



## آغاز به کار «موسسه خدمات مدیریت و حسابرسی بصیر اندیش» بانک کشاورزی

به نام خدا

امام علی (ع):

با دشمنان مدارا کن و دوستی‌ات را برای دوستانت خالص گردان.



### زایش و رویش

۱. «موسسه خدمات مدیریت و حسابرسی بصیر اندیش» آغاز به کار کرد.

۲. در خبرنامه شماره قبل داشتیم؛ «شرکت گسترش فناوری‌های نوین کشاورزی» تشکیل شد.

۳. خبر راه‌اندازی «سامانه محاسبه نرخ سود» را هم در همین شماره داریم.

۴. چند صفحه بعد خبر از اجرای «طرح موج» با هدف افزایش تجهیز منابع بانک آمده است.

۵. هم‌زمان با این اتفاقات دهها طرح و پروژه در اداره مرکزی، سازمان‌ها و شرکت‌های وابسته، مدیریت استان‌ها و... آماده بهره برداری یا در حال اجراست که همگی یک ویژگی مشترک دارند. همگی برآمده از ۷۷ سال تجربه و کارآمدی است، همگی برآیند ۷۷ سال همراهی با کشاورزان و تولیدکنندگان پرتلاش و مخلص بخش کشاورزی است و همگی انگیزه قابل تقدیر «سرمایه لایتنای منابع انسانی» بانک کشاورزی که همواره به آن بالیده است. امروز انتظاری غیر از این نمی‌رود که بانک معظم کشاورزی بلوغ خود را با نهاد سازی در کلیه حوزه‌های مرتبط بانکی به خصوص حوزه الکترونیک که پیشگام آن است، نشان دهد. نشان از سازمانی پویا که ظرفیت بالای خود را با ایجاد نهادهای جدید فراگیر می‌سازد. این درخت به بار نشسته هم‌زمان، از ریشه زایش و رویش دارد تا پرثمر بماند و جوان سردبیر

۲

۵

اهدای جایزه برنده جشنواره هدیه مهر گستر به یکی از پذیرندگان پایانه فروش

۳

اهدای لوح سپاس برترین‌های روابط عمومی به بانک کشاورزی

۶

افزایش ۲۰ درصدی تجهیز منابع در هر ماه با اجرای طرح موج

۳

راه‌اندازی سامانه محاسبه نرخ سود در مرکز ارتباط سبز بانک کشاورزی

۷

معرفی دستاوردهای بانک کشاورزی در چهارمین نمایشگاه تخصصی پروری، بانک، بیمه و خصوصی سازی

۴

تعمیرات جدید بانک کشاورزی برای تولید ماهیان کایباری

## دکتر طالبی: نهادسازی ابزاری برای شکوفایی استعدادها و توانایی‌ها است

تأکید کرد: مؤسسه خدمات مدیریت و حسابرسی بصیراندیش باید بستری را فراهم کند که بدنه بانک کشاورزی و کارکنان تمامی حوزه‌ها اعم از مالی، بانکداری الکترونیک، اعتبارات و... با این استانداردها آشنا شوند و فعالیت‌های خود را با آن تطبیق بدهند همچنین روال‌هایی بگذاریم تا این استانداردها به نحو مناسبی در این بانک تحقق یابند. وی متذکر شد این مؤسسه در صورت ارائه چنین الگویی، اولین مؤسسه‌ای خواهد بود که وارد عرصه نظارت می‌شود و در کل نظام بانکی بستری اثرگذار خواهد بود.

وی ابراز امیدواری کرد با توانمندی و امکانات بانک کشاورزی در حوزه نظارت و بازرسی، با دیدگاهی جدید از تمام توان متخصصان بیرونی نیز استفاده کنیم و شاهد رونق در این حوزه باشیم.

دیدگاه متفاوتی در خدمت تعالی این بانک قرار بدهد گفت: مؤسسه خدمات مدیریت و حسابرسی بصیراندیش نیز با هدف بهره‌گیری از تجربیات و توانایی‌هایی درون و بیرون بانک کشاورزی در زمینه خدمات مدیریت راه‌اندازی شده است.

مدیرعامل بانک مهم‌ترین مأموریت این مؤسسه را استقرار و ارتقای نظارت متناسب و منبعث از استانداردهای بین‌المللی بانکداری دانست و تأکید کرد: فعالیت این مؤسسه به حسابرسی عادی محدود نیست هرچند یکی از اهداف آن به شمار می‌آید اما نگاه به بانک باید از منظر استانداردهای بین‌المللی باشد.

وی با بیان اینکه امروزه استانداردهایی که توسط بانک تسویه بین‌المللی (BIS) تعیین می‌شود، کمک می‌کند نظام بانکی در خدمت اقتصاد جامعه قرار بگیرد

استعدادها و توانایی‌های بانک کشاورزی بی‌نظیر است و باید زمینه بروز استعدادها و به بار نشستن توانایی‌ها فراهم شود.

دکتر طالبی که روز شنبه هجدهم دی ماه در مراسم آغاز به کار مؤسسه خدمات مدیریت و حسابرسی بصیراندیش این بانک سخن می‌گفت با اعلام مطلب فوق افزود: مهم‌ترین ابزار برای شکوفایی استعدادها و توانایی‌ها، نهادسازی است.

وی گفت: بانک کشاورزی مخزنی از انواع استعدادها و حرفه‌های متعدد و متنوع است که کار و تعامل آنان می‌تواند این بانک را روزبه‌روز ارتقا دهد.

وی با اشاره به تأسیس شرکت گسترش فناوری‌های نوین کشاورز به عنوان بستری که می‌تواند خیل عظیمی از متخصصان بانکداری الکترونیک بانک کشاورزی را با

## آغاز به کار «موسسه خدمات مدیریت و حسابرسی بصیراندیش» بانک کشاورزی



وی افزود: بانک کشاورزی سعی می‌کند ضمن تکیه بر ظرفیت‌های داخلی، بخش‌هایی را که نیاز به خدمات تخصصی و حرفه‌ای دارند به تجربیات اهل دانش و فن نیز مجهز کند که راه اندازی این مؤسسه نیز تبعیت از همین خط مشی است.

فروغی فر در بیان انتظارات بانک کشاورزی از مؤسسه خدمات مدیریت و حسابرسی بصیراندیش تأکید کرد: این مؤسسه باید با ارائه راهکارها و فرآیندهای کنترلی زمینه استفاده مناسب از تمام ظرفیت‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری این بانک را که در حوزه IT وجود دارد فراهم کند.

