



راهکارهایی برای درمان خانگی و گیاهی فیبرم رحمی

♦ گیاه ویتاگنوس که به صورت قرص و قطره در داروخانه‌ها موجود است برای درمان فیبرم رحمی بسیار مفید است.



♦ اگر مخلوط یک لیتر آب چغندر پخته با دو قاشق عسل طبیعی را سه بار در روز بعد از صبحانه، نهار و شام میل کنید، درمان موثری برای فیبرم رحمی است.

♦ پیاز، سطح

هورمون‌های زنانه را تنظیم کرده و به دلیل داشتن آنتی اکسیدان قوی در رفع فیبرم رحمی قدرت زیادی دارد.

♦ سرکه سیب برای درمان فیبرم مفید است فقط توجه داشته باشید همیشه آن را در مقداری آب حل کنید و خالص مصرف نکنید.

♦ سیر یکی از مواد موثر در جلوگیری از ابتلا، رشد و درمان فیبرم است.

♦ یکی دیگر از

راه‌های درمان این که تخم‌کنان را آسیاب کرده و در سالاد و غذاهای روزمره از آن استفاده کنیم.

♦ شنبلیله دارای استروژن گیاهی بوده و باعث درمان فیبرم می‌شود.



♦ زردچوبه سموم بدن به خصوص کبد را دفع کرده و درمان خوبی برای فیبرم است.

♦ اضافه کردن کمی پودر ریشه گیاه قاصک روزانه به جای راه خوبی برای درمان فیبرم رحمی است.

♦ برای پیشگیری

و درمان فیبرم

می‌توان روزی

دو تا سه

فنجان چای

سبز نوشید.



ولیمه‌های ساده

از دوستان و آشنایان کمک بگیرید

همکاری و دور هم جمع شدن خانم‌ها برای انجام کارهای بزرگ و سنگین از قدیم جزو رسوم خوب بوده و الان هم در بیشتر شهرها و روستاهای کشور وجود دارد. در این مواقع برای بهتر انجام شدن کارها باید از افراد نزدیک کمک بگیرید و به هر کدام مسئولیتی بدهید تا بتوانید همه کارها را به نحو احسن انجام دهید.

ریخت و پاش و اسراف ممنوع

برای این مراسم تا جای ممکن هزینه‌های اضافه را حذف کرده و فقط به الزامات بپردازید تا باز بار معنوی آن کاسته نشود. می‌توان در پذیرایی از مهمانان از غذاهایی استفاده کرد که در دیگر مناسبت‌های مذهبی و معنوی

تابستان فصل مسافرت و تقویت روح و جسم است حال اگر این فصل مصادف با ایام حج باشد و رفتن به سرزمین وحی، سفر متفاوت و پر از معنویت شده و روح و جسم انسان را جلا می‌دهد. در این میان بخش دلچسبی به عنوان ولیمه وجود دارد که خیلی مورد توجه بوده و همه سعی در بهتر برگزار کردن این قضیه دارند. البته در این ایام که وضعیت اقتصادی سخت شده، در شهرهای کوچک یا روستاها از تالار و تجمعات خبری نیست و اکثراً ترجیح می‌دهند خودشان در منزل پذیرایی و ولیمه‌ای را تدارک ببینند. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که می‌خواهید به دور از تجمعات و اسراف و البته مقرون به صرفه، ولیمه خوب و آبرومندانه‌ای برای عزیزان حج رفته تان تدارک ببینید به چند نکته توجه کنید:

مواد لازم:

برنج: ۴ پیمانه / باقالی: ۲ پیمانه / ران مرغ: به تعداد نفرات / شوید خشک یا تازه: یک پیمانه / نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم / زعفران دمکرده: ۲ قاشق غذاخوری / کره یا روغن حیوانی: به میزان لازم

برنج را چند ساعت قبل از پخت با آب ولرم و کمی نمک خیس کرده و کنار می‌گذاریم. پیاز را پوست کنده، خرد کرده و در کمی روغن سرخ می‌کنیم. کمی زردچوبه به آن زده و بعد از کمی تفت دادن پیاز داغ را از ظرف در آورده و کنار می‌گذاریم. ران‌های مرغ را شسته و بعد از این که کمی آب اضافه اش گرفته شد آنها را در ظرف پیاز داغ ریخته و کمی دو طرفش را سرخ می‌کنیم. بعد سیرها را پوست کنده، خرد کرده و به مرغ اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا عطر سیر به مشام برسد. سپس پیاز داغ، نصف زعفران دمکرده، نمک، فلفل سیاه و یک لیوان آب را به مرغ اضافه کرده و در ظرف را گذاشته و حرارت را کم می‌کنیم تا مرغ کامل بپزد.

