

اخبار

بعد از برکناری «لوچسکو»؛

گزینه پرسپولیس سرمربی تیم الهلال عربستان شد

باشگاه‌الهلال عربستان بعداز برکناری «رازوان لوچسکو»، سرمربی سابق تیم المپیک برزیل را به عنوان سرمربی جدید خود انتخاب کردند. باشگاه الهلال عربستان رسماً اعلام کرد «رازوان لوچسکو» از سرمربیگری این تیم کنار گذاشته شده و «روژیرو میکاله» به جای وی هدایت الهلال را بر عهده خواهد داشت. سران تیم الهلال بعد از باخت این تیم مقابل تیم نادی ضمک تصمیم به اخراج لوچسکو گرفتند.الهلال در پایان هفته هجدهم لیگ عربستان با ۲۳ امتیاز بعد از تیم‌های الشباب و الاهلی، در رده سوم جدول قرار دارد.لوچسکو در حالی از سمتش برکنار شد که با این تیم در سال ۲۰۱۹ عنوان قهرمانی در لیگ قهرمانان آسیا را کسب کرده بود.انتخاب میکاله هم در حالی صورت گرفت که وی سابقه هدایت تیم المپیک برزیل و قهرمانی با این تیم در جهان و دارد. میکاله مدتی به‌عنوان سرمربی جوانان الهلال مشغول به کار بود و حالا جانشین لوچسکو شده است.میکاله یکی از مربیانی بود که بعد از جدایی «رانکو ایوانکوویچ» از پرسپولیس از وی به عنوان گزینه نخستن روی نیمکت این تیم ایرانی یاد می‌شد.

آلبا: همان بهتر که نیمار و دی ماریا نیستند
بارسلونا و پی اس جی سه شنبه شب در نوکمپ بازی بزرگ یک هشتم‌نهایی لیگ قهرمانان را انجام خواهند داد. بازی پرشمار این بازی رقابت به نیمه نیز سه هفته بعد در پاریس خواهد بود. پی اس جی نیمار و دی ماریا را در اختیار ندارد و بارسا که این روزها تبدیل به تیمی متفاوت شده، شانس بیشتری برای کسب پیروزی در بازی رفت دارد.جوردی آلبا مدافع چپ بارسا در نشست خبری این بازی گفت: «حس خوبی داریم و تیم از لحاظ ذهنی آماده است. در دور حذفی معتقدم هیچ تیمی شانس بالاتری برای صعود ندارد. قطعا بازی سختی خواهد بود و باید با تمرکز و جدیت بالا در میدان حاضر شد.»

سران و نیز بازیکنان پی اس جی در مورد لیونل مسی مطرح شده است. در بارسا معتقدند این یک نوع بی احترامی است. آلبا در این رابطه گفت:« هر کسی عقیده خودش را دارد ولی معتقدم باید احترام ها را حفظ کرد».فردا در زمین خواهیم دید چه تیمی برتر است.»وضعیت مصدومیت جرارد پیکه:« او یکی از ستون های تیم است و یک بازیکن بسیار مهم. سال هاست برای بارسا بازی می کند و در رختکن تیم هم فضای مثبتی ایجاد می کند. تصمیم برای بازی کردن او به عهده مربی است و البته ما مدافعان خوبی دیگری هم داریم.»مسی-پی اس جی:« حتی اگر از تصمیمش برای آینده خبر داشتیم هم اینجا نمی گفتم. او ۱۰۰ درصد خودش را وقف بارسا کرده است و میدوارم امسال با او جام ببریم. مسی در پایان فصل تصمیم می گیرد بماند یا برود. هر چیزی که در مورد او گفته شود، نظر شخصی است. ما توجهی به شایعات نداریم و می دانیم که حرف آخر را خودش خواهد زد. مسی همه چیز را به دقت بررسی می کند و تصمیمی به سود خودش خواهد گرفت. حضور مسی در زمین به نفع من و همه بازیکنان است. او باعث پیشرفت و بهتر شدن تیم می شود. با مسی قدرتمندتر هستیم و این را همه می دانند. امیدوارم سال های زیادی در بارسا بماند ولی گفتم که باید دید خودش چه تصمیمی می گیرد.»غیبت نیمار و دی ماریا:« قطعا غیبت نیمار تاثیرگذار است و معتقدم بهتر که او و دی ماریا بازی نخوانند کرد. با این حال پی اس جی بازیکنان بزرگی دارد و سرنوشت صعود را جزئیاتی کوچک تعیین خواهند کرد. ما هم البته غایبان مهمی داریم.»۱-۶ سال ۲۰۱۷:« بازی بزرگ و خاطره انگیزی بود. کامبک خوب و مهمی برای باشگاه بود اما بازی فردا متفاوت است. پی اس جی در سال های اخیر قدرتمندتر شده است. آنها نایب قهرمان دوره قبل لیگ قهرمانان هستند.»

