۱۲ روز تا جام‌جهانی

## بدرقه تیم‌ملی با حضور روحانی

• مراسم بدرقه اعضای تیم‌ملی فوتبال ایران برای حضور در بیستمین دوره جام‌جهانی، روز دوشنبه پیش‌رو با حضور رییس‌جمهور برگزار خواهد شد. به گزارش مهر، تیم‌ملی فوتبال ایران که چند هفته‌ای است اردوی آماده‌سازی‌اش را در اتریش برپا کرده است طبق برنامه قرار است بعد از آخرین بازی تدارکاتی با تیم‌ملی آنگولا بامداد جمعه به ایران بازگردد تا پس از چند روز استراحت راهی برزیل شود. بنابر اعلام علی کفاشیان رییس فدراسیون فوتبال، مراسم بدرقه اعضای تیم‌ملی فوتبال ایران روز دوشنبه با حضور دکتر حسن روحانی رییس‌جمهور، در سالن ۱۲هزارنفری مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزار خواهد شد.

## ایران پیرترین تیم آسیا در جام‌جهانی

• بورواسپورت در گزارشی به بررسی میانگین سنی تیم‌های حاضر در جام‌جهانی ۲۰۱۴ پرداخت که در آن تیم‌ملی ایران با میانگین ۲۷سال‌وچهارماه، پیرترین تیم آسیایی محسوب می‌شود. غنا با میانگین سنی ۲۵سال‌ودوماه جوان‌ترین تیم جام‌جهانی و اروگوئه با میانگین ۲۸سال‌وپنج‌ماه پیرترین تیم این رقابت‌هاست. تیم‌ملی فوتبال ایران همچنین در گروه F این رقابت‌ها پس از آرژانتین که میانگین سنی بازیکنانش ۲۸سال‌ویک‌ماه است، در رده دوم قرار دارد و تیم‌های بوسنی با ۲۷ و نیجریه با ۲۵سال‌وپنج‌ماه در رده‌های سوم و چهارم قرار دارند. در بین تیم‌های آسیایی، ایران در رده نخست پیرترین تیم‌ها قرار دارد. ژاپن با ۲۷سال‌و دوماه در رده دوم است، استرالیا با میانگین سنی ۲۶سال‌ویک‌ماه در رده سوم قرار دارد و کره‌جنوبی با میانگین سنی ۲۵سال و ۹ ماه جوان‌ترین تیم آسیاست.

## توضیح «نبی» درباره رنگ بازوبند نکونام

• بستن بازوبند آبی‌رنگ از سوی جواد نکونام در بازی دوستانه مقابل مونته‌نگرو باعث شد چند روزنامه نسبت به این موضوع واکنش نشان دهند. مهدی محمدنبی، دبیرکل فدراسیون فوتبال و سرپرست تیم‌ملی تاکید کرد نکونام با نظر او در بازی با مونته‌نگرو از بازوبند کاپیتانی آبی‌رنگ استفاده کرده است. مهدی محمدنبی در این‌باره به ایسنا گفت: «من تعجب می‌کنم که چگونه این مسایل بسیار مشخص در برخی رسانه‌ها مطرح می‌شود. پرداختن به این موضوعات تنها باعث حاشیه‌سازی برای کاپیتان تیم‌ملی در این موقعیت زمانی می‌شود و کار بسیار اشتباه و ناپسندی است. کافی است به کاپیتان‌های تیم‌ملی در سال‌های گذشته نگاه کنیم. جایی که بازیکنانی مانند محمد پنجعلی، علی کریمی و مهدی مهدوی‌کیا، از بازوبند قرمز استفاده کردند و اتفاقی نیفتاد. طبیعی است که وقتی پیراهن تیم‌ملی قرمز است باید بازوبند رنگ مخالف باشد و در این میان هیچ سلیقه‌ای مطرح نیست و بستن بازوبند آبی‌رنگ در بازی با مونته‌نگرو با نظر سرپرست تیم‌ملی اتفاق افتاد.» چند بازیکن تیم‌ملی هم به دفاع از نکونام پرداختند.