و حسابرسی بصیراندیش اشاره کرد و افزود: بی‌تردید این مؤسسه در نظام اقتصادی کشور جایگاه شایسته‌ای خواهد داشت و به واسطه آن قادر خواهیم بود علاوه بر ۱۲۹ خدمت فعلی این بانک، خدمات دیگری را به مشتریان ارائه بدهیم و با برنامه‌های دقیق و منطقی گام‌های موثری را برای تعالی کشور برداریم. محمد حسن فروغی فر دیگر عضو هیئت مدیره بانک کشاورزی نیز طی سخنانی گفت: پیوند با دنیای حرفه‌ای و تخصص‌های ویژه از جمله کنترل نظارت و حسابرسی در ابعاد مختلف، از ضرورت‌های ادامه حیات این بانک بزرگ به شمار می‌آید.

موسسه خدمات مدیریت و حسابرسی بصیراندیش وابسته به بانک کشاورزی، به‌طور رسمی در حوزه نظارت و بازرسی آغاز به کار کرد.

در مراسم افتتاح این شرکت که روز شنبه هجدهم دی ماه با حضور دکتر محمد طالبی رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل بانک برگزار شد، مهندس داور ماهیکار عضو هیئت مدیره بانک کشاورزی در سخنرانی خود گفت: با وجود چنین مؤسسه‌ای، بخشی از حجم کاری در حوزه نظارت و بازرسی این بانک کاهش می‌یابد و بستری برای پیگیری امور و دستیابی به اهداف این حوزه فراهم خواهد شد. وی با اشاره به اهداف، وظایف و مأموریت‌های مؤسسه خدمات مدیریت و حسابرسی بصیراندیش از جمله خدمات مدیریت، کنترل‌های داخلی، حسابرسی داخلی، اعتبارسنجی، رتبه‌بندی مشتریان و مدیریت ریسک خاطر نشان کرد: ارائه خدمات جدید متناسب با نیاز مشتریان از مهم‌ترین وظایف این مؤسسه است.

عضو هیئت مدیره بانک کشاورزی در بخش دیگری از سخنان خود به مشاوره در سرمایه‌گذاری‌های داخلی و خارجی توسط مؤسسه خدمات مدیریت

### قدردانی دکتر طالبی از همکاران



دکتر محمد طالبی رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل بانک کشاورزی طی یادداشتی به شرح زیر، از تلاش شبانه‌روزی همکاران در بانک کشاورزی برای اجرای موفق طرح هدفمندسازی یارانه‌ها قدردانی کرد.

همکاران گرامی به فضل و رحمت الهی و همت والای شما گرامیان، کارنامه عملکرد بانک کشاورزی در عرصه دیگری از خدمت‌گزاری به مردم شریف ایران، اجرای طرح هدفمندسازی یارانه‌ها به عنوان بخشی از طرح عظیم تحول اقتصادی کشور، برگ دیگری از سربلندی و افتخار به دفتر حیات پر برکت بانک عزیزمان افزود، و این مهم میسر نمی‌گردید مگر به نیات خیر و تلاش جمعی و شبانه‌روزی شما همکاران ارجمند، به‌این‌وسیله مراتب قدردانی و سپاسگزاری خود را تقدیم و از درگاه خداوند سبحان دوام سلامت و سعادت‌مندی و تداوم و روزافزونی توفیقات شما عزیزان گرامی را مسئلت دارم.



رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل بانک کشاورزی:

## خدمت به بخش کشاورزی مایه برکت است

کشاورزی و قشر زحمتکش کشاورز و دامدار را مایه برکت دانست و تأکید کرد، نیت خیر همکاران و رضایت این قشر زحمتکش همیشه باعث موفقیت بانک بوده است.

وی با اشاره به اهمیت تجهیز منابع و تخصیص منابع در بانک، رسالت همکاران را بسیار سنگین و با اهمیت دانست و تأکید کرد: موفقیت‌های حاصله در تخصیص بهینه منابع و به ثمر رسیدن طرح‌ها و ایجاد اشتغال و آبادانی برای میهن اسلامی بهترین پاسخ به این تلاش‌ها و زحمات است.

کرد علی رغم گستردگی حوزه‌های خدمت رسانی بانک و حساسیت‌های خاص حاکم، عملکرد بانک به گونه‌ای است که همواره سربلندی و موفقیت را برای بانک محقق ساخته است.

وی با اشاره به فرآیند اجرایی قانون هدفمند شدن یارانه‌ها عملکرد بانک در استان خراسان رضوی را بسیار خوب ارزیابی کرد و کارنامه بانک را در این زمینه مایه مباهات و خوشحالی برشمرد.

دکتر طالبی با اشاره به معنویت حاکم بر فعالیت بانک، ارائه خدمت به بخش

مطالبات ارائه کرد. سپس مهندس بصیری مدیر امور اعتبارات و وصول مطالبات و دکتر شاهوردی رئیس اداره کل نظارت بر طرح‌ها و عملیات طی سخنانی با تحلیل عملکرد استان خراسان رضوی در مقایسه با کشور پیشنهادها را لازم را ارائه کردند.

در ادامه همایش دکتر طالبی ضمن ابراز خرسندی از حضور در جمع همکاران استان عملکرد روسا و همکاران شعب در برهه‌های مختلف را مایه افتخار و سربلندی دانست و تأکید

همایش روسای شعب استان خراسان رضوی با حضور دکتر طالبی مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره بانک برگزار شد.

در این همایش که مهندس بصیری مدیر امور اعتبارات و وصول مطالبات و دکتر شاهوردی رئیس اداره کل نظارت بر طرح‌ها و عملیات اعتباری نیز حضور داشتند، ابتدا مهندس بصیرت مدیر شعب بانک در استان خراسان رضوی، گزارش مبسوطی از عملکرد این استان در زمینه‌های اعتبارات، تجهیز منابع و وصول

به منظور رفاه حال مشتریان و کارکنان بانک کشاورزی، سامانه های الکترونیکی محاسبه نرخ سود تسهیلات و انواع سپرده در پایگاه اینترنتی مرکز ارتباط سبز نصب و راه اندازی شد.

به نقل از مرکز ارتباط سبز از این پس مشتریان و کارکنان بانک برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه نرخ سود تسهیلات و سپرده گذاری و همچنین چگونگی تنظیم اقساط ماهانه می توانند علاوه بر تماس تلفنی با شماره ۰۲۱-۸۱۳۰۱ از طریق پایگاه اینترنتی به نشانی <http://callcenter.agri-bank.com> نیز می توانند به این اطلاعات دسترسی داشته باشند.

بر اساس این گزارش، تالار گفت و گوی برخط (Online) نیز با هدف سهولت در دستیابی به اطلاعات مورد نیاز مشتریان و کارکنان در این پایگاه اینترنتی راه اندازی شده است و کارشناسان مطلع همه روزه از ساعت ۱۰ الی ۱۳ آماده پاسخگویی به مراجعه کنندگان به پایگاه اینترنتی مرکز ارتباط سبز خواهند بود. این گزارش می افزاید، کسب اطلاعات در زمینه هدفمندی یارانه ها، شعب بانک کشاورزی در سراسر کشور، نرخ روزانه ارز، طرح پرسش و ... از دیگر قابلیت های پایگاه اینترنتی مرکز ارتباط سبز به شمار می آیند.

