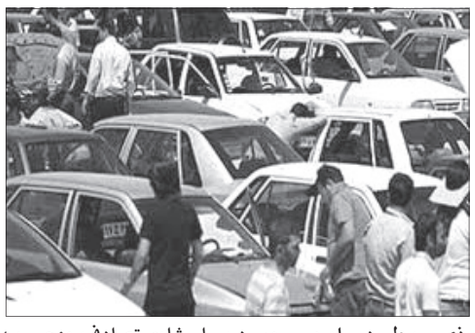
پلاک اتومبیل و پیشگیری از جرایم انجام شده بر روی آن

حامد ثابت – سردفتر دفترخانه ۱۹ کازرون

هر قانونی که ساخته دست بشر باشد علاوه بر مزایا و فوایدی که برای افراد یک جامعه دارد، می‌تواند عواقب سوء و معایبی هم به دنبال داشته باشد. در کشور ما از زمان مطرح شدن پلاک ملی اتومبیل و نصب بر روی اتومبیل‌ها که اقدامی کاملا بجا و مناسب بود، ولی در بسیاری از موارد به علت ناآگاهی مالکان و عدم اطلاع رسانی دستگاه‌های ذی ربط در این خصوص، مالکین اتومبیل‌هایی که پلاک شخصی آنها بر روی اتومبیل نصب است دچار مشکل و گرفتاری شده و در برخی مواقع ناخواسته و از روی ناآگاهی متهم پرونده های بسیار بزرگ جنایی قرار می‌گرفتند و بعضا ماه‌ها درگیر این پرونده ها بوده و چندین مرتبه مجبور به حضور در مراجع قضائی و انتظامی بوده تا بتوانند بی گناهی خود را اثبات کنند.



بدین نحو که مالکان ناآگاه با فروش اتومبیل خود که پلاک ملی متعلق به خود نیز برروی آن نصب است و بدون اینکه تکلیف پلاک را مشخص کنند، اتومبیل را به تصرف خریدار داده و این اتومبیل در پی معاملات متعدد بعدی چندین دست گشته و به خریدارن متفاوتی می‌رسد.

خریدارانی که فروشنده از هویت و سوابق آنها هیچ گونه اطلاعی ندارد و خریدار و یا خریداران نیز با پلاک متعلق به دیگری به راحتی تردد کرده و هیچگونه واهمه‌ای نسبت به تخلفات انجام شده با پلاک دیگران ندارند.

البته متذکر می شود که این تخلفات علاوه بر مواردی که شامل جریمه‌های سرسام آور میلیونی است، گاهی آنقدر شدید می شود که عنوان جرم را به خود می‌گیرد.

مثل حمل مقدار زیادی مواد مخدر با اتومبیلی که پلاک ان متعلق به فروشنده بی اطلاع از مسایل است، یا سرقت مسلحانه با اتومبیلی که پلاک متعلق به شخص دیگری بر روی آن نصب است و در یک مورد بسیار شایع تصادف منجر به فوت و سپس متواری شدن راننده خاطی.

همچنان که می‌دانید حداقل در بدو امر همه این جرایم به پای مالک پلاک گذاشته می شود مگر اینکه بتواند با مراجعات متعدد به مراجع اداری، قضایی و انتظامی و بعضا صرف هزینه های گزاف، فقط این موضوع را اثبات کند که اتومبیل را فروخته و در تاریخ معین تحویل فلان خریدار داده است.

پس جهت جلوگیری از ایجاد چنین مشکلاتی برای فروشندگان وسایل نقلیه، توصیه می‌شود که قبل از تحویل اتومبیل به خریدار حتما از نحوه و چگونگی تعویض پلاک توسط نامبرده اطمینان حاصل کنند، که جهت نیل به این هدف راه‌های متفاوتی وجود دارد.