مقداری آب و نمک را در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا جوش بیاید سپس آب برنج را خالی کرده و در قابلمه حاوی آبجوش می‌ریزیم. بعد از این که چند جوش زد باقالی پاک شده را به برنج اضافه می‌کنیم. اگر از شوید تازه استفاده می‌کنیم باید کمی برنج را زنده برداریم. وقتی برنج پخت آن را آبکش کرده و در قابلمه‌ای مناسب کمی روغن ریخته، ته دیگ دلخواه مان را

باقالی پلو با مرغ



گذاشته و برنج و شوید را لا به لا به لایه می‌ریزیم تا مواد تمام شود. سپس قابلمه را روی حرارت زیاد می‌گذاریم تا بخار در آن جمع شود.

در این مرحله کره یا روغن حیوانی را در قابلمه کوچکی ریخته و داغ کرده و با کفگیر سوراخ دار روی سطح برنج می‌ریزیم و حرارت را کم می‌کنیم تا وقتی که برنج کامل بپزد و دم بیفتد. سپس آن را در ظرف مناسبی ریخته و باز زعفران دمکرده مخلوط با کمی برنج، مرغ و ته دیگ تزیین کرده و سرو می‌کنیم.



مواد لازم:

برنج ایرانی: ۴ پیمانه / عدس: ۲ پیمانه / گوشت چرخ کرده: نیم کیلو / کشمش: ۱۰۰ گرم / خرما: ۱۰۰ گرم / پیاز درشت: ۳ عدد / روغن: به میزان لازم / کره، روغن حیوانی، زیره، دارچین، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم

برنج را چند ساعت قبل از پخت چندبار شسته و با آب ولرم و نمک خیس

می‌کنیم. در ظرف مناسبی روغن ریخته و پیازها را پوست کنده، خالی خرد کرده و به روغن اضافه می‌کنیم و خوب سرخ می‌کنیم. وقتی پیاز داغ آماده شد زردچوبه را به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا بوی خامی آن گرفته شود سپس نصف آن را جدا کرده و برای تزیین روی غذا کنار می‌گذاریم. گوشت چرخ کرده را به باقی پیاز داغ اضافه کرده و خوب تفت داده و سرخ می‌کنیم. نمک، فلفل سیاه، زیره و دارچین را به گوشت سرخ شده اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم و وقتی بوی عطر ادویه‌ها در آمد قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم و کنار می‌گذاریم. کشمش را شسته و وقتی آب اضافه اش گرفته شد در قابلمه‌ای ریخته، کمی روغن به آن اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم و کنار می‌گذاریم. هسته خرماها را هم گرفته و در قابلمه‌ای با کمی روغن تفت می‌دهیم. در این فاصله برنج و عدس را در قابلمه‌ای حاوی آبجوش ریخته و می‌جوشانیم تا نیم پز شود سپس آن را آبکش کرده و در قابلمه‌ای مناسب کمی روغن ریخته، ته دیگ دلخواه و مناسب گذاشته و عدس پلو را در آن ریخته و روی دم می‌گذاریم. مقداری کره یا روغن حیوانی را در قابلمه کوچکی می‌ریزیم و وقتی داغ شد آن را وقتی بخار در قابلمه عدس پلو جمع شد روی برنج می‌ریزیم. بعد از این که برنج دم افتاد و پخت آن را در ظرف مناسبی ریخته و روی آن را با کشمش و خرما می‌تفت داده شده، پیاز داغ و گوشت سرخ شده تزیین و سرو می‌کنیم.

عدس پلو

مژده مظه‌ری

مابه عنوان نذری رایج بوده است. غذاهایی مانند خورش قیمه، عدس پلو و...

مهمان به روی باز میزبان می‌آید

در این ایام به خورد و خوراک و استراحت تان توجه ویژه داشته باشید تا هنگام مهمانداری و پذیرایی از انرژی کافی برخوردار بوده و به دلیل خستگی بی حوصله نباشید چرا که روی باز صاحب مجلس برای مهمان بسیار مهم‌تر از چیزهای دیگر است. مادر این شماره تهیه عدس پلو و باقالی پلو با مرغ را به شما پیشنهاد می‌دهیم که امیدواریم مورد توجه تان واقع شود. البته مواد لازم ذکر شده برای حدود ۵ نفر بوده و خودتان میزان مواد لازم را نسبت به تعداد نفرات باید در نظر بگیرید.