



## «رجل سیاسی» همواره جزو مطالبات زنان باقی می ماند

از تمامی ظرفیت‌ها و توانمندی زنان در پست‌های کلان و مدیریتی کشور استفاده کند. زیرا همان‌طور که پیش‌تر نیز گفتیم زنان کارآمد و باتجربه بسیاری داریم که قطعاً می‌توانند به عنوان مدیران ارشد و رجل سیاسی در کشور اثرگذار باشند. هر چند عدالت جنسیتی به عنوان محوری مهم در برنامه ششم توسعه آورده شده، این امر نشان‌دهنده آن است که دولت تدبیر و امید برای نقش زنان و بهره‌مندی از توانمندی‌های آنان ارزش زیادی قائل است.

دولت آینده افزود: مهم‌ترین دستور دولت یازدهم برخورداری از عدالت آموزشی و اشتغال در حوزه زنان است. در بسیاری از کشورها مانند ژاپن و کره برای آنکه بتوانند به رشد و توسعه متوازن و پایدار برسند از حضور زنان در همه عرصه‌های مدیریتی از جمله سیاسی، اقتصادی و اجتماعی بهره بردند بنابراین با توجه به اینکه زنان نییمی از جمعیت ما را تشکیل می‌دهند انتظار داریم دولت دوازدهم نیز براساس شایسته‌سالاری

نمایند مردم تهران در مجلس شورای اسلامی گفت: مسئله «رجل سیاسی» از مطالبات جدی زنان از دیرباز تاکنون است و هر کدام از نامزدهای این دوره از انتخابات ریاست جمهوری نیز در صورت پیروزی باید به آن توجه ویژه کنند زیرا این موضوعی نیست که با گذشت زمان فراموش شود و تا رسیدن به نتیجه مطلوب همواره جزو مطالبات زنان است. فریبده اولاد قیاد در گفتگو با ایلنا با اشاره به انتظار خود از

### دانستنی‌ها

#### حقایق در باره هورمون‌ها که باید بدانید

هورمون‌ها قوی‌ترین پیام‌رسان‌های شیمیایی بدن هستند. هورمون‌ها در ارگان‌هایی به نام غدد درون ریز تولید می‌شوند و روی سلول‌ها در سطح DNA تاثیر می‌گذارند، این یعنی سلول‌های هر سیستم در بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهند. هورمون‌ها قوی‌ترین پیام‌رسان‌های شیمیایی بدن هستند. هورمون‌ها در ارگان‌هایی به نام غدد درون ریز تولید می‌شوند و روی سلول‌ها در سطح DNA تاثیر می‌گذارند، این یعنی سلول‌های هر سیستم در بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهند. هورمون‌ها تنها مهم نیستند بلکه ضروری هستند. باعث عملکرد، سازگار شدن، بهبود یافتن یا نیافتن بدن می‌شوند، عدم تعادل و نوسان در هورمون‌های بدن می‌تواند باعث بروز عوارض ناراحت‌کننده و آزاد دهنده شود.

۱- هورمون‌ها می‌توانند باعث چاقی (یا چاق ماندن) شوند. افزایش وزن در خانم‌ها معمولاً با مشکلات تیروئیدی همراه است. بیش از ۱۲ درصد جمعیت، در طول زندگی خود تحت تاثیر مشکلات تیروئیدی قرار می‌گیرند. خانم‌ها، بیشتر با مشکلات تیروئیدی روبرو هستند. خانم‌ها پنج تا هشت برابر بیشتر در خطر مشکلات تیروئیدی هستند. اگر خواستید بیشتر ورزش کنید اما این کار به دلیل خستگی مداوم، برایتان مقدور نبود، ممکن است مشکل از تیروئیدتان باشد.

خستگی و نبود انرژی، می‌تواند نشانه مشکل در غدد آدرنال نیز باشد. کورتیزول هورمون استرسی است که توسط غده آدرنال در واکنش به هر نوع استرسی ترشح می‌شود، چه این استرس فیزیکی باشد (مانند ورزش)، چه احساسی (مانند روابط) و یا ذهنی (مانند کار).