مثلا می توان به همراه خریدار در مرجع تعویض پلاک حاضر شد و پس از تعویض پلاک و نصب پلاک جدید مربوط به خریدار بر روی اتومبیل، سپس اتومبیل را تحویل خریدار داد. یا اینکه ضمانتی از خریدار جهت انجام هر چه سریعتر امور مربوط به تعویض پلاک اخذ و پس از اطمینان انجام تعویض پلاک، ضمانت اخذ شده را به خریدار برگرداند.

بهترین وساده ترین راه هم این است که فروشنده وکالتی به خریدار جهت تعویض پلاک بدهد که در این صورت خریدار می‌تواند با مراجعه به مراجع مربوطه و با وکالتی که در دست دارد اقدام به فک پلاک فروشنده نماید.

البته نکته ای که در اینجا بسیار اهمیت دارد اینکه می بایست وکالتنامه‌هایی که در این خصوص داده می‌شود حتما مدت دار باشد. مثلا مدت یک ماهه داشته باشد که چنانچه خریدار در این مدت اقدام به تعویض پلاک نکرد، وکالت اخذ شده باطل شود و به ناچار دوباره به فروشنده مراجعه نماید.

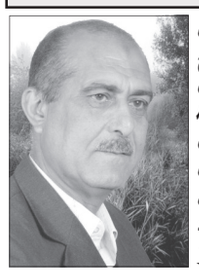
مورد دیگری که در خصوص این نوع وکالت‌ها باید رعایت شود اینکه وکالت صادره دارای حق توکیل به غیر نباشد که خریدار بتواند اتومبیل را به نام کسی دیگر تعویض پلاک کند و یا اینکه مستند بدان وکالت، اتومبیل را قولنامه ای به شخص دیگری بفروشد.

با رعایت مسایل فوق می‌توان خیلی راحت از بروز بسیاری از مشکلاتی که بر روی پلاک اتومبیل و برای فروشندگان به وجود می‌آید جلوگیری کرد.

در مواردی هم که اتومبیل نزد خریدار است و فروشنده دسترسی به خریدار و اتومبیل ندارد، مالک می‌تواند با مراجعه به مراجع قضائی و طرح شکایت، از تردد اتومبیل جلوگیری نماید و اتومبیلی که پلاک مربوط به فروشنده بر روی آن نصب است را توقیف کرد تا تکلیف پلاک آن روشن شود.

جدایی قبل از ازدواج

به قلم منوچهر حبیبی با همکاری مهندس بهنام گازرزاده



ازدواج پیوندی مقدس و ارزشمند و از مهمترین مشترکات بین جوامع مختلف است که در همه ادیان و مذاهب بر آن تأکید شده است. اما دوام و بقای این پیوند به سادگی و یا بهتر بگوییم به راحتی تشکیل خانواده نیست.

متأسفانه به دلایل بسیاری که در ادامه به آنها اشاراتی هر چند کوتاه می‌گردد، برخی از ازدواج‌ها به جدایی و طلاق می‌انجامد. جدایی و طلاقی که قبل از ازدواج، پیش بینی آن تا حدودی امکان پذیر است. به زبان ساده باید گفت که برخی از ازدواج‌ها، محکوم به جدایی است. چرا که از ابتدا بنای آن نادرست و نامتعارف است. اما این دلیل نمی‌شود که تلاش برای حفظ و دوام ازدواج‌ها صورت نگیرد.

آنچه در این مقاله مطرح می‌شود صرفا جهت اطلاع و تلاش جهت کاهش مشکلات پیش روی زوج‌هاست. به ویژه آنکه آمار و ارقام اعلام شده در مورد ازدواج و طلاق از سوی سازمان ثبت احوال بسیار نگران کننده است. برای مثال در سال ۱۳۹۲ از میزان ازدواج‌ها در مقایسه با سال قبل حدود ۴/۸ درصد کاسته شده در حالی که بر شمار طلاق‌ها طی همین مدت ۶/۲ درصد افزوده شده است.

خب چنین روندی طی چند سال گذشته مدام تکرار شده است. طوری که براساس یک آمار و تحقیق، در شهرستانی ظرف ۶ ماه اول سال میزان تقاضای طلاق به ۴۰ درصد رسیده است. این در حالی است که براساس تحقیقات و بررسی‌های انجام شده در پایتخت، از هر ۴ ازدواج یکی به طلاق می‌انجامد.

