

مجله ای برای  
زندگی بهتر

سال نوزدهم ■ تیر ۱۳۹۶ - شماره ۳۲۱



ما هنامه  
فرهنگی  
اجتماعی  
آموزشی

# به سوی المپیاد ورزشی بازنشستگان

➤ صندوق؛ گنجینه ای از سرمایه های انسانی

➤ بازنشستگان حرفه خود را ادامه دهند

➤ از برگزاری فوتبال بازنشستگان حمایت می کنیم

➤ سال ۹۶ نقطه عطف رقابت های بازنشستگان

نگاه بلند مدت صندوق  
به ورزش بازنشستگان

می خواهیم بازنشستگان  
همیشه در صحنه باشند



# داخل جلد





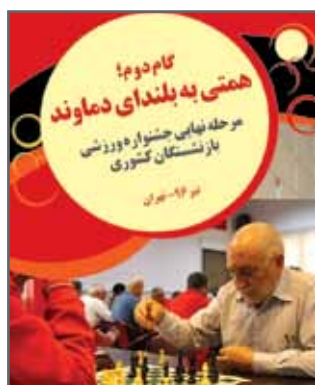




## جدول آماری استان‌ها

ایلام، اصفهان، آذربایجان شرقی، تهران،  
سیستان و بلوچستان، البرز، چهارمحال بختیاری،  
خراسان شمالی، یوشهر، خراسان رضوی،  
خراسان جنوبی، زنجان، خوزستان، قزوین،  
سمنان، کرمانشاه، قم، کردستان، کرمان، مرکزی،  
یزد، فارس، لرستان، کهگیلویه و بویراحمد، گلستان،  
گیلان، مازندران، هرمزگان، همدان

صفحات ۱۸ تا ۲۴



|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| گرافیک اطلاع‌رسان: ۴۸ ورزشکار برتر در جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۲۶ |
| نگاه بلندمدت صندوق بازنشستگی کشوری به ورزش بازنشستگان                | ۳۰ |
| تنها ۲۰ درصد جامعه ورزش می‌کنند                                      | ۳۱ |
| هیچ بازنشسته‌ای مات نشد!                                             | ۳۳ |
| شلیک در حد تیم ملی                                                   | ۳۷ |
| نفس نفس ناظر برمانی                                                  | ۴۱ |
| بازنشستگان باید حرفه خود را ادامه دهند                               | ۴۲ |
| صندوق بازنشستگی کشوری گنجینه‌ای از سرمایه‌های انسانی است             | ۴۳ |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| تکیه بر توان بازنشستگان                | ۴۸ |
| به سوی المپاد ورزشی بازنشستگان         | ۵۱ |
| حمایت از برگزاری فوتبال بازنشستگان     | ۵۲ |
| حضور بهترین‌ها در تهران                | ۵۳ |
| استقبالی فراتر از تصور                 | ۵۴ |
| لیکنی که قیمت ندارد                    | ۵۵ |
| با دیدن آنها فهمیدم ورزش هنوز زنده است | ۵۷ |
| شلیک به قلب طلا!                       | ۵۹ |
| مسابقات جهانی برگزار شود               | ۶۰ |



ماهنامه فرهنگی، اجتماعی و آموزشی ثمر  
سال نوزدهم / شماره ۳۲۱ / تیر ۱۳۹۶

صاحب امتیاز: صندوق بازنشستگی کشوری

مدیرمسئول: حامد شمس

زیر نظر شورای سردبیری

همکاران این شماره:

محسن دلیلی، سید بهنام اخوت‌پور، مینا شیروانی  
فریبا بهزاد، ابراهیم بیاتانی

عکس: راحله شیخ، نعیم احمدی

مدیر هنری و طراحی: هادی محسنی آهویی

امور توزیع و مشترکین: جعفر داداشی

نشانی: تهران، میدان فاطمی، شماره ۶۱،  
طبقه سوم، اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل

تلفن: ۸۸۹۶۴۰۹۴

فکس: ۸۳۵۱۳۱۱۲

info@cspf.ir

samarcspf@cspf.ir

تلگرام: @cdpf\_news

مجری طرح: نقش باران - ابراهیم غلامی

۶۶۴۰۲۴۹۰ / ۶۶۹۷۳۹۲۳

## المییک جهانے؛ آئندہ ای که دور نیست



محمود اسلامیان  
مدیر عامل

سلامتی و شادابی بازنشستگان کشوری که مخاطبان و بهره گیران اصلی از خدمات و فعالیت های صندوق بازنشستگی کشوری هستند، یکی از اولویت ها و محورهای اصلی برنامه ریزی و سیاست گذاری در این صندوق است. این مهم پس از پرداخت حقوق که اصلی ترین نیاز بازنشستگان را تشکیل می دهد، بی گمان در رتبه ای بالاتر از سایر نیازهای آنان قرار دارد؛ چراکه امروز تمامی دانشمندان و محققان علوم سلامتی اذعان دارند که ورزش و تحرک در کنار سلامت روان، بهبود کیفیت و سلامت جسمی بازنشستگان و پیشکسوتان جامعه را تضمین می کند و هزینه های درمانی و به تبع آن بیمه های مکمل را به نحو چشمگیری کاهش می دهد. بر همین اساس است که صندوق بازنشستگی کشوری از سه سال گذشته تاکنون، برگزاری جشنواره ورزشی بازنشستگان را با مشارکت حداکثری کانون های بازنشستگی و یکایک بازنشستگان مورد توجه ویژه قرار داده است. آغاز این رویداد مهم و سیاست بلندمدت، در خردادماه ۱۳۹۴ برای اولین بار در تهران رقم خورد که در همان گام نخست، بیش از ۴۰۰ نفر از بازنشستگان زن و مرد تهرانی در سه رشته ورزشی دارت، شطرنج و تنیس روی میز به رقابتی نزدیک و دوستانه با یکدیگر پرداختند. این مسابقات در سال دوم نیز با حضور ۸۰۰ نفر از بازنشستگان در خرداد ۱۳۹۵ در تهران و در چهار رشته ورزشی برگزار و مسابقات تیراندازی با تفنگ بادی به این دوره از جشنواره ورزشی اضافه شد. شرایط برگزاری، نیازهای روزافزون بازنشستگان به فعالیت های بیرون از خانه و نشاط اجتماعی، نیاز به برقراری ارتباط با همسالان و عبور از تنهایی و افسردگی و بالاخره نیاز به سلامت روح و جسم که در دو سال پیاپی به برگزاری باشاط جشنواره ورزشی بازنشستگان در تهران رنگ خاطره زده بود، سبب شد تا صندوق بازنشستگی کشوری سومین سال برگزاری مسابقات را در سطح تمام استان های کشور برگزار کند. از همین رو، سومین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری، در اردیبهشت ماه ۱۳۹۶ به صورت مقدماتی، علاوه بر استان تهران در ۲۹ استان کشور برگزار شد که بیش از ۵ هزار بازنشسته در ۵ رشته ورزشی در آن به رقابت پرداختند و در پایان رقابت ها ۳۱۹ ورزشکار بازنشسته از استان های کشور برای برگزاری مرحله نهایی و رقابت با یکدیگر در تیرماه امسال در تهران معرفی شدند. جشنواره ای که به اذعان بسیاری در سطح کشور و حتی خاورمیانه بی نظیر بود و نشان از توجه جدی صندوق بازنشستگی کشوری به سلامت بازنشستگان داشت. شور و شغف و سرزندگی ایجاد شده در میان بازنشستگان حاضر در این رویداد ورزشی و سخنان شگفت و قابل تامل ورزشکاران در کنار ثبت رکوردهایی در سطح ملی و بین المللی و همچنین خلق صحنه های زیبا، همه و همه نشان از خالی بودن این رویداد در تقویم بازنشستگی کشور داشت که به یاری همه دست اندر کاران و مدیران محقق شد. صندوق بازنشستگی کشوری، اکنون در پایان سومین سال برگزاری مسابقات که از ابتدای امر به افق کشوری توجه داشت، امروز به برگزاری مسابقات در سطح جهانی می اندیشد. در جریان این رویداد ملی، نتایج و رکوردهایی از بازنشستگان ورزشکار که یا در گذشته فعال ورزشی بوده یا به دور از رقابت ها و فعالیت های ورزشی بودند، ثبت شدند که نشان از ظرفیت بالای این عزیزان برای رقابت هایی فراتر از سطح کشور دارد. این مهم در سایه همکاری و تعامل بخش های مختلف و دستگاه های اجرایی و همچنین توجه جدی کانون های بازنشستگی و بازنشستگان قابل دسترس است و می تواند برگزاری یک رویداد جهانی را برای نخستین بار از سوی کشورمان رقم زده و الگویی برای همه کشورها به ویژه نسل جوان و آینده ساز جهان باشد. رویدادی که رویکرد گفتمان ساز و صلح طلب ایران اسلامی را در جهان و به ویژه منطقه ای ملتهب و مملو از خشونت، بار دیگر به رخ جهانیان می کشاند.



گام اول؛  
رقابت‌های دوست‌داشتنی  
پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها  
مرحله مقدماتی اولین جشنواره ورزشی  
بازنشستگان کشوری

اردیبهشت ۹۶  
۳۰ استان کشور





| نام خانوادگی | نام         | رشته ورزشی              | استان | ایلام |
|--------------|-------------|-------------------------|-------|-------|
| محمدحیدری    | محمد صالح   | تنیس روی میز            |       |       |
| نورالهی      | نوربخش      | تیراندازی               | مردان |       |
| علیزمئی      | داود        | دارت                    |       |       |
| موسوی        | سیدمحمدحسین | شطرنج                   |       |       |
| دارابی       | محمد رضا    | شنا- کراال بالای ۶۰ سال |       |       |
| ایدی         | فرزانه      | تنیس روی میز            | زنان  |       |
| باقری جعفری  | پروین       | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال |       |       |
| عبداللهی     | نیراعظم     | شنا- کراال بالای ۶۰ سال |       |       |

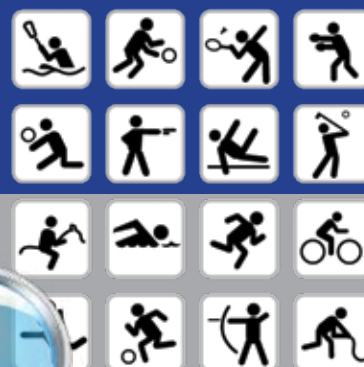


| نام خانوادگی | نام     | رشته ورزشی                | استان  |
|--------------|---------|---------------------------|--------|
| دهقانی زاده  | تقی     | تنیس روی میز              | اصفهان |
| دهقانی زاده  | حسین    | تیراندازی                 |        |
| الفیده       | خیراله  | دارت                      |        |
| صمدی         | مصطفی   | شطرنج                     |        |
| منتظری       | حیدرعلی | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال   |        |
| کسابی        | اسماعیل | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال |        |
| اربابان      | مجید    | شنا- کراال بالای ۶۰ سال   |        |
| سهرابی       | اکبر    | شنا- کراال زیر ۶۰ سال     |        |
| معین الدینی  | معصومه  | تنیس روی میز              |        |
| رضاییان      | زریندخت | تیراندازی                 |        |
| سبحلی        | بتول    | دارت                      | زنان   |
| فروزنده      | فرخنده  | شطرنج                     |        |
| مصطفی مقدم   | پورانده | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال   |        |
| قویدل        | ملوک    | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال |        |
| باهران       | مهنژ    | شنا- کراال بالای ۶۰ سال   |        |
| سالک         | سوسن    | شنا- کراال زیر ۶۰ سال     |        |





| استان          | رشته ورزشی | نام                     | نام خانوادگی          |
|----------------|------------|-------------------------|-----------------------|
| آذربایجان شرقی | مردان      | تنیس روی میز            | محمد اخلاقی           |
|                |            | تیراندازی               | جلیل شیرمحمدزاده      |
|                |            | دارت                    | رحیم علی نسب          |
|                |            | شطرنج                   | محمد رضا تراب مارالان |
|                |            | شنا- کراال بالای ۶۰ سال | سید رضا حسینی میلانی  |
|                | زنان       | شنا- کراال زیر ۶۰ سال   | رشید مریم             |
|                |            | تنیس روی میز            | مهناز سیدان اسکوئی    |
|                |            | تیراندازی               | فرح پیملی             |
|                |            | دارت                    | فیروزه آلوشی          |
|                |            | شنا- کراال بالای ۶۰ سال | نادره خامنه باقری     |
|                |            | شنا- کراال زیر ۶۰ سال   | طاهره مسلم            |

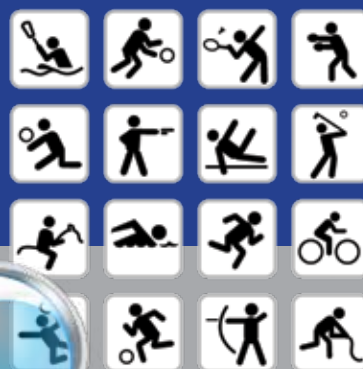


| استان          | رشته ورزشی | نام                       | نام خانوادگی        |
|----------------|------------|---------------------------|---------------------|
| آذربایجان غربی | مردان      | تنیس روی میز              | صمد امیردهنی        |
|                |            | تیراندازی                 | کمال الدین طریقی    |
|                |            | دارت                      | عادل خسروی          |
|                |            | شطرنج                     | فریدون مطلبی فر     |
|                |            | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال   | بهرز منافع دلستان   |
|                | زنان       | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال | خلیل خلیل پور       |
|                |            | شنا- کراال بالای ۶۰ سال   | یونس حشمتی فر       |
|                |            | شنا- کراال زیر ۶۰ سال     | علیرضا ذوالفقارپوری |
|                |            | تنیس روی میز              | حمیده زارع امانت    |
|                |            | دارت                      | ژیلا چلبیلی         |
| آذربایجان غربی | زنان       | شطرنج                     | زرینه رشادت جو      |
|                |            | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال | مهوش سپهری          |
|                |            | شنا- کراال بالای ۶۰ سال   | نادره علیزاده       |





| نام خانوادگی     | نام      | رشته ورزشی                | استان |
|------------------|----------|---------------------------|-------|
| خشنودی           | سیلاصغر  | تنیس روی میز              | مردان |
| احساسی نمین      | حبیب اله | تیراندازی                 |       |
| شاهوردیان        | مظاهر    | دارت                      |       |
| احترامیان        | حسین     | شطرنج                     |       |
| صارمی            | مرتضی    | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال   |       |
| حاجی اصغر        | محمد     | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال |       |
| هاشمی زاده رضایی | اسماعیل  | شنا- کراول بالای ۶۰ سال   |       |
| کیهان            | علیرضا   | شنا- کراول زیر ۶۰ سال     |       |
| فخر آل علی       | فرنگیز   | تنیس روی میز              |       |
| بهاری            | منیژه    | تیراندازی                 |       |
| عاشوری           | توفیقه   | دارت                      | زنان  |
| پورحیدری         | مهشید    | شطرنج                     |       |
| عسگریان          | فاطمه    | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال   |       |
| نوریان دهکردی    | معصومه   | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال |       |
| اباهاشمی         | شهره     | شنا- کراول بالای ۶۰ سال   |       |
| هادی طلب         | جمیله    | شنا- کراول زیر ۶۰ سال     |       |



| نام خانوادگی | نام     | رشته ورزشی   | استان             |
|--------------|---------|--------------|-------------------|
| اصلاحی       | محمد    | تنیس روی میز | سیستان و بلوچستان |
| اصغری        | محمدرضا | تیراندازی    |                   |
| رنگی         | حسین    | دارت         |                   |
| عمرانی       | علی     | شطرنج        |                   |
| علیخانی      | ناهید   | تنیس روی میز |                   |





| نام خانوادگی     | نام         | رشته ورزشی                | استان |
|------------------|-------------|---------------------------|-------|
| ضیغمی            | فخرالدین    | تنیس روی میز              | مردان |
| زارعی            | مرتضی       | تیراندازی                 |       |
| سعیدی فر         | سیداحمد     | دارت                      |       |
| فریدونی جمالزاده | علیرضا      | شطرنج                     |       |
| رحیمی            | عظیم        | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال |       |
| محمداصلقی        | حسین        | شنا- کرال زیر ۶۰ سال      |       |
| ناگهی            | نسرین دخت   | تنیس روی میز              | زنان  |
| فرج زاده         | مرضیه       | تیراندازی                 |       |
| حرانی            | پروین       | دارت                      |       |
| میرموسوی         | منیرالسادات | دارت                      |       |
| نقشبندی          | حوری لقاء   | شطرنج                     |       |
| اخلاقی           | محبوبه      | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال   |       |
| معصومی           | فرناز       | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال |       |
| بهمن پور         | پریناز      | شنا- کرال بالای ۶۰ سال    |       |

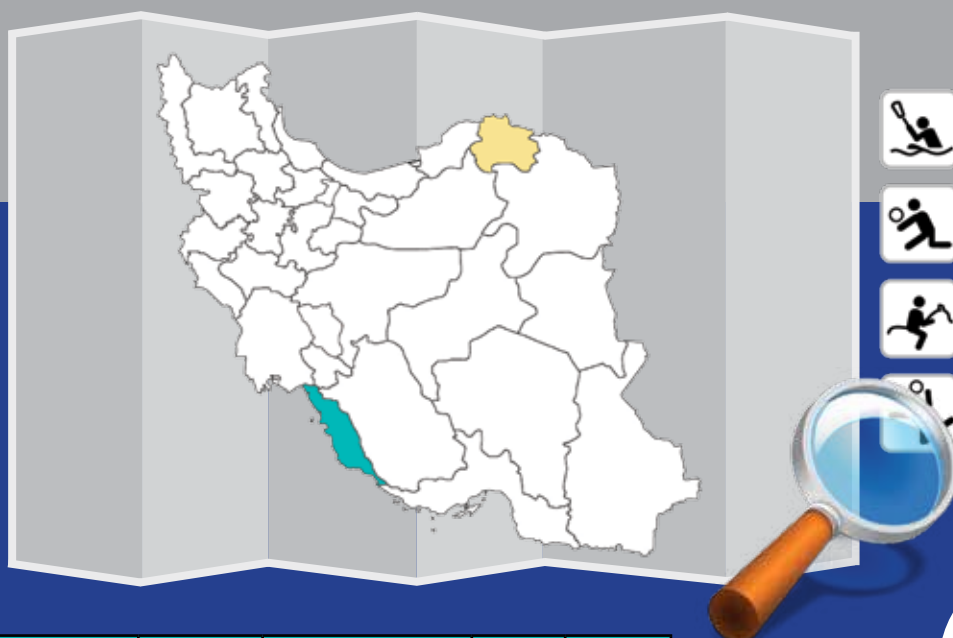


| نام خانوادگی | نام    | رشته ورزشی   | استان |
|--------------|--------|--------------|-------|
| سلیمان       | اردشیر | تنیس روی میز | مردان |
| یوسفی نسب    | علی    | تیراندازی    |       |
| فتحی کوهی    | فریدون | دارت         |       |
| رئیزی        | هوشنگ  | شطرنج        |       |
| شکوهی        | عفت    | تنیس روی میز |       |
| حسینی        | فاطمه  | تیراندازی    |       |
| همت زاده     | مهوش   | دارت         | زنان  |
| یادگاری      | فاطمه  | شطرنج        |       |





| نام خانوادگی | نام       | رشته ورزشی             | استان |
|--------------|-----------|------------------------|-------|
| بدری         | رحیم      | تنیس روی میز           | مردان |
| شادمهر       | اسماعیل   | تیراندازی              |       |
| اژدری نصرتی  | خداداد    | دارت                   |       |
| شیخ امیر لو  | فریبرز    | شطرنج                  |       |
| کریمی        | ابراهیم   | شنا- کرال بالای ۶۰ سال |       |
| تمیمی        | محمد کاظم | شنا- کرال زیر ۶۰ سال   |       |
| فرخی         | طیبه      | تنیس روی میز           | زنان  |
| جانی         | منیر      | تیراندازی              |       |
| ریحانی       | منیر      | دارت                   |       |
| شریعتی       | رقیه      | شطرنج                  |       |
| شفیع آبادی   | صدیقه     | شنا- کرال زیر ۶۰ سال   |       |