به کورتیزول برای عملکرد در استرس‌زاترین شرایط نیاز دارید، اما اگر فشار استرس پایدار بماند، تولید کورتیزول نیز ادامه خواهد داشت. سطح بالای کورتیزول، سطح گلوکز و انسولین را نیز بالا می‌برد که باعث می‌شود بدن‌تان چربی را نگه دارد، بنابراین برای سوزاندن این چربی، باید مقدار کورتیزول را پایین بیاورید که به معنای کاهش سطح استرس است.

۲-هورمون‌ها ممکن است دلیل خوابیدن و خستگی دائمی باشند.

عدم تعادل هورمونی، اغلب یکی از دلایل اصلی اختلالات خواب است. در اینجا نیز ممکن است مقرر کورتیزول باشد. استرس بالا ممکن است باعث بالا رفتن سطح کورتیزول در شب شود. در نتیجه یا بیدار خواهید ماند یا خوابتان بی‌کیفیت می‌شود. در حالت معمول، سطح کورتیزول در صبح‌ها و قبل از اینکه حتی از خواب بیدار شوید به بالاترین سطح خود می‌رسد. بدن در واقع با این کار، خود را برای روز بلندی که پیش رو دارد آماده می‌کند. هنگام عصر، این هورمون با افزایش هورمونی دیگر (ملاتونین) که باعث آرام و خواب آلود شدن‌تان می‌شود کاهش می‌یابد. ورزش کردن در هنگام شب یا تا دیروقت کار کردن در زیر نور، ممکن است باعث شود بدن در زمانی اشتباه شروع به تولید کورتیزول کند و یا تولید ملاتونین را کاهش دهد، چون بدن فکر می‌کند هنوز روز است.

برای حل این مشکل هورمونی، بهتر است ورزش خود را هنگام صبح انجام دهید و یا آن را برای اوایل عصر بگذارید. هنگام شب چراغ‌های بالای سرتان را کم کنید و اجازه دهید ملاتونین در مغزتان جمع شود. از تکنیک‌های کاهش دهنده استرس (مانند یوگا و مدیتیشن) هنگام عصر یا در پایان شب استفاده کنید، تا استرس را کاهش دهید و تاثیر منفی‌اش را روی تولید ملاتونین کم کنید.

۳- ممکن است هورمون‌ها روی خلق و خوی‌تان تاثیر بگذارد.

تعادل هورمونی تاثیر زیادی روی شاد یا ناراحت بودن، عصبی یا آرام بودن‌تان دارد. در واقع برخی از هورمون‌ها در مغز، نقش انتقال دهنده‌های عصبی را بازی می‌کنند و به صورت مستقیم روی افکار و احساسات شما تاثیر دارند. برای مثال پروژسترون در مغز، تاثیر آرامش بخش دارد. تستوسترون مغز، افزایش می‌تواند باعث عصبی و تحریک پذیر بودن بشود، در حالی که سطح پایین همین هورمون باعث می‌شود خسته و بی حال شوید. سطح پایین هورمون‌های تیروئید، می‌تواند باعث افسردگی شود، در حالی که سطح بالای آنها باعث ایجاد اضطراب است.

از آنجا که دلایل بالقوه فراوانی برای اختلالات خلقی و کاهش انرژی و خستگی وجود دارد، بسیار مهم است که ابتدا با یک پزشک مشورت کنید و او پس از معاینه و حتی گرفتن آزمایش‌علت پنهان مشکلات‌تان را بیابد. سپس می‌توانید مشکل را از ریشه حل کنید.

### گزارش آفتاب یزد از حقوق زنان در خانه

# محاسبه نفقه و اجرت‌المثل با تورم همخوانی ندارد



سنستی این مسئله جا نرفته‌اند است در بسیاری موارد زنان این چنین مورد ستم واقع شدند. زانی که با فعالیت اقتصادی سعی در کمک به خانه دارند و قانون این کمک را تبریعی (رایگان) نمی‌داند مگر آن که زن آن را اعلام کند. با این وجود، بعد از مدتی زن نمی‌تواند حق و حقوقی که در خانه خرج کرده در مهریه و نفقه از مرد بگیرد.

