

گزارش

کاهش هزینه‌های زندگی با دوجرحه

قسمت اول- کاهش هزینه‌های رفت و آمد و زندگی با دوجرحه به سادگی امکانپذیر است.
شاید هزینه اولیه خریداری یک دوجرحه زیباوتجهیزات مناسب برای این ورزش گران باشد اما زمانی که هزینه دوجرحه‌سواری را با هزینه‌های روزمره خود مقایسه کنید متوجه مزایای فوق العاده آن خواهید شد.
انتخاب دوجرحه‌سواری در طولانی‌مدت در کنار مزیت‌هایی که به همراه دارد موجب صرفه‌جویی‌های زیادی در هزینه‌های شما می‌شود.با رکاب زدن برای رفت و آمد در شهر پس از مدتی خواهید دید که ترافیک، محدودیت‌های عبور و مرور، اتلاف وقت دریمپ بنزین و طی کردن مسیرهای طولانی دیگر برای شما وجود خارجی نخواهد داشت. حتی صداهای گوش‌خراش و آزاردهنده‌با استفاده از یک هندزفری ساده در هنگام دوجرحه‌سواری برای همیشه از بین خواهد رفت.
دوجرحه‌سواری علاوه بر یک ورزش سرگرم کننده، باعث پس‌انداز بیشتر پول نیز می‌شود.تا جایی که شاید بتوان علم اقتصاد دوجرحه‌سواری را به مواردی که در علوم اقتصادی برای ذخیره بیشتر پول مورد بررسی قرار می‌گیرد اضافه کرد.
در این مقاله مزایای این ورزش هیجان‌انگیز برای صرفه‌جویی در مخارج وپس‌انداز بیشترپول مورد بررسی قرار خواهد گرفت که شامل موارد زیر هستند:

- کاهش هزینه‌های رفت و آمد با دوجرحه
- کم کردن هزینه‌های جانبی خودرو
- کاهش هزینه‌های ورزشی با دوجرحه
- کاستن از هزینه‌های تفریحی
- وبهره‌وری بیشتر جهت کسب درآمد

حذف هزینه‌های مربوط به بیماری‌ها وحفظ سلامتی

کاهش هزینه‌های مربوط به مشکلات وتنتن‌های روحی وروانی
تأبت شده است که گذراندن ساعات در ترافیک به صورت روزانه باعث افزایش استرس می‌شود.افزایش استرس وعدم تحرک نیز به ایجاد افسردگی در شخص ختم شده وهزینه‌های زیادی را برای درمان به اوتحمل می‌کند اما با داشتن یک ورزش روزانه مانند دوجرحه‌سواری باعث کاهش استرس وبهبود سلامت روحی و روانی می‌شود که این بهبود، هزینه‌های احتمالی مراجعه به مراکز درمان روحی وروانی را کاهش می‌دهد.

کاهش مشکلات قلبی وحفظ سلامتی

هزینه‌های بهداشتی و درمانی مرتبط با بیماری‌های قلبی، چاقی و سایر مشکلات اسکلتی و عضلانی که با افزایش سن بالا می‌روند، حتی با داشتن بیمه میلیون‌ها تومان را از درآمد ماهانه مشابه خود اختصاص می‌دهند اما با توجه به این موضوع علاوه بر کاهش هزینه‌های رفت و آمد با دوجرحه

می‌توان مزایای چون:

- تقویت ماهیچه‌ها و مفاصل
- کاهش مشکلات قلبی
- کاهش مشکلاتی مانند کستروز خون
- جلوگیری از بروز بیماری‌های ز بیماری‌ها
- وبهره‌وری بیشتر

