

Tradução do livro intitulado "Kung Fu TOA in Germany"

## SÉTIMO CAPÍTULO

### Auto-Defesa, combate e armas brancas na arte marcial TOA



Filosofia do TOA, aquecimento e estiramentos do corpo sem utilização de equipamento de fitness, posições no TOA, elaboração de técnicas de defesa e de ataque de pés e mãos, endurecimento do corpo no TOA, auto-defesa, combate e armas brancas no TOA.

Neste livro também poderá ser lido também as três primeiras formas (fases) do TOA chamadas Anatoa, Atado e Suto respetivamente. No mínimo todos os 702 pontapés nas 7 formas (fases) serão apresentados com as direções onde serão aplicados.

Copyright 2004 pelo autor do livro: Babak Tawassoli  
Tradutor: Helder Valente

Este livro é o resultado de anos de exercício, experiência, aprendizagem sob supervisão de mestres e veteranos no TOA e outros artistas marciais e também anos de investigação e estudo de livros relacionados. Como resultado, o autor adquiriu todo o seu conhecimento neste livro mas não se responsabiliza sobre o uso do seu conteúdo.

Este livro foi escrito na Alemanha em 2004 e traduzido para Persa no ano a seguir, 2005.  
Este livro foi traduzido para Inglês em 2013 e para Português em 2014.

Para mais informações:  
Website: [www.kungfuto-a.de](http://www.kungfuto-a.de)  
e-mail: [babakt64@yahoo.de](mailto:babakt64@yahoo.de)



Na  
Alemanha

# Índice do Sétimo Capítulo

	Página
Combate, auto defesa e armas brancas na arte marcial TOA	3
O que é o medo?	4
Escapar, esconder, gritar, beliscar e morder como ações de defesa	4
Observação apropriada do adversário	4
As partes mais sensíveis do corpo (áreas vitais)	4
Luta zero (combate zero)	6
Cair, agarrar e técnicas de projeção na arte marcial TOA	7
Técnicas de estrangulamento	9
Diferentes tipos de auto-defesa	11
Lutas de mãos vazias contra adversário com armas brancas	25
Um olhar superficial em técnicas de defesa e ataque com armas brancas	32
Arma "SAI"	32
Arma "Rikeyma"	35
Duas posições de como agarrar a faca	36
Apêndice – exercícios com armas brancas tradicionais iranianas.	42



## Combate, Auto Defesa e Armas Brancas na Arte Marcial TOA

Para aprender a combater e auto defesa com livros e sem a supervisão de mestres e instrutores da arte marcial TOA não é muito útil. O meu propósito neste capítulo é clarificar a filosofia da luta no ser humano e também elaborar simples tipos de auto defesa com várias fotos para que aumente a informação do leitor no que diz respeito a lutas mano a mano. Espero que este capítulo tenha alguma utilidade no ensino de técnicas de combate e auto defesa.

Violência e comportamento agressivo existem na natureza de toda a gente e isto provoca, mesmo na maior parte das pessoas que procuram a paz, que se tentem defender a si próprios e suas famílias, face ao perigo e ataquem os inimigos. Com constantes exercícios da arte marcial TOA e concentrando-se na sua filosofia, os praticantes que também têm natureza calma, ficarão aptos a fortalecer o seu poder no combate. Também aqueles cuja natureza não é calma conseguirão controlar o seu poder para um propósito útil.

Como mencionado anteriormente na parte do juramento, todos os praticantes deverão sentir-se obrigados para avançar no sentido da luz e bondade.

### **A principal filosofia do TOA não existe nem vencedor nem vencido.**

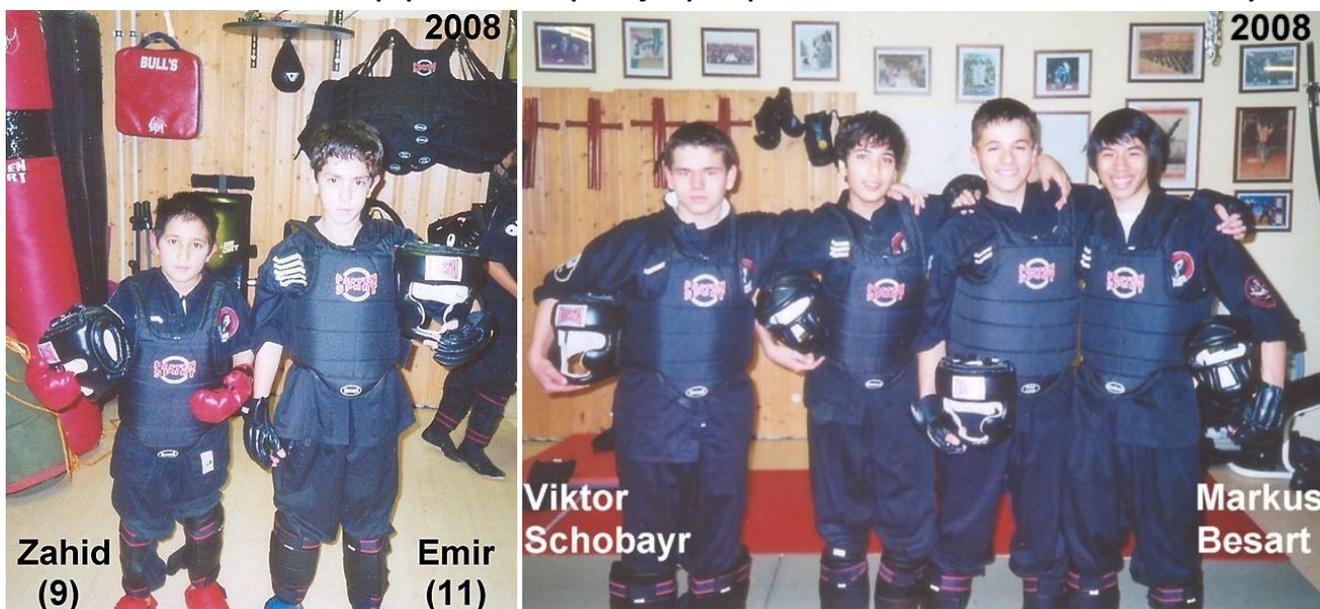
Nos nossos combates, não existe audiência à volta visto que nós não temos como objetivos devolver gladiadores. Será desnecessário dizer que durante os últimos 15 anos o propósito de muitos dos praticantes de TOA dentro e fora do Irão, devido a várias razões, mudou.

### **Golpear a cabeça num combate mano a mano é proibido:**

Cabeça (cérebro) é o centro do pensamento e também o nervo sensitivo de todas as partes do corpo e é respeitado. Essa é a razão porque em combates livres e full contact (especialmente para lutadores iniciados), é fortemente proibido usar vários golpes com as mãos e pés na cabeça. Estes tipos de golpes são usados com precaução apenas por praticantes experientes. A experiência tem mostrado que a cara e a cabeça em lutas devem ser bem protegidas para que os danos sejam minimizados. As caras dos lutadores mesmo em artes marciais tais como boxe, Thai Boxing, Savate, Kick Boxing, etc, devido a repetidas ruturas de nariz e ouvidos, perderão a sensibilidade contra os golpes. Ter em conta o lado e efeitos negativos que são causados devido a muitas batidas na cabeça, poderão levar a fortes dores de cabeça, perdas de memória temporárias e permanentes, nervosos e sensíveis, violentos com outros, percas auditivas e visuais, quebra de dentes, etc. além disso, raramente se vê um boxer ativo com idade avançada apto a fazer atividades desportivas regularmente.

Para aumentar a força dos golpes é recomendado que se use o saco de pancada, placas para bater (makiwara), etc.

### **As fotos abaixo mostram os equipamentos de proteção para praticantes de TOA em exercícios de “Mayana”**



**O que é o medo?** Medo é o instinto natural que a maior parte das pessoas pensa nele como algo negativo e tenta escondê-lo. Este instinto face ao perigo avisa as pessoas e pode mesmo salvar as suas vidas. Muitos mestres de artes marciais acreditam que em vez de lutar contra o medo, é melhor aprender a lidar com ele.

**Escapar e esconder-se como ação defensiva:** num combate mano a mano em que não pode responder devido a uma qualquer razão, tal como ferimento, o adversário estar armado, usa-se como auto-defesa o escapar ou esconder. Para escapar de uma situação de perigo deverá ter pernas ágeis e fortes e também boa condição física e um sistema nervoso calmo.

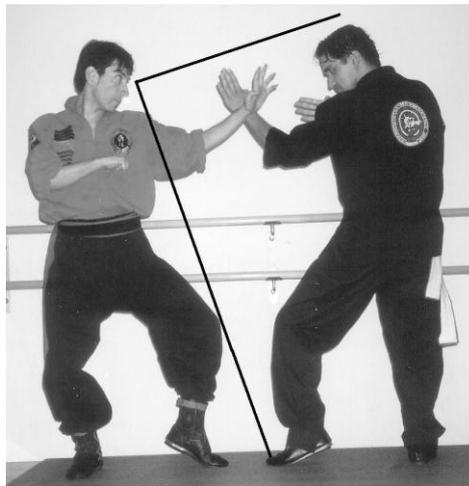
**Gritar como ação defensiva:** a experiência tem mostrado que gritar durante uma luta causará medo no oponente e quebra a sua concentração. O grito das mulheres face ao perigo é instinto natural e assustará o atacante e chamará a atenção de outros.

O “grito de batalha” e gritar durante os exercícios do TOA previne o tédio e ajuda a expirar o ar. Os músculos do estômago ficarão mais duros contra ataques dos adversários.

**Morder e beliscar como última arma defensiva:** quando se é apanhado pelo pescoço, mãos, pernas ou tronco pelo oponente, num combate real, não havendo hipótese de respirar ou livrar-se das garras do adversário, morder e beliscar é usado como última arma defensiva.

**Observação pertinente do oponente:** Alguns mestres ocidentais acreditam que olhar para os olhos do oponente é o melhor ponto de concentração num combate mano a mano. Eles acreditam que esta ação causa medo no oponente. De acordo com os procedimentos dos países asiáticos como o Irão, China, Japão, etc., ao contrário dos países ocidentais, olhar diretamente para os olhos do oponente mostrará desrespeito e deverá ser evitado o mais possível. A experiência tem mostrado que mestres e lutadores asiáticos sem olhar diretamente para os olhos dos oponentes, serão capazes de observá-los e com a ajuda da calma, força interior e auto-atração poderão obter vantagem em relação aos seus adversários.

