالی ندارد

اما مشکل وقتی به وجود می آید که تصمیم میگیریم مشکلاتمان را،

چه سبک چه سنگین مدتها در ذهن نگه داریم.

در

انتظار دلنوشته

های خوانندگان عزیز

هستیم

دو قطره آب اگر کنار هم قرار بگیرند چه می کنند؟

آنها تصویر قطره دیگر را در خود دیده و به هم می پیوندند و یک

قطره بزرگتر تشکیل می دهند.

اگر چند سنگ به هم نزدیک شوند چه می شود؟

آنها هیچ گاه با هم یکی نمیشوند و شاید تصویر سنگ دیگر را تا

حدودی در خود ببینند!

هرچه سخت تر و قالبی تر باشید فهم دیگران برایتان مشکلتر و در نتیجه احتمال بزرگتر شدنتان نیز کاهش می یابد.

مهارتهایی که شما را در جهت آرامش،بزرگوارتر و اجتماعی تر شدن کمک خواهد کرد را به یاد داشته باشید: نرمی،بخشش،مدارا و

پشتکار

حال چه چیزی سخت تر و مقاوم تر است آب یا سنگ؟!

اگر سنگی از کوه سرازیر شود و به مانعی برخورد کندچه می کند؟

۱-اگر مانع کوچک باشد از روی آن عبور می کند.

۲-اگر متوسط باشد آن را در هم می شکند.

۳-اگر بزرگ باشد پشت آن می ایستد تا تقدیر بعدی چه باشد.

اما آب چه می کند:

۱- ابتدا سعی می کند مانع را با خود همراه کند.

۲اگر نتوانست آنگاه بدون دردسر به دنبال فرار از کوچکترین روزنه می گردد.

۳-و اگر نتوانست صبر می کند تا به اندازه کافی قوی شود آنگاه یا از روی مانع عبور می کند و یا مانع را در هم می شکند.

آب در عین نرمی و لطافت در مقایسه با سنگ به مراتب سر سخت تر

و در رسیدن به هدف خود لجوجتر و مصمم تر است.
سنگ،پشت اولین مانع جدی می ایستد ولی آب راه خود را به سمت

دریا می یابد.

آنا تو آ نام اولین خط در کانگ فو تو آ ۲۱ می باشد، آنا در زبان

مادری یعنی مادر

(ترکی)

من آنا مین گویده آچیخ ، اللرینه بیمه یم

نیمه ی جانیمدی آنام ، منده اونون نیمِی یم

شیره ی جانلان گنجه گوندوز بنجریبدور منی

تا که منی گورمیه بیر لحظه ، سراسیمه یم

گول اورگی ، ناز اتگی ، خیمیه ی عشقیمی من

ساکن وابسته ی ، دل بسته ی بو خیمه یم

رسمیدی عالمده کی گنج اوسته امین پاسبان

عمر خزانن ، آنا گنج ، منده زرو سیمی یم

شام وسحر وار گوزی اوستومده نگهبان کیمی

گوزلیوری تا کی بیر آن غم لباسین گئی مییم

تاب ائله مز گوزلی یر آفت گونی باغبان گولون

غم یمَرَم « من حسین » هله ساغدی آنام بیمه یم

سیر راهدار حسین بایرامی

آرامش برک یا آرامش سنگ

مرد جوانی کنار نهر آب نشسته بود و نگلین و افسرده به سطح آب زل زده بود.

استادی از آنجایی گذشت. او را دید و متوجه حالت پریشانش شد و کنارش نشست.

مرد جوان وقتی استاد را دید بی اختیار گفت: «عجب آشفته ام و هیچیز زندگی ام به هم ریخته است. به شدت نیازمند آرامش هستم و نمی دانم این آرامش را کجا پیدا کنم؟»

استاد برکی از شاخه افتاده روی زمین را داخل نهر آب انداخت و گفت: به این برک نگاه کن وقتی داخل آب می افتد خود را به جریان آن می سپارد و با آن می رود.

