



إطباق ومطاهنة

التريدة الجزائرية

التريدة الجزائرية من أشهر الأكلات الشعبية الجزائرية وهي تشبه التريدي في الإعداد، وهي من الوجبات الغنية بكافة العناصر الغذائية، ورغم أن رقائق التريدي أصبحت تباع جاهزة في أسواق المغرب العربي لتسهيل عملية إعداد التريدي إلا أن وصفة إعداد التريدي منزلياً وصفة مضمونة وشهية، ويمكن إعداد التريدي باللحم أو الدجاج أو كليهما.



مدة التحضير: ٦٠ دقيقة

المقادير والمكونات

- ١ كغم سميد
- ملح حسب الرغبة
- ماء للعجن
- لتحضير المرق
- ٥٠٠ غرام لحم غنم
- ٢ حبة بصل كبيرة مقطعة مكعبات كبيرة
- ٣ فصوص ثوم مهروس
- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- ربع فنجان زيت
- كوب من الحمص المسلوق
- ملعقة صغيرة بابريكا
- ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم
- حبة واحدة جزر
- حبة واحدة كوسا
- ملح - فلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير

لتحضير العجين

- يوضع السميد في وعاء ويمكن استبداله بالدقيق ويضاف عليه الملح ثم يضاف الماء تدريجياً حتى الحصول على قوام متماسك.
- يوضع العجين جانباً لمدة ٢٠ دقيقة ثم يعجن مرة أخرى لمدة ١٠-١٥ دقيقة حتى الحصول على عجينة ليونة
- يقسم العجين إلى كرات صغيرة وتفرد هذه الكرات على شكل رقائق ثم تترك لتجف قليلاً
- تقطع الرقائق على شكل مستطيلات وترص فوق قطعة قماش نظيفة لحين إعداده المرق

لتحضير المرق

- في قدر على النار يوضع السمن والزيت والبصل واللحم ويقلى جيداً حتى يتغير لون اللحم إلى البني
- تضاف التوابل والثوم ومعجون الطماطم ويغمر اللحم بالماء ويترك لينضج على نار هادئة
- تضاف قبيل نضج اللحم بعشر دقائق حبات الجزر والكوسا وتترك مع اللحم حتى تمام النضج
- يضاف الحمص المسلوق ويقلى

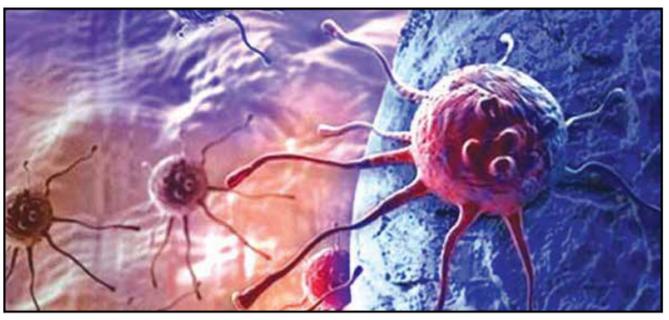
تحضير التريدي

- تحمر التريدي في الزيت قليلاً حتى يصبح لونها ذهبياً
- ترص التريدي في طبق التقديم وتغرق بالمرق ويرص فوقها اللحم والخضروات والحمص
- تقدم ساخنة ويمكن أن تزين بالببيض المسلوق.

صناعة جهاز استشعار حيوي للتشخيص المبكر لسرطان المبيض

على يد باحثين إيرانيين

الجديد، ان هذا المشروع البحثي انجز للكشف، دون الحاجة إلى تصنيف واخذ عينه وقياس مضاد الجين الخاص للكشف عن سرطان المبيض ١٢٥ (CA125)، امام مضادات جينية أخرى مماثلة موجودة في مصل الدم، وجهاز استشعار الأباتيت يقوم على تصميم ترانزستور عالي الحساسية ومرن. وواضح، ان جهاز الاستشعار apta مصنع من الجسيمات النانوية أكسيد الجرافين على فيلم البوليمر المصنوع من البولي إيثيلين ميثاكريليت.



