



عکس / الهه بورحسین

در گفت و گوی اختصاصی روزنامه طلوع با مدیر کل تامین اجتماعی استان فارس مطرح شد:

## همه چیز درباره بازنشستگی و بازنشستگی پیش از موعد

قانون بازنشستگی پیش از موعد سه بخش کارکنان دولت، قانون ۱۰ ماده نوسازی صنایع و مشاغل سخت و زیان آور تقسیم می شود برای استفاده از آن شرط سنی وجود ندارد و ملاک پرداخت حق بیمه است.

مدیرکل تامین اجتماعی فارس در گفت و گوی اختصاصی با روزنامه طلوع درباره قانون بازنشستگی پیش از موعد کارکنان دولت گفت: افرادی که در ادارات و کارخانه های دولتی کار می کنند و قانون کار شامل آنها نمی شود و نرخ حق بیمه آنها ۲۷ درصد است می توانند از این قانون استفاده کنند.

عبدالکریم نباتی یادآور شد: مهلت اجرای قانون بازنشستگی پیش از موعد کارکنان دولت ۵ شهریور ماه سال گذشته بعد از چهار سال به پایان رسیده و بعد از آن نیز نمایندگان مجلس شورای اسلامی هیچ قانون جدیدی در این باره تصویب نکرده اند، همچنین آن را نیز تمدید نکرده اند، به همین دلیل بازنشستگی پیش از موعد اکنون در این گروه صورت نمی گیرد. گروه دوم افرادی هستند که در واحدهای تولید صنعتی که از وزارت صنایع و معادن و جهاد کشاورزی پروانه فعالیت گرفته اند کار می کنند. ماده ۱۰ قانون نوسازی و بازنشستگی صنایع شامل آنها می شود.

در این قانون کارفرمایان کارکنان و کارگران خود را که ۲۵ سال سابقه پرداخت حق بیمه دارند بازنشسته و در ازای آن کارگر جدیدی را استخدام می کنند.

نباتی در این باره نیز گفت: قانون بازنشستگی پیش از موعد اجرایی می شود و سالانه افراد زیادی تقاضا داده و از طریق آن بازنشسته می شوند اما در مورد کارکنان دولت و ماده ۱۰

قانون بازنشستگی صنایع کارفرما باید تقاضای بازنشستگی برای افراد دهد و قانون این حق را به آنها داده است و کارگران نمی توانند در این باره مدعی شوند. برخی از کارفرمایان چون باید هزینه های حق بیمه و بازنشستگی کارگر قدیمی خود را به تامین اجتماعی بپردازند و همزمان برای فرد جدید استخدام شده نیز حق بیمه بدهند این قانون را اجرا نمی کنند و سعی می کنند همان کارگر را بخرند و حفظ کنند.

به گفته وی کارفرما باید به ازای هر سال کار یک ماه حقوق به کارگر بازنشسته بپردازد. نکته دیگر در مورد میزان مستمری پرداختی به افرادی که حق بیمه در طول خدمت خود پرداخت کرده اند، رعایت حداقل و حداکثر پرداخت مستمری است، بر این اساس هیچ مستمری به موجب ماده ۱۱۱ قانون تامین اجتماعی نباید از حداقل حقوق سال مربوط کمتر باشد و از حداکثر حقوق سال مربوط که در حال حاضر ۷ برابر حداقل حقوق است بیشتر باشد. این موضوع در مورد دریافت حق بیمه نیز رعایت می گردد و سازمان تامین اجتماعی نیز حق بیمه را در این چارچوب از کارفرما دریافت می کند.

اما همین موضوع برای برخی از افراد در زمانی که تقاضای بازنشستگی می کنند مشکلاتی را به وجود آورده است، برای نمونه می توان به فردی که سابقه کاری زیادی دارد ولی حق بیمه آن توسط کارفرما به سازمان تامین اجتماعی پرداخت نشده یا سال ها به طور کامل داده نشده است و به همین دلیل نمی توان برای بازنشستگی آن را محاسبه کرد یا این که ممکن است میزان پرداختی حق بیمه درست نبوده است، اشاره کرد.

