

قيمر الحلة..

تضرب به الأمثال لجودته وطيب مذاقه

محمد هادي / مكتب المدعا بابل

الواحدة بعد الاخرى بطريقتة نظامية وبلا فوضى وتوضع في المكان المخصص. اللين الخاثر حين الانتهاء من رفع القيمر يؤخذ الحليب غير الدسم والمتبقي في الانار ويوضع على النار بعد وضع الخيمرة عليه ويغلى من جديد للاستفادة منه في صناعة اللين الخاثر والذي يترك ايضاً حتى الصباح مغطى كي يروب وتؤخذ منه الكمية التي يحتاجونها وما يزيد منه يوضع في قطعة بيضاء قطرها متر مربع وتربط القطعة من الاعلى بعد وضع اللين المتبقي فيها ويوضع عليها ثقل لكي يتم نضج الماء منها وتستغرق هذه العملية ثلاث ساعات، وبعد رفع الثقل وازالة قطعة القماش يخرج طوق من الجبن يقطع حسب الحاجة. ان هذه العملية تقوم بها النسوة عادة حتى غدت احدهن تستطيع اعداد القيمر والجبن وهي معصوبة العينين. تجارة القيمر لان نضجها ضعيف الحرارة فان صناعه وبياعته يحتاجون إلى

ويعتبر قيمر الحلة من افضل انواع القيمر المنتج حتى اصبح يضرب به المثل لجودته وطعمه اللذيذ. والقيمر مادة غذائية جيدة وافطار الصباح الشهي واللذيذ خاصة مع العسل ويستخدم القيمر مضافاً إلى بعض الحلويات مثل كاهي بالقيمر والكنافة والبقلادة بالقيمر وغيرها. تنتشر بائعات القيمر في محلات الحلة فلا تخلو محلة من احدهن وقد حملت اطباق القيمر بطريقة مميزة على الرأس فهي اما تدور عارضة القيمر مع شروق الشمس كل صباح مرردة بصوتها القوي المسموع.. قيمر... قيمر... او جالسة في موقع متميز وقريب على الجميع.. وقد كانت بائعات القيمر قبل سنين يستخدمن الاواني الضخامية اما اليوم فالاواني الوردية والبلاستيكية هي السائدة. تقول السيدة ام حسين وهي بائعة قيمر قديمة وتمتلك اسرتها حيوانات الجاموس وتسكن على ضفاف شط الحلة عن كيفية

صناعة القيمر: يجمع الحليب المستحصل من الجاموس حصراً وذلك لتمييزه بالدمس ويوضع في اناء عريض "طشت" فوق نار هادئة ويحرك الحليب باستمرار تحريكاً جيداً بواسطة عصا خشبية وبعد ان ينزل من فوق النار توضع فوقه سلة مقوسة ويغلى غطاءاً جيداً ويترك من الليل حتى الصباح الباكر حيث الغطاء عن الاناء وعند رفعه نجد ان الطليقة الدهنية العليا قد ارتفعت إلى الاعلى في حين بقي الحليب الخالي من الدسم في اسفل الاناء ويسمى (البوش). استخراج القيمر يحدد اطار الاناء الصلب بواسطة ملعقة او سكينه ومن ثم يتقرب من وسط طبقة القيمر التي تصبح بعد تحريكها من الاناء عائمة، عند ذلك يتم ادخال كمية كبيرة من قطع الثلج من خلال الفتحة الوسطية لغرض تماسك وتجانس القيمر نتيجة للبرودة الشديدة. بعدها يقطع القيمر كما يقطع قالب الكيك وترفع القطع

ويضيق الدكتور مجدي ان صيام شهر رمضان له فوائد صحية كبيرة ، فهي فرصة جيدة لتخليص الجسم من الدهون الزائدة بتناول الخضراوات الطازجة ويفضل ان تكون في صورة حساء أو مسلوقة ليسهل هضمها وامتصاصها . ولا بأس من تناول قطعة صغيرة من الحلويات بين الإفطار والسحور وعن وجبة السحور ومن يقول الدكتور مجدي نزيه رئيس وحدة التغذية الغذائية بمعهد التغذية أنه يجب الحرص على تناول طبق السلطانية الذي يحتوي على الخيار أو الخس والبصل والثوم والطماطة والبقدونس والليمون . أما الطبق الذي يجب ان يتجنبه الصائم فهو طبق المخلاتات والمواد الحريضة لأنه السبب الأول لمشكلات الهضم وارتفاع ضغط الدم وينصح د . مجدي بتقسيم وجبة الإفطار إلى وجبتين . الوجبة الأولى بعد اذان المغرب وتتكون من التمر والسوائل السكرية والعصائر والشوربة مع تجنب الأنواع الدسمة والوجبة الثانية بعد ساعة في الأقل وتحتوي على طبق السلطة والطبق الرئيسي مع مراعاة تقليل الدهون واللحوم . وتجنبني تماماً تناول الشاي بين الوجبتين لأنه يعرض الجسم للأنيميا ويقلل كفاءة الجهاز المناعي

لكل مدينة اكلاتها الشعبية المميزة والتي تفتقرن باسم المدينة نفسها، الكل يعرف الكبة الموصلية ولبن أربيل ومعسل البصرة والدليمية وقيمر الحلة والسدة.