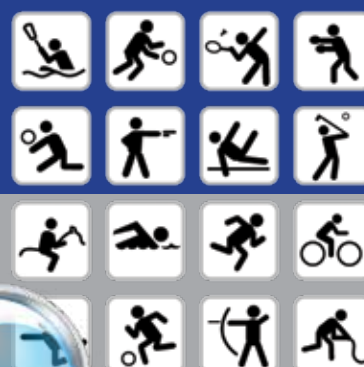


| نام خانوادگی | نام       | رشته ورزشی              | استان |
|--------------|-----------|-------------------------|-------|
| بهبهلی       | غلامحسین  | تنیس روی میز            | مردان |
| آیزن         | عبدالرسول | تیراندازی               |       |
| راستگو       | محمد      | دارت                    |       |
| شبانکاره     | بهرام     | شطرنج                   |       |
| رستمی        | لسمعیل    | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال |       |
| حفظ اله      | اسماعیل   | شنا- کرال بالای ۶۰ سال  |       |
| خدادادی      | امان الله | شنا- کرال زیر ۶۰ سال    | زنان  |
| کدیور        | منصوره    | تنیس روی میز            |       |
| هلشمی        | عصمت      | تیراندازی               |       |
| صداقت زاده   | فریده     | دارت                    |       |
| سرتلی        | شهلا      | شطرنج                   |       |





| نام خانوادگی | نام          | رشته ورزشی                | استان        |
|--------------|--------------|---------------------------|--------------|
| چمنی         | محمد رضا     | تنیس روی میز              | خراسان جنوبی |
| یوسفی        | محمد علی     | تیراندازی                 |              |
| مؤذن         | حیدر         | دارت                      |              |
| براتی فیزیک  | علی اصغر     | شطرنج                     |              |
| سیادت        | سید ابوالفضل | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال |              |
| نادی مقدم    | احمد         | شنا- کرال بالای ۶۰ سال    |              |
| نادی مقدم    | محمد رضا     | شنا- کرال زیر ۶۰ سال      |              |
| خوشرو        | سیده معصومه  | تنیس روی میز              |              |
| فورکی نژاد   | زهرا         | تیراندازی                 |              |
| جوشنی        | طوبی         | دارت                      |              |
| بقائی فرد    | زهره         | شطرنج                     | زنان         |
| شایگان       | فریبا        | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال   |              |



| نام خانوادگی | نام       | رشته ورزشی                | استان       |
|--------------|-----------|---------------------------|-------------|
| کفشدار حسینی | محمد      | تنیس روی میز              | خراسان رضوی |
| احمدی        | علی       | تیراندازی                 |             |
| کیانوش مقدم  | علی اکبر  | دارت                      |             |
| فخار ایزدی   | غلامعلی   | شطرنج                     |             |
| فکری         | رضا       | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال   |             |
| فکرت         | مسعود     | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال |             |
| موسوی زاده   | بتول بیگم | تنیس روی میز              |             |
| باغبان نژاد  | اعظم      | تیراندازی                 |             |
| توکلی        | راضیه     | دارت                      |             |
| تفرشی        | عزت       | شطرنج                     |             |
| رحیمیان      | زبیا      | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال   | زنان        |
| اکبری شالچی  | زهرا      | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال |             |





| نام خانوادگی | نام      | رشته ورزشی              | استان |
|--------------|----------|-------------------------|-------|
| اصلاحی       | فریدون   | تنیس روی میز            | مردان |
| اسکندری      | اکبر     | تیراندازی               |       |
| قبادیان      | حمید     | دارت                    |       |
| خطیبی        | ولی الله | شطرنج                   |       |
| داودی زنجانی | ابوالحسن | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال |       |
| تطهیری       | محمود    | شنا- کراال بالای ۶۰ سال |       |
| جعفری        | سیدبهن   | شنا- کراال زیر ۶۰ سال   |       |
| خان محمدی    | اشرف     | تنیس روی میز            |       |
| میناخی       | کبری     | تیراندازی               |       |
| خدایی        | سوسن     | دارت                    |       |
| مینلی        | روشنک    | شطرنج                   | زنان  |
| عبدلایی      | فاطمه    | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال |       |
| شفیعی        | منظر     | شنا- کراال زیر ۶۰ سال   |       |
|              |          |                         |       |



| نام خانوادگی | نام      | رشته ورزشی              | استان |
|--------------|----------|-------------------------|-------|
| میر میران    | سید موسی | تنیس روی میز            | قزوین |
| باقری        | حجت      | دارت                    |       |
| هرنجی        | مهدی     | شطرنج                   |       |
| میرزاخانلری  | رحمان    | شنا- کراال بالای ۶۰ سال |       |
| حسین پور     | زهره     | تنیس روی میز            |       |
| باقرزاده     | صغری     | دارت                    |       |
| کسری         | پروین    | شطرنج                   |       |
|              |          |                         |       |
|              |          |                         |       |
|              |          |                         |       |





| نام خانوادگی      | نام       | رشته ورزشی                | استان |
|-------------------|-----------|---------------------------|-------|
| چهارلنگ ناصری فرد | حسینقلی   | تنیس روی میز              | مردان |
| آبادزاده          | محمد علی  | تیراندازی                 |       |
| چرخاب             | مسعود     | دارت                      |       |
| بدوی              | احمد      | شطرنج                     |       |
| کلملی             | محمد علی  | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال   |       |
| صفاریان           | عبدالرحیم | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال |       |
| باصفایی           | عبدالرسول | شنا- کرال بالای ۶۰ سال    |       |
| فانج              | عبدالرحیم | شنا- کرال زیر ۶۰ سال      |       |
| یزدی              | سیما      | تنیس روی میز              | زنان  |
| مفاخر             | اقدس      | تیراندازی                 |       |
| امام رودبند       | عظیمه     | دارت                      |       |



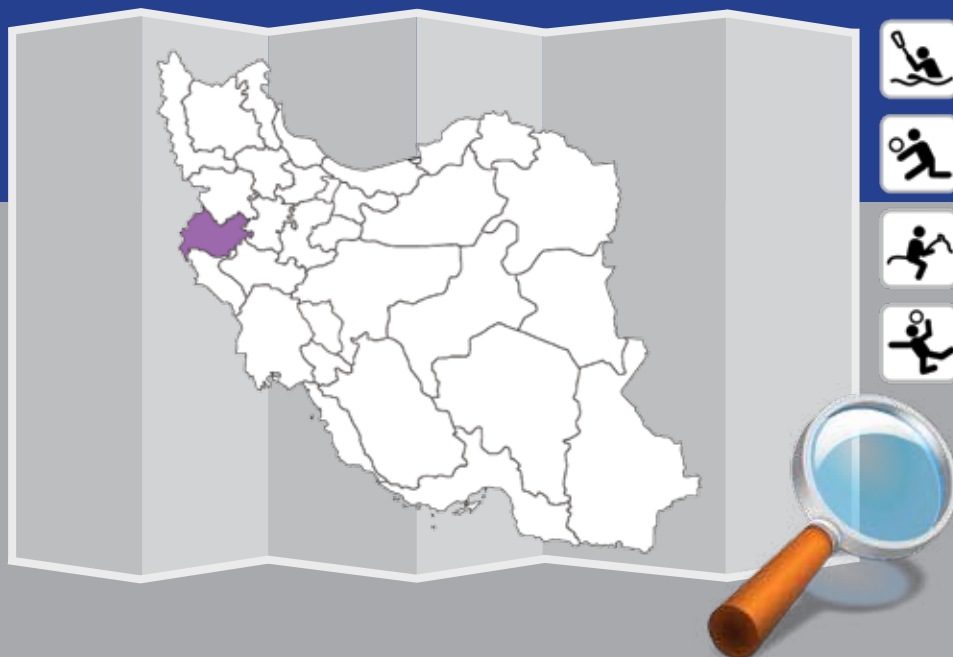
| نام خانوادگی | نام       | رشته ورزشی                | استان |
|--------------|-----------|---------------------------|-------|
| رضائی        | عباسعلی   | تنیس روی میز              | سمنان |
| معصومیان     | علی اکبر  | تیراندازی                 |       |
| شاه حسینی    | محمد      | دارت                      |       |
| الهی پناه    | محمد      | شطرنج                     |       |
| اله بخش      | محمد مهدی | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال |       |
| اعوانی       | عبدالحمید | شنا- کرال بالای ۶۰ سال    |       |
| آزادمند      | منصوره    | تنیس روی میز              | زنان  |
| مخلصی        | فاطمه     | شنا- کرال زیر ۶۰ سال      |       |





| نام خانوادگی | نام       | رشته ورزشی                  | استان |
|--------------|-----------|-----------------------------|-------|
| روشنی نژاد   | اسداله    | تنیس روی میز                | مردان |
| خلموشی       | سیدمراد   | تیراندازی                   |       |
| فیضی         | محمد      | دارت                        |       |
| ارشادی       | فریدون    | شطرنج                       |       |
| پاک قدم      | محمد رسول | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال     |       |
| کریمی        | پرویز     | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال   |       |
| بهرزادی      | حجت اله   | شنا- کرال بالای ۶۰ سال      |       |
| صابری        | عبدالله   | شنا- کرال زیر ۶۰ سال        |       |
| سرداری       | مریم      | تنیس روی میز                | زنان  |
| اعظمی        | فرشته     | تیراندازی                   |       |
| حسینی        | مرضیه     | دارت                        |       |
| بهرامی       | طیبه      | شطرنج                       |       |
| مرادی        | ثریا      | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال     |       |
| زرنگار       | فریده     | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال   |       |
| عطایی        | پروانه    | شنا- کرال سینه بالای ۶۰ سال |       |
| مکری         | مهنزل     | شنا- کرال سینه زیر ۶۰ سال   |       |

کرمانشاه





| استان | رشته ورزشی | نام          | نام خانوادگی       |
|-------|------------|--------------|--------------------|
| قم    | مردان      | شطرنج        | محمدعلی حاجی ظهیری |
|       | زنان       | تنیس روی میز | عماد               |
|       | زنان       | دارت         | آزموده             |
|       | زنان       | دارت         | آزموده             |

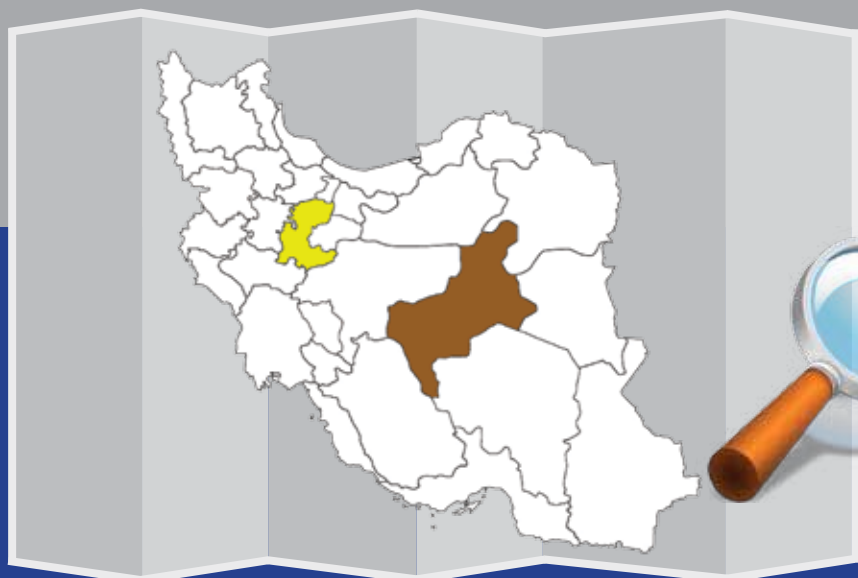
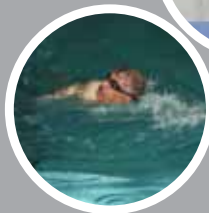


| استان | رشته ورزشی | نام                    | نام خانوادگی     |
|-------|------------|------------------------|------------------|
| کرمان | مردان      | تنیس روی میز           | مهدی پور جلالی   |
|       |            | تیراندازی با تفنگ بادی | نصراله پور جلالی |
|       |            | دارت                   | غلامرضا بیگلری   |
|       |            | شطرنج                  | حسین افتخاری     |
|       | زنان       | تنیس روی میز           | طاهره علوی       |
|       |            | تیراندازی              | فرح نصری         |
|       |            | دارت                   | سیمین شعبان نژاد |
|       |            | شطرنج                  | زهرا بهرامی      |

| استان   | رشته ورزشی | نام                       | نام خانوادگی       |
|---------|------------|---------------------------|--------------------|
| کردستان | مردان      | تنیس روی میز              | کمال آریا نژاد     |
|         |            | تیراندازی                 | فرید عزت پور       |
|         |            | دارت                      | بهالدین رستمی      |
|         |            | شطرنج                     | هلاکو رحیمی        |
|         |            | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال   | ایوب عبدی          |
|         |            | شنا- قورباغه بالای ۶۰ سال | منوچهر مرادی سلیمی |
|         | زنان       | شنا- کرال بالای ۶۰ سال    | داریوش زراری       |
|         |            | تنیس روی میز              | ژانت کرپلسچی       |
|         |            | دارت                      | نسرتین رحمت پناه   |
|         |            | شنا- قورباغه زیر ۶۰ سال   | فریبا پاکزاد       |
|         |            | شنا- کرال بالای ۶۰ سال    | شهناز مشحون        |
|         |            | شنا- کرال بالای ۶۰ سال    | شهناز مشحون        |



| استان | رشته ورزشی               | نام      | نام خانوادگی     |
|-------|--------------------------|----------|------------------|
| مرکز  | تنیس روی میز             | احمد     | رضایی            |
|       | تیراندازی با تفنگ بادی   | سیدمصطفی | فخاری            |
|       | دارت                     | علی      | آهنگرانی فراهانی |
|       | شطرنج                    | غلامرضا  | گرگوند           |
|       | شنا-قورباغه بالای ۶۰ سال | حمید     | شهبیری           |
|       | تنیس روی میز             | مریم     | باقری            |
|       | تیراندازی با تفنگ بادی   | سهیلا    | زندیه وکیلی      |
|       | دارت                     | منیر     | آهنگرانی فراهانی |
|       | شطرنج                    | عشرت     | فراهانی          |
|       | شنا-قورباغه زیر ۶۰ سال   | مهین     | باقری            |
| زنان  |                          |          |                  |
|       |                          |          |                  |



| استان | رشته ورزشی                  | نام       | نام خانوادگی  |
|-------|-----------------------------|-----------|---------------|
| یزد   | تنیس روی میز                | محمد حسن  | کبودساز یزدی  |
|       | تیراندازی با تفنگ بادی      | محمد رضا  | دستجردی املشی |
|       | دارت                        | محمد حسین | مهراب یزدی    |
|       | شطرنج                       | سید محمود | بخشایش        |
|       | شنا-قورباغه بالای ۶۰ سال    | بابک      | کیلههر        |
|       | شنا-کرال سینه بالای ۶۰ سال  | کاظم      | بلغستانی      |
|       | تنیس روی میز                | طاهره     | کبودساز       |
|       | دارت                        | طاهره     | جلال پور      |
|       | شنا-کرال سینه- بالای ۶۰ سال | زهرا      | زاهدی         |
|       |                             |           |               |
| مردان |                             |           |               |
|       |                             |           |               |





| استان | رشته ورزشی               | نام       | نام خانوادگی  |
|-------|--------------------------|-----------|---------------|
| فارس  | تنیس روی میز             | عبدالحسین | جاهدی         |
|       | تیراندازی                | آیت اله   | رحیمی         |
|       | دارت                     | محمدجواد  | نصیریپور      |
|       | شطرنج                    | علی اصغر  | فیلی          |
|       | شنا-قورباغه بالای ۶۰ سال | علی       | رضایی         |
|       | شنا-قورباغه زیر ۶۰ سال   | حسین      | صادقی لاری    |
|       | شنا-کرال بالای ۶۰ سال    | خلیل      | هاشم زاده     |
|       | شنا-کرال زیر ۶۰ سال      | کاظم      | سروری         |
|       | تنیس روی میز             | نلهید     | رحمان زاده    |
|       | تیراندازی                | محبوبه    | ثریا آسا      |
| زنان  | دارت                     | جمیله     | ابراهیمی نژاد |
|       | شطرنج                    | مژگان     | تقلش          |
|       | شنا-قورباغه بالای ۶۰ سال | رویا      | سلمانی        |
|       | شنا-کرال زیر ۶۰ سال      | مریم      | قدیریان       |
|       |                          |           |               |



| استان  | رشته ورزشی               | نام        | نام خانوادگی |
|--------|--------------------------|------------|--------------|
| لرستان | تنیس روی میز             | سید نصراله | آهو قلندری   |
|        | تیراندازی                | رضا        | تیموری نیا   |
|        | شطرنج                    | محمد میرزا | امیری زاده   |
|        | شنا-کرال سینه زیر ۶۰ سال | سید حسین   | شفیعی نجفی   |





| نام خانوادگی | نام           | رشته ورزشی               | استان |
|--------------|---------------|--------------------------|-------|
| رضایی        | سید عبدالصمد  | تنیس روی میز             | مردان |
| فرهادی       | نصراله        | تیراندازی                |       |
| جعفری زاده   | مهرعلی        | دارت                     |       |
| حاجی زاده    | هدایت         | شطرنج                    |       |
| بلشتی        | غلامعلی       | شنا-قورباغه بالای ۶۰ سال |       |
| پورالحسینی   | سید عبدالعظیم | شنا-کرال زیر ۶۰ سال      |       |
| بیگ زاده     | شهین          | تنیس روی میز             | زنان  |



| نام خانوادگی | نام       | رشته ورزشی                 | استان |
|--------------|-----------|----------------------------|-------|
| دباغ         | محمدعلی   | تنیس روی میز               | مردان |
| ادریسی       | عبدالحکیم | تیراندازی                  |       |
| شریتدار      | محمد مهدی | دارت                       |       |
| شرافت نیا    | محمد      | شطرنج                      |       |
| یانسری       | حمید      | شنا-کرال سینه بالای ۶۰ سال |       |
| اونق         | نورمحمد   | شنا-کرال سینه زیر ۶۰ سال   |       |
| اسدی         | فطمه      | تنیس روی میز               | زنان  |
| حدادیان نژاد | شهناز     | تیراندازی با تفنگ بادی     |       |
| نصیری راد    | فرشته     | دارت                       |       |
| فنائی        | شهین      | شطرنج                      |       |
| علی مختاری   | مهوش      | شنا-کرال سینه بالای ۶۰ سال |       |
| رضا قلی نژاد | طاہره     | شنا-کرال سینه زیر ۶۰ سال   |       |