را در پی داشته باشد.
به راحتی می‌توان دریافت که دوجرحه‌سواری به صورت روزانه چگونه می‌تواند هزینه‌های سلاطه شما را کاهش دهد. این همان اقتصاد دوجرحه‌سواری در علوم اقتصادی است که با کاهش مخارج روزانه و کمک به حفظ سلامتی و تناسب اندام، زندگی تازه‌ای را برای شما به ارمغان می‌آورد.
همچنین با افزایش استفاده از دوجرحه می‌توان در کاهش آلودگی هوا تأثیر بسزایی گذاشت که ضمن کمک به حفظ محیط زیست سالم و بهره بردن از هوای پاکیزه از مشکلات تنفسی ناشی از این آلودگی کاست. طی طی‌های گذشته تمرکز تنفسی یکی از بیشترین بیماری‌های حاصل از زندگی شهری است که سالانه هزاران انسان را به یک مرگ می‌برد.
همچنین ایجاد چنین بیماری‌هایی علاوه بر تحمل مخارج سنگین درمان، گاهی سبب می‌شود کار خود را از دست داده و خانه‌نشین شوید. بنابراین با استفاده از دوجرحه علاوه بر حفظ سلامتی و صرفه‌جویی در مخارج، به محیط زیست خود کمک می‌کنید تا سلامت نسل‌های بعد از خود را نیز تأمین کند.

کاهش هزینه‌های رفت و آمد با دوجرحه

حتی اگر خودروی شخصی نداشته باشید مخارج حمل و نقل داخل و خارج از شهر میزان زیادی از درآمد شما را به خود اختصاص می‌دهد.
هزینه‌های گرفتن تاکسی و مدت زمان زیادی که برای استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی می‌تواند باعث کاهش بازدهی شما در کار شده وباطبع میزان درآمدتان را کاهش دهد.
شما با استفاده از دوجرحه می‌توانید بدون صرف هیچ کدام از این هزینه‌ها وبا کاهش اتلاف وقت به راحتی تامل کارتان رکاب بزنید و در کنار این مزایا به حفظ سلامتی و زندگی خود کمک کنید.

گزارش

جنگ بزرگان کشتی اروپا برای سهمیه المپیک

به دنبال بلیت توکیو در بوداپست



مسابقات کسب سهمیه المپیک توکیو در اروپا در حالی برگزار می شود که ستاره‌های نامدار کشتی دنیا در این رقابت‌ها که میزبانی بوداپست برگزار می شود، به روی تشک می روند. این مسابقات تا ۲۸ اسفند به مدت ۳ روز و با حضور ۲۸۰ کشتیگیر از ۲۵ کشور به میزبانی بوداپست مجارستان برگزار می شود.
نقرات اول و دوم این رقابت‌ها در حالی موقف به کسب سهمیه المپیک توکیو می شوند که پیش از این ۶ نفر برتر رقابت‌های دوزین ۹۷ کیلوگرم هم آلبرت سارنوف جهانی قزاقستان ۲۰۱۹ در هر وزن و دو نفرتر برتر رقابت‌های بان آمریکن درهر وزن موفق به کسب سهمیه المپیک توکیو شده‌اند و این مسابقات سومین رویداد کسب سهمیه المپیک در جهان محسوب می شود که ۱۲ کشتیگیر کوریاسی دارند مدال های طلا، نقره و برنز جهان از مجارستان، اسلاویک گالستان دارند مدال برنز جهان از ارمنستان، الکساندر لیاوونچیک دارند مدال نقره آمدهای جهان از بیلاروس، میخایل میهوت دارند برنز آمدهای جهان از رومانی، آتاکان یوکسل دارند برنز جهان از ترکیه حضور دارند.
تألیح این وزن هم برای تیم ملی کشتی فرنگی مهم است، چون سهمیه گرفته است. در وزن ۸۷ کیلوگرم هم دایت جگوناذه قهرمان المپیک ۲۰۱۶ از روسیه، متهان باشار دارند ۲ طلا و سهیم، ۲۰۱۸ و ترکیه و لاشاگوبازده دارند مدال طلای جهان ۲۰۱۹ در وزن غیر المپیک ۸۲ کیلوگرم از گرجستان در این مسابقات شرکت کردند که نتایج این وزن هم برای تیم ملی ایران مهم است. در وزن ۹۷ کیلوگرم هم ملوین نوه‌مونوی دارند مدال های طلا و نقره جهان از فرانسه، بالازکیس دارند یک طلا و ۲ برنز جهان از مجارستان و کابرل میلوف دارند نقره جهان ۲۰۱۸ از بلغارستان حضور دارند.
تألیح این وزن هم حتماً از سوی تیم ملی کشتی فرنگی پیگیری می شود.