### کفاشیان:

## کی‌روش دوست دارد در ایران بازنشسته شود

• علی کفاشیان دیروز درباره تمدید قرارداد کی‌روش و اینکه کی‌روش گفته است من در برنامه‌های فدراسیون فوتبال جایی ندارم، در برنامه ورزش و مردم توضیح داد: «ما از ابتدا که با کی‌روش قرارداد همکاری امضا کردیم تمام برنامه‌های او را اجرا کردیم. البته جاهایی هم توقع داشتیم او از خواسته‌هایش بکاهد. اما درمورد تمدید قرارداد با او باید بگویم در چهارماه گذشته چندین مذاکره با او داشتم و آخرین مذاکره ما هم برمی‌گردد به زمانی که برای قرعه‌کشی جام ملت‌ها به استرالیا رفته بودیم. حدود یک‌ساعت‌ونیم با هم صحبت کردیم. به او گفتم دوست ندارم با تو قراردادی ببندم و نتوانم منابع مالی آن را تامین کنم. ما در حال حاضر برای تامین هزینه‌های تیم‌ملی نیازمند کمک دولت هستیم و اگر دولت از ما حمایت نکند نمی‌توانیم هزینه‌های تیم‌ملی را پرداخت کنیم. خود کی‌روش هم به ما اعلام کرده است که سه تا چهار سال بیشتر نمی‌خواهد کار کند و می‌خواهد بازنشسته شود و دوست دارد این مدت هم در ایران کار کند و تجربیاتش را در اختیار ما قرار دهد.» این در حالی است که برخی رسانه‌های انگلیسی از مذاکره کی‌روش با تیم آفریقای‌جنوبی خبر داده‌اند.

## وزارت ورزش دستوری برای تغییر کی‌روش نداده

• وزارت ورزش و جوانان با رد برخی شایعات مبنی بر دستور تغییر سرمربی تیم‌ملی فوتبال ایران از سوی وزیر اعلام کرد که دولت و وزارت ورزش و جوانان با قدرت از تیم‌ملی و کادر فنی آن حمایت می‌کنند. به گزارش ایرنا، مازیار ناظمی، رییس مرکز اطلاع‌رسانی وزارت ورزش و جوانان در یک برنامه تلویزیونی گفت: «حضور تیم‌ملی ایران در جمع ۳۲تیم برتر دنیا در دور نهایی جام‌جهانی یک افتخار ملی است و دولت و وزارت ورزش در کنار حمایت همه‌جانبه از تیم‌ملی معتقدند نیاز اصلی تیم ایران آرامش است. متاسفانه برخی سایت‌ها و روزنامه‌ها و محافل خبری موضوع تغییر کی‌روش و آمدن یک مربی ایرانی را از سوی وزارت ورزش و جوانان مطرح می‌کنند که چنین بحث‌هایی مطرح نیست. وقتی اخبار ضدونقیض به گوش تیم‌ملی می‌رسد و دایم خبر برکناری کی‌روش مطرح می‌شود قبول کنید سرمربی تیم با آن آمادگی که باید، سر تمرینات حاضر نخواهد شد. این بحث‌ها هیچ نفعی برای هیچ ایرانی‌ای ندارد و فکر نمی‌کنم کسی راضی شود در آستانه مسابقاتی به این مهمی، تیم‌ملی به این شکل صدمه ببیند.»

### نکونام و سردار آزمون مصدوم شدند

# تساوی با آنگولا در آخرین نمایش اردوی اتریش

تیم‌ملی ایران در سومین دیدار خود در اردوی اتریش برابر آنگولا هم به تساوی رسید تا با هت‌تریک در سه دیدار برابر بلاروس، مونته‌نگرو و آنگولا به تهران بازگردد. البته سومین تساوی ایران با دو تساوی قبلی تفاوت داشت و آن ردوبدل‌شدن گل برابر این حریف آفریقایی بود. ایران در این دیدار با ترکیب اولیه دنیل داوری، حسین ماهینی، مهرداد بیت‌آشور، محمدرضا خانزاده، احمد آل‌نعمه، احسان حاج‌صفی، جواد نکونام، قاسم حدادی‌فر، اشکان دژاگه، کریم انصاری‌فرد و سردار آزمون به میدان رفت. در این نیمه، ایران دروازه آنگولا را زیر فشار قرار داد و مانند دیدار برابر مونته‌نگرو سمت راست نقطه اصلی طرح‌ریزی حملات تیم کشورمان بود. دقیقه ۲۳ بازی سردار آزمون و یک‌دقیقه بعد جواد نکونام دچار مصدومیت و ناچار به ترک زمین شدند که رضا حقیقی و قوچان‌نژاد جایگزین آنها شدند. جواد نکونام در این دیدار با توجه به فشارهایی که از سوی پیشکسوتان و هواداران پرسپولیس به او وارد شد - با بازوبند کاپیتانی زردرنگ که به دست خود بسته بود و بعد از مصدومیتش، بازوبند کاپیتانی به احسان حاج‌صفی رسید - دقیقه ۴۲ برخلاف جریان بازی آنگولا با استفاده از تک‌فرصت ایجادشده روی ضربه ایستگاهی به گل رسید. سیلوا در این دقیقه ضربه ارسالی را روی غفلت مدافعان و داوری با ضربه سر وارد دروازه