| استان | رشته ورزشی               | نام        | نام خانوادگی |
|-------|--------------------------|------------|--------------|
| گیلان | تنیس روی میز             | خسرو       | بلالایی      |
|       | تیراندازی با تفنگ بادی   | جمشید      | فرچپور       |
|       | دارت                     | محمدرضا    | مهدی پور     |
|       | شطرنج                    | لسمعیل     | حقیری        |
|       | شنا-قورباغه بالای ۶۰ سال | هادی       | فتحی         |
| زنجان | تنیس روی میز             | مفرح       | دلچہ ای      |
|       | دارت                     | آسیه       | امیاء        |
|       | شنا-قورباغه زیر ۶۰ سال   | آمنه ماهرخ | ناجی ثابت    |
|       | شنا-قورباغه بالای ۶۰ سال | صغری       | رجبی         |
|       | شنا-کرال سینه زیر ۶۰ سال | معصومه     | دلجو         |



| استان    | رشته ورزشی                 | نام       | نام خانوادگی |
|----------|----------------------------|-----------|--------------|
| مازندران | تنیس روی میز               | غلامرضا   | خسروی        |
|          | تیراندازی با تفنگ بادی     | رحمت اله  | رستمی        |
|          | دارت                       | عبدالوهاب | اجارستانی    |
|          | شطرنج                      | حسن       | یزدانیپناه   |
|          | شنا-قورباغه زیر ۶۰ سال     | احمد      | حسینی        |
|          | شنا-قورباغه بالای ۶۰ سال   | حسن       | ایمانی عمادی |
|          | شنا-کرال سینه بالای ۶۰ سال | رجبعلی    | کافزادلو     |
| زنجان    | شنا-کرال سینه زیر ۶۰ سال   | نوراله    | سپهری        |
|          | تنیس روی میز               | حمیده     | پورغلام      |
|          | تیراندازی با تفنگ بادی     | منصوره    | علیزاده      |
|          | دارت                       | طیبه      | واثقی        |





| استان | رشته ورزشی                  | نام    | نام خانوادگی |
|-------|-----------------------------|--------|--------------|
| مردان | شطرنج                       | محمد   | سایبانی      |
|       | تیراندازی با تفنگ بادی      | مسعود  | شیخی         |
|       | شنا-کراول سینه بالای ۶۰ سال | محمد   | کلوئی        |
|       | تنیس روی میز                | سیدعلا | کملنه        |
| زنان  | شنا-کراول سینه زیر ۶۰ سال   | حمیده  | آدینه زاده   |
|       | شنا-قورباغه زیر ۶۰ سال      | معصومه | آشوری زاده   |
|       | شطرنج                       | علیه   | امیرشکاری    |
|       | شنا-قورباغه بالای ۶۰ سال    | شمیل   | ایزدپناه     |
|       | دارت                        | کبری   | دیری         |
|       | تیراندازی با تفنگ بادی      | رقیه   | راجی         |
|       | شنا-کراول سینه بالای ۶۰ سال | فاطمه  | رضوانی       |
|       | تنیس روی میز                | عصمت   | سایبانی      |
|       |                             |        |              |



| استان | رشته ورزشی                  | نام      | نام خانوادگی |
|-------|-----------------------------|----------|--------------|
| همدان | تنیس روی میز                | فرهاد    | ظهیری        |
|       | تیراندازی با تفنگ بادی      | محمدرضا  | باخدا        |
|       | دارت                        | شاپور    | برزویی       |
|       | شطرنج                       | هادی     | حیدریان      |
|       | شنا-قورباغه زیر ۶۰ سال      | حجت ا... | رحیمی        |
|       | شنا-قورباغه بالای ۶۰ سال    | مجتبی    | سعیدی        |
|       | شنا-کراول سینه بالای ۶۰ سال | حمید     | هاشمی سعید   |
|       | شنا-کراول سینه زیر ۶۰ سال   | حمید     | شکری         |
|       | تنیس روی میز                | زهرا     | رضی          |
| زنجان | تیراندازی با تفنگ بادی      | معصومه   | ثمری         |
|       | دارت                        | صدیقه    | لطفی زاده    |
|       | شطرنج                       | آذرمیدخت | حسنی         |
|       | شنا-قورباغه زیر ۶۰ سال      | فاطمه    | شریفی        |
|       | شنا-قورباغه بالای ۶۰ سال    | رضوان    | خوشنویس      |
|       | شنا-کراول سینه بالای ۶۰ سال | افسر     | صالحی سواره  |
|       | شنا-کراول سینه زیر ۶۰ سال   | شهلا     | شکرائیان     |
|       |                             |          |              |
|       |                             |          |              |



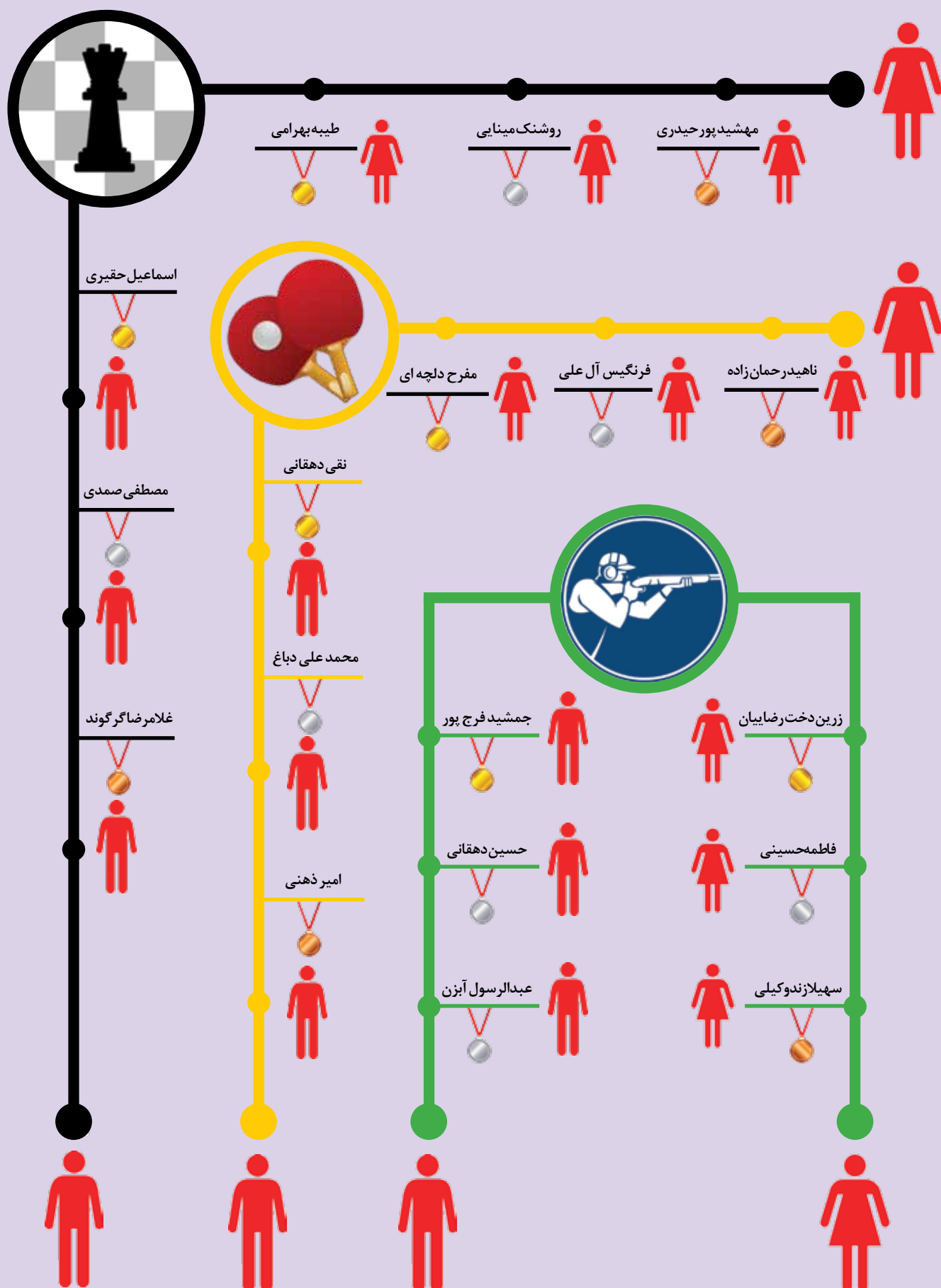
# گام دوم؛ همتی به بلندای دماوند

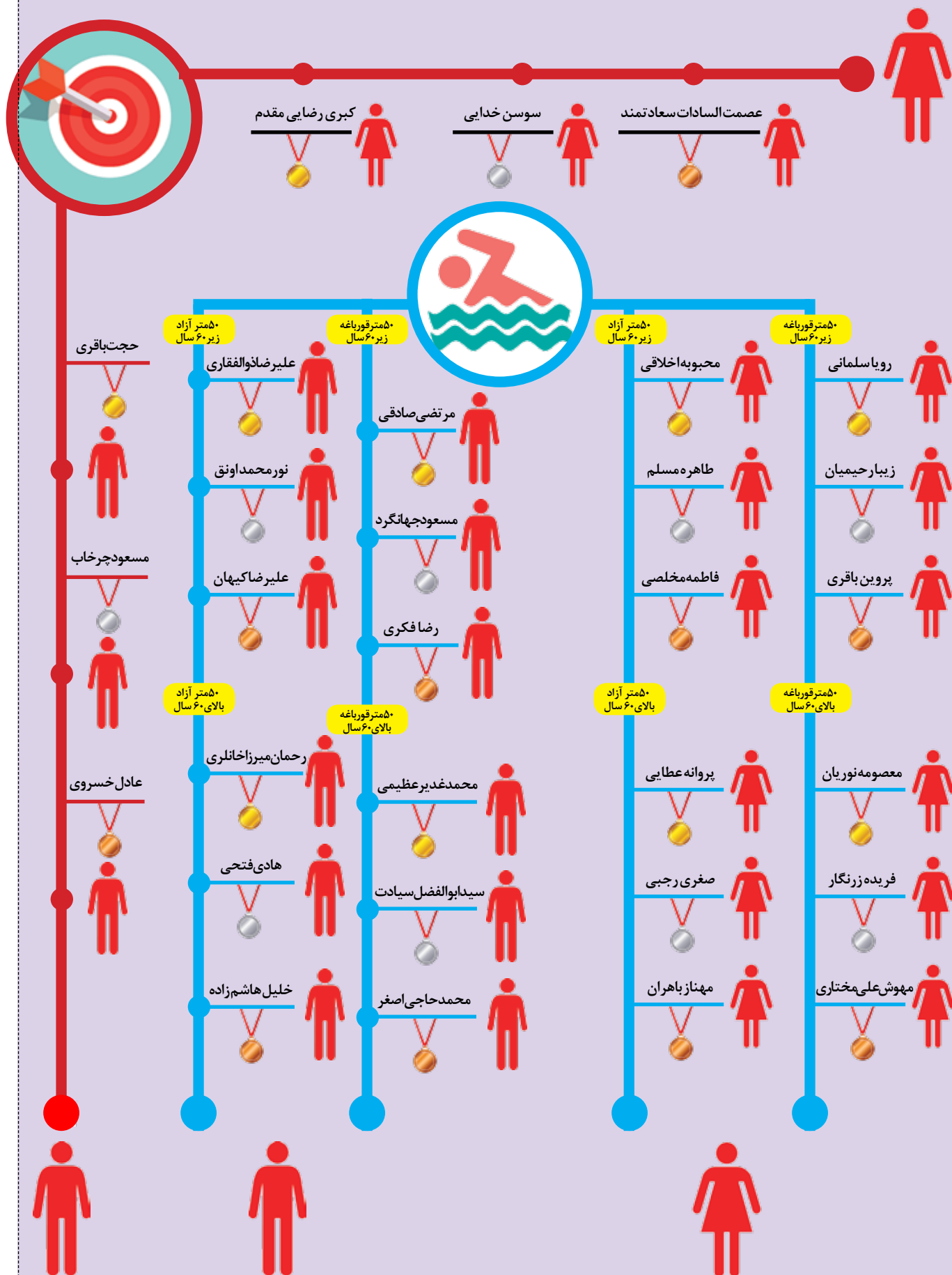
مرحله نهایی جشنواره ورزشی  
بازنشستگان کشوری

تیر ۹۶ - تهران

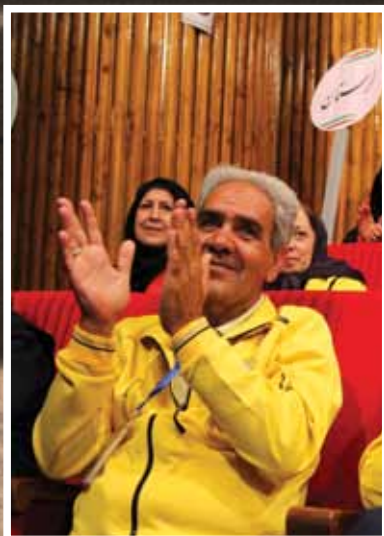


گرافیک اطلاع رسان: ۴۸ ورزشکار برتر در جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری





# آیین آغاز جشنواره سراسری ورزشی بازنشستگان کشوری





# نگاه بلندمدت صندوق بازنشستگی کشوری به ورزش بازنشستگان



از جمله اهداف برگزاری و توسعه جشنواره ورزشی بازنشستگان عنوان شده که برای اشاعه و ترویج فرهنگ نشاط و سلامتی در میان جامعه بازنشستگان، مشارکت تنگاتنگ رسانه‌ها با صندوق بازنشستگی کشوری و همچنین حضور فعال کانون‌های بازنشستگی بسیار حیاتی است. نگاه بلندمدت صندوق بازنشستگی کشوری به ورزش و سلامت بازنشستگان، از جمله دلایلی است که برگزاری جشنواره ورزشی بازنشستگان به عنوان یکی از اولویت‌های مهم صندوق در سه سال اخیر مورد توجه قرار گرفته است تا جایگاه مدیرعامل گروه فرهنگی و اجتماعی صندوق تأکیدی کند: این موضوع از یک سو نگاه ویژه صندوق برای برگزاری این جشنواره در قالب المپیاد ورزشی بازنشستگان و توجه به ابعاد بین‌المللی این جشنواره در سال‌های آتی، نیازمند آن است که سلامت و ورزش بازنشستگان از دیدگاه علمی نیز مورد توجه قرار گرفته و در میدان علم، دانشگاه‌ها و پژوهشکده‌های مرتبط به ویژه نهادهای علمی فعال در حوزه سالمندی مشارکت کنند تا خروجی سه ضلع نهاد دولت، کانون‌های بازنشستگی و نهادهای علمی به توسعه و فرهنگ سازی ورزش بازنشستگی و همچنین افزایش کیفیت زندگی این عزیزان منجر شود. بدیهی است که در صورت اجرای این تفکر در کل کشور هزینه یک هزار میلیارد تومانی بیمه تکمیلی درمان بازنشستگان کشوری در هر سال به میزان قابل توجهی کاهش خواهد یافت. آموزش تغذیه در دوران بازنشستگی، راهکار دیگری است که صندوق بازنشستگی کشوری در کنار برگزاری جشنواره ورزشی، آموزش‌های مستمر درباره آلزایمر و ساخت و توسعه فعالیت خانه‌های امید، به صورت جدی پیگیری کرده تا بتواند برنامه‌های مکمل برای تأمین حقوق و معیشت بازنشستگان را دنبال کند.

## ■ گزارش اسید بهنام اخوت پور

نخستین جشنواره سراسری ورزشی بازنشستگان کشوری از ۱۲ تا ۱۴ تیرماه ۹۶ با حضور ۳۱۹ بازنشسته زن و مرد ورزشکار از سراسر کشور در رشته ورزشی دارت، شتا، شطرنج، تیراندازی با تفنگ بادی و تنیس روی میز به میزبانی تهران برگزار شد. مرحله مقدماتی این جشنواره ورزشی، در اردیبهشت ماه امسال با حضور ۵ هزار ورزشکار در تمام استان‌های کشور برگزار شد که در نتیجه این مسابقات ۳۱۹ نفر به عنوان نفرات برتر راهی مسابقات مرحله نهایی در تهران شدند. براساس آمار، از میان ۳۱۹ نفر ورزشکار حاضر، ۱۳۹ نفر زن و ۱۸۰ نفر مرد در این مسابقات حضور داشتند که میانگین سنی ورزشکاران شرکت کننده ۵۷،۵ سال اعلام شد. براین اساس، مسن‌ترین بانوی ورزشکار، متولد ۱۳۱۸ با ۷۸ سال سن از استان اصفهان در رشته دارت و مسن‌ترین ورزشکار مرد نیز متولد ۱۳۲۰ با ۷۶ سال سن از استان کرمان بود که در رشته شطرنج شرکت کرد.

صندوق بازنشستگی کشوری تلاش کرد در بخش فنی این جشنواره ورزشی از تخصص و ظرفیت فدراسیون‌های ورزشی مربوطه استفاده کند، به گونه‌ای که علاوه بر همکاری فدراسیون‌ها در بحث‌های کارشناسی، از تیم‌های پزشکی و داور فدراسیون‌ها نیز استفاده شد.

فرهنگ سازی برای جلوگیری از فقر حرکتی در میان بازنشستگان، انتقال شادی و نشاط به جامعه با اجرای فعالیت‌های ورزشی بازنشستگان در کل کشور، افزایش امید به زندگی، ارتقای وضعیت اجتماعی و توجه به منزلت بازنشستگان



# تنها ۲۰ درصد جامعه ورزش می کنند



مدیرکل دفتر برنامه ریزی آموزشی وزارت ورزش و جوانان گفت: در کشور ما تنها ۲۰ درصد افراد به فعالیت های ورزشی می پردازند که با ایده آل یک جامعه فاصله دارد.

افشین ملایی در مراسم افتتاحیه اولین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری تهران، با بیان اینکه در اسلام، انسان بدون در نظر گرفتن رنگ پوست و نژاد، دارای کرامت است، گفت: توجه به این مطلب باعث تغییر نگاه مان خواهد شد. بنابراین باید بازنگری از دوران کودکی تا دانشگاه، درباره نوع نگرش به انسانیت صورت گیرد.

مدیرکل دفتر برنامه ریزی آموزشی وزارت ورزش و جوانان با تاکید بر اینکه ورزش می تواند برای سلامتی دوران سالمندی مفید باشد، اظهار داشت: بخشی از تکامل انسان در دوران پیری انجام می شود و ورزش می تواند تا ۲۰ سال فاصله سن تقویمی و سن جسمی ما را تغییر دهد که همین امر باعث افزایش بهره وری ملی می شود. بنابراین باید به سمتی برویم که با بهره وری بالا، ثروت را به

جامعه تزریق کنیم.

ملایی به مشکل کاهش حقوق بازنشستگان در زمان بازنشستگی اشاره و تصریح کرد: اگر شاغلان در کشور، با کارکرد مناسب میزان بهره وری در کشور را افزایش دهند، سبب ثروتمند شدن کشور شده و در نتیجه افراد نیز می توانند با حقوق کافی و قابل قبول بازنشسته شوند.