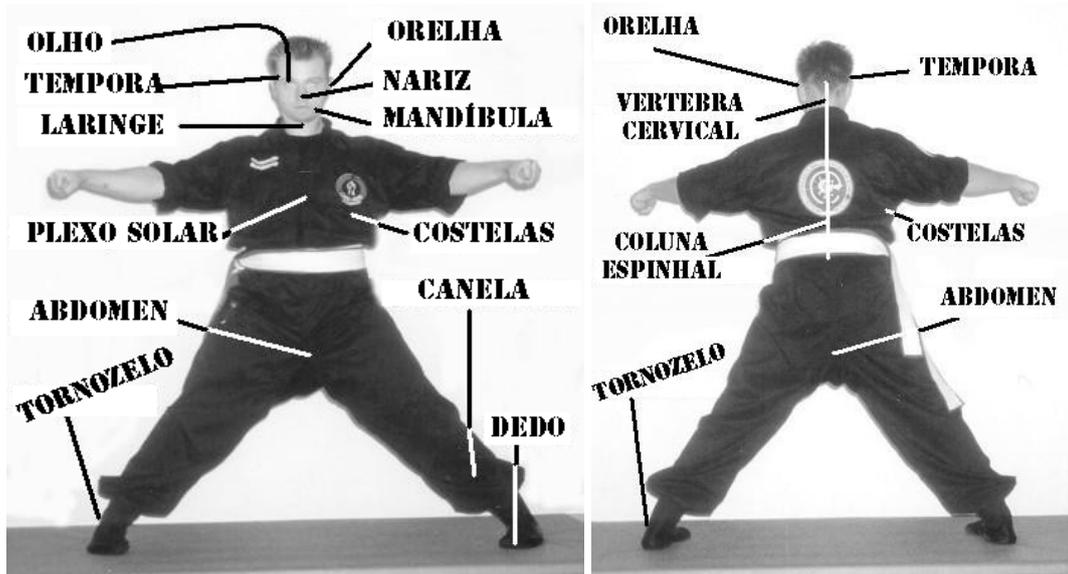
Falando pela minha experiência, olhar para uma parte do corpo do adversário tal como os olhos, ombros, mãos e pés em combates livres é perigoso e a melhor maneira é ter uma visão geral do corpo do oponente em todos os estados do combate.



## As partes mais sensíveis do corpo (áreas vitais)

1. As partes mais sensíveis do corpo são os olhos, garganta e baixo estômago
2. Outras partes sensíveis do corpo são as têmporas, nariz, queixo, espinha (pescoço), tornozelos e dedos.
3. Outras partes tais como: ouvidos, costelas, espinha (cintura), canelas

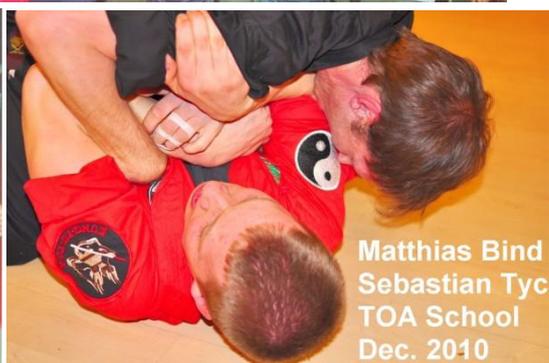
As fotos abaixo mostram as partes sensíveis do corpo de frente para trás



A foto abaixo mostra o cumprimento dos praticantes da arte marcial TOA antes de qualquer exercício efetuado a dois.



As fotos abaixo mostram exercícios de combate de “Mayana” e 2luta no chão” (wrestling) na escola alemã de TOA



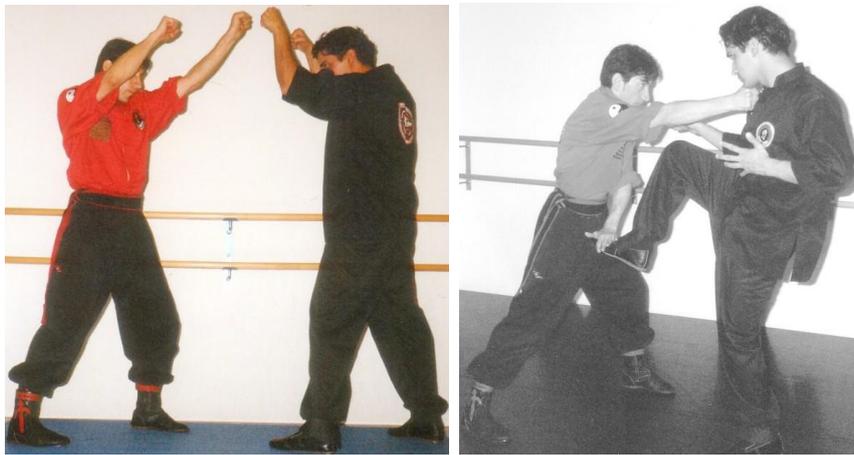
# Combate Zero

Combate zero na arte marcial TOA significa que ambos os lutadores, devido a estarem muito juntos um ao outro não podem usar os seus ataques de pés e o uso dos pontapés chegam ao nível zero.



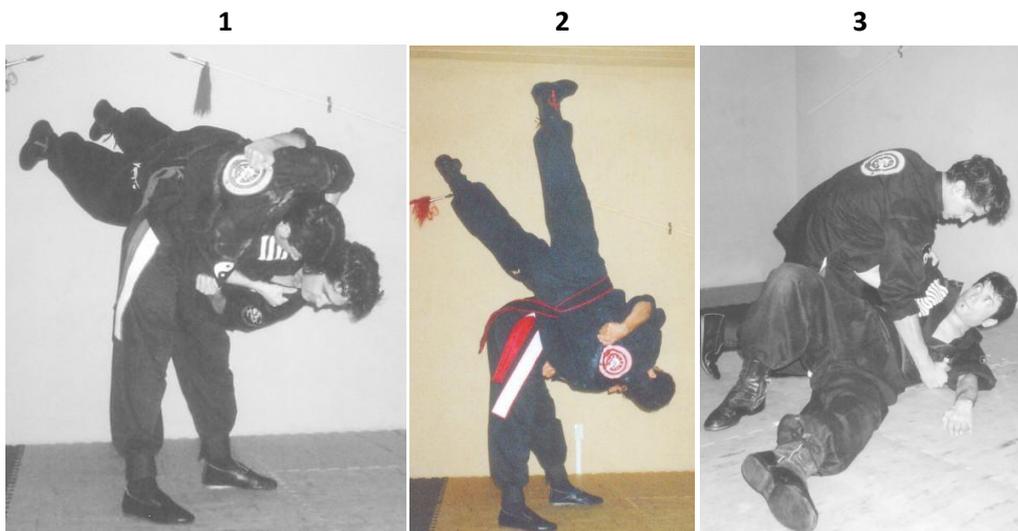
As fotos abaixo mostram 3 posições diferentes (gadôs) nos combates (sparring)





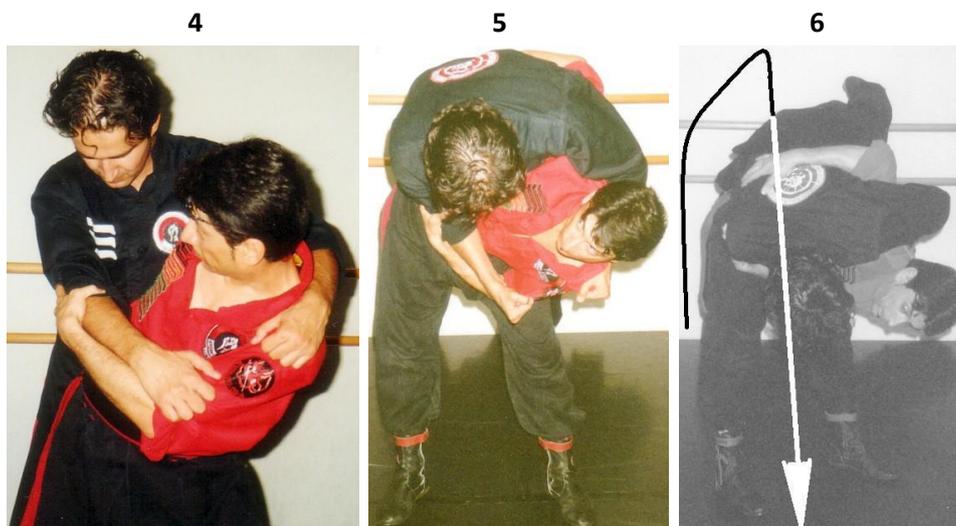
## Técnicas de projeção, agarrar e cair na arte marcial TOA

Na arte marcial TOA não aprendemos apenas diferentes tipos de endurecimento, técnicas de ataque e defesa de mãos e pés, mas também aprendemos técnicas de projeção, agarrar e cair. Executar variadas técnicas de projeção e quedas (Zenpokaido-Okimeh) com iniciados deverão ser feitas em locais específicos para Wrestling e Judo (tatami). Enquanto que com praticantes experientes pratica-se em chão duro como chão de madeira, chão de mármore, chão de asfalto, etc. (fotos 1 a 3)



Num combate mano a mano, técnicas de projeção com a ajuda da anca, cintura e força das mãos e com a rotação do corpo são muito importantes.

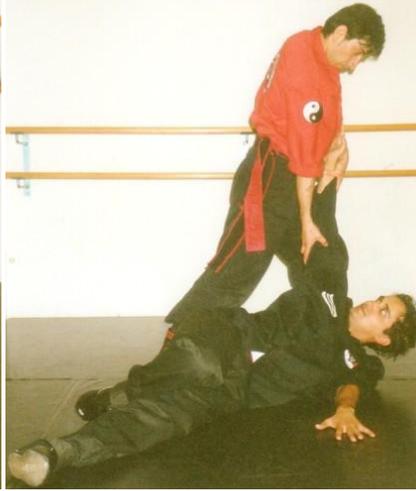
**O primeiro tipo de técnicas de projeção “projeção de anca”:** esta técnica usa a cintura e anca para levantar e projetar pelo ar o adversário. (fotos 4 a 8)



7



8



**O segundo tipo de técnicas de projeção:** aqui, um coloca a sua mão debaixo do ombro do adversário levantando-o e projetando-o. Após projetar o oponente para o chão coloca o joelho no cotovelo ou ombro e controla-o. (fotos 9 a 15).