نجح باحثون في جامعة كردستان غرب إيران من تصنيع جهاز استشعار حيوي يمكنه اكتشاف حدوث سرطان المبيض في المراحل المبكرة من خلال فحص عينات الدم لدى الأفراد فقط وهذا الجهاز ذات تصميم بسيط ودقة عالية. وقال عبد الله سليمي، عضو هيئة التدريس في قسم الكيمياء بجامعة كردستان، إن الهدف من هذا الانجاز هو الوصول إلى طريقة حساسة للغاية وانتقائية لتشخيص المرض في مرحلة مبكرة. وأضاف سليمي في تعريفه بالمستشعر

رصد ١٠٠ مليون دولار لانتاج لقاحين في إيران

قال رئيس معهد باستور للبحوث في إيران انه وبموافقة قائد الثورة ومصادقة مجلس الشورى الاسلامي تم تخصيص ١٠٠ مليون دولار من صندوق الاحتياطي الوطني لاجراء البنى التحتية لانتاج لقاحين ضروريين في إيران. وأضاف الدكتور «علي رضا بيكيري» انه سيتم ضمن الجدول الزمني المعد انتاج لقاح بنوماتيك (مضاد لالتهاب الجهاز التنفسي) و لقاح روتا فايروس مضاد لاسهال الاطفال. وبين الدكتور بيكيري ان باحثي المعهد يقومون بواجباتهم في مجال خدمات التشخيص والتعليم والتحقيق وذلك لانتاج اللقاحات التي تحتاجها إيران للوصول الى الاكتفاء الذاتي في هذا الشأن. وصرح رئيس معهد باستور للبحوث في إيران ان باحثي المعهد بدأوا قبل ثلاث سنوات مراحل انتاج لقاح السعار ومن المتوقع ان يدخل الاسواق خلال العامين المقبلين. وادرف بيكيري ان مختبرات المعهد الاربعة عشر تعتبر مرجعا في إيران وتقدم خدماتها الى وزارة الصحة الايرانية ومنظمة الصحة العالمية (who) في جميع المجالات الطبية. يذكر ان معهد باستور للبحوث في إيران تأسس عام ١٩١٦ بهدف اجراء البحوث في مجالات العلوم الطبية. وتعتبر جميع الفصائل السالبة هي فصائل نادرة بسبب العوامل الوراثية في المقام الاول واندرهم B، O.



كيف يؤثر الجو الحار على نفسيته في رمضان؟

الجو الحار جدا الذي نتعايش معه ويستمر في حرارته يوما عن الآخر، يؤثر بشكل ما في نفسيتنا وليس فقط أجسادنا، وهذا ما يوضحه الدكتور جمال فرويز، استشاري الطب النفسي بالأكاديمية الطبية، مؤكداً أنه كلما كان الإنسان يصوم تطوعاً وإيماناً لا يضرك معه شيء طالما له هدف روحاني وديني لله ولا يقوم بذلك من أجل أصدقاؤه أو المجتمع. وأضاف فرويز، أنه على الرغم من ذلك فإن الجو الحار يؤثر على النفسية فعليا، فالحر يقلل ٣ مواد وهي السيروتونين والدوبامين و ٣ hd، وبالتالي يزيد في المقابل النورادرالين ويكون الشخص ضغطة أعلى وعصبية تزيد وضربات قلبه أسرع وكل ذلك يؤثر بانخفاضه وعصبية. وأشار فرويز إلى واقع أن معدل الجريمة في الصيف أكثر بسبب درجة الحرارة، فكلما زادت درجات الحرارة، كلما كان الإنسان أكثر عصبية وجموداً وتصلباً، والتعب أيضاً تكون لدى الأشخاص الذين يكونون في الجو القاسي، وكل هذه العوامل خاصة مع عدم تناول الماء من شأنها أن تحولك لشخص آخر لا يتحكم في مشاعره وأعضائه، لذلك نصح فرويز ب: - تجنب ساعات الذروة في الحرارة والزحام قدر الإمكان. - ممارسة تمارين الاسترخاء. - الابتعاد عن المواقف التي تثير أعصابك.

