روزنامه سیستان و بلوچستان
سه‌شنبه ۳ مرداد ماه ۱۳۹۶ .اول ذی‌القعده ۱۴۳۸ . شماره ۸۹۱
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
۴ جامعه
روزنامه سیستان و بلوچستان:رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن ونمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوارسازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابرشهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

دل گفته های دخترانه در روز دختر

امروز؛ دخترانه

گروه جامعه- در فرهنگ ملی و دینی ما دختران از جایگاه ویژه ای برخوردارند، آن ها مادران آینده هستند و نقششان در شکل گیری جامعه بسیار مهم است. نام گذاری سالروز ولادت حضرت معصومه (س) به عنوان روز دختر نیز بیانگر توجه آنان و ارزش والای دختران و نقش مهم آن ها در تربیت نسل آینده است از این رو شناخت نیازهای دختران امروز و مادران فردا بسیار مهم و ضروری است به ویژه اگر این ضرورت ها از زبان چند تن از دختران موفق این استان مطرح شود.

«اسماء دهمرده» بانوی نمونه حقوقدان استان در گفت وگو با خبرنگار ما می گوید: خوشبختانه دختران این استان در چند سال اخیر تمایل فراوانی به کسب علم و دانش و تحصیل در مقاطع بالا پیدا کرده اند که این امر موجب حضور پررنگ تر آن ها در مشاغل مختلف شده است. وی ادامه می دهد: به گفته مقام معظم رهبری یک جامعه و ملت فقط با اقتدار علمی می تواند حرفش را به گوش جهانیان برساند به همین دلیل تلاش می کنم با ارتقای تحصیلات به بالا بردن ارزش و اهمیت زنان در جامعه و تأثیر گذاری این قشر از جامعه کمک کنم.

وی با اشاره به آسیب های فراوانی که دختران جامعه را تهدید می کند، می گوید: امروزه استفاده فراوان از فناوری های موجود و وقت گذرانی های زیاد عده ای با وسایل ارتباطی و تکنولوژی های نوظهور سبب شده که بیشتر آن ها به صورت تک بعدی بار بیایند، به این صورت که برخی از آن ها در مهارت‌های کلی زندگی و همین طور مهارت‌های کلامی، گفت‌وگوی صحیح با آقایان و مهارت‌های زنانه ضعف دارند.

دهمرده خاطر نشان می کند: وجود یک برنامه ریزی دقیق و مدون برای شناسایی نیازهای دختران و همچنین آسیب های موجود در این استان ضروری است چرا که مشکلاتی مانند بازماندگی از تحصیل بسیاری از دختران یا ازدواج های زودهنگام که موجب از دست رفتن فرصت کودکی دختران می شود به وفور مشاهده می شود.

نشاط دختران در ورزش

«فاطمه کهخا» که در ۱۸ سالگی یکی از قهرمانان ورزشی استان در رشته کاراته است نیز در گفت وگو با خبرنگار ما ضمن تبریک روز دختر می گوید: به نظر من ورزش یکی از بهترین و مهم ترین نیازهای امروز دختران است که خیلی ها به آن توجه نمی کنند.

وی ادامه می دهد: نشاط و شادابی همراه با سلامتی در کنار کسب موفقیت از عمده نیازهای ضروری دختران نوجوان و جوان است که به راحتی با ورزش قابل دستیابی است اما متاسفانه در این استان بسیاری از خانواده ها اجازه ورود دختران به این عرصه را نمی دهند.

وی که در ۹ سالگی پدرش را از دست داده است، ورزش را عامل اصلی نجات از افسردگی اعلام می کند و می گوید: اگر با همراهی و حمایت مادرم به سمت کلاس های کاراته نرفته بودم بعد از فوت پدرم همچنان در تنهایی و افسردگی باقی می ماندم اما توانستم با این روش به خود کمک کنم. وی عنوان می کند: نبود محیط مناسب برای انجام ورزش های عمومی و دسته جمعی ویژه بانوان در زاهدان یکی از مشکلات دختران نوجوان و جوان این شهر است که البته به نظر می رسد در کل استان این کمبود وجود دارد. وی یادآور می شود: شادی و نشاط دختران هم سن و سال من به محیط خصوصی محدود می شود و وجود برخی تعصب ها در این استان موجب می شود تا دختران زمینه و شرایط مناسبی برای ابراز هیجان و تخلیه انرژی خود نداشته باشند که نبود اماکن عمومی اختصاصی به این مشکل دامن می زند. به همین دلیل با شرایط موجود روی آوردن به ورزش بهترین راه برای تخلیه انرژی و هیجان است که دختران می توانند از آن بهره مند شوند.

