روزنامه سیستان و بلوچستان
یک‌شنبه ۱۹ شهریور ۱۳۹۶ .۱۹ ذی‌الحجه ۱۴۳۸ . شماره ۹۳۰
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۴۹	اذان صبح	۰۴:۴۹
۰۶:۰۸	طلوع آفتاب	۰۶:۰۸
۱۲:۲۳	اذان ظهر	۱۲:۲۳
۱۸:۳۹	غروب آفتاب	۱۸:۳۸
۱۸:۵۶	اذان مغرب	۱۸:۵۵

امروز	زاهدان	فردا
۱۴ ۳۴	۱۶ ۳۵	

رد پای نگاه سخت گیرانه در ازدواج جوانان

آغاز دیرهنگام یک زندگی

گروه جامعه- ازدواج یک سنت اجتماعی و خواسته طبیعی هر دختر و پسری محسوب می شود. اما چندسالی می شود که بالا رفتن سن جوانان برای ازدواج در خانواده ها مرسوم شده است و دیگر خانواده ها مثل چند دهه قبل دغدغه ازدواج به موقع فرزندان خود را ندارند. بالا رفتن سن ازدواج در کشور به دلایل مختلفی از جمله تغییر در سبک زندگی، مشکلات اقتصادی و تغییر در اولویت ها بستگی دارد، جوانان به این بهانه ها تشکیل خانواده را برای خود سخت گرفته اند و به آسانی حاضر به بستن پیوند عاطفی با جنس مخالف خودنیستند.

بر اساس مقاله منتشر شده در سال ۸۵ در دانشگاه سیستان و بلوچستان، طبق تحلیلی در میان جوانان دختر و پسر که توسط یک گروه دانشجو انجام شد مهم ترین علل تأخیر در ازدواج در پسران به ترتیب مشکلات اقتصادی، بیکاری، ادامه تحصیل، نیافتن فرد مورد علاقه، پایین بودن سن، درگیری های خانوادگی قلمداد شد. همچنین عوامل تأخیر در ازدواج دختران زاهدانی هم با وجود فراهم شدن امکان ازدواج به ترتیب مربوط به نیافتن فرد مورد علاقه، ادامه تحصیل، پایین بودن سن و درگیری های خانوادگی بوده است که می توان گفت مشکلات ازدواج نکردن و تأخیر در ازدواج بین اکثر جوانان جامعه مشابه است. جامعه شناسان معتقدند جوانان می خواهند ازدواج آسان و در سن مناسب داشته باشند، اما با گذشت زمان شرایط جامعه مانع ازدواج به موقع آنها شده است.

سیستان و بلوچستان استانی با بافت جمعیتی و شرایط ویژه تری از نظر آداب و فرهنگ نسبت به استان های دیگر است. ازدواج زود هنگام در دختران و پسران در دهه های گذشته در این استان مرسوم بود، به طوری که اکثر والدین با وجود سن کمتر از ۴۰ سال در حال حاضر نوه دار هستند. اما با بالارفتن میانگین سن ازدواج در کشور جوانان سیستان و بلوچستانی هم دیگر مانند گذشته دغدغه ازدواج را ندارند و هم اکنون با یک نگاه می توان به راحتی گفت تعداد زیادی جوان مجرد بالای ۳۰ سال در اطرافمان زندگی می کنند که هنوز هم برنامه ای برای تشکیل زندگی مشترک ندارند.

طبق آمار ثبت احوال تا چند سال پیش میانگین سن ازدواج دختران در این استان بین ۱۵ تا ۱۹ سال و برای پسران بین ۲۰ تا ۲۴ سال بود، که در حال حاضر این سن در دختران به ۱۹ تا ۲۳ سالگی و برای پسران به سن ۲۴ تا ۲۷ سال رسیده است.

نظرات دختران و پسران مجرد در مورد ازدواج

«رضا» جوانی ۳۳ ساله در مورد علت تاخیر در ازدواج خود به خبرنگار ما می گوید: شغل مناسب، مسکن و برگزاری مراسم عروسی برای ازدواج ضروری است که متاسفانه توقعات خانواده ها و دختران بیشتر به موضوع بالارفتن سن در ازدواج دامن زده است. دختران انتظار دارند برای شروع زندگی همه چیز داشته باشند، در حالی که مشکلات فراهم شدن زمینه ازدواج شجاعت و جسارت ازدواج در جوانان را از بین برده است.

