

عيد الربيع

«شم النسيم»

بدايتها

ثقافة الاحتفال به



بداية شم النسيم

«شم» ..

عام 2700 ق.م أي في أواخر الأسرة الفرعونية الثالثة
يقع في 25 من شهر برمهاط
تساوي الليل و النهار
بداية الكون في اعتقادهم
الاحتفال به منذ الليل حتى الشروق دينياً ..
عيد الفصح



ثقافة الاحتفال به

السمك المملح

الفسيخ

الرنجة

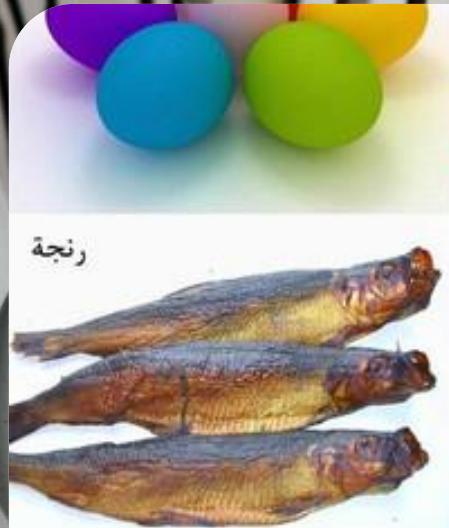
الملوحة
والسردين

حمص

حس

البصل
الاخضر

البيض
الملون



البيض الملون



- رمز لبداية الخلق
- النقوش
- احتفال المسيحيين به

البصل الأخضر



الخس



الحمص و الملانة





الفسيخ





الرنجة



الملوحة و السردين



الفوائد

- كل 100 جرام = 55 جم بروتين
- به مضادات اكسدة هامة
- علاج مساعد في نزلات البرد.
- يقوى جهاز المناعة
- منشط جنسي
- يعالج الإمساك واضطرابات الهضم
- تزيد من رغبة الإنسان في شرب الماء فإن ذلك مفيد جداً للبشرة بصفة خاصة والجهاز الهضمي بصفة عامة.

اضرار

- كل 100 جم = 3000 ملجم صوديوم «مرتين ونص الاحتياج اليومي»
- ارتفاع ضغط الدم
- الضغط على الكلى و الكبد
- اذا تم اختلاط نوع بكتيريا آخر يمكن ان يصيب الفرد بشلل في الجهاز التنفسي ثم إلى الوفاة.

- They are a source of vitamin D.
- very high in the long-chain Omega-3 fatty acids

توصيات

- شرائطه من مصدر موثوق به.
- اذا كان الصنع منزلي التأكيد على العزل اثناء التجفيف
- قبل الاقل بب يومين تركه بالفريزر او قلميه في الزيت.
- تركه في ليمون و خل كنوع من الوسط الحمضي
- مع الاقل خس و خيار
- بعد الاقل يفضل فواكه « موز - كانتلوب - بقدونس »
- وبعدها حوالي ساعتين شرب شاي اخضر و نعناع و كثير من الماء .. و كركديه ..



References

<https://www.youtube.com/watch?v=ag5fYb03wcM>

د. عبد الرحيم رihan، الخبير الأثري ومدير عام **#البحوث والدراسات الأثرية والنشر العلمي** بوجه بحري وسيناء بوزارة الآثار المصرية

موسوعة أغرب الأعياد وأعجب الاحتفالات لسيد صديق عبد الفتاح

<http://egyptian-food-recipes.com/dried-salted-fish-feseekh/>

<https://uqu.edu.sa/page/ar/215741>

<http://baheyeldin.com/egypt/feseekh-and-melouha.html>

http://www.moh.gov.ps/care/index.php?option=com_content&view=article&id=818:2012-08-25-07-19-14&catid=89:2012-01-28-12-02-09&Itemid=104

<http://www.thaqafnafsak.com/2014/03/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%AE%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9.html>

http://www.el3iada.com/2012/04/blog-post_16.html

<http://tbebe.net/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%83%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%AE-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%86%D8%AC%D9%87-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B1%D8%AF%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%85%D9%84/>

<http://www.alarabiya.net/ar/last-page/2015/04/13>

<http://www.youm7.com/story/2015/4/12/5>