الناس في هذه المدينة يستحق التقدير. وأضاف، ان خبراء الصحة ينبغي ان ينبهوا الناس الى اضرار التدخين للحد منه حيث يهدد الصحة العامة ويعرض مناعة الجسم الى المخاطر. وتابع، انه ينبغي توجيه الاصدقاء والمعارف الى السير باتجاه تحقيق عالم خال من التدخين. ونوه الى ان منظمة الصحة العالمية تشيد باطلاق مشروع «مدينة خالية من التدخين» في إيران، مؤكداً انه سيعمل على عولمة هذا المشروع. ولفت الى ان مشروع الحد من التدخين في إيران احرز النجاح ومن المؤمل ان ينتشر في جميع ارجاء البلاد.

ايران تطلق مشروع «مدينة خالية من التدخين»

اشاد ممثل منظمة الصحة العالمية كيرستوف أندرياس هاملمان بانجازات ايران للحد من التدخين واطلاقها مشروع «مدينة خالية من التدخين». وقال كيرستوف أندرياس هاملمان، في كلمة القاها بالملتقى الوطني (الحد من التدخين) والذي اقيم في كلمة الزراعة بجامعة آزاد بمدينة ورامين «جنوب شرق طهران»، ان حضوره والمسؤولين الايرانيين من اجل اطلاق مشروع «مدينة خالية من التدخين» في هذه المدينة يستحق التقدير. وأضاف، ان خبراء الصحة ينبغي ان ينبهوا الناس الى اضرار التدخين للحد منه حيث يهدد الصحة العامة ويعرض مناعة الجسم الى المخاطر. وتابع، انه ينبغي توجيه الاصدقاء والمعارف الى السير باتجاه تحقيق عالم خال من التدخين. ونوه الى ان منظمة الصحة العالمية تشيد باطلاق مشروع «مدينة خالية من التدخين» في إيران، مؤكداً انه سيعمل على عولمة هذا المشروع. ولفت الى ان مشروع الحد من التدخين في إيران احرز النجاح ومن المؤمل ان ينتشر في جميع ارجاء البلاد.



انخفاض قدرة التحمل علامة على ارتفاع حالة الاضطراب

أشار الدكتور عباس علي ناصحي، طبيب الامراض النفسية والاستاذ الجامعي، الى ان انخفاض قدرة التحمل على علاقة بحالة من الاضطراب النفسي واضاف: ارتفاع نسبة النزاعات والمشاحنات في المجتمع يمثل مؤشراً على انخفاض قدرة التحمل، والناجم اكثره من المشاكل الاجتماعية وخاصة القضايا الاقتصادية والشخصية. وقال بأن نتائج احد الاختبارات على مستوى البلاد اظهرت ان نحو ٢٣٪ من الذين تزيد اعمارهم عن ١٦ سنة وما يزيد على ٣٥٪ من اهالي طهران يعانون من شكل من اشكال الاضطراب النفسي وياتي على راس ذلك الاكتئاب، مضيفا ان معدل الاضطراب النفسي العالمي يبلغ نحو ٢٥٪ وهذه النسبة وشاهد أقل منها في بلدان مثل استراليا ونيوزيلندا والبلدان الاسكندنافية، في حين ان النسبة في الولايات المتحدة تزيد على المعدل العالمي. وقال بأن زيادة الحوادث الطبيعية كالزلازل وأحداث اخرى مثل حادثة بنائية (بلاسكو) والخوف من الزلازل والسيول من المسببات الاخرى لحدوث حالات الاضطراب النفسي.



