



مسابقات ورزشی جام همکاریان در سال ۸۹ برگزار شد

المپیاد ورزشی، فرصتی برای رقابت و نشاط



۴

۲

ورزش در خدمت نشاط کارکنان
کارکنان در خدمت مردم و مشتریان

۶

ورزش تمام ابعاد زندگی زنان کارمند را
بهبود می‌بخشد

۷

تیرهای دو ورزشی
شایسته دو کار



شعبه محوری

با توزیع عادلانه امکانات ورزشی

صفحه ۳

سخن سردبیر

سوغات اختتامیه

• م. مهدویان
توفیقی بود تا با وجود کسالتی مختصر که مدت‌ها گریبانگیرم بود، به بهانه بهبود جسمانی و حضور بین جماعتی جوان، سالم، شاداب و پرانرژی عزم را جزم کرده و عازم بایلسر شوم.

به‌خصوص آنکه ماموریت ویژه‌ام قرائت پیام رئیس هیات‌مدیره و مدیرعامل محترم بانک بود. صبح پنجشنبه ۸۹/۲/۱۶ به‌همراه تمامی ورزشکاران شرکت‌کننده و مدیران محترم مربوطه برای آغاز مراسم اختتامیه هجدهمین دوره المپیاد ورزشی آقایان بانک کشاورزی در سالن حضور یافتیم. دور از انتظار نبود که چهره‌های سحرخیز حاضر رنگ و بوی طراوت و سرزندگی را فریاد بزنند. همه سالن حکایت از گفت‌وگوی پرهیجان گروهی بین ورزشکاران هر یک از استان‌های شرکت‌کننده داشت که با لباس‌های هم‌رنگ از یکدیگر تفکیک شده بودند.

سرآغاز برنامه با بانگ ربنا، تداعی‌کننده معنویت حاکم بر روح این جوانان بود و تلفیق دعا و آیات مبارک قرآن با اجرای زیبایی مشترک دو تن از ورزشکاران خراسانی و کهگیلویه‌ای به همراهی الله اکبر و ماش‌الله و... بود که قطرات زلال اشک را در چشمان بسیاری از حضار حلقه زد. انتخاب زیبایی متناسب با ویژگی‌های فضای ورزشی موجود بود. احسنت به برنامه‌ریزان.

پس از نواخته شدن سرود مقدس جمهوری اسلامی نظم در اجرای رژه افراد شرکت‌کننده به تفکیک هر استان با حضور چهره‌هایی جوان‌تر در این دوره چشمگیر بود و این مهم البته با تاکید همکاریان تربیت‌بدنی بانک عملی شده بود. علاوه بر آن مشاهده عبارت «همت مضاعف، کار مضاعف» بر سینه این جوانان بر و منند نشان‌دهنده آرمان کارکنان بانک در سال جاری بود.

تشویق استان‌های آذری‌زبان از سوی هم‌زیانان خود، کف‌زدن ویژه بوشهری‌ها به رسم خاص دیار خود و تشویق دیگر استان‌های در حال رژه از سوی ورزشکاران استان‌هایی که جلوتر رژه رفته و در جایگاه خود قرار گرفته بودند نیز شور دیگری را در سالن ایجاد می‌کرد.

ادامه در صفحه ۲

ورزش در خدمت نشاط کارکنان کارکنان در خدمت مردم و مشتریان



■ منوچهر حیاتی
مدیر امور سرمایه انسانی
رسالت اصلی بانک کشاورزی علاوه بر ارائه خدمات بانکی به عموم مردم، تامین سرمایه فعالیت‌های کشاورزی و حضور در کنار بخش کشاورزی است.
این بانک به‌عنوان بانکی که همه فعالیت‌های مربوط به بخش کشاورزی را از مرحله تولید تا توزیع حمایت می‌کند، شعب آن در سراسر کشور گسترش دارد به‌ویژه در مناطقی که بخش کشاورزی فعال است و روستاییان متمرکزند. ۱۷ هزار نیروی شاغل که ۱۶ درصد آنها را زنان تشکیل می‌دهند و ۵۱ درصد از آنها تحصیلات دانشگاهی

دارند، با شرایطی که در آن مشغول به کار هستند، ویژگی‌هایی به بانک بخشیده که سیاست‌های ورزشی این مجموعه را تعیین می‌کند. پراکندگی شعب در شهرستان‌ها و روستاهای مختلف باعث شده شیوه توزیع امکانات ورزشی در شعب متفاوت با دیگر بانک‌های کشور شود چراکه معتقدیم نیروی انسانی در بانک کشاورزی فعالیتی پیچیده‌تر و سخت‌تر از کارکنان دیگر بانک‌ها انجام می‌دهد. دور بودن محل خدمت بسیاری از کارکنان بانک از شهر محل اقامتشان و حجم بالای فعالیت‌های بانکی در این بانک شرایط خاصی برای کارکنان این بانک فراهم کرده است.

باتوجه به این ویژگی‌ها باید به ورزش بانک نگاه کرد. بانک کشاورزی از یک طرف هم بانک پرداخت‌های خرد به کشاورزان است. همه عملیات بانکی که برای یک پرداخت با رقم بالا اتفاق می‌افتد برای پرداخت‌های خرد هم اتفاق می‌افتد و این حجم کارهای بانکی را افزایش می‌دهد. ۲۵ درصد از کل تعداد پرداخت‌های نظام بانکی کشور توسط بانک کشاورزی انجام می‌شود، این رقم نشان‌دهنده حجم بالای کار در این بانک است. در ضمن میانگین موجوی هر حساب در بانک کشاورزی از دیگر بانک‌ها کمتر است، بنابراین لازم است تا با افزایش تعداد حساب‌ها برای بانک تامین منابع شود.

باتوجه به همه این شرایط و ضرورت بهبود در فرآیند توسعه در بخش کشاورزی که هدف اصلی بانک تلقی می‌شود، بانک برای تامین نیروی انسانی شاداب و بانشاط به‌عنوان یکی از ابزارهای تحقق این اهداف به مقوله ورزش می‌پردازد. در اصل بانک کشاورزی بدون اینکه وظیفه‌های درامر گسترش ورزش به‌عهده داشته باشد، برای تحقق اهداف کلان بانک به این موضوع توجه نشان می‌دهد. بانک کشاورزی برای تحقق این اهداف فعالیت‌های مختلفی در حوزه ورزش انجام می‌دهد که برگزاری المپیاد ورزشی در گروه زنان و مردان یکی از این فعالیت‌هاست. المپیاد ورزشی زنان و مردان هر کدام طی یک هفته در مجموعه بابل‌سر برگزار می‌شود و فرصت خوبی برای ایجاد نشاط و شادابی بین همکاران است. اما آنچه در قالب برگزاری این مسابقات یا برنامه‌های دیگر بانک در حوزه ورزش چون شرکت در مسابقات ورزشی نظام بانکی یا برگزاری المپیاد ورزشی اینترگران یا شرکت کردن برخی تیم‌های ورزشی بانک کشاورزی مثل تیم والیبال در سوپر لیگ کشور انجام می‌شود، همه جزو برنامه‌هایی است که با هدف ایجاد نشاط و سرزندگی بین کارکنان بانک تعریف شده است.