#### مرد حقی در حقوق زن ندارد

هوشنگ پوربابایی، وکیل پایه یک دادگستری در مورد حقوق زن و مرد در زندگی مشترک و فعالیت اجتماعی می‌گوید: «باید قبول کنیم که حقوق زنان با مردان کاملاً برابر است و ما اصلاً قادر



نیستیم براساس آنچه قانون اساسی به آن پرداخته به خاطر جنسیت افراد تبعیضی بین آنها قائل شویم. نمود واقعی این را می‌شود در حقوق خانواده جستجو و پیدا کرد. در جامعه امروزی در همه عرصه‌ها زنان اگر بیشتر از مردان تلاش نکنند و اهتمام تامین زندگی را بیشتر از مردان نداشته باشند، به جرات می‌توانیم بگوییم کمتر نیستند و در این خصوص با مردان برابری دارند. یعنی تلاش برای این که در بیرون فعالیت را داشته باشند و درآمدشان را وارد زندگی کنند و یا به صورت خاص کسانی که خانه‌داری می‌کنند تلاش‌های معنوی داخلی‌شان کمتر از تلاش‌های مادی مردان در خارج از خانه نیست. بنابراین باید با حقوق برابر با آنها رفتار شود.»

وی با اشاره به این که قانونگذار در حقوق خانواده چند موضوع را برای آنها در نظر گرفته است، می‌افزاید: «موضوع اول این است که نفقه یا همان تامین هزینه‌های زندگی (پرداخت هزینه‌های زندگی اعم از منزل، دارو، لباس و...) هر آنچه که از لحاظ متعارف یک زن از آنها می‌تواند برخوردار شود را بر عهده مرد گذاشته است. موضوع دوم این است که برای فعالیت زنان در خانه آنها را مستحق اجرت‌المثل ایام زوجیت دانسته است. یعنی حقوق مضاعف که مرد در قبال کارهای خانه و خانه‌داری به زن می‌دهد. موضوع سوم مهریه یا همان دینی است که در ابتدای عقد برای زوج وجود دارد و بر ذمه مرد قرار دارد. نکته چهارم استقلال مالی زوج است. بدین معنا اگر زن در بیرون از خانه فعالیت می‌کند مرد حق ندارد در آن درآمد دخالت کرده و خود را مستحق آن بداند. بنابراین اگر درآمدی هم از بیرون داشت، مال زن است.»

پوربابایی در پاسخ به این سوال که اگر زنی در بیرون از منزل مشغول فعالیت بود و بخشی از هزینه‌های زندگی را تامین کرد، آیا می‌تواند آن را بعد از گذشت زمان وصول و مطالبه کند؟ می‌گوید: «طبق ماده ۲۶۷ قانون مدنی ظاهر این است که تمام اقدامات مردم بر عدم تبرع (رایگان) است، اگر تبریعی نباشد و

مستندات و مدارک کافی داشته باشد می‌تواند آن را مطالبه کند. اگر نیت زن از هزینه کردن در خانه به صورت تبریعی یا توافقی بوده و مستنداتی ندارد، نمی‌تواند آن را مطالبه کند چون به اختیار خودش بخشی از هزینه‌ها را قبول کرده است و به دلیل تامین هزینه‌های زندگی این کار را انجام داده است، بنابراین آن قسمت قابل وصول نیست.» این وکیل پایه یک دادگستری با اشاره به اجرت‌المثل یا همان حقوق زن در مقابل کارهای خانه، تاکید می‌کند: «اگر زن تمایل داشته باشد هم نفقه و هم اجرت‌المثل را می‌تواند از مرد طلب کند. زیرا پرداخت هر دو به عهده مرد است. میزان آن را هم کارشناس دادگستری تعیین می‌کند. با توجه به شرایط، وضعیت و میزان زندگی، کارشناس دادگستری مبلغ هر دو را مشخص می‌کند. نفقه‌ای که امروزه در رویه قرار دارد حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ هزار تومان است. اجرت‌المثل هم در همین حدود قیمت است.»

