



- ۱. وینار آموزشی ارتباط مخابراتی بر پایه PLC و سیستم حفاظت از راه دور TPS..... ۲
- ۲. افزایش ۱۲۰۰ مگاواتی ظرفیت نیروگاه‌های حرارتی در سال جهش تولید ۳
- ۳. تصاحب بازارها؛ نقطه عطف تولید ۳
- ۴. معاون برق و انرژی وزیر نیرو وارد کابل شد ۴
- ۵. گازوئیل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی روی میز فروش بورس انرژی رفت ۴
- ۶. فراخوان هفتمین کنفرانس بین‌المللی ترانسفورماتور ۵
- ۷. نهمین نمایشگاه بین‌المللی صنعت برق، مخابرات و آب و فاضلاب برگزار می‌شود ۵
- ۸. تخفیف ۱۵ درصدی اعضا برای شرکت در نمایشگاه مشترک ایران، ارمنستان و روسیه ۵
- ۹. تهدیدهای تولید با ارزش افزوده بالا در اقتصاد ایران ۶
- ۱۰. مشکلات مالیات بر ارزش افزوده برای تولیدکنندگان ۷

علی تبیانیان دبیر کمیته‌های تخصصی سندیکای صنعت برق:

پروژه‌های صنعت برق متاثر از افزایش نرخ ارز

تبیانیان گفت: صد درصد پروژه‌های صنعت برق به صورت مستقیم و غیرمستقیم به نوسانات نرخ ارز و تبعات آن مرتبط هستند و عواقبی از جمله توقف اجرای پروژه‌ها را در پی دارد. علی تبیانیان دبیر کمیته‌های تخصصی سندیکای صنعت برق در گفتگو با خبرنگار سهام انرژی، در زمینه تبعات افزایش نرخ ارز در پروژه‌های صنعت برق و فعالیت بخش خصوصی در این صنعت اظهار داشت: صد درصد پروژه‌های صنعت برق به صورت مستقیم و غیرمستقیم به نوسانات نرخ ارز و تبعات



قرارداد، مانعی بر ادامه فعالیت خواهد بود. دبیر کمیته‌های تخصصی سندیکای صنعت برق به تبعات افزایش نرخ ارز و عدم ارائه پروژه از سوی کارفرما و بلا تکلیفی آن نیز گفت: از سوی دیگر این افزایش نرخ ارز، عدم تثبیت قیمت‌ها و افزایش هزینه‌ها باعث امتناع دولت و کارفرما از ارائه پروژه‌ها و برگزاری مناقصات مورد نیاز صنعت برق خواهد شد. مثلاً در حوزه انتقال برق پروژه‌ای به دلیل عدم تثبیت قیمت‌ها و بلا تکلیفی در آن پروژه به مرحله اجرا در نمی‌آید و این به تعویق انداختن‌ها تبعات خود را در صنعت برق اعم از خاموشی‌ها، کاهش حجم کار بخش خصوصی و پیمانکاری و همچنین بیکاری و ... را در پی خواهد داشت. وی تأکید کرد: روند رشد مصرف برق در کشور همواره بیش از ظرفیت‌های نیروگاهی و زیرساختی بوده است. با رشد کنونی مصرف برق شاهدیم که تابستان هر سال با نگرانی و استرس ناشی از احتمال بروز خاموشی سپری می‌شود. لازمه رفع این چالش علاوه بر صرفه جویی و مدیریت سمت مصرف، افزایش و توسعه زیرساخت‌های شبکه برق است. اگر پروژه‌های جدید در حوزه پست‌ها و خطوط انتقال و فوق توزیع و همچنین نیروگاه‌ها اجرا و ساخته شوند نگرانی‌ها از پیک مصرف برق در تابستان کمتر می‌شود و لازمه آن تداوم پروژه‌های پیمانکاری صنعت برق و تامین مواد اولیه مورد نیاز خطوط تولید است. با وجود مشکلاتی از این دست، متأسفانه نوسان نرخ ارز به توقف قراردادها و اجرای پروژه‌های حاضر و آتی منجر خواهد شد و وضعیت اقتصاد بیمار صنعت برق را بغرنج‌تر خواهد کرد.

آن مرتبط هستند؛ در واقع افزایش نرخ ارز در تمامی کالاهای مورد مصرف در سطح جامعه موثر است و این افزایش منجر به تورم می‌شود و مشکلاتی را در تداوم و به ثمر رسیدن پروژه‌ها ایجاد می‌کند. وی در ادامه تصریح کرد: در صنعت برق تجهیزاتی وجود دارد که ارزی مستقیم دارند مثلاً ۴۰ تا ۵۰ درصد مواد اولیه مورد نیاز ادوات قطع و وصل باید از خارج کشور وارد شود. بخش دیگری از تجهیزات به صورت غیرمستقیم از نرخ ارز متاثر است. به گونه‌ای که شرکت‌های تولیدی نیازمند مواد اولیه تولید داخل هستند که در صنایع هم‌رده و یا بالادست تولید می‌شود. طبیعتاً تأثیرپذیری دیگر صنایع و یا صنایع بالادست از نرخ ارز، موجب تأثیرگذاری غیر مستقیم بر تولیدات پایین دست در صنعت برق خواهد شد. در واقع این زنجیره تأمین به طور مستقیم و غیرمستقیم به ارز مرتبط اند و با افزایش نرخ ارز، قیمت تمام شده قراردادها و تجهیزات مورخ استفاده در پروژه‌ها نیز تغییر می‌کند. تبیینان افزود: وقتی تولیدکننده‌ای قرارداد می‌بندد با نرخ ارز و میزان تورم مشخصی این توافق را نهایی و کار را شروع می‌کند و در زمانی که نرخ ارز بدور از انتظار افزایش می‌یابد تمام برنامه‌ریزی‌های مالی پروژه دچار مشکل می‌شود و ضمن بر هم خوردن تعادل و توقف

وبینار آموزشی آنلاین

سندیکای صنعت برق ایران
Iran Electrical Industry Syndicate

وبینار آشنایی با ارتباط مخابراتی بر پایه Power Line Carrier و سیستم حفاظت از راه دور TPS

سرفصل‌ها

- بررسی شبکه‌های PLC و اجزای آن
- مقایسه انواع PLC های آژورک و دیجیتال
- بررسی سیستم‌های تلفظ کسب و بررسی پارامترهای مربوط به آن
- انواع راهکارهای پهن باندی شبکه PLC بسته به روش انتقال
- کاهش ریسک‌های مصرفی

مدرس
مهندس خاقانی

کارشناس ارشد فناوری اطلاعات و ارتباطات با سابقه ۱۵ سال فعالیت در حوزه مخابرات

۱۵ و ۱۶ مهر ساعت ۱۲ الی ۱۴ | ۴۰۰/۰۰۰ تومان

ثبت نام از طریق پلتفرم اینونت
برای ثبت نام کد را اسکن کنید.

www.ENOVENT.ir | ۰۲۱ - ۷۱۱۳۴۰۰۰

وبینار آموزشی ارتباط مخابراتی بر پایه PLC و سیستم حفاظت از راه دور TPS

وبینار آموزشی «آشنایی با ارتباط مخابراتی بر پایه (Power Line Carrier) PLC و سیستم حفاظت از راه دور TPS» با رویکرد نظارت کارفرمایی ۱۵ و ۱۶ مهرماه از ساعت ۱۲ الی ۱۴ با تدریس مهندس خاقانی برگزار می‌شود.