پس استاد سگی بزرگ را از کنار جوی آب برداشت و داخل نهر انداخت. سنگ به خاطر سنگینی اش داخل نهر فرو رفت و در عمق آن کنار بقیه سنگ ها قرار گرفت.

استاد گفت: «این سنگ را بهم که دیدی. به خاطر سنگینی اش توانست بر نیروی جریان آب غلبه کند و در عمق نهر قرار گیرد. حال تو به من بگو آیا آرامش سنگ را می خواهی یا آرامش برک را؟!»

مرد جوان مات و متحیر به استاد نگاه کرد و گفت: «اما برک که آرام نیست. او با حرافت و خنیز آب نهر بالا و پائین می رود و الان معلوم نیست کجا هست! لااقل سنگ می داند کجا ایستاده

و با وجودی که در بالا و اطرافش آب جریان دارد اما محکم ایستاده و تکان نمی خورد. من آرامش سنگ را ترجیح می دهم!»

استاد بلند می زد و گفت: «پس چرا از جریان های مخالف و نملایمات جاری زندگی ات می نالی؟ اگر آرامش سنگ را برگزیده ای پس تاب نملایمات را بهم داشته باش و محکم هر جایی که

حتمی آرام و قرار خود را از دست ده.»

استاد این را گفت و بلند شد تا برود. مرد جوان که آرام شده بود نفس عمیقی کشید و از جا برخاست و مسافتی با استاد همراه شد.

چند دقیقه که گذشت موقع خدا خا فطی مرد جوان از استاد پرسید: «شا اگر جای من بودی آرامش سنگ را انتخاب می کردی یا آرامش برک را؟»

استاد بلند می زد و گفت: «من تمام زندگی خودم را با اطمینان به خالق رودخانه حتمی و به جریان زندگی سپرده ام و چون می دانم در آغوش رودخانه ای هستم که همه ذرات آن نشان از

حضور یار دارد از اجفت و خیزش هرگز دل آشوب نمی شوم و من آرامش برک را می پندم.

« معنی شعر آنا تو صفحه قبل به فارسی»

من بیمه دستان باز رو به آسمان مادرم هستم

نصفی از جان من است مادرم منم نصف جان او

ز شیره جانش شب و روز منو پرورش داده

تا اینکه یک لحظه هم مرا سراسیمه نبینه

با قلبی صاف و دامنِ پاک پناهگاه عشق من است

منم ساکن وابسته ولبسته این پناهگاهم

در دنیا رسم است که هر کس گنجی داشته باشد پاسداری

امین به آن میگمارد

عمر خزینه و مادرم گنج و منم زرو سیمش هستم

شب و روز مثل یک نگهبان گنج چشم ازم بر نمیدارد

مراقب من است تا هیچ وقت لباس ماتم نیوشم

تاب نمی آورد مثل باغبان مراقب گل است موقع آمدن آفت

منِ حسینغم و غصه ندارم چون مادرم هنوز بالای سر م است

و من بیمه دعایش هستم

انجمن بین المللی کانگ فو تو آ ۲۱

به سازمان ملل متحد پیوست

اخبار پاییزی سبک



شنبه ۲۴ آبان ۹۳ جمعی از مربیان و همراهان دانشکده های مختلف جنوب شرق مراسمی را به مناسبت گرمای داشت هفته کتاب و کتابخوانی برگزار نمودند. در این جلسه ضمن ایراد سخنرانی در خصوص اهمیت مطالعه و جایگاه کتاب در پیشرفت جوامع هر یک از همراهان در گروه های سه تا ۸ نفره به ارائه خلاصه یک کتاب از کتابهای مورد علاقه خود پرداختند



در ایام سوگواری اباعبدا.. الحسین و یاران با وفایش **انجمن کانگ فو تو آ ۲۱ آباده**، جمعه ۲۳ آبان ۹۳، طی مراسمی از شهر آباده تا شهر سورمق را به مسافت ۲۵ کیلومتر به منظور ابراز ارادت به ساحت مقدس امام حسین(ع) و یاران با وفایش پیاده روی نمودند. در این پیاده روی که از میدان جمهوری شهر آباده و با اسکورت نیروی انتظامی آغاز گردید کانگ فو کاران ضمن حضور در مقبره شهدای گمنام نماز جماعت را در تکیه مرکزی شهر سورمق برپا نمودند.