صالحی امیری: نظر ورزشکاران در مورد لباس کاروان رami گیریم

همه ظرفیت مان را برای میزبانی فوتبال به کار می بریم



است، از ظرفیت حقوقی، سیاسی و ملی برای ابطال آن استفاده می کنیم، مباحث حقوقی در این مورد شکل گرفته است، آنچه اهمیت دارد این است که به افکار عمومی پاسخ دهیم که در حال پیگیری هستیم.»
او در پاسخ به این سؤال که «ما کرسی در فوتبال آسیا داریم، این بست چه نتیجه‌ای داشته؟» می گوید: «من اطلاع ندارم، از آن فرد عزیزی که صاحب کرسی است تأثیر آن را سؤال کنید. من به عنوان رئیس کمیته ملی المپیک ایران اعتراض خود را به شورای المپیک آسیا و کمیته بین المللی المپیک اعلام کردم و همچنین در جامعه

رئیس ستاد فرهنگی کاروان اعزامی به المپیک:

فروردین طرح نهایی لباس انتخاب می شود

در جریان این نشست رئیس ستاد فرهنگی کاروان اعزامی به المپیک توکیو نیز گزارشی از فعالیت‌هایی که تا به امروز انجام شده است، می دهد. امین عارف‌نیا با اشاره به اقداماتی که از خرداد سال گذشته آغاز شده، می گوید: «از خرداد ۱۳۹۸ با مشارکت تعدادی از ورزشکاران‌ها و سازمان‌های فرهنگی و بنیاد‌های هنری ستاد فرهنگی به ریاست صالحی امیری تشکیل شد. وزارت فرهنگ، بنیاد رودکی، بنیاد فارابی، صندوق هنر، وزارت خارجه، وزارت ورزش و آموزش پرورش عضو این ستاد هستند. با تعویق المپیک بخشی از فعالیت‌ها متوقف و به تعویق افتاد و با تعیین زمان المپیک مقدمات و فعالیت‌ها آغاز شد. یک میحت، مباحث هویتی بود. تمام کشور‌ها در المپیک و جام جهانی روی مباحث هویت ملی حساس هستند. در این چارچوب از گروه کارشناسی زنده‌ای دعوت شد. پیش‌شهادت در خصوص نماد و نام و شعار به ستاد ارائه شد. نام کاروان ستارگان ایران زمین» و شعار «همه برای ایران» و نماد نیز «جام ارچان» انتخاب شد.»

عارف‌نیا در مورد لباس کاروان جزئی‌تر صحبت می کند: «در بحث لباس جلسات متعددی برگزار شد و از جامعه طراحان کشور دعوت شدند. طراحی لباس بسیار مهم و نماد‌شکوار است. ۱۲۰۰ طرح لباس به دست‌مان رسید. این طرح‌ها در چند مرحله غربال شد. در پایان ۱۱ لباس انتخاب شد که از طرف سه برند معتبر طراحی لباس ارائه شده بود. به تصمیم رئیس کمیته ملی المپیک ۱۱۹ نفر شد در رویدادهای ورزشی ۲۰۲۱ این لباس‌ها مورد استفاده قرار گیرد و لباس المپیک از بین این ۱۱ لباس خواهد بود. فروردین طرح نهایی انتخاب و در پیشتخت سال آتی لباس و نمایی و وارد مرحله تولید می شود.» او ادامه می دهد: «در روز اول آغاز به کار ستاد بحث تولیدات فرهنگی، چند رسانه‌ای، دیداری و شنیداری در دستور کار بود. تولیدات رسانه‌ای پیرامون سرزمین ایران و ورزشکاران راه یافته به المپیک در دستور کار گذاشته شده بود و محصولات متعددی در حال تولید است. برای هواداران کاروان با کمک سفارت ایران در زاین سابتی طراحی شده است. در صورت عدم حضور نمایشگاه روی ایرانی‌های مقیم زاین تمرکز می کنیم و این ظرفیت را فعال می کنیم. کالاهای فرهنگی و محصولات دیداری و شنیداری نیز در دستور کار قرار دارد.»

عبدالجبار کاکادی نیز توضیحاتی در خصوص تهیه آلبوم قهرمانی که شامل شش قطعه می شود، توضیحاتی می دهد که به گفته او قرار است سه قطعه از طریق فراخوان انتخاب شوند.

صدور تأییدیه آسیایی وزنه‌برداران بعد از تست کرونا و دوپینگ

کیانوش مجبور شده به اردو بر گردد!