انتقادات بی رحمانه از ستاره سابق بایرن دربارسلون

در نقل و انتقالات تابستانی اخیر بود که تیاگو آلکنترانا بعد از کش و قوس های فراوان بالاخره از بایرن‌مونیخ جدا شد و به شکل آزاد راهی لیورپول شد تا چالش جدید خود را زیر نظر یورگن کلوپ در لیگ برتر انگلیس شروع کند. اما هافبک اسپانیایی از زمان انتقال به آنفیلد نتوانسته روزهای خوبی را تجربه کند؛ او در ابتدای حضور خود در لیورپول با مصدومیت های متوالی و البته ابتلا به ویروس کرونا دست و پنجه نرم کرد و بعد از پشت سر گذاشتن همه ین سختی‌ها نیز در نمایش توانایی های خود برای کمک به تیم بورگن کلوپ عاجز بوده است. لیورپول دو روز پیش در حضور ۶۰ دقیقه ای تیاگو آلکنترانا که بعد از مصدومیت جیمز میلنر به زمین آمد با یک شکست دیگر روبرو شد. آمار عجیب در مورد هافبک اسپانیایی این که در مسابقاتی که او ۶۰ دقیقه یا بیشتر برای لیورپول به میدان رفته، حاصل کار این تیم ۵ شکست، ۲ تساوی و تنها ۲ پیروزی بوده است. او همچنین هیچ گل یا پاس گل به ثبت نرسانده است.جیمی کاراگر پس از شکست ناباورانه لیورپول از لستر که بازی ۱-۰ برده را در مدت زمانی کوتاه با شکست ۳-۱ عوض کرد، در حساب توییتز خود نوشت:« تیاگو در کارهای دفاعی افتضاح است. جرمن جناس بازیکن سابق تاتنهام و نیوکاسل هم معتقد است تیاگو خرید موفقی برای لیورپول نبوده است.»معتقدم لیورپول در مرکز زمین ابزار لازم را ندارد. تیاگو بازیکن خوبی است ولی نه برای سبک بازی لیورپول.

او تیمش را از لحاظ دفاعی تضعیف می کند. در یک زنجیره، کافی است یک حلقه سست داشته باشید تا همه چیز از هم گسیخته شود. تیاگو همان حلقه متزلزل لیورپول است. وقتی لیورپول نیاز دارد از جلو حریف را پرس کند، تیاگو به طور کامل ضعیف را نشان می دهد. او بدون توپ بازیکنی کاملا سست و ناپایدار است.»

سرمربی پیشین تیم پرسپولیس با اشاره به موفقیت خیره‌کننده مهدی طارمی مهاجم ایرانی تیم فوتبال پورتو به دلایل موفقیت سابق خود پرداخت و گفت: زمانی به طارمی پیشنهاد ادامه تحصیل دادم.

مهدی طارمی سال گذشته با توصیه کارلوس کی روش سرمربی سابق تیم ملی ایران برای ادامه فوتبال، تیم العرافه قطر را به مقصد ربواوه پرتغال ترک کرد؛ تیمی ناشناخته برای فوتبال‌دوستان ایرانی که شاید خیلی‌ها را از این تصمیم طارمی متعجب کرد.