سوغات اختتامیه

با توجه به سابقه طولانی که از حضور در مراسم مختلف دارم تقدیر برخی ورزشکاران برای تشکر از پیام مدیرعامل محترم بانک با تاکید بر برخی نکات آن یا اصرار بر دریافت یک نسخه از آن به‌همراه تایید جانانه خواسته‌های بیانیه ورزشکاران، نیز برایم تازگی داشت. نه اینکه اتفاق مهم دیگری روی نداده باشد، بلکه ذکر گرفتن عکس یادگاری و دل ننگدن از یکدیگر در پایان مراسم، تعجیل برخی برای حرکت به سوی استان یا بهتر است بگوییم دیدار خانواده پس از یک هفته دوری، لبخندشاید عمیق دریافت‌کنندگان لوح یادبود و جوایز مراسم، تقدیم دسته گل، یادکردن از آنها که سال‌های قبل در مراسم حضور داشته‌اند، گرفتن عکس جمعی و فردی در کنار سکوهای افتخار و ... که نوعا در چنین مراسمی رخ می‌دهد، شاید تکراری باشد و ملال‌آور. چه زیباتر در سال‌های آتی زیبایی‌های بیشتری را

ادامه از صفحه اول
این ورزشکاران قدرشناس هرگاه نیز فرصتی و بهانه‌ای به‌دست می‌آمد بر تشویق خود از افراد خاص می‌افزودند. ازجمله با شعار «حیاتی دوست داریم» به‌هنگام آغاز سخنرانی ایشان، کف‌زدن‌های طولانی برای آقای ذبیحی که آغازکننده آن چهارم‌حالی‌های باحال بودند، کف مرتب برای پزشک مخصوص این دوره - که به بهانه‌ای برای یک لحظه به وسط سالن آمد- تایید هر یک از بندهای بیانیه‌ای که از سوی ورزشکاران خوانده می‌شد، در پایان قرائت هر بند با کف و سوت و ... از دیگر مواردی بود که هر لحظه بر نشاط مراسم می‌افزود. فراموش نمی‌کنم که هر در هر نوبت نامی از مدیر استان، مدیر یا تیم ورزشی و مرکز آموزشی بابل‌سر برده می‌شد نیز با هیجان تمام مورد تشویق قرار می‌گرفتند.

در کنار محاسن و امتیازات اختتامیه امسال شاهد باشیم. از جمله نظم در اجرای برنامه را به هماهنگی بین رنگ‌ها در لباس و به‌ویژه در به‌کارگیری لوگوی متحدالشکل برای بانک تعمیم دهیم. فراموش نکنیم که رنگ سبز برند بانک ماست و قطعا رنگ حاکم در تمامی نمادهای مربوط به بانک از جمله لباس، صحنه‌آرایی و ...
روال هر مراسمی بر طراحی جایگاه و صحنه خاص، موضوعی است که مراسم به آن اختصاص دارد. وقتی جای خالی چنین صحنه‌ای کاملا احساس شد که سرگردانی ورزشکاران برای پیدا کردن نمادی که بیان‌کننده هجدهمین دوره یا نامگذاری سال باشد، کاملا مشهود بود. البته به‌ناچار نماد تکراری سکوها برای این منظور بازم هم به کمک آمد.
هرچه بود خوش بود و خوشتر آنچه بود.

شعبه محوری با توزیع عادلانه امکانات ورزشی

درصد بهره‌مندی همکاران بانک کشاورزی از امکانات ورزشی در سال جاری باید به حداکثر پیش‌بینی‌ها برسد تا به چشم‌انداز سطح سلامت که در آن هزینه‌های درمانی کاهش می‌یابد، نزدیک تر شویم.

این بخشی از صحبت‌های ابراهیم باقری، معاون ورزشی و رفاهی اداره کل رفاه بانک کشاورزی است. به گفته باقری، هم‌اکنون ۷۶ درصد از همکاران از برنامه‌ها و امکانات ورزشی بهره‌مند می‌شوند و امید است در سال جاری به ۸۰ درصد با افزایش کیفیت مناسب برسد تا بانک کشاورزی بتواند به چشم‌انداز سلامت پیش‌بینی نزدیک و نزدیک‌تر شود.

وی تغییرات صورت‌گرفته حوزه ورزش بانک کشاورزی از سال ۸۵ تاکنون را اینگونه تشریح می‌کند: در سال ۸۵ بودجه ورزشی بانک کشاورزی در کل کشور ۱۰۰ میلیون تومان بود که با تقسیم این بودجه میان ۳۴ مدیریت، سرانه هر نفر حدود ۷ هزار تومان بود. این بودجه در سال ۸۶ به رقمی معادل ۶۴۰ میلیون تومان افزایش یافت که برای هر نفر در حوزه ورزش ۴۰ هزار تومان در نظر گرفته شده بود. همچنین در سال ۸۷ حدود ۷۷۰ میلیون تومان بودجه برای حوزه ورزش تصویب شد که برای هر نفر ۴۸ هزار تومان سرانه در نظر گرفته شد.

وی سال ۸۸ را سال تحول و دگرگونی در حوزه ورزش می‌داند و می‌گوید: در سال ۸۸ برای هر نفر ۸۰ هزار تومان سرانه در نظر گرفته شد و از کارگروه ورزش مدیریت‌ها که متشکل از مدیر استان، مدیرگروه پشتیبانی و مسئول ورزش خواسته شد تا برنامه‌های خود را بر اساس دیدگاه‌های ستاد مرکزی ارائه دهند که با این روش توانستیم بر اجرای برنامه‌ها ورزشی استان‌ها به گونه‌ای غیر دستوری نظارت داشته باشیم.