9



10



11



12



13



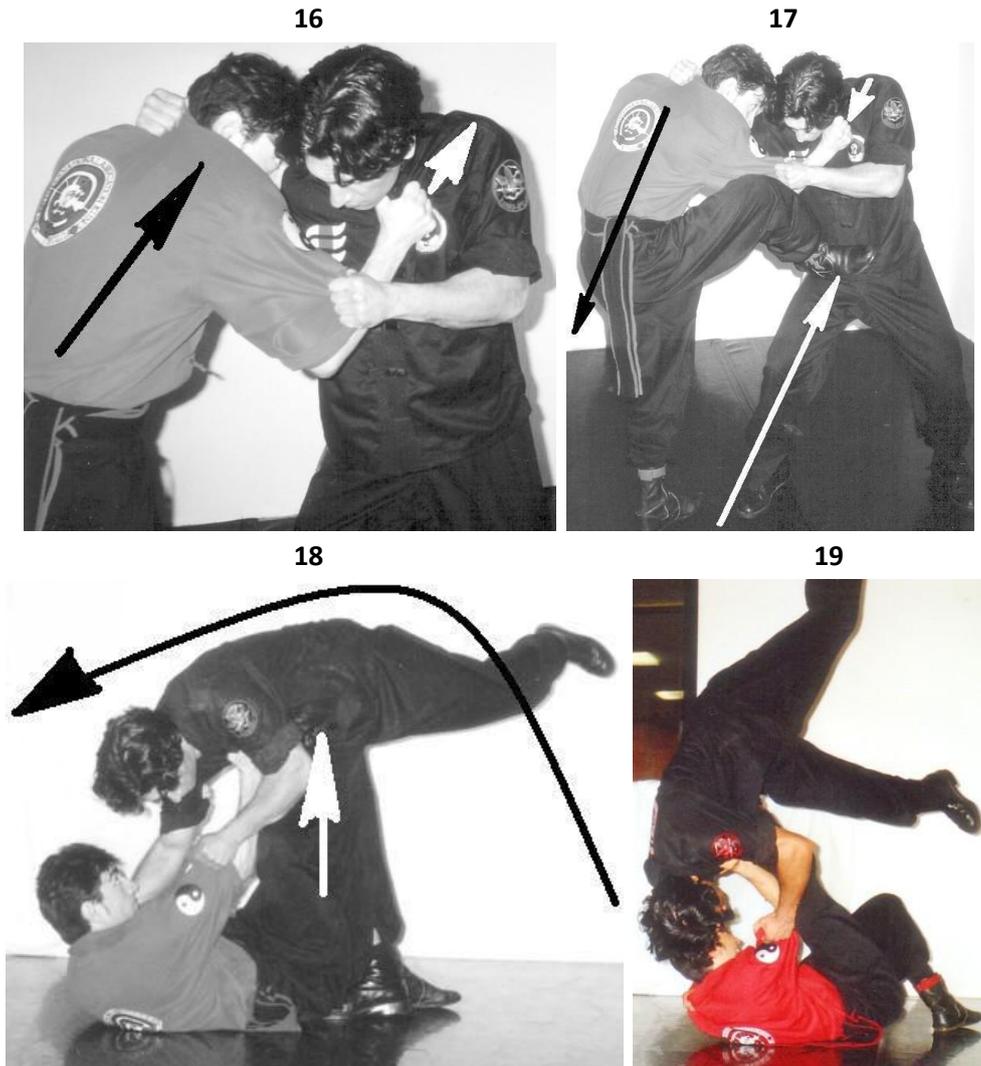
14



15



O terceiro tipo de técnicas de projeção: aqui, colocamos a base do pé no estômago do adversário e depois levantamo-lo e projetamo-lo da frente para trás. (fotos 16 a 19)



## Técnicas de estrangulamento

Apanhar os colarinhos dos casacos ou camisas dos oponentes irão perturbar a circulação de sangue dele e poderá levá-lo a desmaiar. Esta técnica é muito perigosa e entrou na nossa arte marcial e apenas é executada por pessoas experientes. **Nota:** ao executar a técnica de estrangulamento, o adversário não conseguirá falar, pelo que recebendo vários sinais tais como bater no chão, bater na mão e sem reação deve-se largá-lo imediatamente.

**Técnica de estrangulamento do adversário pela frente:** em contatos próximos, deverá colocar-se a mão no final do colarinho do adversário e depois, com a ajuda da outra mão e puxando o outro lado do colarinho executa a técnica de estrangulamento. (fotos 1 a 3)



3



**Técnica de estrangulamento do adversário por trás:** em contatos próximos, e no caso de estar colocado nas costas do adversário, deverá colocar a mão no fim do colarinho do adversário e depois puxá-lo na sua direção e fará pressão no seu pescoço. (fotos 4 a 7)

4



5



6



7



**1. Técnica defensiva contra agarrar o pescoço:** nesta posição, com a ajuda de ataque simultâneo do golpe de dedos nos olhos e a técnica "Nima Keyetto" no baixo estômago, livram-se do adversário. (fotos 1 a 3)

