

## دو هفته نامه قلمرو فرهنگ و ورزش

■ صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی ورزشی برق تهران  
■ مدیر مسئول: احمد علی بیگ ■ سردبیر: محمد جانفدا ■ مدیر هنری: علیرضاراعی  
■ آدرس: تهران، میدان شهداء - مؤسسه فرهنگی ورزشی برق تهران  
■ تلفن تحریریه: ۲۲۲۵۲۸۹۸-۲۲۲۵۲۸۸۸ ■ نما بر: ۰۱۶-۲۲۲۴۹۰۱۶  
■ نقل خبر، مطالب و گزارشهای قلمرو فرهنگ و ورزش با ذکر مأخذ آزاد است.  
■ دو هفته نامه - قلمرو فرهنگ و ورزش در ویرایش اخبار و مطالب رسیده آزاد است.

## کلام محصور

□ دوست داشتنی ترین برادرانم کسی است که عیبهایم را به من هدیه کند.  
□ کسی که لغزش خود را کوچک شمارد، لغزشهای دیگران را بزرگ کند.  
■ امام جعفر صادق (ع)

## ویژگی های اخلاقی در عرفان فارسی

### آزادی

شیخ ما را درویشی پرسید یا شیخ بندگی چیست؟  
شیخ گفت: خَلَقَكَ اللهُ حُرّاً فَكُنْ كَمَا خَلَقَكَ خَدَايْتَ أَزَادَ أَفْرِيدَ، آزاد باش.  
گفت یا شیخ، سؤال از بندگی است!  
شیخ گفت: ندانی که تا آزاد نگردی از دو کون، بنده نگردی!  
و گفته اند:

تا از خودپرستی فارغ نشوی، خداپرست نتوان بودن، تا بنده نشوی، آزادی نیابی  
نفس حریب در این مرتبه پدید آمد که دیده و دل بر بالای آفرینش افتد، تا همه چیزها را چنان که هست و چندان که هست در مواضع خویش ببند و از دام طمع و حبس حرص بیرون آید.  
گفت تا هستی بدو دلشاد باش و در همه گریبندگی، آزاد باش  
بند بگسل باش آزاد ای پسر  
چند باشی بند سیم و بند زر

ادامه دارد

### والایی علم

میاسای ز آموختن یک زمان ز دانش میفکن دل اندر گمان چه گویی که کام خرد تو ختم همه هر چه بایست آموختم یکی نغز بازی کند روزگار که بنشاندت پیش آموزگار

فردوسی

### یک خاطره

### شرمساری

قبل از شروع عملیات رمضان بود که او را دیدم، سلاح بر دوش، با پیشانی بند سبزی که روی آن جمله زیبای یا حسین (ع) نقش بسته بود. از درون سنگر بیرون آمد وقتی خبر شهادت یکی دیگر از برادران مسجد را شنید با حالتی گرفته و اشکیار گفت:

بخدا قسم دیگر طاقت ماندن ندارم، مگر خون من از خون حسین (ع) سرخ تراست؟  
از روزی که آدمم آرزویم دیدار حسین (ع) و قاسم و علی اکبر بود.

دوست داشتم همچون شهیدان گنم، پیکرم سالها در بیابانها بر جای بماند و... در حالیکه قطرات زلال اشک، امانش را بریده بود، از هم جدا شدیم. بعد از عملیات رمضان، حتی پیکرش را هم به خانه نیاوردند! تنها در بلندای مزار جسمش نوشتند: شهید مفقود الاثر (غلامحسین دیمی)

از کتاب سوره های ایتار

### تسلیت به مهندس اسدی

مهندس بابک اسدی عضو هیئت مدیره مؤسسه فرهنگی ورزشی برق تهران و مدیر منطقه برق قدس در غم از دست دادن مادر گرامی خویش به سوگ نشست. باشگاه برق مصیبت وارده را به مهندس اسدی و کلیه وابستگان نسبی و سببی تسلیت می گوید و از درگاه ایزد منان برای آن مرحومه علو درجات و برای عموم بازماندگان صبر جمیل مسئلت دارد.  
یادآور می شویم والد مهندس اسدی مادر همسر غلامرضا محمدی سرمربی تیم ملی کشتی آزاد هم بود و به همین مناسبت مجلس ترحیم آن مرحومه مغفوره به طرز باشکوهی برگزار گردید.

