



اطباق رمضان

الكشري المصري



الكشري هو من بين أهم الأكلات الشعبية في مصر، وإلحاقاً لاقى الكشري المصري رواجاً كبيراً في الوطن العربي بفضل كونه طبقاً رئيسياً بسيطاً ومغذياً ومشبعاً، وفي الوقت نفسه يعد من بين الأكلات المحبوبة والمفضلة للكثيرين من جميع الأعمار.

وقت التحضير: ٥٥ دقيقة

المكونات والمقادير

- كوبان حمص مسلوق
- كوب ونصف أرز بسمتي منقوع بالماء
- كوب ونصف عدس
- ٢٥٠ غراما معكرونة اكواع
- بحسب الرغبة ملح
- ♦ لتحضير صلصة الطماطم:
- ملعقتان كبيرتان زيت نباتي
- بصلة واحدة متوسطة الحجم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان ثوم مهروس
- ٦ طماطم متوسطة الحجم مقطعة إلى مكعبات
- ربع كوب معجون طماطم
- ملعقة كبيرة خل
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة كمون
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ♦ للتقديم:
- ملعقتان كبيرتان زيت نباتي
- ٢ بصلة مقطعة إلى شرائح
- رشة ملح

طريقة التحضير

اسلقي الارز والمعكرونة والعدس بالماء المملح كل على حدة وارتكبيها جانبا. لتحضير صلصة الطماطم، احمي الزيت في قدر على حرارة متوسطة. اضيفي البصل والثوم وقلبي حتى يصبح لونهما ذهبيا. اسكبي الخل وقلبي لدقيقتين ثم اضيفي الطماطم ومعجون الطماطم. نكهي بالملح، الفلفل الأسود، الكمون والفلفل الأحمر الحار. اغلي المزيج على حرارة منخفضة حتى يتخثر. احمي الزيت على حرارة متوسطة وقلبي فيه البصل مع الملح حتى يتغير لونه. وزعي المعكرونة في طبق تقديم. اضيفي الارز، العدس، الحمص والصلصة على الوجه. زيني بالبصل المقلي على الوجه ثم قمي الطبق ساخنا.

خبراء ايرانيون ينتجون كريماً مضادا للجعايد مستخلصاً من العسل

الرخص ووظيفتها المناسبة ضد التلوث الميكروبي. ويمتاز الكريم الجديد المضاد للجعايد بتغذية خلايا البشرة، وزيادة صلابة الجلد، وعدد ونوعية الخلايا الليفية الجلدية، وتقليل التجاعيد وتعزيز قوة ومرونة بشرة الوجه، ما يساعد على إزالة التجاعيد السطحية وتقليل العميقة منها وتغذية وحماية البشرة بفضل احتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية في المادة المؤثرة، التي ثبت أنها تحفز عملية تخليق البروتينات الهيكلية للبشرة، الكولاجين والإيلاستين.

ويتم تصنيع العقار الجديد على أساس المنتجات الطبيعية للنحل حيث إن العسل الطبيعي والملكي المستخدم فيه طبيعي تماما وذات جودة عالية ويزيد من فعالية المنتج الجديد. وقال «صادقيان» مدير الشركة المعرفية: إن من بين الميزات الإيجابية الأخرى لهذه المنتجات المصنعة هي فقدانها من البارابين الأكثر استخداماً بين المواد الحافظة، والتي تستخدم في معظم المنتجات التجميلية والصحية بسبب خصائصها المضادة للجراثيم، وسعرها



نجح خبراء ايرانيون في شركة معرفية في واحة العلوم والتكنولوجيا بمدينة يزد في انتاج كريمة مستخلصة من العسل مضادة للجعايد وترطب البشرة.

باحثون ايرانيون يبدعون طريقة لعلاج حالات اصابة النخاع الشوكي

والمجموعة التي تلقت العلاج بـكوريد الليثيوم لوحده، كانت الأكثر حظاً، حيث تحسنت قدرتها للتحرك بشكل ملحوظ.