هزینه دوره مبلغ ۴۰۰ هزار تومان خواهد بود و پس از اتمام دوره گواهینامه شرکت در دوره آموزشی از طرف این سندیکا صادر خواهد شد.

متقاضیان محترم می‌توانند جهت ثبت نام و شرکت در دوره [اینجا](#) کلیک کنید

شایان ذکر است علاقمندان برای توضیحات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۶۶۵۷۰۹۳۰ داخلی ۱۳۱ واحد آموزش و پژوهش تماس حاصل فرمایند.

کوچکی در آن داشته باشد. دولت نباید در اقتصاد به رقیب بخش خصوصی بدل شود. خصوصی سازی هنوز خوب انجام نشده و در این بخش اقدامات اشتباه زیادی صورت گرفته است. از این گذشته اجازه داده نمی شود تا بخش خصوصی واقعی در اقتصاد نقشی ایفا کند یا در تصمیم گیری نظر بدهد و کمک کند.

در حال حاضر هم دولت بدهی های سنگینی به بخش خصوصی دارد، یعنی دولت به جای اینکه بخش خصوصی را تقویت کند و افسار اقتصاد را به دست آن بدهد و خود صرف نقش رگولاتوری را ایفا و زیرساخت ها را آماده کند، همین بدهی ها باعث ضعف این بخش شده است. امروز ما میراث دار یک اقتصاد مریض و بازمانده از دورانی که اقتصاد با نفت می چرخید و ناکارآمدی های خودش را نشان نمی داد، هستیم. امروز می بینیم که تصمیمات اشتباه چه هزینه هایی را ایجاد می کند در حالیکه در گذشته اینطور نبود و حتی اگر تصمیمی اشتباه گرفته می شد هم پول نفت این اشتباهات را می پوشاند ولی امروز به مدیرانی نیاز داریم که تصمیمات درست و صحیح بگیرند و برای یک دهه آینده کشور ریل گذاری کنند و کشور را جلو ببرند ولی متأسفانه اتفاقی که افتاده این است که اولاً مشارکت این دسته مدیران در اقتصاد کم رنگ شده و دوماً به دلیل هزینه ز بودن تصمیم گیری، به نوعی قدرت تصمیم گیری از آن ها گرفته شده است. در سیاست های کلان هم چرخ بر همان محور قدیم می چرخد و تغییرات پایداری را شاهد نیستیم و اگر این تغییر پایدار در اقتصاد کلان صورت نگیرد می تواند وضعیت ما را از چیزی که امروز هستیم بدتر کند. ما نیاز به سرمایه گذاری خارجی و تغییر پایدار اقتصاد کلان نفتی و رقابتی داریم تا قدرت خرید مردم افزایش پیدا کند. اینکه امروز سرانه ملی ایران به ۴/۷ میلیون تومان رسیده بسیار دردناک است و این اتفاق برای کشور ۸۰ میلیونی زبینه نیست.



حمیدرضا صالحی، عضو هیات مدیره سندیکای صنعت برق ایران

تصاحب بازارها؛ نقطه عطف تولید

عضو هیات مدیره سندیکا در یادداشتی نوشت: گرفتن بازارهای دنیا برای تولید نقطه عطف است و اگر کشوری بخواهد تولید را رقابتی کند تا چرخ آن بچرخد باید بازار بزرگ با تیراژ بالا داشته باشد ولی نباید متکی به بازار داخل کشور باشد. امروز در دنیا کشوری نمی تواند دور خودش دیوار بکشد و بخواهد به تنهایی تولید رقابت پذیر داشته باشد. گرفتن بازارهای دنیا برای تولید نقطه عطف است و اگر کشوری بخواهد تولید را رقابتی کند تا چرخ آن بچرخد باید بازار بزرگ با تیراژ بالا داشته باشد ولی نباید متکی به بازار داخل کشور باشد و به همین دلیل هم باید بتوانیم روابط بسیار خوبی حتی با همسایگان مان که بازار خوب منطقه ای هستند یا کشورهای مسلمان که می توانند رابطه خوبی با ما داشته باشند، داشته باشیم. از این رو باید سیاست های تنش زدایی را دنبال و کاری کنیم که روابط بین الملل ایران با جهان بهبود یابد، ارتباطات نقش اصلی را در این زمینه بازی می کند. از همه مهمتر این است که زیرساخت اقتصادی ایران باید از حالت ممیزی خارج و به شکل اقتصاد پویا درآید و دولت باید نقش



معاون برنامه ریزی شرکت برق حرارتی:

افزایش ۱۲۰۰ مگاواتی ظرفیت نیروگاه های حرارتی در سال جهش تولید / ۶۸ درصد از ظرفیت تولید برق حرارتی در اختیار بخش خصوصی است

معاون برنامه ریزی شرکت تولید نیروی برق حرارتی با اشاره به اینکه در سال جهش تولید یک هزار و ۲۳۹ مگاوات به ظرفیت نیروگاه های حرارتی افزوده شده است، گفت: شهر یورماه امسال با راه اندازی واحدهای جدید نیروگاه های دالاهو، فردوسی و قشم ظرفیت نامی نیروگاه های حرارتی ایران به ۶۸ هزار و ۳۸۸ مگاوات رسیده است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی وزارت نیرو (پاون)، "حمیدرضا عظیمی" با تأکید بر اینکه تاکنون ۵۸۰ واحد تولید برق حرارتی در ۱۲۹ نیروگاه کشور احداث شده است، ادامه داد: با افتتاح این پروژه ها تعداد واحدهای حرارتی تحت مالکیت بخش خصوصی و صنایع بزرگ به ۳۸۰ واحد و ظرفیت نیروگاه های حرارتی تحت مالکیت بخش خصوصی به ۴۶ هزار و ۳۸۵ مگاوات رسیده است. وی با تأکید بر اینکه حدود ۶۸ درصد از مجموع ظرفیت تولید برق حرارتی در اختیار بخش خصوصی است، اضافه کرد: در مدت زمان فعالیت دولت تدبیر و امید ۱۳ هزار و ۱۳۵ مگاوات به ظرفیت نیروگاه های حرارتی کشور افزوده شده است. معاون برنامه ریزی شرکت تولید نیروی برق حرارتی با اشاره به اینکه در سال جهش تولید یک هزار و ۲۳۹ مگاوات به ظرفیت نیروگاه های حرارتی اضافه شده است، ادامه داد: در راستای برنامه پیک تابستان سال آینده نیز تاکنون ۶۴۵ مگاوات به ظرفیت نیروگاه های حرارتی افزوده شده است.



