



# مطبخي

كتاب الطبخ الأول في اليمن  
لتعليم فنون الطهي

العدد الرابع 2021م 1442هـ

**لينك**  
مكتبة تسوية

مركز الفانز  
للطباعة و النشر  
التصميم الإلكتروني  
صاحبي الشاهي



رعاية فضية



رعاية ذهبية



رعاية ماسية



شريك رئيسي





بن الكبوس

[www.alkbous.com](http://www.alkbous.com)



**إعداد الوصفات**  
وردة الشاوش  
لولوة غالب  
عبير السعدي  
**علاقات عامة**  
حمزة الحميري  
مشعل الجحافي  
عمر الذبحاني  
**تصوير ومونتاج**  
مشافي الجحافي  
سمية القيسي  
**توزيع وتحصيل**  
حامد الغابري  
انس الحداد  
**البرنامج الإذاعي**  
امل وحيش

**إشراف عام**  
صلاح الحداد  
ليلي القيسي  
**تصميم وإخراج**  
عماد الصبري  
اسماعيل القادري  
محمد الغابري  
سحر جعفر  
سعاد ضبعان  
**فريق التسويق**  
ملاك الاغبري  
نرمين الشريف  
**مراجعة عامة**  
ليلي القيسي  
**تطوير الويب**  
زكريا جواس

مرحباً بكم في العدد الرابع من كتاب مطبخي الذي تصدره  
لينك للخدمات الإعلانية والتسويقية.

نحن سعداء أن نلتقيكم مجدداً في عالم الطهي، ذلك العالم  
المليء بالفن والمتعة والسعادة ، وكما اعتدنا أن نقدم لكم  
كل ماهو جديد ومميز في أعدادنا الثلاثة السابقة ، فقد  
حرصنا أن يكون هذا العدد مختلف ويحمل بين طياته ألد  
وأشهى الوصفات اليمينية والعالمية المجربة من قبل  
مختصين في مجال الطبخ، كما أنه يحتوي على المزيد من  
الأقسام ( قسم الاطباق الرئيسية ، الحلويات، المعجنات،  
المقبلات، التدبير المنزلي ) وغيرها من الأقسام التي تلبى  
إحتياجات ربات البيوت والمهتمين بمجال الطبخ.

نهتم في لينك بأن تكون جميع الأعمال التي نقوم بتنفيذها  
على قدر عالٍ من الإحترافية والدقة بما يليق مستوى وحجم  
متابعينا الأعزاء، ويسعدنا في هذا العدد من مطبخي أن  
نطلعكم على كم هائل من المعلومات والوصفات الجديدة  
والمميزة التي نأمل أن تنال إستحسانكم بمشيئة الله.

مع مطبخي إصنعي في كل يوم مناسبة جديدة.

قسم



الأطباق  
الرئيسية

natco ناتكو  
Consumables الاستهلاكية





## الأرز البخاري

### المقادير

٢ كوب أرز بسمتي - نصف دجاج بالجلد  
 ٢ حبات جزر وسط مبشورة - ١ حبة بصل  
 مفروم ناعم - ٣ فصوص ثوم مفروم ناعم  
 - ١ ملعقة معجون طماطم - م ص ملح -  
 ٢ ملاعق زيت - البهارات ( ١ ملعقة كمون -  
 ١ ملعقة كركم - ربع ملعقة زنجبيل بودر -  
 نصف ملعقة فلفل اسود - ١ ملعقة بابريكا  
 - نصف ملعقة كاري - بهارات صحية ورق  
 غار - قرفة - قرنفل - هيل) مكسرات وزبيب  
 متنوع

### طريقة التحضير

يقدر على النار نضع الزيت حتى يسخن جيداً ثم نضيف الدجاج و البصل و الثوم و البهارات و نترك جيداً ثم نضيف الجزر و معجون الطماطم و الملح و ماء بمقدار يغطي الدجاج و نغطي القدر و نتركه حتى ينضج. و يقدر آخر ننقع الأرز في ماء ساخن لمدة نص ساعة و ثم نصفيه من الماء ، بعد أن ينضج الدجاج نخرجه من المرققة و ندهن الدجاج بقليل من الزبدة و ندخلها إلى الفرن حتى تتحمر من اعلى، و يقدر خليط الدجاج السابق نضيف الأرز المصفى و المكسرات و الزبيب و نتركه على نار هادئة إلى أن ينضج الأرز و يقدم مع الدجاج المحمر .