ایران کرد تا نیمه نخست با یک گل به سود آنگولا خاتمه یابد. در ابتدای نیمه دوم بختیار رحمانی جایگزین اشکان دژاگه در ترکیب تیم‌ملی ایران شد و در دقیقه ۴۸ هم دروازه آنگولا را گشود اما داور قبل از آن خطای این بازیکن روی مدافع آنگولا را اعلام کرده بود. لحظاتی بعد رضا حقیقی هم با بازیکن آنگولا و هم با کریم انصاری‌فرد برخورد سختی داشت که حاصلش کارت زرد برای حقیقی و مصدومیت جزیی انصاری‌فرد بود. حرکت دیدنی احسان حاج‌صفی و پاس دقیق او به کریم انصاری‌فرد سبب شد، این بازیکن در دقیقه ۵۷ بازی را به تساوی بکشاند. کریم انصاری‌فرد لحظاتی بعد از این گل با بازیکن آنگولا درگیری پیدا کرد که حاصل آن یک کارت زرد برای روبن بازیکن حریف بود. دقیقه ۶۴ رضا قوچان‌نژاد یک فرصت خوب گلزنی را از دست داد و یک‌دقیقه بعد سوشا مکانی جایگزین دنیل داوری در دروازه تیم ایران شد. دقیقه ۷۰ مهدی شریفی جایگزین کریم انصاری‌فرد شد و دودقیقه بعد قوچان‌نژاد در محوطه شش‌قدم توپ را تقدیم دروازه‌بان آنگولا کرد. دقایق پایانی حملات تیم ایران افزایش یافت و حتی مهرداد بیت‌آشور و احمد آل‌نعمه مدافعان تیم‌ملی صاحب موقعیت شدند اما نتوانستند از این فرصت‌ها استفاده کنند. در نهایت این دیدار هم با تساوی خاتمه یافت تا ایران با هت‌تریک مساوی به اردوی اتریش خاتمه دهد.

### بهنام اسبقی تکواندوکار طلایی ایران در آسیا:

# خوشحالم تیم‌ملی دوباره به ثبات رسید

**شرق:** بهنام اسبقی، تکواندوکار وزن ۶۸- کیلوگرم ایران (وزن چهارم) در رقابت‌های قهرمانی آسیایی ازبکستان بود که صاحب مدال طلا شد. او در حالی پا به این میدان گذاشت که اولین حضورش را در این رویداد معتبر آسیایی تجربه می‌کرد. اسبقی در این مسابقات در دور نخست استراحت داشت و سپس ۹ بر صفر «ساریسکوف» از قزاقستان را شکست داد. در ادامه با ارایه یک مبارزه برتر ۲۵بر ۱۰ «این چانگ یونگ» از کره‌جنوبی را از پیش‌رو برداشت و در مرحله نیمه‌نهایی هم «روح‌الله نیک‌پا» دارنده مدال برنز المپیک از افغانستان را شکست داد و راهی دیدار فینال شد. نماینده کشورمان در فینال هم «قاضی السماری» از عربستان را مغلوب خود کرد تا به عنوان قهرمانی دست یابد. تکواندوکار وزن چهارم اول دنیا در این وزن با مبارزات دیدنی‌ای که در ازبکستان از خود ارایه داد به‌عنوان فنی‌ترین بازیکن بیست‌ویکمین دوره رقابت‌های قهرمانی آسیا برگزیده شد.