وی خاطرنشان کرد: در کشور ما تنها ۲۰ درصد افراد به فعالیت های ورزشی می پردازند که با ایده آل یک جامعه فاصله دارد. باید ورزش را به اصلی ترین نیاز جامعه از ابتدای زندگی، تبدیل کنیم تا افراد به زندگی و ورزش در کنار هم عادت کنند. ملایی بیان کرد: کاری که در حال انجام آن در حوزه ورزش هستیم ایجاد یک نظام مربیگری با عنوان نظام مربیان تندرستی است که هدف آن بیان چگونگی حفظ سلامت است.

مدیرکل دفتر برنامه ریزی آموزشی وزارت ورزش و جوانان در پایان با اشاره به اینکه وزارت ورزش و جوانان به همراه همه فدراسیون ها در خدمت بازنشستگان است، افزود: ورزشگاه ها باید در اختیار نظام آموزشی قرار بگیرد تا همه بتوانند با پرداخت حداقل هزینه یا رایگان، دارای شادابی و نشاط شوند.

بخشی از تکامل انسان در دوران پیری انجام می شود و ورزش می تواند تا ۲۰ سال فاصله سن تقویمی و سن جسمی ما را تغییر دهد که همین امر باعث افزایش بهره وری ملی می شود. بنابراین باید به سمتی برویم که با بهره وری بالا، ثروت را به جامعه تزریق کنیم.





# هیچ بازنشسته ای مات نشد!

شطرنج با رضایت همه

«واقعا شرایط روحی ما خاص است و نیاز به توجه داریم. برگزاری این رقابت ها قطعاً از نظر روحی می تواند به ما کمک زیادی کند». شرکت کننده ها درباره فواید شطرنج هم نظرات مختلفی داشتند. یکی از آن ها می گفت: «اصلاً یکی از دلایلی که من شطرنج بازی می کنم این است که دچار آلزایمر نشوم. یکی از مشکلاتی که در پیری بوجود می آید، آلزایمر است.» یکی دیگر از حاضران هم تاکید می کند: «از آنجایی که مغز، مانند یک ماهیچه عمل می کند، نیاز به ورزش دارد. مطالعات نشان داده، افرادی که بالای ۷۵ سال سن دارند، اگر شطرنج بازی کنند و فعالیت های مغزی از این دست داشته باشند، کمتر مشکل اختلال حواس پیدا می کنند. در این بررسی ها مشخص شده که بافت های مغزی که از آن ها استفاده نمی شود قدرت خود را از دست می دهند. بنابراین لازم است همه کسانی که سن و سال بالایی دارند، حتماً شطرنج بازی کنند». یکی از شرکت کننده ها هم به دلیل دیگری اشاره و توضیح می دهد: «شطرنج IQ را افزایش می دهد. این را مطالعات ثابت کرده است. شطرنج هر دو طرف مغز را پرورش می دهد. حتی شطرنج باعث خلاقیت می شود و ابتکار را افزایش می دهد. حتی باعث می شود، توانایی آدم ها در حل مسئله افزایش پیدا کند و تمرکز را افزایش می دهد».

## نتایج مسابقات کشوری شطرنج مردان

- (۱) اسماعیل حقیری از استان گیلان
- (۲) مصطفی صمدی از استان اصفهان
- (۳) غلامرضا گرگوند از استان مرکزی

## نتایج مسابقات کشوری شطرنج زنان

- (۱) طیبه بهرامی از استان کرمانشاه
- (۲) روشنگر مینایی از استان زنجان
- (۳) مهشید پورحیدری از استان تهران

روزنامه خبر ورزشی/ روز ۱۳ تیرماه امسال، سالن شطرنج فدراسیون شطرنج ایران، واقع در خیابان حجاب، میزبان رقابت های شطرنج بازنشستگان کشوری بود. این رقابت ها زیر نظر صندوق بازنشستگی کشوری برگزار شد و حاضران در دو گروه خانم ها و آقایان باهم رقابت کردند. فضای برگزاری مسابقات بسیار مثبت بود و در سکوت و آرامش خاصی برگزار شد. شرکت کننده ها از استان های مختلف گرد هم آمده بودند تا به رقابتی نزدیک بپردازند. شرکت کننده ها از مراحل ابتدایی رودروی هم قرار می گرفتند و با هر مسابقه، دقایقی استراحت می کردند تا بتوانند برای بازی بعدی آماده شوند. یکی از شرکت کننده ها با لبخند می گوید: «میزبانی فوق العاده خوب بود و همه راضی هستیم. من از استان کرمان آمده ام و انصافاً میزبانی عالی بوده. باید از صندوق بازنشستگی کشوری تشکر کنیم به خاطر این رقابت های خوب و میزبانی عالی...» در این رقابت ها بعضی از چهره های مطرح شطرنج پیشکسوتان کشور هم حضور داشتند، از جمله حسین احترامیان که اردیبهشت امسال، موفق شده بود در مرحله مقدماتی جشنواره ورزشی بازنشستگان، هم مقام اول را به دست بیاورد. تمام شرکت کننده ها اذعان می کردند، این رقابت ها در گام های اولیه است و بی شک با استمرار رقابت ها، دوره های بعدی مسابقات در سطح بالاتر و بهتری برگزار خواهد شد. این را تمام ورزشکاران می گفتند و بسیار خوشحال بودند که صندوق بازنشستگی به آنها توجه می کند. در ایران، همواره توجه به ورزش بازنشسته ها کم رنگ بوده، اما این بار صندوق بازنشستگی کشوری با ایده برگزاری رقابت های مختلف ورزشی از جمله شطرنج، تلاش کرد نشان دهد به بازنشسته ها توجه می کند و به ویژه به طرح سلامت آنها اهمیت می دهد.

دلایل بازنشستگان برای حضور در مسابقات شطرنج ورزشکاران بازنشسته حاضر در این رقابت ها به اتفاق می گفتند که این توجهات و در صدر آن، برگزاری چنین مسابقاتی می تواند از نظر روحی به تک تک بازنشستگان کمک زیادی کند. یکی از بازنشسته ها در این باره می گفت:

# مفرح و شاد در شنا مثل بازی‌های

## نتایج مسابقات شنای ۵۰ متر کراول مردان

- (۱) علیرضا ذوالفقاری پور از استان آذربایجان غربی (زیر ۶۰ سال)
- (۲) نورمحمد اونق از استان گلستان (زیر ۶۰ سال)
- (۳) علیرضا کیهان از استان تهران (زیر ۶۰ سال)
- (۱) رحمان میرزا خانلری از قزوین (بالای ۶۰ سال)
- (۲) هادی فتحی رئیسی از گیلان (بالای ۶۰ سال)
- (۳) خلیل هاشم زاده از فارس (بالای ۶۰ سال)

## نتایج مسابقات شنای ۵۰ متر قورباغه مردان

- (۱) مرتضی صادقی از استان تهران (زیر ۶۰ سال)
- (۲) مسعود جهانگرد از استان همدان (زیر ۶۰ سال)
- (۳) رضا فکری از استان خراسان رضوی (زیر ۶۰ سال)
- (۱) محمد غدیر عظیمی از گیلان (بالای ۶۰ سال)
- (۲) سیدبوالفضل سیادت از خراسان جنوبی (بالای ۶۰ سال)
- (۳) محمد حاجی اصغر از تهران (بالای ۶۰ سال)

## نتایج مسابقات شنای ۵۰ متر کراول زنان

- (۱) محبوبه اخلاقی از استان البرز (زیر ۶۰ سال)
- (۲) طاهره مسلم از آذربایجان شرقی (زیر ۶۰ سال)
- (۳) فاطمه مخلصی از سمنان (زیر ۶۰ سال)
- (۱) پروانه عطایی از کرمانشاه (بالای ۶۰ سال)
- (۲) صغری رجبی از گیلان (بالای ۶۰ سال)
- (۳) مهناز باهران از اصفهان (بالای ۶۰ سال)

## نتایج مسابقات شنای ۵۰ متر قورباغه زنان

- (۱) رویا سلمانی از استان فارس (زیر ۶۰ سال)
- (۲) زبیرا حیمیان مشهد از خراسان رضوی (زیر ۶۰ سال)
- (۳) پروین باقری جعفری از ایلام (زیر ۶۰ سال)
- (۱) معصومه نوریان دهکردی از تهران (بالای ۶۰ سال)
- (۲) فریده زنگار از کرمانشاه (بالای ۶۰ سال)

این جشنواره شرکت کردند، سود و فایده این کار را در زندگی روزمره خود خواهند دید.»

این داور بین‌المللی شنا همچنین ادامه داد: «حضور در رقابت‌های شنا، یک دوره آب درمانی رایگان بود. برای رفع همه بیماری‌ها، آب درمانی لازم است و حتما افرادی که با حضور در این مسابقات، چنین شرایط نشاط‌آوری را ایجاد کرده و درک کردند، بعد از این جشنواره هم تلاش خواهند کرد که این ورزش را در برنامه خود قرار بدهند.»

## خوب بود اما کاش زمانش بیشتر بود

علیرضا ذوالفقاری پور یکی از شرکت‌کنندگان در مسابقات شنای اولین دوره جشنواره سراسری ورزشی بازی‌های شنا، ورزشکاری که توانست در مسابقات کراول سینه ۵۰ متر به عنوان قهرمانی برسد. پس از این مسابقات، علیرضا ذوالفقاری پور به تمجید از این تصمیم صندوق بازی‌های شنا، کشور پرداخت و گفت: «اینکه بعد از سال‌ها با هم دوره‌های سابق روبرو شدیم و برای چند روز باهم بودیم، اتفاق خوبی بود که به این سادگی‌ها از ذهن شرکت‌کنندگان بیرون نخواهد رفت.»

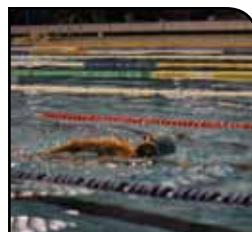
قهرمان مسابقات کراول سینه همچنین ادامه داد: «با رفا و همکاران سابق خود گری هم داشتیم و هیچ‌کس نمی‌خواست به این راحتی‌ها بازنده شود. در کنار رفاقت چندین ساله، یک روز هم به رقابت پرداختیم و حسابی هم از این وضعیت لذت بردیم. گفتیم، خندیدیم و ورزش کردیم و فکر می‌کنم این نصف‌روزی که به این شکل گذشت، سال‌ها در ذهن ما خواهد ماند.»

البته قهرمان این دوره از مسابقات پیشنهادی هم به مسوولان صندوق ارائه می‌کند: «به نظر من این مسابقات خیلی خوب بود، ولی زمانش خیلی کم بود. امیدوارم مسوولان بتوانند در سال‌های آینده هم این مسابقات را برگزار کنند و البته مدت زمان مسابقات را به چند روز افزایش بدهند.»

ایران ورزشی / شنا به عنوان ورزش مفرح و شاد از سوی صندوق بازی‌های شنا، کشوری و افرادی که در اولین دوره جشنواره ورزشی شرکت کرده بودند، بسیار مورد توجه قرار گرفت. هدف از ابتدا هم همین بود که ورزش‌هایی برای این جشنواره انتخاب شوند که هم سنگین نباشند که به ورزشکاران آسیب بزنند و هم اینکه به لحاظ روحی و روانی بتوانند به قشر عظیمی از جامعه کمک کنند. به همین دلیل هم تعداد زیادی از شرکت‌کنندگان در مسابقات شنا حضور یافتند؛ به نحوی که این مسابقات در ماده‌های مختلفی برگزار شد: ۵۰ متر کراول سینه و ۵۰ متر قورباغه و در دو بخش مردان و زنان بالای ۶۰ و زیر ۶۰ سال.

مسابقات شنا بازی‌های شنا، کشوری هم دیدنی‌های خاص خود را داشت. این رشته ورزشی همانند دارت، تیراندازی یا تفنگ بادی و البته شطرنج و پینگ‌پنگ که علاقه‌مندان زیادی را به خود جذب کرده بود، توانست جاذبه‌های زیادی را به همراه داشته باشد. با وجود آن که به خاطر شرایط سنی شرکت‌کنندگان، انتظار می‌رفت در رده سنی بالای ۶۰ سال رقابت خیلی جدی وجود نداشته باشد، اما در این رده سنی، رقابت‌ها حساس بود، به نحوی که کار یکی از شرکت‌کننده‌ها که برای رسیدن به عنوان نخست تلاش می‌کرد، به اورژانس کشید. با وجود همه این اتفاقات، اما نمی‌توان از فواید برگزاری این مسابقات به سادگی گذشت.

منصور ساداتی که از داوران بین‌المللی شنا است و مسوولیت نظارت بر مسابقات شنا را برعهده دارد و سال‌ها در این رشته فعالیت کرده است، به تعریف و تمجید از این تصمیم صندوق بازی‌های شنا، کشوری پرداخت و برگزاری این رقابت‌ها را به لحاظ جسمانی به سود بازی‌های شنا دانست: «تفاقی مهمی برای ورزش بازی‌های شنا رخ داده، اینکه واقعا انجام این جشنواره تا چه اندازه می‌تواند مهم باشد را شاید نتوانم توصیف کنم، اما به طور حتم همه این بازی‌های شنا که در





اصفهان و عبدالرسول آبن از بوشهر در بخش آقایان به ترتیب نفرات اول تا سوم را به خود اختصاص دادند.

#### نتایج مسابقات تیراندازی مردان

- (۱) جمشید فرج پور از استان گیلان: ۱۰۳
- (۲) حسین دهقانی از استان اصفهان: ۹۷,۹
- (۳) عبدالرسول آبن از استان بوشهر: ۹۷,۷
- (۴) رحمت الله رستمی از استان مازندران: ۹۶,۸
- (۵) سیدمراد خاموشی از استان کرمانشاه: ۹۵,۸
- (۶) بیب الله احساسی ثمین از استان تهران: ۹۴,۸
- (۷) کمال الدین طریقی از استان اذربایجان غربی: ۹۴,۸
- (۸) علی اکبر معصومیان از استان سمنان: ۹۴,۴
- (۹) محمدرضا اصغری از استان سیستان و بلوچستان: ۹۳,۸

#### نتایج مسابقات تیراندازی زنان

- (۱) زرین دخت رضائیان از استان اصفهان: ۹۹,۵
- (۲) فاطمه حسینی از استان چهارمحال بختیاری: ۹۷,۳
- (۳) سهیلا زندوکیلی از استان مرکزی: ۹۶,۳
- (۴) فرح پیمانی از استان اذربایجان شرقی: ۹۶,۳
- (۵) ثریا اسا از استان فارس: ۹۳,۱
- (۶) کبری میناخانی از استان زنجان: ۹۰,۸
- (۷) بی بی ماه موجی از استان بوشهر: ۸۶,۶
- (۸) منیژه بهاری از استان تهران: ۸۶,۴
- (۹) زهرا فورکی نژاد از استان خراسان جنوبی: ۸۵,۹
- (۱۰) معصومه ثمری از استان همدان: ۸۵,۹

منبع: ایران ورزشی

یکی از هیجان انگیزترین رقابت‌های بازنشستگان، تیراندازی است؛ جایی که موسپید کردها سبیل‌ها را نشانه می‌گیرند. آنچه پیش از رقابت‌ها از وضعیت تیراندازان تصور می‌شد با چیزی که امروز در ذهن برگزارکنندگان و حتی ما که مسابقه‌ها را دیده‌ایم، وجود دارد، زمین تا آسمان فرق می‌کند.

پیش از شروع رقابت‌ها تصور می‌شد که مسابقه‌های تیراندازی بیشتر حالت سمبلیک دارد و جنبه‌های تفریحی از جنبه‌های رقابتی آن بیشتر است، اما به محض شروع مسابقه‌ها همه چیز عوض شد. هیچ سبیلی بی برنامه و بی هدف نشانه گرفته نشد. رقابت، جدی‌تر از چیزی بود که تصور می‌شد. یکی از تیراندازان از تجربه چند ساله‌اش در این رشته می‌گوید و یکی دیگر از تمریناتی که بعد از بازنشستگی داشته و خود را به این سطح رسانده حرف می‌زند.

همگی هم‌عقیده‌اند که این رشته سن و سال نمی‌شناسد. البته همه رشته‌هایی که در این رقابت‌ها برگزار شد، تقریباً همین ویژگی را دارند اما این موضوع در تیراندازی بیشتر به چشم آمده است، چراکه رکوردها بهترند تا جایی که امیدواری‌های تازه‌ای برای بازنشستگان ایجاد شده است.

حتی مسوولانی که چراغ این رقابت‌ها را روشن کرده‌اند، شاید در ابتدا پیش بینی نمی‌کردند که سطح این مسابقه‌ها تا این حد بالا باشد.

محمود اسلامیان که مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری است، با خوشحالی از اتفاق‌هایی که در رشته تیراندازی افتاده، می‌گوید: «با توجه به اینکه اولین دوره این رقابت‌ها بود، پیش بینی دقیقی از شرایط نفرات و سطح فنی آنها نداشتیم اما وقتی مسابقات تیراندازی برگزار شد، خیلی ایده‌های جدید به ذهن‌مان رسید. این مسابقه‌ها بدون پیشینه خاصی بوده و فقط رقابت‌های استانی را به‌عنوان یک مقدمه داشتیم اما وقتی رقابت‌های تیراندازی برگزار شد، مشخص شد که رکوردها به سطح رکوردهای ملی بسیار نزدیک است. به همین خاطر می‌توانیم برای این تیراندازان برنامه‌های بیشتری در نظر بگیریم.»

#### نتایج رشته تیراندازی با تفنگ بادی

در رشته «تیراندازی با تفنگ بادی»، جمشید فرج پور از گیلان، حسین دهقانی از

## شلیک در حد تیم ملی



ایران ورزشی/یکی از رشته‌هایی که در رقابت‌های نخستین جشنواره سراسری بازیکنان کشور برگزار شد، رشته دarts بود. مسابقاتی که هیجان و حواشی زیادی داشت و بازیکنان زیادی با انگیزه بالا وارد این رقابت‌ها شده بودند و حتی در برخی از لحظات مسابقات به جنجال هم کشیده شد!

سالن دarts شلوغ و پر سر و صدا بود. به نحوی که صدا به صدا نمی‌رسید. اگر فردی از بیرون می‌خواست به دنبال این سر و صدا بگردد که از کجا نشات گرفته، هرگز نمی‌توانست باور کند که تعدادی از بازیکنان امروز جامعه، مشغول مسابقه دادن، هستند. همه این شور و هیجان، از بیرون سالن، بیشتر شبیه یک مدرسه بود تا محل اجتماع تعدادی از بازیکنان. تعدادی از جوانان دیروز که با شور و حرارت مسابقه می‌دادند، اعتراض می‌کردند، برخی از باخت ناراحت می‌شدند و گاهی هم با پردهای خود بیش از اندازه خوشحال می‌شدند.

وقتی مسابقاتی برای افرادی با این سن و سال برگزار می‌شود، بسیار بعید به نظر می‌رسد که کسی بخواهد به خاطر برد و یا باخت اعتراضی داشته باشد اما عجیب بود که در مسابقات دarts همه برای پیروزی انگیزه کافی داشتند. زیر ۶۰ سال و بالای ۶۰ سال هم نداشت؛ برای همه مهم بود که رقابت‌ها بر اساس چه قوانینی برگزار می‌شود و چگونه برنده و یا بازنده مسابقات مشخص می‌شود. حامد منافعی پوری یکی از افراد جوان حاضر در این مسابقات بود. او از استان سمنان به‌عنوان سرپرست تیم اعزامی

به تهران آمده بود و با جدیت خاصی پیگیر مسابقات بود: «اعتقاد دارم، مسابقه‌ای یا نباید برگزار شود یا اگر برگزار شد، باید طبق قانون و اصولش باشد. نمی‌شود مسابقه‌ای برگزار کرد و قوانین مسابقات را آنطوری که دلمان می‌خواهد تعریف کنیم!»

