

ماہنامہ  
دانشی

تذکرہ  
خبر  
مہنگر

وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی



صندوق بازنشستگی کشوری

مدیریت استان خوزستان

بِسْمِ اللّٰهِ  
الرَّحْمٰنِ  
الرَّحِیْمِ

اخبار صندوق بازنشستگی کشوری

مدیریت استان خوزستان

سال اول

تیر ۱۴۰۱

شماره ۴



چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری استان خوزستان برگزار شد





مقام معظم رہبری: توصیه ی من این است کہ جوان ها بہ من نگاه کنند. من وقتی بہ کوه می آیم و گاهی می بینم حتی از من مسن تر ہم کسانی می آیند کہ با استحکام و استقرار جسیمانی و قرص و محکم این راه را طی می کنند، واقعا لذت می برم. البتہ این نکته را تأکید کنم کہ وقتی می گوئیم جوان ها، معنایش این نیست کہ ورزش مخصوص جوان هاست. نخیر؛ همان طور کہ ورزش برای جوان ها لازم است، برای مسن ترها ہم لازم است. بلکہ می شود گفت برای جوان ها لازم است، برای مسن ها واجب مؤکد است. توجه کردید؟ چون اگر کسانی کہ پا بہ سن گذاشته اند، ورزش نکنند، پیری زودرس بہ سراغشان خواهد آمد و قطعا دچار عوارض پیری خواهند شد و از کار خواهند افتاد. چرا کسی کہ می تواند کار و تلاش کند و عمر خود را ۵۰، بیست سال با ورزش، بر حسب روال طبیعی استمرار بخشد، این کار را نکند؟ من حرفم این است. از این رو توصیه می کنم ہمہ ورزش کنند؛ ہم جوان ها، ہم پیرها، ہم میان سال ها، ہم مردہا و ہم زنہا. زنہا ہم باید ورزش کنند. گاهی من در ہمین راه «کلک چال» کہ از پایین بہ بالا می آیم، یا بعکس بہ طرف پایین می روم، خانم هایی را می بینم کہ با چادر مشکی این راه را طی می کنند. با این کہ قسمتی از این راه، بسیار ناهموار و یا بہ قول ما مشہدی ها قلب است، درعین حال خانمہا این راه ناهموار را تحمل می کنند و با چادر مشکی می آیند. خوب؛ این ہمت است دیگر. من این طور زنہا و ہمچنین افراد مسنی کہ این راه های طولانی را طی می کنند و می روند، بسیار تحسین می کنم.



ماہنامہ داخلہ خبری فرهنگے تکریم

صندوق باز نشستگے کشوری

مدیریت استان خوزستان

سال اول / شماره ۴ / تیر ۱۴۰۱

طراحی و صفحه آرایی:  
محمد رضا خردمند

نشانی:

خوزستان. اهواز.

کیانپارس. خیابان سوم غربی

تلفن: ۳۳۹۱۴۹۰۱-۳

 @cspfkhuzestan

 @cspfkhuzestan

 @cspf.khuzestan





## ورزش و تربیت بدنی در غنای فرهنگی جامعه حائز اهمیت است.

نقش و اهمیت ورزش در توسعه و ارتقاء سلامت و ایجاد روحیه‌ی نشاط و شادابی جامعه در تمامی زمینه‌ها و ابعاد آن برای تمامی سنین، امری بدیهی و پذیرفته است. در همین راستا توجه و خدمت به ورزش و جامعه ورزشی بازنشستگان در سطوح مختلف خصوصا تأمین زیر ساخت‌ها، در صدر برنامه‌های فرهنگی قرار دارد که به فضل پروردگار و به یمن تلاش‌های گسترده و شبانه‌روزی کارکنان صندوق بازنشستگی کشوری مدیریت استان خوزستان در سایه‌ی تعامل سازنده و ارزنده با مسئولان ملی و استانی، اقداماتی کم نظیر و خدماتی سودمند در این زمینه صورت گرفته، چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری یکی از موثرترین اقدامات است که برای نشاط، سلامت و تندرستی بازنشستگان طرح و برنامه ریزی شده است.