و علی داوودی نقرات دعوت شده به اردوی آماده‌سازی پایتخت هستند که قرار است در کمپ تمرینی مجموعه ورزشی آزادی تهران مرحله جدید تمرینی خود را برای حضور در مسابقات آسیایی ازبکستان گزینشی طلایی

گزارش

رضا عباسپور

کیانوش رستمی ملی‌پوش عنواندار و شاخص وزنه‌برداری ایران که در مسیر کسب سهمیه‌بازی‌های المپیک ۲۰۲۱ توکیو چندگوشه‌تغییر تاکتیک داده است و تصمیم گرفته برای کسب امتیاز حداکثری و گرفتن سهمیه ورودی به المپیک توکیو وزن بدنش را کاهش داده و به دسته ۸۱ کیلوگرم تغییر وزن دهد. با توجه به ملی‌پوشان شرط و شروط و مقررات تعیین کردند. در مرحله جدید اردوی آماده‌سازی تهران طراحی کردند (دادن تست دوپینگ و کرونا به صورت همزمان قبل از حضور در اردو و گرفتن تأییدیه مجبور است بعد از مدت‌ها تمرین انفرادی، قید تنها وزنه‌زدن را زده‌به پایتخت بیاید تا نهایتاً با حضور در اردوی تیم ملی و عبور از فیلترهای تعبیه شد توسط کادرفنی مجوز خود را قطعی کرده‌وا قافله آسیایی وزنه‌برداری عقب نماند.

پس از اینکه با درخواست مسئولین فعلی فدراسیون جهانی وزنه‌برداری و تأیید کمیته بین‌المللی المپیک قرار شد مجدداً باقیمانده تورنمنت‌های گزینشی المپیک ۲۰۲۱ توکیو در زمان جدیدی برگزار شود، کادرفنی تیم ملی وزنه‌برداری تصمیم گرفت تا مرحله جدید اردوی آماده‌سازی دایت جگوناذه قهرمان المپیک ۲۰۱۶ از روسیه، متهان باشار دارند ۲ طلا و سهیم، ۲۰۱۸ و ترکیه و لاشاگوبازده دارند مدال طلای جهان ۲۰۱۹ در وزن غیر المپیک ۸۲ کیلوگرم از گرجستان در این مسابقات شرکت کردند که نتایج این وزن هم برای تیم ملی ایران مهم است. در وزن ۹۷ کیلوگرم هم ملوین نوه‌مونوی دارند مدال های طلا و نقره جهان از فرانسه، بالازکیس دارند یک طلا و ۲ برنز جهان از مجارستان و کابرل میلوف دارند نقره جهان ۲۰۱۸ از بلغارستان حضور دارند.
تألیح این وزن هم حتماً از سوی تیم ملی کشتی فرنگی پیگیری می شود.

خبر و مصاحبه

آسیابری و بهمنیار در استانبول برزی

شدند

نقره، پایان کار علیپور

کارانه‌کاهی ایران روز پایانی از رقابت‌های لیگ جهانی را با کسب یک نشان نقره توسط رزینا علیپور و دو مدال برنز علی‌اصغر آسیابری و سارا بهمنیار آغاز کردند.نخستین مرحله از رقابت‌های لیگ جهانی کارانه در سال ۲۰۲۱ با حضور ۵۳۸ کارانه‌کا از ۲۲ کشور به میزبانی ترکیه در شهر استانبول برگزار شد. تیم ایران در روز پایانی و در پایان دیدارهای رده‌بندی موفق به کسب دو برنز توسط سارا بهمنیار و علی‌اصغر آسیابری شد. همچنین رزینا علیپور نیز اگرچه با اقتدار به فینال مسابقات راه یافته بود اما به‌خاطر آسیب‌دیدگی نسبتاً جدی در رقابت نهایی حاضر نشد تا تلاشی چنانی اینگونه برای اوباقهره عوض شود.
فاطمه صادقی هم از دستبایی به مدال بازماند. سارا بهمنیار در مبارزه برای کسب مدال برنز وزن ۵۰- کیلوگرم به مصاف «کاترینا کریوا» از اوکراین رفت و با پیروزی ۴ بر صفر به نشان برنز دست پیدا کرد. بهمنیار که روز جمعه بعد از یک دور استراحت رقبایی از روسیه را شکست داده بود در نیمه نهایی برابر «سراب اوچلیک» نفر اول رنکنیک المپیک و نائب قهرمان جهان در سال ۲۰۱۸ بازننده شو به دیدار رده‌بندی رفت.در وزن ۷۵- کیلوگرم علی‌اصغر آسیابری در مبارزه برای کسب مدال برنز به دیدار «آرمان آلتیمور» از ترکیه رفت. او با پیروزی مقابل «گوزنتکو» از بلغارستان، «هنری وکوا» از گرجستان، «توماس اسکات» از آمریکا و شکست برابر «لونیچی بوسا» از ایتالیا به دیدار رده‌بندی راه پیدا کرده بود.با تصمیم سرمربی تیم ملی کارانه زنان کشورمان، رزینا علیپور نماینده کشورمان در وزن ۶۱- در مسابقه فینال کارانه‌وان استانبول شرکت نکرد. کشیدگی تاندون علیپور از ناحیه مچ پا در دیدار نیمه نهایی و نگرانی از تشدید مصدومیت، دلیل اتخاذ این تصمیم از سوی سمانه خوشقدم بود.