**راه اندازی  
سامانه محاسبه  
نرخ سود در  
مرکز ارتباط سبز  
بانک کشاورزی**

## اهدای لوح سپاس برترین های روابط عمومی به بانک کشاورزی

داوران ششمین جشنواره برترین های روابط عمومی ایران و انتخاب اثر برتر، موفق به دریافت لوح سپاس جشنواره در رشته برنامه ریزی ارتباطی شد و تندیس این سمپوزیوم را دریافت کرد.

در مجموع ۶۵ روابط عمومی شامل ۴۰ روابط عمومی در بخش ملی و ۲۵ مجموعه روابط عمومی نیز در سطح استانی و سازمان های وابسته برگزیده و معرفی شدند.

همچنین در ششمین دوره سمپوزیوم بین المللی روابط عمومی علاوه بر ۳ نفر از مدیران ارشد کشور که به عنوان "مدیر ارزش آفرین و ارتباط گستر"، سه جایزه دیگر تحت عناوین "خط کش طلایی"، "جایزه طلایی" و توسعه دانش روابط عمومی "به سه نهاد که به ترتیب در زمینه توجه به افکار عمومی، توسعه فرهنگ روابط عمومی و توسعه دانش روابط عمومی نقش آفرینی کرده بودند اهدا شد.



کار مضاعف و ... آثار خود را به دبیرخانه ارسال کردند که روابط عمومی بانک کشاورزی بر اساس رأی هیئت

روابط عمومی بانک کشاورزی در رشته «برنامه ریزی ارتباطی» لوح سپاس جشنواره روابط عمومی های برتر کشور را دریافت کرد.

سمپوزیوم بین المللی روابط عمومی با هدف بررسی نقش روابط عمومی در مهندسی فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی روز سه شنبه ۲۱ دی ماه با حضور اساتیدی از کشورهای آمریکا، انگلستان، استرالیا، کرواسی، فرانسه و ایران و همچنین ۱۲۰۰ نفر دست اندر کار روابط عمومی از ۲۰۰ سازمان، شرکت، نهاد و وزارتخانه در مرکز همایش های برج میلاد تهران برگزار شد.

حدود ۲۰۰ سازمان، شرکت، نهاد و وزارتخانه در ده رشته برنامه ریزی ارتباطی، پژوهش ارتباطی، اطلاع رسانی، ارتباطات اثربخش، پیوندهای فرهنگی ارتباطی، ارتباطات الکترونیک، مدیریت راهبردی روابط عمومی، فعالیت های ارتباطی مرتبط با همت مضاعف و

## تسهیلات جدید بانک کشاورزی برای تولید ماهیان خاویاری

کشاورزی آماده است تا پرورش ماهی در قفس را که میزان سرمایه‌گذاری، چارچوبها، اعداد و ارقام آن مشخص شده است در اختیار بخش شیلات قرار دهد.

مدیر عامل بانک کشاورزی همچنین برای پرورش ماهی خاویاری با هدف تولید گوشت و خاویار اعلام آمادگی کرد و گفت با توجه به اینکه ماهیان خاویاری دیربازده هستند باید همواره اعتبار لازم به آنها تزریق شود که در این مورد با سازمان شیلات به تفاهم رسیده‌ایم.

وی همچنین خاطر نشان کرد: حمایت دولت می‌تواند در کنار آورده مالی بخش خصوصی بانک را در اعطای تسهیلات دلگرم‌تر کند به ویژه اینکه تولید ماهی خاویاری به زمان طولانی نیازمند است.

دکتر طالبی با اعلام اینکه از سوی بیمه بسته‌های خاصی برای ماهیان خاویاری در نظر گرفته شده است، گفت: اما این موضوع نمی‌تواند از اهمیت حمایت دولت در تولید ماهیان خاویاری بکاهد.

رئیس هیئت مدیره بانک کشاورزی با بیان اینکه باید در بخش صید ماهی در آب‌های دور سرمایه‌گذاری شود، گفت: با اعتبار ۳۰ میلیارد تومان کشتی پارسیان شیلا در حال آماده‌سازی است تا برای صید در آب‌های دور فرستاده شود.

دکتر طالبی در خصوص پرورش میگو گفت: با تلاش‌هایی که انجام شده بدهی پرورش دهندگان میگو برطرف می‌شود اما در حال حاضر ۷ هزار هکتار مزرعه پرورش میگو در کشور وجود دارد که تنها از ۴ هزار هکتار آن بهره‌برداری می‌شود بنابراین نیاز است از ۳ هزار هکتار باقیمانده در پرورش ماهی استفاده شود.

**مدیرعامل بانک کشاورزی از تفاهم جدید این بانک با سازمان شیلات برای تولید ماهیان خاویاری خبر داد.**

به نقل از خبرگزاری فارس، دکتر محمد طالبی در نخستین همایش فرصت‌های سرمایه‌گذاری در شیلات گفت: شیلات سهم بسیار خوبی در اقتصاد کشور دارد که نتیجه زحمات فعالان بخش خصوصی است، بانک کشاورزی هم برای حمایت از تولید آبی پروری آمادگی کامل دارد.

مدیر عامل بانک کشاورزی سیاست‌های اصل ۴۴ را نقطه عطف در رشد عرصه‌های اقتصادی دانست و گفت: برای موفقیت بیشتر باید الزامات مربوط به واگذاری‌ها را آماده کنیم.

وی آب را به عنوان محدودیت در بخش شیلات یاد کرد و گفت: در صورتی که تولیدکنندگان این بخش با اجرای سیستم‌های نوین در راستای کاهش مصرف آب تلاش کنند، بانک کشاورزی نیز در این زمینه تسهیلات لازم در اختیار خواهد گذاشت.

وی همچنین با اعلام اینکه بانک کشاورزی آماده ارائه تسهیلات برای پرورش آبی‌پروری است، گفت: در حال حاضر روش‌های مختلف پرورش با سازه خاکی، بتنی و در قفس وجود دارد و با توجه به مرز آبی زیادی که در کشور ما وجود دارد پرورش ماهی می‌تواند برای کشور بسیار ارزشمند باشد.

دکتر طالبی همچنین از تفاهم بانک کشاورزی با سازمان شیلات در زمینه ارائه تسهیلات به صید در آب‌های دور خبر داد و گفت: اگر چه در این بخش توجه کافی نشده اما بانک

### عباس خدابخشی

اداره کل مطالعات و بررسی‌های اقتصادی

در راستای ظرفیت‌های ایجاد شده قانون افزایش بهره‌وری، صندوق تخصصی زنان روستایی که اولین صندوق تخصصی شهرستانی است در استان فارس تشکیل شد. علاوه بر صندوق مرودشت، صندوق شیروان در خراسان شمالی، خوزستان و دزفول مراحل رایزنی خود را برای تشکیل می‌گذارند که این صندوق‌ها به‌صورت عام بوده و از بهره‌برداران مختلف بخش کشاورزی عضوگیری خواهند کرد.