### نصائح للتغذية الصحية في رمضان

تناول السلطة والتي تعتبر من الأطعمة  
 الضرورية للجسم لأنها مصدر مهم  
 للفيتامينات و المعادن و يعطي شعور  
 بامتلاء المعدة سريعاً.

مختبرات المولقي التخصصية  
 AULAQI Specialized Med. Lab  
 أهمل - سهل النجاح



## نودلز بالجمبري

### المقادير

١ ملعقة كبيرة زيت - 10٠ ح كيس نودلز (اندومي)  
 - كوب ونصف جمبري مقشر - ½ ملعقة كبيرة  
 ثوم مفروم - ١ بيبار مقطع مربعات صغيرة  
 - ٢ جزر مقطع مكعبات صغيرة - ¼ كوب بقودونس  
 مفروم - ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود - ١ ملعقة  
 صغيرة خردل (ماسترد) - ٢ طماطم مفروم ناعم -  
 ١ ملعقة كبيرة بهارات مشكلة من الآتي :  
 ( ١ ملعقة كبيرة شمر - حبة واحدة يانسون نجمي  
 - فلفل أسود - كمون - كبابة صيني) ٤ أكواب ماء  
 - رشّة ملح



### طريقة التحضير

الطريقة: نضع الزيت في قدر على النار ونضيف إليه الثوم ويقلب ثم نضيف عليه الجمبري ويقلب لمدة دقيقتين ثم نخرج الجمبري ونضعه جانباً، وبنفس القدر نضيف الطماطم والماء والبهارات ونتركه يغلي مدة 10 دقيقة ثم نضيف الجزر و البيبار والمكرونه ونتركه يغلي لمدة 0 إلى ٦ دقائق ، ثم نضيف البقدونس و الجمبري ونتركه 0 دقائق أخرى ويقدم الطبق ساخناً.





## كباب السمك بالفرن

### المقادير

- نصف كيلو سمك فيليه (خال من العظم)
- نصف حزمة بقودونس
- ٢ ملاعق كبيرة شبت (شمر-ثلاثن)
- ١ حبة بصل متوسط مفروم
- ١ ملعقة كبيرة كزبرة (مفرومة)
- فص ثوم - عصرة جبتين ليمون
- نصف ملعقة فلفل أسود
- رشة ملح
- ١ ملعقة كمون

### طريقة التحضير

ننظف السمك جيداً ثم نضعه في محضّر الطعام ويفرم ، ثم نضيف البقدونس والشبت واليصل والثوم والكزبرة والليمون ونقوم بفرمهم جيداً، ثم نضيف الملح والفلفل الأسود والكمون ونخلطهم مرةً أخرى حتى تتجانس المكونات، ثم نشكل كرات متوسطة الحجم تشبه الكباب ، وفي صينية نضع الزيت و نقوم بوضع كباب السمك، نسخن الفرن علي درجة حرارة متوسطة وندخلها الفرن لمدة ٢٠ دقيقة ويقدم.



## شاورما البطاطس

### المقادير

بطاطس مقوية مقرمشة - رغيف العيش  
 الشامي - خضار مشكلة حسب الرغبة ( بيبار -  
 بصل - طماطم - خيار ) مقطعه بشكل شرائح  
 طولية - مخلل خيار - جينة موتزاريللا أو تشيدر  
 - ربع ملعقة سماق - كاتشب أو شطة حسب  
 الرغبة  
 - صوص الشاورما : ( ٢٥٠ جم زيادي - عصرة  
 ليمون - رشة ملح - ملعقة ونصف ثوم بودرة  
 - ملعقة مايونيز )



### طريقة التحضير

أولاً: نحضر الصوص: بوعاء نضع كل مقادير الصوص ونقوم بخلطهم جيداً ونحصل على خليط ناعم ونتركه جانباً ثم نحضر الخبز وندهنه بالصوص ثم نضع قطع البطاطس المقوية ومخلل الخيار والخضار ثم رشة سماق والجينة، ومرة أخرى نضيف بعض من ( الصوص - كاتشب - شطة ) حسب الرغبة ونلفها رول ونضعها بالشواية وتقدم مع سلطة متنوعة أو تخمس بالصوص.