اشتغال دختران با تفکر پسرانه

یکی از دختران کارآفرین استان که تولید کننده کیف چرم زنانه است به خبرنگار ما می گوید: از آنجایی که در سال های اخیر تعداد دختران تحصیلکرده افزایش یافته است تقاضای آن ها نیز برای اشتغال زیاد و همین موضوع سبب شده است تا بسیاری از دختران تحصیلکرده بدون شغل بمانند و این موضوع موجب افسردگی و ایجاد احساس ناکامی در بسیاری از آن ها شود. «معصومه محمدی» ادامه می‌دهد: از آنجایی که به طور معمول تفکیک شغلی براساس جنسیت در جامعه وجود ندارد برخی از دختران برای به دست آوردن شغل، تفکر مردانه به خود می گیرند. البته این موضوع درباره همه دختران صدق نمی کند و یکی از راه های پیشگیری از به وجود آمدن این مشکل، جلوگیری از اشتغال بیش از حد بانوان و دختران در کارهای نه چندان زنانه است.

وی با بیان این که این موضوع موجب می شود دختران از نقش اصلی خود در جامعه و خانواده دور شوند، خاطر نشان می کند: یکی دیگر از راه ها این است که به مادران آموزش داده شود که دختر شما باید دختر باشد و این مادران هستند که می‌توانند بر دخترانشان از این لحاظ تاثیر مثبت داشته باشند و ظرافت‌های دخترانه و زنانه را به آن ها آموزش دهند در این صورت دختران متوجه می شوند که اشتغال آن ها هم می تواند با جنسیت آن ها ارتباط داشته باشد.

بازماندن از تحصیل

«هانیه معلم بندانی» مدرس دانشگاه و یکی از دختران تحصیلکرده استان هم به خبرنگار ما می گوید: سیستان و بلوچستان حدود دو میلیون و ۵۰۰ هزار نفر جمعیت دارد که جمعیتش نسبت به استان های دیگر زیاد نیست اما محرومیت های بسیاری گریبان گیر مردم این خطه است. با این وجود سختی های مرزنشینی و محرومیت ها نتوانسته است نگاه زنانه را از صورتمان محو کند و زنان و دختران این خطه پا به پای مردان گام برمی دارند.

وی خاطر نشان می کند: امید است با ایجاد شرایط تحصیل برای دختران این استان در مناطق محروم و دورافتاده زمینه بروز استعدادهای دختران این خطه بیش از پیش فراهم شود چرا که بسیاری از دختران این استان در برخی روستاها به دلیل تعصبات یا محرومیت از تحصیل بازمانده‌اند.

مادران آینده را دریابید

یکی از فعالان اجتماعی در حوزه بانوان نیز در این باره به خبرنگار ما می گوید: دخترها هر یک، تصویری از یک نسل را تشکیل می دهند و آن تصویر را برای نسل بعد می فرستند تصویری که با آن قضاوت می شوند. تصویری که از نسل دخترهای دهه ۶۰ و ۵۰ وجود دارد با تصویری که این روزها دخترهای دهه ۷۰ از خودشان می سازند متفاوت است. یک دهه اختلاف، دخترهای جوان این دو دهه را از هم دور و دورتر کرده و البته فضای مجازی بیش از همه بر این تفاوت ها اثر گذاشته است.

«فاطمه انصاریان» ادامه می دهد: دخترانی که دائم وقت خود را به اموری اختصاص داده اند که در نهایت فایده ای برای خود و جامعه ندارد، چه طور می توانند و انتظار دارند که در آینده فرزند خوبی تربیت کنند؟ خوب شوهرداری کنند؟ هنرمند خوبی باشند؟ و...