وی می افزاید: به شخصه می ترسم ازدواج کنم و نتوانم از پس خواسته های همسرم برآیم و همین امر سبب مشکلات بعد از تشکیل زندگی مشترک و در نهایت طلاق شود به همین دلیل ترجیح می دهم تا زمانی که ثبات شغلی و مالی مناسبی ندارم ازدواج نکنم.

«سحر» دختری ۳۵ ساله و پرستار است او ازدواج را مانعی برای آزادی خود می داند و عنوان می کند: در حال حاضر از نظر اجتماعی و اقتصادی در جایگاه مناسبی قرار دارم. تاکنون دلیلی برای پذیرفتن مسئولیت همسرداری پیدا نکرده ام. احساس می کنم هنوز برای ازدواج زود است و باید به برنامه‌های دیگر زندگی ام بپردازم. ممکن است در آینده برای رفع تنهایی و یا فرزند دار شدن تن به ازدواج دهم.

سخت گیری والدین

یک روانشناس جامعه گریزی، مسئولیت گریزی، ترس از طلاق، خیانت همسر، مسائل اقتصادی، بیکاری و... را از دلایل تأخیر در ازدواج جوانان عنوان می کند و می گوید: دلایل زیادی در زمینه تأخیر در ازدواج از سوی کارشناسان مطرح شده است که تمایل جوانان را به ازدواج کاهش می دهند. «محمدنعیم محمدحسنی» ادامه می دهد: کاهش انتظارات والدین از جوانان مهم ترین راه حل برای رفع مشکلات ازدواج جوانان است، اگر والدین برای ازدواج جوانان دست از سخت گیری های بی مورد بردارند، اکثر جوانان در دهه دوم زندگی حاضر به تشکیل زندگی خواهند شد.

وی ادامه می دهد: آمار پایین ازدواج و عدم تمایل به بچه دار شدن در بین جوانان خطر تجدید نسل را به دنبال دارد و کمتر از چند سال دیگر استان دارای جمعیت کهنسال خواهد شد. فرصت های ازدواج برای دختران نسبت به پسران بیشتر فراهم است اما متأسفانه اکثر دختران به بهانه پیدا نکردن فرد مورد علاقه و ادامه تحصیل، ازدواج خود را به تأخیر می اندازند که به مرور سبب بالا رفتن سن ازدواج در آن ها می شود.

نداشتن ثبات مالی و شغلی

این کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی تصریح می کند: پسران بیشتر مشکلات اقتصادی و بیکاری را عاملی در بالارفتن سن ازدواجشان مطرح می کنند و معتقد هستند در هر سنی که باشند تا زمانی که ثبات مالی و کاری نداشته باشند نمی توانند زندگی جدیدی را شروع کنند.

وی ادامه می دهد: ازدواج در جوانانی که سن آن ها از ۳۵ سال بیشتر است دشوارتر می شود و اگر آن ها روزی تن به ازدواج دهند صرفاً برای کمک در کارها و فرار از تنهایی خواهد بود. کسانی که ازدواج کرده اند کمتر از افراد مجرد دچار اختلالات عصبی و روانی می شوند، ازدواج یکی از عوامل تعیین کننده سلامت فرد و جامعه است و این موضوع یکی از عوامل بازدارنده از نابه هنجاری ها به شمار می رود.

تامین نیازهای زن و مرد خارج از دایره زندگی مشترک

سرپرست اداره پیشگیری های وضعی؛ امنیتی و انتظامی معاونت اجتماعی پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان ازدواج را یکی از شاخص های رشد افراد در نظام اجتماعی عنوان می کند و به خبرنگار ما می گوید: در گذشته برای افراد مجرد محدودیت هایی در رفت و آمد و معاشرت وجود داشته که این قضیه سبب گرایش به ازدواج در آنها می شد، اما با از بین رفتن این محدودیت ها شوق ازدواج در دختران کمتر شده است.