به گفته باقری، در سال گذشته، ۵۰ درصد بودجه ورزشی به‌صورت مستقیم برای همکار هزینه شد. همچنین ۵۰ درصد دیگر هزینه به اجرای برنامه‌های



عمومی مانند مسابقات داخلی، شرکت در المپیادهای ورزشی، شرکت در تورهای طبیعت‌گردی و کوهپیمایی اختصاص یافت. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های بانک کشاورزی پراکنده بودن شعب آن است و شاید این مهم‌ترین مشکل را در

بود و برنامه‌هایی مانند افزایش و ارتقای سطح سلامت روانی و جسمانی کارکنان، گسترش و تعدد مسابقات ورزشی به‌عنوان عامل انگیزشی برای همکاران، سهمیم کردن مدیران استانی در تهیه برنامه، نظارت و اجرای برنامه‌ها و توزیع عادلانه امکانات ورزشی طراحی شده بود.



برنامه‌های ورزشی در سال ۱۳۸۸ با تکرش ویژه به شعب تحت عنوان «شعبه محوری و توزیع عادلانه امکانات» تدوین شده بود و طرح‌هایی مانند افزایش و ارتقای سطح سلامت روانی و جسمانی کارکنان، گسترش و تعدد مسابقات ورزشی به‌عنوان عامل انگیزشی برای همکاران، سهمیم کردن مدیران استانی در توزیع عادلانه امکانات ورزشی اجرا شد.

توزیع عادلانه امکانات ورزشی دارد. به گفته باقری، هم‌اکنون استان‌هایی مانند جنوب کرمان، سیستان و بلوچستان، ایلام، بوشهر و خراسان جنوبی جزو محروم‌ترین استان‌ها محسوب می‌شوند که امکانات ورزشی آنها بسیار محدود است. در این شرایط بانک کشاورزی ۵۰ درصد از اعتبار حوزه ورزشی را در سراسر شعب و میان همکاران توزیع کرده و تلاش شد تا از مکان‌های بدون استفاده بانک برای راه‌اندازی فضاهای ورزشی استفاده شود.

باقری تأکید می‌کند که برنامه‌های ورزشی در سال ۱۳۸۸ با تکرش ویژه به شعب تحت عنوان «شعبه محوری و توزیع عادلانه امکانات» تدوین شده

اجتماعی بانک کشاورزی است که معاون ورزشی و رفاهی اداره کل رفاه بانک کشاورزی بر آن تأکید می‌کند و از اجرای یکدوره مسابقه دختران در روستاهای سراسر کشور خبر می‌دهد. وی می‌گوید: بانک کشاورزی در سال‌های گذشته مسابقه دو و میدانی روستاییان را برگزار کرده است.

از دیگر فعالیت‌های بخش ورزش بانک، حضور در ورزش حرفه‌ای کشور با تشکیل تیم والیبال بانک کشاورزی و شرکت در مسابقات لیگ برتر کشور بوده است. در سال ۱۳۸۸ با توجه به سیاست‌های اجتماعی بانک و وجود ابزار و توانایی‌هایی بالقوه در بانک مقرر شد تیم والیبال بانک با صرفه‌جویی در هزینه تبلیغات، در لیگ کشور حضور یابد که این امر، محقق و در اولین سال حضور این تیم موفق شدیم با ارائه مسابقات بسیار پرشور و هیجان و سراسر تلاش به مقام ششم لیگ برتر کشور دست یابیم که از لحاظ تبلیغات با پخش مستقیم چهار مسابقه (حدود ۵۰۰ دقیقه پخش سراسری) به اهداف مورد نظر دست یافته و حمایت بسیار خوبی از ورزش این کشور و جوانان ورزشکار انجام شده است.

در پایان جا دارد از طرف خود و تمامی ورزشکاران بانک از حمایت‌های بی‌دریغ و نظرات بسیار ارزشمند آقای دکتر طالبی مدیرعامل محترم بانک، آقای نظری عضو محترم هیأت مدیره، آقای حیاتی مدیر محترم امور سرمایه انسانی، آقای ذبیحی رئیس محترم اداره کل رفاه کارکنان که همواره حامی ورزش و ورزشکاران بوده‌اند، تشکر کنم و همچنین تشکر ویژه‌ای از مسئولان ورزش در مدیریت‌ها و همکاران خودم در دایره تربیت‌بدنی آقایان نظاری، آرمان و سلطانی دارم که امور اجرایی ورزش بانک در سطح کشور را به‌عهده داشته و امور مختلف را پیگیری می‌کنند. امیدوارم با حمایت و همکاری همه همکاران بتوانیم به اهداف اصلی خود یعنی «ارتقای سطح سلامت جسمی و روحی» همکاران دست پیدا کنیم.

باقری اقدام‌های انجام شده در سال گذشته و سال جاری را مهم برشمرد و درباره آنها تیتروار می‌گوید: ارائه دستورالعمل تهیه خط مشی ورزشی استان در اسفند ماه ۱۳۸۷، اخذ برنامه پیشنهادی استان‌ها در راستای دستورالعمل ارسالی، اخذ برنامه پیشنهادی برای رعایت دستورالعمل‌ها، ابلاغ بودجه به همه مدیریت‌ها در پروسه زمانی فروردین ۸۸ و اخذ گزارش‌های دوره‌ای (۴ ماهه یا ۶ ماهه) و نظارت مستمر بر اجرای برنامه‌ها از مهم‌ترین فعالیت‌های انجام شده این معاونت به شمار می‌آید.

ارائه خدمات ورزشی به روستاییان کشور و استعدادیابی یکی از رسالت‌های

مسابقات ورزشی جام همکاران در سال ۸۹ برگزار شد

المپیاد ورزشی، فرصتی برای رقابت و نشاط

ششمین دوره المپیاد ورزشی بانوان و هجدهمین دوره المپیاد ورزشی آقایان از ۵ تا ۱۶ اردیبهشت‌ماه در مرکز آموزش بابلسر برگزار شد. در این دوره از مسابقات ۵۰ درصد شرکت‌کنندگان برای اولین بار در قالب تیم‌های ورزشی استان خود در مسابقات شرکت کردند.

ورزش بانوان

ششمین دوره المپیاد ورزشی بانوان همکار بانک کشاورزی در پنج رشته والیبال، تنیس روی میز، بدمینتون و آمادگی جسمانی از پنجم تا نهم خردادماه در مرکز آموزش بابلسر برگزار شد. در این دوره از مسابقات ۳۸۷ ورزشکار حضور داشتند.

در مراسم اختتامیه این المپیاد که با حضور حیاتی، مدیر امور سرمایه انسانی بانک، رئیس اداره کل حراست و مدیر ستادی استان مازندران و رؤسای اداره رفاه و اداره روابط عمومی حضور داشتند؛ حیاتی، مدیریت امور سرمایه انسانی، درباره اشاعه ورزش بین کارکنان و خانواده همکاران و نقطه‌نظرات هیات‌مدیره بانک درخصوص ورزش سخنرانی کرد.