تجنبني الأكلات الدسمة على مائدتك الرمضانية

اعداد : سوسن البياتجا

الضروري تناول الخس والخيار لأنهما من الخضراوات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء فيقل الإحساس بالعطش خلال النهار كذلك يجب الحرص على شرب كوب من عصير الفواكه والأفضل عصير البرتقال لاحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين سي الذي يزيد من كفاءة جهاز المناعة . كما يجب الحرص على تناول اللبن في وجبة الإفطار لأنه يساعد على الهضم والتخلص من الإحساس بالامتلاء والشعور بالخمول والضيق . خاصة إذا كان مضافا إليه ألياف طبيعية . وهذا ما أكدته أحدث الأبحاث السويسرية. كما كشفت الأبحاث أن اللبن يساعد على مقاومة البكتيريا الضارة الموجودة بالمعدة . واللبن أيضا مناسب جدا لوجبة السحور . من جهة أخرى عليك استغلال فرصة شهر رمضان الكريم لتعليم أطفالك القيم الغذائية الصحية للأطعمة المختلفة وهي فرصة أيضا للتخلي عن عادة الوجبات السريعة التي يفضلها كثير من الأطفال . قد يفيد أن تعلمي طفلك أنه حتى خلال شهر رمضان من الممكن أن نحاول اتباع طرق صحية في الأكل ، وأنه ليس بالضرورة أن نأكل في شهر رمضان أكثر من اللازم أو أن نتناول أطعمة غير صحية، يجب أيضا أن تؤكدى لطفلك أهمية شرب الماء بكميات مناسبة لصحة أفضل .

ويضيف الدكتور مجدي ان صيام شهر رمضان له فوائد صحية كبيرة ، فهي فرصة جيدة لتخليص الجسم من الدهون الزائدة بتناول الخضراوات الطازجة ويفضل ان تكون في صورة حساء أو مسلوقة ليسهل هضمها وامتصاصها . ولا بأس من تناول قطعة صغيرة من الحلويات بين الإفطار والسحور وعن وجبة السحور ومن يقول الدكتور مجدي نزيه رئيس وحدة التغذية الغذائية بمعهد التغذية أنه يجب الحرص على تناول طبق السلطانية الذي يحتوي على الخيار أو الخس والبصل والثوم والطماطة والبقدونس والليمون . أما الطبق الذي يجب ان يتجنبه الصائم فهو طبق المخلاتات والمواد الحريضة لأنه السبب الأول لمشكلات الهضم وارتفاع ضغط الدم وينصح د . مجدي بتقسيم وجبة الإفطار إلى وجبتين . الوجبة الأولى بعد اذان المغرب وتتكون من التمر والسوائل السكرية والعصائر والشوربة مع تجنب الأنواع الدسمة والوجبة الثانية بعد ساعة في الأقل وتحتوي على طبق السلطة والطبق الرئيسي مع مراعاة تقليل الدهون واللحوم . وتجنبني تماماً تناول الشاي بين الوجبتين لأنه يعرض الجسم للأنيميا ويقلل كفاءة الجهاز المناعي

يقول الدكتور مجدي نزيه رئيس وحدة التغذية الغذائية بمعهد التغذية أنه يجب الحرص على تناول طبق السلطانية الذي يحتوي على الخيار أو الخس والبصل والثوم والطماطة والبقدونس والليمون . أما الطبق الذي يجب ان يتجنبه الصائم فهو طبق المخلاتات والمواد الحريضة لأنه السبب الأول لمشكلات الهضم وارتفاع ضغط الدم وينصح د . مجدي بتقسيم وجبة الإفطار إلى وجبتين . الوجبة الأولى بعد اذان المغرب وتتكون من التمر والسوائل السكرية والعصائر والشوربة مع تجنب الأنواع الدسمة والوجبة الثانية بعد ساعة في الأقل وتحتوي على طبق السلطة والطبق الرئيسي مع مراعاة تقليل الدهون واللحوم . وتجنبني تماماً تناول الشاي بين الوجبتين لأنه يعرض الجسم للأنيميا ويقلل كفاءة الجهاز المناعي