«غلامرضا باغ شیرین» ادامه می دهد: با گذشت زمان دلایل ازدواج در دختران و پسران تغییر کرده است به گونه ای که در خانم ها دلایل فرعی مانند میزان تحصیلات و اشتغال و در پسران کارکردهای نظام اقتصادی پیش از ازدواج و تشکیل زندگی مشترک مطرح است.

وی خاطرنشان می کند: وقتی یک دختر به عنوان یک زن شاغل منزلت اجتماعی به دست آورد و در کنار آن نیازهای اولیه خود را تأمین کند نیازی به ازدواج در خود احساس نمی کند از این رو نیاز جنسی، عاطفی، احتیاجات مالی و فرزندآوری در این فرد از بین می رود و حس می کند منزلت اجتماعی از طریق تحصیلات و اشتغال بیشتر از ازدواج موثر است.

باغ شیرین با بیان اینکه برای آقایان انگیزه روان شناختی مطرح است و زمانی که یک پسر متوجه شود نیازهای او خارج از ساختار ازدواج به دست می آید لزومی برای تشکیل زندگی مشترک در خود احساس نمی کند می گوید: در دسترس بودن هر خواسته ای گرایش به ازدواج را در پسران کاهش داده است.

وی انگیزه های عاطفی و جنسی در بین خانم ها و آقایان را در ازدواج مشترک عنوان می کند و می گوید: تبادل تجربیات موفق و ناموفق، رشد طلاق و عمر کوتاه زندگی مشترک دیگران الگوهایی می شود که جوانان را از ازدواج به موقع باز می دارد و عملا انگیزه ازدواج را در آنها کاهش می دهد.

وی می افزاید: اگر تصور افراد از ازدواج آرمانی نباشد و دختر و پسر غصه، شادی، سختی فرزندآوری، احساس امنیت از کنار هم بودن را در زندگی مد نظر قرار دهند آمار ازدواج افزایش و در مقابل آمار طلاق کاهش پیدا خواهد کرد.

آشپزی

خورشت کرفس

مواد لازم: ۲۵۰ گرم گوشت قرمز، ۲۰۵ گرم کرفس، ۲۰۰ گرم سبزی نعناع و جعفری خرد شده (۱۵۰ گرم جعفری ۵۰ گرم نعناع) یک عدد پیاز، ۲۰ گرم کره، آبغوره به مقدار لازم، نمک، فلفل، زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیاز خرد شده را سرخ کنید تا طلایی شود سپس به آن زرد چوبه اضافه کنید. گوشت های خرد شده را به پیاز اضافه کرده و با شعله ملایم همراه پیاز تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. شعله گاز حتما باید کم باشد. اگر حرارت زیاد باشد گوشت سفت خواهد شد. حالا ۲ الی ۳ لیوان آب جوش به گوشت اضافه کنید که گوشت بپزد. تا زمانی که گوشت پخته می شود سبزی را با روغن سرخ کنید. کرفس را هم با شعله کم همراه کره کمی تفت دهید. بعد از یک الی یک ساعت و نیم که گوشت نیم پز شد سبزی و کرفس را به آن اضافه کرده بگذارید با هم بپزد. بعد از پخت کرفس در مرحله آخر به خورشت نمک و فلفل و آبغوره اضافه کنید.

نکته: برای خورشت کرفس از ساقه های نازک و جوان کرفس استفاده کنید تا خوب بپزد، تفت دادن کرفس با کره سبب خوش طعم شدن خورشت خواهد شد. سبزی خورشت حتما باید خوب سرخ شود، مقدار پیاز داغ خوب و طلایی خورشت را خوش طعم تر خواهد کرد. در صورتی که گوشت خورشت گوسفندی باشد می توان سبزی و کرفس را بلافاصله بعد از ریختن آب اضافه کرد. چون گوشت گوسفندی زود پخته می شود اما در صورت استفاده از گوشت گوساله حتما ۱ ساعت گوشت رو با آب بپزید و بعد بقیه مواد رو اضافه کنید. استفاده از گوشت نسبتا چرب موجب خوشمزه تر شدن خورشت خواهد شد.