این همه هیجان و انگیزه چرا؟ هدف از برگزاری مسابقات برد و باخت نبوده است: «حتما هدف نهایی از برگزاری مسابقات برد و باخت نبوده؛ اما اگر برنده و بازنده از هم تفاوتی نداشته باشند که هیجان کار از بین می‌رود. همه برای برد تلاش می‌کنند و دلیلی ندارد که وقتی کسی ۶۰ یا بالای ۶۰ سال سن دارد، برای پیروزی مبارزه نکند.» وی در کنار این زیبایی‌های برد و باخت، نظر دیگری هم درباره این مسابقات دارد: «باید تقدیر کرد از کسانی که این مسابقات را راه‌اندازی کردند. تیمی که از سمنان آوردیم افراد مختلفی در ترکیبش حضور دارند. از کارمند و معلم گرفته تا دکتر و مهندس. همه با هیجان و انگیزه برای نشان دادن روحیه بالای خود تلاش می‌کردند. این چند روز فوق‌العاده خوب بود و حتما در روحیه و زندگی روزمره این افراد تاثیر خواهد گذاشت.»

#### مسابقه‌ای برای سرزنده‌ها!

شور و هیجان زیاد شرکت‌کننده‌ها و اعتراض‌های مداوم آنها به قوانین مسابقات باعث شد تا ابراهیم بیاتانی مسوول برگزاری مسابقات هم به فکر چاره‌ای برای برگزاری این رقابت‌ها باشد. بیاتانی با بیان اینکه تصور یک چنین

استقبالی از این مسابقات را نداشته است، گفت: «بسیاری از حرف‌ها و انتقادات درباره مسابقات دarts کاملاً درست بود. به نظر من هم مسابقه‌ای یا نباید برگزار شود یا باید حتما بر اساس قوانین خاص خودش برگزار شود. هرگز چنین تصویری از مسابقات نداشتیم، اما خیلی خوشحال شدم که این هیجان و انگیزه را در بین بازیکنان دیدم. برایم جالب بود که ما همانند مسابقات فوتبال حاشیه و اعتراض به نتیجه مسابقه داشتیم. به نظرم اینها اتفاقات بد و یا منفی نیست. بلکه نشان‌دهنده سرزندگی این بازیکنان و البته موفقیت مادر برگزاری این مسابقات و رسیدن به اهداف مان است.»

#### نتایج مسابقات دarts مردان

- (۱) حجت باقری از استان قزوین
- (۲) مسعود چرخاب از استان خوزستان
- (۳) عادل خسروی از استان آذربایجان غربی

#### نتایج مسابقات دarts زنان

- (۱) کبری رضایی مقدم از استان همدان
- (۲) سوسن خدایی از استان زنجان
- (۳) عصمت السادات سعادت‌مند از استان قم



# دarts بازیکنان مملو از نشاط جوانی





خبر ورزشی/ پینگ پنگ یا تنیس روی میز، ورزشی پر تحرک، مهیج و نشاط آور است. این را تمام کسانی که در این رشته فعالیت می کنند یا گاه و بی گاه پینگ پنگ بازی می کنند می گویند

بزرگترین مزیت پینگ پنگ از نظر ورزشکاران این است که آسیب دیدگی و عوارض جسمی آن بسیار اندک است، این در حالی است که بعضی از رشته های ورزشی مثل فوتبال، پرورش اندام و دیگر ورزش های تواند عوارضی را به همراه داشته باشد. یکی دیگر از نکات مثبت این ورزش، عدم برخورد فیزیکی و تنش است. کمتر پیش می آید در مسابقات پینگ پنگ، درگیری ایجاد شود. خبری از برخورد فیزیکی نیست و این مسئله همیشه به آرامش ورزشکاران کمک می کند.

پزشکان می گویند پینگ پنگ به طور قطع از کمر درد و زانو درد جلوگیری می کند و باعث تقویت عضلات کمر می شود. از سوی دیگر، تمام اعضا و جوارح بدن، در این ورزش درگیر شده و تقویت می شوند. پینگ پنگ حتی باعث تقویت هوش و حافظه می شود، چیزی که بعضی از بانوان حاضر در رقابت های نخستین جشنواره سراسری ورزشی بانوان شهرستان هم

به آن اشاره می کنند. یکی از بانوان ورزشکاران که از

استان کرمانشاه در رقابت ها حاضر شده است،

می گوید: «پینگ پنگ حتی می تواند باعث

تقویت قوه بینایی شود.» یکی دیگر از

ورزشکاران که از تهران در مسابقات

شرکت کرده، توضیح می دهد که

«پینگ پنگ، تمرکز و دقت را

هم افزایش می دهد و من

از پزشکان هم که پرسیدم،

می گفتند، حتی از آلزایمر

جلوگیری می کند»

آنچه که به صورت علمی و

پزشکی ثابت شده، یک نتیجه

حیرت آور از ورزش پینگ پنگ است. در سال های اخیر محققان به این نتیجه رسیدند که حتی این ورزش می تواند مانع از یکی از سرطان های شایع در بین بانوان شود.

در این رشته بدلیل تحرک زیاد، حتی ورزشکاران از بیماری های روانی هم در امان می مانند. ورزشکار کرمانشاهی حاضر در این مسابقات ادامه می دهد: «حرکات انفجاری و فعالیت سنگین بدن که باعث فشار زیاد به عضلات و در نتیجه دردهای کمر و زانو و ناراحتی قلبی می شود در این ورزش وجود ندارد. همه افراد و در هر سنی می توانند به این ورزش بپردازند. پینگ پنگ حتی از ازدیاد وزن هم جلوگیری کرده و سبب کاهش چشم گیر وزن می شود». بیشتر ورزشکاران حاضر در رقابت های پینگ پنگ بانوان شهرستان کاش می کنند: «ای کاش باز هم این رقابت ها برگزار شود تا بتوانند باز هم گرد هم جمع شوند و یک رقابت سالم داشته باشیم».

یکی از ورزشکارانی که در مراحل ابتدایی حذف شده بود هم درباره کیفیت بازی های می گوید: «برای اولین دوره، به نظر من سطح بازی ها بالا بود. البته کمی و کاستی در هر رقابتی ممکن است وجود داشته باشد، ولی نباید فراموش کرد که بازی هایی که برگزار شد، اولین دوره بود. همه راضی هستیم و فکر می کنیم ادامه این رقابت های می تواند واقعا به نفع سلامت جامعه بانوان شهرستان باشد».

#### نتایج مسابقات تنیس روی میز مردان

(۱) نقی دهقانی از استان اصفهان

(۲) محمد علی دباغ از استان گلستان

(۳) امیر ذهنی از استان آذربایجان غربی

#### نتایج مسابقات تنیس روی میز زنان

(۱) مفرح دلچهای از استان گیلان

(۲) فرنگیر آل علی از استان تهران

(۳) ناهید رحمان زاده از استان فارس

#### استقبال بانوان شهرستان از پینگ پنگ

## نفس نفس تا قهرمانی

# بازنشستگان باید حرفه خود را ادامه دهند

رئیس اسبق سازمان تربیت بدنی با اشاره به اینکه بازنشستگان باید به کار در زندگی اهمیت دهند، افزود: افرادی که بازنشسته می‌شوند باید کار و حرفه‌شان را ادامه دهند.

مراسم اختتامیه نخستین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری، با حضور چهره‌های ورزشی و مقامات در سالن حجاب برگزار شد. در این مراسم سید مصطفی هاشمی طباطبائی، رئیس اسبق سازمان تربیت بدنی، با بیان اینکه در لفظ بازنشستگی مانند فارغ‌التحصیلی اشکالاتی وجود دارد که باید برطرف شود، گفت: زمانی که درس در دانشگاه تمام می‌شود، از لفظ فارغ‌التحصیل

استفاده می‌کنیم؛ در صورتی که هیچکس از تحصیل فارغ نمی‌شود. وی ادامه داد: تعبیر بازنشستگی نیز این است که فرد نشسته و دوباره می‌خواهد بنشیند و این معنی، درست نیست. بازنشستگی این نیست که کسی در یک دوره اداری خدماتش تمام شده و کنار گذاشته شود. هیچ اشکالی ندارد افراد با هر عنوان و در هر سطحی، فعالیت خود را ادامه دهند؛ چرا که عدم فعالیت افراد، دور شدن از گوی زندگی است.

هاشمی طباطبائی تأکید بر اینکه بخشی از این فعالیت‌ها، فعالیت‌های شادی بخش و ورزشی است، افزود: ورزش عامل اصلی ورود اکسیژن بیشتر به بدن است و حیات انسان نیز از اکسیژن به دست می‌آید و باعث می‌شود کسانی که از ظرفیت‌های تنفسی‌شان استفاده کنند به بسیاری از بیماری‌ها مبتلا نشوند. رئیس اسبق سازمان تربیت بدنی با بیان اینکه مسابقات ورزشی باعث می‌شود انگیزه بوجود بیاید، تصریح کرد: لزوماً ورزش کردن به معنای مسابقه دادن نیست، اما هر کسی علاوه بر فعالیت‌های هوازی باید از ورزش‌هایی که عضلات را تقویت می‌کنند استفاده کند. چون عضلات در سن‌های مختلف تحلیل می‌رود و برخی دردها به سراغ انسان می‌آید.

وی اظهار داشت: اینکه در جشنواره‌ای شرکت کنیم و دوستانمان را ببینیم، به ما نشاط و حرارت می‌دهد، اما آنچه به ما سلامتی می‌دهد ورزش‌های هوازی و قدرتی است.

هاشمی طباطبائی با اشاره به اینکه بازنشستگان باید به کار در زندگی اهمیت دهند، افزود: افرادی که بازنشسته می‌شوند باید کار و حرفه‌شان را ادامه دهند. حتی در کارهای منزل نیز مشارکت داشته باشند.

رئیس اسبق سازمان تربیت بدنی عنوان کرد: این به معنی عدم جوانگرایی نیست. بازنشستگان کسانی هستند که باید کار خودشان را در دوره‌های مختلف ادامه دهند. ما باید به قدری شغل ایجاد کنیم که کمبود نیروی انسانی داشته باشیم و این امکان در کشور ما وجود دارد.

وی افزود: اگر عقلانیت بیشتری در کشور حاکم باشد و از برخی مشکلات جلوگیری شود و به ایجاد اشتغال در کشور بپردازیم، برای همه افراد جامعه شغل وجود دارد و می‌توانیم به نحو مطلوبی از آنها بهره ببریم.



# صندوق بازنشستگی کشوری گنجینه‌ای از سرمایه‌های انسانی است



مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با بیان اینکه در برنامه‌های صندوق از خود بازنشستگان استفاده می‌کنیم، گفت: صندوق بازنشستگی کشوری گنجینه‌ای از سرمایه‌های انسانی است. محموداسلامیان در مراسم اختتامیه نخستین جشنواره ورزشی بازنشستگان سراسر کشور، درباره این رویداد، بیان کرد: زمانی که بحث جشنواره ورزشی مطرح شد، تصور نمی‌کردیم که چنین استقبالی از طرف بازنشستگان در سراسر کشور صورت گیرد. وی با بیان اینکه استقبال بازنشستگان به ما مسوولان امید داد، افزود: خوشبختانه در صندوق بازنشستگی کشوری هر برنامه‌ای که داشته باشیم هیچ نیازی به جذب افراد دیگر نیست؛ چرا که بهترین‌ها در صندوق بازنشستگی کشوری حضور دارند و این صندوق گنجینه‌ای از سرمایه‌های انسانی است. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری اضافه کرد: این جشنواره انگیزه‌ای شد تا در سال‌های آینده بتوانیم با انسجام بهتر و حضور بیشتر بازنشستگان، جشنواره ورزشی را برگزار کنیم. اسلامیان

تصریح کرد: شما بازنشستگان نشان دادید که نشاط و ورزش، سن و سال نمی‌شناسد و تنها اراده و همت می‌خواهد و درسی به جوانان و میانسالان دادید که وقتی اراده و خواستن در میان باشد، همه چیز ممکن می‌شود. این قول را نیز می‌دهم که با کمک شما این جشنواره در سراسر کشور ادامه داشته باشد. وی با بیان اینکه شما افرادی هستید که در بدترین شرایط و در دوران جنگ، این کشور را اداره کردید، اظهار داشت: در دوره‌ای دچار بی‌تدبیری‌هایی بودیم که به کشور آسیب‌های جدی زد. ما کاری به جناح‌های مختلف نداریم، مهم این است که عقلانیت بر کشور حاکم شود.

## بیانیه اختتامیه نخستین جشنواره ورزشی سراسری بازنشستگان کشوری

در پناه خداوند منان و در پرتو الطاف بیکرانش جشنواره ورزشی بازنشستگان برای نخستین بار به همت صندوق بازنشستگی کشوری و کانون‌های بازنشستگان سراسر کشور در روزهای ۱۲ الی ۱۴ تیرماه ۱۳۹۶ در تهران برگزار شد. به پاس این اتفاق خجسته که با حضور میهمانان عالی مقام از سازمان‌ها، کانون‌های بازنشستگی و با حضور پر از مهر بیش از ۳۰۰ نفر از بازنشستگان ورزش دوست از سراسر کشور به‌نحوشایسته‌ای برگزار شد؛ موارد زیر را به نمایندگی از شرکت کنندگان در این جشنواره به عرض می‌رساند:

۱- استقلال و استقرار امنیت و ثبات کشور به سبب ایستادگی و پایداری ملت ایران بر آرمان‌ها و اهداف انقلاب اسلامی تحت زعامت مقام معظم رهبری (مدظله) و به مدد فداکاری ایثارگران و خون پاک شهیدان بزرگوارمان حاصل شده است. ما شرکت کنندگان در این جشنواره ورزشی به مقام شامخ این عزیزان با تمام وجود ادای احترام می‌کنیم.

۲- از دولتمردان عزیز بویژه مدیرعامل، معاونین، اعضای هیات مدیره، مدیران و کارشناسان صندوق بازنشستگی کشوری که علی‌رغم مشکلات و چالش‌های پیش روی

خصوصاً در دو سال اخیر مجدانه به امور فرهنگی و اجتماعی بازنشستگان پرداخته و اهمیت می‌دهند صمیمانه تشکر و سپاسگزاری کرده خدمات آنان را ارج می‌نهمیم.

۳- مشکلات معیشتی و کاهش قدرت خرید بازنشستگان گرآنقدر موضوع پنهانی از نظر دولتمردان نیست، ماضمن تشکر از تلاش‌های به عمل آمده از ریاست محترم جمهور، نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی و دیگر مسئولین کشور، توجه ویژه به موضوع سلامت، بهداشت، رفاه اجتماعی و همسان سازی حقوق بازنشستگان را تقاضا مندیم.

۴- استحضار دارند در بین بازنشستگان ظرفیت‌ها، تجارب ارزشمند و فرصت‌های بی‌بدیلی برای غلبه بر مشکلات و موانع در بسیاری از حوزه‌ها وجود دارد. استفاده از گنجینه تجارب بازنشستگان و وضع قوانینی که تسهیل کننده این درخواست باشد را از نمایندگان و مجلس محترم خواستاریم.

۵- در اختیار گذاشتن اماکن و فضاهای ورزشی در روزهای تعطیل، استفاده از ظرفیت‌های اجرایی و فرهنگی دستگاهها در برگزاری اردوها و رویدادهای ورزشی، پیش‌بینی فضاهای مناسب برای انجام فعالیت‌های ورزشی بازنشستگان؛ تدوین قوانین و مقررات و راهکارهایی که

دسترسی بازنشستگان را به مراکز ورزشی و فرهنگی ارزان و آسان فراهم نماید خواسته دیرینه ماست.

۶- ما شرکت کنندگان در اولین جشنواره سراسری بازنشستگان کشوری استمرار برگزاری جشنواره‌های استانی و کشوری را در وسعتی بیش از جشنواره حاضر درخواست داشته و اعلام آمادگی می‌کنیم که داوطلبانه با استفاده از تجارب ارزشمندی که تاکنون حاصل شده است در خدمت خواهیم بود.

۷- ما تمام تلاش و اهتمام خود را بکار خواهیم گرفت تا در تمام عرصه‌های فرهنگی، علمی و ورزشی پرچم مقدس جمهوری اسلامی ایران را به اهتزاز در آورده و در انتقال تجربه و دانش خود به جوانان امروز و آینده‌سازان فردای جامعه اسلامی از هیچ کوششی دریغ نورزیم.

در پایان بار دیگر از همه دست‌اندرکاران برگزاری جشنواره چه در سطح استان‌ها و چه جشنواره کشوری صمیمانه تشکر و سپاسگزاری نموده، توفیق این عزیزان را از درگاه ایزد منان خواستاریم.

شرکت کنندگان در اولین جشنواره ورزشی  
سراسری بازنشستگان کشوری  
تیرماه ۹۶- تهران

# آیین پایان جشنواره سراسری ورزشی بازنشستگان کشوری





# تقدیر از نام آوران پیشکسوت صندوق بازنشستگی کشوری

۱۹۶۰ ایتالیا نشان برنز بازی‌های المپیک (دسته ۵۲ کیلوگرم)

۱۹۶۱ ژاپن نشان طلا مسابقات جهانی (دسته ۵۷ کیلوگرم)

۱۹۶۳ بلغارستان نشان نقره مسابقات جهانی (دسته ۶۳ کیلوگرم)

۱۹۶۳ تهران نشان طلا مسابقات جهانی (دسته ۶۳ کیلوگرم)

۱۹۶۳ جام تفلیس، شوروی نشان نقره مسابقات جام جهانی (دسته ۶۳ کیلوگرم)

۱۹۶۵ منچستر، انگلستان نشان طلا مسابقات جام جهانی (دسته ۶۳ کیلوگرم)

۱۹۶۶ بانکوک، تایلند نشان نقره آسیایی (دسته ۶۳ کیلوگرم)



محمدابراهیم سیف پور سعد آبادی  
قهرمان و پیشکسوت کشتی آزاد جهان



محمد دلیریان  
سر مربی و پیشکسوت کشتی فرهنگی جهان

سر مربی اسبق تیم ملی کشتی فرنگی ایران

مدیر اسبق تیم های ملی کشتی فرنگی

عضویت در تیم ملی کشتی فرنگی ایران در سال های قبل از انقلاب

مدال طلای بازی های آسیایی ۱۹۷۴ تهران در وزن ۶۸ کیلوگرم

۱۵ سال قهرمان کشتی ناشنویان کشور

قهرمان المپیک ناشنویان ۱۹۷۳ سوئد

ستاره مسابقات کشتی قهرمانی جهان از نظر اخلاق و فن در سال ۱۹۷۱ ایتالیا



زین العابدین کاظمی  
قهرمان کشتی آزاد و فرنگی ناشنویان



# گام سوم؛ حرف‌های ماندگار



# تکیه بر توان بازنشستگان

محموداسلامیان مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری:

می‌خواهیم بازنشستگان همیشه در صحنه باشند



جشنواره مسابقات ورزشی بازنشستگان کشوری از ۱۲ الی ۱۴ تیر ماه در تهران برگزار شد که با استقبال خوبی توسط بازنشسته‌های سراسر کشور روبرو شد. این مسابقات در ۵ رشته تنیس روی میز، دارت، تیراندازی با تفنگ بادی، دارت، شنا آزاد و شنای قورباغه برگزار شد. محمود اسلامیان مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در مصاحبه‌ای اختصاصی با روزنامه خبر ورزشی درباره شرایط برگزاری این مسابقات و اهداف صندوق بازنشستگی کشوری توضیحاتی داد که در ادامه می‌خوانید.