ورزش به عنوان پدیده اجتماعی و فرهنگی، نقشی اساسی و بنیادی در زندگی امروز دارد. و موجب رمز سلامت، تندرستی و پویایی است و توسعه آن، ارتقاء سلامت عمومی و افزایش روحیه و نشاط اجتماعی را به دنبال خواهد داشت، ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک پدیده تربیتی سازنده و مفید در غنای فرهنگی جامعه حائز اهمیت است و بر این اساس وسیله‌ای برای رشد وجودی و کمال انسان و عامل همبستگی اجتماعی و انتقال فرهنگ‌ها و ارزش‌ها محسوب می‌شود. از این منظر ورزش هیچگاه محدود به زمان و مکان نبوده و باید شرایطی فراهم شود تا با نهادینه شدن فرهنگ ورزشی، این مهم به عنوان یک اصل و نیاز اساسی، مورد اهتمام همه خانواده‌ها و تک تک اقشار جامعه بویژه بازنشستگان معزز قرارگیرد.

امیدوار و متعهد هستیم تا با حضور بازنشستگان معزز به صورت مداوم در این فعالیت‌ها با ترسیم چشم‌انداز روشن ورزش، در آینده‌ای نزدیک شاهد فتح سکوهای بالاتر در میادین مختلف ملی و بین‌المللی باشیم.

آرش رشادتمند

مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان خوزستان



گفتگو با

# ورزشکار برجسته خوزستانی

## بازنشسته ورزشکاری که نایب قهرمان مسابقات کشوری شد



### مسعود چرخاب: آماده خدمت و آموزش "دارت" به بازنشستگان هستیم.

\* با سلام. خودتان را معرفی کنید؟ از چه سالی استخدام شده اید و در چه سالی به بازنشستگی نائل آمدید؟

سلام خدمت شما. مسعود چرخاب هستم. سال ۱۳۶۴ استخدام شرکت سهامی مخابرات خوزستان، اهواز در آمدم و در تاریخ ۱۳۸۸/۷/۱ به افتخار بازنشستگی نائل آمدم.

\* درباره حس و حال بازنشستگی توضیح دهید.

مقام معظم رهبری فرمودند اگر در محیط بازنشستگی و در میان بازنشستگان شور، امید، علاقه به کار و شوق به مفید بودن و رضایتمندی وجود داشته باشد، اثر این امر مستقیماً به روی شاغلین منعکس می شود.

نظر به اینکه شرایط و مناسبات امروز وزارتخانه ها، سازمان ها، شرکت ها و موسسات مختلف به گونه ای است که کارکنان آن ها پس از ۳۰ سال یا بیشتر خدمت صادقانه و مخلصانه و تقدیم و عرضه گوهر جوانی، نهایتاً جای خود را به نیروهای جوان داده و عزیزی که بعنوان بنیانگذاران یا خادمان به حق زمان، یا دوران خود، مبدأ و منشأ اثراتی هرچند کوچک، برای دستگاه متبوع خود بوده اند، کم کم و با آهنگی سرد و یکنواخت به فراموشی سپرده شده، تا جایی که ممکن است شرایطی ایجاد شود که حتی به هنگام مراجعه برای انجام کاری به دستگاهی که عمر خود را در آن هزینه نموده اند، فردی که مسئول ورود و خروج مراجعان می باشد او را نشناسد و بعضاً در برخورد با بازنشسته عزت، حرمت و شأن و منزلت بازنشسته رعایت نمی شود.



تکریم و حمایت پیشکسوتان و بازیکنان دارای اهمیت بالایی است و قدردانی و سپاس از زحمات و خدمات این عزیزان کم توقع، نوید بشارتی برای کارکنان شاغل می باشد.

### \* چگونه شد که به سوی ورزش رفتید؟ و چرا و چطور شد که از بین رشته های مختلف به دارت علاقه مند شدید؟

علاقه به ورزش دارت داشتم و پس از بازیکنان با به عرصه دارت گذاشتم. علت انتخاب این رشته این بود که دارت به کاهش استرس کمک می کند، زمانی که شروع به بازی دارت می کنید به راحتی ذهن خود را آزاد کرده و روی پرتاب دارت تمرکز خواهید کرد. این عمل باعث می شود ذهن شما آرام گیرد و سطح اضطراب و استرس کاهش می یابد. دارت به شما آموزش می دهد چگونه با افراد دیگر تعامل و ارتباط داشته باشید. با آن ها به رقابت بپردازید، از آن ها درس بگیرید و بطور کلی بصورت گروهی رشد و پیشرفت کنید. برای ایجاد و هماهنگی تعادل بدنی اگر مدتی به این ورزش بپردازید، پی خواهید برد که هماهنگی چشم و عضلات و دست شما بیشتر شده و دقت شما بالاتر رفته و تمرکز شما تا حد زیادی افزایش یافته است. دارت بازی حساس و استراتژیک است، زیرا حرکات شما باید حساب شده و دقیق باشد. هر بازیکن دارای تاکتیک های منحصر به فردی است. تمرین حرکات تاکتیکی به شما کمک می کند در طول روز بهتر برنامه ریزی کرده و دقیق تر عمل کنید.