#### شروط عقد مهم‌تر از مهریه است

فاطمه ذوالقدر، نماینده مردم تهران در دوره دهم مجلس نیز در گفتگو با آفتاب یزد می‌گوید: «زندگی زناشویی در ایران براساس تقاضا و رابطه دوستانه است و زنان هیچ وظیفه شرعی و قانونی ندارند که در تامین هزینه‌های خانه کمک کنند. ولی اکثراً به دلیل مشکلات اقتصادی و برای آنکه کمک حال همسرانشان باشند با کمال میل این کار را انجام می‌دهند. که کار می‌کنند به دلیل وضع بد اقتصادی مرد است، می‌افزاید: «اگر مشکل جدی و حاد نباشد زن نیازی به فعالیت بیرون از خانه نمی‌بیند. اگر هم دوست داشته باشد بیرون از خانه کار کند طبق قانون، مرد در آن حقی ندارد.»

فاطمه ذوالقدر با بیان این که برخی از مردان با این شرط به زن اجازه خروج از خانه و کار را می‌دهند که بخشی از هزینه‌های زندگی را به عهده بگیرند، تاکید می‌کند: «بعضی از قوانین به نفع مرد است به همین دلیل ما داریم اطلاع‌رسانی می‌کنیم که زنان باید در همان اول ازدواج باید در شروط ضمن عقد خود آنچه می‌خواهند را اعلام و مکتوب کنند. زن می‌تواند حق فعالیت اقتصادی، حضانت فرزندان، خروج از کشور، نصب درآمد و مسکن، تحصیل، طلاق و... را در شروط ضمن عقد خود مشخص کند، چون مرد می‌تواند به زن اجازه فعالیت اقتصادی و اجتماعی ندهد و نگذارد که او از خانه بیرون بیاید. شروط عقد



مهم‌تر از مهریه است و مرد می‌تواند آنقدر زن را اذیت کند که مهریه‌اش را ببخشد.» وی با اشاره به این که باید اجرت‌المثل و نفقه بر حسب تورم محاسبه شود، می‌افزاید: «نفقه و اجرت‌المثلی که برای زنان در نظر گرفته شده بسیار کم است. به همین دلیل ما نمایندگان زن مجلس باید به دنبال این باشیم که این دو حق زنان بر حسب تورم و نرخ روز محاسبه شود تا با تورم و گرانی روز همخوانی پیدا کند.»

#### عرف اجرت‌المثل را برنمی‌تابد

حسین احمدی نیاز، وکیل پایه یک دادگستری نیز در گفتگو با آفتاب یزد می‌گوید: «طبق قانون مدنی، زن می‌تواند در دارایی خودش هر نوع تصرفی که بخواهد انجام دهد.



قانون مدنی صریحاً این را اعلام داشته اما مسئله‌ای که وجود دارد این است که زوجین با همدیگر توافق می‌کنند که هزینه‌های مشترک را انجام دهند یا در دعاوی بسیار زیادی می‌گویند که نصف پول این خانه را من داده‌ام اما اثبات آن بسیار سخت است. متأسفانه به دلیل آن که روابط زوجین تابعی از روابط احساسی و اخلاقی بوده، کمتر مبتنی بر قواعد حقوقی است. اثبات حقوق زنان سخت است یعنی مسائل مالی مشخص نمی‌شود مگر آن که طرفین آن را مکتوب کنند و اعلام کنند که چه درصدی از مسائل مالی را دارند و به تناسب این مشارکت همکاری را داشته باشند. به گفته وی: «در روابط زوجین تا زمانی که به طور معین و مشخص و مبتنی بر قواعد حقوقی این مشارکت، همکاری یا دخل و خرج تنظیم نشود همواره به یکی از طرفین (زوج یا زوجه) ستم وارد خواهد شد. البته این مسائل زمانی است که بین زوج و زوجه اختلافی ایجاد شود. اگر اختلافی نباشد برای هیچ کدام از طرفین مهم نیست که سهم مالی‌شان چقدر است و این که مباحث حقوقی فارغ از این مسائل و احساسات است، می‌افزاید: «باید سهم زوج و زوجه کاملاً شفاف، روشن و مکتوب شود. در صورت مکتوب شدن است که طرفین می‌توانند به آن استناد حقوقی کنند.»