مهاجم ایران اما در ربواوه کاری کرد کارستان. او در نخستین فصل حضورش در فوتبال پرتغال که اولین تجربه بازی در یک باشگاه اروپایی محسوب می‌شد، با پنالتی گرفتن و گلزنی‌های مکرر، نام خود را بر سر زبان‌ها انداخت و توجهات را جلب کرد. این مهاجم در نهایت موفق شد در لیگ پرتغال ۱۸ گل به ثمر برساند و بعد از آنکه مشتریان خوبی به دنبال جذبش بودند، راهی تیم پورتو شد. طارمی در تیم پورتو هم توانایی‌هایش را به رخ کشید و باوجود اینکه اوایل فصل خیلی کم بازی می‌کرد اما به تدریج اعتماد «سرجیو کونسیسانو» سرمربی پورتو را جلب کرد. او با احتساب گلی که اخیرا برابر بواویستا به ثمر رساند، تعداد گل‌های خود را با لباس پورتو در لیگ پرتغال به عدد ۹ رساند و در جام حذفی هم تاکنون ۵ بار موفق به گلزنی شده است.برای بررسی دلایل رشد و پیشرفت طارمی گفتگویی را با حمید درخشان سرمربی سابق تیم‌های شاهین بو شهر و پرسپولیس انجام داد. طارمی در هر دو تیم شاگرد درخشان بود و زیر نظر او کار کرده است. البته طارمی در تیم شاهین به دلیل مشکل پایان خدمت نتوانست در لیگ به میدان برود و به همین دلیل درخشان مجبور شد او را کنار بگذارد.

مشروح گفتگوی درخشان در ادامه می‌آید:
به طارمی پیشنهاد ادامه تحصیل دادم

من در دو مقطع با طارمی کار کردم. زمانی

که در تیم شاهین بودم، مهدی حدود دو ماه با

تمرین کرد ولی مشکل کارت پایان خدمت داشت. به مهدی پیشنهاد دادم به ادامه تحصیل بدهد و به به ثمر برساند و بعد از آنکه مشتریان خوبی به دنبال جذبش بودند، راهی تیم پورتو شد. طارمی در تیم پورتو هم توانایی‌هایش را به رخ کشید و باوجود اینکه اوایل فصل خیلی کم بازی می‌کرد اما به تدریج اعتماد «سرجیو کونسیسانو» سرمربی پورتو را جلب کرد. او با احتساب گلی که اخیرا برابر بواویستا به ثمر رساند، تعداد گل‌های خود را با لباس پورتو در لیگ پرتغال به عدد ۹ رساند و در جام حذفی هم تاکنون ۵ بار موفق به گلزنی شده است که همه به او افتخار می‌کنیم و از گلزنی‌هایش خوشحال هستیم.

شرایط تهران طارمی را عوض نکرد

یک مربی بر اساس ویژگی‌هایی که بازیکن دارد، آن‌را انتخاب می‌کند و از آنجا به بعد، بازیکن هم باید به خودش کمک کند. بازیکن باید با زندگی و شرایط حرفه‌ای، در مسیر درست رو به جلو برود. مهدی جزو بازیکنانی بود که وقتی به تهران آمد شرایط فرهنگی و زندگی در این شهر او را عوض کرد. او سعی کرد شرایط نرمال زندگی را حفظ کند. او هم از نظر ذهنی و هم از نظر فیزیکی رشد کرد و بازیکنی شد با استانداردهای بین‌المللی.

از رد پیشنهاد ادامه تحصیل تا گلزنی در پورتو

رمز موفقیت طارمی چیست؟



مهدی سر به هوا و جنجالی نبود

مهدی توانایی‌های زیادی دارد. او دارای یک فیزیک مناسب است، گام‌های بلندی دارد، خوب ضربه سر می‌زند و تکنیکش هم خوب است. اینها بر او در فوتبال استاندارد و خوبی در اروپا دارد. مهدی حالا در این کشور فلسفه فوتبال را از نزدیک لمس می‌کند. مهمترین توصیه‌ام این است که باعث پیشرفتش شده است. او بازیکن «سر به هوا» و یا جنجالی نبود. اگر هم کاری می‌کرد به دلیل جوانی بود.