1



2



3

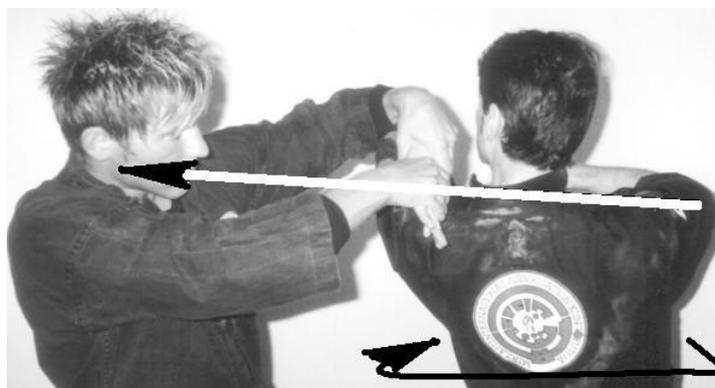


**2. Fotos 1 a 3 mostram ação defensiva de torcer o pulso pela frente**

1



2



3



3. As fotos abaixo mostram dois tipos de ações defensivas de torcer o pulso por trás.

1



2



3



4



4. As fotos abaixo mostram uma técnica defensiva contra pulso agarrado

1



2



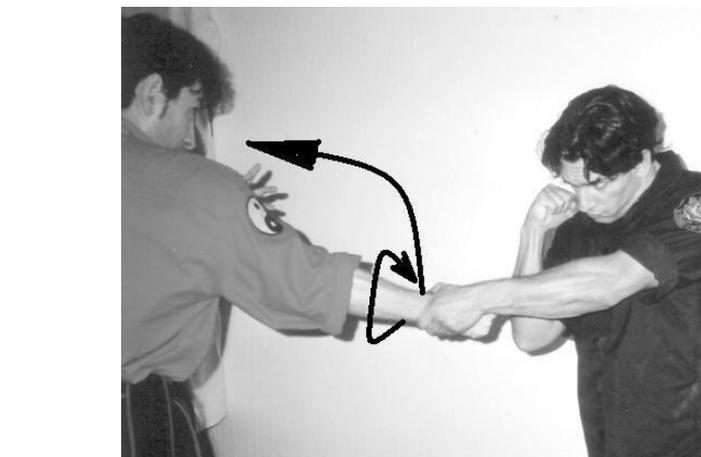
3



4



5



6



5. As fotos abaixo mostram uma técnica defensiva contra pulso agarrado com duas mãos

1



2



3



4



6. As fotos abaixo mostram duas técnicas defensivas contra casaco agarrado

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



7. As fotos abaixo mostram uma técnica defensiva contra cabelo agarrado

1



2



3



4



5



6



7



8



9

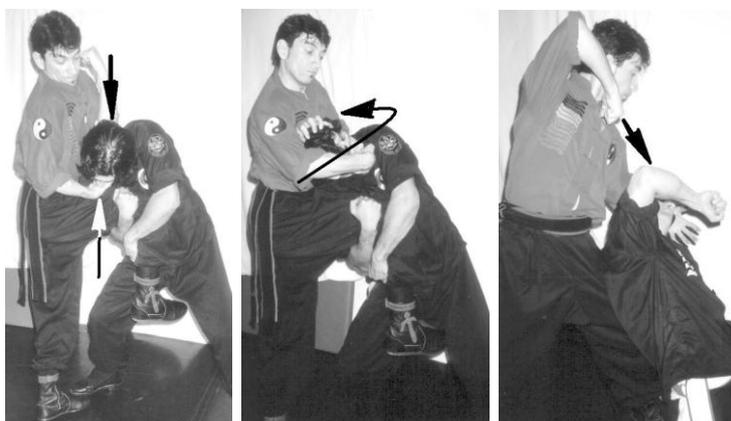


8. As fotos abaixo mostram a técnica defensiva contra casaco agarrado com ataque de cabeça pelo adversário



9. As fotos abaixo mostram dois tipos de técnicas defensivas contra agarrar a perna

Primeiro tipo

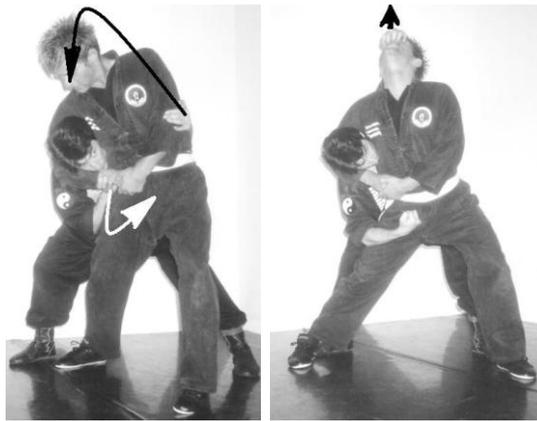


Segundo tipo: saltar sobre o adversário e bate-lhe com o joelho livre

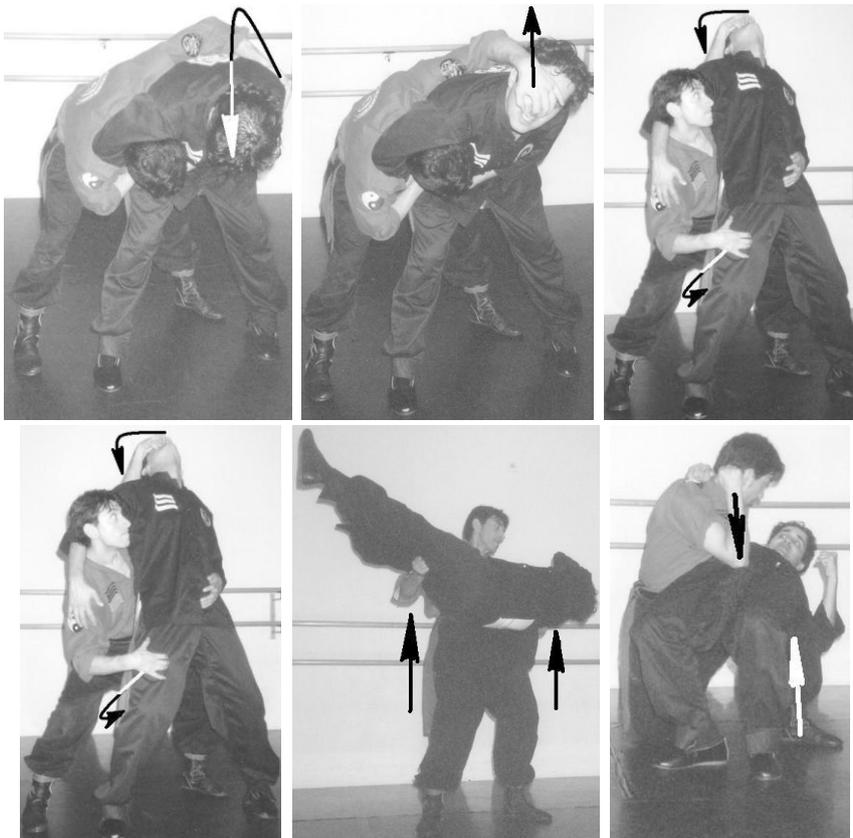


**10. As fotos abaixo mostram dois tipos de prender a cabeça de lado**

**Primeiro tipo:** atacando os genitais e puxando o nariz do adversário com os dedos de baixo para cima



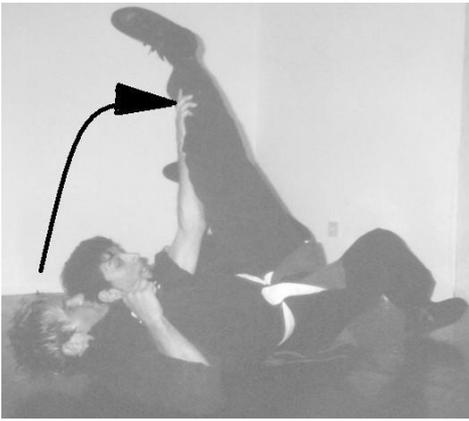
**Segundo tipo:** enquanto se puxa o nariz do adversário para trás levanta-lo e bate-lhe no joelho e pode ainda atacar os genitais com o cotovelo.



**11. As fotos abaixo, 1 a 4, mostram a técnica defensiva contra o agarrar de cabeça ao lado do corpo no chão**



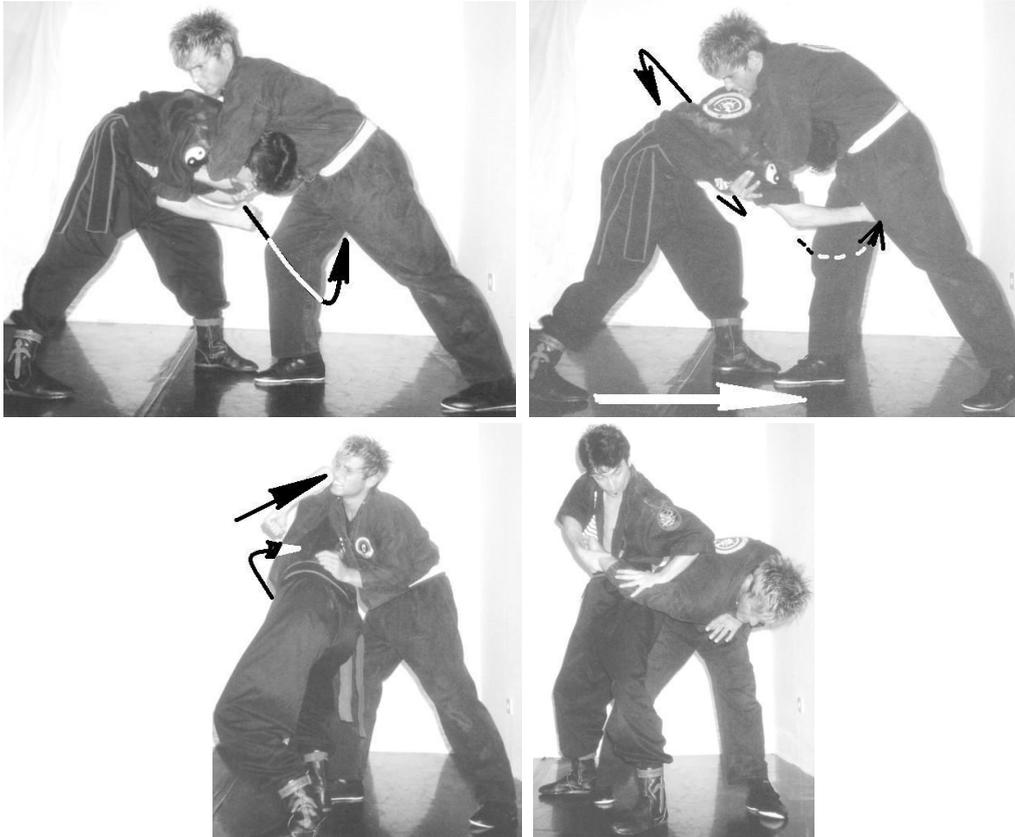
3



4



12 . Fotos abaixo mostram técnica defensiva contra o bloqueio de cabeça feito pela frente



13. As fotos abaixo mostram “o punho da serpente” a pressionar o ouvido do adversário como técnica defensiva, enquanto se está debaixo do adversário no chão.



**14. As fotos abaixo mostram dois tipos de técnicas defensivas contra ser agarrado por trás**

**Primeiro tipo:** solta-se enquanto pisa os pés do adversário e ataque de cotovelo



**Segundo tipo:** solta-se batendo no nariz do adversário com a parte de trás da cabeça e torcendo o pulso do adversário para trás



**15. As fotos abaixo mostram dois tipos de técnicas defensivas contra ser agarrado de frente**

**Primeiro Tipo:** solta-se colocando o dedo debaixo do nariz do adversário



**Segundo tipo:** no caso das mãos não estarem livres, pode-se bater no nariz do adversário com a testa e com o joelho bater nos genitais e soltar-se



**16. As fotos abaixo mostram quatro tipos de defesa contra o murro do adversário**

**Primeiro tipo:** defende-se do murro com uma mão e ataca ao mesmo tempo os olhos do adversário com os dedos da outra mão



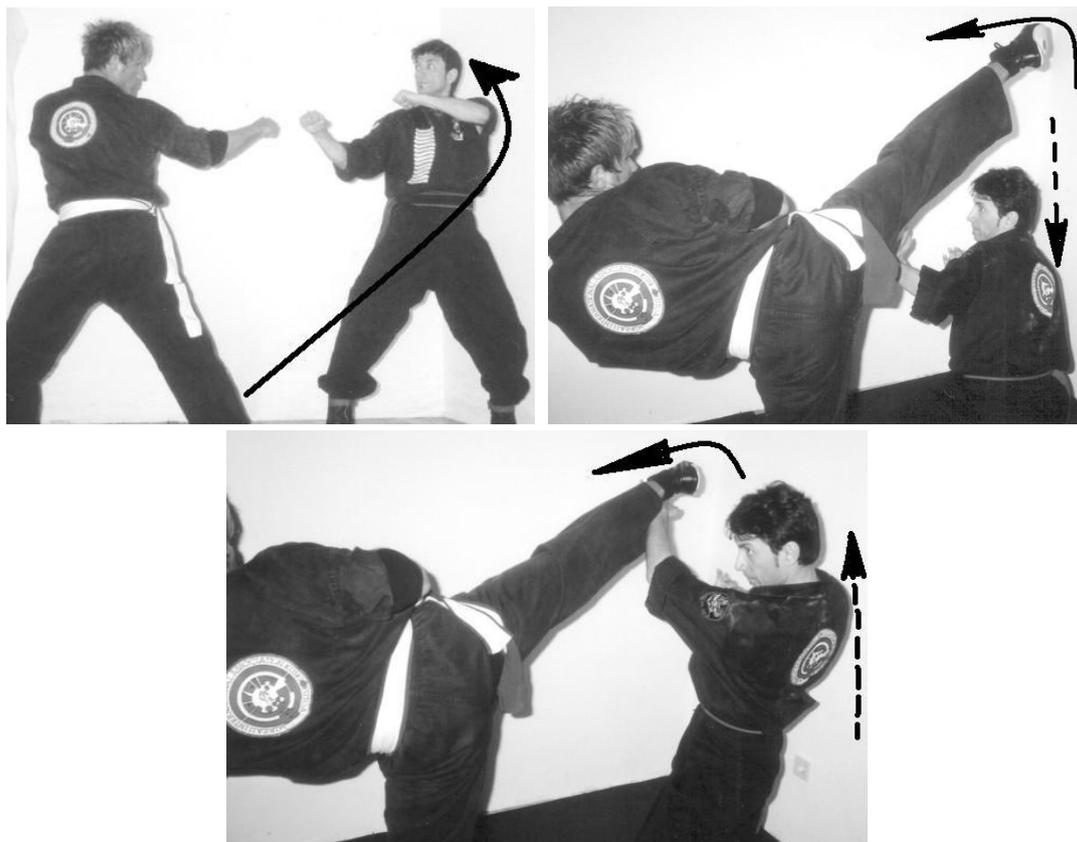
**Segundo tipo:** a defesa do murro e ataque aos olhos do adversário com uma mão



