



فقط اسم قلعه نویی را نگفت!

مهدی هاشمی نسب جبهه جنگ جدیدی پیش روی استقلال گشود

حواشی مسابقه گل گهر سیرجان و استقلال همچنان ادامه دارد و طبق معمول این هفته‌ها، یک پای ثابت داستان هم مهدی هاشمی نسب است؛ دستیار خبرساز جواد نکونام که او را با یکی از بازیکنان حریف درگیر لفظی پیدا کرد. هاشمی نسب در مورد بیانیه‌های تند و تیزی که باشگاه سیرجانی علیه استقلال صادر کرده، مطالب عجیبی به زبان آورده و به نوعی پای سرمربی تیم ملی را نیز به میان کشیده است. حرف‌های هاشمی نسب تقریباً طوری است که فقط اسم امیر قلعه نویی را نیاورده و هر مخاطب آماتوری با مرور حرف‌های او، یاد نژاد می‌افتد!

بخشی از سخنان هاشمی نسب را بخوانید: «بمنظر می‌رسد این بیانیه‌ها و مصاحبه‌های سفارشی در تهران تنظیم و به مقصد سیرجان ارسال شده باشد. متأسفانه برخی‌ها که نه می‌توانند از گل گهر دل بکنند و نه به خلاف ظاهر، دل در گروی استقلال دارند، مشغول سمپاشی هستند تا هم مواج خود را از راه دور در جریان بیاورند و هم تیم موفق استقلال را به حاشیه بکشند. من فقط یک جمله بگویم. این دوستان از سر دوستی با گل گهر این بیانیه را نوشته‌اند بلکه از سر دشمنی با استقلال این کار را کرده‌اند. ماه هم برای هوادار ما پشت را نمی‌ماند و دیر یا زود دشمنان قسم خورده استقلال را خواهند شناخت. از طریق همین تریبون هشدار می‌دهیم استقلال را وارد بازی مافیا نکنید. اگر این شیطنت‌ها و مطالب و مصاحبه‌های سفارشی ارشالی از تهران ادامه داشته باشد، بدون رودریستی با ذکر نام و نشانی کامل تر، شما را به طرفداران استقلال معرفی خواهیم کرد. شما به فکر خودتان و آینده‌تان باشید. به جای اینکه این ور و آن ور بنشینید و پشت کادرفنی استقلال حرف بزنید، تمرکزتان روی کارتان باشد و فردا روزی که باختید دوباره کل مملکت را مقصر شکستتان نکنید!»

الان ما هر چه بنویسیم ممکن است به نیت خوانی منتهم شویم و هاشمی نسب بگوید منظور من قلعه نویی نبوده اما آیا می‌شود از کنار نشانه‌ها عبور کرد؟ از کلیدواژه «مافیا» که بگذریم، مگر چند نفر در ایران هستند که در تهران هنوز دل در گروی گل گهر سیرجان داشته باشند و در ظاهر هم استقلال‌بانه نظر بر سید و فردا هم مسابقات مهمی داشته باشند که در صورت باخت در آن خواهند کل مملکت را مقصر کنند؟ این نشانی‌ها به خانه چند نفر می‌رسد و واقعا!؟

بهتر از توکیو نباشم به پاریس نمی‌روم

نازنین ملایی که برای بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ در کمپ یونان تمرین می‌کند، به دنبال تغییر و پیشرفت است. او با مربی‌ای تمرین می‌کند که شاگردانش قهرمان و نایب‌قهرمان المپیک توکیو شده بودند

لیلی خرسند نازنین ملایی مسیر جدیدی را دنبال می‌کند؛ مسیری سخت که تا پیش از این فکر می‌کرد غیرممکن است. او که در بازی‌های المپیک توکیو به نتیجه‌ای تاریخی در روئینگ زنان رسید و در فینال نفر یازدهم بود، برای پاریس تمرینات جدی تری دارد. او با کمک هزینه کمیته بین‌المللی المپیک به یونان رفته و با مربی تیم ملی این کشور تمرین می‌کند. ملایی تجربه‌های متفاوتی در کمپ یونان داشته و منتظر تغییرات بزرگی است.