وجود مسائلی این چنینی سبب شده امروزه شکایت های زیادی به سازمان تامین اجتماعی استان ارسال شود، بنابراین کارشناسان امر توصیه می کنند برای جلوگیری از این وضعیت، بیمه شده هر چند مدت یکبار وضعیت بیمه خود را از شعبه مربوطه جویا شود؛ ضمن این که لازم است بیمه شدگان کلیه سوابق پرداخت حق بیمه خود را در آخرین شعبه ای که در حال پرداخت حق بیمه هستند متمرکز نمایند تا هنگام استفاده از بازنشستگی و یا خدمات دیگر دچار مشکل و وقفه در برقراری مستمری نشوند.

مشاغل سخت و زیان آور از جمله گروه هایی است که افراد می توانند در آن زودتر بازنشسته شوند. بر اساس تعریف های موجود در قانون کارهای سخت و زیان آور، کارهایی هستند که در آنها عوامل فیزیکی، شیمیایی، مکانیکی و بیولوژیکی محیط کار، غیراستاندارد بوده و در اثر اشتغال کارگر تنش به مراتب بالاتر از ظرفیتهای طبیعی (جسمی و روانی) در شخص ایجاد گردد که نتیجه آن بیماری شغلی و عوارض ناشی از آن بوده و بتوان با بکارگیری تمهیدات فنی، مهندسی بهداشتی

و ایمنی و غیره، صفت سخت و زیان آور بودن را از آن مشاغل کاهش یا حذف نمود.

بر این اساس افراد متقاضی استفاده از این قانون باید درخواست خود را به کمیته ۵ نفره مشاغل سخت و زیان آور که در اداره کار و رفاه اجتماعی استان قرار دارد ارائه داده و چنانچه تایید شود با داشتن ۲۰ سال یا ۲۵ سال سابقه متوالی پرداخت حق بیمه در کارهای سخت و زیان آور بازنشسته شوند.

عبدالکریم نباتی با بیان این که شغل های سخت و زیان آور کاملاً مشخص نیستند، گفت: در حقیقت این کمیته ۵ نفره هستند که با بررسی و اندازه گیری محیط کار و

از ۳۵ سال گردد چون سنوات بیشتر از ۳۵ سال در فرمول مربوط به بازنشستگی محاسبه نمی شود.

وی در خصوص افرادی که یک بار از طریق قانون بازنشسته شده ولی بعداً دوباره مشغول به کار شده اند گفت: این امکان وجود ندارد و در واقع به کارگیری دوباره بازنشسته ها به هر شکلی ممنوع است حالا این امر چه در قالب مشاور و یا اشتغال مجدد باشد. البته در ادارات و سازمان های دولتی این کار می تواند با مجوز دولت انجام گیرد ولی در سازمان تامین اجتماعی این کار ممنوع است.

**شرایط بازنشستگی پیش از موعد:**

در بخش کارکنان دولت، آقایان حداقل پیش از ۲۵ سال پرداخت حق بیمه و برای خانم ها ۲۰ سال حق بیمه.

**برای بازنشستگی عادی نیز:**

- \* آقایان ۳۰ سال پرداخت حق بیمه و داشتن ۵۰ سال سن - خانم ها ۳۰ سال پرداخت حق بیمه با ۴۵ سال سن.
- \* آقایان دارای ۶۰ سال سن و ۲۰ سال سابقه پرداخت حق بیمه و خانم ها ۲۰ سال سابقه پرداخت بیمه با ۵۵ سال سن.
- \* مردان با ۱۰ سال سابقه پرداخت حق بیمه و ۶۰ سال سن و خانم ها ۱۰ سال سابقه پرداخت حق بیمه و ۵۵ سال سن.
- \* خانم ها که در این مورد به آنها ۱۰ روز حقوق داده می شوند و افرادی که شرط سنی را دارند ولی پرداخت بیمه آنها کمتر از ۱۰ سال است می توانند یک جا حق بیمه باقی مانده را پرداخت کنند و بازنشسته شوند.



## بانوان

این سبزی بهاری، تمام بیماری های تان را درمان می کند!