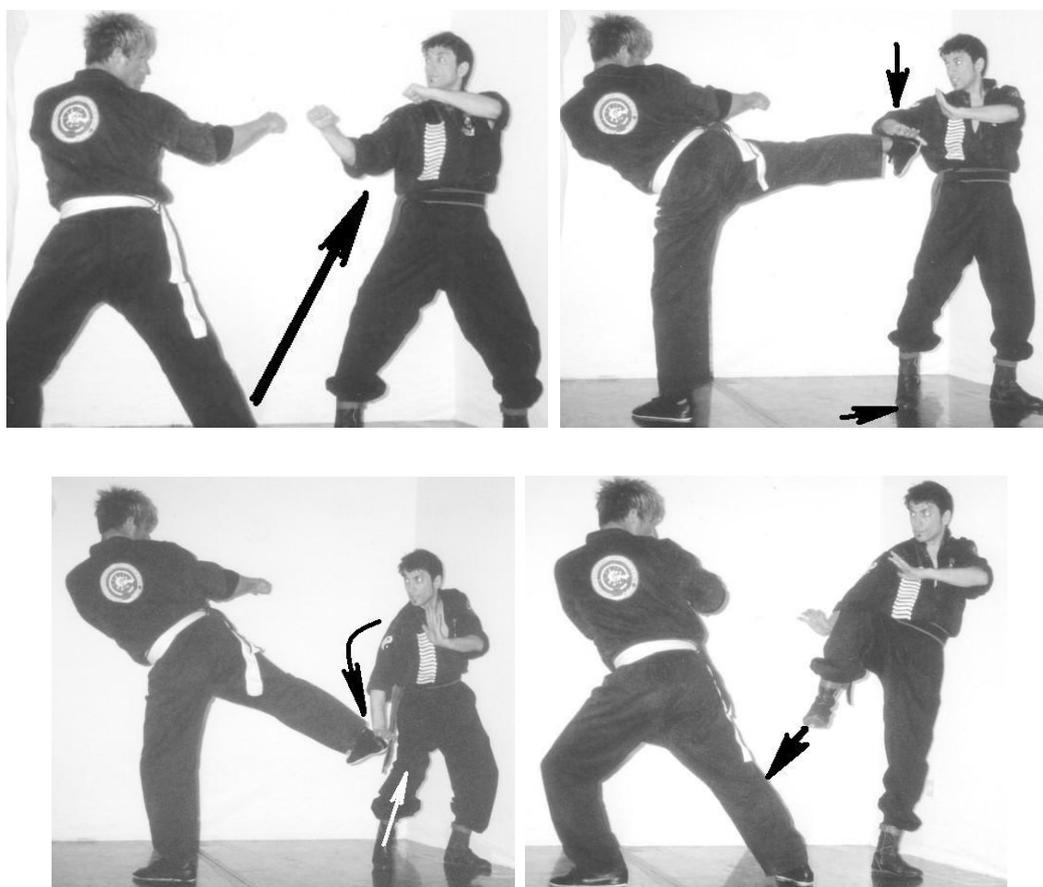
**Terceiro tipo:** defesa do murro e ataque à articulação da mão do adversário com as duas mãos



17. Esquivando-se de um ataque de perna “Yad Keyetto”: enquanto se esquia, o corpo deverá manter-se vertical e o adversário controlado com o olhar

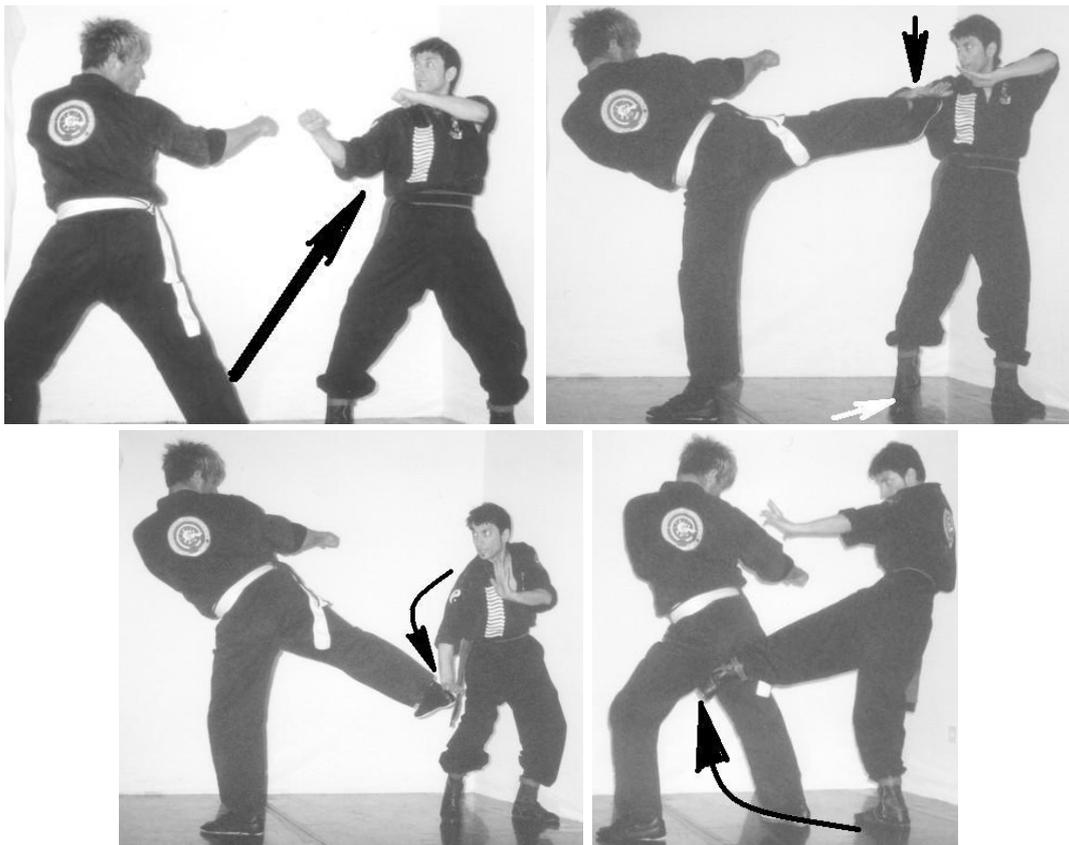


18. Técnica de defesa contra um “Yette Keyetto” com um ataque direto de “Haney Keyetto” com aresta exterior do pé





19. Técnica de defesa contra o “Yette Keyetto” e um ataque rápido com “Nima Keyetto” aos genitais pelas costas



20. Combinação da ameaça de pontapé baixo e um “Roundhouse Kick” alto ou Yad Keyetto dirigido diretamente à cabeça do adversário





21. Fotos 1 a 8 mostram diferentes posições de combate contra dois adversários



# Lutas de mãos vazias contra adversário com armas brancas

Lutando desarmado contra um oponente armado é muito perigoso e a probabilidade de ganhar muito pequena. E qualquer mestre experiente deve alertar os seus alunos para isto.

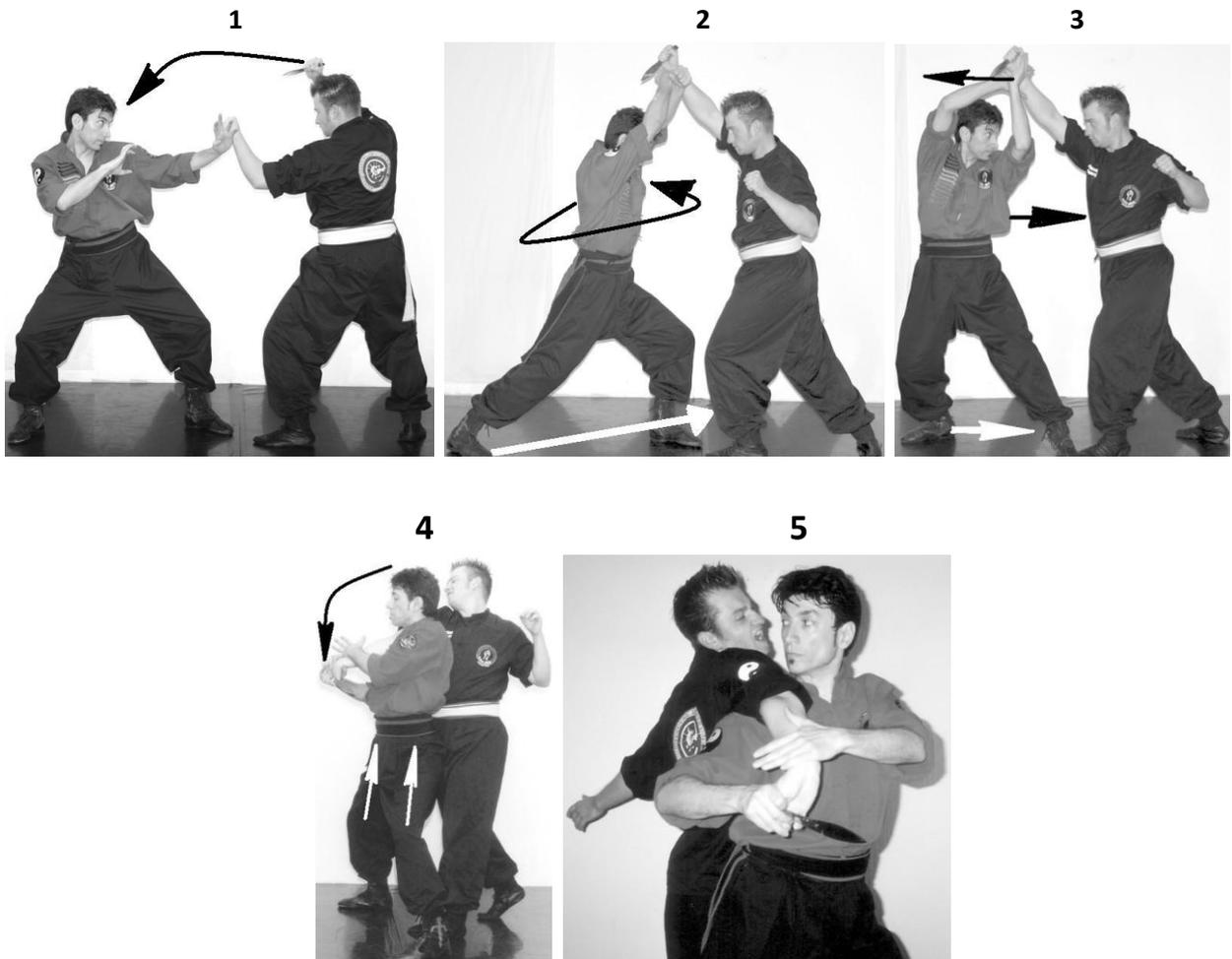
De qualquer maneira deve aprender as técnicas relacionadas. Em casos de emergência tais como a impossibilidade de fugir (becos sem saída, elevador, etc), não descurando uma conversa pacífica e a sua família estar em perigo, a probabilidade de sucesso de quem sabe as técnicas é muito maior do que aqueles que as desconhecem.