بیانیه ورزشکاران هم توسط شهناز قلیزاده، کارشناس اداره کل روابط عمومی به نمایندگی از آنها خوانده شد. در این بیانیه در نظرسنجی به عمل آمده از بانوان ورزشکار این دوره، نتایج به دست آمد که از جمله آن می‌توان به توجه بیشتر به ورزش بانوان و افزایش بودجه ورزش بانوان اشاره کرد.

پس از قرائت بیانیه ورزشکاران شرکت‌کننده در ششمین المپیاد ورزشی کارکنان، لوح یادبود مسابقات به سرپرستان حاضر در مسابقات اهدا شد.

در این المپیاد و در رشته والیبال ۲۷ تیم از ۲۷ استان کشور در هشت



شرق تهران، ادارات مرکزی و فارس مقام اول تا سوم را به دست آوردند. سمیه نصیریان از مدیریت شرق، حمیده صادقی گیوی از ادارات مرکزی، زیور مصلی نژاد از فارس مقام اول تا سوم را به دست آوردند.

در مسابقات شطرنج بانوان نیز ۲۶ ورزشکار در هفت دور و به روش سوئیسی بازی کردند. زمان بازی‌ها برای هر بازیکن ۷۵ دقیقه به علاوه ۳۰ ثانیه زمان اضافه به ازای هر حرکت از اولین حرکت بازی بوده است. در مجموع ۹۱ بازی با زمان ۲۲۵ ساعت انجام شد. تعداد برد با مهره‌های سفید ۴۵ و تعداد برد با مهره‌های سیاه ۴۱ و تعداد مساوی ۵ بازی بوده است. در نهایت مریم محمدی از ادارات مرکزی، نام عزیزی از کرمانشاه و مینا خاشی از سیستان و بلوچستان مقام اول تا سوم را به دست آوردند.

در بخش آمادگی جسمانی نیز که در سه رده سنی برگزار شد، در رده سنی تا سی سال، الهه خسروی از خراسان رضوی، فاطمه قاسم‌تبار از مازندران و مریم حزبوی از خوزستان مقام‌های اول تا سوم را به دست آوردند. همچنین در رده سنی ۳۱ تا ۴۰ سال نارسیس محمدیها از تهران، فرزانه نقدی از ادارات مرکزی و عدرا غفاری

کارخانه در قالب تیم مدیریت غرب تهران بزرگ، مقام اول را کسب کردند. همچنین رضوان ولیانفر، مریم محبی، مه‌ری مسعودنژاد، سمیه قویدل و سمیه منچولی از تیم مدیریت شرق تهران، مقام دوم و فاطمه کریمیان، فاطمه شکوه سلجوقی، طیبه ریحانی، مریم حیدری، زینب چیره و اکرم احمدی از تیم مدیریت کرمان، مقام سوم را کسب کردند.

در رشته تنیس روی میز نیز ۲۴ تیم شرکت کردند که پس از برگزاری مسابقات گروهی و حذفی، تیم‌های

گروه به صورت دوره‌ای رقابت کردند. از هر گروه دو تیم اول و دوم به دور بعدی مسابقات صعود کردند که در نهایت استان‌های کرمان، شرق تهران، بوشهر، غرب تهران، به مرحله نیمه‌نهایی رسیدند که در آخر تیم مدیریت غرب تهران بزرگ، مقام اول، مدیریت شرق تهران، مقام دوم و استان کرمان مقام سوم را در این دوره از مسابقات به دست آوردند.

در این مسابقات فاطمه نصراللهی، سمیرا نصیری، آرمیتا اشیدری، افسانه سلمانپور، سهیلا پارسایی و سهیلا



انجام شده مجید کاظمی از زنجان، محمدرضا کرمی از استان مرکزی، مهرداد مختاری از خراسان رضوی و عطالله ملایی از گلستان نفرات اول تا چهارم شدند. همچنین بنا به درخواست ورزشکاران برای برگزاری مسابقات طناب‌کشی، این برنامه نیز در ۱۵ خردادماه در محل زمین والیبال ساحلی مرکز آموزش بابلسر برگزار شد. در این مسابقه نیز مرکز آموزش بابلسر، خوزستان و خراسان رضوی به

انجام شده مجید کاظمی از زنجان، محمدرضا کرمی از استان مرکزی، مهرداد مختاری از خراسان رضوی و عطالله ملایی از گلستان نفرات اول تا چهارم شدند. همچنین بنا به درخواست ورزشکاران برای برگزاری مسابقات طناب‌کشی، این برنامه نیز در ۱۵ خردادماه در محل زمین والیبال ساحلی مرکز آموزش بابلسر برگزار شد. در این مسابقه نیز مرکز آموزش بابلسر، خوزستان و خراسان رضوی به

و سمنان به مرحله یک‌چهارم نهایی راه یافتند که بعد از انجام ۴ بازی تیم‌های ادارات مرکزی، گیلان، یزد و سمنان به مرحله نیمه‌نهایی صعود کردند. در دیدار رده‌بندی و فینال این دوره از مسابقات استان سمنان مقام اول، ادارات مرکزی، مقام دوم، گیلان، سوم و یزد چهارم شدند.

در مسابقات فوتسال که با شرکت ۳۷ تیم انجام شد پس از انجام مجموع ۸۴ بازی، گیلان اول، مرکز آموزش بابلسر دوم، یزد، سوم و همدان چهارم شد. شایان ذکر است که تیم گیلان در تمامی مسابقات دور حذفی، را با پناستی به پیروزی رسید.

در بخش مسابقات شطرنج نیز که در هفت دور به روش سوئیسی و پوئن‌شکنی بوخ هولز آغاز شد؛ بعد از انجام ۱۲۶ بازی، بهروز سعادت از مدیریت غرب، مقام اول، کیا عبداله‌نژاد از آذربایجان غربی، مقام دوم، محمدرضا معصومی از گیلان، مقام سوم و بشیر پیمانی از تهران نیز مقام چهارم را به‌دست آوردند.