در حال حاضر، دریاچه ارومیه بیش از ۱۲ میلیارد مترمکعب که نیمی از مساحت آن را شامل می‌شود، آب دارد. بیش از ۹۰ درصد آرتیمیای موجود در دریاچه ارومیه کاهش یافته است. با انجام طرحی، جمع‌آوری نمونه‌های آرتیما در حال انجام است و در بانک ژن تهیه شده نمونه‌های آرتیمیای موجود در این دریاچه جمع‌آوری شده است.

با توجه به ضایعات بالا در بخش شالیکوبی‌ها و فرسودگی ماشین‌آلات، در طی ۴ سال گذشته از محل کمک‌های فنی و اعتباری با صرف ۴۶۸ میلیارد ریال ۲۶۸ واحد در هفت استان کشور مورد بازسازی و اصلاح ساختار قرار گرفت. استفاده از کمباین (دروگر) غیر تخصصی برنج، روش‌های خشک کردن شلتوک کنار مزرعه، خرمکوبی، خشک کردن شلتوک، حمل و نقل، انبارداری، ذخیره‌سازی شلتوک و تبدیل به برنج سفید در شالیکوبی‌ها از مهم‌ترین عوامل ایجاد ضایعات برداشت و پس از برداشت در شلتوک به‌شمار می‌رود.

به دنبال ادامه خشکسالی در آمریکا و نگرانی از گسترش خشکسالی در خاورمیانه و ایران قیمت گندم در بازارهای جهانی به بالاترین رقم در دو سال اخیر رسید. بر اساس گزارش وزارت کشاورزی آمریکا میزان ذخایر جهانی گندم تا ماه می ۲۰۱۱ به کمتر از ۱۷۶/۷ میلیون تن خواهد رسید که این رقم نسبت به سال قبل ۱۰ درصد کاهش خواهد داشت. کاهش تولید و صادرات روسیه، کانادا و استرالیا نیز تاثیر منفی زیادی بر تعادل عرضه و تقاضا در بازار گندم خواهد داشت.

## اهدای جایزه برنده جشنواره هدیه مهرگستر به یکی از پذیرندگان پایانه فروش

مهرگستر و ... به برخی از امتیازات دارندگان پایانه‌های فروش از جمله دریافت تسهیلات توسط دارندگان پایانه‌های فروش معادل ۲/۵ برابر میانگین حساب، پرداخت قبوض آب، برق و تلفن از طریق این دستگاه‌ها و واریز آنی مبلغ به حساب اشاره کرد. در ادامه این مراسم جایزه ویژه هدیه مهرگستر (یک دستگاه خودرو پژو ۲۰۶) توسط یکی از معتمدین محل به یکی از برندگان پایانه فروش اهدا شد.



کشور یاد کرد و به تشریح خدمات مختلف بانک از جمله خدمات بانکداری الکترونیک پرداخت. وی پس از معرفی طرح‌های مختلف بانک از جمله طرح ایران، حساب ۷۷

مراسم اهدای جایزه جشنواره هدیه مهرگستر به یکی از پذیرندگان فعال پایانه فروش بانک کشاورزی روز سه‌شنبه ۲۱ دی ماه و همزمان با ولادت باسعادت امام پیروزی برگزار شد.

در این مراسم که جمعی از کسبه محل نیز حضور داشتند مسعود جلالیان مدیر شعب تهران بزرگ از بانک کشاورزی به عنوان یکی از کهن‌ترین بانک‌های

اخبار کشاورزی

رئیس اداره کل بازاریابی و تجهیز منابع خبر داد:

# افزایش ۲۰ درصدی تجهیز منابع در هر ماه با اجرای طرح موج



■ مجمع عمومی سازمان ملل متحد سال ۲۰۱۱ را سال بین المللی جنگل‌ها نامید. هدف از این اقدام، افزایش آگاهی در زمینه مدیریت پایدار، حفاظت و توسعه تمام انواع جنگل‌ها بیان شده است. شعار اصلی این سال، "تجلیل از جنگل‌ها برای مردم" است.

■ ۴۶ تن زعفران خشک از خراسان رضوی به خارج از کشور صادر شد. این میزان زعفران صادر شده در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته دو برابر افزایش یافته است. ارزش این میزان زعفران صادراتی ۱۴۸ میلیون دلار بوده که به کشورهای آسیایی و اروپایی صادر شده است. از زعفران خشک صادراتی ۳۰ کیلوگرم به صورت انواع بسته بندی ۱۰ و ۳۰ گرمی صادر شده است. مابقی زعفرانهای خشک صادراتی در بسته‌های کمتر از ۱۰ گرمی بسته‌بندی شده است.

■ با اجرای قانون هدفمند کردن یارانه‌ها وزارت جهاد کشاورزی تسهیلات ۲/۵ میلیون تومانی برای کمک به تامین سوخت گلخانه به صاحبان این اماکن اختصاص می‌دهد.

■ وزارت جهاد کشاورزی نحوه فروش اقساطی ۲۰ ساله زمین‌های ملی و اموال متعلق به دولت به کشاورزان و روستائیان که این اراضی در محدوده آن روستا واقع شده را تعیین کرد. سازمان جهاد کشاورزی مکلف است در صورت درخواست خرید و انتقال قطعی اراضی مستاجرین مشمول پس از اخذ گزارش موضوع بند «ج» ماده یک این دستورالعمل و تأیید کمیسیون‌های واگذاری ذیربط در خصوص قیمت‌گذاری و تعداد اقساط حداکثر تا (۲۰) بیست سال، در مورد اراضی زیر حدنصاب راساً و در خصوص اراضی بالای حدنصاب با رعایت مواد ۱۹ و ۲۶ دستورالعمل اصلاحی با ارسال اصل پرونده برگ شمارشده به انضمام نقشه عرصه به سازمان امور اراضی و اخذ تأییدیه آن اقدام کند.

■ در سال ۱۳۸۸ حدود ۶۵۰ میلیون دلار ارز برای واردات دانه‌های روغنی از کشور خارج شد. بیشترین دانه روغنی وارد شده مربوط به دانه سویا با ۹۰/۱ درصد از ترکیب واردات است چرا که سویا مصارف دوگانه‌ای برای بخش کشاورزی دارد.

ویژه کشاورزی را به سمت سایر خدمات و سپرده‌های بانک همچون جاری ۷۷، قرض‌الحسنه پس‌انداز، سپرده‌های کوتاه مدت، طرح ایران و ... هدایت کنیم.

