



راهکارهای درمان تهوع و ماشین گرفتگی



♦ مخلوط آب سیب سبز و آبلیمو ترش تازه علائم ماشین گرفتگی را از بین می‌برد.

♦ مخلوط آب لیمو ترش تازه، کمی عسل طبیعی و آب ولرم قبل یا حین سفر مانع حالت تهوع می‌شود.

♦ خوردن مخلوط یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل، یک قاشق چایخوری عسل طبیعی، یک قاشق غذاخوری آبلیمو تازه در یک لیوان آب ولرم قبل از حرکت، از حالت تهوع و ماشین گرفتگی پیشگیری می‌کند.

♦ یک قاشق غذاخوری سرکه سیب و یک قاشق عسل طبیعی را در لیوان آب ولرم ریخته، خوب هم زده و نیم ساعت قبل از حرکت ماشین میل کنید.

♦ خوردن عرق نعنا همراه کمی عسل طبیعی و آب ولرم، چای و دمنده نعنا یا انبثات‌های نعنائی از ماشین گرفتگی پیشگیری می‌کند.



♦ دم کرده و چای بابونه اسید معده را کم کرده و باعث بهبود حالت تهوع می‌شود.

♦ خوردن بیسکویت‌های شور یا شیرین و تنقلات شور برای از بین رفتن حال تهوع مفید است. البته دقت کنید که خیلی نمکی و شور نباشد.

♦ دم کرده شیرین بیان عصب معده را آرام کرده و تهوع را از بین می‌برد.

♦ اگر معده حساسی دارید، هنگام سفر از خوردن غذاهای چرب، سرخ شده، پر حجم و نوشیدنی‌های حاوی کافئین زیاد مانند قهوه به شدت پرهیز کنید زیرا باعث بدتر شدن حال تان می‌شود.

♦ قبل یا حین سفر چند عدد زیتون بخورید تا طی سفر حالتان خوب باشد.



آشنایی با چند غذای محلی مردم نجف و کربلا خوشمزه‌های پیاده‌روی

برای پذیرایی و استراحت) مشغول خدمت‌رسانی و پذیرایی از زائران امام حسین (ع) و حضرت ابوالفضل (ع) هستند، اما این کار آنها به موب‌ها ختم نشده و حتی منزل و مکان زندگی‌شان را در اختیار زائران قرار می‌دهند و همه جور خدمتی از شست‌وشوی لباس، نظافت، تمیز کردن کفش‌ها، ماساژ، تهیه و عده‌های غذایی صبحانه، ناهار و شام انجام می‌دهند. حال می‌خواهیم از نقش زنان عراقی بگویم که در کنار کارهای دیگر با تهیه انواع غذاهای محلی با طعم عالی به بهترین شکل پذیرایی زائران بوده و خستگی را از تن آنها به در می‌کنند. اگر در این ایام جزو زائران سیدالشهدا (ع) باشید حتما با غذاهای مخصوص عراقی‌ها مواجه می‌شوید که بد نیست کمی در مورد آنها بدانید.

را شامل می‌شود. ما ایرانی‌ها به مهمان‌نوازی معروف هستیم اما در پیاه‌روی اربعین، عراقی‌ها از ما سبقت گرفته و در این ایام هر کاری از دستشان برآید دریغ نکرده بلکه بیشتر از حد توان‌شان سعی می‌کنند به زائران خدمت کرده و از آنها به بهترین شکلی پذیرایی کنند. در نگاه اول هر کسی فکر می‌کند عراقی‌هایی که از زائران به این شکل و پذیرایی می‌کنند از وضعیت مالی خوبی برخوردارند اما واقعیت چیزی غیر از این است و تعدادی از آنها طی سال با سختی آذوقه و پس‌اندازی جمع می‌کنند که در این ایام به عشق امام حسین (ع) به پای زائران ریخته و از آنها به بهترین شکل ممکن پذیرایی کنند. عراقی‌ها حدود یک ماه در موب‌ها (مکانی

باز هم موسم پیاده‌روی اربعین فرار سید و کربلا مشتاقانش را به سوی خود کشاند. اشتیاقی که به معنای واقعی قابل وصف نبوده و کسی که یکبار آن را چشیده باشد در این ایام آرام و قرار ندارد تا قدم در این راه گذاشته و خودش را به سرزمین سراسر عشق رسانده و دلش در بین الحرمین آرام گیرد. مدیریت جمعیت میلیونی زائرانی که از سراسر جهان که به این سرزمین متبرک می‌آیند از عهده هر کسی بر نمی‌آید و فقط لطف و نظر خداوند را می‌طلبد. البته در این میان زمینانی نیز هستند که با تمام وجود آماده خدمت‌رسانی و پذیرایی از زائران امام حسین (ع) و حضرت ابوالفضل (ع) می‌شوند که از هموطنان خونگرم جنوبی مملکت خودمان گرفته تا مرد، زن و حتی کودکان خردسال عراقی

کبه عربی



غذای دیگری که حتما در این ایام با آن مواجه می‌شوید و خیلی هم در عراق خوب طبخ می‌شود کبه عربی است که دو نوع دارد کبه برنج یا کبه بلغور. یکی از مهم‌ترین موضوع برای طبخ بهتر آن گوشت تازه است. مواد تشکیل‌دهنده آن برنج یا بلغور گندم، گوشت چرخ کرده، سبزی‌های معطر، سیب‌زمینی، پیاز، روغن، ادویه عربی و... است و مطمئناً از خوردن آن لذت می‌برید.

قیمه نجفی



یکی از غذاهای فراوان و البته پرفرودار این ایام قیمه نجفی است که شاید اسم و کمی مزه آن مانند قیمه خودمان باشد، اما تفاوت‌هایی دارد مثلاً به جای لپه از نخود استفاده می‌شود و میزان گوشت قیمه نجفی هم بیشتر است. مواد تشکیل‌دهنده آن گوشت گوسفندی، رب گوجه فرنگی، نخود، پیاز، ادویه عربی، دارچین و... است و با برنج سرو می‌شود.

حلوای دهینه



در این ایام خوراکی دیگری که برای زائران تهیه و بین آنها توزیع می‌شود یک نوع شیرینی خوشمزه به اسم حلوای دهینه است که با آرد، شیر پرچرب، روغن، شیر، خرما، شکر، پودر هل و... تهیه شده و بسیار خوشمزه و مقوی است تا جایی که می‌توان آن را به عنوان یک وعده غذایی در نظر گرفت. شیرینی دیگر عراقی‌ها قنایف است و از آرد، شکر، نمک، روغن، گردوی خرد شده، شیر، هل، گلاب، دارچین و... تشکیل شده و مزه بی‌نظیری دارد.

بریانی



یکی دیگر از غذاهای معروف عربی بریانی است که با شنیدن نام آن ممکن است یاد بریانی اصفهان بیفتید. در واقع این غذا هیچ شباهتی به بریانی نداشته و یک نوع غذای برنجی مخلوط بوده و از مرغ یا گوشت، برنج، سبزی‌های معطر، بادام، پیاز، رب گوجه فرنگی، ادویه‌های معطر و... تشکیل شده و طعم فوق‌العاده‌ای دارد.