تبعات داشته باشد. یکی از موضوعاتی که باید به آن بها داد این است که ما در شهرهایی که شهرداری‌ها به کمک مسئولین یک زمین مناسب در اختیار ما قرار می‌دهند، مراکزی به عنوان خانه‌های امید می‌سازیم و مدیریت آن هم به خود بازنشستگان می‌سپاریم و خودمان در مدیریتش چندان دخالتی نداریم. مشکل اصلی بازنشسته این است که جایی ندارند. هرچند که بعضا در پارک‌ها دور هم جمع می‌شوند اما باید جای مناسبی باشد که برنامه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی، هنری و ورزشی داشته باشد. الحمدلله طی ۴ سال ۱۲ باب خانه امید ساخته شده و تعدادی هم در حال احداث است. بحث محتوایی این قضیه این است که باید این افراد را درگیر کنیم و نباید احساس کنند که مملکت تا زمانی به وجود آن نیاز داشته و صبح تا شب معلم، دبیر یا کارمند بودند و الان که بازنشسته شده‌اند دیگر به کار نمی‌آیند. به نظر می‌رسد تعداد زیادی از معلمان، دبیران و اساتید شما عضو این جامعه هستند. یعنی گردن تک تک همه ما حق دارند. قرارداد یک برنامه را سال گذشته در تهران به صورت یک مدل اجرا کردیم در حالی که از میزان استقبال بی‌خبر بودیم، بنابراین در تهران به صورت پایلوت اجرا کردیم و خوشبختانه دیدیم که استقبال خیلی خوب و فوق تصور ما انجام شد. به خاطر همین قرار شد که امسال این را در سراسر کشور انجام دهیم. بنابراین در همه استانهای کشور با همان ۵ رشته‌ای که بازنشستگان علاقه بیشتری به آن دارند مثل رشته‌های دارت، تیراندازی،

**خوشحالیم این افتخار نصیب ما شده که هم با شما آشنا شویم و هم از اینکه از اهداف برگزاری این مراسم که جشنواره خیلی خاص و ویژه‌ای شد، باخبر شویم. در ابتدا فکر نمی‌کردیم که این همه شور و هیجان داشته باشد اما دیدیم مثل مسابقات فوتبال که به حاشیه کشیده می‌شود، اینجا هم حواشی خودش را داشت. مثل اعتراض به نتیجه و داوری برایمان جالب بود. مثلاً آقایانی از سمنان در مسابقات دارت معترض بود که این مسابقات یا باید برگزار نشود یا حتما باید به شکل اصلی خودش برگزار شود. به عنوان اولین سوال بفرمایید که اصلا هدف از برگزاری این جشنواره چه بود؟**

به هر حال بازنشستگی هم یک دوره از زندگی همه آدمهاست که هم در کشور ما و هم در همه کشورها وجود دارد و طبیعتا باید این دوره هم مدیریت شود و افراد از زندگی‌شان لذت ببرند. ما الان حدود یک میلیون و ۳۰۰ هزار بازنشسته کشوری داریم که تقریبا همه دستگاه‌های اداری کشور، دانشگاه‌ها، آموزش و پرورش، دستگاه قضایی، شهرداریها غیر از شهرداری تهران جمعیت خیلی بزرگی است که عمدتا آدمهای فرهیخته‌ای هستند که در این سالها خدمت کرده‌اند. با مطالعاتی که انجام داده ایم، از آنجا که در سن بازنشستگی، فرد یکباره از کار منفع می‌شود، شرایط به نحوی تغییر می‌کند. اگر این شرایط از ابعاد مختلف مدیریت نشود، ممکن است هم برای خود فرد و هم برای جامعه

شطرنج، شنا و... در ابتدای سال جاری با شرکت حدود ۵ هزار نفر از سراسر کشور شروع کردیم که فوق تصور ما بود و از این ۵ هزار نفر ۳۱۹ نفر در این رشته ها رتبه آورده شد.

#### البته در ۴ رشته مختلف و تنها در شنا زیر و بالای ۶۰ سال بود.

این افراد انتخاب شدند و به تهران آمدند و در تهران مسابقات به صورت کشوری برگزار شد و نفرات اول تا سوم برگزیده شدند. هدف اصلی این بود که چون یکی از مشکلات جدی بازنشستگان سلامتی شان است ورزش خیلی می تواند در بالا بردن ضریب سلامتی کمک کند، خواستیم که واقعا شروعی باشد برای اینکه بازنشستگان کشور غیر از بحث مسابقات در صحنه حضور پیدا کنند و به نوعی برای همه الگو شوند که مسابقات انجام شد و نفرات انتخاب شدند و همانطور که اشاره کردید یک شور و هیجان فوق العاده حاکم شد. البته برای خود من هم حرارت و نشاطی که شرکت کنندگان داشتند، خیلی عجیب بود و این نشان می دهد که جای این کار در کشور خالی بوده است. امیدوارم در سال آینده با استقبالی که بازنشستگان بیشتر از سال اول نشان می دهند، مسابقات پربارتری را شاهد باشیم. وقتی سال اول اینقدر استقبال می شود تصورم این است که در سالهای آینده ان شاء الله این مسابقات خیلی وسیع تر شود. به هر حال اگر ما بتوانیم موضوع را به صورت المپیاد بازنشستگان انجام دهیم و حتی بتوانیم با بقیه صندوق های بازنشستگی هم که در کشور هستند، تعاملاتی برقرار کنیم خیلی وسیع تر از خود صندوق بازنشستگی کشوری می شود. درواقع قدم و حرکتی باشد برای اینکه بازنشستگان در صحنه باشند و هم از جهت سلامت جسمی و روحی در وضعیت مطلوبی قرار گیرند که البته سلامت روحی بیش از سلامت جسمی حائز اهمیت است.

**بحثی که الان وجود دارد اینکه مثلاً در مسابقات تیراندازی امتیازات خیلی ها در سطح کشوری، آسیا و حتی ورودی المپیک بود. به نظر می رسید ۱۰ تیری که خانم ها و آقایان زده بودند همه در مرکز خورده بود. برنامه شما برای همکاری با هیأت فدراسیون ها و افزایش رشته ها چیست تا از طریق هیأت های استانی مراکزی مثل خانه های امید ایجاد کنید که ورزش بازنشستگان گسترده تر شود؟**

از آنجا که تجربه سال اول بود باید جمع بندی کنیم. همانطور که اشاره کردم واقعا تصور نمی کردیم در این حد استقبال شود. چون ۵ هزار نفر عدد بالایی است که وارد مسابقات شوند. نکته ای که وجود دارد اینکه خوشبختانه در میان بازنشستگان در هر موضوعی آدم های مدیری که تخصص لازم را دارند، وجود دارد. بنابراین نیازی نداریم که در استانها افرادی را جهت انجام کار استخدام کنیم. درواقع یک تیم از خود بازنشستگان در یک استان انتخاب می شوند و به عنوان کمیته ای که این مسابقات را برگزار می کنند، عمل می کنند. درواقع خودشان هستند و ما تنها تسهیل کننده هستیم. با توجه به نتایجی که بدست آمده طرحی را به وزارت کار ارائه داده ایم که امیدواریم در دولت به تصویب برسد. طرح کلی که هدفش این است که برای بازنشستگان و سالمندان جایگاهی در استانها ایجاد شود به این معنی که وقتی بازنشستگان در استانی از دستگاهی منفک می شوند،

جایگاهی داشته باشند که با موضوعات مختلف هماهنگ شوند. یعنی کسی از خود بازنشستگان در درون استانداری ها باشد که از آنها مشورت بگیرند و این کار نیاز به ساختار دارد که آن را پیشنهاد داده ایم و امیدواریم که تصویب شود. اما همانطور که اشاره کردم این تجربه اول است و قاعدتا باید کمیته هایی که متشکل از بازنشستگان در استان ها هستند را مورد ارزیابی قرار دهیم تا به

هیأت های ورزشی وصل شوند و با وزارت ورزش نیز هماهنگ کنیم که به صورت مستمر باشند. اگر هم واقعا افرادی در میان شان شاخص بودند با فرض اینکه در سطح دنیا هم مسابقاتی برای بازنشستگان باشد، انتخاب شوند. البته در این باره در حال تحقیق هستیم چرا که ممکن است افرادی در میان بازنشستگان باشند که بتوانیم آنها را راهی مسابقات جهانی کنیم.

حتی مربیانی داریم که در سن بازنشستگی هستند و می توانند در این قسمت کمک کنند و تیمی تشکیل دهند که از میان شان قهرمان المپیک بیرون بیاید. درواقع همانطور که در المپیک محدوده سنی نداریم می توانیم افراد مستعد را به این مسابقات بفرستیم.

#### از نظر شما این کار شدنی است؟

همانطور که گفتیم تجربه سال اول را داریم باید روی نتایج آن کار کنیم تا ببینیم چه خروجی هایی می توانیم از این تجربه بگیریم تا بتوانیم تکامل پیدا کنیم.

**شما فرمودید که تاکنون برگزاری این مسابقات در ایران سابقه نداشته است. این ایده از کجا آمد و چطور به این نتیجه رسیدید که مسابقات را به این شکل برگزار کنید. ضمن اینکه رشته هایی را هم انتخاب کردید که به نظر می رسد کار کارشناسی در این باره انجام شده بود که به لحاظ روانی تأثیرگذار باشند یعنی ورزش های پرنشاطی محسوب شوند. ببینید! پیشنهاد از خود جامعه بازنشستگان بود. یعنی ایده را خود بازنشستگان دادند و از آنجا که به ورزش علاقه دارند، با کمیته های تخصصی ای که تشکیل شد و با نظر خود مدیران ورزشی که در سازمان چندین هزار بچه تربیت بدنی داریم کار گروه و کمیته ای را تشکیل دادند که با توجه به شرایط سنی بازنشستگان و علاقه مندی که خودشان دارند با چند شاخص جمع بندی شوند. هدف این بود که مرحله اول تمرکزمان در این تعداد رشته ها باشد که هم از نظر جسمانی تناسب داشته باشند و هم علاقه بازنشستگان به این رشته ها بالا باشد چون هدفمان این بود که حضور پیدا کنند.**

**حتماً برای سالهای آینده هم برنامه ریزی دارید. ان شاء الله.**

**به نظر شما این برنامه ها تا چه اندازه بر بازنشستگان تأثیر می گذارد که آنها را با ورزش درگیر کند. آیا تأثیر روانی خواهد داشت؟**

به هر حال این حرکتها مثل مسابقات تیم ملی فوتبال است که بعد می بینید تعداد زیادی کودک و نوجوان در کوچه و خیابان از آن تأثیر گرفته اند. درواقع هر حرکت نمادینی به حالت طبیعی تأثیر روانی خودش را بر جامعه هدفش می گذارد. البته ما هم باید تسهیلات ایجاد کنیم که امیدواریم به کمک وزارت ورزش بتوانیم کمیته هایی که در سطح استانها داریم را دائمی کنیم و بتوانیم با وزارت ورزش تعامل لازم را برقرار کنیم تا تشویق شوند. در بحث تغذیه هم چون به ورزش وصل است، این مسیر را دنبال می کنیم. حدود ۲۰۰ نفر از بچه های بازنشسته علوم پزشکی را رصد و شناسایی کرده ایم و توسط خود وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی آموزش دیده اند که بحث تغذیه را در کل کشور برای بازنشستگان در همان خانه های امید آموزش دهند. درواقع با علاقه و اشتیاقی که در میان بازنشستگان دیدیم، به این فکر افتادیم و مصمم شدیم که ان شاء الله این مسئله را ثابت کنیم که هم اثر مسابقات را داشته باشد و هم تأثیر روانی برای ایجاد انگیزه بازنشستگان.

برای خود من هم حرارت و نشاطی که شرکت کنندگان داشتند، خیلی عجیب بود و این نشان می دهد که جای این کار در کشور خالی بوده است. امیدوارم در سال آینده با استقبالی که بازنشستگان بیشتر از سال اول نشان می دهند، مسابقات پربارتری را شاهد باشیم.



این می تواند هسته اولیه ای باشد که در طول سال کار و تمرین کنند. از آنجا که این مسابقات عملاً به مدت سه ماه در مرحله استانی و کشوری به طول می انجامد، ۹ ماه استراحت و همان ۳ ماه معطوف به مسابقات می شود. این مسابقات به ما انگیزه داد که روی این مسئله به صورت جدی در استانها کار کنیم. بزرگترین امتیازمان این است که نیاز به کادر و ساماندهی نداریم و از این نظر خیلی جلو هستیم. اگر بخواهید در استانی تیمی بگذارید که این کار را انجام دهد نیاز به ۵ نفر دارید که با آنها قرارداد ببندید و استخدامشان کنید اما این کار بدون هیچ هزینه ای با انگیزه بالا در میان خودشان صورت می پذیرد که ۵ نفر را به عنوان کمیته استانی انتخاب می کنند. البته شاید بتوانیم در شهرستانها رهبرانی را انتخاب کنیم. در واقع یک جور NGO است، سازمان نیست. کارهایی که به صورت NGO انجام می شود، هم با هزینه پایین است و هم انگیزه ها خیلی بیشتر است تا اینکه بخواهید یک سیستم اداری با بورکراسی درست کنید. از این نظر ما واقعاً به جای ایجاد بورکراسی، به مردم متکی شویم که یک تجربه خیلی موفق بود. همین که بخواهید برای پنج هزار نفر مسابقات برگزار کنید، نیازمند حداقل ۱۰ نفر در هر استان هستید که در مجموع بالغ بر ۲۰۰، ۳۰۰ نفر می شود و هزینه هایشان مشکل زاست اما همین کار را خود بازنشستگان بدون هیچ هزینه و با انگیزه بالا انجام می دهند. مدیر یا کسی که در سازمان تربیت بدنی به مدت ۳۰ تا ۳۵ سال مدیریت کرده و صدها مسابقه را برگزار کرده به راحتی می توانند در اینجا عمل کنند.

### آیا شرکت کنندگان زیر نظر کانون و صندوق هستند یا از میان بازنشستگان کشوری هستند؟

از بازنشستگان کشوری هستند. در کشور بازنشستگان تامین اجتماعی، نفت، نیروهای مسلح و... داریم. این جامعه آماری که از آنها صحبت می کنیم، جامعه بازنشستگان صندوق کشوری هستند.

**همیشه این بحث مطرح بوده که پیشگیری بهتر از درمان است و برنامه ای که مدنظر شماست به نحوی از بیماری هایی که معمولاً بازنشستگان در سن بالا دچار آن می شوند، پیشگیری کننده است. بنابراین با هدف پیشگیری وارد عمل شده اید.**

بله، در سن شما جوانان هر چه هم که رعایت کنید یا نکنید آنقدر انرژی و قدرت در بدن هست که کفایت می کند. ولی در سنین بالا بدن خیلی آسیب پذیر می شود. همانطور که رهبر معظم انقلاب فرمودند اگر ورزش برای جوانان خوب باشد برای سنین بالا واجب است. بعضاً یکسری از افرادی که در رشته شنا حضور داشتند رنگ، بدن، فرم و فیزیک شان نشان می داد که کاملاً روی فرم هستند. به نظرم خیلی هم در کاهش هزینه های درمانی کشوری می تواند موثر باشد.

درواقع آلزایمر، تغذیه و آموزش هایی که در مورد مسائل بازنشستگی و بحث های درمانی شان داریم به اضافه بحث ورزش در قالب استراتژی پیشگیری بهتر از درمان است، خلاصه می شود. بالاخره با توجه به اینکه در بحث بیمه تکمیلی هم هزینه می کنیم هر چقدر این طرف پیشگیری مان بیشتر باشد آن طرف هم هزینه کمتر و صرفه جویی انجام می شود. تمام دنیا این راه رفته و هزینه هایش را روی مراقبتها می گذارد نه روی مراقبتهای پس از درمان.

### آیا برای ادامه امسال هم برنامه دیگری دارید؟

مسابقات که قاعدتاً سالانه است ولی دنبال این هستیم که کمیته های استانی را تثبیت کنیم که در طول سال هم هیاتی در هر استانی برای بحثهای ورزشی باشد.

**جمع شدن خود این پیشکسوتان در کنار هم و شور و نشاطی که در میانشان ایجاد می شود برای خودشان اثر گذار است به طوری که امید به زندگی را در آنها بالاتر می برد.**

## به سوی المپیاد ورزشی بازنشستگان

عباس رشیدی مدیر کل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری برگزاری مسابقات بین بازنشسته ها را ورود به یک دنیای جدید می داند. دنیایی که می تواند خیلی از مسائل زندگی آنها را تغییر بدهد. او در سه روزی که این مسابقات برگزار شد مدام در رفت و آمد بود تا چیزی از قلم نیفتد. مدام پیگیری های لازم را می کرد تا عزیزی که از شهرستان به تهران آمده بودند آزرده خاطر نشوند. با پایان این مسابقات رشیدی هم یک نفس راحت کشید. آن هم به دلیل اینکه این مسابقات در بهترین سطح خودش برگزار شد و باید گفت که همه بازنشستگان هم از میزبانی تهران راضی بودند. با رشیدی برای دقایقی گپ زدیم تا او از این بگوید که اصلا چه اتفاقی افتاد که جرقه برگزاری چنین مسابقاتی در ذهن آنها زده شد؟

هم اختتامیه برگزار شد. ۱۳۹ نفر خانم ها و ۱۸۰ نفر آقایان در این مسابقات شرکت کردند و میانگین سنی شرکت کنندگان ۵۷ سال بود.

آقای رشیدی این اولین دوره مسابقاتی است که برای صندوق بازنشستگان کشوری برگزار می شود. چه شد که چنین مسابقاتی را

برگزار کردید و اصلا انگیزه تان از این کار چه بود؟

این مسابقات مسابقاتی جدید است. جامعه هدف ما افراد میان سال به بالا هستند و بر اساس تحقیقات به این نتیجه رسیدیم که تحرک می تواند برای نشاط و سلامت پیشکسوتان موثر باشد. این برنامه را به صورت آزمایشی دو سال در تهران برگزار کردیم و با استقبال خوبی مواجه شدیم. به همین دلیل تصمیم گرفتیم در سال ۹۶ مسابقات را به صورت سراسری برگزار کنیم. از حدود یک میلیون بازنشسته حدود پنج هزار نفر در این مسابقات شرکت کردند.

بفرمایید که چرا چهار رشته شنا، دارت،

شطرنج و تنیس روی میز را

برای این عزیزان انتخاب کردید.

در استان ها مسابقات را در رشته های دارت شطرنج شنا تیراندازی و تنیس روی میز برگزار کردیم و نفرات برتر به دور نهایی راه یافتند. احساس ما این بود بازنشستگان و افراد پا به سن گذاشته در این رشته ها می توانند عملکرد خوبی داشته باشند. در نهایت تصمیم بر این شد که مسابقات این رشته ها برگزار شود. ۳۱۹ نفر که نفرات برتر بودند به تهران معرفی شدند و ما مسابقات سراسری را برگزار کردیم. صبح دوشنبه مراسم افتتاحیه و شروع مسابقات بود و چهارشنبه

آیا ممکن است که این مسابقات در سال های

آینده هم برگزار شود؟

هدف ما این است که بتوانیم هر سال این مسابقات را برگزار کنیم و تعداد رشته ها را افزایش دهیم و حتی بتوانیم آن را در سطح کشور های منطقه با عنوان المپیاد ورزشی بازنشستگان انجام دهیم.