سويد  
SOWAID

Midea

f t w h s sowaiddcom 774 091 045



عائلة ثلاجات ميديا انفرتر

أقوى تبريد بأقل طاقة



## (محشي/ ملفوف) كرنب

### المقادير

- حبة كبيرة كرنب - ١ ملعقة كبيرة كمون صوب
- الحشوة : نصف كوب أرز مصري أو أي أرز آخر -
- ١٠٠ غرام لحم مفروم - رشة ملح- نصف ملعقة
- فلفل أسود - حبة بصل متوسط مفروم ناعم -
- ٢ فصص ثوم مفروم ناعم - نصف ملعقة
- صغيرة قرفة مطحونة - ٢ ملاعق كبيرة زيت -
- ٤ أكواب مرق لحم أو ماء مع مكعب مرقة - ٢
- ملاعق كبيرة صلصة طماطم - رشة ملح - عصير
- ليمون - ربع ملعقة كزبرة ناشف - نصف ملعقة
- كمون - ١ ملعقة صغيرة نعناع مجفف

### طريقة التحضير

نقوم بسلق الملفوف مع الكمون الحب في الماء المغلي لمدة ٣ دقائق ثم نقوم بنقله مباشرة إلى الماء البارد، بقدر على النار نضع الزيت ثم البصلة المفرومة ثم اللحمية و بعدها الأرز و ثم الثوم و البهارات ونطبخها نصف استواء ثم نقوم بتقطيع أوراق الملفوف بحيث بشكل مربع أو شكل بيضاوي ،ثم نقوم بترتيب الملفوف في قدر كبير ويتم تحضير المرق بوضع كل المقادير بوعاء وخلطهم جيداً حتى تمام التجانس ثم نقوم بصيها بقدر الملفوف المحشي و نقوم بوضع طبق بحجم مناسب لنضغط به فوق الملفوف المحشي ، بعد ذلك نتركه يطهى لمدة ٤٠ دقيقة على نار هادئة إلى متوسطة الحرارة.

منتجات كارشر الألمانية  
نظافة العالم مسؤوليتنا



## أرز بالبصل و الكاري

### المقادير

- ٢ كوب أرز مزة
- ٢ حبات بصل مقطع شرائح
- ١ م ص ملح - ١ ملعقة كبيرة كاري
- ١ ملعقة كبيرة زيت
- ١ ملعقة سمن
- بهارات حب ( هيل - قرنفل - قرفة ) حسب الرغبة



### طريقة التحضير

نغسل الأرز وينقع بماء لمدة ساعة ثم نضعه بقدر على النار ونضع الزيت او السمن والبهارات والبصل بالقدر حتى يبدأ البصل بالاحمرار، ثم نضيف الكاري وأخيراً الأرز والملح ونحركهم جيداً ثم نضيف الماء ونتركهم على النار حتى الاستواء، وتقدم مع الدجاج المشوي أو الكباب.





## الريس

### المقادير

كيلو سمك ثمد - حبة بصل متوسطة مفرومة بشكل ناعم - املعقة صغيرة قرفة - اعود قرفه صحيح - ام ص زنجبيل مطحون - ام ص كركم - ام ص ملح - نصف كوب زيت - ربع ك ماء - حزمه كزبرة خضراء مفرومة ناعما - حزمه شبت مفرومة بشكل ناعم - ا م ص بهارات مشكله - نص م ص فلفل أسود مطحون - م ك زعفران منقوع

### طريقة التحضير

نقوم بغسل السمك جيداً، ثم نحضر قدر عميق ونضع السمك بداخله ونغمره بالماء ونضع عليه عود قرفه وملعقة صغيرة زنجبيل بودر وقليل ملح ونتركه على نار متوسطة حتى يستوي السمك تماما، بعد ذلك نطفئ النار ونتركه حتى يبرد، ثم نقوم بإزالة الجلد والعظم من السمك تماما، ونحضر شوكة ونقوم بتفتيت السمك إلى أن يصبح ناعماً ونضعه جانباً، ثم نحضر مقلاة ونضع فيها الزيت ثم البصل المفروم ونقلب قليلاً إلى أن يجف ماء البصل تماماً، ثم نضع السمك والبهارات ونقلب حتى تمتزج البهارات مع السمك ثم نضيف الملح والقليل من الماء و الكزبرة. المفرومة والشبت المفروم ونغطي المقلاة ونتركه لمدة ٥ دقائق - ثم نطفئ النار .. بعد ذلك يقدم وبالعافية عليكم .