نعناع، یکی از بهترین و پرخاصیت سبزی های بهاری است که در درمان بسیاری از بیماری ها موثر است. فصل بهار، فصل این سبزی پرخاصیت است، پس بهتر است با این سبزی بهاری بدن تان را سالم کنید.

با نعنا بدن تان را سالم کنید

مصرف سبزی برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش ضروری است و مصرف ناکافی سبزی می تواند زمینه ابتلا به بیماری های گوارشی مثل سرطان روده را فراهم کند. متأسفانه امروزه بسیاری از افراد به اندازه کافی سبزی مصرف نمی کنند و برخلاف گذشته، ظرف سبزی را خیلی کم می توان در سفره های ایرانی دید.

نعناع، سبزی ای است خوشبو که طبع آن از دیدگاه طب سنتی گرم و خشک است؛ البته خشکی آن زیاد نیست. یکی از خواص مهم نعناع رقیق کردن خون است و افرادی که دارای مشکل غلظت خون هستند، می توانند از مصرف نعناع سود ببرند. مصرف نعناع می تواند باعث شادابی و سرزندگی فرد شود؛ به همین دلیل آن دسته از افرادی که روحیه خوبی ندارند، می توانند نعناع را در رژیم غذایی خود قرار بدهند.

چنانچه دچار درد دندان شدید و دسترسی به پزشک برایتان میسر نبود، می توانید برگ نعناع را تا وقتی که درد دندان تان تسکین پیدا کند، بجوید تا در اولین فرصت به دندان پزشک مراجعه کنید.

نعناع در از بین بردن انگل موثر است؛ بنابراین قرار دادن آن در سفره و صرف این سبزی، می تواند برای همه افراد خانواده مفید باشد.

نعناع به تقویت معده کمک می کند، بنابراین آن دسته از افرادی که معده ضعیفی دارند و احساس می کنند غذا سر دلشان باقی می ماند یا دائم دچار نفخ می شوند، می توانند از مقداری نعناع خشک شده به صورت دم کرده یا جوشانده استفاده کنند. انجام این کار هم باعث تقویت معده می شود و هم نفخ را از بین می برد. ترشی ها طبع سردی دارند به همین دلیل باید مقداری نعناع به آن ها اضافه کرد تا از مقدار سردی آن ها کم شود.

نعناع می تواند در ایجاد تعریق موثر باشد، برای بهره گرفتن از این خاصیت، باید حدود ۵ گرم نعناع خشک را در یک لیتر آب جوش دم کرد و به اندازه یک فنجان در وعده های مختلف در طول یک روز آن را نوشید.

دوغ و پنیر طبع سرد دارد؛ به همین دلیل با اضافه کردن نعناع خشک یا تازه، می توان علاوه بر ایجاد طعم مطبوع، سردی آن ها را کاهش داد. نعناع مصلح دوغ و پنیر محسوب می شود.

## چرا همسرم نسبت به من سرد شده است؟



اگر همسر شما هم هفته هاست که در مقایسه با قبل رابطه جنسی اش کم شده است و نمی توانید برای آن دلیلی بیابید، با ما همراه شوید.

بی میلی در رابطه جنسی بین همسران یکی از دلایل اصلی اختلاف های زناشویی است.

**چرا همسرم در رابطه جنسی اش سرد و بی میل شده است؟**

بی میلی جنسی در زنان دلایل گوناگونی دارد که برخی از آنها را با هم مرور می کنیم.

**عدم لذت از رابطه جنسی**

زمانی که مردان در رابطه جنسی اهمیتی به پیش زمینه ها نمی دهند، زنان هم لذتی از رابطه نمی برند و به مرور زمان نسبت به این موضوع سرد می شوند. بهترین کار تحریک زنان و آماده سازی آن ها برای رابطه جنسی لذت بخش است.

**عدم علاقه**

شاید از نظر ظاهری دیگر مورد علاقه همسران نیستید. این موضوع بویژه زمانی رخ می دهد که مردان اول ازدواج ورزشکار یا بسیار خوش تیپ بوده اند و بعد روند رو به عکس را می بینیم. تغییر ظاهر گاه میل جنسی را در زنان از بین می برد.