از گل زدن‌های مهاجمان پرسپولیس لطمه خوردم

مهدی هرچه به محوطه جریمه و دروازه حریف نزدیک‌تر باشد، خطرناک‌تر است. با شرایطی که مهدی داشت، نمی‌توانستم به او در پرسپولیس یک خط عقب‌تر بازی بدهم. وقتی دیدم مهدی چنین توانایی‌هایی دارد، سعی کردم به او بیشتر بازی بدهم. آن اوایل، خیلی هم لطمه خوردم چون خیلی موفقیت ایجاد می‌کردیم ولی مهاجمان تیم گل نمی‌زدند. خبرنگاران می‌گفتند چرا پرسپولیس گل نمی‌زند. یادم می‌آید یک گل عصانی شدم و گفتم «من باید به زمین بروم و کار بزنم؟» مهدی آن زمان مهاجم پخته‌ای نبود و همانطور که گفتم

آرام آرام در تیم جا افتاد.
طارمی دلیل مهم صعود آسان تیم ملی به جام جهانی

یکی از دلایلی که باعث شد تیم برانکو ایوانکوویچ زیاد گل بزند، به این خاطر بود که طارمی آن زمان به مرز پختگی رسیده بود. این خودش بهترین امتیاز برای برانکو بود چون طارمی تجربه‌هایش را در لیگ پشت سر گذاشته بود؛ شک تکنید یکی از دلایلی که تیم ملی هم راحت به جام جهانی ۲۰۱۸ صعود کرد، حضور مهدی بود. او از فرصت بازی در کنار دیگر بازیکنان باتجربه تیم مثل ذراغه، شجاعی، انصاریفرد، آزمون و... به خوبی استفاده کرد و تیم ملی هم قبل از اتمام مرحله انتخابی، راهی جام جهانی شد.

مهمترین توصیه به مهدی طارمی

با مهدی در ارتباط نیستم ولی بازی‌هایش را دنبال می‌کنم. گل‌ها و عملکرد او را در پورتو تماشا می‌کنم و از این بابت خوشحالم. پرتغال یکی از کشورهای است که فوتبال استاندارد و خوبی در اروپا دارد. مهدی حالا در این کشور فلسفه فوتبال را از نزدیک لمس می‌کند. مهمترین توصیه‌ام این است که مراقب زندگی حرفه‌ای‌اش باشد و به تمام چیزهایی که مربی تیم می‌گوید، جامه عمل بپوشاند. مهدی حق اشتباه در پورتو ندارد چون در اروپا هرکسی اشتباه کند از لیست خارج می‌شود. مهدی از خودش خوب مراقبت کند و با شناختی که از او دارم، می‌دانم در فوتبال منضبط پرتغال همین رویه را ادامه می‌دهد.

پیام صادقان هم می‌توانست الان در اروپا بازی کند

در زمان حضور در پرسپولیس، پیام صادقان هم در این تیم بود. پیام بازیکن بسیار با کیفیت و باهوشی بود اما انتخابش برای فوتبال، راه حرفه‌ای نبود. او هم می‌توانست الان در اروپا و در کنار مهدی طارمی بازی کند. استعداد پیام بی نظیر بود اما انتخاب راه، دست خود بازیکنان است. آدم هر کاری کند برای خودش کرده است؛ چه راه درست برود و چه راه اشتباه.

اخبار

تصمیم نهایی کیلیان امباپه؛ خداحافظ مادرید؟

هیچکس تردیدی ندارد که کیلیان امباپه در صدر فهرست بازیکنان مورد علاقه رئال قرار دارد ولی باشگاه مادریدی تاکنون هیچ مذاکره ای با او نداشته و دست به چنین کاری بدون اطلاع باشگاه پاری سن ژرمن هم نخواهد زد. در اسپانیا معتقدند رئال که تابستان ۲۰۱۷ چیزی تا جذب این ستاره فرانسوی فاصله نداشت، این بار شانس جذب او را از دست نخواهد داد اما کاتال پلاس فرانسه هفته پیش گزارش داد که به دلیل ضرر اقتصادی فراوان رئال در دوران کرونا و محدودیت های مالی این باشگاه، اکنون باشگاه لیورپول شانس اول جذب امباپه محسوب می شود چرا که قهرمزی آنفیلد نیمی از مشکلات مالی رئال را هم ندارند و تابستان پیش رو می توانند مبلغ مورد تقاضای پی اس جی برای امباپه را پرداخت کنند. در اسپانیا اما رئال همچنان گزینه نخست امباپه در صورت جدایی از پی اس جی است و او که از کودکی به رئال علاقه مند بوده، پی اس جی را تنها به مقصد مادرید ترک خواهد کرد.یک سال و نیم از قرارداد امباپه باقیمانده و در هفته های اخیر سران پی اس جی از نزدیک بودن توافق با امباپه برای تمدید حرف زده اند. امروز نشریه دریایو اسپورت ادعا کرد که کیلیان امباپه به سران پی اس جی اطلاع داده است که تا پایان قراردادش در این باشگاه خواهد ماند و کسی را برای جدایی تحت فشار نمی گذارد. امباپه اطمینان داده است که به قراردانش پایبند می ماند و تابستان پیش رو تحت هیچ شرایطی پاریس را ترک نخواهد کرد. این خبر خوبی برای پی اس جی محسوب می شود و به نوعی خیال مدیران باشگاه را راحت خواهد کرد تا بدون عجله برای تمدید با او اقدام کنند. هرچند امباپه تاکید دارد که با رئال و قدیم باشگاهی وارد مذاکره نشده و نخواهد شد ولی در مورد تمدید قراردادش بحثی را مطرح نکرده است. ستاره فرانسوی اگر در نهایت قراردادش را تمدید نکند، از اوتویه ۲۰۲۲ می تواند با رئال یا تیم های دیگر مدنظرش وارد مذاکره شود. شایعاتی نیز شنیده شده اند مبنی بر اینکه او قراردادش را با افزودن بند انتقال به رئال تمدید خواهد کرد.