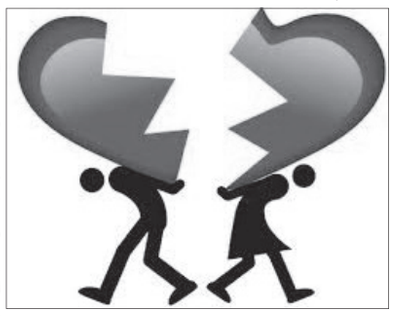
و اما قصه تلخ جدایی و از هم پاشیدن زندگی یک زوج مربوط به دیروز و امروز نیست. این مشکل از بدو خلقت انسان و ایجاد جوامع شهری و روستایی وجود داشته است. همین امر هم باعث شد که نخستین بار در دوران دانشجویی، موضوع کنفرانس و سخنرانی‌ام در دانشگاه را به جدایی **(separation)** اختصاص دهم. موضوعی که مورد توجه دانشجویان قرار گرفت و بحث‌های بسیاری در آن زمان که همه تقریبا مجرد و جوان بودیم صورت گرفت و سؤالی که پیش رویمان قرار گرفت این بود که چطور می‌توان جلوی این پدیده نامیمون (طلاق) را گرفت. در آن زمان مثل امروز نظرم این بود که باید علاوه بر حسن نیت طرفین، امر ازدواج با شناخت کامل صورت گیرد.

البته در آن زمان در اواخر دهه ۱۳۶۰ آمار و شمار طلاق‌ها به اندازه امروز نبود که همین افزایش تعداد جدایی‌هاست که بیش از پیش بسیاری از خانواده‌ها و جامعه شناسان و مسئولین را نگران کرده است. چرا که طلاق به معنای زیان دیدن طرفین و یا حداقل یکی از طرف‌ها و از آن بدتر، نابود کردن و به خطر انداختن زندگی فرزندان خانواده است.

یقینا قصه تلخ بریدن فرزندان طلاق از زندگی و یا آسیب دیدن آنها، امری بسیار مخرب و تهدید کننده است.

با این مقدمه می‌خواهیم به سراغ بررسی پاره‌ای از دلایل و عوامل گسستن پیوندهای الهی (ازدواج) برویم. برای رسیدن به یک نتیجه قابل قبول و منطقی، نیاز به برخورداری از اطلاعات و داده‌های معتبر بوده و هست که خوشبختانه به کمک یکی از عزیزان و با مشاوره و هماهنگی و همکاری ایشان، این امکان فراهم شد. اکنون تعدادی از عوامل و علل رو آوردن زوج‌ها و یا یکی از آنان به طلاق را مطرح و بررسی می‌کنیم.

از آنجایی که این تحقیق مربوط به یکی از استان‌هاست، برای جلوگیری از سوء استفاده و خدای ناکرده برانگیخته شدن احساسات مردم آن دیار، به جای نام استان... از استان معین و به جای نام شهرستان... شهرستان هدف را قید می‌نماییم.



هر چند که طی این سالها، آمار کلی از کاهش ازدواج و افزایش میزان طلاق در کشور گهگاه از سوی مسئولین امر به اطلاع رسانده می‌شود و به خوبی مشخص و معین است که بیشترین طلاق‌ها در چه نقطه‌ای از کشور صورت می‌گیرد.

تحقیقی که از آن بهره جسته‌ایم حاصل ۳ سال پیگیری و کار بر روی ۱۶۲۴ زوج شهرستان هدف بوده است که در نتیجه طی ۶ ماه اول سال ۱۳۹۲ شمار متقاضیان طلاق به ۴۰ درصد رسیده است.