**سرگرم شدن با مسایل دیگر**

میل جنسی در زنان متفاوت از مردان است. گاهی علاقه به موسیقی یا هنر و گاه کار توجه زنان را معطوف به خود می کند و جایگزین لذت جنسی می شود.

**احساس عدم زیبایی**

برای آنکه زنی میل به رابطه جنسی داشته باشد باید احساس زیبایی کند. زنی که خود را به دلیل داشتن اضافه وزن نازیبی می داند، اعتماد به نفس ندارد و به همین دلیل میل جنسی اش از بین می رود.

**استرس**

کار و خانواده منبع استرس برای زنان هستند. میل جنسی در زنان برخلاف مردان بسیار وابسته به وضعیت روحی شان است. زنان برای لذت بردن از رابطه جنسی باید روانی آرام داشته باشند.

**بارداری**

میل جنسی زنان در طول بارداری و بعد از آن کم می شود. دلیل این موضوع نه تنها توجه بیشتر به نوزاد و خستگی ناشی از رسیدگی به اوست بلکه افزایش وزن ناشی از بارداری و جراحات ناشی از زایمان سبب کاهش اعتماد به نفس در خانم می شود که البته با گذر زمان رفع خواهد شد.

**از بین رفتن انگیزه**

برخی از زنان در کل سرد مزاج هستند و قصدشان از برقراری رابطه جنسی تنها بچه دار شدن یا دوست داشته شدن است. وقتی این انگیزه ها رفع شد، میل به رابطه هم از بین می رود.

**روزمرگی**

گاه رابطه جنسی برای زنان دچار روزمرگی می شود و این موضوع سبب سرد شدن و کنار رفتن زنان از رابطه خواهد شد. تغییرات جذاب در رابطه می تواند سبب اشتیاق مجدد زنان به رابطه جنسی شود.

## آشپزی



### سالاد سیب زمینی اوکراینی



آیا فکر می کنید سالاد الویه فقط مخصوص ما ایرانی هاست؟ کاملاً اشتباه فکر می کنید. اتفاقاً اوکراینی ها هم برای خودشان نوعی سالاد سیب زمینی دارند که شبیه سالاد الویه خودمان است. امروز طرز تهیه آن را با هم مرور می کنیم.

**مواد اولیه:**

- سس (مایونز)، ۴/۳ پیمانه الی ۱ پیمانه  خیار شور (متوسط)، ۵ عدد
- نخود فرنگی (کنسروی یا آبپز شده)، ۲ پیمانه  نمک و فلفل سیاه، به مقدار لازم
- شاید تازه /خرد شده، ۴/۱ پیمانه  سیب زمینی (متوسط)
- ژامبون، ۴۵۰ گرم  تخم مرغ، ۵ عدد  هویج ۳ عدد
- پیازچه (خرد شده)، ۳/۱ پیمانه  (متوسط)، ۴ عدد

**طرز تهیه:**

- ۱- هویج ها و سیب زمینی ها را شسته و آبپز می کنیم. حدود ۳۰ دقیقه برای پخت آنها کافی می باشد و نباید خیلی نرم شوند.
- ۲- در ظرف دیگری آب سرد و نمک ریخته و تخم مرغ ها را به مدت ۱۵ دقیقه آبپز می کنیم.
- ۳- بعد از پخت، همه مواد را از ظرف ها خارج نموده و می گذاریم تا هم دمای محیط و خنک شوند.
- ۴- ژامبون، خیار شور، سیب زمینی، تخم مرغ و هویج را نگینی خرد نموده، شوید تازه و پیازچه را نیز ریز خرد می کنیم. (می توانید برای خرد کردن از رنده های مخصوص نیز استفاده کنید)
- ۵- ژامبون، هویج، سیب زمینی، تخم مرغ، خیار شور، پیازچه و شوید تازه خرد شده را باهم ترکیب می کنیم، سپس سس مایونز را نیز اضافه نموده و نمک و فلفل را به آن اضافه می کنیم.
- ۶- نخود را در مرحله آخر اضافه می کنیم و هم می زیم تا خرد وله نشود.