وی تصریح می کند: تفاوت میان نسل ها در هر دوره ای احساس می شود اما دختران در هر نسلی ویژگی های مشترکی دارند که در جامعه ما دختران، نماد حیا، پاکدامنی و متانت هستند و به داشتن حجب و حیا معروف و بیشتر آن ها در این زمینه مایه افتخار خانواده‌ها هستند. وی خاطر نشان می کند: دختران امروز، مادران فردا هستند و اساس و بنیان هر خانواده‌ای را مادران تشکیل می‌دهند و بی‌شک سرمایه‌گذاری درست بر دختران با عنوان تربیت بنیان‌های محکم برای تشکیل خانواده‌های سالم، شاید بهترین نوع سرمایه‌گذاری باشد اما آیا این اتفاق می افتد؟ آیا دختران در جایگاه خود قرار دارند؟ او درباره تفریحات دختران هم معتقد است: در سبک زندگی همه ما باید جایی برای تفریح ها و خوشی های ظاهری در نظر گرفته شود اما انگار بعضی همه زندگی شان را به تفریح و خوشی های ظاهری محدود کرده اند و حرکتی نو و تلاشی هنرمندانه را در دستور زندگی شان ندارند. به همین دلیل مسئولان فرهنگی در دستگاه ها و نهادها باید به دنبال برنامه ریزی برای بهره مندی هر چه بهتر دختران امروز از مهارت ها و آموزش های مورد نیاز باشند تا مادرانی موفق برای نسل آینده تربیت کنند.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۱۳	اذان صبح	۰۴:۱۴
۰۵:۴۲	طلوع آفتاب	۰۵:۴۳
۱۲:۳۳	اذان ظهر	۱۲:۳۳
۱۹:۲۳	غروب آفتاب	۱۹:۲۳
۱۹:۴۲	اذان مغرب	۱۹:۴۱

امروز	زاهدان	فردا
۳۸ / ۱۹	۳۸ / ۱۹	

مشاوره حقوقی

تقسیم دارایی پس از طلاق

می خواهم از همسرم جدا شوم. با توجه به این که در سند ازدواج ذکر شده است که نیمی از دارایی مرد در طول زندگی مشترک به زن تعلق می گیرد آیا می توانم نصف اموال شوهرم را دریافت کنم؟

حوریه معلم بندانی، کارشناس ارشد حقوق خصوصی: به موجب ماده ۱۱۱۹ قانون مدنی طرفین عقد ازدواج می‌توانند هر شرطی که مخالف با مقتضای عقد مزبور نباشد، در ضمن عقد ازدواج لحاظ کنند. طبق بند «الف» شرایط ضمن عقد مندرج در سند ازدواج، چنانچه طلاق بنا به درخواست زوجه نباشد و طبق تشخیص دادگاه، تقاضای طلاق ناشی از تخلف زن از وظایف همسری یا سوء اخلاق و رفتار او نباشد، زوج مکلف است تا نصف دارایی موجود خود را که در ایام زناشویی با زوجه به دست آورده است یا معادل آن را، به صورت بلاعوض به زوجه منتقل کند.

شرایط تحقق شرط تنصیف دارایی

طلاق واقع شود: اجرای این شرط برخلاف دیگر شروط، صرفاً منوط به واقعه طلاق است و بدون وقوع آن قابل اجرا نیست و امکان الزام شوهر برای اجرای شرط قبل از درخواست طلاق ناشی از درخواست او وجود ندارد.