### \* هنگام ورزش چه حس و حالی دارید؟ آیا خاطره ای هم دارید؟

عالی، همیشه شاداب و خندان به سالن دارت مراجعه و مسابقه دوستانه و یا حرفه ای با دیگر بازیکنان دارم که حال مرا بسیار خوب می کند.

بله خاطره ای هم دارم. این ورزش همچون برخی از رشته های ورزشی دیگر چنانچه ذهن و تمرکز بر بازی نداشته باشید بازنده خواهید شد. در یکی از مسابقات، من هیچ گونه تمرکز بر بازی را نداشتم، شاید باورتان نشود تمامی دارتهای من، به صفحه دارت برخورد نمی کرد و به زمین می افتاد و بسیار مرا نگران کرد.

### \* تاکنون در چه مسابقاتی شرکت کرده و چه رتبه هایی را بدست آوردید؟

از سوی صندوق بازیکنان کشوری سه دوره مسابقات ورزشی در رشته های شنا، دارت، شطرنج، تیراندازی با تفنگ و تنیس روی میز برگزار شد. من نیز در رشته ورزش دارت شرکت نمودم. در تیرماه ۹۶ مسابقه استانی مقام اول و در بهمن ماه ۹۶ مسابقه ملی (کشوری) مقام دوم را کسب نمودم. همچنین در سال های ۹۷ و ۹۸ نیز در استان خوزستان مقام اول را از آن خود کردم.

در سال ۹۸ در مسابقه ای دیگر که از سوی شرکت ملی نفت ایران برگزار شد، بعنوان مربی یک تیم دارت که تمامی بازیکنان بالای ۴۵ سال سن داشتند در مسابقه شرکت، که در پایان، تیم من سوم شد و مدال برنز دریافت نمودیم. این مسابقات نیز در سطح وزارت نفت به صورت کشوری برگزار گردید.

### \* موفقیت های خود را مدیون و مرهون چه کسانی می دانید؟

در ابتدا از خانواده ام که مرا تشویق نموده تا تمرینات خود را افزایش دهم تشکر می کنم. سپس از اساتید محترم دارت خوزستان برادران علی نوروزی نیا و روح الله قادری که از کارکنان خدوم مناطق نفتخیز جنوب می باشند، تشکر و قدردانی می نمایم. اینجانب با آموزش و حمایت این عزیزان بود که در این رشته ورزشی (دارت) توانستم رشد کنم.



\* به طور متوسط روزی چند ساعت به ورزش می پردازید؟

روزهای فرد، تمرین دارت در منزل را انجام می دهم و روزهای زوج به مدت ۳ الی ۴ ساعت در سالن دارت مناطق نفتخیز جنوب مشغول تمرین و مسابقه دوستانه و حرفه ای هستم. مدتی است که حدود ۲ ساعت در روز دوچرخه سواری و پیاده روی را نیز شروع کرده ام.

\* چه کمبودهایی در حوزه فعالیت شما احساس می شود که مانع پیشرفت ورزشکاران می گردد؟

متأسفانه با کمبود شدید فضای ورزشی و خانه دارت در استان خوزستان مواجه هستیم. این کمبودها مانع پیشرفت ورزشکاران، بالاخص در رشته ورزشی دارت می شود.

\* برای آینده خود چه برنامه ای دارید؟

امیدوارم روزی برسد که بازنشستگان عزیزی که در خانه نشسته اند و هیچگونه فعالیتی ندارند را در خانه امید بازنشستگان کشوری اهواز ببینم و این عزیزان را در رشته دارت آموزش دهم.

\* چه آرزویی دارید؟

آرزوی سلامتی منجی عالم، السلام علیک یا اباصالح المهدی(عج)

\* اگر کسی بخواهد در این مسیر قدم بردارد، از کجا باید شروع کند و چه پیشنهاد و سخنی با آنها دارید؟

دوست دارم بازنشستگان را در وضعیت مطلوب و به دور از هرگونه دغدغه ای ببینم و این عزیزان به سفرهای سیاحتی و زیارتی بروند و ورزش کنند و به فکر سلامتی خود باشند. من پیشنهاد می کنم بازنشستگان فرهیخته با توضیحات داده شده، نسبت به تهیه لوازم دارت اقدام و تمرینات خود را آغاز کنند که قطعاً برای ذهن، سلامتی و دوری از استرس بسیار مفید است.

\* سخن پایانی؟

خداوند ان شاءالله به کلیه خدمتگزاران انقلاب اسلامی و ملت شریف و قدردان ایران، توفیق فراوان عنایت فرماید.