حال باید دید چه اتفاقی می‌افتد که ازدواج و تشکیل خانواده به این سرنوشت دچار می‌گردد. اما قبل از ادامه بحث به بخشی از آیه ۲۱ سوره روم اشاره می‌کنیم که می‌فرماید: «به نام خداوند بخشنده مهربان، و از نشانه‌های او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید که در کنار آنها آرامش یابید و میان شما علاقه و دوستی و مهر باطنی نهاد، همانا در این امر نشانه‌هایی است برای گروهی که می‌اندیشند»

خب واقعا چه اتفاقی می‌افتد که این رابطه و کانون گرم و صمیمی به مرور و یا در مواقعی به سرعت از بین می‌رود؟

و اما طلاق در نگاه آمار :۱- فراوانی رو به رشد درصد طلاق در استان معین؛ در سال ۱۳۸۶ جمع کل ازدواج ۵۲۳۳۸ مورد جمع کل طلاق ۴۲۲۰ مورد. یعنی ۸/۰۶ درصد از ازدواج‌ها به طلاق انجامیده است. در پایان سال ۱۳۹۱ تعداد کل ازدواج‌های استان ذکر شده ۵۶۶۱۵ مورد بوده که تعداد ۷۴۱۴ مورد از آنها یعنی ۱۳/۰۹ درصد به طلاق انجامیده است.

نرخ طلاق تنها یک جنبه از جمعیت کل زوجینی که مشکلات ارتباطی دارند را نشان می‌دهد، سایر زوجینی که مشکلات ارتباطی دارند بنا به دلایلی مانند گرفتاری‌های مالی طلاق و تصورات شخصی و فرهنگی در مورد طلاق، تصمیم می‌گیرند به زندگی در کنار هم ادامه دهند (از گفته‌های بلوم، آشروویت ۱۹۸۷) در حالی که یک زندگی آرام را تجربه نمی‌کنند.

۲- آمار و علل درخواست طلاق در ۶ ماهه اول سال ۱۳۹۲ در کشور و در شهرستان هدف بدین شرح بوده است: در کشور کل ازدواج‌ها ۳۹۵۶۲۶ مورد بوده که ۷۶۶۴۴ مورد آن یعنی ۱۹/۳۷ درصد به طلاق انجامیده است در حالی که کل ازدواج‌ها در شهرستان هدف طی همین مدت ۱۷۱۷ مورد بوده که ۶۸۵ مورد آن یعنی ۴۰ درصد به درخواست طلاق انجامیده است.

۳- علل برخی درخواست‌های طلاق در شش ماه اول ۱۳۹۲ در کشور: دخالت خانواده‌ها ۱۵ درصد، عدم تحقق شروط ضمن عقد ۱۴ درصد، ترک زندگی توسط یکی از زوجین ۷ درصد، اعتیاد ۶ درصد، استنکاف شوهر از دادن نفقه ۴ درصد، فقر مالی ۴ درصد، ضرب و شتم و سوء رفتار ۳ درصد، اختلالات روانی یک درصد بوده است.

۴- علل درخواست طلاق در شش ماهه اول ۱۳۹۲ در شهرستان هدف ارایه شده از مرکز آسیب‌های بهزیستی آن شهرستان: عدم مسئولیت پذیری همسر ۱۲/۸۶ درصد، دخالت اطرافیان ۱۲/۳ درصد، طلاق عاطفی ۱۰/۷ درصد، عدم بلوغ فکری ۱۰ درصد، سوء ظن و بدبینی ۹ درصد، عصبی مزاج بودن ۸ درصد، اعتیاد ۷ درصد، کمبود مهارتهای انطباقی ۷ درصد، تفاوت تیپ‌های شخصیتی ۵/۳۹ درصد، بیکاری مرد ۴/۷۹ درصد، ضرب و شتم ۴/۵۶ درصد، تنفر و عدم علاقه ۴/۱۴ درصد و درآمد کافی جهت ادامه زندگی ۴/۱۴ درصد.

ادامه دارد...

مزاج جوش‌های صورت از دیدگاه طب سنتی

معاون طب سنتی وزیر بهداشت با بیان اینکه جوش‌های صورت نیز مزاج دارند، گفت: اگر جوش‌ها نوک تیز و خارش داشته باشد، مزاج این نوع جوش گرم است و اگر مسطح و عدسی شکل باشد، مزاج این نوع جوش سرد است.