احمدی خاطر نشان کرد: این طرح با مشارکت کلیه مدیریت‌های موج‌آفرین آغاز شد که در هفته اول افزایش یک هزار و ۵۰۰ میلیارد ریالی منابع حاصل از سپرده‌های مردمی و بدون احتساب وجوه واریزی یارانه‌ها را داشته‌ایم.

وی شعب موفق در اجرای این طرح را شعب موج‌آفرین اعلام کرد و افزود: برای ترغیب شعب در پایان هر هفته ۱۰ درصد از شعب تحت پوشش هر مدیریت که بیشترین افزایش منابع را داشته باشند با نام موج‌آفرین ترین شعب معرفی می‌شوند.

رئیس اداره کل بازاریابی و تجهیز منابع ضمن تشکر از تمام همکاران و مدیران مشارکت‌کننده در اجرای طرح موج، گفت: استقبال خوب همکاران مدیریت‌ها و شعب از این طرح و برنامه‌ریزی‌های مناسب برای اجرای آن و همچنین حفظ و جایگزینی وجوه یارانه‌ای آزاد شده به همراه جذب منابع پایدار در حساب‌های قرض‌الحسنه ویژه کشاورزی موجب افزایش تحقق برنامه‌های بانک از ۳۷ درصد به ۶۴ درصد شد.

احمدی، با اشاره به عملکرد قابل قبول تمامی شعب در این طرح، ادامه داد: در این طرح چهار مدیریت کاملاً موفق بوده و با تفاوت تحقق بالای ۵۰ درصدی نسبت به شروع طرح عمل کرده‌اند و ۵۰ درصد از مدیریت‌ها نیز با رشدی بیشتر از متوسط رشد بانک به عنوان مدیریت نسبتاً موفق نامگذاری شدند.

شورای مرکزی تجهیز منابع با عنوان مسئول معین بصورت مستمر اقدامات مدیریت‌ها و شعب مورد پیگیری قرار گرفته و در این راستا مدیران و کارشناسان اداره کل بازاریابی و تجهیز منابع نیز با تشکیل میز انداد در ستاد مرکزی نقش راهبردی طرح را ایفا می‌کنند. احمدی، طرح موج را موجب ایجاد تحرک در مدیریت‌ها و شعب و همچنین دستیابی به نتایج مطلوب با استفاده از راه کارهای جدید و خلق روش‌های نو با امکانات موجود و استفاده بهینه از منابع در اختیار دانست و افزود: به منظور تداوم موج‌آفرینی شعب و مدیریت‌ها، در مرحله دوم این طرح برای تحقق برنامه تعهدی قرض‌الحسنه ویژه کشاورزی برای شعبی که موفق به انجام تعهداتشان نشده‌اند، موج آذر به اجرا گذاشته شد.

وی ادامه داد: برای استمرار و پایداری طرح تلاش می‌کنیم در ماه‌های پایانی سال فاصله تحقق برنامه سپرده از برنامه‌های مورد انتظار و هدفگذاری شده، جبران و منابع خروجی از حساب‌های قرض‌الحسنه

طرح موج برای خروج از وضعیت رکودهای مقطعی تجهیز منابع و یا بهبود وضعیت موجود با هدف حداقل افزایش ۱۴ تا ۲۰ درصدی در هر ماه، از آبان‌ماه سال جاری به تمامی مدیریت‌ها و شعب سراسر کشور ابلاغ شد.

رئیس اداره کل بازاریابی و تجهیز منابع با بیان این مطلب به پیام مهر گفت: با اجرای این طرح، شعب و مدیریت‌ها با در پیش گرفتن استراتژی در اختیار گرفتن بازار طی یک هفته، بازارهای جدید را انتخاب و نسبت به برقراری ارتباط و جذب منابع موجود اقدام کنند.

احمدی با اشاره به انجام مذاکره و در پیش گرفتن سایر برنامه‌های متنوع برای جذب منابع جدید در این طرح ادامه داد: برای تأثیر بیشتر و ماندگاری جذب منابع، این طرح در مرحله اول به مدت سه هفته برنامه ریزی می‌شود و با رد شدن از موج اول، موج‌های دیگر با شتاب بیشتر، ایجاد و با تقسیم مدیریت‌ها بین ۹ نفر از اعضای

**صعود تیم کوهنوردی بانک کشاورزی به قله توچال**

تیم کوهنوردی مهر بانک کشاورزی به قله توچال در استان تهران صعود کرد.

به گزارش اداره کل رفاه کارکنان، در این صعود که هفدهم دی ماه سال جاری انجام شد، هفت نفر از کارکنان بانک حضور داشتند. بر اساس این گزارش، زویا نعمتیان، بهجت علیشیری، مسعود سروش‌نیا، مهرداد شام‌نصوری، محسن واشقانی، عمادی و علی خنده رو در این صعود شرکت داشتند.

**استقبال در استفاده از SMS بانک**

شرکت خدمات انفورماتیک اعلام کرد: گرایش مردم به استفاده از پیامک (SMS) به عنوان ابزار پرداخت غیرحضوری قبوض، آذر ماه سال جاری در مقایسه با ماه مشابه سال گذشته ۱۵۳ درصد رشد کرده است. پرداخت قبض از طریق پایانه‌های فروش نیز با رشد ۱۵۶ درصدی نسبت به آذر ماه سال گذشته روبه رو بوده است.



خبرهای کوتاه استان

■ سمینار آموزشی بازاریابی بانکی روسای شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان شرقی دی ماه سال جاری در سالن بیوتکنولوژی تبریز برگزار شد.

■ یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون ریال در قالب بسته های آموزشی از سوی مدیریت استان اصفهان به ۸۸ مدرسه این استان اختصاص یافت.

این اقدام در اجرای تفاهم نامه بین این بانک و وزارت آموزش و پرورش و همچنین مصوبه شورای پول و اعتبار مبنی بر اختصاص بخشی از مبلغ ناخالص جوایز حساب های قرض الحسنه بانک ها به امور فرهنگی و بهداشتی صورت گرفته است.

■ اولین دوره مسابقات فوتسال جام همکاران در استان اصفهان روز هفدهم دی ماه سال جاری با ۲ دیدار به کار خود پایان داد. این دوره از مسابقات با حضور ۹ تیم از شهرستان های مختلف استان برگزار شد.

■ مدیریت شعب بانک کشاورزی در منطقه جنوب کرمان، در میان بانک ها و بیمه های استان کرمان رتبه دوم جلب رضایت مشتریان در سال ۸۸ را کسب کرد.

■ دومین جلسه هماهنگی رفاهی کارکنان بانکهای استان با حضور نمایندگان رفاهی بانکهای استان به دبیری بانک کشاورزی و در محل مدیریت بانک کشاورزی استان سمنان برگزار شد.

