

خبرها

نایب قهرمانی تنیسورها

تیم تنیس ایران با قبول شکست برابر فیلیپین به مقام نایب قهرمانی مسابقات گروه سوم جام دیویس آسیا دست یافت. تیم ایران در این رقابت ها که در فیلیپین برگزار شد، با غلبه بر تیم های عربستان ، بنگلادش، بحرین و سریلانکا جواز حضور در گروه دوم آسیا را به‌دست آورده بود، در دیدار آخر برابر تیم میزبان تن به شکست ۳ بر صفر داد. در این بازی تیم ایران که از فرشاد طلاور و اوشا شاهقلی در بخش انفرادی و امیر محذب‌نیا و اشکان شکوفی در قسمت دونفره بهره می‌برد توانست از پس یاران قدرتمند فیلیپین برآمده و عنوان قهرمانی را از آن خود کند. تیم فیلیپین در این مسابقات از دو تنیسور با رتبتیکج جهانی شاخص استفاده می کرد و توانست تمامی دیدارهای خود را با اقتدار پشت سر بگذارد. ایران با نایب قهرمانی در گروه سوم باید با تیم نخست گروه دوم به مبارزه بپردازد. این رقابت‌ها بهمن ماه امسال برگزار خواهد شد. نفرات اعزامی ۹ صبح چهارشنبه به کشور بازمی گردند.

بازگشت ساعی به نانامی

کاپیتان تیم ملی تکواندو ایران برای کسب مدال طلای بازی های آسیایی دوحه آماده می شود. هادی ساعی که هفته گذشته در اردوی تیم ملی تکواندو مصدوم شده بود با یک ماه استراحت دوباره به تمرینات تیم ملی بازمی گردد. رحیمی ناظر کمیته ملی المپیک در این باره می گوید: خوشبختانه وضعیت آسیب دیدگی آن‌طور که تصور می‌شد نبود و نیازی به عمل جراحی نیست. البته این را هم اضافه کنم که اگر هر کسی غیر از ساعی با این سطح آمادگی بدنی همگرا بود، حتماً کاشرب به عمل جراحی می کشید. در حال حاضر هم ساعی را یک شانس مسلم مدال طلای دوحه بدانید.

پایان چهار سال خشکسالی فر

دیوید فرر اسپانیایی حریف آرژانتینی اش، خوزه آکاسوسو را در فینال ۵ سته مسابقات تنیس جام مرسدس در اشتوتگارت مغلوب و قهرمانی این تورنمنت را از آن خود کرد. فر در مجموع با حساب ۴ بر یک و با نتایج ۶ بر ۴ ، ۳ بر ۶ و ۶ بر ۵ و ۶ بر ۴ و طی ۵ ساعت نرسر فیسر آکاسوسو را از پیش رو برداشت تا پس از ۴ سال خشکسالی سرانجام یک عنوان نخست را در کارنامه کاری اش به ثبت برساند. او در سال ۲۰۰۲ نیز با غلبه بر آکاسوسو در رقابت های بوچارست به پیروزی نائل شد.

لاندیس فاتح پیراهن طلایی توردوفرانس

فلوید لاندیس پس از پایان فینال تشریفاتی مسابقات دوحه‌خه سواری توردوفرانس در پاریس که تور هوشود نروژی در آن به برتری رسید، نام خود را به عنوان سومین رکابزن آمریکایی فاتح این رقابت ها به ثبت رساند. لاندیس دوحه‌خه سوار پیشنان تیم فوناک با زمان ۸۹ ساعت و ۳۹ دقیقه و ۳۰ ثانیه رتبه برتر جدول رده‌بندی کلی توردوفرانس را به خود اختصاص داد و پیراهن طلایی این تورنمنت را بر تن کرد. اسکار پریره و اسپانیایی از تیم کایسه دویارن با اختلاف ۵۷ ثانیه و آندریس کلودن آلمانی از تیم تی موبایل با اختلاف یک دقیقه و ۲۹ ثانیه با نفر نخست عناوین بعدی این جدول را از آن خود کردند. لاندیس ضمن ابراز خوشحالی از این موفقیتش، تشکر از اعضای تیم فوناک در جمع خبرنگاران گفت: « سعی می‌کنم دو سال آینده نیز در این رقابت ها رکاب بزنم زیرا دوحه‌خه سواری ورزش بسیار هیجان انگیز و مفرحی است. »