وعبر هذه الدراسة تبين ان استخدام مادة كوريد الليثيوم لوحدها او مع الخلايا الجذعية يعد العلاج الأمثل لتحسن حالات اصابة النخاع الشوكي واستعادة قدرة التحرك. وقد تمت هذه الدراسة على يد المحققون سحر كياني، حسين بهاروند، عطية محمدشيرازي، هدى صدر السادات، زهرا نقدآبادي وعدد اخر من المحققين تعاونوا معهم في هذا المشروع من مركز ابحاث «رويان» وجامعة تربيت مدرسو، وجامعة شريف الصناعية.

بتصميم مشروع بحثي لدراسة اثار استخدام الخلايا الجذعية مع مادة كوريد الليثيوم بأن واحد، لعلاج احياء العصب الشوكي، حيث اجريت الدراسة على اربع مجموعات من الحيوانات المختبرية المصابة في حبلها الشوكي. المجموعة الاولى لم تتلق اي علاج، والثانية تلقت العلاج بالخلايا الشوكية، والثالثة تلقت العلاج بـكوريد الليثيوم، والرابعة تلقت العلاج بالخلايا الجذعية وكوريد الليثيوم في آن واحد. وأظهرت الدراسات التي قد نشرت نتائجها في المجلة العالمية Cellular Physiology. ان المجموعة التي تلقت العلاج بالخلايا الجذعية وكوريد الليثيوم في آن واحد

كشفت المحققون الايرانيون عن نتيجة استخدام العلاج بالخلايا الجذعية ومادة كوريد الليثيوم في آن واحد في علاج وتحسن حالات اصابة النخاع الشوكي. ان علاج حالات اصابة الحبل الشوكي قد شكلت منذ سنين غاية كبرى لدى المحققين، الا انه لم تكن اي من الطرق المبتكرة مجدبة بالكامل. وقد تم طرح طريقة العلاج بالخلايا خلال الاعوام الاخيرة، الى جانب استخدام مادة كوريد الليثيوم التي لها اثر ملحوظة في تحسن حالة الحبل الشوكي عبر ازدياد وتحفيز الخلايا العصبية الوسيطة. وقد قامت مجموعة من المحققين الايرانيين

باحث ايراني يتمكن من انتاج مادة فوم صديقة للبيئة من الخشب



تمكن باحث ايراني من صنع نوع جديد من مادة الفوم صديقة للبيئة ولها عدة ميزات تفضلها على الأنواع البتروكيميائية الموجودة في الاسواق. أن البروفيسور امير عاملي الباحث والاساتذ المساعد في جامعة واشنطن، يقول ان هذا النوع من الفوم ليس صديقا للطبيعة فحسب، بل ان ادائه كعازل افضل من العوازل الأخرى.

ويتشكل ٧٥ في المئة من هذا الفوم من البلورات النانوية السيلولوزية، وازضافة الى قدرته العالية في العزل انه قادر على تحمل الضغط بـ ٢٠٠ ضعاف وزنه دون تغير شكله وحالته، كما انه قابل للتلف بشكل كامل في حال الضرورة وان احترق لن يتصاعد منه اية دخان.

ووفقا لتصريح البروفيسور عاملي، يصنع هذا الفوم عن طريق التحلل المائي (-Hydrolysis)، حيث يتم كسر الاواصر الكيمايائية بين جزيئات مادة السيلولوز في عجينة الخشب، ما يؤدي الى انتاج بلورات نانوية، تضاف عليها كحول بولي فينيل لتتحول الى مادة فوم ذات نسيج مسجوم ومقاوم للغاية.

ومن ميزات هذا الفوم هو قدرته في تحمل مختلف الظروف الجوية كالحرارة والرطوبة العالية. ويقول البروفيسور عاملي انه ومجموعة الباحثين الذين ساهموا في صنع هذا الفوم، يأملون ان يتم انتاجه بشكل كثيف، ما يساعد على تخفيض نسبة استهلاك الطاقة والحد من استخدام المواد البتروكيميائية التي تضر البيئة. يذكر ان الفوم الموجود في الاسواق حاليا هو من المشتقات النفطية وحرقة يسبب الكثير من الدخان والتلوث الجوي.