پایان اردوی هوکوبوشان تکواندو

پاراتکواندو

اعزام زنان به صربستان منتفی شد

با اعلام سازمان تیم‌های ملی تکواندو، اردوی تیم‌های ملی تکواندو و پاراتکواندو مردان و زنان به پایان می‌رسد.با اعلام آرش فرهادیان رئیس سازمان تیم‌های ملی تکواندو، اردوی تیم‌های ملی تکواندو و پاراتکواندو مردان و زنان در سال ۱۳۹۹ به پایان می‌رسد.تیم ملی تکواندو زنان که با ترکیب مهلا مومن‌زاده، غزل سلطانی، کونر اسکی، کونر اسکی، پریسا جوادی، یلدا یل‌تاز، ملیکا میرحسینی و زهرا پوراسماعیل یک سیستم کارشناسی در کشور واگذار کردیم، بنا داریم تعدادی از قهرمانان را که کسب سهمیه هم کردند دعوت کنیم و آنها‌در مورد لباس نظر دهند و در ستاد نیز تصویب شود. این دو مسیر هنوز باقی مانده است.»

او در رابطه با تغییر نام کاروان از ستارگان پارسی به ستارگان ایران زمین و اینکه دلیل فراخوان چه بود وقتی ستاد فرهنگی تشکیل شده بود، اینطور توضیح می دهد: «اسامی زیادی پیشنهاد شد که یکی از آنها ستارگان پارسی بود، مباحثی مطرح شد و واکنش‌هایی به همراه داشت، حتی در مورد به کار بردن واژه ستاره هم واکنش‌هایی داشتیم در حالی که می‌خواستیم نامی جامع داشته باشیم که دربر گیرنده همه باشد.»

شهیدان سلیمانی، فخری زاده، همت و سایر شهدا همگی ستارگان ایران زمین هستند، همانطور که بهداد سلیمی نیز ستاره ایران است. برای مخاطبان در سایت نظر سنجی، در مورد ستارگان ایران زمین بیشتر بود البته از نظر من پارسی درست‌تر است ولی رای مردم اهمیت دارد.»