كلمة السر

ش	ب	هـ	ا	د	ل	ن	ف
ب	ع	ت	ف	م	ؤ	ل	م
ا	ك	ا	و	و	ت	ع	ن
ل	ب	ع	ر	ل	ع	ا	ي
ب	ا	ل	م	ج	ب	ب	ل
هـ	م	ي	ن	هـ	ف	ا	م
ا	ب	ا	ر	ا	ل	ا	هـ
ز	د	د	م	هـ	م	ا	ع
ي	ل	م	ن	ل	ل	ل	ن
و	ح	ع	ر	ص	ب	ب	ا
م	ل	ا	ع	ر	ع	ا	ا

الكلمات المتقاطعة

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

كلمة السر من خمسة حروف: مدينة إيرانية

بهاء الدين - محمد - العالمي - عالم - من - الشعراء - يعرف - بالبهايني - ولد - في - يعلبك - وتوفي - باصفهان - اصله - من - جبل - عامل - له - مؤلفات - تعتبر - من - جبل - عامل - له - مؤلفات - تعتبر - من - المراجع - الهامة - في - عصره - فن.

حل العدد السابق لكلمة السر: قمام

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:

افقياً: ١- الهلال - ٢ جد - ٣ ليل - ٤ أسلو - ٥ مائل - ٦ مكان - ٧ ميل - ٨ يلك - ٩ تم - ١٠ بدين - ١١ بوبيان - ١٢ فخ - ١٣ ساوي - ١٤ باكو - ١٥ ر - ١٦ كرم - ١٧ صديق - ١٨ ينه. عمودياً: ١- المقتبس - ٢ - أمين - ٣ موارد - ٤ هلال - ٥ بوري - ٦ ليبيا - ٧ - ٨ مدي - ٩ لوم - ١٠ ينبري - ١١ سكين - ١٢ كين - ١٣ جلال - ١٤ - ١٥ دون كيكوتو.

أقرباً:

- ١- فيزيائي بريطاني عني بدراسة الضوء.
- ٢- لقي- عاصمة أوروبية.
- ٣- رئيس- نيشان.
- ٤- ما يتركب منه الشيء.
- ٥- سحب- للنقي- سهولة.
- ٦- إحدى القارات الخمس.
- ٧- جعبة- جواب- للنتيبيه.
- ٨- نزل في المكان- حارس.
- ٩- مدينة أثرية في المغرب.

عمودياً:

- ١- ميكانيكي فرنسي اخترع نول الحياكة.
- ٢- ألم- صديق.
- ٣- سمير- مصور.
- ٤- دولة أفريقية- ضد حلو.
- ٥- بحر- نوم (معكوسة).
- ٦- مجلس- يعرف.
- ٧- أمثلة- للنداء- نبات يابس.
- ٨- اسم بطليمن من أبطال حرب طروادة- ضمير منفصل.
- ٩- لطم- علاقات.

حظك اليوم

الحمل

٢٢ آذار - ١٢ نيسان

إذا كنت ترغب في النجاح وفي تحقيق شيء ذي قيمة، فحان الوقت أن تتحالف مع الآخرين قد يكونوا أصدقاء أو زملاء في العمل. لا تدع الفرصة لتتوكل، فيجب عليك الانتفاع من هذه الفرصة وبذل مجهود. من المحتمل أن تنتقل عليك الأمور التي لم تحسبها بعد عندما لا تتواجد الفرص السانحة والظروف المبررة المتاحة الآن.

الثور

٢٢ نيسان - ٢١ أيار

أنت على وفاق وانسجام تام مع محيطك، سواء على المستوى الشخصي أو المهني، انتفع من هذا التناغم في تقوية علاقاتك والروابط القائمة بينك وبين الآخرين للتحقق في الأوقات العصيبة التي تكون فيها مجموعة الأبراج الكونية غير مباشرة والأحوال ليست لصالحك. حان الوقت لكي تفكر في نتائج المجهود الذي قمت به.