راهبریت سبک کانگ فو تو آ ۲۱ علی نبی زاده و هیات همراه از در آبان ماه به مدت یک هفته با حضور در کشور ترکیه با مسئولین انجمن جهانی کانگ فو تو آ ۲۱ که مرکزیت آن در کشور فنلاند می باشد در محل دفتر انجمن در استانبول دیدار و طی جلساتی در خصوص زمینه های مختلفی به بحث و مذاکره پرداختند.

اهم محورهای مذاکرات در خصوص برنامه ریزیها و گسترش جهانی سبک ، هماهنگی نمایندگان کشورهای مختلف و آموزشهای آنلاین این نمایندگان ، تشکیل و گسترش فدراسیونها و انجمنهای تحت پوشش در کشورهای مختلف ،برگزاری بزرگترین همایش و کنگره علمی ،فرهنگی و ورزشی کانگ فو تو آ ۲۱ در کشور ترکیه در سال ۲۰۱۵ میلادی با

همکاری دانشگاهها و سازمانهای ورزشی جهانی ، چاپ ژورنالهای علمی و ورزشی بین المللی انجمن جهانی ، چاپ مقالات علمی در ژورنال بین المللی انجمن فنلاند ، نحوه صدورمدارک مربیگری بین المللی کانگ فو تو آ ۲۱ و هماهنگیهای لازم با سازمانهای عضو از جمله سازمان ملل متحد ،شورای بین المللی علوم ورزشی و تربیت بدنی و.....و عضویت در اسپورت آکورد بوده است و در کنار این جلسات ضمن بازدید از اماکن توریستی و تاریخی ترکیه، برنامه های فنی و تمرینی و استاژتکنیکی نیز در یکی از پارکهای استانبول صورت پذیرفت. جهت مشاهده صفحه ویژه انجمن کانگ فو تو آ ۲۱ در سایت اینترنتی سازمان ملل بر روی لینک سازمان ملل متحد در سایت سبک به آدرس کلیک نمایید.



بیست و چهارمین(ششمین دوره از سری جدید) **آزمون دروس مربیگری و مکمل سبک کانگ فو تو آ ۲۱** با حضور ۷۰۰ نفر از همراهان و مربیان در سراسر کشور و به طور همزمان در روز جمعه مورخ ۹/۸/۹۳ راس ساعت ۱۴ عصر برگزار گردید.



همایش رزمی کانگ فو تو آ ۲۱ به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش با هماهنگی دانشگاه علمی کاربردی شهرابک در محل مجموعه شهید خدادیان با حضور پیشکسوتان **کانگ فو تو آ ۲۱ در منطقه جنوب شرق** برگزار گردید.



مصادف با عید غدیر خم ، همراهان **دانشکده مشهد** به منظور حرمت و ارج نهادن به ارزشهای انسانی درطول تاریخ وحرمت به ولایت امیرالمومنین (ع) به انجام پیاده روی ۱۲ ساعته پرداختند.در این مراسم، ۱۲ساعت لگدکوب کردن رذیلتها و گام برداشتن به سوی تعالی به قضاوت تاریخ سپرده شد.



اردوی فرهنگی ورزشی ”غدیر“ روز ۲۰ مهر ماه ۹۳ به مناسبت عید ولایت وامامت برای همراهان کانگ فو تو آ ۲۱ زنجان و دانش آموزان مقطع متوسطه در اردوگاه امام خمینی(ره) توسط کانون فرهنگی جرعه معرفت زنجان برگزار شد.از جمله برنامه های برگزار شده در این اردو میتوان به برنامه جشن ولایت وامامت،آموزش دفاع شخصی، تکنیک، استاژ، تیر اندازی،خشم شب، فلسفه،پینت بال،فوتبال،مسابقه طناب کشی و... اشاره کرد.