گازوئیل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی روی میز فروش بورس انرژی رفت

رینگ بین‌الملل بورس انرژی ایران امروز شاهد عرضه گازوئیل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران خواهد بود.

به گزارش شانا به نقل از بورس انرژی، رینگ داخلی این بورس، امروز (سه‌شنبه، یکم مهرماه) شاهد عرضه نیتروژن مایع شرکت فجر انرژی خلیج‌فارس است و بنزین اکتان ۸۷، بنزین اکتان ۸۷ دریایی، بنزین اکتان ۹۱ دریایی و گازوئیل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران، ریفورمیت و هیدروکربن سنگین پتروشیمی بوعلی سینا در رینگ بین‌الملل عرضه می‌شود.

روز دوشنبه (۳۱ شهریورماه) برش سنگین، سوخت کوره سبک و نیتروژن مایع پتروشیمی تبریز، برش سنگین شرکت پتروشیمی شازند، قطران عمده ذوب آهن اصفهان، متانول پتروشیمی زاگرس، متانول پتروشیمی شیراز، متانول شرکت متانول کاوه و میعانات گازی مجتمع گاز پارس جنوبی در رینگ داخلی و ته مانده برج تقطیر و گاز مایع بوتان پالایش نفت کرمانشاه در رینگ بین‌الملل بازار فیزیکی بورس انرژی ایران معامله شد.

در این روز بیش از ۳۱.۲۱۳ تن فرآورده هیدروکربوری به ارزش بیش از ۱.۵۱۴ میلیارد و ۵۰ میلیون ریال در بازار فیزیکی بورس انرژی ایران دادوستد شد.

وزارت امور خارجه و عبدالهادی ارغندیوال، وزیر مالیه این کشور خواهند داشت.

حضور در نخستین نمایشگاه اختصاصی - تخصصی آب، برق، انرژی‌های نو، خدمات فنی مهندسی ایران که از تاریخ یکم تا سوم مهرماه در کشور افغانستان برگزار می‌شود، از برنامه‌های دیگر این هیئت است. در حاشیه برگزاری نخستین نمایشگاه اختصاصی - تخصصی ایران در افغانستان، نشست‌هایی با حضور شرکت‌های ایرانی و مقام‌های دولتی و بخش خصوصی، تجار و بازرگانان افغانی برگزار خواهد شد. همچنین طبق برنامه در این نشست‌ها، قرار است فرصت‌های همکاری موجود به منظور سرمایه‌گذاری و توسعه فعالیت‌های اقتصادی و تجاری به‌ویژه در زمینه انرژی‌های تجدیدپذیر بررسی شده و گفت‌وگوهای دوجانبه در نمایشگاه با بخش خصوصی و نیز فرصت‌های همکاری موجود برای سرمایه‌گذاری و توسعه فعالیت‌های اقتصادی و تجاری صورت گیرد.

نخستین نمایشگاه اختصاصی - تخصصی آب، برق، انرژی، ایران از تاریخ یکم تا سوم مهرماه امسال با حضور حدود ۷۰ شرکت در فضای نمایشگاهی ۶۰۰ مترمربع در کشور افغانستان برگزار خواهد شد.

هیئت ایرانی در این سفر متشکل از همایون حائری معاون وزیر نیرو در امور برق و انرژی، محمد ساتکین معاون وزیر و مدیرعامل شرکت ساتبا، محمد ولی علاءالدینی رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت مادر تخصصی ساتکاب، محمدحسن متولی‌زاده رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل توانیر، علی عدالت، دستیار وزیر نیرو در امور کمیسیون مشترک اقتصادی جمهوری اسلامی ایران و افغانستان و علی‌اصغر اسماعیل‌نیا، معاون هماهنگی مالی، پشتیبانی و امور مجامع توانیر است.



معاون برق و انرژی وزیر نیرو وارد کابل شد

معاون برق و انرژی وزیر نیرو و تیمی از مدیران صنعت برق کشور که برای توسعه روابط برقی بین ایران و افغانستان به کابل سفر کرده‌اند، ظهر امروز (دوشنبه) وارد این شهر شدند.

به گزارش سندیکای صنعت برق ایران به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت نیرو (پاون)، همایون حائری و هیئتی متشکل از مدیران بخش برق و انرژی کشور که با هدف توسعه روابط و سرمایه‌گذاری‌های مشترک در صنعت آب و برق و بازدید از نخستین نمایشگاه تخصصی آب، برق و انرژی‌های نو ایران به افغانستان سفر کرده است، ظهر امروز وارد فرودگاه کابل شدند.

این هیئت امروز دیدارهایی را با مقامات دولت افغانستان از جمله محمد حنیف اتمر سرپرست



تخفیف ۱۵ درصدی اعضا برای شرکت در نمایشگاه مشترک ایران، ارمنستان و روسیه

نمایشگاه بین‌المللی مشترک ایران، ارمنستان و روسیه در تاریخ ۳۰ مهرماه الی ۳ آبانماه سالجاری در شهر ایروان کشور ارمنستان برگزار خواهد شد.

از شرکتهای علاقمند به حضور در این رویداد دعوت می‌شود ضمن مطالعه اطلاعات نمایشگاه (به شرح پیوست) جهت کسب اطلاعات بیشتر و تکمیل فرآیند ثبت نام با ستاد برگزاری نمایشگاه آقای دهقانیان با شماره ۰۹۱۲۴۵۸۵۴۴۸ تماس حاصل فرمایند و مراتب حضور خود را از طریق تکمیل فرم مربوطه به دبیرخانه کمیته توسعه صادرات نیز اعلام کنند.