تا به حال در کشورهای همسایه یا سایر کشورها

برگزاری چنین مسابقاتی سابقه داشته است؟

ما چیزی ندیده و نشنیده ایم. اما آمادگی این را داریم که این مسابقات را در سطح گسترده تری برگزار کنیم.

جوایز به چه گونه است؟ چه بودجه

ای را برای آن در نظر گرفته اید؟

نفرات اول دوم و سوم در تمام رشته ها حکم قهرمانی دریافت می کنند و مدال می گیرند و همچنین کارت هدیه ای هم به آنان اعطا خواهد شد.

حرف خاصی باقی مانده است؟

امیدوارم بازنشستگان عزیز در این چند روز اوقات خوبی را تجربه کرده باشند و لذت کافی را برده باشند. هدف این بود که این عزیزان را دور هم جمع کنیم تا با دیدن همکاران خودشان روزهای خوبی را تجربه کنند.

منبع: خبرورزشی

هدف ما این است که بتوانیم هر سال این مسابقات را برگزار کنیم و تعداد رشته ها را افزایش دهیم و حتی بتوانیم آن را در سطح کشورهای منطقه با عنوان المپیاد ورزشی بازنشستگان انجام دهیم.



تقدیر ویژه مهدی تاج، رئیس فدراسیون فوتبال از بازنشستگان

# حمایت از برگزاری فوتبال بازنشستگان

خدمات و کارهایی که امروز در کشور در حال انجام است ثمره ۳۰ سال کار بازنشستگانی است که در این مسابقات شرکت کردند. آنها دیروز تلاش کردند و ما امروز نتیجه آن را می بینیم. من به دو دلیل در این مراسم حضور پیدا کردم. یک اینکه اولین المپیاد ورزشی است و کار بسیار بسیار خوبی است که دیدید مورد استقبال قرار گرفت و دوم اینکه آقای اسلامیان عضو هیات رئیسه فدراسیون فوتبال هستند و به هر حال از حضورم خوشحالم.

**فدراسیون فوتبال برنامه ای برای حضور این رشته در این مسابقات دارد؟**

فوتبال در ایران یک ورزش عمومی است و می شود گفت همه مردم فوتبال بازی می کنند. اگر مسئولان برگزاری این رقابت ها بخواهند رشته فوتبال در این مسابقات حضور داشته باشد، ما کمک شان می کنیم.

**فدراسیون فوتبال برای قدردانی از پیشکسوتان فوتبال برنامه ای ندارد؟**

ما در بازی برابر ازبکستان از تمام رئیس های قبلی فدراسیون دعوت و تجلیل کردیم که به آنها بگوییم اگر امروز موفقیتی حاصل شده ثمره تلاش آنها است و همه آنها بزرگی کردند و آمدند. ما باید هوای بازنشستگان و پیشکسوتان مان را داشته باشیم؛ چون زندگی امروزمان را مدیون تلاش دیروز آنها هستیم.

مهدی تاج رئیس فدراسیون فوتبال در مراسم اختتامیه مسابقات بازنشستگان کشوری حاضر شد. او در گفت و گویی کوتاه با روزنامه خبرورزشی از دلایل حضورش و توجهات فدراسیون فوتبال به بازنشستگان و پیشکسوتان گفت که در ادامه می خوانید:



اشرف عباسی

## حضور بهترین‌ها در تهران



### کار شما خیلی سخت است.

سخت که نه به هر حال  
بازنشستگان عزیز و دوست داشتنی  
هستند و ما هم خودمان را برای این  
روزها آماده کرده بودیم.

### برای ما از این مسابقات بگویید؟

اول باید بگویم که مسابقات در تمام استان‌ها از ۱۲ تا ۱۴ اردیبهشت برگزار شد. در هر استان مسابقات تفنگ بادی برای خانم‌ها و آقایان برگزار شد و به نفرات اول تا سوم جوایزی اهدا شد و به نفرات چهارم تا هشتم هم لوح یاد بود داده شد. سپس قهرمانان پنج رشته تیراندازی، دارت، شطرنج، تنیس روی میز و شنا برای مسابقات سراسری به تهران معرفی شدند و ۳۱۹ نفر در تهران با هم رقابت کردند. می‌خواهم بگویم که اینها بهترین‌ها در رشته خودشان هستند.

چند روز شلوغ و پراسرتس را پشت سر گذاشت. این را همه بازنشسته‌هایی که در سایت تیراندازی بودند می‌گویند. اشرف عباسی از مسئولان برگزاری مسابقات تیراندازی بود که در این مسابقات وظیفه سنگینی داشت. تیراندازی در کل رشته خطرناکی است به خصوص برای کسانی که چندان آشنایی با آن نداشته باشند. بیشتر ذهن خانم عباسی درگیر این می‌شد که هشدارهای لازم را به بازنشستگان بدهد تا خدای ناکرده آسیبی نبینند. او بارها باید تذکر می‌داد که سر اسلحه‌ها به داخل سایت تیراندازی باشد و مدام می‌گفت: «خانم‌ها و آقایان عزیز، خواهش می‌کنم که بدون دلیل تیراندازی نکنید.»

### سطح مسابقات را چگونه می‌بینید؟

واقعا عالی است. فکر نمی‌کردم شرکت کنندگان در چنین سطحی باشند. همه خیلی دقت دارند و با تلاش زیاد، سعی می‌کنند تا تیراندازی کنند.

### سوالی که من می‌خواهم بپرسم این است که تعداد تیر و فاصله قانونی همانند مسابقات رسمی است؟

بله. مسابقات به صورت ۱۰ متر با تفنگ بادی انجام می‌شود و ۱۰ تیر باید در ۱۰ دقیقه زده شود. همه چیز در شرایط حرفه‌ای برگزار می‌شود و خدا را شکر خیلی از بازنشستگان عزیز با اصول اولیه آشنا هستند. آنهایی هم که آشنا نبودند با کمی آموزش توانستند تیرهای خودشان را شلیک کنند. در کل بازنشستگان خیلی خوب تیر زدند.

### در پایان اگر حرفی باقی مانده ....

من تشکر می‌کنم از همه کسانی که باعث شدند تا این مسابقات برگزار شود. واقعا شور و انگیزه‌ای که در این چند روز در بازنشسته‌ها دیده شد را شما نمی‌توانید در کوچه و خیابان ببینید. امیدوارم که چنین مسابقاتی تداوم داشته باشد تا این لیخندها همیشه بر لبان بازنشستگان بنشیند.

منبع: روزنامه خبرورزشی



است. پذیرایی، سالن مسابقات و... بسیار خوب بوده است.

فکر می‌کنم در دوره‌های بعدی کیفیت مسابقات بالاتر هم برود.

بله، چون در استان‌ها خیلی‌ها اطلاع نداشتند که چنین مسابقاتی برگزار می‌شود و قطعاً در دوره‌های بعدی آن‌ها هم شرکت می‌کنند و سطح مسابقات بالاتر می‌رود.

چنین مسابقاتی برای اولین بار است که برگزار می‌شود و در کشور ما هم بی‌سابقه بوده زیرا ما معمولاً به بازیکنان توجه زیادی نمی‌کنیم.

الحمدلله که صندوق بازیکنان کشور چنین برنامه‌ای را در نظر گرفت و البته خود بازیکنان هم استقبال خوبی کردند. من خودم بازیکن هستم و درک می‌کنم که بازیکنان با چه امید و انگیزه‌ای پا به سالن مسابقات می‌گذارند و این اتفاق خیلی خوبی است.

جو مسابقات چگونه بوده؟  
چه در قسمت خانم‌ها و چه در قسمت آقایان همه با روحیه بالایی شرکت می‌کنند. همین که چنین مسابقاتی برگزار می‌شود برای بازیکنان مایه دلگرمی است.

قوی‌ای حضور دارند که مسابقات پیشکسوتان را هم تجربه کرده‌اند.

سطح مسابقات چطور بوده است؟  
سطح مسابقات بالاست زیرا بازیکنانی در مسابقات شرکت کرده‌اند که سابقه ملی دارند مثل خانم دلیچه و خانم آل‌علی.

با توجه به اینکه اولین دوره مسابقات در حال برگزاری است آیا کمی و کاستی‌ای مشاهده کردید؟  
تا این لحظه همه چیز در سطح عالی انجام شده

خانم میربابایی سرپرست فنی مسابقات بازیکنان کشوری است. او که نظارت مستقیمی روی برگزاری مسابقات مختلف دارد، ۱۳ تیرماه سرپرست برگزاری رقابت‌های پینگ‌پنگ هم بود. خانم میربابایی در این خصوص به خبرورزشی توضیحاتی داد و تأکید کرد سطح مسابقات بسیار بالا بوده است.

توضیحی در خصوص مسابقات دهید و بفرمایید که چند تیم در آن شرکت کردند؟  
۲۹ نفر در این رقابت‌ها شرکت کردند که بهترین‌های هر استان بودند. در این مسابقات نفرات



## استقبالی فراتر از تصور

میربابایی: این مسابقات مایه دلگرمی بازیکنان است

مسابقات شنای بانوان و محدودیت های همیشگی که البته طبیعی هم هست. وقتی نزدیک سالنی که مسابقات بانوان برگزار می شد شدیم خانم کشور امین الرعیاراد دیدیم. داور بین المللی و مربی شنای ایران. فردی که یکی از بهترین ها در حوزه خودش است. با او درباره مسابقات صندوق باننشستگی کشوری در رشته شنا حرف زدیم که خواندنش خالی از لطف نیست.

گپ کوتاه خبرورزشی با امین الرعیار، داور بین المللی شنای بانوان در مسابقات صندوق باننشستگی کشوری

## لبخندی که قیمت ندارد

اندواز نظر من واقعا در روند زندگی شان تاثیر بسزایی دارد. خدا حفظ کند کسانی را که نشستند برنامه ریزی کردند تا این کار زیبا انجام شود.

**حرفی باقی مانده که بخواهید بزنید؟**  
من دلم می خواهد که این مسابقات تداوم داشته باشد و فقط منوط به امسال نشود. اگر این اتفاق بیفتد شک نکنید که باننشسته ها در طول سال با جدیت بیشتری به تمرینات خودشان ادامه می دهند. شما این باننشسته ها را ببینید. کدام شان اخم به ابرو دارند؟ کدام شان نمی خندند؟ این از کجا آمده است؟ آنها دارند در این فضا کیف می کنند. این لبخند چقدر می ارزد؟ چقدر قیمت دارد؟ همان طور که گفتم امیدوارم این مسابقات ادامه داشته باشد. قشر باننشسته به زندگی برگشته است و شک نداشته باشید تداوم آن باعث می شود تا سایر باننشستگان هم به ورزش کردن علاقمند شوند.

دارند و بقیه بالای ۶۰ سال هستند.

### سطح مسابقات چطور بود؟

بانوان که فعالیت گسترده ای در این رقابت ها داشتند. ما این دوره از مسابقات را در ۵۰ متر آزاد و رده سنی زیر و بالای ۶۰ سال برگزار کردیم و یک مسابقه هم در ماده قورباغه بود. خانم ها تجربه خوبی داشتند و نشان دادند که توانایی های زیادی هم دارند.

### نظر شما به عنوان یک داور و مربی بین المللی از برگزاری مسابقاتی این چنینی چیست؟ آن هم در شرایطی که خیلی از جوانان امروز کشور ورزش نمی کنند.

برگزاری این مسابقات برای باننشسته ها در وهله اول این است که آنها را امیدوار به زندگی نگه می دارد. آنها انگیزه خوشان را حفظ می کنند و این نکته مثبتی است. آنها با امید و نشاط به اینجا آمده

**برای ما کمی از مسابقات بگویید. از اینکه چه اتفاقی افتاده که این همه خانم علاقمند به شنا در اینجا حاضر هستند.**

واقعا من بیشتر از هر چیزی از این خوشحال هستم که شما را اینجا می بینم. این یعنی که مسابقات آنقدر اهمیت داشته که برای پوشش خبری اش خبرنگاران تلاش می کنند. این اتفاق می تواند انگیزه باننشسته ها را هم بالا ببرد.

**این اولین مسابقات باننشستگان است؟**  
بله. اولین دوره است که به میزبانی تهران برگزار می شود. بنده هم توفیق داشته ام که مسئول شنای بانوان باشم.

**چند استان در این رقابت ها شرکت کردند؟**  
مجموعا ۵۰ نفر از ۲۱ استان از سراسر ایران در این مسابقات شرکت کردند. ۲۸ نفر زیر ۶۰ سال سن





**ابراهیم بیاتانی: مسوول برنامه‌ریزی و هماهنگی مسابقات ورزشی صندوق بازنشستگی کشوری**

## سال ۹۶ نقطه عطف رقابت‌ها

ابراهیم بیاتانی، مسوول برنامه‌ریزی و هماهنگی مسابقات ورزشی صندوق بازنشستگی کشوری و رئیس انجمن ورزشی بازنشستگان کشور، پس از پایان رقابت‌های ورزشی بازنشستگان و مشخص شدن نفرات برتر، درباره این رقابت‌ها توضیح می‌دهد. او در صحبت‌هایش به آثار برگزاری این رقابت‌ها، جامعه آماری ورزشکاران حاضر و وضعیت برگزاری این رقابت‌ها نیز اشاره کرد. او به خبر ورزشی می‌گوید این رقابت‌ها در مرحله اول با حضور ۵ هزار ورزشکار بازنشسته در سراسر کشور آغاز شده و در مرحله نهایی ۳۱۹ نفر برتر در تهران به رقابت پرداخته‌اند.

سال ۹۶ تعداد شرکت‌کنندگان بالغ بر ۱۳۰۰ نفر بوده است که در نوع خودش آمار خوبی است و استقبال خوب پیشکسوتان و بازنشستگان را در تهران نشان می‌دهد.

**و حالا نفرات برتر کل کشور در تهران مسابقه دادند؟**  
بله. سال ۹۶ نقطه عطف این مسابقات محسوب می‌شود، چراکه مرحله مقدماتی این رقابت‌ها به‌طور همزمان در سراسر استان‌های کشور برگزار و بازنشستگان در اقصی نقاط کشور به رقابت پرداختند. پس از انتخاب ورزشکاران برتر در هر استان، جشنواره ورزشی سراسری در شهر تهران برگزار شد و نفرات برتر معرفی شدند. یعنی روندی که از اردیبهشت آغاز شد و در سراسر کشور به‌طور گسترده پیگیری شد، در نهایت با رقابت نفرات برتر در تهران به پایان رسیده است.

**شرایط تهران را از لحاظ میزبانی چطور ارزیابی می‌کنید؟**  
در این دوره مسابقات که از نظر جابه‌جایی، اسکان، سالن برگزاری مسابقات، داوری و توزیع جوایز، مراسم افتتاحیه و اختتامیه برگ زرین و نقطه عطف محسوب می‌شود.

**جامعه آماری این رقابت‌ها از ابتدا شامل چند نفر بود؟**  
در دوره مقدماتی این مسابقات که در اردیبهشت ماه امسال برگزار شد، بالغ بر ۵ هزار بازنشسته شرکت کردند که از میان آنها ۳۱۹ نفر به دور نهایی رسیدند و به رقابت پرداختند.

**ابتدا فلسفه این رقابت‌ها و انگیزه صندوق بازنشستگی برای برگزاری آن را توضیح دهید؟**

عوامل متعددی در این تصمیم دخیل است. صندوق بازنشستگی کشوری در راستای اشاعه فرهنگ سلامت، توسعه نشاط و شادی، تحرک و پویایی، تولید ثروت ملی و فرهنگی و تحکیم مبانی سیاست‌های اقتصاد مقاومتی تصمیم به برگزاری این رقابت‌ها گرفته و برای آن تلاش می‌کند.

**نقش پررنگی هم در سلامت جسمی و روحی بازنشستگان دارد.**  
دقیقا، ریشه کن کردن فقر حرکتی، پیشگیری از شیوع انواع بیماری‌های روانی و جسمانی و حفظ منشور حقوق شهروندی بازنشستگان از دلایل مهم برگزاری مسابقات ورزشی همزمان در کلیه استان‌های کشور و اشاعه فرهنگ ورزش همگانی میان اقشار جامعه بازنشستگان است.

**این چندمین دوره است که این رقابت‌ها برگزار و چه رشته‌هایی را شامل می‌شود؟**

برای سومین سال پیاپی این مسابقات در استان تهران در ۵ رشته ورزشی دارت، تیراندازی با تفنگ بادی، تنیس روی میز، شنا کراال سینه و قورباغه و شطرنج برگزار شده است.

**آمار شرکت‌کنندگان مرحله مقدماتی این رقابت‌ها در تهران چقدر بود؟**

احتشام زاده، قهرمان تنیس روی میز ایران در گفت‌وگو با خبر ورزشی

## با دیدن آنها فهمیدم ورزش هنوز زنده است

دیدن مجید احتشام زاده در جمع بازنشستگان کشوری خوشحال کننده بود. برای آنها که او را نمی‌شناسند باید گفت که در سال ۲۰۰۰ او در بازی‌های المپیک تابستانی شرکت کرد. احتشام زاده در تاریخ ورزش ایران مسن‌ترین ورزشکاری است که تاکنون در بازی‌های المپیک شرکت کرده است. او پسر امیر احتشام زاده قهرمان رکورد دار و اسبق تنیس روی میز ایران است. اگر حالا تنیس روی میز را با خانواده‌های عالمیان می‌شناسند، سال‌های سال نام خانواده احتشام زاده سر زبان‌ها بود.

احتشام زاده بر جسته شد. شاید خیلی‌ها شما را نشناسند اما واقعیت چنین است. وضعیت تنیس روی میز را در حال حاضر چگونه می‌بینید و نظراتان درباره آینده این رشته چیست؟

تنیس روی میز ورزشی تخصصی است و قهرمانی در آن سخت است. اعضای جدید فدراسیون خودشان از قهرمانان سابق این رشته هستند و در این مدت نتایج خوبی هم گرفتیم. الان ما جوانان خوبی داریم و تنیس روی میز ما می‌تواند به آینده امیدوار باشد.

در پایان اگر صحبت خاصی دارید در مورد بازنشستگان بفرمایید.

من وقتی این بازنشستگان را می‌بینم خوشحال می‌شوم زیرا که ورزش هنوز زنده است. چون ورزش کردن جوان ۲۰ ساله امری طبیعی است، اما ورزش کردن پیرمرد ۸۰ ساله نشان می‌دهد ورزش هنوز زنده است.

منبع: روزنامه خبرورزشی

شما عضو صندوق هستید یا دعوت شده بودید به مسابقات؟

من در هیئت استان تهران هستم و کارهای مربوط به آن را انجام می‌دهم. امروز هم در جمع عزیزان حاضر شدم تا بتوانم مسابقات را از نزدیک ببینم.

چقدر خوب است که مادر سطح تهران یا در سطح کشور چنین صندوق‌های حمایتی‌ای داریم که البته تعدادشان هم زیاد است. پیشنهادتان برای سایر صندوق‌ها چیست؟

تا جایی که من در جریانم اکثر صندوق‌ها چنین مسابقاتی را برگزار می‌کنند. به هر حال پیشکسوتان امروز جوانان دیروز هستند و ورزشکاران امروز پیشکسوتان فردا. چنین مسابقاتی قطعاً می‌تواند انگیزه زیادی باشد برای این افراد.