## الفاهيتا

### المقادير

٢ صدور الدجاج مقطع شرائح سميكة - ربع كوب زبادي - ٢ ملاعق كبيرة خل عصرة حبة ليمون - رشة سماق - رشة ملح - بهارات فاهيتا - املعقة صغيرة فلفل أسود - املعقة صغيرة بودرة الثوم - املعقة صغيرة بودرة البصل - ١ ملعقة زيت - املعقة صغيرة بابريكا - بيار ألوان مقطعة شرائح - نصف حبة بصل مقطع شرائح - خس حسب الرغبة (للتقديم)



### طريقة التحضير

نتبل الدجاج بالزبادي و الليمون و البهارات والملح و نتركها تتبل بالثلاجة لمدة ساعتين ثم نضعه في مقلاة على النار ونضع الزيت و بعد أن يسخن نضع الدجاج المتبل مع الخليط كاملاً و نقلبه جيداً حتى تمام النضج لمدة ٦ دقائق و ثم نضيف شرائح البصل و البيار و نتركهم ٥ دقائق أخرى على النار و تقدم مع الخبز أو الفينو مع صوص الثومية و الخس و الطماطم .





## عجة بالفرن المقادير

- نصف حبة متوسطة زهرة (قرنبيط) -
- ٢ عود بصل اخضر مفروم مع الأوراق - نصف
- كوب كزبرة مفرومة - ٤ ملاعق كبيرة دقيق - ٢
- ملاعق صغيرة ملح - ربع ملعقة صغيرة فلفل
- أسود - ١ ملعقة صغيرة كمون مطحون - نصف
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة - ١ ملعقة صغيرة
- بيكنج باودر - ٤ حبات بيض كبيرة مخفوق قليلاً -
- ٤ ملاعق سمن مذاب

**طريقة التحضير:** نسخن الفرن بدرجة حرارة ٢٠٠م ، ونثبت الرف الشبكي الأوسط ، ثم نحضر أطباق فرن صغيرة الحجم تشبه أطباق الكاب كيك وندهنها بقليل من السمن أو الزيت ونتركها جانباً ، ثم نقطع زهرة القرنبيط إلى قطع صغيرة ونتركها جانباً ، ثم نحضر قدر متوسط الحجم ونضع فيه ٣ إلى ٤ أكواب ماء وملعقة كبيرة من الكمون ، وملعقة صغيرة ملح ثم ندع الماء يغلي على نار متوسطة ثم نضيف الزهرة ونتركها تطهى بضع دقائق إلى أن تنضج وتصبح لينة ، نصفي الزهرة من ماء السلق ونضعها في طبق عميق ونفتتها إلى قطع صغيرة ، ثم بعد ذلك نضيف البصل الأخضر، الكزبرة الخضراء، الدقيق، الملح ، الفلفل، الكمون، الكزبرة المطحونة، البيكنج باودر والبيض، ثم نقلب المكونات بهدوء حتى تختلط، ثم نضع ملعقة صغيرة من السمن المذاب على سطح كل طبق ، وندخل الأطباق إلى الفرن لمدة 10-12 دقيقة حتى تنضج ويتماسك البيض ..ثم نقدمها ساخنة .



تونة أمازون محضرة من ألد قطع سمك التونة محضرة  
بريت دوار الشمس الوجبة الصحية والخفيفة لك ولأسرتك



## أقراص الخضروات

### المقادير

٢ كوب دقيق - ملعقة ونصف ملح - ربع ملعقة فلفل أسود - ملعقة صغيرة كركم - ملعقة صغيرة هيل - ملعقة صغيرة قرفة (دارسين) - ملعقة صغيرة كزبرة كاري - ملعقة صغيرة كمون مطحون - ملعقة صغيرة بيكنج باودر - ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا - حبة متوسطة بطاطس مبشورة - حبة جزر كبيرة مبشورة - حبة متوسطة بصل مبشور - حبة متوسطة فلفل أخضر حلو مبشر - نصف كوب بقونس مفروم - نصف كوب كزبرة خضراء مفرومة - ربع كوب (شبت) مفروم (شمار) - ٢ فص ثوم مهروس - قرن فلفل أخضر حار مفروم - كوب ونصف ماء دافئ.