۱۹ تا ۲۷ تیر

وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی  
صندوق بازنشستگی کشوری  
مدیریت استان خوزستان

# چهارمین جشنواره ورزشی

## بازنشستگان کشوری



تیراندازی  
باشنگ بادی



دات



شطرنج



تنیسی  
روی میز

وسطی



پتنگ



فوتبال  
کستی



طناب کشی

روابط عمومی صندوق بازنشستگی کشوری مدیریت استان خوزستان





# مسابقات ورزشی بازنشستگان کشوری



چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲



**بخش بانوان**

رتبه اول: معصومه محب  
رتبه دوم: حسنه شجراتی زاده  
رتبه سوم: زهرا بابادی

نفرات برتر مسابقات تنیس روی میز بازنشستگان کشوری استان خوزستان

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲



**بخش آقایان**

رتبه اول: عبدالهادی باغلی  
رتبه دوم: حسین قلی چهار لنگ  
رتبه سوم: محمد عباس پور

نفرات برتر مسابقات تنیس روی میز بازنشستگان کشوری استان خوزستان

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲



**نفرات برتر مسابقات فوتبال دستی بازنشستگان کشوری استان خوزستان**

رتبه اول: تیم دانشگاه شهید چمران اهواز  
رتبه دوم: تیم منتخب آموزش و پرورش و شهرداری اهواز

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

**بخش بانوان**

رتبه اول: مهناز محمدپور  
رتبه دوم: ماه سلطان ذوالفقاروند  
رتبه سوم: اشرف سوادانی و نرگس فروتن

نفرات برتر مسابقات دارت بازنشستگان کشوری استان خوزستان

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

**بخش آقایان**

رتبه اول: مسعود چرخاب  
رتبه دوم: عبدالرسول باصفایی  
رتبه سوم: خداجرم هدایت خواه و علی الهابی سحر

نفرات برتر مسابقات دارت بازنشستگان کشوری استان خوزستان

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

**نفرات برتر مسابقات شطرنج بازنشستگان کشوری استان خوزستان**

رتبه اول: محمد حمیدای  
رتبه دوم: سعید سنگری سده  
رتبه سوم: اصغر خیاب طراح

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

**نفرات برتر مسابقات پتینگ**

رتبه اول: علی محمد جمال الدین قاسمی  
رتبه دوم: سعید زواری  
رتبه سوم: یوسف پرونی

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

**نفرات برتر مسابقات تیراندازی با تفنگ بادی**

رتبه اول: انوشیروان محمدیان  
رتبه دوم: احمد حمید  
رتبه سوم: محمود رضازاده دالونی

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲

**رتبه برتر مسابقات دایزبال**

رتبه اول: تیم اهواز  
رتبه دوم و نایب قهرمان مسابقات دایزبال: تیم منتخب گوند و مسجد سلیمان

چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری | ۱۴۰۱-۱۴۰۲





چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری استان خوزستان برگزار شد.

این مسابقات در رشته های داژبال، پتانک، تنیس روی میز، تیراندازی با تفنگ بادی، شطرنج، دارت و فوتبال دستی در تیر ۱۴۰۱ برگزار شد که بازنشستگان کشوری ورزشکار استان خوزستان در این مسابقات به رقابت پرداختند.

آرش رشادتمند مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان خوزستان در اختتامیه مراسم ضمن تبریک عید غدیرخیم، حضور چشمگیر بازنشستگان کشوری در مسابقات ورزشی را باعث افزایش انگیزه در ادامه راه دانست و داشتن روحیه مقاومت، ایستادگی، صبوری، پشتکار و اخلاق نیکو و پسندیده بازنشستگان ورزشکار را الگویی مثال زدنی برای مسئولین صندوق و برگزاری مسابقات و بویژه جوانان دانست.

در مراسم اختتامیه چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری استان خوزستان، با حضور مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان و مسئولین اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی و هیات ورزشهای کارگری استان خوزستان، لوح قهرمانی و جوایز نفرات اول تا سوم رشته های مختلف چهارمین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری به ۴۴ نفر از رتبه های برتر اهدا شد.



# مسابقات ورزشی بازنشستگان کشوری





# مسابقات ورزشی بازنشستگان کشوری





# بازنشستگی فرصت، و تکریم بازنشستگان خدمت است



جهت اطلاع از اخبار رسمی  
صندوق بازنشستگی کشوری مدیریت استان خوزستان،  
با تلفن همراه خود، QR Code فوق را اسکن نمایید.

  @cspfkhuzestan

 @cspf.khuzestan