

# عيد الربيع «شم النسيم»

بدايته

ثقافة الاحتفال به



# بداية شم النسيم

«شمو» ..

عام 2700 ق.م أي في أواخر الأسرة الفرعونية الثالثة

يقع في 25 من شهر برمهاث

تساوي الليل و النهار

بداية الكون في اعتقادهم

الاحتفال به منذ الليل حتى الشروق دينيا»

عيد الفصح

# ثقافة الاحتفال به

السّمك المملّح

حمص

خس

البصل  
الأخضر

البيض  
الملون

الفسيح

الرنجة

الملوحة  
والسردين



# البيض الملون

• رمز لبداية الخلق

• النقوش

• احتفال المسيحيين به



# البصل الأخضر



# الخبس



# الحمص و الملائنة







# الفسيح





# 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

- شرائه من مصدر موثوق به.
- اذا كان الصنع منزلي التأكيد على العزل اثناء التجفيف
- قبل الاكل بيومين تركه بالفریزر او قليه في الزيت.
- تركه في ليمون و خل كنوع من الوسط الحمضي
- مع الاكل خس و خيار
- بعد الاكل يفضل فواكه « موز – كانتلوب – بقدونس »
- وبعدها حوالي ساعتين شرب شاي اخضر و نعناع و كثير من المياہ .. و کرکديه ..



# References

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

د. عبدالرحيم ريحان، 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.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.thagafnafsak.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://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>