### طريقة التحضير:

في طبق عميق نضع الدقيق ونضيف الملح والفلفل، الكركم، الهيل، القرفة، الكاري، الكزبرة، الكمون، البيكنج باودر، بيكربونات الصودا، ثم نقلب المكونات حتى تختلط مع بعض، ثم نضيف البطاطس، الجزر، البصل، الفلفل الحلو، البقدونس، الكزبرة، الشبت (الشمار)، الثوم، الفلفل الأخضر الحار، ونقلب جميع المكونات حتى تختلط جيداً، نبدأ بإضافة الماء الدافئ بالتدريج مع التقليب بشوكة إلى أن تتشكل لدينا عجينة ناعمة، ثم نشكل العجينة على شكل أقراص بحيث يكون قطر كل قرص ٤ أو ٥ سم حسب الرغبة ثم نتركها جانباً، ثم نضع الزيت في مقلاة واسعة، ونسخن الزيت على نار متوسطة، ثم نضع أقراص الخضروات في الزيت ومنتظر إلى أن يصبح القاع ذهبي اللون، ونقلب على الجانب الآخر ثم ننتظر حتى يصبح ذهبي اللون، وهكذا حتى تكتمل الأقراص، ثم نضعها في طبق تقديم وتزين حسب الرغبة.

**سوويد**  
SOWAID

774 091 045 | @sowaidcom



مع سوويد ... حياتك أسهل



## مجبوس الدجاج

### المقادير

٤ ك رز - حبة دجاج كبيرة - حبة بصل كبيرة  
مقطعة أربعة أقسام - ٨ حبات قرنفل -  
٢ أعواد قرفة - ١٠ حبات فلفل - ١٠ حبات هيل -  
٢ حبات ليمون أسود (لومي) - ٤ ورق غار - نصف  
ملعقة صغيرة كركم - ١ ملعقة صغيرة ملح - كوب  
زيت

خليط البصل: ٢م ك زيت - نصف ك حمص مجروش  
- ٣ حبات كبيرة بصل - ١ م ص ليمون يابس مطحون  
- ١ م ص بهارات مشكله - نص م ص فلفل أسود  
- ربع ك زبيب - ١ م ص ملح - م ك زعفران منقوع  
- ربع كوب ماء.

### طريقة التحضير :

نقوم بغسل الأرز جيداً ويتم نقعه بماء دافئ لمدة ساعة أو أكثر، في وعاء عميق نضع الدجاج ونغمره بالماء، ثم نضع فيه البصل المقطع والقرنفل والقرفة والهيل وورق الغار ولليمون اليابس والكركم والملح ، بعد ذلك نقوم بتغطية الوعاء ونترك الدجاج على النار لمدة ٤٠ دقيقة ، ثم نخرج الدجاج من المرق ونصف المرق من البهارات ونتركه جانباً ونتركه جانباً.

خليط البصل: في مقلاه واسعة نضع الزيت ونتركه حتى يسخن تم نقوم بوضع البصل ونقلب حتى يصبح لونه ذهبي تم نضيف إليه الحمص المجروش والبهارات و الزبيب والليمون اليابس المطحون ونقلب الجميع مع البصل لمدة دقيقتين، ثم نصفي البصل من الزيت ونضعه جانباً، وبنفس الزيت نقوم بتحمير الدجاجة من جميع الجوانب حتى يصبح لونها ذهبي ونتركها جانباً، بنفس الزيت نضعه في وعاء عميق ونصب عليه الأرز بعد أن صفيناه تماماً من الماء ونقلب الأرز بهدوء ثم نضيف إليه مرق الدجاج حتى يغطي الأرز بارتفاع ٣ سم تقريبا و يترك الأرز على نار قوية حتى ينشف المرق تم نخفض النار ، بعد ذلك نقوم بسكب الزعفران على الأرز بعد أن يكون منقوع بربع كوب ماء ونتركه حتى ينضج جيداً، طريقة التقديم: نضع الأرز في صينية التقديم ثم نضع عليها خليط البصل ثم الدجاج المحمر وبالعافية عليكم.

## سمك بالتمر الهندي

### المقادير

- كيلو سمك - نصف كوب زيت
- ٣ حبات بصل كبيرة مفرومة
- ٤ فصوص ثوم مهروس - نص م ص كركم
- ٤ حبات طماطم مفرومة ناعم
- ١م ك معجون الطماطم - حبة ليم مجفف
- ربع ك تمر هندي منقوع - قرن فلفل حار.