احمدی‌نیاز در پاسخ به این سوال که وقتی زوج نمی‌تواند حرف خود را اثبات کند، چه باید بکند؟ می‌گوید: «این اثبات حقوقی تقدیم دادخواست‌هایی به دادگاه حقوقی خانواده است و متأسفانه حجم زیادی از دعاوی در این چارچوب قرار می‌گیرد.»

وی با اشاره به این که در روابط زوجین اصل بر تبریعی بودن کار کردن زن است، می‌افزاید: «قانونگذار این را قبول کرده اما عرف جامعه این مسئله را قبول نمی‌کند. مثلاً زن کارهای خانه را انجام می‌دهد و به فرزندان رسیدگی می‌کند،

#### احمدی‌نیاز:

در روابط زوجین تا زمانی که به طور معین و مشخص و مبتنی بر قواعد حقوقی این مشارکت، همکاری یا دخل و خرج تنظیم نشود همواره به یکی از طرفین (زوج یا زوجه) ستم وارد خواهد شد. البته این مسائل زمانی است که بین زوج و زوجه اختلافی ایجاد شود. اگر اختلافی نباشد برای هیچ کدام از طرفین مهم نیست که سهم مالی‌شان چقدر است و مهم تداوم و مشترک است

اصل بر این است که بابت اینها دستمزدی از مرد دریافت کند ولی متأسفانه عرف جامعه این را برنمی‌تابد که چنین هزینه‌ای پرداخت شود. یعنی زن نمی‌تواند بگوید من امروز ۴۰۰ چایی برای درست کردم ۱۰ هزار تومان می‌شود. این در کشور مرسوم نیست اما در زمان طلاق زوج باید به زوجه اجرت‌المثل ایام زندگی مشترک را یا جلب نظر کارشناس رسمی دادگستری پرداخت کند.»

احمدی‌نیاز با بیان این که ما شرطی به نام شرط تصفیه داریم، تاکید می‌کند: «این شرط در شروط ضمن عقد درج می‌شود که هر گاه مرد بدون دلیل یا بدون اثبات تخلف تصمیم بگیرد زوجه را طلاق دهد، ملزم و مکلف است که نصف اموال و دارایی خود (که در زندگی مشترک به دست آورده) را به زوج بپردازد. اگر زن از شرایط تصفیه برخوردار شود نمی‌تواند مستحق اجرت‌المثل باشد.»

این وکیل پایه یک دادگستری با اشاره به این که متأسفانه زنان در اکثر موارد نمی‌توانند در دادگاه حرف‌شان را اثبات کنند، می‌گوید: «زنان نمی‌توانند حرف‌شان را اثبات کنند تا اجرت‌المثل را دریافت کنند و وقتی که قاضی از او می‌پرسد کاری که انجام داده تبریعی بوده یا خیر؟ نمی‌داند تبریعی چه معنایی دارد، به همین دلیل در این موارد قاضی احراز می‌کند که این زن را شایسته برخورداری از اجرت‌المثل نمی‌داند به همین دلیل نخله‌ای برایش در نظر می‌گیرد. یعنی مبلغی تعیین می‌کند که زوج می‌تواند به همین دلیل نخله‌ای برایش در نظر می‌گیرد. یعنی مبلغی تعیین می‌کند که زوج پرداخت کند و متأسفانه این مبلغ همیشه بسیار کم و در حد یکی دو میلیون تومان است.»