**Existem três principais princípios que ajudam face a armas brancas:**

Exercícios regulares contra facas de plástico ou armas suaves e outras armas inofensivas, decisões concisas na continuação do combate em caso de estar lesionado e concentração.



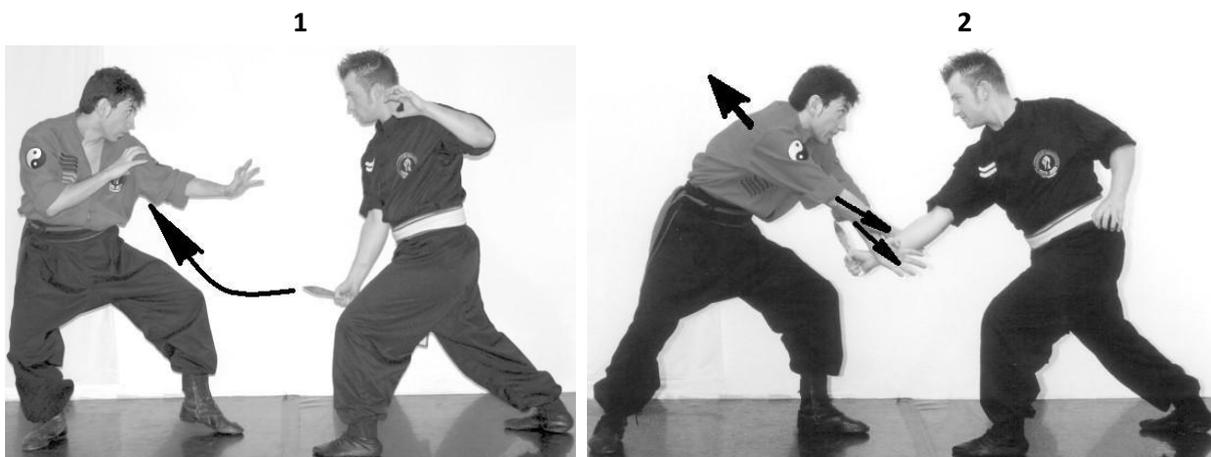
**22. Defesa com Matto cruzado e bloqueio na articulação da mão (bloqueio do braço) contra um ataque de faca de cima para baixo (foto 1 a 5)**

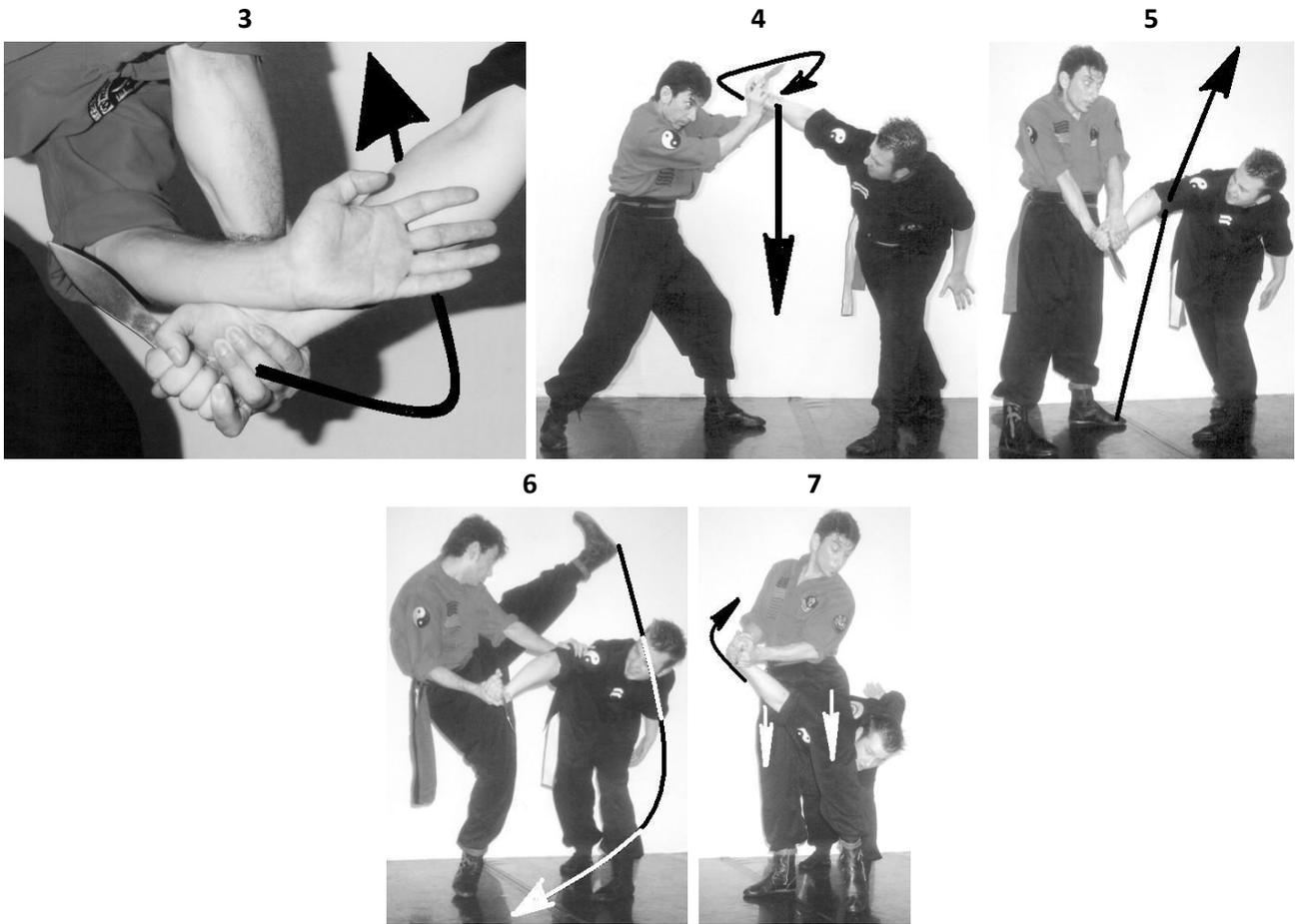


23. Defesa, bloqueio e torção da articulação da mão (bloqueio de braço) contra ataque de faca de cima para baixo (fotos 1 a 6)



24. Defesa com Soyetto cruzado e bloqueio da articulação da mão (bloqueio de braço) contra ataque de faca de baixo para cima (fotos 1 a 7)





25. Técnica de Defesa com Soyetto e bloqueio da articulação da mão (bloqueio de braço) contra ataque lateral de faca (fotos 1 a 6)



5



6



25. Técnica de Defesa com Soyetto e bloqueio da articulação da mão (bloqueio de braço) contra ataque lateral de faca (fotos 1 a 6)

1



2



3



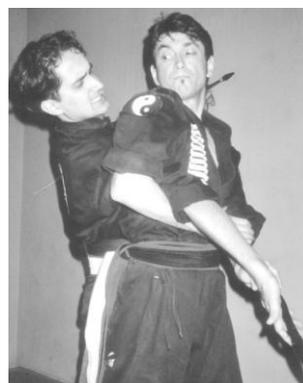
4



5



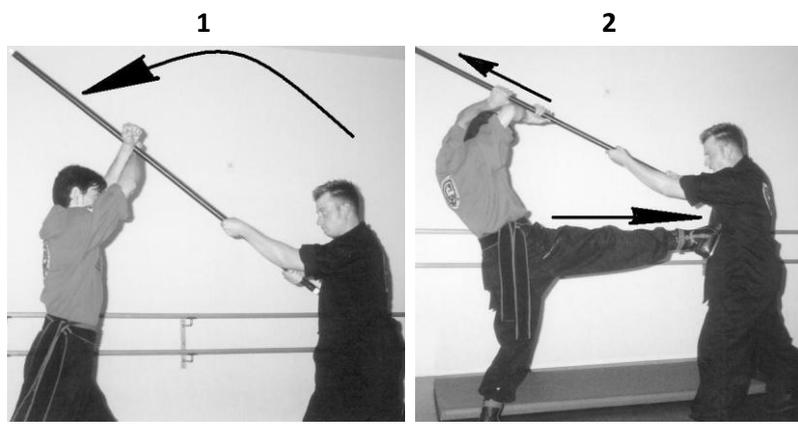
6



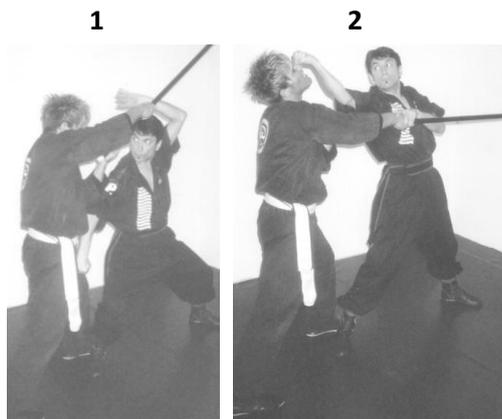
**26. Técnica de Defesa com Soyetto e bloqueio da articulação da mão (bloqueio de braço) contra ataque direto de faca (fotos 1 a 7)**



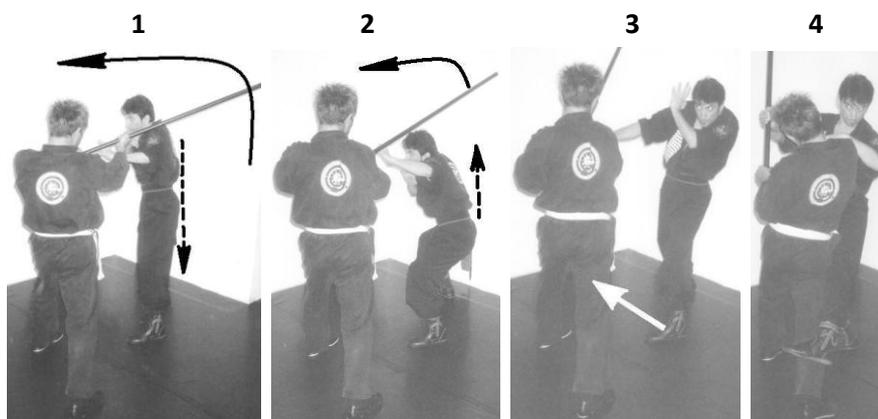
**27. Defesa com Matto cruzado contra o ataque de vara longa de cima para baixo (fotos 1 e 2)**