به گزارش تسنیم، محمود خدادوست معاون طب سنتی وزیر بهداشت درباره سلامت پوست اظهار داشت: در فصل بهار غذاهایی مصرف شود که کالری زیاد نداشته باشد مانند سبزی ها و میوه‌ها باشد و از نوشیدنی‌های سرد مثل آب زرشک و آب انار و آب پرتقال مصرف کند، چرا که طبیعت این نوشیدنی‌ها به سردی و تری گرایش دارد و مانع جوشش خون و بالارفتن حرارت بدن می‌شود در نتیجه مانع بروز جوش می‌شود.

به گفته وی پوست به مثابه زباله دان بدن است و اگر بدن بیش از حد نیاز مواد زائد وجود دارد که پوست واکنش بیشتری پیدا می کند حکما معتقد هستند که کسانی که یبوست دارند.

معاون طب سنتی وزیر بهداشت افزود: به ازاء هر وعده غذاخوردن یک مرتبه اجابت مزاج داشته باشد و کسی که در طول شبانه روز یک مرتبه اجابت مزاج دارد و یبوست دارد طبیعی است این مواد زائد که باید از طریق روده دفع شود از طریق مویرگ های خونی که اطاف روده قرار دارد دوباره به خون بر می گردد.

خدادوست ادامه داد: به عبارتی آب مدفوع در روده به دلیل خاصیت اسمزی جذب می‌شود و مدفوع خشک تر شده و سموم به بدن برمی گردد و به همین دلیل است که این افراد چهره تیره و کمودت آن زیاد است چرا که مواد زائد دفع نشده و به خون بازگشته است.

وی اضافه کرد: سیستم هوشمند بدن این مواد زائد را از اعضاء رئیسه دور کرده و به پوست می ریزد. سموم بدن باید دفع شود، کسانی که جوش می‌زنند معمولا دچار یبوست هستند یا حداقل یک مرتبه در روز اجابت مزاج دارند.

گردو این سرطان زنانه را مهار می کند

تحقیقات پژوهشگران دانشگاه مارشال در امریکا نشان می دهد که مصرف روزانه گردو خطر ابتلا به سرطان سینه را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش داده و همچنین رشد تومور را در بیماران مبتلا به این سرطان مهار می کند.

بر اساس این مطالعات استرول های گیاهی موجود در گردو، گیرنده‌های استروژن را مهار نموده و از طریق این مکانیسم از سرطان سینه پیشگیری می نمایند، زیرا استروژن رشد برخی از تومورهای سینه را تحریک و تشدید می کند. متخصصان علم تغذیه معتقدند که گردو به عنوان بخش سالمی از رژیم غذایی روزانه نه تنها خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد، بلکه از بیماری های شایعی همچون بیماری های قلبی-عروقی و دیابت نیز پیشگیری می نماید.

در این تحقیق مشخص شد که با مصرف روزانه گردو، سرعت رشد سرطان سینه ۵۰ درصد کاهش می یابد. این مطالعه همچنین نشان داد که رشد و پیشرفت تومورهای سینه در موش های آزمایشگاهی حداقل ۳ هفته به تاخیر می افتد که این زمان برای انسان ۹ سال تخمین زده شده است.

دروغ هایی که به خودمان می گوییم

همه انسان ها می‌خواهند رشد کنند و به اهداف بزرگ تری برسند. البته معنا و مفهوم این رشد و پیشرفت هم برای افراد مختلف، متفاوت است. به طوری که بعضی ها سود مالی بیشتر را به معنای پیشرفت می دانند و گروهی دیگر به دنبال پیدا کردن پاسخی برای سوالات مهم زندگی شان هستند تا بتوانند بگویند رشد کرده اند.