داورزنی

سرپرست جدید فدراسیون والیبال

از گوشه و کنار شنیده می‌شود برخلاف جریانِی که برای تصدی ریاست فدراسیون والیبال به راه افتاده و نام‌هایی که مطرح می‌شود، محمدرضا داورزنی به عنوان سرپرست فدراسیون والیبال منصوب شده است. انتخاب بی‌سروصدای سرپرست فدراسیون والیبال هنوز به طور رسمی به انجام نرسیده‌است ولی شنیده‌ها حاکی از آن است که محمدرضا داورزنی که پیش از این به عنوان بازرس سازمان تربیت بدنی در فدراسیون والیبال فعالیت می کرده‌است به عنوان سرپرست فدراسیون والیبال منصوب و حتی حکم او هم صادر شده است. این در حالی است که هیچ منبع رسمی شایعه فوق را تأیید نکرده و سازمان تربیت بدنی نیز در این باره سکوت کرده است.

شکست مطلق آسیا در لیگ جهانی والیبال

هفته دوم رقابت های لیگ جهانی والیبال با ناکامی مطلق تیم های آسیایی همراه بود. چینی ها در حالی که هفته گذشته دو شکست میزبان را مقابل ایتالیا تحمل کردند، در این هفته هم میزبان یکی از قدرت های دیگر جهان بودند. تیم والیبال روسیه با سرم ییگری زوران گالیچ صرب هر دو بازی خود را با نتیجه سه بر صفر و سه بر یک از چین برد. حدود ۴۲۰۰ نفر در هر دیدار تیم ملی والیبال چین را تشویق می کردند. در گروه D که هم مقابل بلغارستان به دام افتاد و دو بازی خود را به حضور ۴ هزار تماشاچی سه بر یک و سه بر صفر مغلوب بلغارستان شد. در این گروه مصر بازی دوم خود را هم سه بر صفر به کوپا واگذار کرد تا با دست خالی از هوانا بازگردد. در گروه B پرتماشاگرترین و کم تماشاگرترین دیدار هفته برگزار شد. در بلو هوریزونته، برزیل در مقابل ۱۱۷۲۶ تماشاچی میزبان آرژانتین بود و طبیعی بود که بزنده شود. آنها (۳-۱) آرژانتین را شکست دادند. در پرتغال هم فنلاند در حضور ۴۳۰ تماشاگر (۲-۳) مغلوب میزبان شد. در گروه A سرریستان باز هم مقابل لهستان به پیروزی رسید، صرب ها این بازی دواسته‌ا (۳-۲) بردند. در ژاپن هم آمریکا در سه ست متوالی و با اقتدار کامل (۱۲-۲۵)، (۲۱-۲۵) و (۱۸-۲۵) میزبان را شکست داد.

از بندرعباس به دومینیکن

محمود عبداللهی



بازگشت به تهران برنامه های تمرینی ایوانف را در سالن وزنه برداری مجموعه ورزشی آزادی پیگیری کردند تا زمان برپایی اردوی سطح دریا فرا برسد.

اوایل تیرماه بود که متل شیراز بابلسر یا ویلاهای دو طبقه و شیک که با رنگ های زرد و نارنجی در کنار ساحل دریای خزر ساخته شده برای برگزاری این مرحله از اردو در نظر گرفته شد. شرایط و امکانات و همچنین رشد رکوردی ملی پوشان در این اردو آن قدر مناسب بود که سرمربی بلغاری تیم ملی درخواست کرد اردوی ۲۱ روزه دو هفته دیگر تمدید شود.

برنامه های متنوعی برای ملی پوشان در نظر گرفته شده بود. ایوانف برای تمامی روزهای هفته به جز جمعه که روز استراحت و آزادباش بچه ها بود برنامه ریزی تمرینی جالبی ترتیب داده بود. ساعت ۷/۳۰ همه به خط و پشت سر رضازاده نرمش قبل از تمرین را آغاز می کردند و بعد تمرین نسبتاً سبک و اختصاصی حرکت