مسابقات تنیس روی‌میز با حضور ۳۵ ورزشکار در هشت گروه برگزار شد که پس از انجام یکصد بازی، سیاوش سلطانی از ادارت مرکزی، رضا ناصری از هرمزگان، محسن خاری‌نژاد از خراسان رضوی و محمود عمادی از زنجان رتبه‌های اول تا چهارم را از آن خود کردند. در مسابقات بدمینتون المپیاد آقایان ۳۳ ورزشکار حضور داشتند که از مجموع ۶۸ بازی

از مدیریت کرج رتبه‌های اول تا سوم را کسب کردند. مقام‌های اول تا سوم رده سنی ۴۱ سال به بالا نیز الهه کرامتی از گیلان، نیلوفر یوسف‌بیک از سمنان و فاطمه خلجی از استان مرکزی معرفی شدند.

در مسابقات بدمینتون خواهان هم که با حضور ۲۱ ورزشکار در سه گروه ۵ تیمی و یک گروه شش تیمی به‌صورت دوره‌ای برگزار شد؛ بعد از انجام ۵۳ بازی، پریسا فرد مهینی از تهران، زهرا افتخاری نژاد از یزد، مریم راستگو از خراسان رضوی و مریم

دکتر طالبی، مدیر عامل و عضو هیأت مدیره: **برگزاری این مسابقات و حضور در عرصه‌های ورزشی مختلف، زمینه‌ساز بروز استعداد‌های نهفته بین خیل عظیم همکاران و ایجادکننده نشاط برای خانواده‌ها و سایر همکاران شما در سراسر کشور است**

درستی زاده از مدیریت غرب تهران بزرگ مقام‌های اول تا چهارم را کسب کردند.

المپیاد ورزشی آقایان با حضور ۶۷۵ ورزشکار

هجدهمین دوره المپیاد ورزشی بانک کشاورزی ویژه آقایان نیز در مرکز آموزش بابلسر با حضور ۳۴ مدیریت و تیم‌های ادارات مرکزی، صندوق بیمه محصولات کشاورزی و مرکز آموزش بابلسر در پنج رشته ورزشی طی روزهای ۱۱ تا ۱۴ خرداد برگزار شد.

۳۴ تیم در این دوره از مسابقات والیبال شرکت داشتند که در شش گروه چهار تیمی و دو گروه پنج تیمی رقابت خود را به‌صورت دوره‌ای برگزار کردند. بعد از پایان مسابقات دور اول از هر گروه دو تیم به دور بعدی مسابقات که به‌صورت حذفی آسیایی برگزار می‌شد راه یافتند.

بعد از انجام هشت بازی مرحله حذفی مسابقات تیم‌های گیلان، مازندران، مدیریت غرب تهران، یزد، ادارات مرکزی، زنجان، آذربایجان غربی



در این پیام آمده بود که؛ بانک کشاورزی بر خود می‌بالد که در حوزه ورزش، تعهد اجتماعی خود را با حمایت یا برگزاری مسابقات روستاییان و همچنین تعهد سازمانی خود را به‌صورت انفرادی و گروهی برای حضور فعال در رشته‌های مختلف ورزشی به انجام می‌رساند. به‌طوری که علاوه بر حضور و کسب افتخارات در مسابقات ورزشی سالانه نظام بانکی کشور از سوی همکاران ورزشکار، شاهد برگزاری المپیاد ورزشی بانوان و آقایان به‌طور جداگانه هستیم. برگزاری این مسابقات و حضور در عرصه‌های ورزشی مختلف زمینه‌ساز بروز استعداد‌های نهفته بین خیل عظیم همکاران و ایجادکننده نشاط برای خانواده‌ها و سایر همکاران شما در سراسر کشور است. باشد که این شور و نشاط در سال همت مضاعف، کار مضاعف را به ارمغان آورده و نعمت سلامتی و اخلاق را که با ورزش کردن آموخته‌اید به محیط کار منتقل کنید.

رتیب اول تا سوم شدند. در حاشیه این مسابقات جلسه‌ای با حضور مسئولان ورزش استان‌ها به‌منظور بحث پیرامون عملکرد ورزشی هر استان، برنامه‌های ورزشی سال ۸۹ و چگونگی هزینه‌کردن بودجه

رقابت حدود هزار نفر در ششمین المپیاد ورزشی بانک کشاورزی

ششمین دوره از المپیاد ورزشی کارکنان در دو گروه بانوان و آقایان اردیبهشت‌ماه امسال در مجتمع بابلسر برگزار شد و حدود هزار نفر از کارکنان بانک در این دوره از مسابقات حضور یافتند. طبق آماري که از سوی دبیرخانه این المپیاد اعلام شده است در این دوره از مسابقات برگزیدگان ۳۴ استان در رشته‌های والیبال، شطرنج، تنیس روی‌میز، آمادگی جسمانی و بدمینتون با هم به رقابت پرداختند. در بخش مسابقات بانوان ۳۸۷ نفر حضور داشتند که از این تعداد ۱۶۱ نفر در رشته والیبال، ۲۶ نفر در رشته شطرنج، ۲۴ نفر تنیس روی‌میز، ۲۵ ورزشکار در رشته آمادگی جسمانی و ۲۱ نفر نیز در رشته بدمینتون با هم مسابقه دادند. در مسابقات گروه مردان نیز ۶۷۵ نفر حضور داشتند که از این تعداد ۲۹۶ نفر در رشته فوتسال، ۲۳۸ نفر در رشته والیبال، ۳۶ ورزشکار در رشته شطرنج، ۳۵ نفر نیز در رشته تنیس روی‌میز و ۳۳ نفر نیز در مسابقات بدمینتون حضور داشتند.

در گفت‌وگو با ورزشکاران زن ششمین المپیاد ورزشی زنان مطرح شد:

ورزش تمام ابعاد زندگی زنان کارمند را بهبود می‌بخشد

لیلا لطفی هم از کارکنان بانک در منطقه کرج است. او که ۳۷ ساله است به برخی کلاس‌های آموزشی والیبال و آمادگی جسمانی رفته است، اما معتقد است باید دوره‌های آموزشی بیشتری را برای تقویت تیم‌های ورزشی بانک اختصاص داد. او تاثیر ورزش در موفقیت و شادابی زندگی را بسیار می‌داند: ورزشکاران زندگی شادتر و موفق‌تری نسبت به کسانی که ورزش نمی‌کنند، دارند.