زوج خواهان طلاق باشد: یکی از شرایط تحقق شرط تنصیف دارایی این است که زوج بخواهد زوجه را طلاق دهد و او ارائه کننده دادخواست طلاق باشد و نه این که زوجه خواهان طلاق باشد. **طلاق مستند به تخلف زن از وظایف زناشویی یا سوءاخلاق و رفتار او نباشد:** چنان چه سوءرفتار و سوءاخلاق زوجه دلیل زوج باشد با اثبات آن، شرط تنصیف دارایی تحقق نمی‌یابد. مثلاً هرگاه زوج، نشوز و تمکین نکردن زوجه را اثبات کند، این شرط برای زوجه قابل استفاده نخواهد بود. ملاک تا نصف اموال یا معادل آن است: در این شرط عبارت «تا نصف دارایی» یا معادل آن ذکر شده است که این میزان می‌تواند از پایین‌ترین درصد اموال زوج تا سقف پنجاه درصد آن تلقی شود که تعیین آن به نظر دادگاه بستگی دارد. دارایی حاصل زندگی زناشویی با زوجه باشد: یکی دیگر از شرایط تحقق شرط مذکور حصول دارایی زوج، در زمان زندگی زناشویی با زوجه است، لذا به اموالی که زوج پیش از ایام زناشویی داشته (نه از تاریخ عقد) و اموال موروثی سرایت پیدا نمی کند، زیرا به مال ناشی از ارث، اموال به دست آورده در زمان زناشویی اطلاق نمی‌شود. **دارایی هنگام طلاق موجود باشد:** موجود بودن اموال حین طلاق شرط لازم برای اجرای این شرط است. بنابراین شامل اموال از بین رفته اعم از تلف یا مفقود شده، نمی‌شود. همچنین آنچه موضوع شرط است، دارایی زوج است، بنابراین به نظر باید دیون زوج نیز مدنظر قرار گیرد. به عنوان مثال اگر زوج نسبت به مهر زوجه ای که می خواهد او را طلاق دهد یا زوجه دیگرش مشغول الذمه باشد، پرداخت مهریه زوجه مذکور یا زوجه دیگر از دارایی زوج، نسبت به اعمال شرط تنصیف دارایی مقدم است.

سنگ صبور

از آینده می ترسم

دختری ۲۶ ساله ام. موقعیت اجتماعی متوسطی دارم و شاغل هستم اما مشکلی که دارم این است که خیلی استرس و دلهره آینده را دارم. برای هر چیزی در کار و زندگی دعا می کنم تا شرایط بدی پیش نیاید اما به محض این که اتفاق نمی‌افتد، استرس می گیرم طوری که کل روزم خراب می‌شود. اگر در کارم مشکلی پیش بیاید آن‌قدر گریه می کنم و از دست خودم عصبانی می‌شوم که انگار دنیا به آخر رسیده است و شب‌ها از ترس اتفاق‌های بد خوابم نمی‌برد. باید چه کار کنم و چه طور به خودم آرامش بدهم؟

دولت‌آبادی، مشاور خانواده: با توجه به متن سوالتان که کلمه ترس در آن دیده می‌شود، باید بدانید که ترس عامل اصلی همه استرس‌ها و اضطراب هاست. اگر بتوانید ترس را در خود از بین ببرید به راحتی استرس را از بین خواهید برد. ما در واقع در زندگی از چیزی می‌ترسیم که یا اصلاً وجود نداشته یا این که احتمال آمدن آن کمتر از ۵۰ درصد است پس چرا ترس؟ در این جاست که به جمله معروف تفکر مثبت اساس موفقیت است، می‌رسیم. شما با تفکر مثبت خودتان نسبت به هر چیز و هر موقعیتی به راحتی می‌توانید ترس خود از آن موقعیت را از بین ببرید، استرس و اضطراب‌هایی که ناگهان به آن دچار می‌شویم، می‌تواند دلایل ژنتیکی داشته یا عوامل جسمی و روحی هم در آن دخیل باشد. تنش‌ها و ناملایمات روزمره تقریباً یکی دیگر از عوامل به‌وجودآورنده استرس است که علایمی مانند تپش قلب، احساس خفگی، سر درد، فشار خون بالا، سوزش معده و مشکل در تنفس را شامل می‌شود. اکنون که علایم و حالت های استرس و اضطراب بر شما آشکار شد باید به دنبال راه‌های مهار آن باشید. در ادامه توصیه‌هایی برای توقف فکر بیش از حد و آرامش یافتن در زمان حال به شما پیشنهاد می کنیم:

پذیرش این که بیش از حد تفکر می کنید

نخستین گام برای حل این مشکل قبول آن است. اگر احساس می کنید که نمی‌توانید ذهن خود را نسبت به افکار بیش از اندازه کنترل کنید و این موضوع در کاهش شادی، تصمیم‌گیری، انجام کارها یا تشکیل روابط عاطفی شما تاثیرگذار است؛ پس بپذیرید که مشکل دارید. اگر هر زمانی که اتفاق بدی می‌افتد، خود را در دام افسردگی می بینید، شما مشکل دارید. انکار مشکل و سرخود را درون برف پنهان کردن به وضعیت بدتر شما منجر خواهدشد.