دو ضرب. ساعت ۹/۳۰ وقت صبحانه فرامی رسید و ملی پوشان روی صندلی های مقابل ویلاهای خود صبحانه را صرف می کردند. ساعت ۱۰/۳۰ شنا در دریا و شن بازی که تاثیر بسزایی نیز در بهبود آسیب دیدگی بچه ها داشت. ساعت ۱۲ ناهار و از ۱۳

تا ۱۶ استراحت. راس ساعت ۱۶ همه در تمرین

برخورد سخاوتمندانه با دوپینگ ها

چنین ستاره های بزرگی که مایه اعتبار و مباهات وزنه برداری محسوب می شوند، در نظر نگرفت، در ایران پس از چند ماه تخریب و حتی پنهان کاری دوپینگ ورزشکاران جوانی چون حمید سنگی، کرامت اولادوطن، بهرام جوادی و . . . آن هم به مدت شش ماه اعلام می شود! وزنه بردارانی که در ابتدای راه با واژه دوپینگ همزبستی مسالمت آمیزی روبرار کرده اند و این مجازات کوچک و لاغر هرگز نمی تواند نقش یک بازدارنده مثبت و جدی را برای آنها ایفا کند و با این تنبیهات کوتاه و بی فایده بختند دوپینگ را از اطراف وزنه برداری دور نخواهد کرد تا این اپیدمی شوم همچنان سایه سنگین خود را بالای سر این ورزش بگیرند.

این نوع برخورد و رویه ای که ستاد مبارزه با دوپینگ در پیش گرفته به طور حتم تبعات ویرانگری در پی خواهد داشت. نکته جالب تر و تاسف بارتر ماجرا البته اتجا رخ می نماید که ستاد مبارزه با دوپینگ در معدود

اعزام به آمریکای مرکزی خواهند بست. طبق صحبت های مسئولین این فدراسیون، جهت جلوگیری از خستگی سفر ۲۸ ساعته و همچنین سازگاری ملی پوشان کشورمان با شرایط آب و هوایی منطقه آمریکای مرکزی، وزنه برداران کشورمان قبل از حضور در دومینیکن اردویی ۵ روزه را در کشور کلمبیا که فاصله کمی تا محل برگزاری رقابت ها دارد، برپا می کنند.

شرایط و برنامه ها که انصافاً مطلوب است نوید موفقیتی بزرگ را می دهد اما واقعیت این است که به واسطه تغییر و تحولات اساسی در تیم ملی کشورمان باز هم باید منتظر مدال و افتخارآفرینی یک تنه رضازاده باشیم و بس.

قالب اصلی تیم برای موفقیت در بازی های آسیایی قطر طراحی شده و برنامه های ایوانف نیز طوری است که در المپیک پکن جواب خواهد داد.

الته ما امسال قطعاً از نظر امتیازی و رده بندی تیمی عنوانی به مراتب بهتر و شایسته تر از رقابت های سال گذشته به دست خواهیم آورد و دلیل آن هم اعزام تیمی کامل است. ضمن اینکه بعید نیست در برخی دسته های دیگر و بنا به برخی حوادث و اتفاق ها صاحب تک مدال هایی در تک حرکت ها باشیم. اما رکوردهای ملی پوشان باسابقه کشورمان که به تازگی از بند مصدومیت رها شده و خود را برای افتخارآفرینی در قطر آماده می کنند و با جوانانی که این میدان فقط جنبه تجربه به اندوزی برایشان خواهد داشت طوری است که باید تا اکنون خود را برای اهتزاز پرچم کشورمان در روز پایانی رقابت ها و جدال فوق سنگین ها آماده کنیم.

به هر حال ورزش رکوردی هم خاصیت و جذابیت خود را دارد و شاید بدترین عیب آن هم همین باشد که حداقل خود ملی پوشان و وزنه برداران نمی دانند اگر مصدومیت و بدشاشی سراغشان نیاید در کجای جدول رده بندی قرار خواهند گرفت.

به هر حال امیدواریم حمایت و پشتیبانی مسئولین سازمان و کمیته ملی المپیک از وزنه برداران ادامه داشته باشد تا ملی پوشان این رشته ورزشی بار دیگر حماسه ای را که در یوسان رقم زدند در قطر هم تکرار کنند. اما همان طور که گفتیم در دومینیکن شانس مدال بیشتر از همه به رضازاده تعلق دارد.