برای برگزاری المپیادهای ورزشی در استان‌ها مسابقاتی مقدماتی در استان‌ها برگزار شده و بعد نفرات برتر برای مسابقات المپیاد انتخاب شده‌اند. سمیه قویدل که از حوزه شرق تهران در تیم والیبال موفق به کسب مقام اول مسابقات والیبال شده، می‌گوید: برگزاری این مسابقات قابل تقدیر است چراکه برای ورزش زنان امکانات محدودی وجود دارد و این مسابقات فضای سالم و امنی را برای ورزش و فعالیت آنها فراهم کرده است. زهرا افتخاری‌نژاد نیز که از استان یزد به این مسابقات اعزام شده بود از حس رقابت میان همکاران بانکی در مسابقات می‌گوید: این حس باعث اشتیاق و شور بین همکاران می‌شود و فضای مسابقات را تغییر می‌دهد. او برگزاری این مسابقات را انگیزه‌ای برای ادامه فعالیت ورزشی و البته ادامه فعالیت‌های اداری‌اش در بانک می‌داند.

شیما کاشفی از استان گلستان در این المپیاد شرکت کرده و مقام دوم مسابقات شطرنج کسب کرده است. مقام سوم مسابقات تنیس روی‌میز را نیز در دوره‌های دوم و سوم المپیادهای ورزشی بانک به خود اختصاص داده است. او می‌گوید: اختصاص مربی و سالن مناسب به‌منظور تمرین برای ارتقای سطح ورزش زنان لازم است. فاطمه اوچی از استان فارس نیز که سه سال پی در پی مقام سوم تنیس روی‌میز را کسب کرده نیز از فرصت اندک زنان کارمند برای شرکت در تمرینات و آمادگی برای مسابقات می‌گوید: در بعضی از شعب و ادارات به‌خاطر تراکم کاری، ورزشکاران فرصتی برای تمرین ندارند و گاه قید ورزش کردن را به‌خاطر این محدودیت‌ها می‌زنند.

بهاره معدنیان نیز که در سال ۸۸ مقام نخست شطرنج را کسب کرده است، از اهمیت برگزاری دوره‌های آموزشی برای یادگیری تکنیک‌های ورزشی می‌گوید: دوره‌های آموزشی انگیزه همکاران را برای شرکت در مسابقات و رقابت بیشتر فراهم می‌کند و کیفیت مسابقات را نیز تغییر می‌دهد. او ورزش را باعث تغییر روحیه و بهبود در تمام امور زندگی‌اش می‌داند و آن را به همه همکاران توصیه می‌کند.

سهند و... هم از جمله صعودهای دسته جمعی فاطمه و دوستانش بوده است.

او می‌گوید: «تا قبل از دوره راهنمایی کوهنوردی می‌کردم، اما بعد از آن والیبال بازی کردم. الان هم که تازه در حال یادگیری پینگ‌پنگ هستم.»

هرچند که نصراللهی در رشته کوهنوردی به‌صورت حرفه‌ای فعالیت نکرد، اما توانست در تیم والیبال بانوان بانک کشاورزی، در رده نظام بانکی رتبه‌های خوبی را به‌دست بیاورد، وی اضافه می‌کند: «هر سال المپیاد



ورزشی بانک کشاورزی برگزار می‌شود و تیم ما در بین تیم‌های شرکت‌کننده همواره رتبه اول تا سوم را کسب کرده است. اما در مسابقات بین بانکی، در رده مقام‌های سوم و چهارم قرار گرفته‌ایم.»

او که به تاثیر ورزش در زندگی معتقد است، همیشه همکارانش را به ورزش صبحگاهی تشویق می‌کند و می‌گوید: تاثیر حس شادابی ورزش صبحگاهی را به‌خوبی می‌توان در اخلاق و رفتار کارمندان با مشتریان بانک دید. پریسا سرمست نیز از ورزشکاران بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی است. او از برگزاری المپیادهای ورزشی متمرکز بانک کشاورزی به‌عنوان یکی از اتفاقات مهم ورزشی بانک یاد می‌کند: با آنکه تیم ما در این دوره از مسابقات رتبه‌ای کسب نکرده است، اما حضور در این مسابقات برای تیم ما بسیار مغتنم و باارزش بود. چراکه ورزش می‌تواند بر انجام وظایف اداری ما تاثیر مطلوبی بگذارد. او از برخی کمبودها در استان برای ورزش بانوان می‌گوید و تأسیس امکانات ورزشی در استان‌ها را مشوق خوبی برای پرداختن ورزش حرفه‌ای می‌داند.

ورزش بانوان یکی از امور بااهمیت در سلامت جامعه زنان و البته افزایش بهره‌وری آنان به‌عنوان بخشی از نیروی کار در نظام اقتصادی است.

المپیادهای ورزشی بانک کشاورزی گامی است در راه ارتقای سلامت و افزایش میزان اعتماد به نفس و شادابی کارکنان زن در بانک.

سمیه ناصریان ۲۸ ساله است که همکاری خود با بانک کشاورزی را از ۹ سال پیش آغاز کرده است. می‌گوید: از ۹ سالگی ورزش تنیس روی‌میز را آغاز کرده و

در مسابقات بین استانی و کشوری نیز مقام آورده است. او که در مسابقات ورزشی بانک کشاورزی شش سال به‌طور مداوم مقام قهرمانی مسابقات تنیس روی‌میز بانوان را کسب کرده و در مسابقات بین بانکی نیز مقام‌های اول تا سوم بانک کشاورزی را طی سال‌های اخیر کسب کرده، می‌گوید: تیم تنیس روی‌میز بانک کشاورزی برای آمادگی در مسابقات، ساعت‌های زیادی را به تمرین اختصاص می‌دهد و البته نتیجه این تمرینات نیز در مسابقات مشخص می‌شود.

او علاوه بر تنیس روی‌میز در رشته‌های شنا و شطرنج نیز فعال است و در مسابقات این رشته‌ها نیز مقام کسب کرده است. ناصریان می‌گوید: به‌واسطه ورزش در زندگی و کار، همیشه با نشاط و سرزنده‌ام. ورزش همه ابعاد زندگی‌ام را شاداب کرده است.

فاطمه نصراللهی نیز که ۱۰ سال سابقه کار در بانک دارد، هشت سال هم هست که در تیم‌های ورزشی شرکت می‌کند. قبل از اینکه وارد تیم‌های ورزشی والیبال و پینگ‌پنگ بانک شود، همراه خانواده و دوستانش کوهنوردی می‌کرده. صعود به قله‌های شیرکوه و

مردان ورزشکار بانک کشاورزی عنوان کردند:

برگزاری مسابقات در بانک انگیزه تمرین و ورزش بیشتر

نیز در رشته بدمینتون و والیبال فعالیت می‌کند و هفت سال است که ورزش می‌کند. او در پنج دوره موفق به کسب مقام در این مسابقات شده است و معتقد است که ورزش و مسابقات می‌تواند در تحقق اهداف حرفه‌ای کارکنان تاثیرگذار باشد.