قابل ذکر است شرکتهای عضو سندیکا جهت حضور در نمایشگاه از ۱۵ درصد تخفیف برخوردار خواهند شد.



tabrizinternationalfairco

www.tabrizfair.ir

info@tabrizfair.ir

نهمین نمایشگاه بین المللی صنعت برق و مخابرات و آب و فاضلاب [انرژی]

ایران - تبریز

۲۴-۲۲ آبان ۱۳۹۹ ساعات باز دید: ۱۵ الی ۲۱

نمایشگاه بین المللی تبریز

The 9th International Exhibition
Of Electricity, Telecommunication And
Water & Waste Water Industry Of Iran - Tabriz
12 - 15 November, 2020



فراخوان هفتمین کنفرانس

بین المللی ترانسفورماتور

هفتمین کنفرانس بین‌المللی ترانسفورماتور اول آبان ۱۳۹۹ به صورت وب کنفرانس برگزار خواهد شد.

هفتمین کنفرانس بین‌المللی ترانسفورماتور اول آبان ۱۳۹۹ به صورت وب کنفرانس برگزار خواهد شد. علاقمندان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۴۴۲۸۸۵۲۱ تماس حاصل فرمایند.



تهدیدهای تولید با ارزش افزوده بالا در اقتصاد ایران

در بیست و پنجمین نشست کمیسیون «بهبود محیط کسب و کار و رفع موانع تولید» اتاق بازرگانی تهران وضعیت شاخص رقابت پذیری در ایران مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

اعضای کمیسیون «بهبود محیط کسب و کار و رفع موانع تولید» اتاق بازرگانی تهران در بیست و پنجمین نشست این کمیسیون به بحث و بررسی در خصوص مسائل مربوط به قانون مشاغل سخت و زیان آور، قانون بازنشستگی پیش از موعد و همین طور وضعیت ایران در گزارش رقابت پذیری جهانی پرداختند و علاوه بر بررسی مشکلات مربوطه پیشنهادات خود را در این زمینه ارائه کردند.

در ابتدای این نشست کارشناس این کمیسیون، توضیحاتی در مورد قانون مشاغل سخت و زیان آور و همچنین قانون بازنشستگی پیش از موعد ارائه کرد و گفت: طرحی در قالب اصلاح پارامتریک با نگاه تامین اجتماعی در مجلس مطرح شده و در حال پیگیری است. به نظر می رسد که تغییرات پارامتریک برای کارفرما مشکل ساز خواهد شد. قانون در حال حاضر ایرادات اساسی دارد که یکی از آنها وجود تضاد در قانون است، در جایی از

سالم سازی یاد شده و در جایی دیگر بحث سنوات ارفاقی و حمایتی مطرح شده است که این دوگانه است زیرا از طرفی کارگر به دنبال افزایش سنوات است و از طرفی دیگر سالم سازی که میان این دو تضاد وجود دارد.

محمد اصابتی افزود: مسئله دیگر عطف به ماسبق شدن موضوع در قانون است؛ عطف به ماسبق شدن بدین معناست که فردی ۲۰ تا ۲۵ سال سابقه دارد که باید بر آن اساس در سنوات ارفاقی ضرب شود و از آن مزایا استفاده کند.

کارشناس کمیسیون «بهبود محیط کسب و کار و رفع موانع تولید» اتاق بازرگانی تهران، بر این عقیده است که اگر در مورد طرحی که در مجلس است، موضع گیری مناسبی صورت نگیرد و این طرح تصویب شود مشکلاتی عدیده ای در ارتباط کارگر و کارفرما رخ خواهد داد و بنا بر دیدگاه سازمان تامین اجتماعی بار سنگینی برای این سازمان به همراه خواهد داشت.

او اضافه کرد: در خصوص آیین نامه مصوب سال ۸۰، حدود دو سالی است که تلاش هایی با هدف ایجاد تغییرات صورت می گیرد که این هدف تا حدودی محقق شده است و در شورای اجرایی کارها انجام شده است و منتظر تصویب و بررسی شورای گفت و گو است که لازم است پیگیری لازم از سوی اتاق بازرگانی انجام شود تا در شورای گفت و گو مطرح شده و به تصویب برسد و مراحل بعدی را طی کند.

در ادامه رئیس کمیسیون «بهبود محیط کسب و کار و رفع موانع تولید» اتاق بازرگانی تهران با تاکید بر این نکته که شرایط فعلی برای همکاری با نمایندگان و پیگیری از مجلس مناسب است، گفت: مجلس جدید آمادگی خود را برای همکاری

در خصوص این موضوع اعلام کرده و فرصت بسیار خوبی است تا خلاصه ای از ایرادات قانون و آیین نامه به صورت پارامتریک مطرح شده و در قالب یک گزارش به شورای ماده ۱۲ یا کمیسیون متناظر در مجلس ارائه شود تا مشاغل سخت و زیان آور و بازنشستگی زود هنگام مورد بررسی کارشناسی و دقیق قرار گیرد.

محمد رضا نجفی منش با بیان این نکته که متوسط امید به زندگی افزایش پیدا کرده است، گفت: بازنشستگی در ۵۰ سالگی رخ می دهد و متوسط امید به زندگی ۷۵ سال است. سازمان تامین اجتماعی باید در حدود ۲۵ سال مستمری پرداخت کند. لذا توصیه می شود این مشکل به صورت تدریجی برطرف شود و مشابه طرح گران شدن بنزین که به یکباره صورت گرفت و با اعتراض مردمی روبه رو شد، نباشد.

نجفی منش در ادامه این نشست به بحث بررسی وضعیت ایران در زمینه گزارش رقابت پذیری جهانی پرداخت و گفت: با توجه به مسائل مطرح شده در جلسه روسای کمیسیون های اتاق بازرگانی تهران مبنی بر اینکه بهبود فضای کسب و کار بخشی از کار است اما اثرات آن محسوس نیست مشخص شد که لازم است برای بهبود اثرات، شاخص های ۱۲ گانه رقابت پذیری و مالکیت را در نظر بگیریم. به این معنا که علاوه بر شاخص انجام کسب و کار بانک جهانی، رقابت پذیری نیز در نظر گرفته شود.

وی در ادامه شاخص های ۱۲ گانه رقابت پذیری را مورد اشاره قرار داد و گفت: نهادهای، زیرساخت ها، ثبات اقتصاد کلان، بهداشت و آموزش ابتدایی، آموزش عالی و حرفه ای، کارایی بازار کالا، کارایی بازار نیرو، پیشرفته بودن بازارهای مالی، اندازه بازار، پیشرفته بودن بنگاه های تجاری، نوآوری و آمادگی

تکنولوژیک موارد ۱۲ گانه این شاخص هستند که باید مواردی که به این کمیسیون ارتباط بیشتری دارند، انتخاب شده و مورد بررسی قرار گیرند.