از بدमितون انتظار معجزه نداشته باشید

تیم بدमितون امید ایران جهت برپایی اردوی آمادگی به اندوزی سفر می کند. صادق کرباسی سرمربی تیم امید در این باره گفت: به مدت یک ماه چهار بدमितون باز برای آشنایی با آخرین تکنیک های این رشته اعزام اردوی تدارکاتی جاکارتا می شوند تا در این مدت زیر نظر «رودی وارتنو» قهرمان سابق جهان تمرینات خود را دنبال کنند. وی افزود: این اعزام در راستای کسب آمادگی نفرات برای حضور در مسابقات غرب آسیا که از ۱۹ تا ۲۲ شهریوماد در زنجان برگزار می شود صورت می گیرد. کرباسی با مثبت شمردن برپایی این گونه اردوها افزود: در صورتی که این تمرینات تداوم نداشته باشد نباید انتظار معجزه از بدमितون بازان را داشت چرا که همین ملی پوشان نیز اگر پس از بازگشت تمرینات خود را دنبال نکنند هیچ پیشرفتی در عملکرد آنها نمی توان مشاهده کرد. ترکیب تیم اعزامی به اندوزی یارار پهلوان، مجتبی کاظم پور، رضا غلامی و سینا بیات به همراه سرمربی تیم صادق کرباسی تشکیل می دهند.

سه شنبه ۳ مرداد ۱۳۸۵

نگاه

ستاد کمیته فنی

در خبرها آمد که داریوش واعظی دبیر کمیته فنی فدراسیون کشتی شده است. قبل از این هم منصور مهدی زاده به عنوان رئیس کمیته فنی منصوب شده بود. گویا به زودی مسئول روابط عمومی کمیته فنی، مسئول دبیرخانه کمیته فنی و مسئول کمیته انضباطی کمیته فنی هم معرفی خواهند شد. تشکیلات رو به توسعه کمیته فنی به قدری گسترش پیدا کرده که از فعالیت اصلی اش یعنی شناسایی چهره های برتر مسابقات انتخابی تیم ملی بازمانده است.

مدال نمی خواهیم

ولفرام لیندner سرمربی آلمانی تیم ملی دوحه‌خه سواری که به همراه ۶ ملی پوش برای شرکت در بین المللی لهستان اعزام این کشور شده گفت: هدف اصلی تیم از شرکت در تور لهستان کسب آمادگی بیشتر برای حضور در بازی های ۲۰۰۶ دوحه است و در این میدان به هیچ عنوان به نتیجه نمی اندیشیم. ولفرام ادامه داد: با توجه به سطح بالای تور فوق این سفر تنها جنبه تمرینی دارد ضمن اینکه در تور لهستان توان رکابزنان را با سایر حرفه ای های کشورهای مختلف محک خواهیم زد.

شکست ایران در روسیه

تیم ملی هندبال ایران که جهت حضور پورقتر در بازی های آسیایی دوحه اردوی تدارکاتی در روسیه برپا کرده در دومین دیدار تدارکاتی خود برابر تیم ملی ب روسیه شکست خورد. ملی پوشان کشورمان در برابر تیم ملی ب روسیه قرار گرفتند و با نتیجه ۳۳ بر ۲۰ نتیجه بازی را واگذار کردند. تیم ملی هندبال ایران امروز در سومین دیدار به مصاف تیم ملی الف روسیه می رود و روز چهارشنبه نیز دیداری با یکی از تیم های

دغدغه های زندگی یک قهرمان بوکس

مشکلات زندگی و دغدغه های معیشتی به اندازه ای که به نورالدین چگینی بوکسور ایرانی فشار آورده که او بازی های آسیایی دوحه را آخرین حضور رسمی خود در رینگ می داند. وی در این باره گفت: متأسفانه به دلیل نداشتن شغل، مشکلات زندگی فشار زیادی بر من وارد می کنند که قادر به ادامه ورزش قهرمانی نیستم. با وجود کسب عنوان نایب قهرمانی آسیا در سال گذشته و کسب قهرمانی و دو نایب قهرمانی در مسابقات بین المللی مجارستان، آذربایجان و ترکیه در همین سال هنوز نتوانسته ام برای خود شغلی پیدا کنم. وی که به دلیل آسیب دیدگی به مسابقات بین المللی پاکستان اعزام نشد، افزود: در مسابقات بین المللی تاجیکستان با ضربه خطای یکی از حریفان تاجیکی از ناحیه بینی مجروح و به دستور پزشک تیم مجبور به دو هفته استراحت شدم.