میرالم پیانیچ: دلیلی برای کم بازی کردنم در بارسلونا پیدا نمی کند

میرالم پیانیچ بعد از پشت سر گذاشتن چند فصل فوق‌العاده در یوونتوس بالاخره در تابستان از این تیم جدا شد و به بارسلونا پیوست تا چالش جدید خود را در فوتبال اسپانیا تجربه کند. هافبک اسپانیایی تا به اینجاى فصل ۱۵ بار در لالیگا و بوشن بار در لیگ قهرمانان برای بارسا به میدان رفته اما از مدت زمانی که به او بازی می‌رسد، خیلی راضی نیست. او نه گلی به ثمر رسانده و نه پاس گل داده است. پیانیچ از شرایط فعلی خود رضایت ندارد و به تله فوت گفت:« برای اینکه چرا در حد انتظارانم برای بارسا به میدان نرفته‌ ام، هیچ دلیل روشنی پیدا نمی‌کنم. سخت تمرین می‌کنم ولی باید به تصمیم کادر فنی احترام گذاشت حتی اگر باب میل تان نباشد. واقعا دوست دارم از خودم اثری ماندگار در تیم بگیرم و بازیکنی نباشم که بدون هیچ تاثیرگذاری خاصی، بارسا را ترک کرده‌است.»
این پیانیچ در مورد بازی فردای بارسا و پی اس جی یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان گفت:« این تیم دشواری خاص خود را دارد. برای بارسلونا بازی برابر پی اس جی و پیروزی در این تیم اهمیت بالایی دارد. برای پی اس جی هم قهرمانی در کمپیونزلیگ لیگ تبدیل به یک وظیفه شده چرا که در لیگ فرانسه معمولا به سادگی قهرمان می‌شوند ولی ما به چیزی جز صعود فکر نمی‌کنیم.»
آینده مسی:« در حال حاضر تمرکز من روی بارسلوناست. برای او جدایی از بارسا پس از سال ها بازی در این تیم اصلا ساده نیست و معتقدم او حالا با انگیزه تر از گذشته است. اتفاقات تابستان و درخواست جدایی او همه را تحت تاثیر قرار داد و برای خودش نیز در هفته های ابتدایی فصل ساده نبود اما مسی حالا قوی تر برگشته است. در نهایت به هر تصمیمی که بگیرد باید احترام گذاشت. ما تا پایان فصل کنار او هستیم و برای موفقیت بارسا تلاش خواهیم کرد.»