### سخن آخر



ورزشکار و قهرمانی پاک و معصوم که با طی یکدوره ریاضت بسیار طاقت فرسای یکساله و با بیشتر و به تدریج و به روش اکتسابی دارای قدرت و مهارت و چالاکی و روحیه مناسب برای مبارزه و حضور در مسابقات می شود، یکبار در زمین مسابقه، سالن رقابت و تخته وزنه برداری و تشک کشتی و تاتامی و پیست دوچرخه سواری و دوومیدانی، ورزشکار و قهرمانی را در درونی خود می بیند که از خودش قدرتمندتر، چالاکتر، باتوده های عضلانی متراکمر، مبارزه جو تر و پرنرژی تر و خستگی ناپذیرتر است. طبیعی است که در این رویارویی نابرابر ورزشکار پاک ما، مسابقه را به حریف به ظاهر برتر واگذار می کند و از گردونه رقابتها خارج می گردد و زحمات یکساله اش بر باد فنا می رود! سوگمندها باید گفت: بعضی از این به اصطلاح ورزشکارها، قهرمانهای پوشالی و مصنوعی ای هستند که به مواد نیروزا روی آورده اند تا همواره خویش فرو گویند! به این میانبرهای نامردانه و زور افزایی های ناجوانمردانه

دوپینگ می گویند. در ورزش امروز دنیا که در آن پول و تجارت حرف اول را می زند و در کشور خودمان نیز به چهره طلایی مسابقات جهانی و المپیکها خانه و زمین، سکه طلا و خودرو و سایر مزایای چشمگیر تعلقی می گیرد و موقعیتهای اجتماعی ممتازی نصیب قهرمانها می گرداند بعضی از ورزشکاران ناآگاه راه میانبر و ناجوانمردانه و حیثیت بر باد ده دوپینگ را انتخاب می نمایند تا از مواهب

## دوپینگ ویرانگر و ناجوانمردانه!

پرشمار آن برخوردار گردند! هرچند که می داند این راه محکوم به شکست و نابودی است. از سوی دیگر تعدادی از کشورها هستند که به طور هدایت شده ورزشکاران خود را در استفاده از مواد نیروزا همراهی می کنند و با شگردها و ترفندهای دارویی اثرات دوپینگ را از گردش خون ورزشکار حذف می کنند، منتهای مراتب این خیانت پنهان و خاموش در فواصل زمانی و هفته های معین شروع شده و هنگام نزدیک شدن به مسابقات آثار آن به نوعی محو می گردد. در وزنه برداری دنیا از این کارها زیاد

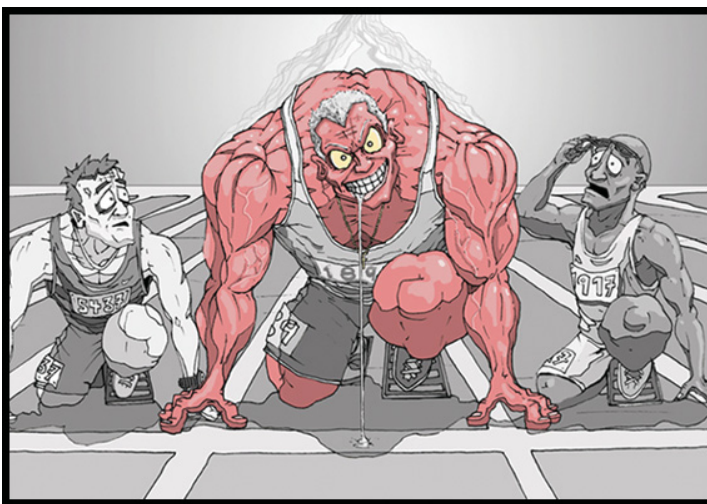
نشان داده باید سخت مواظب بود که در سال ماقبل المپیک ۲۰۱۲ لندن هم تعداد آزمایشها افزایش خواهد یافت و هم نظارت ها باید قوی تر شود تا دوباره قهرمانهای ما در دام دوپینگ گرفتار نشوند.

بیشترین موارد استفاده از مواد نیروزا عبارت است از استروئیدهای آنابولیک که گاهی استروئیدهای آندروژنیک هم نامیده می شود و در واقع همان هورمونی است که در بدن مردان تولید می شود و به تستوسترون معروف است.

تستوسترونها در تشدید ساخت و افزایش حجم عضلات، تراکم قدرت، تشدید انگیزه رقابت جویی، کمتر خسته شدن و پرنشاط تر بودن در تمرینات و مسابقات بسیار مؤثر است. ماده دیگری که دوپینگها مورد استفاده قرار می دهند کراتین است و بعضی دیگر از مکمل های تغذیه ای است که برای چالاکی، حرکتهای انفجاری و آزاد شدن شدید انرژی در کوتاه مدت کمک می کند و دو مورد مذکور ورزشکارها و قهرمانهای نام آوری را به خاک و مذلّت و رسوایی کشانده است.