بی‌تعارف تنیس روی میز ایران با خانواده

آقای احتشام زاده، شما در جمع صندوق بازنشستگان کشوری هستید. بدون شک برای خیلی‌ها سوال است که اینجا چه کار می‌کنید؟ خوشحالم که در این جمع حضور دارم. چون بسیاری از این بازنشستگان در رشته تنیس روی میز از خودمان هستند و خوشحالیم که در خدمتشان هستیم. امیدوارم این مسابقات برای پیشکسوتان انگیزه‌ای باشد تا هر سال در آن شرکت کنند و هر سال بتوانیم پر بار تر آن را برگزار کنیم.

سطح مسابقات را چگونه دیدید؟ سطح بازی بچه‌ها خیلی بالاست. چون اکثراً از قهرمانان سابق خودمان هستند که الان بازنشسته شده‌اند.

بازیکنان شاخص چه کسانی هستند؟ آقای کفشدار از خراسان رضوی، آقای دهقان نژاد از اصفهان و برخی بازیکنان دیگر...



## دیدم معلولیت، محدودیت نبود

خبرورزشی - نامش حسین محمد صادقی است از استان البرز وقتی داور سوت را زد تا همه شناگران روی سکوهای خودشان قرار بگیرند و برای رقابت آماده شوند حسین کمی سختش بود او نسبت به بقیه که صحیح و سالم بودند زمان زیادی می برد تا خودش را به بالای سکو برساند او از ناحیه پا معلول است اما همین اتفاق هم باعث نشده تا انگیزه او برای رقابت با سایر همکارانش را کاهش دهد هر طور که بود حسین بالای سکو رفت داور سوت را که زد همه به آب زدند، همین طور حسین.

از بقیه عقب افتاد اما تلاشش را کرد شاید آخرین نفر به خط پایان رسید اما رسید و کار را تمام کرد محمد صادقی برای بیرون آمدن از آب هم مشکل داشت و با کمک دستانش از استخر خارج شد وقتی بیرون آمد خنده روی لبانش بود. به سراغش که رفتیم با خوشرویی از ما استقبال کرد و گفت: «من در خدمت شما هستم دیدید، یک نبرد نا برابر بودا» البته حسین همه این ها را با خنده می گفت تا مبادا همکارانش را برانجاند او درباره مسابقه سوال کردیم که این واکنش را نشان داد: «خوب بود، همه چیز خوب. خداوند به همه سلامتی و تندرستی بدهد. من بیشتر از این خوشحال هستم که در جمع همکاران خوبم قرار دارم و می توانم روزهای خوبی را در کنار آنها تجربه کنم».

او این را گفت و به خودش اشاره کرد: «می دانید شاید شعاری که می دهم کلیشه ای باشد اما نباید این را فراموش کنیم که معلولیت محدودیت نیست. همیشه سعی کرده ام در بین همکارانم باشم. در مسابقات شرکت کنم و همیشه هم بهترین باشم. خدا را شکر تا اینجای کار که همه چیز خوب بوده و همه چیز هم خوب پیش رفته است.» از حسین محمد صادقی درباره مسابقات پرسیدیم و گفتیم تا چند کلمه ای هم از رقابت جانانه ای که با همکارانش داشت حرف بزند: «من چند سالی است که به صورت حرفه ای تمرین می کنم. رشته تخصصی ام شنا است و با آب آشنا هستم اما قبل از مسابقه یک بدشمنی آوردم شب قبل در سالن تنیس روی میز نصف پایم را از دست دادم!» او وقتی قیافه متعجب مان را دید ادامه داد: «بله تصادف کردم. در محوطه ایستاده بودیم که یک ماشین آمد و زد به پایم. کار

حتی به اورژانس هم کشیده شد و امروز تاثیر خودش را گذاشت. اگر این مشکل پیش نمی آمد قطعاً اتفاق های دیگری می افتاد.» محمد صادقی در پایان ضمن تشکر از صندوق بازنشستگی کشوری گفت: «واقعاً اتفاق خوبی را رقم زدند. امیدوارم که این کارها دوباره تکرار شود و همیشه بتوانم همکارانم را در مسابقات اینچنینی ببینم.»



### مفرح دلچه ای:

## موفق در خانه، حرفه ای در ورزش

یکی از شرکت کننده ها در مسابقات پینگ پنگ، می گوید صندوق بازنشستگی با برگزاری رقابت های بازنشسته ها، قدم بسیار مثبتی برداشته و کمک زیادی به آنها کرده است. او به خبر ورزشی می گوید میزبانی صندوق در تهران هم فوق العاده بود و قطعاً با رضایت کامل این استان را ترک می کنند. مفرح دلچه ای از استان گیلان در رقابت ها حاضر شده بود.

### خودتان را معرفی کنید.

مفرح دلچه ای هستم بازیکن تنیس روی میز از استان گیلان. ۶۰ سال دارم و ۴۵ سال است که تنیس روی میز بازی می کنم.

### در مورد مسابقات توضیح دهید.

خدا را شکر مسئولین به این نتیجه رسیدند که برای بانوان بازنشسته که در سنین حساس هستند چنین مسابقاتی را برگزار کنند. قدم مثبتی است که برداشته شده و امیدوارم ادامه دار باشد.

### در مسابقات حرفه ای هم شرکت کرده اید؟

علاوه بر بازی کردن، در کلاس های مربیگری و داوری هم شرکت کرده ام و الان هم بازی می کنم و هم آموزش می دهم و اگر لازم باشد داوری می کنم.

### ورزش دیگری هم انجام می دهید؟

در دوران دانش آموزی والیبال و بسکتبال بازی می کردم، اما به صورت حرفه ای فقط تنیس روی میز.

### برخی معتقدند خانم ها وقت کافی برای ورزش ندارند.

به نظر من این ها بهانه است. انگیزه و اراده اگر باشد می شود این کار را انجام داد. من ۵ فرزند دارم اما توانستم با عزم و اراده به این جایگاه برسم.

### سطح مسابقات را چگونه دیدید؟

اگر این مسابقات به صورت مستمر برگزار شود، حتماً در سال های آینده سطح مسابقات بالاتر خواهد رفت و خانم ها با جدیت تمرین خواهند کرد و با مهارت و تجربه بیشتری به مسابقات می آیند.





## گفت و گو با جمشید فرج پور نفر اول رشته تیراندازی شلیک به قلب طلا!

خبرورزشی- در پایان نخستین روز مسابقات تیراندازی آقایان، خانم و آقای بیرون بودند که وقتی از سالن بیرون آمدند حسایی خوشحال بودند. به خصوص خانم که گویا همسر جمشید فرج پور بود. از استان گیلان آمده بودند. وقتی به طرف شان رفتیم تا گفت گویی انجام بدهیم ابتدا تمایلی نداشتند اما تا بحث رکورد پیش آمد گفت: «جمشید فرج پور هستم از استان گیلان. به تهران آمدم و در رشته تیراندازی هم شرکت کردم. اگر اشتباه نکنم ۱۰۳ زدم. این رکورد من است و فکر می کنم مدال طلا از آن من باشد.» فرج پور راست می گفت. با همین رکورد فوق العاده توانست در نهایت مدال طلا را از آن خودش کند. قبلا هم در تیراندازی سابقه ای داشته اید؟ وقتی این سوال را از او پرسیدیم فرج پور گفت: «بله من در مسابقات استانی و کشوری شرکت کرده بودم.»

را می کنم تا در هر مسابقه ای که شرکت می کنم بتوانم برای کشورم و برای استانم افتخار بیاورم.» او درباره سطح مسابقات هم گفت: «همه چیز خوب بود و سطح مسابقات هم عالی. رقیبان خوبی داشتم که همگی تیرهایی نزدیک به من زدند. امیدوارم در سال های آینده هم این مسابقات ادامه داشته باشد.»

سوال دیگری از او پرسیدیم که در این مسابقات توانستید ۱۰۳ بزنید آیا نمی توانستید در تیم ملی باشید؟ گفت: «من مدتی تیراندازی را کنار گذاشته بودم و بعد از ۸ سال دوباره آغاز کردم. سعی می کنم دوباره به شرایط خوب خود برگردم. بازگشت به تیم ملی را نمی دانم. چون من بازنشسته شده ام. اما تلاشم

### فریباهاری: بازنشسته های کمنام جامعه هستند

## امیدواری برای حضور بیشتر خانم ها در دوره بعد

🔴 **سطح مسابقات را چطور می بینید؟**

تازه مرحله دوم تمام شده و هنوز نمی توان در خصوص سطح بازی ها قضاوت کرد. در کل سطح بازی ها خوب است.



🔴 **در مورد این مسابقات صحبت کنید که اولین دوره آن است.**

است. فکر می کنم مسابقات جالبی است. به همینطور است. بازنشستگان تقریباً نیروی گمنام جامعه هستند. چنین برنامه هایی باعث افزایش روحیه و انگیزه این افراد می شود.

🔴 **عملکرد صندوق بازنشستگی کشوری را چطور می بینید؟**

آن ها برای اولین بار چنین مسابقاتی را برگزار کردند و واقعا زحمت کشیده اند. هزینه خوبی انجام شده. هتل و امکانات خیلی خوب بود.

🔴 **اگر نکته خاصی هست بفرمایید.**

امیدوارم خانم ها بیشتر تشویق بشوند تا در چنین مسابقاتی شرکت کنند. مخصوصاً در سطح استان ها زیرا رقابت در آنجا خیلی کم است.

رقابت های شطرنج بازنشسته های آموزش و پرورش کشور روز سه شنبه ۱۳ تیرماه در سالن پینگ پنگ فدراسیون واقع در خیابان حجاب و زیر نظر صندوق بازنشستگی کشوری برگزار شد. استقبال از این رقابت ها بسیار خوب بود. سطح بازی ها هم باعث تعجب خیلی از حاضران شده بود. فریباهاری یکی از شرکت کننده ها از استان کرمانشاه در خلال برگزاری مسابقات، دقایقی با روزنامه خبر ورزشی گفت و گو کرد.

🔴 **خودتان را معرفی کنید. چند وقت است شطرنج بازی می کنید و بفرمایید که چرا اینجا هستید؟**

فریباهاری هستم از کرمانشاه و ۲۰ سال است که شطرنج بازی می کنم. در مسابقات کارمندی استانی و کشوری رتبه نخست را به دست آوردم که البته زیاد جنبه رقابتی نداشت.



سیحانی، مسن ترین بازنشسته کشوری حاضر در مسابقات صندوق بازنشستگی کشوری

## مسابقات، جهانی برگزار شود

خبر ورزشی - خانم بتول سیحانی از نجف آباد اصفهان، متولد ۱۳۱۸. او مسن ترین فردی بود که در مسابقات شرکت کرد. آن هم در رشته دارت، به قول خودش: «تازه بدون تمرین آمدم اینجا و دارت تمرین کردم، اگر فرصت داشتم که بیشتر وقت بگذارم و بیشتر تمرین کنم شک نکنید که بهتر پرتاب می کردم.»

البته خانم سیحانی در این رشته نتوانست مقامی به دست بیاورد اما با تقریباً ۷۸ سال سن انگیزه بالای این بانوی نجف آبادی را نشان می دهد. بانویی که به همراه دخترش که او هم بازنشسته بود و در رشته تیراندازی مدال طلا را کسب کرد در این مسابقات حاضر بودند. از ایشان درباره این مسابقات سوال کردیم که گفت: «شما زمانی پرتاب کردن من را دیدید که داشتم تمرین می کردم. آن زمان هنوز مسابقه شروع نشده بود. با این حال برایتان توضیح می دهم که بنده به همراه دخترم در این مسابقات شرکت کرده ام. من در رشته دارت و دخترم در رشته تیراندازی که با امتیاز ۹۹.۵ مدال طلا گرفت.»

او با بیان اینکه خودش معلم ورزش بوده اما زیاد تخصصی در دارت ندارد ادامه داد: «من خودم معلم ورزش بوده ام. با این حال زمان زیادی برای تمرین کردن نداشتم. از وقتی که فراخوان دادند به اصفهان آمدم و فقط یک هفته توانستم در آنجا پرتاب داشته باشم. آن هم بدون مربی. تازه یک چیز دیگر هم بگویم، اینکه در زمان ما از این رشته ها که نبود. دارت کجا بود؟! حالا از این ورزش ها روی بورس آمده است. با این حال از اینکه اینجا بودم احساس خوشحالی می کنم.» از سیحانی درباره میزبانی و شرایطی که وجود داشت سوال کردیم که او گفت: «من که دیگر سنم بالاست و بعید بدانم بتوانم در مسابقات آینده شرکت کنم اما برای دخترم و برای بقیه همکاران آرزوی موفقیت می کنم. این حرکات خیلی مفید است و می تواند انگیزه را در بین بازنشسته ها بالا ببرد. دست همه مسئولان درد نکند که این اقدامات را انجام دادند.»

خانم سیحانی یک پیشنهاد هم می دهد که به نظر سازنده می آید: «امسال این مسابقات برگزار شد و من معتقدم نفرات برتر باید راهی مسابقات جهانی شوند. اگر این مسابقات در سطح جهانی برگزار نمی شود ایران پیشنهادش را بدهد. ما در این چند روز اینجا کیف کردیم و از همه چیز راضی بودیم. انشاء الله که سر همه سلامت باشد.»



# سالمندترین قهرمانان المپیک های جهانی



المپیک ورزشی سالمندان  
در سال ۲۰۱۲ به منظور تشویق  
سالمندان به داشتن زندگی طولانی تر  
برگزار شد. Hiroshi Hoketsu سوارکار ۷۵  
ساله از کشور ژاپن، که مدیر اجرایی دارویی بوده و  
بازنشسته شده بود در مسابقات سوارکاری المپیک  
جهانی در سال ۲۰۱۲، موفق به کسب مقام برتر شد.

## Fauja Singh در سال

۱۹۱۱ در کشور هندوستان به  
دنیا آمد و در دهه ۸۰ به دلیل از  
دست دادن خانواده اش و جلوگیری از  
آسیب های روحی، به ورزش کردن روی  
آورد. Singh از کشور ایلغورد با داشتن  
۱۰۶ سال در مارتن لندن شرکت کرده و  
در المپیک جهانی در سال ۲۰۱۲ موفق  
به کسب مقام برتر شد.

## Ed Whitlock که بیش از

۷۰ سال دارد توانست کمتر از چهار  
ساعت ماراتن را اجرا کند.

Whitlock در ماه اکتبر ۲۰۱۶، در ۸۵  
سالگی آخرین رکورد خود را به ثبت رساند و  
در سه ساعت و ۵۶ دقیقه و ۳۹ ثانیه توانست  
خط ساحلی تورنتو را به پایان برساند تا  
سالمندترین فرد برای اجرای ۲۶،۲ مایل  
در کمتر از چهار ساعت باشد.



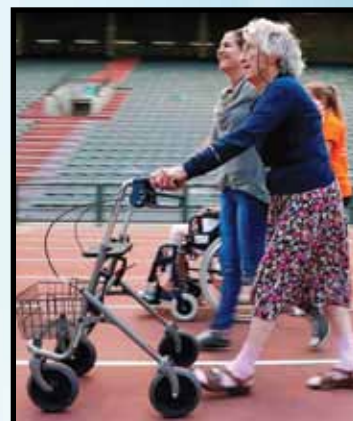


# المپیک سالمندان در بروکسل بلژیک

ترجمه: فریبا بهزاد / کارشناس امور بین الملل

نخستین المپیک سالمندان در ژوئن ۲۰۱۷ در استادיום King Baudouin بروکسل بلژیک برگزار شد. بروکسل بلژیک میزبان نخستین المپیک برای سالمندان ۷۵ تا ۹۶ ساله بود که با برگزاری این مسابقات جهانی فرصت یک رقابت به یاد ماندنی در میان سالمندان را ایجاد کرد. سالمندان می توانند در رشته های مختلف همچون مسابقه صندلی چرخدار، پرتاب نیزه و توپ پشمی، پیاده روی، مسابقه موسیقی و ... شرکت کنند. هدف برگزار کنندگان این رویداد ورزشی، ترویج فعالیت های سالمندان در فضای باز و تشویق آنها به تحرک بیشتر بود. جالب است بدانید که از جمله پیام های کلیدی این رویداد جهانی «شادی در هر سن» بود.





# جدول توزیع مدال های نخستین جشنواره ورزشی سراسری بازنشستگان کشوری

| استان               | تعداد نفرات شرکت کننده | مدال طلا | مدال نقره | مدال برنز | جمع مدال |
|---------------------|------------------------|----------|-----------|-----------|----------|
| گیلان               | ۱۲                     | ۴        | ۲         | ۰         | ۶        |
| اصفهان              | ۱۶                     | ۲        | ۲         | ۱         | ۵        |
| تهران               | ۱۶                     | ۲        | ۱         | ۳         | ۶        |
| کرمانشاه            | ۱۶                     | ۲        | ۱         | ۰         | ۳        |
| قزوین               | ۷                      | ۲        | ۰         | ۰         | ۲        |
| همدان               | ۱۶                     | ۱        | ۱         | ۰         | ۲        |
| آذربایجان غربی      | ۱۳                     | ۱        | ۰         | ۲         | ۳        |
| فارس                | ۱۴                     | ۱        | ۰         | ۲         | ۳        |
| البرز               | ۱۴                     | ۱        | ۰         | ۰         | ۱        |
| گلستان              | ۱۲                     | ۰        | ۲         | ۱         | ۳        |
| زنجان               | ۱۴                     | ۰        | ۲         | ۰         | ۲        |
| خراسان رضوی         | ۱۲                     | ۰        | ۱         | ۱         | ۲        |
| آذربایجان شرقی      | ۱۳                     | ۰        | ۱         | ۰         | ۱        |
| خراسان جنوبی        | ۱۱                     | ۰        | ۱         | ۰         | ۱        |
| خوزستان             | ۱۱                     | ۰        | ۱         | ۰         | ۱        |
| چهارمحال و بختیاری  | ۸                      | ۰        | ۱         | ۰         | ۱        |
| مرکزی               | ۱۰                     | ۰        | ۰         | ۲         | ۲        |
| ایلام               | ۸                      | ۰        | ۰         | ۱         | ۱        |
| بوشهر               | ۱۲                     | ۰        | ۰         | ۱         | ۱        |
| سمنان               | ۸                      | ۰        | ۰         | ۱         | ۱        |
| قم                  | ۳                      | ۰        | ۰         | ۱         | ۱        |
| خراسان شمالی        | ۱۱                     | ۰        | ۰         | ۰         | ۰        |
| سیستان و بلوچستان   | ۵                      | ۰        | ۰         | ۰         | ۰        |
| کردستان             | ۱۱                     | ۰        | ۰         | ۰         | ۰        |
| کرمان               | ۸                      | ۰        | ۰         | ۰         | ۰        |
| کهگیلویه و بویراحمد | ۷                      | ۰        | ۰         | ۰         | ۰        |
| لرستان              | ۴                      | ۰        | ۰         | ۰         | ۰        |
| مازندران            | ۱۱                     | ۰        | ۰         | ۰         | ۰        |
| هرمزگان             | ۱۲                     | ۰        | ۰         | ۰         | ۰        |
| یزد                 | ۹                      | ۰        | ۰         | ۰         | ۰        |







# داخل پشت جلد

# پشت جلد