۹۰ **وزیت** در یونان تمرین می‌کنید، این کمپ چه ویژگی‌هایی دارد که شما را به آنجا کشانده است؟

شرایط کمپ یونان خیلی متفاوت است. این کمپ، کمپ تیم ملی یونان است و امکانات و شرایط خیلی خوبی دارد؛ بیست استانداردها، قایق‌بهر روز و... مربی کمپ هم یکی از برجسته‌ترین مربیان روئینگ در جهان است. یکی از شاگردان او در المپیک توکیو مدال طلای مسابقات مردان را گرفت و دختر روسیه‌ای که با این مربی کار می‌کرد هم در همین بازی‌ها و در تک‌نفره صاحب مدال نقره شد.

۹۱ **وزیت** قرار است این مربی و این کمپ چه کمکی به شما بکنند؟

کاری که آنها انجام می‌دهند در سطح یک جهانی است. ریسک بزرگی بود که بخواهم به این کمپ بروم. به هر حال ما عادت داریم درباره تغییرات مقاومت کنیم. علاوه بر اینکه باید فضای تمرینی و مربی‌ام را تغییر می‌دادم. مجبور شدم تکنیک‌ها و تاکتیک‌هایم را هم عوض

کنم. ما یک سری از تاکتیک‌ها و تکنیک‌هایی را که اصول روئینگ بود، اصلاً بلد نبودیم اجرا کنیم. عادت کردن به این تغییرات زمانبر است ولی در ۲۰ روزی که آنجا بودم، سعی کردم چیزهای جدیدی یاد بگیرم. سعی می‌کنم در آینده چیزهای جدیدتر یاد بگیرم تا به پیشرفتم کمک کند. البته موقع تغییر یک توقفی ایجاد می‌شود و بعد از آن است که ورزشکار خیز پیدا می‌کند. در کل رزومه جیانی - مربی این کمپ - نشان می‌دهد که او می‌تواند کارهای بزرگی انجام بدهد.

۹۲ **وزیت** چطور با این کمپ و با این مربی آشنا شدید و چطور مربی تیم ملی یک کشور دیگر قبول کرد که شما شاگردانش تمرین کنید؟

جیانی عضو کمیسیون مربیان فدراسیون جهانی است و در بالاترین سطح تدریس می‌کند. او پارسال در مسابقات قهرمانی جهان در چک مرادید و بعد از آن هم در بازی‌های المپیک توکیو. من دنبال مربی بودم و دوستان او را معرفی کردند. جیانی در نخستین ارتباط از من استقبال کرد و خیلی خوشحال شد که من می‌خواهم با او کار کنم. من با مربیانی از آمریکا، انگلیس و بلژیک هم ارتباط گرفته بودم و همه آنها هم استقبال خوبی از من کردند. مربیان بزرگ دنیا به کسی که می‌خواهد به هر طریقی رشد کند، کمک می‌کنند. این برای من اتفاق خوشایندی بود.

جیانی رزومه مرا دید و گفت هر جابروی مربیان خوشحال می‌شوند که تو کار کنی. به جیانی گفتم زمان کمی دارم و او هم در سریع‌ترین زمان ممکن کارهایم را برای حضور در کمپ انجام داد.

۹۳ **وزیت** هزینه‌های کمپ یونان با چه کسی است؟

من بورسیه کمیته بین‌المللی المپیک هستم و ماهانه ۵۰۰ دلار من پرداخت می‌کنند. کمیته ملی المپیک و فدراسیون کمک کردند که این مبلغ به حساب ارزی من وارز شود و به ریال تبدیل نشود. کمک خوبی است اما مبلغی نیست که برای هزینه‌های اردو کافی باشد. من برای هر دوره کمپ باید هزار دلار پرداخت کنم و این غیر از هزینه‌های دیگری است که آنجا دارم.

۹۴ **وزیت** بقیه‌اش را چه کسی پرداخت می‌کند؟

فدراسیون که نمی‌تواند هزینه‌ها را بدهد، اگر قرار باشد هزینه‌های انجام شود باید برای همه بچه‌های تیم ملی یکسان باشد. ۵۰۰ دلار بقیه و ۳۰۰ دلار را اگر بلیت رفت‌وآمد هزینه می‌کنم، پدرم می‌دهد.