در اصل هم خیلی فرقی نمی کند مفهوم پیشرفت در ذهن انسان ها چه چیزی است، چون تا زمانی که به این مرحله نرسند، نمی توانند احساس آرامش و رضایت را تجربه کنند. با این حال، بسیاری از افراد این موضوع را نادیده می گیرند و براحتی آن را کنار می گذارند؛ البته نه به دلیل این که به فکر رشد و پیشرفت فردی نیستند، بلکه عادت کرده اند به خودشان دروغ بگویند و همین دروغ ها هم باعث شده از این موضوع غافل بمانند. اگر فکر می کنید شما هیچ وقت به خودتان دروغ نمی گویید، نگاهی به این موارد بیندازید؛ شاید یکی از این دروغ ها برای شما هم آشنا باشد:

دروغ شماره یک: «این کار غیرممکن است.»

اگر شما هم گاهی به خودتان می گویید کاری که می خواهید انجام دهید، غیرممکن و محال است، دست بردارید و روش دیگری را در پیش بگیرید. هیچ وقت به خودتان نگویید کاری از دست تان ساخته نیست یا نمی توانید آن کار را با موفقیت انجام دهید. یادتان باشد در زندگی فقط به چیزی می‌رسید که برایش تلاش کرده باشید، پس اگر به همین رفتار و کارتان ادامه دهید، همین نتیجه را خواهید گرفت، اما اگر رفتارتان را عوض کنید، نتیجه هم تغییر خواهد کرد.

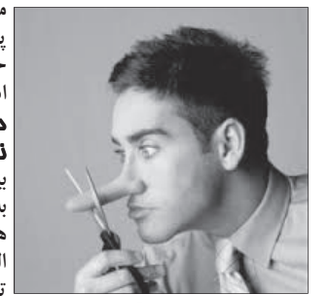
دروغ شماره دو: «نباید در زندگی شکست خورد.»

می گویند توماس ادیسون بعد از این که چند بار شکست خورد، به جای این که کارش را رها کند، گفت: من شکست نخورده ام، فقط ده هزار روش را پیدا کرده ام که به نتیجه نمی رسد. پس بهتر است ما هم باور کنیم تنها شکستی که در این دنیا وجود دارد، این است که از موقعیتهای ناخوشایند درسی نگیریم.

در ضمن، یادتان باشد هر وقت شکست خوردید و به نتیجه نهایی نرسیدید، خودتان را سرزنش نکنید و تلاش های تان را کوچک نشمارید. حتی اگر ده فرصت داشته باشید و ۹ بار شکست بخورید، باز هم مشکلی پیش نخواهد آمد، بلکه این وضع فقط به شما ثابت می کند باید خیلی بیشتر از قبل تلاش کنید.

دروغ شماره سه: «زندگی من هیچ فایده‌ای ندارد.»

خیلی وقت ها احساس می کنیم بودن یا نبودن ما برای کسی اهمیتی ندارد و با همین طرز فکر خودمان را موجودی بی ارزش به حساب می‌آوریم. همان زمان هایی که سرمایه کافی برای شروع کسب و کاری جدید نداریم یا نمی توانیم از خلاقیت و هنرمان استفاده کنیم، اما در تمام این مواقع هم باید یادمان باشد خیلی ها در این شرایط بوده اند و به موفقیت های بزرگی رسیده‌اند.



پس شرایط فعلی یا موقعیتی که در حال حاضر دارید نباید شما را از ادامه زندگی ناامید کند.

دروغ شماره چهار: «وقت ندارم.»

بین همه دروغ هایی که ممکن است به خودمان بگوییم، این یکی از همه بزرگ تر و البته رایج تر است. البته درست است که همه ما تعهداتی داریم یا نمی خواهیم آدمی خودخواه به نظر برسیم که برای کارهای خودش، دیگران را نادیده می گیرد، ولی باید به این موضوع هم توجه داشته باشیم که اگر فرصتی برای رشد و پیشرفت به خودمان ندهیم، دیگر انگیزه ای برای زندگی باقی نمی ماند.

پس یادتان باشد باید زمانی را برای موفقیت و پیشرفت خودتان اختصاص دهید. راه حل برقراری تعادل بین این دو مورد هم خیلی سخت نیست، فقط باید کارها را اولویت بندی کنید و بعد از آن، دوباره آنها را در برنامه هایتان قرار دهید. در ضمن، حتما باید حواستان به اوقات فراغت هم باشد و از این دقایق به بهترین شکل استفاده کنید.