مهرداد مختاری از استان خراسان رضوی نیز چهار بار موفق به کسب مقام سوم در رشته بدمینتون شده است. او می‌گوید: برای بهتر برگزار شدن مسابقات لازم است تا تبلیغات کافی قبل از المپیاد انجام شود تا ورزشکاران خود را برای مسابقات آماده کنند.

او ادامه می‌دهد: ورزش در زندگی شخصی من هم تاثیرگذار بوده است. من علاوه بر اینکه با شادابی و طراوت به امور شغلی خود می‌پردازم، توانسته‌ام خانواده‌ام را نیز به ورزش علاقه‌مند کنم. او برگزاری مسابقات را عملی برای ارتقای انگیزه خود برای تمرینات بیشتر عنوان می‌کند.



همکاران علاقه‌مند برگزار شود. او ورزش را راهکاری برای حفظ روحیه و نشاط، هم در محیط کار و هم در خانواده توصیف می‌کند: ورزش در ارتقای بهره‌وری نیروی انسانی یک سازمان، نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. محمدرضا کرمی از استان مرکزی

جوانی در رشته فوتسال ورزش می‌کرده و حالا به‌عنوان سرپرست تیم‌های ورزشی مرکز آموزشی فعالیت می‌کند. او درباره برگزاری مسابقات بانک کشاورزی می‌گوید: لازم است داوران نسبت به سال گذشته تغییر و پیشرفت داشته باشند و کلاس‌های آموزشی برای ارتقای ورزش حرفه‌ای برای همه

در هجدهمین المپیاد ورزشی بانک کشاورزی که در اردیبهشت‌ماه سال ۸۹ برگزار شد، تعداد زیادی از کارکنان این بانک شرکت کردند. کسانی که پیش از این دوره نیز سابقه شرکت در این المپیاد و البته کسب مقام قهرمانی را داشتند.

سیروس جلودار از مرکز آموزش بابلسر یکی از ورزشکارانی است که طی پنج دوره در مسابقات بسکتبال مقام کسب کرده است. او ۱۵ سال است که مشغول ورزش است و در مسابقات رشته بسکتبال نیز در رده کشوری شرکت کرده است. جلودار معتقد است که مسابقات باید هر سال برگزار شود چراکه ورزش و البته این مسابقات تاثیر بسزایی در شرایط کار و حرفه او ایجاد کرده است.

ایرج نوربخش نیز چندین دوره در رشته فوتسال بانک کشاورزی مقام کسب کرده است. او که حالا ۵۲ساله است، در ایام

قهرمان در ورزش، شایسته در کار

آرامش کامل و تمرکز در محل کار حضور داشته باشند و اضافه می‌کند: اگر من مبلغ را به حساب مشتری واریز می‌کردم حیثیت بانک و شعبه ما زیر سوال می‌رفت و البته متضرر واقعی من بودم که باید جبران خسارت می‌کردم. باید با آرامش و دقت کار خود را انجام دهند تا چنین اتفاقاتی نیفتد. می‌گوید: روزی که این اتفاق افتاد از هیجان تمام بدنم می‌لرزید چون این مبلغ بسیار زیاد بود و من توان پرداخت چنین رقمی را نداشتم. البته این رقم برای کسی که توان مالی هم داشته باشد، خیلی زیاد است، اما خدا را شکر کردم که چنین اتفاقی برایم نیفتاد و به‌موقع متوجه شدم، قبل از اینکه مشتری متقلب موجودی‌اش را از حساب خارج کند.

از رئیس شعبه بانک ملت متوجه شدیم این چک در نهایت ظرافت جعل شده است. من هم بلافاصله مبلغ را از حساب خارج کردم. او از برخورد مسئولان بانک بعد از این اتفاق می‌گوید: همکاران می‌دانند در کار ما چقدر اضطراب و ترس از خطا وجود دارد. کار در شعبه ما هم که جزو شعب مرکزی و شلوغ شهر است از حساسیت بیشتری برخوردار است و دقت مضاعفی می‌طلبد برای همین همه مرا به‌خاطر دقتم تشویق کردند. حراست بانک کشاورزی نیز به پاس دقت این همکار، لوح سپاسی را به او اهدا کردند که به اعتقاد خود قادری، تشویق خوبی برای ایجاد انگیزه بیشتر است. او به همکاران توصیه می‌کند: با

کردم، اما همان ابتدا شک کردم چون رقم چک هم بسیار بالا بود برای همین شروع به بررسی کردم. او که در حاشیه مراسم المپیاد ورزشی بانوان در بابلسر مورد تقدیر مدیران ارشد بانک نیز قرار گرفت، از نحوه کشف جعلی بودن این چک می‌گوید: در وهله اول متوجه شدم که ظاهر چک کمی متفاوت است، برای همین چک را به رئیس شعبه نشان دادم و پرسیدم که آیا او این را تایید کرده و او هم با خنده پاسخ داد: نه! قادری ادامه می‌دهد: فکر کردم رئیس شعبه شوخی می‌کند، اما بعد از بررسی متوجه شدیم که امضا چک واقعا جعلی است. چک متعلق به بانک ملت بود و پس از بررسی و پرس‌وجو

طیبه قادری، یکی از متصدیان باجه بانک کشاورزی در استان چهارمحال و بختیاری است که علاوه بر اینکه یکی از قهرمانان ورزشی بانک کشاورزی است با هوشمندی و درایت، متوجه جعل یک چک رمزدار بین بانکی شده است. خودش می‌گوید: یکی از مشتریان یک چک ۹۷ میلیونی را به شعبه آورد تا به حسابش واریز شود. او کاملاً به روند صدور چک بین بانکی آگاه بود به همین دلیل امضای معاون شعبه و همکاران بانک را بلد بود و آن را جعل کرده بود چراکه چک بین بانکی نیازمند تاییدیه است. او حتی دست‌خط و امضای همکاران بانک را پشت چک جعل کرده بود. من چون امضا و دست خط را می‌شناختم چک را از او قبول

صاحب امتیاز: بانک کشاورزی
مدیر مسئول: عبدالله سلیمانی
سر دبیر: مرتضی مهدویان
مدیر اجرایی: الهام خرمی
مسئول ارتباطات: مرضیه امیری
تولید: گروه نشریران
نشانی: تهران - بزرگراه جلال آل احمد، نبش خیابان شهرآرا، ساختمان بانک کشاورزی، طبقه اول، اداره کل روابط عمومی