چالش بازارهای مالی و زنجیره تامین نیروی انسانی برای ارتقا رقابت پذیری

سپس علیرضا کلاهی، عضو هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی تهران، در خصوص موضوع رقابت پذیری توضیحات کامل تری ارائه کرد و گفت: مجمع جهانی اقتصاد سالیانه گزارشی را تهیه می کند که رقابت پذیری اقتصادها در آن مورد مقایسه قرار می گیرد. شاخص رقابت پذیری در ۱۲ بخش که ۱۳۶ مولفه را پوشش می دهد، خلاصه می شود. در ذیل این گزارش نیز موانع اصلی رقابت پذیری ارائه می شود.

کلاهی ادامه داد: مسئله رقابت پذیری شامل موضوع کفایت های بازارهای مالی به ویژه بازار سرمایه، نظام آموزشی کشور، نظام بهداشت، اقتصاد کلان، مقیاس بازار، زیرساخت ها و فضای نوآوری است که در عمل در ایران، تولید با ارزش افزوده بالا را فلج کرده است و علت نیز روشن است مثلا در صنعت خودرو هنگامی که فضای رقابت پذیری فراهم نباشد این انباشت هزینه های زائد در هر پله عملا تولید با ارزش افزوده بالا برای ایجاد اشتغال و تنوع دادن به پایه های صادراتی را فلج می کند.

عضو هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی تهران افزود: در برخی از شاخص ها نظیر مقیاس بازار به دلیل ابعاد کشور در وضعیت خوبی قرار داریم همچنین در مورد نظام آموزشی و بهداشتی جزء کشورهای نسبتا خوب هستیم و در رتبه ۴۰ در بین ۱۳۹ کشور مورد سنجش قرار داریم. اما متأسفانه در برخی موارد بسیار ضعیف هستیم مانند بازارهای مالی و زنجیره تامین نیروی انسانی زیرا نیروی



مشکلات مالیات بر ارزش افزوده برای تولیدکنندگان

یکی از مهمترین دلایلی که تولیدکنندگان مالیات بر ارزش افزوده را یکی از بزرگ‌ترین مشکلات تولید می‌دانند، بلوکه شدن بخش قابل توجهی از سرمایه در گردش تولیدکنندگان به صورت اعتبار نزد سازمان امور مالیاتی است.

به گزارش خبرنگار اقتصادی خبرگزاری فارس، مالیات‌های درآمدی یکی از اصلی‌ترین منابع درآمدزایی دولت‌ها هستند. اکثر کشورهای دنیا برای رفع نیازهای دولت‌ها به اخذ مالیات روی می‌آورند. یکی از مهم‌ترین مالیات‌های درآمدی در ایران مالیات بر ارزش افزوده است.

سهم مالیات بر کالا و خدمات (مالیات بر ارزش افزوده) در درآمدهای مالیاتی دولت

مالیات بر ارزش افزوده نوعی مالیات بر مصرف چند مرحله‌ای است که در مراحل مختلف زنجیره واردات، تولید و توزیع بر اساس درصدی از ارزش کالاهای فروخته شده یا خدمات ارائه شده در هر

مرحله اخذ می‌گردد، البته مالیات پرداختی در هر مرحله از زنجیره واردات-تولید-توزیع به عنصر مرحله بعدی زنجیره انتقال می‌یابد تا در نهایت توسط مصرف‌کننده نهایی پرداخت گردد؛ عملاً هدف این مالیات اخذ مالیات از خریدار نهایی است. این مالیات در کشورهای مختلف برای محصولات مختلف دارای نرخ‌های شناور و متنوع است اما در ایران نرخ این مالیات ۹ درصد به صورت ثابت است. این پایه مالیاتی از سال‌ها قبل در کشورهای اروپای غربی مانند فرانسه و آلمان مورد استفاده قرار می‌گرفت تا اینکه در اواخر دهه ۷۰ میلادی در اکثر کشورهای توسعه‌یافته اجرایی شد.

از دیدگاه سازمان امور مالیاتی، مهم‌ترین کارکردهای مالیات بر ارزش افزوده عبارتند از: تامین درآمد پایدار برای دولت، شفاف‌سازی مبادلات و جلوگیری از اقتصاد زیرزمینی و کاهش فشار مالیاتی بر فعالیتهای مولد.

با این وجود، مالیات بر ارزش افزوده یکی از اصلی‌ترین موانع تولید از دیدگاه تولیدکنندگان است. این موضوع نشان می‌دهد که مالیات بر ارزش افزوده که از بهترین پایه‌های مالیاتی محسوب می‌شود، بسیار پرایراد اجرایی شده است.

مالیات بر ارزش افزوده چه مشکلاتی برای تولیدکنندگان ایجاد می‌کند؟

یکی از مهمترین دلایلی که تولیدکنندگان مالیات بر ارزش افزوده را یکی از بزرگ‌ترین مشکلات تولید می‌دانند، بلوکه شدن بخش قابل توجهی از سرمایه در گردش تولیدکنندگان به صورت اعتبار نزد سازمان امور مالیاتی است.

حمید بهزادی بخش کارشناس اقتصادی درباره این موضوع گفت: «یکی از اصلی‌ترین دلایل اخذ مالیات بر ارزش افزوده، شفافیت جریان کالا و

خدمات است، با این وجود اکثر تولیدی‌ها با اخذ مجوز، زیر ذره بین سازمان مالیاتی می‌آیند پس جریان کالا تقریباً مشخص است؛ اما خریداران محصول و فروشندگان مواد اولیه به این شرکت‌ها غیرشفاف هستند و عملاً با اخذ مالیات بر ارزش افزوده و امکان بدون فاکتور خریدن محصولات، حلقه‌های پسین و پیشین تولیدی‌ها از پرداخت مالیات بر ارزش افزوده سر باز می‌زنند و معمولاً تنها تولیدکننده است که مالیات را می‌پردازد.»