امیدواریم در حالی که حدود یکسال تا المپیک لندن ۲۰۱۲ وقت باقی است همه ورزشکاران کشورمان،

مریابان، سرپرستان، رؤسای فدراسیونها، کمیته ملی المپیک، وزارت ورزش و خلاصه کلیه کسانی که به نوعی در ارتباط با کاروان ورزش ایران در المپیک هستند درست و حسابی هوشیار باشند که در آستانه حضور در المپیک فاجعه ببار نیاید. علی الحساب در کشتی فرنگی دو کشتی گیری که روی مدال المپیک آنها حساب می شد، مرکب دوپینگ گشتند و شش دوچرخه سوار هم از گردونه خارج شدند!!



می شود، بهمین منظور آژانس جهانی ضد دوپینگ (وادا) به طور سرزده وارد کشورها شده و از ورزشکاران حاضر در اردوها و حتی در خانه هایشان آزمایش حاضر در دوپینگ می گیرد. با این وجود بعضی از کشورها راههای فرار از این مقوله را نیز فرا گرفته اند چرا که خود مبتکر چنین ایده هایی بوده اند. اخیرا که در کشورمان تعداد دوپینگها افزایش یافته و در دوچرخه سواری و کشتی و وزنه برداری خود را بیشتر



### با حضور مدیر مسئول نشست هیئت تحریریه نشریه قلمرو فرهنگ و ورزش انجام شد

برای بررسی عملکرد نشریه قلمرو فرهنگ و ورزش در یکسال گذشته نشست اعضای هیئت تحریریه با حضور مهندس احمد علی بیگ مدیرمسئول نشریه برگزار شد. در این جلسه مدیرمسئول مسایل مربوط به نشریه را با حضور احمد طاهریان، سپیده اسماعیل نیا و محمد جانفدا اعضای هیئت تحریریه مورد بررسی قرار داد. مدیرمسئول نشریه نکاتی را درباره محتوا، عکس ها، خبرها و گزارشها و مصاحبه های نشریه برای حاضران در جلسه بیان کرد و برطرف کردن نکات ضعف و تقویت نقاط قوت آن را مورد تأکید قرار داد. در این جلسه نسبت به تهیه سالنامه اخذ مجوز برای گستره توزیع و فعالیتهایی که نشریه را سود آور کند مذاکراتی صورت پذیرفت.



### چند خبر خوب برای ورزش دانش آموزی

رئیس مرکز تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش اعلام کرده است: اجباری کردن ژیمناستیک از پایه دوم ابتدایی در سراسر کشور در حال مطالعه است. - در سال تحصیلی جدید آموزش ۱۰ مهارت مربوط به رشته طناب زنی از پایه دوم ابتدایی در مدارس صورت خواهد پذیرفت. طرح موفق آموزش شنا به دانش آموزان پایه سوم ابتدایی در کل کشور به اجرا گذاشته شده و ادامه خواهد یافت. اعتبارات سرانه ورزش دانش آموزی طی سالهای اخیر ۱۵ برابر شده و به حدود ۹۰ میلیارد تومان رسیده است. خوشبختانه در آموزش و پرورش رویکرد بسیار مطلوبی برای ترویج ورزشهای پایه از جمله شنا و ژیمناستیک انجام شده و چنانچه آموزشهای اولیه دوومیدانی هم به دانش آموزان دوره ابتدایی در دستور کار قرار گیرد، تحولی بزرگ و شگرف در ورزش مدارس بوجود خواهد آمد.



### نین جستو یعنی هنر حرکات پنهانی

کلیه ورزشهای رزمی به نوعی با انضباط نفسانی، تمرکز روحی و دفاع از خود پیوند دارند و ورزش رزمی نین جستو نیز از این فلسفه پیروی می کند. ریشه این ورزش مربوط به چین است، لیکن امروزه خاستگاهش در کشور ژاپن است و به عنوان ورزش بومی ژاپن مطرح می باشد و اساس آن در جهت تقویت و به تکامل رساندن مهارتهای فردی برای دفاع از خود در برابر دشمنان است. به افرادی که به این هنر رزمی می پردازند نینجا گفته می شود پایه های نین جستو در سال ۱۳۶۹ در ایران توسط اکبر فرجی بنا نهاده شد و در باشگاه برق مربی این رشته امیر احترامی است و هم اکنون شاگردان پرشماری زیر نظر وی درس نین جستو را فرا می گیرند.