■ همایش کارشناسان کشاورزی استان فارس روز پنج شنبه ۱۶ دی ماه در محل مرکز آموزش بانک کشاورزی مدیریت فارس برگزار شد. در این همایش، طرح مرأت و نظارت مکانیزه توسط کارشناسان گروه اعتباری تشریح شد و سپس کارشناسان شرکت کننده در سه کارگروه وصول، نظارت و اعتبارات نظارت و دیدگاه های خود را بیان کردند.

■ دوره آموزشی دو روزه آسیب شناسی امور اعتباری، ویژه کاربران ارشد با حضور مهندس فرهاد فنودی مدیر ستادی شعب بانک در استان فارس، پاکدین مدیر گروه بازرسی و حسابرسی و ۲۹ نفر از کاربران ارشد شعب این استان در محل مرکز آموزش بانک کشاورزی مدیریت فارس آغاز شد.

## معرفی دستاوردهای بانک کشاورزی در چهارمین نمایشگاه تخصصی بورس، بانک، بیمه و خصوصی سازی

حشمت الله نظری و محمد حسن فروغی فر اعضای هیئت مدیره و منوچهر حیاتی مدیر امور سرمایه انسانی بانک کشاورزی از غرفه این بانک بازدید کردند.

این گزارش می افزاید، بانک کشاورزی نیز با مشارکت شرکت های تابعه شامل: شرکت کارگزاری بورس، صرافی مهر و همچنین کارشناسان مطلع در این نمایشگاه حضور داشت و طی برگزاری این نمایشگاه توانمندی ها و آخرین دستاوردهای بدست آمده در حوزه بانکداری الکترونیکی، سامانه ها و نرم افزارهای مدیریتی، طرح های مهم و اساسی این بانک را در معرض دید عموم قرار داد.



هزینه ادا کند.

در نخستین روز از این نمایشگاه، دکتر سید شمس الدین حسینی وزیر امور اقتصادی و دارایی، دکتر صالح آبادی رئیس سازمان بورس،

چهارمین نمایشگاه تخصصی بورس، بانک، بیمه و خصوصی سازی با حضور وزیر امور اقتصادی و دارایی، رئیس سازمان بورس و مدیران و فعالان بازار سرمایه در محل دائمی نمایشگاه های بین المللی تهران برگزار شد.

وزیر امور اقتصادی و دارایی در مراسم افتتاحیه این نمایشگاه با بیان اینکه سال ۸۹ در تقویم اقتصاد ایران صفحهای برجسته است افزود: بخش مالی کشور باید از تحولات اقتصادی حمایت کند.

وی گفت: امروز توقع ما از بازار سرمایه در زمینه هدفمند کردن پارانه های این است که دین خود را از طریق تأمین مالی کارآمد، مناسب و با کاهش



## بهره برداری از طرح ها

به گزارش اداره کل نظارت بر طرح ها و عملیات اعتباری از ابتدای آبان ماه ۱۳۸۹ تا انتهای آذرماه، هشت طرح با سرمایه گذاری بانک کشاورزی با مبالغ بالای ۱۰ میلیارد ریال در ۶ استان افتتاح شد که اطلاعات آن در جدول زیر درج شده است. واحد: هزار ریال

ردیف	استان	شعبه	زمینه فعالیت	کل تسهیلات بانک	ظرفیت طرح	اشغالزایی (نفر)
۱	آذربایجان شرقی	مراغه	گردشگری	۱۵۰۰۰۰۰	۱ واحد	۴۰
۲	گلستان	خان بیین	کشتارگاه صنعتی طیور	۲۴۰۰۰۰۰	۴۵۰۰۰۰۰ قطعه	۴۲
۳	مازندران	بابل	تولید کاغذ تست و فلوتینگ	۱۶۷۵۰۰۰۰	۱۴۰۰۰ تن	۷۴
۴	مازندران	ساری	کشتارگاه طیور	۱۷۵۰۰۰۰	۲۰۰۰۰ تن	۸۱
۵	مرکزی	دلیجان	داروسازی گیاهی	۱۵۲۰۰۰۰	-	۲۵۰
۶	مرکزی	اناج	احیا و اصلاح باغ	۱۰۰۰۰۰۰	۲/۵ هکتار	۲
۷	همدان	نهادوند	کشتارگاه صنعتی دام سبک و سنگین	۱۰۰۰۰۰۰	۳۰۰ رأسی	۳۸
۸	شعبه مرکزی	آذربایجان غربی	تولید فیلم سه لایه	۶۳۰۰۰۰	۳۰۰۰ تن	۱۲

خبرهای کوتاه استانی

■ دومین جلسه کارگروه ویژه طرح ایران مدیریت کرمان روز ۱۹ دی ماه سال جاری با حضور رابطان این طرح در محل دفتر مدیریت استان تشکیل شد. به گزارش روابط عمومی مدیریت استان کرمان در این جلسه ضمن ارائه آمار عملکرد از سوی اعضای کارگروه، پیرامون راهکارهای مناسب برای افزایش منابع از طریق اطلاع رسانی و معرفی طرح ایران بحث و تبادل نظر شد.

■ ششمین همایش وصول مطالبات استان کرمان روز ۱۸ دیماه سال جاری با حضور جمع کثیری از روسای شعب و همچنین برخی از مسئولان و کارشناسان وصول مطالبات استان در محل سالن همایش مدیریت کرمان برگزار شد. سعید ربیع پور مدیر ستادی کرمان اعلام کرد: رعایت نسبت های مالی و اعتباری شعب در حد مطلوب، عملکرد مطلوب استان را در همه زمینه ها نیز به دنبال خواهد داشت.

■ در استان گیلان مهلت اجرای مصوبه هیئت محترم وزیران در خصوص مساعدت با بدهکاران کارخانجات چای و به زرایی چای تمدید شد.

■ همایش وصول مطالبات در استان گیلان با هدف بررسی روند وصول مطالبات و ارائه راهکارهای مربوطه برای ارتقاء وضعیت موجود با حضور مدیر ستادی، معاونان، کارشناسان ستاد و کلیه رؤسای شعب این استان در محل سالن اجتماعات این مدیریت تشکیل شد.

■ مدیریت شعب بانک کشاورزی در استان مرکزی باهماهنگی آموزش و پرورش، از محل ۲ درصد جواز پس انداز قرعه کشی در سال ۸۸ برای خرید تعداد ۳۵ عدد کیس، چاپگر و مانیتور برای تجهیز مدارس روستایی و محروم استان، مبلغ ۷۰۰ میلیون ریال هزینه کرد.

■ یک دوره کلاس آموزشی کارورزی دستگاه GPS در علوم کشاورزی و منابع طبیعی با همکاری سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور در مدیریت بانک کشاورزی استان همدان برگزار شد.