این کارشناس اقتصادی درباره بلوکه شدن سرمایه در گردش تولیدی‌ها به صورت اعتبار نزد سازمان امور مالیاتی اظهار داشت: «در قانون مالیات بر ارزش افزوده مقرر شده است در صورتی که صورت‌حساب‌ها کاملاً شفاف باشند، اعتبارات مالیاتی به تولیدکنندگان برمی‌گردد اما در واقع این‌طور نیست. اعتبارات مالیاتی به دو طریق برگشت داده می‌شود. اول اینکه همان اعتبار با مالیات ارزش افزوده فصل بعدی تسویه شود و دوم اینکه به‌صورت نقدی به مؤدی برگردد. مؤدی اگر روش اول را انتخاب کند تأیید می‌شود ولی اگر روش دوم را انتخاب کند و طلب پول نقد کند، ممیز برای اینکه به هر طریقی ایراد و اشکالی پیدا کند حکم رسیدگی مالیات بر درآمد مشاغل برایش می‌زند. عملاً برای تسویه حساب اعتبار تولیدکننده حداقل سه ماه هیچ پولی نصیبش نخواهد شد که سبب کاهش بخش مهمی از سرمایه در گردش تولید خواهد شد.»

ایجاد رقابت بر سر عدم شفافیت

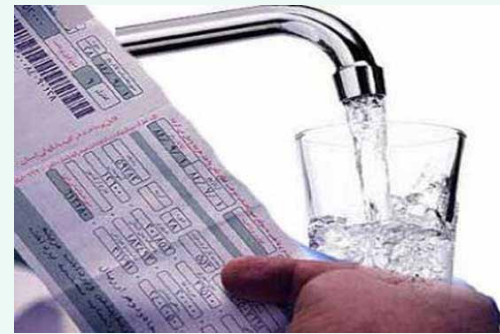
یکی از مهم‌ترین مشکلات اخذ مالیات بر ارزش افزوده، هزینه‌دار کردن شفافیت برای بخش مولد اقتصاد است. بعد از اجرای مالیات بر ارزش افزوده، خریدار نهایی یا حلقه بعدی برای اینکه این مالیات را نپردازد، به سراغ فروشنده‌ای می‌رود که فاکتور

صادر نکند. مالیات بر ارزش افزوده، شفافیت را هزینه‌دار کرده است و با این نحوه پیاده‌سازی، برخلاف هدفش عمل می‌کند. عملاً تا زمانی که مسیرهای فعالیت بدون شفافیت باز است و در صورت شفافیت، باید مالیات اضافی پرداخت شود، فروشندگان برای فروش محصولات بدون فاکتور و بدون شفافیت، رقابت خواهند کرد.

عملاً با توجه به فرآیندهای ایجاد شده در اخذ مالیات بر ارزش افزوده، تولیدکنندگان مجبور به فروش بدون فاکتور محصولات خود هستند، زیرا خریداران محصول بدون مالیات را می‌خواهند و برای اینکه محصول به فروش برسد، تولیدکنندگان مجبور به عرضه محصول بدون ارائه فاکتور است. در کشورهای پیشرفته هم اخذ مالیات بر ارزش افزوده این مشکلات را ایجاد کرده است و این کشورها با شفافیت تراکنش‌ها و اطلاق یک کد اقتصادی مشخص به هر فرد، تا حدودی این مشکلات را حل کرده‌اند. اما این راهکار در کشورمان اجرایی نشده است.

ایجاد مشکلاتی مانند عدم توانایی در شناسایی خریدار نهایی و هزینه بالای تجهیزات فنی و نیروی انسانی بابت کنترل و نظارت در کشورهایی مانند آمریکا سبب شده است که این کشورها تمایل به حذف مالیات بر ارزش افزوده داشته باشند.

در مجموع و با توجه به مشکلات فراوان اخذ مالیات بر ارزش افزوده که علاوه بر هزینه بالای تجهیزات فنی و نیروی انسانی، تولیدکننده را نیز متحمل هزینه برای دفاتر مالیاتی می‌کند، ضرورت دارد دولت به سمت اصلاح نظام مالیاتی و ایجاد نظامات جدید مالیات درآمدی که هم هزینه عملیاتی کمتری داشته باشد و هم شفافیت را هزینه‌دار نمی‌کند، حرکت کند.



آب مجانی برای تهرانی‌ها در حال بررسی است

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان تهران گفت: طرح برق مجانی برای مشترکان کم مصرف امری بسیار پسندیده بود که حدود یک تا دو سال مورد مطالعه و ارزیابی قرار گرفت، اما با توجه به اینکه شرایط برای بخش آب متفاوت است وزارت نیرو اکنون به ما تکلیف کرده که این مسئله را مورد ارزیابی قرار دهیم.

به گزارش ایسنا، محمدرضا بختیاری امروز در نشست خبری در پاسخ به سوال ایسنا مبنی بر اینکه آیا طرح آب مجانی نیز در دستور کار قرار دارد؟ اظهار کرد: این موضوع اکنون در حال بررسی قرار دارد اما از آنجایی که ۶۰ درصد مشترکان در تهران زیر الگو مصرف می‌کنند اجرای این طرح با مسئله برق کمی متفاوت است لذا باید تمام جوانب آن بررسی شود.

وی هزینه تمام شده تأمین و توزیع هر مترمکعب آب در تهران را ۲۵۰۰ تومان عنوان کرده و افزود: این در شرایطی است که تنها ۷۰۰ تومان از مشترکان اخذ می‌شود و اکنون شرکت‌های آب و فاضلاب و آب منطقه‌ای جزو شرکت‌های زیان ده هستند.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان تهران با بیان اینکه در تهران زیان انباشته شده بالای سه تا چهار هزار میلیارد تومان است، تصریح کرد: اکنون ۶۰ درصد مشترکان تهرانی زیر ۲۰ هزار تومان قبض آب پرداخت می‌کنند که با توجه به کیفیت آب و هزینه‌ای که پرداخت می‌شود می‌توان گفت که تقریباً آب مجانی در اختیار مشترکان قرار می‌گیرد.

بختیاری افزود: این در شرایطی است که کشور کانادا که ۷۰ درصد آب شیرین دنیا را در اختیار دارد هزینه آب شرب آن ۷۰ برابر ایران است. باید گفت که آب شهر تهران جزو بهترین آب‌های دنیا است و اگر می‌خواهیم میزان مصرف آب مدیریت شود باید دو مولفه فرهنگ‌سازی و اقتصاد را در نظر بگیریم در غیر این صورت کاهش مصرف نخواهیم داشت.