حقوقی

خرید املاک موروثی

شرایط خرید املاک موروثی چیست؟

اسماء دهمرده، کارشناس حقوقی: املاک موروثی املاکی هستند که بعد از فوت فرد طبق قانون به وراث او می رسد بدین ترتیب که پسران دو برابر دختران ارث می برند و بعد از طی تشریفات قانونی املاک با سند قطعی به وراث می رسد سپس آن ها به عنوان مالک املاک شناخته می شوند. به موجب مقررات قانون مدنی، پس از فوت هر شخص، اموال او به طور قهری و به سبب ارث به وراث منتقل می شود. مالکیت وراث نسبت به اموال به جای مانده از متوفی به صورت مشاعی است و هر یک از وراث در ذره ذره اموال و ماترک به جای مانده از متوفی، سهیم و شریک خواهند بود. وراث معمولاً یا اموال به جای مانده از متوفی را بین خود تقسیم می کنند و یا این که مال و یا هر یک از اموال غیرمنقول به جای مانده از متوفی را فروخته و مبلغ حاصل از فروش هریک از آن ها را به نسبت سهم الارث بین خود تقسیم و بدین کیفیت مالکیت مشاعی بین خود را پایان می بخشند. اگر قصد خرید املاک موروثی را دارید، باید در هنگام انجام مذاکرات مقدماتی و تنظیم مبایعه نامه، به نکات زیر توجه کنید: ارائه اصل سند مالکیت، لزوم ارائه گواهی حصر وراثت، حضور تمامی وراث در هنگام انجام معامله، لزوم ارائه مفاصا حساب مالیات بر ارث، وجود نداشتن اشخاص محجور در بین وراث، ضرورت تعیین و نصب قیم برای اشخاص محجور، پرداخت سهم هر یک از وراث از مبلغ معامله، لزوم بررسی وجود یا عدم وجود وصیت نامه از متوفی، درج شماره و مشخصات مدارک مستندات ابرازی و مرجع صدور آنها اعم از گواهی حصر وراثت، وکالتنامه و قیم نامه در هنگام انجام معامله.

کد بانو

تمیز کردن ظروف مسی

تمیز کردن ظروف مسی می تواند به چندین روش مختلف، با استفاده از وسایلی که معمولا در خانه یافت می شود انجام شود.

استفاده از سرکه سفید و نمک: ترکیب نمک و سرکه اکسیداسیون مس را کاهش می دهد. ابتدا سرکه و نمک را روی ظرف مسی بریزید سپس با یک دستمال ترکیب نمک و سرکه را بمالید. این کار را تا از بین رفتن تمام سیاهی و جرم ها ادامه دهید بعد ظرف را با آب بشویید. با یک پارچه نرم و خشک، ظرف را تمیز و برق بیندازید. همچنین می توانید یک قاشق غذاخوری نمک و یک فنجان سرکه سفید را داخل یک قابلمه بریزید و آن را با آب پر کنید. ظرف مسی را داخل قابلمه قرار دهید، بجوشانید و تا از بین رفتن جرم ها این کار را ادامه دهید سپس ظرف را خارج کرده و بعد از سرد شدن، آن را با آب گرم و صابون بشویید و خشک کنید.