# پاسخ اعتماد به نیروهای جوان

با راه اندازی نرم افزار نظارت بر طرح ها، روند فعالیت و مدیریت طرح های بانک مکانیزه شده است. دانشفر، نظارت دقیق و گردآوری اطلاعات مورد نیاز طرح ها را یکی از ارکان تاثیرگذار در اجرای دقیق طرح ها دانست و خاطر نشان کرد: توسعه فعالیت های الکترونیکی و استفاده از این فن آوری در تمامی برنامه های بانک کشاورزی از جمله اهداف آتی مدیریت بانکداری الکترونیک بوده و همگامی با بانک در پیشسازی بانکداری الکترونیک این ضرورت را مضاعف کرده است.

وی علاقه به مطالعه و تحقیق را یکی از عوامل موفقیت خود در این حوزه عنوان کرد و ادامه داد: با توجه به سهولت، سرعت، دقت و امنیت نرم افزارهای اجرا شده در بانک، قدرت تصمیم گیری مدیران افزایش و میزان ریسک پذیری کاهش یافته است.

وی با بیان این مطلب که یکی از عوامل مهم در شکل گیری و توسعه ی فرآیندهای بانکداری الکترونیکی توسعه ی نرم افزاری و افزایش امنیت در سیستم های آن است، گفت: در صورتی که زمینه ی لازم جهت تامین این دو نیاز فراهم شود کاربرد عمومی از سیستم های الکترونیکی گسترش و تسهیل می یابد.

به گفته وی با توجه به محرمانه بودن اطلاعات، ایجاد درجه بالایی از امنیت، ریسک استفاده از چنین سیستم هایی را کاهش می دهد و اعتماد و رضایت مندی مشتری افزایش می یابد.

دانشفر، معتقد است انگیزه جوانان در کنار تجربه همکاران با سابقه در حوزه بانکداری الکترونیک، بانک کشاورزی را جزء اولین های این حوزه مطرح خواهد کرد.

وی، در رابطه با حجم کار بانکی و گذراندن اوقات فراغت نیز گفت: مشغله زیاد و فشار کار هیچگاه موجب غفلت من از مطالعه و ورزش نشده است و همواره سعی کردم تا در بین برنامه های روزانه و هفتگی خود زمانی را برای این کارها اختصاص دهم.

دانشفر ادامه داد: در دنیای امروز داشتن برنامه زمینه ساز موفقیت است. وی، با اشاره به حجم بالای کار بانکی و ضرورت دقت و توجه زیاد به طرح های در دست اجرا، گفت: برنامه ریزی و به روز کردن اطلاعات از مواردی است که موجب پیشرفت من در این کار شده است.



محمد دانشفر، متولد ۱۳۶۰ و یکی از مهندسان جوان بانک کشاورزی است که توانسته با مشارکت در راه اندازی طرح های بانکداری الکترونیک شایستگی های خود را به اثبات برساند.

دانشفر، ورود به بانک را مهم ترین رویداد کاری زندگی خود می داند که بواسطه آن توانسته تجربیات ارزشمندی در مدت زمان کوتاه حضور خود در بانک کسب کند. وی معتقد است علاقه بسیار به کامپیوتر موجب شد تا در سایه امکانات موجود در بانک موفق به طی پله های ترقی شود.

وی که تحصیل کرده رشته کامپیوتر است در گفت و گو با پیام مهر در رابطه با چگونگی استخدام خود در بانک، گفت: با شرکت در آزمون استخدامی بانک در سال ۸۵، جذب بانک شده و از سال ۸۶ فعالیت خود را به عنوان صندوق دار در شعبه شهر آرای تهران شروع کردم.

دانشفر، با بیان این مطلب که با مشارکت در تهیه سی دی آموزشی نرم افزار مهر گستر، زمینه فعالیت در مدیریت بانکداری الکترونیک برای من فراهم شد، ادامه داد: مدیریت عالی بانک و اعضای هیئت مدیره با بهره گرفتن از تجربه همکاران قدیمی مدیریت بانکداری الکترونیک و به کارگیری و اعتماد به نیروی های جوان، توانستند طرح های نوین بانکداری الکترونیک را به بهترین شکل ممکن در اختیار داشته باشند.

وی با اشاره به پیشگام بودن بانک کشاورزی در استفاده از برخی نرم افزارهای بانکداری الکترونیک، افزود: نرم افزار نظارت بر طرح ها یکی از برنامه هایی است که با پیاده سازی و بهره برداری از آن در بانک، فصل نوینی در مدیریت طرح ها گشوده شد.

## مسابقات ورزشی دهه فجر

به گزارش تربیت بدنی بانک، مسابقات ورزشی دهه فجر با شرکت همکاران و در دو گروه بانوان و آقایان برگزار خواهد شد.

بر اساس این گزارش در این مسابقات بانوان همکار در رشته های والیبال، شطرنج، تنیس روی میز، دarts و آمادگی جسمانی و آقایان همکار در رشته های والیبال، فوتسال، دو و میدانی، شطرنج، دarts و آمادگی جسمانی از دوم لغایت ۲۲ بهمن سال جاری مطابق با رسم هر ساله به رقابت خواهند پرداخت.

## برگزاری مسابقات ورزشی نظام بانکی کشور

مسابقات ورزشی نظام بانکی به صورت متمرکز در تاریخ ۱۱ لغایت ۱۵ دی ماه سال جاری در باشگاه بانک تجارت برگزار شد. به نقل از دایره تربیت بدنی بانک در این مسابقات که با حضور اعضای تیم های والیبال، شطرنج، آمادگی جسمانی و بدمیتون از بانک های کشور برگزار شد، بانک کشاورزی مقام دوم و مقام سوم رشته آمادگی جسمانی را در گروه های مجزای سنی کسب کرد. گفتنی است در رشته شطرنج، الهام براتی در میز یک و مریم محمدی در میز سه موفق به کسب رتبه نخست شدند.

**صاحب امتیاز:** بانک کشاورزی  
**مدیر مسئول:** عبدالله سلیمانی  
**سر دبیر:** مرتضی مهدویان  
**مدیر اجرایی:** مرضیه امیری  
**ناظر کیفی:** الهام خرمی

**همکاران این شماره:** محمود بیگی، ابوالفضل روحانی و آیت‌الله احمدی راد  
**نشانی:** تهران بزرگراه جلال‌آل احمد، جنب خیابان شهرآر، ساختمان بانک کشاورزی، طبقه اول، اداره کل روابط عمومی

**تلفن:** ۰۲۱-۸۸۲۸۹۳۵۹  
**نمابر:** ۰۲۱-۸۸۲۸۹۳۵۸  
**صندوق پستی:** ۶۳۹۵-۱۴۱۵۵

[www.agri-bank.ir](http://www.agri-bank.ir)  
[payamemehr@agri-bank.com](mailto:payamemehr@agri-bank.com)

## تاثیرات منفی خواب بیش از حد

### پس باید چه کنید؟

باید به هر روشی که بتواند شما را یک بار درست سر موقع بیدار کند متوسل شوید و یک چرخه تازه را آغاز کنید. چند ساعت زنگ دار را تنظیم کرده و همه را با هم و در جاهای مختلفی که نتوانید خاموششان کنید بگذارید، از دوستی بخواهید که به شما تلفن کند، همسران را به کمک بطلبید و خلاصه هر کاری می‌توانید انجام دهید.