يقول الدكتور مجدي نزيه رئيس وحدة التغذية الغذائية بمعهد التغذية أنه يجب الحرص على تناول طبق السلطانية الذي يحتوي على الخيار أو الخس والبصل والثوم والطماطة والبقدونس والليمون . أما الطبق الذي يجب ان يتجنبه الصائم فهو طبق المخلاتات والمواد الحريضة لأنه السبب الأول لمشكلات الهضم وارتفاع ضغط الدم وينصح د . مجدي بتقسيم وجبة الإفطار إلى وجبتين . الوجبة الأولى بعد اذان المغرب وتتكون من التمر والسوائل السكرية والعصائر والشوربة مع تجنب الأنواع الدسمة والوجبة الثانية بعد ساعة في الأقل وتحتوي على طبق السلطة والطبق الرئيسي مع مراعاة تقليل الدهون واللحوم . وتجنبني تماماً تناول الشاي بين الوجبتين لأنه يعرض الجسم للأنيميا ويقلل كفاءة الجهاز المناعي

الطريق إلى الكمال الذاتي!

باخ من أوفينباخ. ولم يمر وقت طويل حتى اضطرت لحياة كدس من كتب المراجع والموسوعات كي أجيب على "اللمذات" التي لا نهاية لها. ولأحفادي الأن.

ويفضل فضولهم الذي لا يعرف الكلل، يبدو لي أنني أصبح الآن رجلاً واسع المعرفة.



يوري تاراف
توجه / عادل العاصم
قال كاتب كلاسيكي ذات مرة: "إني أدن بكل ما هو جيد في شخصي للنساء". وهكذا أنا. لكن وللأطفال أيضاً. فأنا أتذكر حين عادت زوجتي من مستشفى التوليد إلى البيت بولدين نؤام ورات علبه سجانر، فاعلنت بحزم قائلة لي: - "توقف عن التدخين في الحال. فأنا لن أدعك تسمم بيئة أطفالتي". فكرت في الأمر ملياً وتوقفت. مرة واحدة وإلى الأبد. ثم توقفت مرة ثانية. وبعدها تخلت عنه فعلياً للصالح العام. وبت ممتناً ببقية حياتي للتأمين على هذا. وبعد ذلك، وبفضل أبنائي، حققت مهارات ناعمة كثيرة. فقد تعلمت أن أغسل، وأعصر وأعلق الغسيل، أن أهر وأطعم، أن استيقظ في الليل، أن أردد أغاني المهد وأن اقتصد بالمسروف. وغدت، وأنا أحمل الطفلين بين ذراعي (بتقلهم المتزايد) أقوى وأتقى أخلاقياً. كبر الولدان وتعلما لعب الهوكي ورفس الكرات وتعلمت أنا تبديل زجاج النوافذ، وإعادة تشغيل الأحذية، ومعالجة الركب المسلوخة بالأشرطة اللاصقة وأن أحب القسطم والكلاب أيضاً. وعلاوة على هذا، أصبحت خبيراً حقاً في لحم البلور بالخبراء، وتثبيت هوائي التلفزيون، وتجديد الأثاث والصاق رقع الزينة بينطلونات الجنز، وبعدها استرجعت معرفتي بالرياضيات واللغات، وتعلمت الرسم وتشكيل اللعب الدلانية. وعندما اشترينا للطفلين التي بيانو وكماناً أحكمت بناء جهازتي العصبي وبدأت أميز

العالم يحتفل بشبكة الإنترنت

لندس / BBC
احتفل العالم بشبكة الانترنت والطريقة التي غيرت بها حياتهم، وذلك خلال حفلات متفرقة حول العالم او بالنبشة على الشبكة. ويريد المنظمون خلق اكبر البومات للصور في العالم بمساهمات المتطوعين، حيث المطلوب منهم تسميتها OneWebDay ونشرها على موقعي تقاسم الصور Webshots و Flickr. كما يشجعون مستخدمي الشبكة على نشر كتابات في مدوناتهم ، حول الطريقة التي غير بها الانترنت حياتهم. وبالموازاة مع ذلك، ستنظم عدة تظاهرات حول العالم، بما في ذلك ندوات في نيويورك ولندن وبلغراد وفيينا والفلبين وطوكيو. وتقول استاذة القانون سوزان كراوفورد من نيويورك: "أتمنى ان يخصص الناس دقيقة من وقتهم للتوقف والتفكير في التغيير الذي أحدثه الانترنت في حياتهم، وكيف يريدونه ان يغيرها لاحقاً". وأضافت: "أتمنى ان يعتبر الناس أنفسهم مرتبطين بشبكة الانترنت، لأنها مكونة من أناس آخرين". وهذا اول يوم OneWebDay، ويأمل المنظمون ان يجعلوا منه حدثاً سنوياً.