از بد میتون انتظار معجزه نداشته باشید

تیم بدमितون امید ایران جهت برپایی اردوی آمادگی به اندوزی سفر می کند. صادق کرباسی سرمربی تیم امید در این باره گفت: به مدت یک ماه چهار بدमितون باز برای آشنایی با آخرین تکنیک های این رشته اعزام اردوی تدارکاتی جاکارتا می شوند تا در این مدت زیر نظر «رودی وارتنو» قهرمان سابق جهان تمرینات خود را دنبال کنند. وی افزود: این اعزام در راستای کسب آمادگی نفرات برای حضور در مسابقات غرب آسیا که از ۱۹ تا ۲۲ شهریوماد در زنجان برگزار می شود صورت می گیرد. کرباسی با مثبت شمردن برپایی این گونه اردوها افزود: در صورتی که این تمرینات تداوم نداشته باشد نباید انتظار معجزه از بدमितون بازان را داشت چرا که همین ملی پوشان نیز اگر پس از بازگشت تمرینات خود را دنبال نکنند هیچ پیشرفتی در عملکرد آنها نمی توان مشاهده کرد. ترکیب تیم اعزامی به اندوزی یارار پهلوان، مجتبی کاظم پور، رضا غلامی و سینا بیات به همراه سرمربی تیم صادق کرباسی تشکیل می دهند.

لیندنر: نتیجه نمی خواهیم

تور بین المللی لهستان تنها جنبه تمرینی برای رکابزنان ایران دارد و در این میدان به دنبال کسب نتیجه نیستیم. ولفرام لیندner سرمربی آلمانی تیم ملی در رابطه با تور بین المللی لهستان می گوید: هدف اصلی تیم از شرکت در تور لهستان کسب آمادگی بیشتر برای حضور در بازی های ۲۰۰۶ دوحه است و در این میدان به هیچ عنوان به نتیجه نمی اندیشیم. وی ادامه داد: با توجه به سطح بالای تور فوق این سفر تنها جنبه تمرینی دارد ضمن اینکه در تور لهستان توان رکابزنان را با سایر حرفه ای های کشورهای مختلف محک خواهیم زد. ملی پوشان با پشت سر گذاشتن اردوی فشرده در داخل پیست هم اکنون در وضعیت مطلوبی هستند به طوری که پیشرفت آنها در مسابقه تدارکاتی درون اردویی کاملاً مشهود بود. وی درخصوص انتخاب رکابزنان اعزامی به بازی های آسیایی ۲۰۰۶ دوحه قطر اظهار داشت: پیش از بازی های فوق در چند تور بین المللی حضور خواهیم یافت و در این مایهین خطر برای کابتون در دست کم گرفته بودند و تمامی سرمایه های خود را روانه مسابقات نکردند. این مربیان با توجه به تجارب گذشته خود فکر می کردند که به راحتی می توانند به عنوان قهرمانی دست یابند در صورتی که از این امر غافل بودند که دیگر کشورها نیز در این رشته ورزشی کار می کنند. سرپرست فدراسیون کشتی در پایان گفت: ما در کشتی ضعیف نشده ایم بلکه دیگر کشورها به سرمایه گذاری انجام داده، قدرتمندتر شده اند.

آخوندزاده: اردوی فرانسه عالی بود

مسعود حاجی آخوندزاده یکی از امیدهای جودو برای کسب مدال در دوحه است. وی از روند آماده سازی تیم ملی به ویژه اردوی تمرینی در پاریس اظهار رضایت کرد و گفت: اردوی مشترک تیم ملی ایران با تیم های اروپایی در فرانسه بسیار خوب و مشرثمر بود و نقاط ضعف و قوت تیم را نمایان ساخت. طی پنج روز حضور در اردو تمرینات بسیار سخت و منظمی را پشت سر گذاشتیم. این اردو از لحاظ روحی و جسمی کشت را شبانی به ملی پوشان ایران کرد و به طور قطع شاهد نتایج مثبت آن در آینده خواهیم بود.