وی در پاسخ به سوال دیگر ایسنا مبنی بر برخورد با مشترکان پرمصرف گفت: قانون اجازه قطع آب را نمی‌دهد اما در سال‌های قبل در بخش‌هایی از شهر تهران که مصرف بی‌رویه وجود داشت مجوزهای خاصی را اخذ و نسبت به قطع آب چند روزه مشترکان اقدام کردیم. اما امسال این کار انجام نشد ولی فشار آب را برای این دسته از مشترکان به شدت کاهش دادیم. به گفته مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان تهران، در تهران ۶۰ درصد مردم زیر خط نرمال، ۲۰ درصد در حد نرمال و کمی بیشتر و ۱۵ تا ۲۰ درصد در دسته پرمصرف‌ها و ۵ درصد در دسته بسیار پرمصرف قرار دارند.

بختیاری با بیان اینکه در فصل تابستان و در زمان پیک مصرف میزان افزایش مصرف مشترکان در شهر تهران از ۲۵ درصد نسبت به

آغاز شیوع ویروس کرونا به ۷ تا ۸ درصد کاهش یافت، گفت: این مسئله جای تشکر دارد چرا که مردم در زمان پیک همکاری بسیار خوبی با ما داشتند که اگر این همکاری صورت نمی‌گرفت با مشکلات جدی مواجه می‌شدیم.

وی مناطق ۱، ۲ و ۳ تهران را جزو مناطق بسیار پرمصرف دانست و افزود: برای کاهش مصرف نیازمند فرهنگ‌سازی و توجه به مقوله اقتصاد هستیم چرا که اگر این دو مسئله رعایت شود، این مشترکان پرمصرف نیز وارد دسته کم مصرف‌ها خواهند شد.

بختیاری با بیان اینکه در ابتدای اسفندماه شاهد افزایش ۲۵ درصدی مصرف آب در تهران به دلیل شیوع بیماری کرونا بوده‌ایم، گفت: حدود ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار مترمکعب در روز در پیک امسال افزایش مصرف نسبت به سال قبل صورت گرفت که این عدد معادل مصرف شهر اصفهان است که همین مسئله تنش جدی را برای ما ایجاد کرد اما توانستیم این وضعیت را پشت سر بگذاریم.

وی با تأکید بر اینکه در شهر تهران حتی یک ساعت قطع آب نداشته‌ایم، گفت: تنها در غرب تهران آن هم به دلیل قطع برق و تأمین آب آن مناطق از چاه‌ها با قطع آب مواجه شدیم اما به جز آن هیچ کجای تهران قطعی ناشی از کمبود آب نداشته‌ایم و حدود سه میلیون و ۵۰۰ هزار مترمکعب در پیک مصرف آب شرب تهران ثبت شد که این عدد یک سوم بیشتر از دریاچه چیتگر تخمین زده می‌شود.

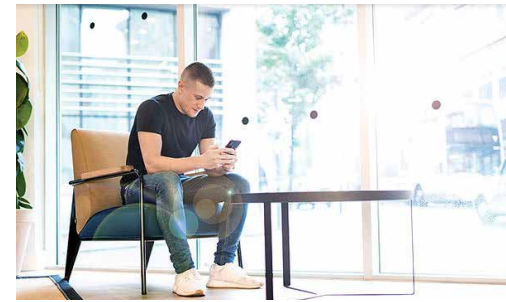
بختیاری افزود: امسال نه تنها قطع آب در تهران وجود نداشت اما آن طور که پیش‌بینی می‌شد شاهد کاهش فشار آب نیز نبودیم که این

مسئله به دلیل تلاش‌های شبانه روزی صنعت آب برای ایجاد رفاه مشترکان بوده است.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان تهران با اشاره به ادغام شرکت‌های آب و فاضلاب شهری و روستایی گفت: ۱۰ سال بود که قرار بود این دو شرکت با یکدیگر ادغام شوند. اکنون که این مسئله اتفاق افتاده شاهد اثرات بسیار مثبت آن هستیم تا جایی که در جنوب شرق تهران توانستیم سه سال اعتبار را دریافت کنیم و در استان تهران طی دو تا سه سال آینده دیگر مشکلی به نام آب وجود نخواهد داشت.

وی با اشاره به ورود فاضلاب خام برخی از روستاهای اطراف تهران به پشت سد‌ها گفت: متأسفانه برخی از روستاها برای تحویل مقاومت دارند اما روستاهایی را که به مرحله بحران رسیده‌اند با کمک شورای تأمین تحویل می‌گیریم و برای برخی از روستاهایی که در مرحله بحران هستند نیز اقداماتی را در نظر داریم تا بتوانیم آن‌ها را نیز تحویل بگیریم. بختیاری با اشاره به بررسی‌های صورت گرفته

در فاضلاب شهر تهران برای وجود ویروس کرونا در فاضلاب گفت: در تهران کوچکترین نشانه‌هایی از کووید ۱۹ نه در آب شرب و نه پساب خروجی وجود ندارد. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان تهران در خصوص اقدامات صورت گرفته برای بازسازی شبکه آب تهران نیز گفت: ۴۰ درصد شبکه تهران بالای ۵۵ سال قدمت دارد به گونه‌ای که حدود ۹۰۰۰ کیلومتر شبکه آب شرب و تقریباً همین میزان فاضلاب در تهران موجود است و براساس بررسی‌های صورت گرفته قصد داریم که امسال نیز همانند سال گذشته پروژه اصلاح



کارآفرین انگلیسی از اهمیت مرخصی می‌گوید

روایت انگلیسی از عایدی مرخصی

مردودی نگاه سنتی برخی مدیران شرکت‌ها نسبت به «مرخصی کارمندان»، با روایت یک کارآفرین از «عایدی تعطیلات» اثبات شد. یک تصور غلط در بین افراد وجود دارد که کار مداوم را ضامن موفقیت توأم شرکت و کارمند می‌داند؛ اما تجربه‌های کارآفرین انگلیسی در تعادل‌بخشی بین روزهای کاری و روزهای فراغت از کار، درست عکس این برداشت را نشان می‌دهد. تعطیلات منظم (هفتگی) می‌تواند سرعت فرسودگی شغلی نیروی کار را کاهش و انگیزه برای ایده‌آفرینی را تقویت کند؛ اما استرس ناشی از وقف شدن در کار، مغز را از کار می‌اندازد.