خود را ببخشید

هنگامی که پذیرفتید بیش از حد فکر می کنید خود را ببخشید چون مغز انسان تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد؛ بنابراین هنگامی که در اثر یک رخداد دچار استرس می‌شوید سیر افکار منفی که هیچ‌ربطی به موضوع اصلی ندارد به ذهن شما سرازیر می‌شود و این موضوع بسیار طبیعی و ممکن است برای همه رخ دهد. حال با دانستن این وضع طبیعی که مغزتان برای متصل کردن رویدادها به هم تلاش می کند، می‌توانید آگاهانه شروع به حل مشکل خود کنید.

کمتر صحبت کنید

بسیاری از کسانی که بیش از حد تفکر می کنند، در هنگام استرس و نگرانی نمی‌توانند جلوی صحبت کردن خود را بگیرند و لی در بیشتر اوقات این مسئله موجب بدتر شدن اوضاع و شرایط می‌شود. به‌خصوص اگر شنونده شما به مشکل، منفی بنگرد و آن را تجزیه و تحلیل کند، احتمالاً در پایان صحبت غمگین‌تر و آشفته‌تر خواهید شد. اگر واقعا چنین هستید به شما پیشنهاد می کنیم که احساستان را بنویسید و با ذهن آگاه خودتان آن را تجزیه کنید، وقتی که نوشته‌های خودتان را می‌خوانید، متوجه می‌شوید که نگرانی‌های شما ناشی از افکار منفی بی‌مورد است.

خود را مشغول کنید

شما به بیرون راندن الگوهای وسواسی فکری نیاز دارید تا وضعیت حضور در زمان حال در شما به جریان افتد. در این موارد پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری طولانی، انجام ورزش یوگا، شنا و دویدن می‌تواند مفید باشد و علاوه بر فعالیت فیزیکی تمرین هایی که موجب تحریک مغز می‌شود مانند یادگیری موسیقی و یادگیری زبان هم برای هدایت و تغییر مناسب الگوهای فکری موثر است.

پزشک خانواده

سردرد صبحگاهی

تقریبا هر روز وقتی از خواب بیدار می شوم سرم درد می کند و این درد معمولا تا چند ساعت ادامه دارد. لطفا راهنمایی کنید دلیل این سردردهای صبحگاهی چیست؟

سردرد صبحگاهی، مشکل آزاردهنده ای است که می‌تواند یک روز ما را به طور کامل خراب کند. عوامل متعددی در بروز این نوع سردردها نقش دارد.

خواب نامتعادل

خواب ناکافی در طول شب می‌تواند سبب ایجاد استرس، فشارخون بالا و افزایش ضربان قلب شود که از عوامل بروز سردرد به شمار می آید. یک چرت ۲۰ دقیقه ای یا مصرف یک قرص مسکن می‌تواند مشکل را برطرف کند. خوابیدن بیشتر از ۹ ساعت در شب نیز با کاهش سطح سروتونین مغز، جریان خون به مغز را کاهش می‌دهد و سبب بروز سردرد می‌شود. بهترین راه جلوگیری از بروز این نوع سردردها، داشتن ساعت خواب متعادل درطول شبانه روز است.

کاهش اندروفین

اندروفین یا هورمون حال خوب در بدن، هنگام بیدارشدن از خواب در پایین‌ترین سطح خود قراردارد. میزان کم اندروفین به باریک شدن رگ‌های مغز منجر می‌شود و می‌تواند منشأ سردرد باشد. ورزش صبحگاهی به عنوان محرکی برای تولید اندروفین، بهترین گزینه برای برطرف کردن این نوع سردرد است.