لا تضع هذه الأشياء بالميكروويف!

تؤدي الحرارة السريعة الى توليد الكثير من البخار في البويضة، التي لا يوجد مكان يهرب منها. اللحوم قطع اللحوم المجمدة صعبة الذوبان في الميكروويف، فقد تبدأ الحواف في الطهي بينما يظل الوسط السميكة أكثر تجمدا، إذا لم يتم الميكروويف بتدوير الطعام أثناء طهيه، فقد يؤدي ذلك أيضا إلى توزيع غير متساوي للحرارة، مما قد يسمح للبكتيريا بالنمو.



حليب الأم قد يقوم الميكروويف بتسخين حليب الأم المجمد بشكل غير متساو، مما يمكن أن يخلق بقعا ساخنة على قم الطفل الصغير، وطريقة التسخين هذه قد تدمر بعض البروتينات المناعية للحليب. اكواف الماء عندما يتم تسخين الماء العادي في ميكروويف في وعاء من السيراميك أو الزجاج لفترة طويلة، يمكن أن يمنع الفقاعات من التكون، مما يساعد عادة في تبريد السائل.

الأكواب والأطباق البلاستيكية تحتوي العديد من المواد البلاستيكية على مواد كيميائية شبيهة بالإستروجين والتي يمكن أن تتسرب إلى طعامك عند تسخين البلاستيك، حتى المنتجات التي تحمل علامة «خالية من BPA» أطلقت مواد كيميائية شبيهة بالإستروجين، من الأفضل تجنب استخدام البلاستيك لإعادة تسخين الأطعمة.

لا أحد ينكر أن الميكروويف سهل بالتأكيد الكثير فيما يخص مسألة الطعام، ولكن على الرغم من ذلك هناك بعض المحاذير التي يجب الانتباه إليها فيما يخص صحتك عند التعامل مع الطعام. يمكن أن يؤدي استخدام بعض الأطعمة أو الأكواب غير الصحيحة في الميكروويف إلى تعريضك للمرض أو تعريضك للمواد الكيميائية الضارة أو حتى حدوث انفجار للطعام داخل الميكروويف، لذا عرض موقع الكيمياء الحيوية للضارة أو حتى حدوث انفجار للطعام داخل الميكروويف، لذا عرض موقع «Clark» هذه النصائح لتجنب أخطاء الميكروويف الخطيرة. البيض المسلووق إذا حاولت غلي البيض في الميكروويف، فمن المحتمل أن ينتهي بك الأمر إلى فوضى كبيرة أو احتراق أصابعك، فقد

كلمة السر

ل	ا	ر	ي	ز	و	ن	ا	ي	ف	غ
ط	ا	ج	ف	ر	ظ	ا	ن	م	ر	ي
ب	س	م	ة	ي	م	ح	م	ب	ي	ل
ي	ع	ر	ش	ع	ر	ز	ي	ع	ر	ب
ع	و	ا	ة	ن	ي	د	م	س	ج	ح
ي	د	ء	ص	ب	ي	ا	ب	ي	ي	ن
ة	ي	ع	م	ي	ل	ق	ا	ر	ه	غ
ل	ة	د	د	ا	ص	ح	ر	ف	ر	
ي	ا	ك	ر	ي	م	ا	ر	ن	ي	ا
و	ة	ن	و	ي	ن	ا	ك	م	ه	ن
ط	ك	و	ل	و	ر	ا	د	و	م	د

الكلمات المتقاطعة

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■

كلمة السر من أربعة حروف: مدينة سعودية

غرائد - كانبون - فح - في - اميركا - شمال - غربي - اريزونا - ممر - جبلي - طويل - يجري - فيه - نهر - كولورادو - محمية - طبيعة - مناظر - رائعة - صيبا - مدينة - سعودية - اقليم - عسير - زرع - حصاد.