**این چندمین تجربه حضورت در مسابقه قهرمانی آسیا بود؟**

اولین‌بار بود که شرکت می‌کردم.

**فکر می‌کردی قهرمان بشوی؟**

من آمادگی بدنی خوبی داشتم. چون تمرینات منظم و فشرده‌ای را پشت‌سر گذاشته بودم و بدون هیچ حاشیه‌ای فقط فکر و ذکرم حضور در این رقابت‌ها بود که خداراشکر سربلند شدم.

**از حریفانت شناخت داشتی و قبلا با آنها مسابقه داده بودی؟**

حریفانم که همه شناخته‌شده بودند. حریف افغان که دو مدال برنز المپیک داشت. تکواندوکاران کره و قزاق هم هر دو نفرات خوبی بودند که یک‌طرفه با آنها بازی نکردم. فقط حریف عربستانی‌ام را ندیده بودم که بدقلق بود اما خوشبختانه توانستم شکستش بدهم.

**سطح مسابقات چطور بود؟**

با توجه به اینکه امتیاز این رقابت‌ها برای بازی‌های المپیک محاسبه می‌شد همه تیم‌ها با تدارکات خوب و با بهترین نفراتشان به میدان آمده بودند. به همین دلیل مبارزه‌ها همه سطح فنی بالایی داشت.

**تکواندوکاران ایرانی خیلی از داوری مسابقات گلایه داشتند در مسابقه‌های تو هم ناداوری بود؟**

بله، متاسفانه داوران تمامی بازی‌های ایرانی‌ها را مغرضانه قضاوت کردند. چون می‌خواستند بازی را از دست ما دربیاورند و به‌نفع کره‌ای‌ها بگیرند تا ایران قهرمان نشود. اگر این کارشکنی‌ها نبود ما توانایی این را داشتیم که مدال‌های طلای بیشتری بگیریم.

**نکته**

**تیم تکواندو مردان ایران با کسب سه مدال طلا توسط فرزان عاشورزاده، بهنام اسبقی و مهدی خدابخش، دو نقره علیرضا نصرآزادانی و یوسف کرمی و یک مدال برنز مرتضی شیری قهرمان بیست‌ویکمین دوره مسابقات قهرمانی آسیا شد**



عکس: سایت فدراسیون تکواندو

**با این عنوان قهرمانی رنکینگ در رده‌بندی جهانی و بازی‌های المپیک چطور است؟**

من که تا پیش از این نفر اول وزن خودم در رده‌بندی جهانی بودم و الان هم جایگاهم ثبیت شده و بدون تغییر باقی مانده. برای المپیک هم فکر می‌کنم تا رده سوم جدول بالا بیایم. تا المپیک ۲۰۱۶ ریودوژانیرو فعلا زمان داریم و باید در مسابقه‌های دیگری هم شرکت کنیم.

**کادرفنی تیم‌ملی تکواندو طی دو، سه‌سال اخیر تغییرات زیادی داشت و نتایج تیم‌ملی با افت زیادی روبه‌رو شد. الان شرایط را با سرمربیگری بیژن مغانلو چطور می‌بینید؟**

خوشبختانه الان همه‌چیز خیلی خوب است و شرایط نسبت به گذشته فرق کرده و تیم ملی و فدراسیون به ثبات کامل رسیده است. کادرفنی فعلی نفرات مجربی هستند که ما نتیجه آن را در رقابت‌های اخیر دیدیم. مطمئنم که روزبه‌روز بهتر هم خواهیم شد.

**برنامه بعدی‌تان چیست؟**

تمرینات‌مان را ادامه می‌دهیم تا در دو مسابقه گراندپری که سهمیه المپیک دارد و در تیر و مردادماه برگزار می‌شود، شرکت کنیم. بعد از آن هم که بازی‌های آسیایی است.

**برای بازی‌های آسیایی حضورت مشخص نیست؟**

نه به احتمال زیاد کادرفنی مسابقه انتخابی برگزار خواهد کرد. من هم هر تصمیمی که کادرفنی بگیرد، اطاعت می‌کنم.