### طريقة التحضير

في قدر متوسط الحجم نسخن الزيت ثم نضيف إليه البصل والثوم والفلفل حتى يصبح لونه ذهبي، ثم نضيف الكزبرة الخضراء ونقلب إلى أن يجف الماء الخارج منها ثم نضيف الكركم ونقلب ونضيف الطماطم المفرومة والبهارات والليمون الناشف ثم التمر الهندي ومعجون الطماطم والماء والملح ونتركه على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق. ثم نضع السمك وقرن الفلفل الحار ونغطي القدر ونتركه حتى ينضج السمك تماماً.. بالعافية عليكم



### مركز الكيم التجاري

العنوان : صنعاء - شارع حدة  
التلفون : 01202020





رفيق الأوقات الدافئة



شركة المجهلي  
للتجارة المحدودة  
- محمد أحمد المجهلي -





تحضير الطعام .. لم يكن يوماً بهذه السهولة

# Moulinex

cooking made easy

# مولينكس

لطبخ أسهل

تُحضّر كل شئ .. كل يوم



ماستر شيف برو



وتساب 715112112 جوال 715166166 ArtexYEM

الفرع: مجمع عدن السياحي التجاري - منطقة صبرة ت: 01 263110 / 1

مجمع عدن السياحي التجاري - عدن مول ت: 02 263110 / 1

E-mail : info@artexyemen.com - www.artexyemen.com

Artex

المركز الرئيسي : شارع الستين - جوار وكالة تويوتا

تلفون: 01 454981 / 2/3 المعرض ت: 01 454980

مركز الكهيم التجاري - شارع حدة ت: 01 200995

مركز صنعاء التجاري - شارع الجزائر ت: 01 448487

شارع مجاهد - معرض شارع مجاهد ت: 01 514111

توزيع



شركة ارتكس  
التجارية المحدودة



طير و أحلم  
في منزلك..



قسم



الشوربات

natco ناتكو  
Consumables الاستهلاكية

هومي  
Honey®

هومي .. غذائي اليومي



natco ناتكو  
Consumables الاستهلاكية



## شوربة السي فود

### المقادير

- ربع كيلو جمبرى - ربع كيلو حبار مقطع
- ربع كيلو كابوريا مقطعه
- ربع كيلو سمك بنجيز خال من العظم
- ملعقة كبيرة زبدة - بصلة مفرومة
- فصين ثوم مفروم - ربع ملعقة زنجبيل مفروم
- كوب و نصف كريمة طبخ - رشة ملح
- رشة فلفل أسود - رشة كمون
- بهارات على حسب المذاق

### طريقة التحضير

في قدر على نار متوسطة نذوب الزبدة ونضيف البصل ونقلب إلى أن يذبل البصل ثم نضيف الثوم ونحرك الخليط. نضيف الجمبري و السمك على البصل ونقلب لمدة ٣ دقائق، ثم نضيف الحبار والكابوريا والبنجيز ونحرك جيداً لمدة دقيقتين، ونضيف الملح والكمون والفلفل ونحرك، ثم نترك الخليط يطهو تقريبا ٦ دقائق ( ممكن اضافة نصف كوب ماء حسب القوام المطلوب و الرغبة ) ثم نضيف الكريمة ونتركها تغلي قليلاً، ومن ثم نضيف بصل أخضر أو كزبرة خضراء حسب الرغبة و تقدم .



## شورية الشعيرية بالطماطم

### المقادير

- نصف كوب شعيرية
- ٢ ملاعق كبيرة زيت نباتي
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- حبة بصل مفروم خشن
- فصين ثوم مهروس
- ٦ حبات طماطم مقشرة ومفرومة
- ٢ ملاعق كبيرة معجون طماطم
- نصف ملعقة صغيرة من الآتي:  
(كمون - كاري - فلفل أسود)
- ملح حسب الرغبة
- ٢ كوب ونصف مرق لحم أو دجاج
- للترزين بقدونس أو كزبرة خضراء