به یاد داشته باشید که "باید" به محض بیدار شدن از جای خود برخیزید و فرصت دوباره به خواب رفتن را به خود ندهید. البته این تازه اول کار است، پس از این شما باید:

- شرایط مناسب را برای داشتن خوابی خوب در شب مهیا کنید و عوامل مخرب (نور، سر و صدا، عادت تماشای فیلم در رختخواب و...) را حذف کرده یا تعدیل کنید.
- روشی مناسب و عملی برای بیدار شدن خود پیدا کرده و هر روز از آن استفاده کنید
- بر روی انگیزه‌های خود و انضباط شخصی متمرکز شده، آنها را تقویت کنید.
- فراموش نکنید که عادات، اکتسابی هستند و هر چند تغییر دادن آن در ابتدا مشکل به نظر می‌رسد، اما به خصوص در مورد خواب، الگوهای تازه سریع جا می‌افتند و شما پس از چند روز متوجه می‌شوید که به موقع و بدون نیاز به شنیدن زنگ ساعت یا ریخته شدن آب بر صورتتان! از خواب بیدار شده‌اید.

محیط پر سر و صدا باشد. این حالت می‌تواند به دلیل ناهنجاری‌های فیزیکی مانند قطع تنفس هنگام خواب یا Sleep apnea باشد.

شاید باید اعتراف کنید که در ذهن خود موانعی ساخته اید که شما را در تختخواب نگه می‌دارد.

منظورم مشکلات احساسی / روانی مانند افسردگی، کمبود انگیزه یا ترس از شکست است. شاید ترکیبی از بعضی یا تمام دلایل مذکور باشد که همراه با کمبود خویشستن داری و همچنین نیرویی که ما را اسیر عادات می‌کند، یکجا جمع شده و شما را در اکثر موارد وادار به خواب بیش از حد می‌کند.

### چگونه خواب بیش از حد را متوقف کنیم؟

ابتدا باید این احساس تعهد را در خود ایجاد کنید که حتما بر عادت خواب بیش از حد خود غلبه کنید. باید بدانید که "چرا" می‌خواهید چنین کنید. شما باید با دانستن این دلیل، در خود انگیزه غلبه بر این عادت را ایجاد کنید. سپس با برقرار کردن یک برنامه منظم خوابیدن و بیدار شدن و رعایت آن، سیستم خواب خود را دوباره به نظم درآورید.

چه زمانی به خواب می‌روید؟ چه زمانی بیدار می‌شوید؟ حداقل طوری برنامه‌ریزی کنید که هر روز - حتی اگر دیر خوابیدید و حتی در روزهای تعطیل - در یک ساعت مشخص بیدار شوید.

شما باید برای خود برنامه‌ای داشته و آن را به طور دقیق اجرا کنید. انجام این کار در ابتدا مشکل است زیرا ممکن است سیستم خوابتان آسیب دیده باشد.

کاملا واضح است که بیش از حد خوابیدن، موجب اتلاف وقت شده و کمبود وقت نیز موجب بی‌فایده‌گی و ناتوانی در انجام وظایف و مسئولیت‌های روزانه می‌شود.

گاهی هنگامی که بیش از حد می‌خوابید، دچار خجالت شده و نسبت به خود خشمگین می‌شوید که این حالت به تدریج می‌تواند تاثیر منفی بر عزت نفس شما داشته باشد. این علت و معلول‌های خواب بیش از حد می‌تواند در یک چرخه پایان‌ناپذیر مداوم بر یکدیگر تاثیر گذاشته و مدام شرایط شما را سخت‌تر کنند.

### اما از کجا بدانید که واقعا به این خواب اضافه نیاز ندارید؟

**گزینه اول:** آن را حس می‌کنید. زیرا پس از خواب مفرط، اصلا احساس تجدید قوا و پر انرژی بودن نمی‌کنید. برعکس، کاملا خواب آلود هستید گاهی اوقات چشم یا سرتان هم درد می‌کند، گیج هستید و حتی ممکن است نتوانید حواس خود را متمرکز کنید.

**گزینه دوم:** شما واقعا به خواب اضافه نیاز داشته‌اید. زیرا به اندازه کافی خوب نمی‌خوابید.

در هر دو مورد، اگر شبی بیش از ۸ ساعت می‌خوابید و میل دارید بدانید که چگونه می‌توانید با کمتر خوابیدن، به همین اندازه استراحت کنید، به خواندن ادامه دهید:

### دلایل خواب بیش از حد:

یک دلیل خواب بیش از حد شما می‌تواند کیفیت بد خواب باشد. دلایل داشتن چنین خوابی می‌تواند عادات یا شرایط بد و غیر اصولی مانند بیدار ماندن تا دیر وقت، انجام کارهای شیفتی، تغذیه نامناسب و

با خود پیمان ببندید، به بهترین فکر کنید، برای بهترین کار کنید و فقط بهترین را بخواهید.

سازمان تیم محور / راهنمای عملی برای تحول سازمانی / مایکل ا. وست، لین مارکی ویکز؛ ترجمه اسماعیل مردانی گیوی. - تهران: سازمان مدیریت صنعتی، ۱۳۸۷، ۲۶۳ ص.

لازمه پاسخگویی سازمان‌ها به نیازها، چالش‌ها و فشارهای پیش رو، نوآوری‌هایی در ارائه کالا و خدمات از یک سو و ایجاد تحول در سازمان‌ها از سوی دیگر است. تغییر ساختار سلسله مراتبی و غیر منطقی و ایجاد سازمان‌های ارگانیک و منعطف در این زمینه، یک نیاز حیاتی است. یکی از روش‌های کارآمد چنین تحولی، ایجاد سازمان‌هایی است که ساختار آنها با اتکا به تیم‌ها، به جای اتکا به افراد و با پی ریزی کار تیمی شکل می‌گیرند. فرآیند استقرار کار تیم - محور مستلزم تغییرات عمیق و گسترده در یک سازمان است و مستلزم تغییر ساختار است.

کتاب فوق بر روی چگونگی ایجاد سازمان‌های تیم محور متمرکز است و روش‌های دستیابی به چنین سازمانی، الزامات آن، زمان مناسب انجام کار و نقش‌ها و مسئولیت‌ها در فرآیند انجام این مهم را به روشنی بیان می‌کند.



کتابخانه و مرکز اسناد و مدارک

معرفی کتاب