# نسخه هاوکینگ برای تیم‌ملی انگلیس

به‌نظر می‌رسد ناکامی‌های انگلیسی‌ها در جام‌جهانی قرار نیست تمام شود و آنطور که از شواهد برمی‌آید تنها شانسی که برای آنها وجود دارد، این است که پیراهن قرمز بپوشند، ۳-۳- ۴ بازی کنند و البته داور هم اروپایی باشد. آنطور که پروفسور «استیون هاوکینگ» کیهان‌شناس و استاد فیزیک نظری دانشگاه کمبریج لندن می‌گوید حقیقت این است که فوتبال بی‌اندازه پیچیده است و حل معماهای فیزیک کوانتوم در مقایسه با فوتبال سرراست‌تر و راحت‌تر به نظر می‌رسد. پروفسور هاوکینگ و دانشجویانش ۴۵ بازی تیم‌ملی انگلستان در جام‌های جهانی از سال ۱۹۶۶ به بعد را برای انجام این تحقیق بررسی کردند. ضربات پنالتی، یکی از نقطه ضعف‌های آشکار تیم‌ملی انگلستان، هم در این تحقیق گنجانده شده بود، پروفسور هاوکینگ و دانشجویانش ۲۰۴ پنالتی این رقابت‌ها را هم تحلیل کردند. بر این اساس هوای معتدل، هوای ایده‌آل برای تیم‌ملی انگلستان است. پنج‌درجه افزایش دمای هوا شانس پیروزی را برای تیم انگلستان ۵۹درصد کم می‌کند. علاوه بر این، نتایج این تیم در ورزشگاه‌هایی که ۵۰۰متر بالاتر از سطح دریا هستند، بهتر است. «از بین سه بازی، بعد زمان و مکان انگلستان، مسابقه مقابل کاستاریکا در بلوهوریزنته از بقیه بهتر است و اولین بازی انگلستان در مقابل ایتالیا در مانائوس از همه دشوارتر. دمای زیاد هوا و دیربودن ساعت مسابقه اصلا برای انگلستان مطلوب نیست.» از نظر آنچه در زمین بازی اتفاق می‌افتد، انگلستان با سیستم ۳-۳-۴ بهتر نتیجه می‌گیرد و در ۵۸درصد موارد برنده می‌شود اما با ۲-۲-۴ در ۴۸درصد موارد. رنگ پیراهن هم البته بی‌تاثیر نیست، سوابق نشان می‌دهد انگلستان وقتی قرمز می‌پوشد ۲۰درصد بهتر از پیراهن سفید نتیجه می‌گیرد. به گفته پروفسور هاوکینگ، راست‌پا یا چپ‌پا بودن یا سن پنالتی‌زن تاثیری در نتیجه پنالتی ندارد اما موی سر چرا. بازیکنان موبور بهتر پنالتی می‌زنند و ۸۴درصد پنالتی‌هایشان گل می‌شود، بعد نوبت به بازیکنان تاس می‌رسد که ۷۱درصد پنالتی‌ها را گل می‌کنند و بازیکنانی که موهای تیره دارند در ۶۹درصد پنالتی را به گل تبدیل می‌کنند. با این همه استیون هاوکینگ برزیل را شانس اول قهرمانی در این جام‌جهانی می‌داند.

# آقای شماره ۹، این‌بار گل ۱/۵میلیاردی کاشت

**شرق:** «حمید استیلی» این روزها در آستانه جام‌جهانی ۲۰۱۴، پیراهن شماره ۹ خود را به حراج گذاشت؛ همان پیراهنی که در جام‌جهانی ۱۹۹۸ برتن داشت و با آن به تیم‌ملی آمریکا، گلی ماندگار زده بود. حراجی که به‌نفع بیماران سرطانی و بهبودیافتگان سرطان تحت پوشش خیریه «سپاس» بود و بار دیگر گل کاشته شد. «حمید استیلی» پیشکسوت و عضو هیات‌مدیره باشگاه پرسپولیس ضمن ابراز شعف از این اقدام خیرخواهانه گفت: «جمع‌آوری ۱/۵میلیاردتومان برای حراج پیراهن بازی با آمریکا خارج از پیش‌بینی ما بود ولی اگر با خدا معامله کنیم، نمی‌گذارد شرمنده شویم. باید برای این اتفاق بی‌سابقه شکرگزار خدا باشیم. چندی پیش پیراهن پائولو مالدینی به ارزش ۳۰۰میلیون‌تومان در یک برنامه تلویزیونی به فروش رفت. ما هم این نگرانی را داشتیم که در این مراسم مبلغ مناسبی برای این بچه‌ها جمع نشود اما نتیجه کار به لطف و کمک خدا قابل‌تصور نبود.» در این مراسم خیریه که در تالار ایوان‌شمس برگزار شد، امین تارخ، بهروز بقایی، لاله اسکندری، ملکه رنجبر، مریم سعادت، علی انصاریان و جمعی دیگر از هنرمندان و ورزشکاران حضور داشتند؛ خیریه «سپاس» نهادی است که سال‌ها پیش «غزال چگینی» آن را در زمان حیاتش به‌منظور ارتقای کیفیت زندگی بیماران سرطانی و نه صرفا تامین هزینه‌های درمان آنها برپا کرد.