**طريقة التحضير:** بقدر على النار نضع السمن و الشعيرية على نار متوسطة مع التحريك المستمر إلى أن تصبح ذهبية اللون، و بقدر آخر نضيف الزيت والبصل والثوم ونحرك ، ثم نضيف الطماطم و المعجون والبهارات والملح ونقلب جيداً ثم نغطي القدر ونتركه على نار هادئة لمدة ٥ دقائق إلى أن يستوي الطماطم، ثم نضع الطماطم في الخلاط الكهربائي إلى أن يصبح الخليط ناعماً ثم نرجعه إلى القدر مرة أخرى ، ثم نضيف الشعيرية المحمرة ، و نضيف بالتدرج كمية من المرق إلى أن تصبح حسب القوام المطلوب ونتركها تغلي قليلاً ثم نطفئ النار ، و تزين بالبقدونس و الكزبرة الخضراء وتقدم ساخنة.

كناسات كارشير الألمانية  
الأولى عالمياً





## شوربة الدجاج بالكريمة

### المقادير

- ٢ ملاعق زيت
- املعقة كبيرة زبدة
- ٢ ملاعق دقيق
- صدر دجاج مقطع مكعبات متبلة
- بخل أو ليمون
- رشة ثوم بودرة
- املعقة صغيرة فلفل أسود
- رشة ملح
- ا كوب مرق دجاج
- ا كوب كريمة طبخ
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- بقدونس مفروم حسب الرغبة

### طريقة التحضير

بقدر على النار نسيح الزبدة و الزيت ثم نضيف قطع الدجاج و الفلفل و الثوم البودرة و نحمرها ثم نأخذ قطع الدجاج بعد أن أحمرت ونضعها جانباً ، وبنفس القدر نضيف الدقيق ونحرك جيداً، ثم نضيف المرق بالتدرج مع التحريك المستمر بالمضرب اليدوي ،بعد ذلك نضيف الكريمة مع الاستمرار في التحريك إلى أن يتجانس الخليط ونضيف مكعبات الدجاج و الملح ونقلب لمدة دقيقتين ثم نطفئ النار و تقدم و تزين ببقدونس مفروم حسب الرغبة أو بصل أخضر.

**GENERAL GAS** | **سويد SOWAID**  
جنرال غاز

MADE IN ITALY

774 091 045

**طباخات جنرال**  
**الأولى عالمياً**

## شوربة الجزر و الكزبرة

### المقادير

- ٢ حبات بصل مفروم ناعم
- فص ثوم مفروم
- ٢ ملاعق كبيرة زيت دوار الشمس
- رشة ملح
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ١ ملعقة كزبرة ناشفة مطحون
- ١ بسباس أخضر
- ربع كوب كزبرة خضراء
- مكعب مرقة خضار
- ٢ كوب ونصف ماء.



### طريقة التحضير

بقدر على النار نضع الزيت و الجزر و البصل ثم نضيف الثوم و البهارات و البسباس و مكعب المرق و الماء و نتركهم على النار لمدة 0 دقائق ، ثم نضيف الكزبرة و نقوم بخلط المزيج بالخلاط أو الهراس اليدوي ثم نعيده مرة أخرى إلى النار لمد 0 دقائق و يقدم ساخن مع تزيينه بالبقدونس و شرائح الخبز المحمص.





## شورية الكوارع

### المقادير

- قطع كوارع غنمي
- ملعقتين زيت
- ٣ حبات هيل
- ٥ حبات فلفل أسود
- ٣ فصوص ثوم
- نصف ملعقة كركم
- حبتين ورق غار
- حبتين بصل أخضر
- ٢ لتر ماء
- ملح
- بطاطس و جزر وكوسا حسب الرغبة.

### طريقة التحضير

يقدر على النار نضع الزيت و الفلفل الحب و الهيل و ورق الغار و الكوارع و البصل الأخضر ونحركهم جيداً، ثم نضيف الثوم و الماء و الكركم ونغطي عليهم ونتركهم نصف ساعة ، ثم نضيف الخضار حسب الرغبة ونترك الخليط على النار لمدة ربع ساعة حتى تمام النضج و بعدها تقدم وتزين بكزبرة مفرومة أو بصل أخضر مفروم.