	الميزان 21 ايلول 20 الاول	مهنيًا، لا تكترت للاعتراضات التي تواجه افكارك ومشاريعك، فالحق معك وكذلك الحظ. عاطفياً، الاتيكاك الذي يسود علاقتك يعكس عليك شروداً وعلى الحب يب شحاً وريباً.
	العقرب 21 اول 20 الثاني	مهنيًا، حاول التركيز على المهمة الموكلة اليك فالمكافأة قيمة. عاطفياً، غيرتك سوف تعرضك لعواطف شديدة كالعادة لكنها سوف تنتهي بمصالحات ملتتهبة.
	القوس 21 ثاني 20 الاول	انتبه من عدم الإخلاص من أحد المعارف، مع أنه قد لا يكون خطيراً وكن واثقاً من قراراتك. حاول الابتعاد عن العصبية.
	الجدي 21 اول 20 الثاني	تتذكر الماضي وتغير المواقف وحتى إذا احتاج الأمر، هدفك في الحياة، يكون الحظ برفقتك حيث تتغير بعض الأوضاع لصالحك ولكن كن حذراً وخاصة من الآخرين الذين يعرضون عليك مشاريع خيالية.
	الدلو 21 الثاني 20 شباط	أصبحت الآن بأمس الحاجة إلى التغيير في نمط حياتك. فالتغير يعيد إليك الرغبة في الاندفاع. لا تكثر من الكلام بسل الأقران.
	الجوت 21 شباط 20 اذار	حالك هذه الفترة لا تسر القريب ولا البعيد ولا الصديق ولا العدو. سارع إلى مساعدة الأهل يا ابو الهمم. عاطفياً، قلقك الدائم حيال الحبيب سيعقد الأمور بينكما.

	الحمل 21 اذار 20 قيسان	مكافأة مادية تجعلك تتطلع نحو مشاريع جديدة لطالما فكرت بها و الحظ الوفير سيتيح لك فرصاً استثنائية، تغيير حياتك عاطفياً حسب القرارات التي ستتخذها للمستقبل القريب.
	الثور 21 قيسان 20 ايار	الثقة بالنفس هو ما يجب أن تعتمد عليه، ستدرك ما يناسبك أكثر وتوجه نحو بكل طمأنينة، الحظ سيكون مرافقك و يساعدك خاصة في المجال المادي، تغير مفاجئ على صعيد العمل.
	الجوزاء 21 ايار 20 حزيران	لا تحاول الابتعاد عن طبيعتك الجيدة ببساطتها و رقتها، و خفف من عنيتك.
	السرطان 21 حزيران 20 تموز	قد تجد نفسك تعاني بعض الشيء من الوضع الحالي ولكنك لن تلبث أن تنفض عن نفسك هذا العناء بعد أن يتخذ الصدروضا يتلام مع متطلباتك، تصرف بذكاء ولا تقع تحت الإنفعال والغضب لأن ههنا مسمي لك.
	الاسد 21 تموز 20 ااب	انتبه لوضعك العاطفي لأنه يبدو مريكاً وكعادتك تبو ضائعاً وليس هناك ما يستحق القلق.
	العذراء 21 اب 20 ايلول	هذا الشهر هو أفضل الأشهر لك، حيث سيتحسن مستوى مستقبلك المهني وحيث حياتك العاطفية ستكون بأفضل حالاتها بينك وبين الشريك.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / حازم البايوي

13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12
												13

أفقياً

- صاحب ديوان تل الورد
- من أنواع الموبايل
- نقدم (م) - تلاعب بالفلم والمونتاج- اداة نفي (م)
- مضرد أراء- عداء عربي

عمودياً

- صعب- ملة وقوم- مدرسة بالانجليزي
- قناة افلام عربية
- لاعب اماراتي سابق (م)
- WERE- ينصف ويريد- احدى بطلات مسلسل الجيش السري
- ادفع للاعلى- ضد حلو- خطر بالانجليزي
- من ليبيا- اقدفه- يجمع
- يكرس (مبعثرة)- عاصمتها بوخارست
- خلایه (م)- نصف مساعد- جسم
- من طبقات العرف- يترك- اداة نفي
- نصف خندق- يشتاق- ابن- احد الاقارب
- نجوم اطراف الكعبة- THE DOOR (م)
- الة زراعية قديمة- ساحة كبيرة في بكين (م)