تمجید پپ از سیتین‌ها؛

پپ گواردیولا: ما مسی را روراندو نداریم
سرمربی اسپانیایی سیتی تایید کرد که بدش نمی‌آمد فوق ستاره ای در ترکیب تیم خود می‌داشت که در حد و اندازه های موفقیت های این تیم می‌بود، اما از بازیکنان فعلی تیم نیز به شدت راضی است. روز شنبه سیتی با پیروزی برابر تاتنهام جای خود را در صدر جدول لیگ برتر محکم تر کرد و پس از اینکه سیتونیوانیتد در لیورپول باز هم امتیازات بیشتری را از دست دادند، پپ گواردیولا راجع به عزم اراده تحسین برانگیز و تعیین کننده بازیکنان خود سخن گفت.گواردیولا گفت که حتی که نفر از بازیکنان فعلی سیتی را حاضر نیست از دست بدهد اما بدش نمی‌آمد که یک فوق ستاره نیز به ترکیب سیتینز ها اضافه کند. گواردیولا گفت: «ما بازیکنانی نداریم که بتوانند به تنهایی یک بازی را ببرند. ما یک مسی یا یک رونالدو یا امباپه و نیمار نداریم. ما باید به عنوان یک تیم این کار را بکنیم. هیچ کدامشان من دوست دارم که بازیکنی داشته باشم که در هر بازی چهار گل بزند و انظور که این بازیکنان می‌دوند و بازی می‌کنند بدون و بازی کنند. واقعا دوست دارم. اما هیچ کدام از بازیکنانی که امروز در این فصل داریم را تغییر نمی‌دهم. هیچ کدامشان را به همین دلیل است که من بارها کاپیتانم، فرناندینیو، را ستایش کرده‌ام که در زمین و بیرون از زمین کمک می‌کند تا در لحظات ناگوار و دشوار هم در کنار هم باشیم. تیم های بزرگ، بازیکنان بزرگ، کیفیت خود را در لحظات دشوار و ناگوار نشان می‌دهند. در لحظات خوب که برای همه بازی کردن آسان است و این فصل ما لحظات بدی داشته ایم.»
سیتی اکنون در ۱۶ بازی بیابای پیروز شده است.شاگردان گواردیولا از ۲۳ بازی گذشته خود در تمام رقابت ها شکست ناپذیر بوده اند و ۲۰ پیروزی و ۳ تساوی کسب کرده اند. سیتینز ها در طی این مدت تنها ۶ گل دریافت کرده اند.

فشاردگی تقویم امسال باعث شده بازیکنان زیادی مصدوم شوند.»

خوشبینی:« به تیم و بازیکنانم ایمان دارم. شکل بازی و نتیجه گیری های مان بهتر شده و این واضح است اما دور حذفی ۵۰-۵۰ است. او لحاظ تاریخی ما شاید شانس اول صعود باشیم و مثل همیشه با اعتماد به نفس وارد زمین می‌شویم.»
مسی-امباپه:« این بازی دولتی بین لیونل مسی و کیلیان امباپه نیست. این دولتی بین بارسا و پی اس جی است که دو تیم بزرگ فوتبال دنیا محسوب می‌شوند. مسی برای ما بازیکنی مهم است و امباپه هم برای پی اس جی. قطعا بازی جدایی خواهد شد.»

اوج گیری عثمان دمبله:« او پیشرفت کرده و مهمترین دلیل نیز اراده و پشتکار خودش است. بیشتر تمرین می‌کند و ما هم به او کمک کرده ایم. او در بسیاری موارد خودش را تغییر داده است. من به عنوان مربی در تمرینات او را زیر نظر دارم ولی از لحاظ بهتر شدن وضعیت بدنی، خودش و دیگر اعضای کادر فنی بسیار تاثیرگذار بوده اند. او زندگی بیرون زمینش را نیز تغییر داده است. حالا عثمان از لحاظ بدنی و ذهنی یک بازیکن متفاوت شده است.»



بهترین فوتبالیست ها رقم می‌خورد. نیمار غایب است و ما هم غایبانی داریم. امیدوارم در بازی برگشت همه آماده باشند.»

پی اس جی بدون نیمار و دی ماریا:« قطعا دو مهره مهم پی اس جی هستند و غیبت شان محسوب خواهد بود ولی ما هم غایبان مهمی داریم. آنسو فاتی، کوتینیو، سرجی روبرتو و آراووخو بازیکنانی هستند که فردا با ما خواهند بود.

تردید ندارم و در بازی تاکتیکی فردا برابر پی اس جی به آنها اطمینان دارم.»

مصدومیت نیمار:« معتقدم باید در زمین از رونالدو محافظت شود. اینها باعث می‌شوند فوتبال ورزشی لذت بخش تر شود. داوران باید از این دست بازیکنان محافظت کنند ولی خوب؛ فوتبال هم یک بازی فیزیکی و درگیرانه است. بهترین فوتبال ها با