دومین هفته مهر ماه منطقه هشت کشور (دانشکده انشاء تن و روان **سیرجان و کانون بافت**) میزبان مسئول ستاد راهبردی سبک جهانی کانگ فو تو آ ۲۱- جهانبان علی نبی زاده و هئیت همراه بودند. در این سفر دو روزه به همراه مسئول دانشکده سیرجان(راهدار محمد حسین ایرانژاد) به بازدید از دانشکده تازه تاسیس که نشانگر تلاشهای شبانه روزی همراهان سخت کوش و با اراده دانشکده سیرجان می باشد بازدید به عمل آمد و پس از آن راهی کانون بافت و از کلاسهای کانون بافت(مرکز بافت،بزنجان ،کیسکان،قالان،باغ فخروثیه) نیز بازدید بعمل آمد طی این بازدید نیزاز زمین درحال ساخت انجمن کانگ فو تو آ ۲۱ در روستای قالان نیز بازدید به عمل آمد.



در شروع پاییز منطقه هفت کشوری (با مرکزیت استان اصفهان) میزبان اتاق ستاد راهبردی سبک کانگ فو تو آ ۲۱ بود . این سفر که با حضور جهانبان علی نبی زاده (مسئول ستاد راهبردی سبک)، سیر راهدار پورصدری (قائم مقام معاونت فنی سبک) ، سیر راهدار هاوشکی(مسئول اتاق های فکر منطه جنوب شرق) و راهدان مجتبی اسمعیلی (معاونت پژوهشی سبک) صورت پذیرفت ، مربیان منطقه اصفهان تحت آموزش های علمی و فنی (استاژ خطوط تکنیکی) قرار گرفتند .



همایش **کانگ فو تو آ ۲۱ استان مازندران** در تاریخ ۲۸ شهریور ماه با حضور استاد احمد سلامی بنیان گذار این سبک و شرکت قریب به ۱۰۰ نفر از همراهان و مربیان برگزار گردید

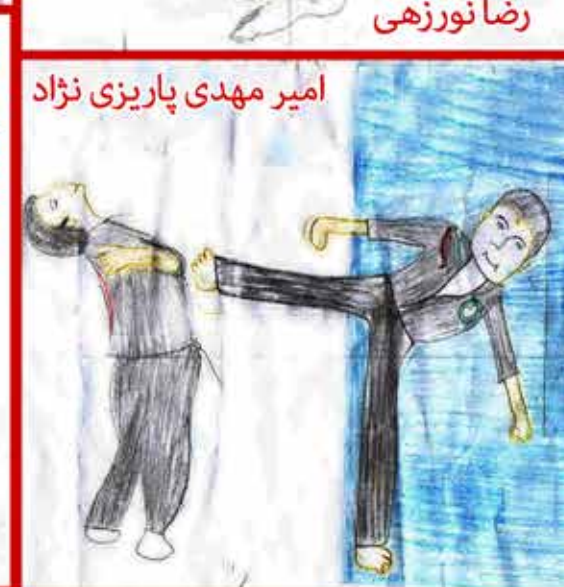
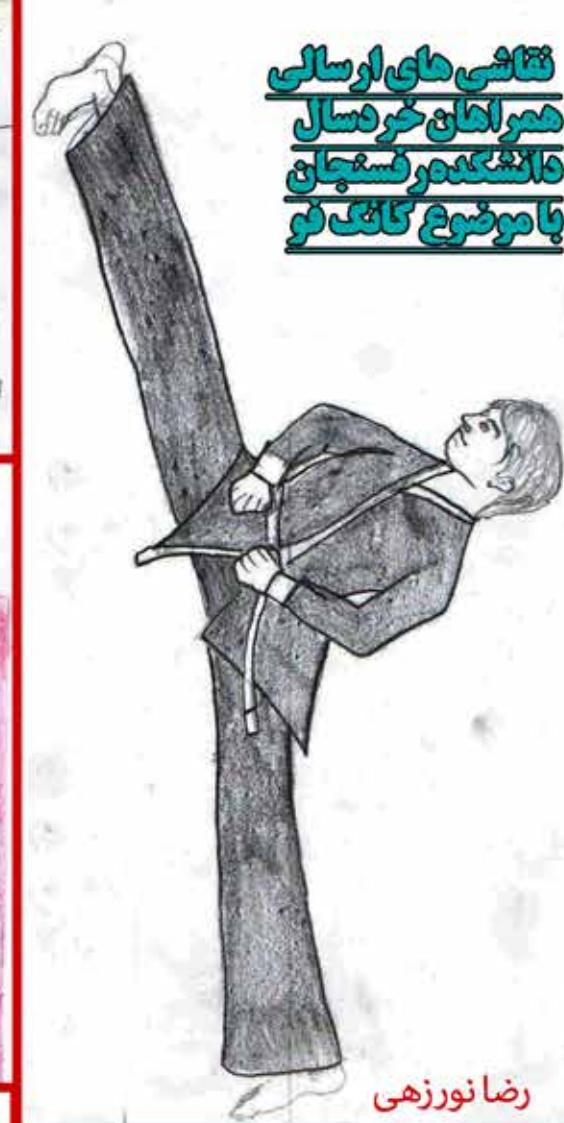
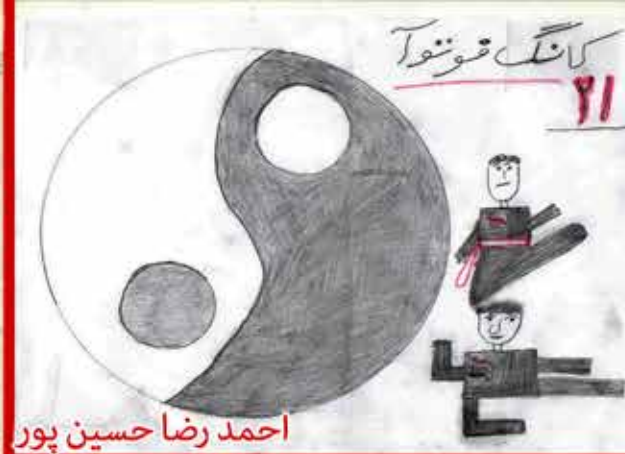