دروغ شماره پنج: «بعدا به این کار می‌رسم.»

این که بگویید کاری را بعدا تمام می کنید، اصلا درست نیست. خیالتان راحت باشد که اگر همین امروز کارتان را انجام ندهید، احتمال انجام ندادن آن در روزهای بعد بیشتر هم خواهد شد. در واقع، هرچه بیشتر کاری را عقب بیندازید، به تعویق انداختن و نادیده گرفتن آن هم برایتان راحت تر می شود. بنابراین از گفتن این جمله اجتناب کنید و آنچه را که باید امروز انجام شود، به طور کامل انجام دهید.

دروغ شماره شش: «من شانس ندارم.»

درست است که موفقیت با شانس ارتباط دارد اما قبل از این که به شانس و خوشبختی برسید، باید به سختی کار و تلاش کنید. پس نمی توان بیکار نشست و فقط منتظر شانس بود.

تمام افراد موفق، سعی و تلاش کرده‌اند، شکست خورده اند و بعد از شکست هم دوباره تلاش هایشان را از سر گرفته اند. پس دست از تلاش برندارید و منتظر شانس و اقبال نمانید تا بتوانید رشد کنید و در زندگی‌تان پیش بروید.

سندرم تخمدان پلی کیستیک و خودمراقبتی در زنان

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) به سرعت در حال تبدیل شدن به یک اختلال بسیار شایع در میان زنان است. بیماران در خطر بالای بیماری های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ هستند.

برخلاف تصور عمومی، بروز این اتفاق در سنین پایین (۱۶ ـ ۱۷ سالگی) بی اهمیت نیست و بیماری کم کاری تخمدان ـ که به آن در اصطلاح علمی تخمدان پلی کیستیک می گوییم ـ می‌تواند از همین زمان شروع شود.

کم کاری تخمدان از بیماری های مشهوری است که وابسته به ارث می باشد و بیشتر در خانم‌هایی که خواهر، مادر، عمه و خاله مبتلا دارند بروز می‌کند.

از مهم ترین مشخصه این سندرم در سونوگرافی، دیده شدن کیست‌های متعدد کوچک در تخمدان ها است .

سایز این کیست ها معمولا زیر ۱۰ میلی متر بوده (۹ ـ ۲ میلی متر) و به تعداد زیاد در هر تخمدان است و برخلاف کیست های بزرگتر و منفرد تخمدان، این کیست ها معمولا طی دو تا سه ماه از بین نمی رود. در سونوگرافی این افراد، معمولا سایز تخمدان ها بزرگتر از حد عادی است.

عمده ترین نشانه این بیماری، وقوع عادت ماهیانه دیر به دیر و بعضی وقتها هر چند ماه یکبار است (هر شش ماه یا هر سه تا چهار ماه یکبار)... اصولا قاعدگی طبیعی هر ۲۸ تا ۳۰ روز یکبار است و این فاصله می تواند از هر ۲۱ روز تا ۳۵ روز یکبار هم باشد، اما اگرطولانی تر از این زمان باشد یعنی از شروع یک قاعدگی تا شروع قاعدگی بعدی کمتر از ۲۱ روز و بیش از ۳۵ روز باشد نیاز به بررسی و مراجعه به پزشک دارد.

از دیگرعلائم این بیماری،پرمویی یا هیرسوتیسم می باشد که با افزایش هورمون های مردانه یا تستوسترون بروزمی کند و با چاقی و آکنه همراه است.