صدر تأییدیه آسیایی وزنه‌برداران بعد از تست کرونا و دوپینگ

جالب‌ترین نکته در این مرحله از اردو و شرط و شروطی که کادرفنی برای ورود ملی‌پوشان به اردو قرار دادند شرایط ویژه و خاصی است که برای کیانوش رستمی می‌پوش عنواندار المپیک کشورمان ایجاد شده است زیرا رستمی که تا قبل از این وضعیت به صورت انفرادی و تقابلی در خانه تمرین می کرد، در شرایط ویژه و حساس فدراسیون چون برای افزایش امتیازات المپیک خود و کسب سهمیه ورودی نیاز به حضور در مسابقات آسیایی و سایر گزینشی‌های سرنوشت‌ساز باقیمانده دارد، چاره‌ای جز تمکنین از قوانین وضع شده توسط کادرفنی ندارد. به همین دلیل او نیز در اردوی تهران حاضر می‌شود تا ضمن دادن تست کرونا و دوپینگ، همراه و در جمع سایر وزنه‌برداران اردو نتین تمریناتش را بعد از مدت‌ها دوری از جمع اردو نشینان تیم ملی در کمپ مجموعه ورزشی آزادی تهران مرور کند. البته رستمی معتقد است فضای اردو با توجه به شیوع خطرناک و برگبار کرونا در اردوی تیم ملی وزنه‌برداری و بیمار شدن سرربی و چند تن دیگر از اردو نشینان خیلی فضای جالب و بهیشت‌اش‌ای برای مبتلانشدن به کرونا نیست. به همین دلیل رستمی تأکید داشت که در این شرایط بهتر بود به صورت انفرادی تا زمان اعزام به مسابقات تمریناتش را ادامه می‌داد اما حالا به واسطه شرط و شروطی که کادرفنی گذاشته چاره‌ای جز تمکنین ندارد زیرا او به دنبال کسب سهمیه المپیک توکیو است و برای رسیدن به این سهمیه قطعاً نیاز به حضور در مسابقات قهرمانی آسیا دارد. بنابر این رستمی هم مثل سایر اردو نشینان به تهران می‌آید تا در تعطیلات نوروزی کنار سایر ملی‌پوشان در خانه وزنه‌برداری دست به وزنه‌شو.

آخرین اردوی تیم ملی وزنه‌برداری بزرگسالان برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا در تاشکند ازبکستان، از دیرباز آغاز شد. اردویی که به جز علی‌هاشمی و کیا قدمی که مثل محمدحسین برخواد در اردوی هوازه و ویروس کرونا مبتلا شده بودند و فعلاً بر سره بهبود و درمان خود را طی می‌کنند، بقیه ملی‌پوشان تهران آمدند و طبق برنامه کادرفنی برای شروع آخرین مرحله آماده‌سازی در خانه وزنه‌برداری آزادی به خط شدند. تیم ملی وزنه‌برداری بزرگسالان خود را برای حضور درتمند تاد در تعطیلات نوروزی کنار سایر ملی‌پوشان در خانه وزنه‌برداری دست به وزنه‌شو.

حضور در مسابقات قهرمانی آسیا در تاشکند ازبکستان، از دیرباز آغاز شد. اردویی که به جز علی‌هاشمی و کیا قدمی که مثل محمدحسین برخواد در اردوی هوازه و ویروس کرونا مبتلا شده بودند و فعلاً بر سره بهبود و درمان خود را طی می‌کنند، بقیه ملی‌پوشان تهران آمدند و طبق برنامه کادرفنی برای شروع آخرین مرحله آماده‌سازی در خانه وزنه‌برداری آزادی به خط شدند. تیم ملی وزنه‌برداری بزرگسالان خود را برای حضور درتمند تاد در تعطیلات نوروزی کنار سایر ملی‌پوشان در خانه وزنه‌برداری دست به وزنه‌شو.

گرفتن تست دوپینگ در قرنطینه

افسان نادوی ایران برای گرفتن تست دوپینگ از کاروانی‌های تیم ملی وزنه‌برداری (علی‌هاشمی و کیا قدمی)، راهی ایلام و کرمانشاه می‌شوند.

تیم ملی وزنه‌برداری ایران از فروردین ماه در مسابقات آسیایی ازبکستان روی تخته می‌رود. بر همین اساس، فدراسیون وزنه‌برداری تأکید دارد که از همه نقرات اعزامی به این رقابت‌ها تست دوپینگ گرفته شده و نتیجه آن پیش از اعزام تیم به ازبکستان اعلام شود. با توجه به آغاز اردوی تیم ملی ضمن تست کرونا تا رنگ تک اردو نشینان تست دوپینگ گرفته می‌شود. این در حالی است که علی‌هاشمی و کیا قدمی به دلیل ابتلا به کرونا اکنون در اردو حضور ندارند.

دو دبایقری رئیس کمیته پزشکی فدراسیون وزنه‌برداری در مورد اینکه آیا از این دو نفر نیز تست دوپینگ گرفته می‌شود می‌گوید: «اینکه این دو نفر اکنون تست دوپینگ به‌هند منافاتی با وضعیت کنونی‌شان ندارد. با توجه به اینکه فرصتی وجود ندارد، باید از افسران نادر خواش کنیم که در قرنطینه از آنها تست دوپینگ گرفته شود.»