۹۵ **وزیت** این همه هزینه چه دلیلی دارد؟

سؤال خوبی است. من این همه هزینه می‌دهم برای عشقم. من مثل آدم‌های عاشق می‌مانم و به عشق مدال، به عشق ورزشم، به عشق کشورم و به عشق حسی که در چند لحظه بعد از نتیجه‌گیری دارم. همه کار می‌کنم. من دچار این عشق شده‌ام و شاید در این راه هم چیزهایی را از دست داده باشم ولی اتفاقات خیلی خوبی را هم تجربه کرده‌ام. شاید کل لذتی که من از این ورزش می‌برم، در کل سال یک دقیقه هم نباشد و آن لحظه‌ای است که نتیجه می‌گیرم و برای آن ۲ ماه سال را درگیرم. استرس دارم، با مشکلات و سختی‌ها می‌جنگم ولی به هر حال پشت هر موفقیتی سختی‌هایی هست و من حاضرم برای رسیدن به این موفقیت هر فداکاری‌ای که لازم است، انجام بدهم.

۹۶ **وزیت** تا بازی‌های آسیایی هانگژو نفر اول روئینگ زنان بودید و بدون رقیب. در آن بازی‌ها دیدیم که رقبا زیاد شده‌اند. احساس خطر نمی‌کنید؟

در چند سال گذشته زمان رکوردهایم ثابت بود و تغییر خاصی نداشت. همه چیز برای من یکنواخت بود. در چالش‌ها و شرایط بحرانی است که می‌توانی تصمیمات خوب بگیری و پیشرفت کنی. خوشحالم که رقیب پیدا کرده‌ام و مجبورم در خودم تمریناتم تغییراتی بدهم. حتی اگر قهرمان المپیک هم شرایطش تغییر کند، دوره بعد نمی‌تواند قهرمانی را تکرار کند. بعضی وقت‌ها لازم است به نقطه شکست برسی، م‌آیوس شوی و گریه کنی ولی در همان حالت گریه کارت را انجام بدهی و دنبال هدفت باشی.

۹۷ **وزیت** گفتید در تمرینات تغییرات داشتید و برای اینکه تغییرات نتیجه بدهد، زمان نیاز است. اگر به سطحی که می‌خواهید رسید، چه اتفاقی می‌افتد؟

اصلاً عجله‌ای ندارم. به آقای سه‌رانیان (رئیس فدراسیون) هم گفتم که اگر در همه تست‌ها نفر برتر باشم و سهمیه المپیک را هم بگیرم اما به این نتیجه برسم که در پاریس نمی‌توانم جایگاه یازدهمی خودم در المپیک دوره



قبل را بهتر یا تکرار کنم، با کمال میل از حضور در المپیک انصراف می‌دهم. ترجیح می‌دهم در این بازی‌ها با افتخار اسم کشورم را بالا ببرم نه اینکه فقط حضور داشته باشم.

۹۸ **وزیت** جیانی، مربی کمپ یونان در مورد شما چه نظری دارد؟

نگفتم نباید انتظار معجزه داشته باشی و بخواهی در زمان کوتاه تغییرات جواب بدهد. باید تمرکز کنی و حداقل یکی دو ماه تمرین مستمر داشته باشی تا بتوانی نتیجه بگیری.

۹۹ **وزیت** لازمه این نتیجه گرفتن این است که بتوانید هزینه‌ها را تامین کنید و در کمپ حاضر شوید.

دقیقاً همینطور است. باید اسپانسر باشی که حمایت کند ولی فعلاً نیست. بنده خدا پدرم همه هزینه‌ها را می‌دهد. همیشه می‌گویند اگر تو ورزش حرفه‌ای را کنار بگذاری هزینه‌های من کم می‌شود.