استفاده از لیموترش: با استفاده از لیموترش می توانید لکه های قابلمه مسی، دیگ مسی، قوری مسی، کتری مسی و ... از بین ببرید. دو عدد لیموترش را از وسط نصف کنید، لیموترش را به ظرف مسی بمالید تا زمانی که لکه ها از بین برود، با آب بشویید و آن را خشک کنید. در روشی دیگر می توانید لیموترش را فشار دهید و آب آن را بگیرید. نمک را با آب لیموترش مخلوط کنید، مخلوط نمک و آب لیموترش را با یک پارچه نرم به ظرف مسی بمالید، با آب گرم بشویید و پولیش دهید برای درخشان ماندن با موم پولیش دهید. **استفاده از آرد:** یک قاشق غذاخوری نمک را در یک فنجان سرکه سفید بریزید. به تدریج آرد را به آن اضافه و خمیری درست کرده و خوب آن را مخلوط کنید. خمیر را به قسمت های لکه دار بمالید. به مدت ۱۵ تا یک ساعت به همان صورت باقی بگذارید ظرف مسی را با آب گرم شسته و پولیش دهید. **استفاده از سس گوجه فرنگی:** سس گوجه فرنگی (کچاپ) را به روی ظرف مسی مالیده و یک لایه نازک از آن ایجاد کنید، ظرف مسی را برای چند دقیقه در همان حال باقی بگذارید. با یک اسکاچ شدیدا روی ظرف مسی بمالیدو ظرف مسی را بشویید. با **استفاده از اسید سولفوریک:** این بهترین روش استفاده شده برای از بین بردن اکسیداسیون ظروف مسی است که تنها برای مس استفاده می شود. فلزات دیگری که در ساخت ظروف استفاده شده ممکن است با شستشوی اسید سولفوریک لکه دار یا سوراخ شوند. با استفاده از یک دستکش لاستیکی، اسید سولفوریک و آب را با توجه به اندازه ظرف مسی که قرار است تمیز شود را با هم ترکیب کنید، قسمت مسی ظرف داخل محلول غوطه ور کنید، وقتی جوشیدن (حباب زدن) به اتمام رسید، ظرف مسی را به طور کامل بشویید، در هوای خشک و خنک قرار دهید. نتیجه آن یک ظرف مسی درخشان خواهد بود.

سنگ صبور

نمی توانم دل بکنم

می خواهم با خانمی ازدواج و زندگی کنم که قبلا یک بار ازدواج کرده و طلاق گرفته است و یک بچه هم دارد ولی خانواده من با این موضوع مخالفت می کنند و من به هیچ وجه نمی توانم از این خانم دل بکنم. لطفا راهنمایی کنید؟

قبانچی، روان شناس: به نظر می رسد تصمیم تان را برای ازدواج با این خانم گرفته اید و مشکل کنونی شما، موافق نبودن خانواده تان با این تصمیم و هدف شما جلب موافقت آن هاست تا تنش های کمتری را در این ازدواج تجربه کنید. هدف شما، هدفی مهم و با ارزش است که نیازمند زمان و تلاشی جدی است.

راه حل های پیشنهادی

با در نظرگرفتن این دو اصل مهم می توانید راه حل های پیشنهادی زیر را امتحان کنید: تفاوت دیدگاه نسبت به این مشکل را بپذیرید. اعضای خانواده تان در نقطه ای متفاوت از شما قرار دارند و طبیعی است که افکار، اهداف و احساسات متفاوتی با شما داشته باشند. سعی کنید با پذیرش این قاعده مهم، از طرز فکر و معنی که آن ها به این تصمیم شما می دهند و نوع احساساتی که در نتیجه آن تجربه می کنند، آگاه شوید. زمانی را برای صحبت در نظر بگیرید که شما و طرف مقابل تان به دور از هیجان های منفی باشید. بسیار مهم است هردو طرف اجازه ندهند بالا گرفتن هیجان های منفی مثل عصبانیت و غمگینی مانع از حل اختلاف و به هم خوردن روابط شود. برای این کار، هردو می توانید بر سر این موضوع از قبل توافق کنید که در صورت دیدن نشانه هایی مثل بالا بردن صدا، تهدید کردن، سرزنش کردن، اخم کردن و ... در خودتان یا دیگری خواستار فاصله گرفتن از هم شوید یا با حفظ مجدد آرامش به صحبت کردن ادامه دهید.

زمانی که در نقش گوینده هستید، سعی کنید برای طرف مقابل تان توضیح دهید چرا این تصمیم را گرفته اید. از معیارها و اهدافتان در ازدواج بگویید و توضیح دهید چرا فکر می کنید این گزینه، انتخاب مناسبی برای اهدافتان خواهد بود. فراموش نکنید برای دفاع از انتخاب و دیدگاهتان به سرزنش، زیرسوال بردن، تحقیر و متهم کردن طرف مقابل تان نیازی ندارید.