حل العدد السابق لكلمة السر: تمبكو

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:

افقياً: ١-المقتطف ٢- ليس - انهار ٣- ميامي - متى ٤- قبع - ود - لو ٥- دوي - دفن ٦- بق - أنيس ٧- ساحل - اتس ٨- بردي - ورك ٩- جلس - بوردو. عمودياً: ١-المقتبس ٢- لبيب - قابل ٣- مساعد - حرس ٤- والد ٥- تايوان - أب ٦- طن - يا ٧- فهم - دستور ٨- اتلف - درع ٩- الاونيسكو.

أفقياً:

- روائي وكاتب اجتماعي لبناني من آثاره «اورشليم الجديدة».
- اقتراب - ساحة.
- عاصمة اوروبية - رفض.
- اضاء - متشابهان.
- اسف - ارتفاع.
- متشابهان - يشاهد - حرف عطف.
- زواج - يعطف.
- احدى القارات الخمس.
- قلة وجود الشيء - قاسي.

عمودياً:

- شاعرة فلسطينية كبيرة وقعت قصائدها باسم «الطوقة».
- طنان - زهور.
- هضبة بركانية في سورية - اعترف.
- جزيرة ايطالية عاصمتها كالياري.
- كبير واذا ياد - ضد حلو.
- كصف - نضع.
- امانات - التي التحية.
- من الاسنان - دولة عربية.
- مرقا سيحي ايطالي.

حظائك اليوم

الجدي ٢٢ كانون الأول - ١١ كانون الثاني

انت ناجح في العمل حتى وإن لم يلاحظ أحد ذلك أو يظهر لك التقدير. سوف يفيدك أن تظل مستعداً لمساعدة ودعم الآخرين. يريد أحباؤك دعمك أيضاً في الوقت الحالي، إما لم يكن هناك أحد في الصورة، ربما حان الوقت للبحث عن حيك الحقيقي. لقد انتهى وقت الكسل والتردد - فطاعتك لا تعرف الحدود.

الميزان ٢٢ ايلول - ٢١ تشرين الأول

توقفت الأشياء دون سبب واضح، وعلى الرغم من أنك لم ترغب في تغيير المسار وإرادت أن تلتزم بالجدول الموضوع، يجب الآن أن تأخذ مساراً تحويلياً مختلفاً لتجنب العقبات وحتى لا تهرج كل طابقتك في محاولة التغلب عليها. قد تستغرق وقتاً طويلاً في الوصول إلى هدفك، ولكنك قد تكسب المزيد من الخبرات القيمة أثناء ذلك.

السرطان ٢٢ حزيران - ٢١ تموز

اصبحت يومياتك سارة ومبهجة في طبيعتها حيث أنك تتفاهم جيداً مع جميع الأطراف ولكن من تتقابل معه. استمتع بهذه الفترة التي فيها يعكس لك الجميع تعاطفهم، وانتفع من هذه الطاقة الإيجابية للتخلص من الضغط الذي تواجهه خلال اليوم واسترجاع هديتك.

الحمل ٢٢ آذار - ١٢ نيسان

حماستك يمكنكك من العمل بنجاح من خلال فريق، كما يمكنكك ترك علامتك بهوء، إذا فقت بالجزء الفهم مع الآخرين لكن تذكر أن نجاح المجموعة هو الأهم - وليس الأنا الخاصة بك. سوف ينتج عن ذلك أيضاً مناحاً جيداً في المنزل. قد يؤدي السلوك الأثاني إلى الإضرار بعلاقاتك الأسرية على المدى البعيد.

الدلو ٢٢ كانون الثاني - ١١ شباط

في الوقت الحالي، يبدو أن حجم المشكلات في تزايد، ولكن يجب أن لا تطغى المشكلات عليك. فقط عندما تواجه مشكلة واحدة تلو الأخرى سوف تبدأ في الشعور بالمساعدة مرة أخرى. من الضروري أن تتصرف في الحال، وإلا فسوف تواجه تعقيدات أكثر. لا تخف من قبول المساعدة من الآخرين في حالة عرضها.