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۸۹۳۵۹

نمابر: ۰۲۱-۸۸۲۸۹۳۵۸

صندوق پستی: ۶۳۹۵-۱۴۱۵۵

www.agri-bank.ir

payamemehr@agri-bank.com

آشنایی با ورزش پیلاتس

چگونه این ورزش ناشناخته امروزه تبدیل به یک روش تکمیلی ورزشی به شکل همگانی و حتی خانگی شده است؟ بسیار ساده گفتار صادقانه پیلاتس و اینکه این ورزش بسیار عالی عمل می کند و به تمام وعده های خود عمل می کند. افراد در هر وضعیتی که باشند، ورزشکار حرفه ای یا تازه کار، خانم های خانه دار یا آقایان کارمند پرمشغله اگر ورزش پیلاتس را آغاز کنند اطمینان می دهیم که نتیجه مثبت آن را خواهند دید. با شروع پیلاتس می توان قدم به قدم به تغییر ظاهر، اجرای صحیح حرکات، بدن جدیدتر و بهتر، متوازن، صاف و کشیده، بلندتر و باریک تر و انعطاف پذیرتر با یک قدرت پنهان دست یافت.

اعتقاد پیلاتس از تقویت قوای بدنی، کسب و حفظ بدن و ذهنی سالم برای اجرای خوب کارهای روزانه و دیگر فعالیت های بدنی است.

فواید این ورزش:

تقویت سیستم ایمنی بدن.

تقویت قوای بدن درجهت رهایی فکر و ذهن از افکار منفی (در پیلاتس مدیتیشن و رهایی عضله وجود ندارد و این امر در حین انجام تمرینات ورزشی ایجاد می شود).

کاهش دهنده دردهای مهره ای و کمر.

ایجاد کشیدگی در ظاهر اندام.

به وجود آورنده شکل ظاهری بهتر اندام.

شکم صاف و کمر باریک.

پیشرفت انعطاف و تعادل.

افزایش قابلیت تحرک مفاصل.

حجیم کردن فضای ریه و بالا بردن قابلیت تنفس.

تقویت سیستم قلبی و عروقی.

بالا بردن دامنه حرکتی مفاصل و عضلات.

ادامه دارد...



کسانی که ورزش پیلاتس را انجام می دهند خواب بهتر، عصبانیت کمتر، استرس و خستگی کمتر خواهند داشت. از آنجا که این روش تمرینی در وضعیت های ایستاده، نشسته و خوابیده بدون طی مسافت و پرش و جهش انجام می گیرد، آسیب های ناشی از صدمات مفصلی را کاهش می دهد زیرا حرکات ورزشی در دامنه های حرکتی در سه وضعیت فوق، با اجرای تنفس های عمیق و انقباض های عضلانی انجام می گیرد. این ورزش همچنین با افزایش حجم عضلانی بدن، کاهش وزن را تسریع می کند و می تواند مکملی برای سایر ورزش ها و تمرینات شما باشد. اما چرا پیلاتس به چنین پدیده موفقیت آمیزی تبدیل شده است؟

■ نویسنده: اسدالله ایمانی

نایب رئیس کمیته پیلاتس استان تهران دنیای امروز دنیای ماشینی قرن بیست و یکم است. بشر امروزه برای گذراندن زندگی و تامین نیازهای خود مجبور است ساعت ها کار فکری و جسمی انجام دهد، در چنین شرایطی انسان به سرعت دچار فرسودگی جسمی و روحی می شود و همواره به دنبال یافتن راه و چاره ای برای جبران است.

ورزش های گوناگون همواره در سراسر دنیا ابداع می شود، که یکی از آنها ورزش پیلاتس است. امروزه در کشورهای مرفعی و ماشینی کارمندان و مدیران پرمشغله برای جبران فرسودگی جسمی و بدنی خود به ورزش پیلاتس روی آورده اند. در این شماره و شماره های آینده تصمیم داریم شما را بیشتر با پیلاتس و فواید آن آشنا کنیم، پس اگر علاقه مند هستید با ما همراه شوید.

ورزش پیلاتس چیست؟

رشته ورزشی پیلاتس در سال ۱۳۸۵ در کشور ما پایه گذاری شد و فعالیت اجرایی خود را به عنوان انجمن ورزشی پیلاتس در فدراسیون ورزش های همگانی آغاز کرد.

نام این ورزش در ابتدا توسط ژوزف پیلاتس دانش کنترل بدن، نامگذاری شده بود که پس از مرگ وی به دلیل احترام و حفظ یاد و خاطره او توسط بازماندگانش به نام پیلاتس متداول شد. پیلاتس، روش تمرینی است که در سال ۱۹۲۰ توسط ژوزف پیلاتس پایه گذاری شد و متشکل از ورزش هایی است که تمرکز روی پیشرفت انعطاف، قدرت و تعامل در تمام اندام های بدن دارند، بدون اینکه عضلات از فرم طبیعی خود خارج شود. این روش تمرینی، از حرکات کنترل شده ای تشکیل شده که بین بدن و مغز، هارمونی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدن افراد را در هر سن بالا می برد، علاوه بر این

تحقیقات انجام شده نشان می دهد که زنان در محیط های کاری همواره در معرض استرس و فشارهای عصبی هستند و همین امر باعث بروز اختلالات خلقی دوقطبی و افسردگی در آنان می شود.

زنان هنگامی که از منزل خارج می شوند تا زمانی که به منزل بازگردند، همواره به دلایل مختلف مانند کنترل های اجتماعی، برخوردهای نامتعارف، ارتباط و تعامل با ارباب رجوع و... دچار استرس و افسردگی هستند، این در حالی است که بخش عمده عوامل استرس زا شامل مردان نمی شود. خلق افسرده یا احساس غم و اندوه، از بین رفتن علائق، کاهش و یا افزایش وزن، کاهش یا افزایش خواب، بی قراری و کندی روانی - حرکتی، خستگی، فقدان انرژی، ناتوانی در تفکر و عدم تمرکز در تصمیم گیری، اختلال در عملکرد فردی، شغلی و تحلیلی، زیاد شدن غیبت از محل کار و... از جمله نشانه های بروز افسردگی در افراد است که البته داشتن پنج مورد برای ابتلا کافی است. به اعتقاد بسیاری از روانشناسان بهترین روش برای جلوگیری از بروز افسردگی در زنان کارمند ورزش است چراکه با تحرک جسمانی علاوه بر ایجاد سرزندگی، نشاط و حفظ سلامتی، زنان اعتماد به نفس خویش را باز می یابند و با کنترل عوامل استرس و اضطراب در محیط از خطر ابتلا به افسردگی خود می کاهند.

ورزش مانع از افسردگی زنان کارمند