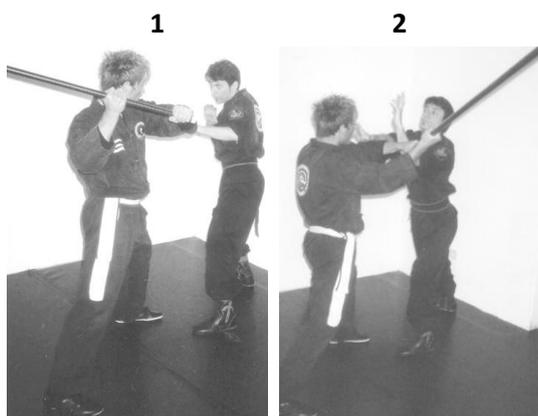
28. Defesa e ataque parte dos genitais e rosto do adversário contra o ataque da vara longa de cima para baixo (fotos 1 e 2)



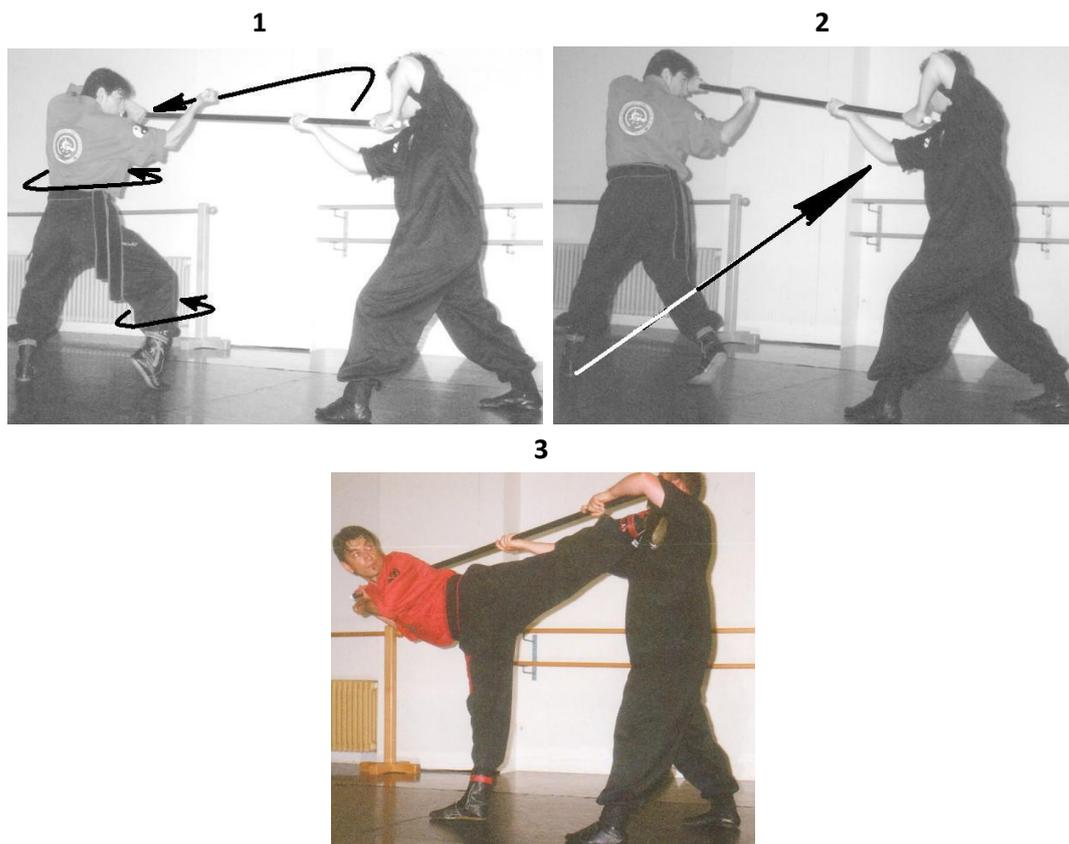
29. Técnica de agachamento contra um ataque lateral do adversário com vara longa usando a técnica de pernas Heyma Keyetto de lado direcionado ao joelho do adversário (fotos 1 e 4)



30. Bloquear a mão do adversário com Soyetto e atacar os olhos do adversário com os dedos contra um ataque lateral com vara longa (fotos 1 e 2)



31. Defesa com a técnica Oranto e ataque com pontapé rotativo, técnica Osaya Keyetto, ao adversário contra o seu ataque frontal com vara longa (fotos 1 e 3)



32. Bloqueio de vara curta com uma mão e ataque com Soyetto (parte interior da mão) com a outra mão para a cabeça do adversário (fotos 1 e 2)



# Um olhar superficial em técnicas de defesa e ataque com armas brancas

Atacar pneus de carros com armas brancas tais como vara, SAI, espada e faca irá aumentar a força e a velocidade do praticante e melhorar a execução dessas armas.

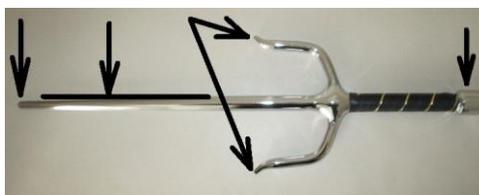


## SAI

A idade da arma SAI ainda é desconhecida para os historiadores. Embora a maioria dos mestres japoneses considerem essa arma como do seu próprio país, outros mestres acreditam que esta arma pertence a países como a China ou Índia.

Como regra o comprimento desta arma é de 50cm a 60cm e é mantida na mão em diferentes posições. Esta arma é boa para defender adversários armados com armas tais como a espada e a vara longa.

Também diferentes partes do SAI são usadas para atacar o adversário tais como: a ponta do SAI, a borda longa da arma, as duas pontas do protetor da mão e a parte final do punho do SAI.



As imagens abaixo mostram sete posições diferentes de manter o SAI em uma das mãos.

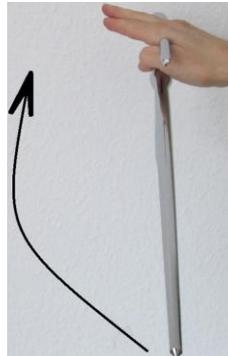




**Fechar o SAI:**



**Abrir o SAI:**



**Posição de defesa aberta do SAI contra ataque vindo de cima:**

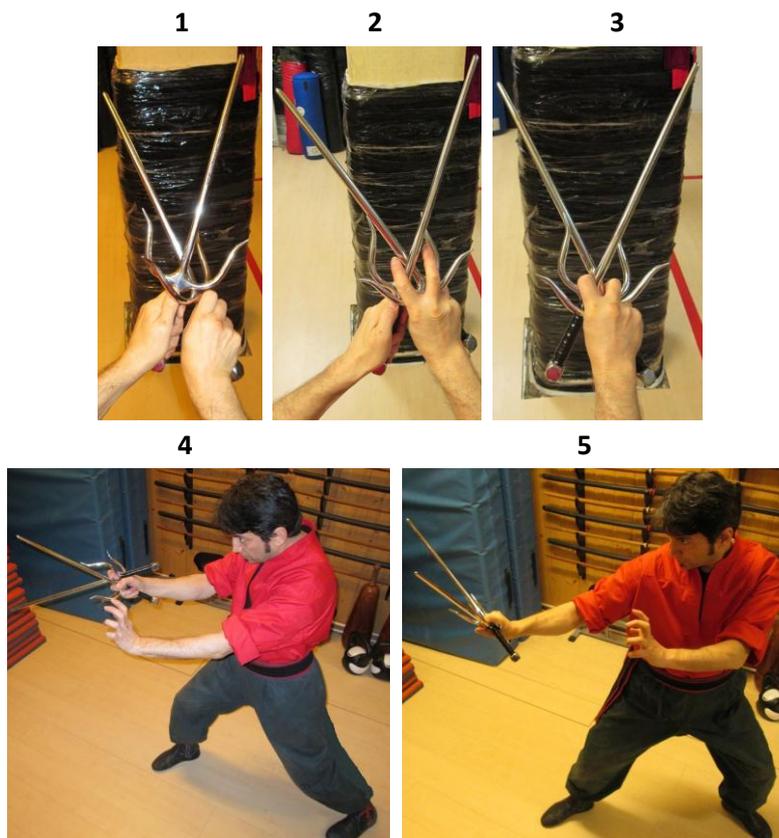


**Posição de defesa fechada do SAI contra ataque vindo de cima**



As fotos abaixo mostram dois tipos de SAI cruzados com uma mão ou manter ambos os SAI com uma mão

1. Primeiro tipo: segurar ambos os SAI com dois dedos (fotos 1 a 5)



2. Segundo tipo: segurar ambos os SAI com o polegar (fotos 1 a 3)



# RIKEYMA

Como regra o comprimento desta arma é de 100cm e por causa do seu punho longo (medindo três punhos), a maior parte das vezes é mantida com as duas mãos.

A defesa com esta arma é feita com a parte lateral e costas da lâmina. Devido à arma ser tão afiada e o seu controlo com as duas mãos, é ideal para ataques fortes de diferentes direções para o alvo.

Devido ao facto de ainda não existir fato, capacete e outras proteções para o treino da Rikeyma com parceiro, é recomendado uma Rikeyma de madeira.



**Posição de agarrar a Rikeyma ou Rireyma de madeira com ambas as mãos:**



A foto abaixo mostra a técnica Jayma executando um Ratô comprido. Esta técnica é executada na forma de Rikeyma com o pé direito virado para a frente.



Guarda após a técnica Jayma



Guarda após a técnica Tesso



A foto abaixo mostra a técnica de defesa frontal do corpo na fase Rikeyma



As fotos abaixo mostram duas maneiras de agarrar a faca:



A foto abaixo mostra o treino com parceiro de defesas e ataques com facas que é feito com grande controle e precisão.