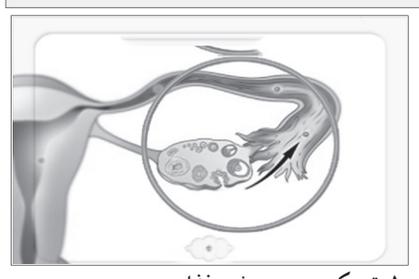
افزایش موهای زائد به معنی افزایش موهای نواحی خاصی از بدن است که مهم ترین نقاط آن شامل ناحیه فوقانی لب، چانه، روی جناغ سینه، اطراف ناف و روی ران هاست. در این نواحی به دلیل حساس بودن ریشه های مو به هورمون های مردانه، مو ها زبر، خشن و سیاه تر از معمول رشد می کنند.

از علائم آزمایشگاهی این سندرم، مقاومت به انسولین است که در نهایت می تواند به دیابت منجر شود. همچنین احتمال سرطان پستان و رحم در این افراد بیشتر از افراد عادی است.

یکی از مهم ترین تبعات این بیماری، نازایی است که در حدود ۴۰ درصد درمبتلایان وجود دارد.

برای جلوگیری از عوارض فوق باید به درمان بیماری اقدام کرد. هدف از درمان، منظم شدن عادت ماهانه و در نتیجه تخمک گذاری منظم تخمدان هاست.

سه راهکار اصلی در درمان کیست‌های تخمدان



۱. تمرکز بر روی رژیم غذایی

بیماری تخمدان پلی کیستیک بر میزان سوخت و ساز بدن تاثیر می گذارد، از این رو رژیم غذایی باید شامل غذاهایی باشد که متابولیسم بدن شما را حفظ کند. اجتناب از غذاهایی که چربی های اشباع بالا دارند و تمرکز بر روی یک رژیم غذایی که حفظ شاخصی برای کاهش قند خون است.

رژیم غذایی روزانه شما باید شامل بادام، گردو، چای سبز، انواع توت ها، - افزایش مصرف میوه، افزایش مصرف سبزیجاتی مثل هویج، فلفل، کاهو، کلم، اسفناج. حذف نوشیدنی های گازدار، شیرینی، گوشت قرمز، تنقلات و کافئین.

مصرف حداقل ۱۰-۸ لیوان آب در هر روز و نوشیدن یک لیوان آب ولرم در صبح- عدم مصرف یا محدودیت مصرف موادی نظیر: انواع شیرینی‌جات و کیک و کلوچه، ماکارونی و پاستا، غذاهایی که شکر به آنها اضافه شده است، آبمیوه های شیرین صنعتی، نوشابه، نانهای سفید و بدون سبوس.

۲-دوری ازاسترس و خواب منظم

۳- افزایش تحرک بدنی با ورزش .

درپایان ضروری است بدانیدکه تمام خانمها باید سالی یکبار به پزشک مراجعه کنند و تحت معاینه قرار گیرند بخصوص پس از سن ۵۰ سالگی که مشکلات خطرناک تخمدانی (سرطان‌ها) شایعتر است و از این سن باید هر شش ماه یکبار حتما مورد معاینه دقیق قرار گیرند.

برای رفع کیست ها ساده ترین و کم خرج ترین درمان همان قرص های ضد بارداری است ولی بیمار نباید خودسرانه عمل کند، بلکه باید تحت نظر پزشک باشد و فرمهای مقاوم به درمان بیماری را جدی بگیرد. ساده اندیشی هرگز در هیچ مسأله پزشکی مجاز نیست، بخصوص در مورد مسأله تخمدان که عضوی کلیدی است و سلامتی و شادابی و باروری زن مستقیماً با آن در ارتباط است. خانم‌ها باید حساس باشند و مثل یک نگین الماس آن را گرانقیمت بدانند.

مشکلات تخمدانی از جنین داخل شکم مادر تا صد سالگی می تواند ظهور کند پس در هر مرحله ای از زندگی حتی در کودکی باید مواظب این عضو حساس (که جانشین ندارد) باشیم.

پروانه صالحی کارشناس مامایی
واحدتوسعه شبکه و ارتقای سلامت
مرکزبهداشت شهیدپیرویان کازرون

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد
دفتر شیراز: ۲۳۴۴۷۷۲ – ۰۷۱۱ دفتر کازرون: ۲۲۲۹۲۴۶ – ۰۷۲۱