از سوی دیگر محمدرضا یزدانی خرم معتقد است که فدراسیون کشتی از هنگام حضور او به عنوان سرپرست روند رو به جلو داشته اما ثمره این عملکرد مثبت طی یکی دو سال آینده مشخص می شود. وی در این باره می گوید: در دو، سه ماهی که از منصوب شدنم به عنوان سرپرست کشتی گذشته است، تنها امکانات و ابزار لازم را برای مربیان به منظور آماده کردن تیم هایشان فراهم کرده ام. سرپرست فدراسیون کشتی با اظهار نگرانی از عملکرد تیم های کشتی آزاد و فرنگی جوانان ایران در رقابت های قهرمانی آسیا در امارات افزود: در این مسابقات رنگ خطر برای کابتون در دست کم گرفته بودند و تمامی مسابقات نشان داد که تیم کره جنوبی سرمایه گذاری زیادی در کشتی فرنگی انجام داده است و تیم های قزاقستان و ازبکستان در کشتی آزاد بسیار خوب عمل کرده اند که ثمره آن در رقابت های جهانی گواتمالا مشخص خواهد شد. مربیان ایرانی پیکارهای کشتی آزاد و فرنگی جوانان آسیا را دست کم گرفته بودند و تمامی سرمایه های خود را روانه مسابقات نکردند. این مربیان با توجه به تجارب گذشته خود فکر می کردند که به راحتی می توانند به عنوان قهرمانی دست یابند در صورتی که از این امر غافل بودند که دیگر کشورها نیز در این رشته ورزشی کار می کنند. سرپرست فدراسیون کشتی در پایان گفت: ما در کشتی ضعیف نشده ایم بلکه دیگر کشورها به سرمایه گذاری انجام داده، قدرتمندتر شده اند.



«رافائل مارتیننتی» رئیس فدراسیون بین المللی کشتی (فیلا) اعتقاد دارد که پیشرفت کشتی در ایران، از افتخارات «فیلا» محسوب می شود. مارتیننتی در آخرین روز مسابقه های کشتی آزاد قهرمانی جوانان آسیا در ابوظبی در دیدار با «محمدرضا یزدانی خرم» سرپرست فدراسیون کشتی و دکتر «محمدرضا کشتی» بار دیگر کشتی ایران را مورد تحسین قرار داد و ستایش کرد. در این دیدار، مسائل مربوط به کشتی ایران و فدراسیون

بین المللی کشتی و تعامل فی مابین و همچنین جایگاه کشتی ایران در جهان مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. رئیس فدراسیون جایگاه کشتی ایران در جهان اظهار داشت: ایران کشور بسیار بزرگی در کشتی است و پیشرفت کشتی ایران از افتخارات فیلا است. مارتیننتی در مورد قوانین بین المللی داورى کشتی افزود: قوانین موجود فیلا تا سال ۲۰۱۲ اجرا خواهد شد و باید با آموزش مربیان، آنها را با قوانین داورى فیلا آشنا کنیم. مارتینتی با اشاره به عدم استقبال اماراتی ها از مسابقه های کشتی فرنگی آزاد و زنان قهرمانی جوانان آسیا در ابوظبی اظهار داشت: استقبالی که من از مسابقه های جام جهانی کشتی آزاد در ساری دیدم اصلاً قابل مقایسه با رقابت های که در ابوظبی دیدم نیست و تماشاگران ایرانی پشتوانه های بسیار ارزشمندی برای کشتی ایران هستند.

افراد و تیم ملی به جایی برسند. تیم ملی بازیچه افراد نیست. رئیس فدراسیون بسکتبال از رواج دستمزدهای میلیونی در لیگ به شدت انتقاد می کند و آن را آفت ورزش می داند. بعضی بازیکنان بسکتبال آن قدر پول می گیرند که ما نمی توانیم آن را بشماریم. به چه زبانی می توان به حساب وی واریز می کنند. وی افزود: از ۱۶ باشگاه، ۱۶ باشگاه هفت درصد فدراسیون را نمی دهند و بالای ۷۰ درصد باشگاه ها میزان قرارداد بازیکنان خود را به فدراسیون اعلام نمی کنند. مشحون در پایان گفت: در شرایطی که هر کس از ورزش بهره می برد جای پیشکوتان در این رشته خالی است و فدراسیون می خواهد به هر باشگاه یک پیشکوت معرفی کند که در کنار هفت نفر همراه تیم در لیست اضافه شود.