پنجشنبه ۱۳۹۳/۰۷/۰۳ دانشکده خوی (شهر دیزج دیز) شاهد برگزاری **چهل و هشتمین کنگره علمی، فرهنگی ورزشی کانگ فو تو آ ۲۱ بود**. این کنگره منطقه ای که با حضور گرم استاد سلامی، جهانبان پیرجهان، جهانبان گلایی، جهانبان قیصری و جهانبان پناهی همراه بود با شرکت قریب به ۲۰۰ نفر از همراهان و مربیان این دانشکده برگزار گردید. در این کنگره ۱۰۰ مبحث علمی به روش یادگیری از طریق یاران ارائه گردید و ۸ مقاله برگزیده نیز به صورت سخنرانی با پاورپوینت تقدیم حضور حضار گردید.



در روز دوم کنگره همایش رزمی با شور و شکوه خاصی برگزار گردید و همراهان طریقت دانایی توانایی های فنی خود را به نمایش گذاردند. در این کنگره همراهانی از دانشکده های سلماس، شوط، تبریز، بناب، ملکان و عجب شیر نیز حضور داشتند.





لیست نمایندگان استانی کانگ فوتوآ ۲۱

ردیف	نام استان	نام و نام خانوادگی	شماره تماس	ردیف	نام استان	نام و نام خانوادگی	شماره تماس
۱	اردبیل	حامد هاشم وند	۹۱۴۸۱۰۹۱۷۹	۱۲	قزوین	مهران فلاح بنکی	۹۱۹۲۸۶۴۹۷۶
۲	اصفهان	ابراهیم سلطان زاده	۹۱۳۲۰۹۷۸۴۵	۱۳	قم	مجتبی دولتمند	۹۱۲۴۵۱۸۱۵۹
۳	البرز	علی صفایی	۹۳۹۶۳۶۰۰۹۵	۱۴	کرمان	حسین محمودی	۹۱۳۲۹۳۳۵۶۷
۴	آذربایجان شرقی	محمدرضا ولیپور	۹۱۴۳۱۷۰۰۶۱	۱۵	کرمانشاه	اکبر حیدریان	۹۱۸۸۵۷۵۱۶۷
۵	آذربایجان غربی	حسین قهرمان زاده	۹۱۴۳۸۱۸۳۳۰	۱۶	گلستان	یوسف علیزاده	۹۱۱۷۰۱۵۳۳۱
۶	تهران	سینا اسدی	۹۱۳۲۹۱۹۱۷۹	۱۷	گیلان	جمشید فلاح	۹۳۷۱۲۹۰۷۶۸
۷	چهارمحال بختیاری	محمد رضا طالبی	۹۱۳۹۷۷۴۱۲۱	۱۸	مازندران	عبداله طهماسبی	۹۱۱۳۰۰۰۳۵۰
۸	خراسان رضوی	مجید لطفی	۹۱۵۷۰۴۲۱۳۳	۱۹	مرکزی	لیلی علیزاده	۹۱۸۵۲۴۵۲۸۶
۹	خوزستان	محمود چارلنگ	۹۱۶۶۰۱۶۶۷۱	۲۰	هرمزگان	مهدی دهقانی	۹۱۷۹۷۵۸۳۵۹
۱۰	زنجان	مسعود نوری	۹۱۹۹۵۵۱۴۸۸	۲۱	همدان	مهدی محمدرضائی	۹۱۲۶۳۴۴۰۵۸
۱۱	فارس	محمد حسن جنتی	۹۱۷۱۵۰۳۹۲۳	۲۲	یزد	کاظم مومنی	۹۱۳۲۵۷۶۹۰۲

انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ از افراد واجد شرایط جهت احراز نمایندگی در استان هایی که در لیست فوق نمی باشند عضو فعال می پذیرد جهت هماهنگی با مدیرعامل انجمن ، سیر راهبان میکائیل نریمانی تماس حاصل فرمایید
شماره تماس : ۰۹۱۴۱۸۱۱۰۸۹

فرم اشتراک فصلنامه سوتو

فصلنامه علمی فرهنگی ورزشی سبک و انجمن کانگ فوتوآ ۲۱

نام:

نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

ورزشی که در آن فعالیت میکنید:

نشانی دقیق ارسال فصلنامه:

تعداد نسخه درخواستی از هر شماره :

شماره فیش واریزی:

تاریخ پرداخت :

شماره اشتراک:

شروع اشتراک:

پایان اشتراک:

لطفا در این قسمت چیزی ننویسید»

- فرم اشتراک را کامل و خوانا پر نمایید.
- کپی فیش واریزی را تا زمان دریافت اولین شماره نزد خود نگهدارید.
- در صورت تغییر نشانی ، امور مشترکین را از نشانی جدید مطلع فرمایید.
- هزینه اشتراک را به کارت شماره ۶۱۰۴۳۷۷۰۸۳۴۷۴۴۱۹ بانک ملت به نام آقای مهدی عبدلی واریز نمایید.
- اصل فیش واریزی و فرم پر شده اشتراک را به آدرس : کرمان - شهر بابک - ابتدای بلوار خلیج فارس - خیابان قائم - میدان قائم - خیابان دانشگاه - مرکز آموزش علمی کاربردی شهر بابک ارسال نمایید.

فصلنامه کانگ فوتوآ ۲۱ • شماره ۳ • پاییز ۱۳۹۳ • ۳۵

آگاه، پارسا، مہر آئین، بہ ژرف جہانِ معنا، رہ یافتہ بہ سوی فرازمندی جان و روان، ہرمان گلکف فتوآ

اعضای اسپیڈ گار گلکف فتوآ



استاد احمد سلای * جہانیاں علی نبی زادہ * جہانیاں حبیبہ فلاح * جہانیاں حسین قہرمان زادہ
 جہانیاں محمد علی جنتی * جہانیاں ہندی امین پور * جہانیاں رامین پیر جہان * جہانیاں شاہ رخ
 گلای * جہانیاں علیرضا قیصری * جہانیاں رامین بدایہی * جہانیاں جمہور فلاح