خروپف

اگر در طول شب خروپف می کنید و صبح ها سردرد دارید، احتمالا دچار آپنه خواب هستید. در آپنه خواب به دلیل اختلال موقت در تنفس، مغز کمتر از میزان لازم اکسیژن دریافت می کند. اگر دچار آپنه خواب هستید، با پزشکتان در این زمینه مشورت کنید.

تاخیر در یافت کافئین

کافئین یک مخدر ملایم است که سیستم عصبی را تحریک می کند. اگر قهوه روزانه را طبق عادت معمول مصرف نکنید ـ مثل دیگر مواد مخدر ـ دچار تاثیرهای جانبی آن خواهید شد که سردرد از شایع‌ترین آن هاست. درصورتی که می‌خواهید عادتتان را ترک کنید، پزشکان کاهش تدریجی مصرف طی چند هفته را توصیه می کنند.

افسردگی

سردرد مرتبط با افسردگی که به دلیل کاهش سطح سروتونین بروز می‌کند، هرچند در تمام طول روز رخ می‌دهد، اما بروز آن در هنگام صبح، شایع‌تر است. اگر دچار افسردگی هستید، بهتر است هرچه زودتر مشاوره پزشکی دریافت کنید.

فشارخون بالا

در افراد مبتلا به پرفشاری خون، جریان خون فشار زیادی به سر وارد و سردرد مکرر ایجاد می‌کند. بسیاری از افراد حتی نمی‌دانند که پرفشاری خون دارند، زیرا این عارضه علایم زیادی ندارد. اگر سردردهای صبحگاهی‌تان مکرر و غیرقابل توضیح است، بررسی فشار خون ایده خوبی است.

گیاهان دارویی

جعفری

جعفری دارای خواص درمانی برای بیماری های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی، کلیوی، دستگاه گوارش و بیماری‌های زنانه است. این گیاه همچنین دارای خواص ضد باکتری، ضدعفونت و نیز سرشار از آنتی اکسیدان است. جعفری یکی از گیاهان معطری است که به دلیل طعمی که به غذاها می‌دهد، در سراسر جهان به ویژه در کشورهای حوزه مدیترانه، بسیار پرمصرف است.

مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری جعفری خرده شده، ۲ درصد از کلسیم و آهن، ۱۲ درصد از ویتامین (A)، بیش از ۱۵ درصد از ویتامین K و ۱۶ درصد از ویتامین C مورد نیاز بدن شما را تامین می کند. جعفری به دلیل داشتن ویتامین K برای سلامت استخوان بسیار مفید است، این گیاه همچنین حاوی ویتامین C است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

از بین بردن سنگ کلیه وپیشگیری از تولید آن یکی از مهم ترین خواص جعفری است. خوردن برگ جعفری و ساقه‌های آن باعث کاهش رسوبات «اگزالات کلسیم» در کلیه می‌شود.

این گیاه دردهای مفاصل را تسکین می دهد چرا که ضد عفونت است بنابراین مصرف روزانه آن به طور طبیعی در رفع درد مفاصل موثر و آرامش دهنده است.

از آن جا که جعفری حاوی مقادیر زیادی آهن است، برای کسانی که به کم خونی مبتلا هستند، بسیار مفید است. این افراد با مصرف روزانه جعفری می‌توانند تا حدودی کم خونی خود را جبران کنند. جعفری خواصی دارد که از رشد تومور سرطان جلوگیری می کند و مانع ایجاد ورم می‌شود. جعفری با خواص آنتی اکسیدان، ریشه‌های سرطان را نابود و سپس از انتشار سلول‌های سرطانی در بدن جلوگیری و از سلول محافظت می کند. مصرف غذاهای حاوی مواد طبیعی معروف به میریسیتین مانند جعفری، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان ۲۶درصد کاهش می‌دهد. جعفری یکی از بهترین منابع غذایی این ماده است به طوری که در هر ۱۰۰ گرم جعفری حدود ۸ میلی گرم میریسیتین یافت می‌شود.

بازار
املاک
استخدام
خودرو
مستعمل
موبایل
جیمه
هیچ کدوم
از همه چی
از همه چی
از همه چی