العقرب ٢٢ تشرين الأول - ١١ تشرين الثاني

بما أنك قد بذلت طاقاتك بتهور وعشوائية في الوقت الحالي، أدى ذلك إلى ظهور الخلافات بدلاً من النجاح. لكن، يجب أن تكون على دراية بنقاط القوة ونقاط الضعف الخاصة بك وأن لا تحاول أن تلعب بواحدة ضد الأخرى. يجب أن تقبل وجود التقيضين وحاول التوفيق بينهما. هكذا سوف تظهر لمن هم حولك كشخص أفضل.

الأسد ٢٢ تموز - ٢١ آب

العديد من الأشياء لا تسير كما ينبغي، فتواجه عراقيل أينما توجهت ويبدو أن الجميع يعمل ضدك. حاول أن ترتب أمان تلك الظروف التي يبدو أنها متولدة وتعامل معها كونهما تحديات. إذا جرت الأمور على غير المتوقع، قد تكون النتائج في نهاية المطاف ايجابية كغير المتوقع. كل تجربة تمر بها تجعل من مسار حياتك ممتع وفريد.

الثور ٢٢ نيسان - ٢١ ايار

سوف تواجه اليوم مشكلات جديدة في العمل، إلا أنك سوف تتلقى دعماً في الوقت المناسب بحيث يمكنك الاستمرار في عملك بهوء. لا ترفض هذا الدعم وان جارك من مصادر غير عادية. أما فيما يتعلق بالصحة فيمكنك تحديد المسار المستقبلي بإيجابية. إذا التزمت من الأشياء بشيء من الصبر والعناية، يمكنك التخلي عن بعض السلوكيات غير الصحية على المدى الطويل.

الحوت ٢٢ شباط - ٢١ آذار

انت متفوق مع ذلك، فأنت واثق بنفسك وتظهر سلاماً داخلياً واضحاً. كما أنك مفعماً بالحيوية والحماس، ونتيجة لهيؤنك الخارجي، يشعر جميع من حولك بالراحة في وجودك.

ثقتك وسعادتك بالحياة تعني أن زملائك واصفاقائك يتقنون بك ويطلبون منك النصح.

القوس ٢٢ تشرين الثاني - ١١ كانون الأول

في بعض الأحيان، يجب أن تتعامل مع الفشل في العمل كشرعاً وانظر إلى هذه الانتكاسات على أنها فرص للتغيير إلى الأسن. إذا فقت بذلك، فسوف تخرب من أعماق اليأس في حالة أفضل، سوف تتخذ قرارات قريباً في حياتك الخاصة، التزم بربارك، ولكن استمع أيضاً إلى ما يقوله الآخرون من حولك. نظير هذه الظروف الصعبة أيضاً في شكل جسدي.

العذراء ٢٢ آب - ٢١ ايلول

يبدو أن كل شيء يعمل تلقائياً، وتُحل المصاعب مباشرة بمجرد توليدك إيها. لكن للأسف لن يستمر هذا الوضع دائماً، لذا يجب أن تنتفع من هذه الفترة انتفاعاً كلياً. انتهر فرصة عدم وجود أي هموم وانشغالات لديك واقض الوقت مع اصداقائك وعائلتك، فستشعر بأن الروابط بينك وبينهم تقوى.

الجوزاء ٢٢ ايار - ٢١ حزيران

يتبين حالياً أن جميع اشكال التعاون فعالة لأن أهدافك تتوافق وتتمازج مع أهداف من حولك. انتهم فرصة كوكبك مفعماً بالصحة والحيوية وحلو ذهنك، وقم في المرتبة الأولى بإنجاز الأعمال الخاصة بالفريق. الآن أيضاً تجري المشاركات الخاصة بطريقة متناغمة ومثمرة.