As fotos abaixo mostram o treino individual com armas brancas



Execução de técnicas individuais na German Freestyle Competitions em 2004



A foto abaixo mostra o treino de Tak Tonfa



A foto abaixo mostra uma das guardas de "Do Das" ou dupla foice



A foto abaixo mostra um grupo praticando "Do Tonfa" ou dupla Tonfa



Treinar com a arma branca Matraca ou Nunchako é proibido na Alemanha desde 2006.



### 33. Três tipos de defesa e ataque de dois SAI contra Rikeyma

**Primeiro tipo:** defesa com SAI cruzados



**Segundo tipo:** combinação de defesa e ataque de dois SAI ao mesmo tempo

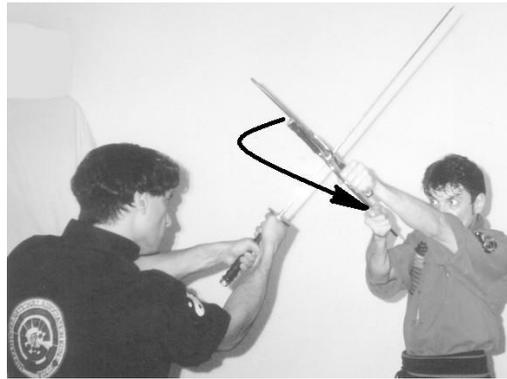


**Terceiro tipo:** um dos tipos de bloqueio com SAI com as duas mãos (fotos 1 a 4)

1



2



3

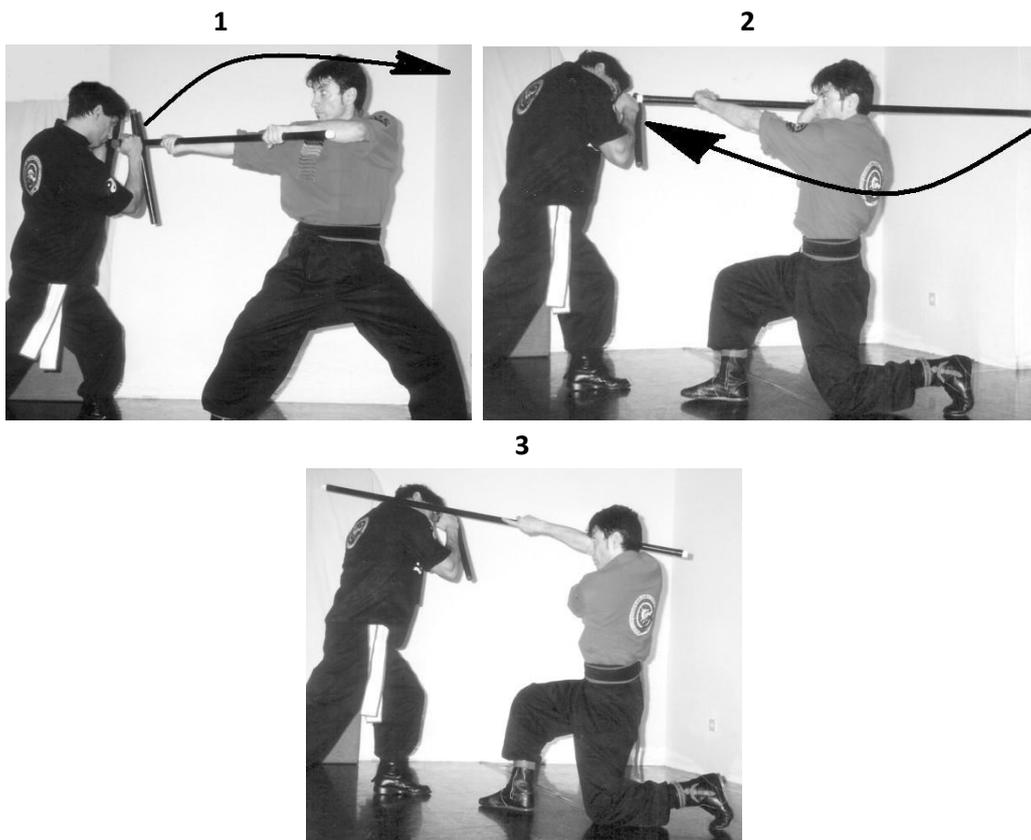


4

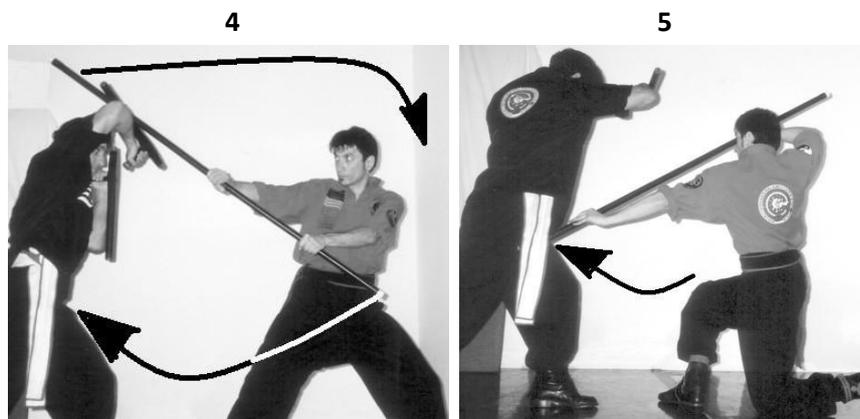


**34. Dois tipos de ataque com vara longa contra Do Tonfa ou dupla Tonfa**

**Primeiro tipo:** Vara longa ataca pelos lados (fotos 1 a 3)



**Segundo tipo:** Vara longa ataca de cima e baixo (fotos 4 e 5)



**35. Dois tipos de defesa e ataque de duas Tonfas contra dois paus**

**Primeiro tipo:** defesa direta e ataque (fotos 1 e 2)



Defesa Rotativa e ataque (fotos 3 e 4)



Segundo tipo: Defesa direta e ataque aos genitais e cara (fotos 5 a 10)



36. A foto abaixo mostra a simultânea defesa e ataque de dois paus curtos contra a vara longa



37. A defesa e ataque do pau curto (bloqueio de pescoço) contra o ataque de outro pau curto (fotos 1 a 5)

1



2



3



4



5



# Apêndice

No final desta secção, gostaria de dirigir as atenções de todos os caros companheiros e leitores para o treino com algumas armas brancas tradicionais iranianas.

As fotos abaixo mostram os meus treinos com armas brancas seguindo a arte marcial tradicional iraniana na Alemanha

## “KARD” ou Faca Persa

Kard do Mestre Farajian fabricada à mão com o punho feito de bronze e corno de Búfalo



## “KHANJAR” ou Adaga Persa

Khanjar do Mestre Farajian fabricada à mão com o famoso símbolo gravado do “Reza act”



## **“GHADARE” ou Espada curta Persa (Espada de um gume)**

Ghadare do Mestre Farajian fabricada à mão com o famoso símbolo gravado do “Reza act”



## **“GHAME” ou Espada curta Persa (Espada de dois gumes)**

Ghame do Mestre Farajian fabricada à mão com o famoso símbolo gravado do “Reza act”



## “SEPAR” ou Escudo Persa

Artefato iraniano com quatro “Ghoppehs” e alças de couro



A foto abaixo mostra a técnica de ataque do Separ ou Escudo



## “Shamshir” ou Espada Persa

Aço temperado feito na Índia e testado em Inglaterra idêntico à espada iraniana



A foto abaixo mostra a técnica de ataque “Bar Shaneh Zadan” ou “bater no ombro” no treino da espada Persa



## “Gorz” ou Maço Persa

Artesanato iraniano “Maço com cabeça de demônio”



As fotos abaixo mostram a técnica de ataque “Bar Gardan Zadan” ou “bater no pescoço” no treino do Maço Persa



## “Tabar” ou Machado Persa

Artesanato iraniano (Isfahan)



As fotos abaixo retratam a técnica de ataque “Bar Sar Zadan” ou “bater na cabeça” no treino com o Machado Persa



## “Neyaze” ou Lança Persa

O aço temperado e martelado com o comprimento de 40 (cm) feito por um mestre holandês seguindo um estilo medieval semelhante a lança iraniana



Defesa com lança



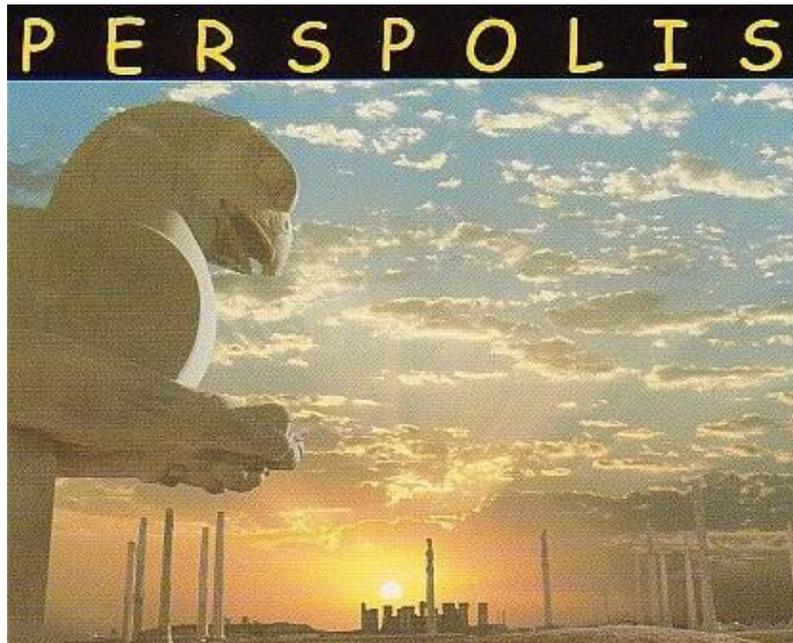
Ataque direto com lança



Protetor de braço em couro fabricado na Europa seguindo o estilo medieval



Com o objetivo de explicar e ensinar as formas do TOA corretamente na Alemanha nós necessitamos de preparar vários livros que será conseguido num futuro próximo.



Uma vez que venhas a conhecer a ti próprio  
Chegas a um nível onde podes conhecer DEUS,  
Depois “conheceste-te a ti próprio”.  
(poema Persa)

**Vida longa para a Paz e Arte no mundo**

**TOA**

Para mais informações:

Website: [www.kungfuto-a.de](http://www.kungfuto-a.de)

Email: [babakt64@yahoo.de](mailto:babakt64@yahoo.de)