۱۰۰ **وزیت** تمرین در این کمپ با تمرین در ایران چقدر متفاوت است؟

از زمین تا آسمان با هم فرق می‌کنند. ما روزی ۳ توبت و روی هم ۸ تا ۷ ساعت تمرین می‌کنیم که خیلی زیاد است. در ایران فقط روزی چهار ساعت ونیم تمرین داشتیم. اینجا امکانات خوب و فراوانی دارد. همه غذاها ورزشی است. ما قبلاً وقتی تمرینات قهرمانان جهان را می‌دیدیم، به خودمان می‌گفتیم اینجا چطور می‌توانند اینقدر تمرین کنند. حالا تازه می‌بینیم که انجام این تمرینات غیرممکن نیست. فرق ما با آنها این است که دوست داریم همیشه ایراد بگیریم و در مقابل تغییرات مقاومت کنیم و همه چیز را توضیح کنیم ولی آنها کاری را که می‌خواهند، انجام می‌دهند.

۱۰۱ **وزیت** برای شرکت در تست گیری به ایران آمده‌اید. بعد از بازی‌های آسیایی در داخل ایران هم تمرین داشتید؟

فقط بچه‌هایی که در تهران بودند در دریاچه تمرین می‌کردند. من فقط یک هفته در تهران تمرین داشتم. نزدیک دو ماه و نیم بدون تمرین بودم. یک ماه درگیر مراسم مختلف بعد از بازی‌ها بودم و چند روزی هم کل‌های رفتن به یونان را انجام دادم.



علاوه بر بورسیه IOC برای هر دوره نزدیک ۸۰۰ دلار باید خودم هزینه کنم. بنده خدا پدرم همه هزینه‌ها را می‌دهد. همیشه می‌گویند اگر تو ورزش حرفه‌ای را کنار بگذاری هزینه‌های من کم می‌شود. من این همه هزینه می‌دهم برای عشقم. من مثل آدم‌های عاشق می‌مانم و به عشق مدال، به عشق ورزشم، به عشق کشورم و به عشق حسی که در چند لحظه بعد از نتیجه‌گیری دارم، همه کار می‌کنم

15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 *
Crossword grid with numbers 1-15.

15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 *
Crossword grid with numbers 1-15.

- سوره بنی اسرائیل - باغ وحش خارجی
۱۲ - ایرای کوچک - گیاه نخ‌ریسی - شاعر عصر صفوی
۱۳ - حیرت - سفیر امام حسین (ع) برای مردم کوفه که به دستور ابن زیاد کشته شد
۱۴ - بالاترین مقام نظامی اروپایی - برق راز کوئل به دلکو می‌رساند - کوهی در مکه
۱۵ - انگشت - ساختمان کروی شکل در هسته سلول - تهیدست

جدول ۸۹۸۳
افقی:
۱ - عید میلاد مسیح - لباس محلی زنان هند - پرتابه جنگی
۲ - تکرار حرفی - مهیا - شهری در استان مرکزی
۳ - چپ چشم - به هم برخورد کردن - شهر باستانی و قرمز رنگ اردن
۴ - از نیروهای سه گانه ارتش - ادویه لبنانی - سنگریزه
۵ - ماندگاری - اتحادیه چند شرکت اقتصادی برای کنترل بازار به نفع خود - پرهیز
۶ - دستور شروع فیلمبرداری - یکی پس از دیگری - رها
۷ - روایت ۲۴ ساعته پایانی زندگی شهید احمد کاظمی به قلم محمدرضا یارامی - نگران
۸ - خط ابداعی سومری‌ها - مراب - از اصول دین
۹ - شاه گور کانی که صدخانه سمرقند را بنیاد نهاد - درخشنده
۱۰ - قوم آنیلا - خوش چهره - از مقاطع مخروطی
۱۱ - هدیه دادن - صندلی چرخدار معلولان - غذای تزریقی
۱۲ - مذکر - از فنون مختص کشتی آزاد - کوتاه شده مطلبی
۱۳ - سبز مایل به خاکستری - از نمونه‌های ابتدایی بازی‌های رایجی - نوعی پارچه پنبه‌ای

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.
Sudoku grids: سخت, متوسط, ساده.

جدول اعداد | ۴۶۶۲
Sudoku grids: ساده, سخت.