عکس: احمد معینی جم، ایرنا




خبر

## استرالیا اولین تیمی که وارد برزیل شد

• تیم‌ملی فوتبال استرالیا به‌عنوان اولین تیم خارجی حاضر در مسابقات جام‌جهانی ۲۰۱۴، وارد برزیل شد. به گزارش آسوشیتدپرس، تیم استرالیا که در گروه B با تیم‌های اسپانیا، هلند و شیلی همگروه است، روز چهارشنبه وارد ریودوژانیرو شد. این تیم قرار است تا آغاز رقابت‌های جام‌جهانی در ویتوریا که در فاصله ۳۰۰ کیلومتری از شمال شرق ریودوژانیرو قرار دارد، تمرین کند. جروم والکه دبیرکل فیفا بعد از ورود تیم استرالیا به برزیل، از طریق توییتر به این تیم خوشامد گفت.

## خطر تبانی در جام‌جهانی

• رییس امنیتی فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فیفا) هشدار داد که گروه‌های تبانی از چندی پیش تلاش خود را برای نزدیک‌شدن به داوران و بازیکنان حاضر در مسابقات جام‌جهانی ۲۰۱۴ آغاز کرده‌اند. به گزارش گاردین، رالف موتشکه گفت بازیکنان و داوران آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در مقابل رشوه‌دهندگان هستند. وی همچنین گفته است تیم‌هایی که شانس زیادی برای صعود ندارند بیش از تیم‌های دیگر در خطر قرار دارند. موتشکه افزود: انتظار نداریم تبانی‌کننده‌ها به برزیل بروند و در اتاق بازیکنان یا داور را بزنند ولی مطمئن هستیم سعی می‌کنند به شیوه‌های مختلف به آنها نزدیک شوند. رییس اجرایی سابق پلیس اینترپل ادامه داد: آخرین دیدارهای تدارکاتی و همچنین مسابقات مرحله گروهی با حضور تیم‌هایی که چیزی برای ازدست‌دادن ندارند، بیش از دیگر دیدارها در خطر هستند. تمرکز تبهکاران روی تعداد گل‌هایی است که در یک بازی زده می‌شود و بیش از همه سعی می‌کنند بازیکنان یا داوران را برای جلب رضایت دو بازار بزرگ شرط‌بندی در آسیا فریب دهند؛ جایی که بیش از ۹۹درصد از شرط‌بندی‌های فوتبال انجام می‌شود. روند این شرط‌بندی‌ها به این صورت است که ابتدا تیم‌ها در فرم‌های مخصوصی امتیازدهی می‌شوند. بعد اگر تیم قوی‌تر با گل‌های بیشتری به پیروزی برسد، آن شرط‌بندی را می‌برد. موتشکه تاکید کرد: ما جلسات آموزشی را با داوران در زوریخ داشتیم و قصد داریم قبل از شروع جام‌جهانی یک‌بار دیگر با آنها صحبت کنیم. همچنین قصد داریم جلسات امنیتی را برای بازیکنان برگزار کنیم تا در آنها نحوه گزارش تماس‌های مشکوک را فراگیرند. در هر ورزشگاه یک افسر مستقر خواهیم کرد تا در صورت لزوم دستورات را اجرا کند. وظیفه او نظارت بر کار بازیکنان، داوران و افراد دیگر است و می‌تواند در بین دو نیمه یا بعد از بازی با آنها صحبت کند. وی همچنین می‌تواند از تجهیزات فنی برای شناسایی تبهکاران در ورزشگاه‌ها استفاده کند.