بسیاری از کارآفرینان احساس می‌کنند که به هیچ کاری نمی‌رسند. فهرست کارهای روزمره آنها هیچ‌گاه تمام نمی‌شود و شاید بزرگ‌ترین آرزویشان این بود که روزها بیش از ۲۴ ساعت ادامه می‌یافتند. ممکن است وضعیت کسب‌وکار آنها خوب باشد و درآمدها روندی صعودی را طی کنند. با این حال، فشار روانی آنها ندارد. حتی زمانی هم که قصد یک سفر کوچک می‌کنند، فکر کردن به کارهای

باقی‌مانده به آنها استرس و شاید عذاب وجدان می‌دهد. استراحت و تفریح، مناسب آنها نیست. آیا شما هم یکی از این افراد هستید؟ هر چقدر که کارهای باقی‌مانده زیاد باشد و فرصت‌ها اندک، باز هم نیاز به استراحت‌های گاه‌به‌گاه و وقفه‌های کوتاه در برنامه‌های بی‌انتها لازم است. تنها در این صورت است که می‌توان از استرس و فرسودگی شغلی در امان ماند. مهم نیست که در چه صنعت و حوزه اقتصادی در حال فعالیت هستید. کارها هیچ‌وقت به پایان نخواهند رسید. اما قرار نیست که شما هم بی‌وقفه در حال کار باشید. اگر تلاش خود را کرده‌اید، مستحق استراحت هستید. در این صورت، ذهنتان هم بازتر خواهد شد و با کارایی بیشتری سر کار باز خواهید گشت.

جک میسون یکی از کسانی است که اثرات کار بیش از حد را بارها تجربه کرده است. او مدیرعامل شرکت پشتیبانی دیجیتال «اینک‌اند کو» (Inc & Co Group) بریتانیا است. فعالیت در حوزه دیجیتال و تامین ساختارهای مدیریتی دیجیتال برای شرکت‌های طرف قرارداد، حجم کاری بالایی به میسون تحمیل کرده است. با این حال، او هر ازگاهی از کار فاصله می‌گیرد تا از فرسودگی در امان بماند. او همچنین به تیم خود یادآوری می‌کند که مهم نیست هنگام مرخصی کجا می‌روند و چه می‌کنند. مهم این است که در آن مدت، استراحت کنند، وقت خود را با خانواده و دوستانشان بگذرانند یا هر فعالیت لذت‌بخش غیرکاری دیگری انجام دهند. این اوقات فراغت به آنها کمک می‌کند تا استرس خود را کاهش داده، تاب‌آوری خود را در مقابل تلاطم‌های کاری بهبود بخشیده و انگیزه دوباره‌ای برای کار پیدا کنند.

جک توضیح می‌دهد که چرا شما هم باید برای

اجتناب از فرسودگی، گاهی از کار فاصله بگیرید و چگونه این رویه باعث افزایش سلامت شخصی و سلامت کسب‌وکارتان می‌شود.

فرسودگی شغلی چیست؟

فرسودگی شغلی به حالتی شدید از خستگی احساسی، روانی و فیزیکی می‌گویند که معمولاً در نتیجه استرس طولانی یا شدید ایجاد می‌شود. جک توضیح می‌دهد اغلب ریشه فرسودگی را باید در استرس‌های شغلی بررسی کرد. البته گاه عوامل خارجی دیگری مانند روابط عاطفی یا مسوولیت‌هایی که والدین در قبال فرزندان خود بر عهده دارند، فرد را خسته و فرسوده می‌کند. افراد سطوح تحمل متفاوتی دارند، استرس خود را به شکل‌های گوناگونی مدیریت می‌کنند و در نهایت عوامل مختلفی می‌تواند آنها را به مرز فرسودگی برساند. برخی از افراد نیز ممکن است به دلیل زمینه‌های ژنتیکی در معرض استرس و فرسودگی بیشتری باشند. در هر صورت، فرسودگی شغلی افراد شبیه هم نیست. علم پزشکی و روانشناسی تعریف دقیقی از «فرسودگی» ارائه نمی‌کنند اما مجله فوربس آن را با علائم متداولش می‌شناسد: خستگی بیش از حد، درماندگی، بی‌انگیزگی، احساس عجز مکرر، از دست رفتن تمرکز، کاهش عملکرد، بروز مشکلات در روابط بین‌فردی، احساس نارضایتی کلی، بروز مشکلات سلامتی و در نهایت پناه بردن به سیگار و پرخوری و...

ارتباط بین سلامت جسمی و روانی

لازم است همواره این نکته را در ذهن داشت که ارتباط پررنگی بین سلامت جسمی و روانی شما وجود دارد. به هر حال، عقل سالم در بدن سالم است. زمانی که دچار استرس یا اضطراب می‌شوید، بدنتان آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌کند. این هورمون‌ها

به واکنش‌هایی فیزیکی مانند افزایش ضربان قلب و تغییر در جریان خون می‌انجامند. به دنبال این تغییرات جسمی، ممکن است اشتهایتان را از دست بدهید، دچار اختلال در خواب شوید یا حتی حمله عصبی پیدا کنید. فرسودگی می‌تواند آثار مخربی بر سلامت شما داشته باشد؛ چه جسمی و چه روانی. جای تعجب نیست که بسیاری از افراد تحت استرس، دچار بیماری‌های فیزیکی می‌شوند. در شرایط حاد، فرسودگی به بروز دردهای عضلانی می‌انجامد که در پزشکی با سندروم خستگی مزمن هم شناخته می‌شود. خستگی مزمن باعث می‌شود فرد به حدی احساس خستگی کند که بیماری‌ها و عوارض جسمانی در او ظاهر شود. او ممکن است اختلال در خواب، درد عضلانی و مفصلی، علائم مشابه آنفلوآنزا و تپش قلب را تجربه کند.

شیوه اجتناب از فرسودگی

برای اجتناب از فرسودگی باید مراقب سطح استراحت خود بود. اطلاع از عوامل استرس‌زا و شیوه مناسب مدیریت آنها می‌تواند نقش مهمی در اجتناب از فرسودگی داشته باشد. زمانی که متوجه شدید استرس شما در حال افزایش است، باید اقدامی انجام دهید. این سخن به معنای آن نیست که در همان لحظه مرخصی گرفته و برای رفتن به تعطیلات بلیت خریداری کنید. می‌توان قدم‌های کوچک‌تری هم برداشت: حضور در کلاس‌های مراقبه، مطالعه یک کتاب، دیدار با خانواده و دوستان، ثبت‌نام در یک باشگاه ورزشی یا حتی چند دقیقه قدم زدن در زمان ناهار.

جک میسون، بر اهمیت ورزش تاکید می‌کند و آن را یکی از بهترین روش‌های مقابله با فرسودگی می‌داند. حق با اوست. زمانی که آمادگی جسمانی خود را بالا می‌برید، سیستم ایمنی بدن‌تان نیز تقویت

گلزار شهدای بهشت زهرا در آغاز هفته دفاع مقدس



ISNA PHOTO

Mohammadali Asadi