زمانی که نقش شنونده را دارید به دیدگاه ها، نظرات و احساسات طرف مقابل تان احترام بگذارید و از قضاوت کردن خودداری کنید. فراموش نکنید همدلی و تایید احساسات دیگران به معنای تسلیم شدن در برابر خواست آن ها یا به نتیجه قطعی رسیدن نیست. همدلی کردن به حفظ روابط، کاهش هیجان های منفی و پذیرش بیشتر کمک می کند. بعد از بیان نظرات و احساسات خودتان و شنیدن آن ها در دیگری شروع به بیان راه حل های خودتان و پرسیدن راه حل های آن ها کنید.

برای راه حل های مختلف، ذهن تان را باز بگذارید تا بتوانید با در نظر گرفتن بیشترین فایده و کمترین هزینه، مناسب ترین راه حل را برای این اختلاف بیابید. چنان چه ضمن به کارگیری این راهکارها مشکل تان همچنان ادامه داشت توصیه می شود به همراه خانواده تان به مشاور یا روان شناس نزدیک محل زندگی تان مراجعه کنید.

طب سنتی

آب پنیر

یوسف پور کیخا، کارشناس طب سنتی: خاصیت اصلی آب پنیر که در طب سنتی به ماء الجبن معروف است، سم زدایی از بدن است که به دلیل نفوذ سریع در تمام عروق انتهایی و ریز بدن، کل بدن را از اخلاط غلیظ و گرفتگی عروق ریز پاک سازی می کند به همین دلیل در درمان انواع لك های پوستی و سوء مزاج ها و انواع اختلالات خلقی مفید است.

با توجه به این که امروزه به دلیل آلودگی هوا و انواع غذاهای کارخانه ای میزان سموم موجود در خون و کبد زیاد است توصیه می شود افراد سالم هم به نوشیدن آن مداومت داشته باشند. ضد سودا، پاک کننده اخلاط فاسد خون و کبد، برطرف کننده لکه های پوستی بدن، درمان وسواس، آکنه، افسردگی، حساسیت پوستی، پسوریازیس، بوی بددهان، واریس، یبوست مزمن، خارش، دردسیاتیک، شقاق و... از جمله خواص دیگر ماءالجبن است.

مصرف ماءالجبن برای بیماران پوستی و اخلاط سوخته هفته ای ۲ بار همراه ۲۰ گرم تمرهندی، برای دیابتی ها با عرقیات گزنه شنبلیله گردو (عرق دیابت)، برای بیماری های اعصاب و پوستی با عرقیات اعصاب، برای بیماران چربی و فشار و کلسترول با عرقیات شوید و برگ زیتون، پاکسازی پوست و کبد با شربت سکنجبین، زیرسوال بردن، تحقیر و متهم کردن طرف مقابل تان نیازی ندارید.

طرز تهیه آب پنیر: یك كیلوگرم شیرمحلی راجوشانده بلافاصله بعد از جوش آمدن شعله را خاموش كرده و دو سوم استكان سكنجبین ترش یا سركه خانگی در آن بریزید و كمی صبر كنید تا شیر به اصطلاح بریده شود اگر شیر بریده نشد می توانید چند قاشق غذاخوری دیگر سركه خانگی به آن اضافه كنید تا بریده شود سپس شیر بریده شده را درون كیسه پارچه ای ریخته و آب آن را بگیرید. به آب حاصل از این فرایند ماء الجبن یا همان آب پنیر می گویند پس از فشردن كیسه پارچه ای برای گرفتن آب پنیر خواهید دید كه یك كف سفید روی آب نقش می بندد كه باید این كف گرفته شود.

میزان مصرف: آب پنیر باید روزانه به اندازه یك لیوان بزرگ ۲۵۰ سی سی ناشتا میل شود در صورتی كه بیمار مشكل معده داشت باید ابتدا معده را اصلاح كند سپس مصرف ماءالجبن را شروع كند در صورت مشاهده استفراغ یاروان شدن معده باید گفت كه این موارد طبیعی است ونوعی سم زدایی از بدن است.