الجوزاء

٢١ أيار - ٢١ حزيران

كل ما كنت تهدف إليه منذ فترة طويلة أصبح من الممكن الوصول إليه، حيث تتفكك طاقة جديدة نابغة من الدم المقدد لك من كل صوب لإتمام خطوات الأخيرة اللازمة لذلك. حافظ على السبر في خطى واقعية وواصل السعي وراء الوصول إلى أهدافك وسوف توثي ثمار ذلك. ستحقق أهدافك التي ظننت أنها لن تتحقق.

السرطان

٢٢ حزيران - ٢١ تموز

حالتك البدنية والذهنية في أحسن حال، لذا لديك تأثير إيجابي كبير على الآخرين الذين يلاحظون مدى إيجابيتك ولعمالك بكامل ثقة. سوف تتفاد الحماسة التي تغمرك وتتخلل كل حيويته. من تعامل معه وتؤثر فيه، فتجدهم خير عون ومساعد لك في تنفيذ وتحقيق أهدافك التي ظننت أنها لن تتحقق.

العقرب

٢٢ تشرين الأول - ٢١ تشرين الثاني

لا شيء يسير حسب رغبتك في الوقت الحالي ولكن إذا قمت بتغيير مدخلك، قد تتجزأ أهدافك بشكل أسوأ، كما قد تساعد آراء الآخرين. سوف تواجه في حياتك الخاصة جميع أنواع المشكلات، ولكن يجب أن تكون ووجهة نظر واضحة في هذا الموقف. سلامتك الجسدية قد تصبح أفضل، فكر في أسلوب حياتك، ولكن لا تكن قاسياً على نفسك.

الدلو

٢٢ كانون الثاني - ٢١ شباط

تستطيع أخذ نفس عميق والاسترخاء، استغل هذه المرحلة لتحسين حالتك الصحية. سوف تطعبك الفيتامينات والهواء النقي قديماً جديداً من الحياة والذي سيكون في غاية الأهمية. تستطيع التمتع بحياتك الخاصة أكثر ورضاء أوقات أكثر مع أصدقائك وعائلتك في حالة عدم وجود سوء تفاهم ونزاعات.

الحوت

٢٢ شباط - ٢١ آذار

ستقابل التحديات بصورة متكررة بشكل غير عادي اليوم، مسببة لك الكثير من الضغوط. ربما يجب أن تبعد عن الطرق سييئة بدلاً من تحمل مسؤولية كل شيء. سيساعدك هذا على توفير طاقك للأشياء الهامة. يجب أيضاً أن تفكر في صحتك، لأنه على المدى الطويل لن يعود عليك بالفائدة أن تستهلك كل وقتك.

القوس

٢٢ تشرين الثاني - ٢١ كانون الأول

في الوقت الحالي، أنت تخفض رأسك في يأس، وصحتك ليست في أحسن أحوالها. البت في مكانك اليوم، الأوقات الجيدة القادمة. في الوقت الحالي، حاول أن تذكر نفسك بالذكريات السعيدة، وعندئذ ستري أن حتى هذه المرحلة السيئة سوف تضيء وسوف تشعر بشيء من التفاؤل. ستواجه في حياتك الخاصة بعض المشكلات.

العذراء

٢٢ آب - ٢١ أيلول

هناك ما يعوقك عن التقدم في اتجاه أهدافك، فلا تياس أو تتوقع تلقي الكثير من الموساة من أي شخص. احشد قوتك واستمر في تتبع أحلامك - حتى وإن كان لابد من تغييرها بعض الشيء. لا تتصرف بشرع وحافظ على طاقك. انظر إلى هذه المشكلة كمهمة أخرى يجب إنجازها، وفق أنه لن يفق أمامك أي شيء.