إختار الأفضل الآن



## المكببة بالخضار

### المقادير

- كيس مكرونة صغير ( ٤٠٠ جم )
- ٢ حبات جزر - ١ حبة كوسا
- ١ حبة بيبار - ٢ حبات طماطم
- حبة بصل - ٣ فصوص ثوم مفروم
- ١ قرن بسباس أخضر
- ١ مكعب مرقة - ملعقة بابريكا
- نصف ملعقة فلفل أسود
- ١ ملعقة كبيرة صلصة
- ٢ ملاعق كبيرة زيت

### طريقة التحضير

نسلق المكرونة ونضعها جانباً ، ثم نقطع الجزر و البطاطس و الكوسا و البيبار بشكل مربعات أو مكعبات، وبوعاء نضع البصل و الزيت و الخضار المقطعة و نقطع البسباس الأخضر و الثوم و الطماطم ونضع الصلصة و البهارات و مكعب المرقة ونتركه قليلاً على النار ، ثم نضيف ماء ونتركهم على النار حتى ينضج ، ونحتفظ بقليل من الصوص ثم نضيف المكرونة وتزين بالبقدونس المفروم وتقدم ، وبالعافية .







☎ 01282412





هائل عيد النعم وشركاه

# الخير في كل بيت



# مزايا ماكس

رسالة  
لجميع الشبكات المحلية

200



ميجا  
رصيد انترنت

600



دقيقة  
داخل الشبكة

500



ر 2000 فقط  
ريال  
خلي التواصل دائم

لمشتركي  
الدفع المسبق

## للتفعيل اتصل على 333

- صلاحية 30 يوم - رصيد تراكمي
- السعر شامل الضريبة
- يمكنك تفعيل الباقة عبر تطبيق ريال موبائل
- لمزيد من المعلومات أرسل مزايا ماكس ل 123 مجاناً



yemenmobile.com.ye



yemenmobilya1



yemenmobilya1



قسم



المقبلات  
والسلطات



هومي  
Holley®

هومي .. غذائي اليومي



ناتكو natco  
الاستهلاكية Consumables



## سلطة المقلي بالحمص

### المقادير

- حبة باذنجان وسط - ٢ حبات بطاطس وسط
- حزمة بقونس - ٢ حبات طماطم وسط
- حبة بصل صغيرة
- كوب حمص مسلوقة ومغسولة
- ربع كوب ليمون-خبز مقطع مربعات
- نصف ملعقة ملح - ٢ ملاعق زيت زيتون
- ٢ ملاعق نشا - زيت للقلي

### طريقة التحضير

نقطع الباذنجان مكعبات صغيرة ونضعها في صينية مع النشا ونقوم بالتقليب حتى تتغلف كل القطع بالنشا، وبزيت غزير حار نقلبها و من ثم نخرجها من الزيت عندما تتحمر، ونقوم بتقطع البطاطس بنفس حجم الباذنجان مكعبات صغيرة ونقلبها بنفس الزيت حتى تتحمر، ثم نخرجها ونتركها جانباً، وأيضاً بنفس الزيت نقلب قطع الخبز حتى تتحمر ونضعها جانباً مع البطاطس و الباذنجان على جنب حتى تبرد و نقوم بفرم البقدونس بشكل ناعم و نقطع الطماطم مكعبات صغيرة وكذلك البصل نفس الحجم ثم نضعهم بصينية و نضيف الباذنجان و البطاطس و قطع الخبز المقلي بعد أن يبردوا، ثم الحمص و نقوم بالتقليب، و في وعاء آخر نقوم بخلط الملح و الليمون و زيت الزيتون ونخلطهم جيداً بواسطة شوكة ثم نضيفها للسلطة وقت التقديم و تقدم و بالعافية.



## لغائف الباذنجان

### المقادير

- ٢ حبات باذنجان ويفضل تكون طويلة
- حبة طماطم مفرومة ناعم
- نصف كوب بقدونس مفروم ناعم
- رمان للتزيين
- ١ كوب زبادي
- نصف عصرة ليمونه
- نصف ملعقة ملح
- ربع كوب زيت زيتون
- ٣ فصوص ثوم مفروم ناعم



### طريقة التحضير

نقوم بتقطيع الباذنجان شرائح طولية ونقوم بوضعها بصحن الفرن بدرجة حرارة ١٢٠ أو بمقلاه عليها مسحة زيت بسيطة ورشة ملح. بعد أن نتهي تقطيع الكمية المطلوبة من شرائح الباذنجان نضعها جانباً ، وفي وعاء آخر نضع الليمون والملح وزيت الزيتون والثوم ونخلطهم جيداً ثم نقوم بتتبيل شرائح الباذنجان بالخليط.  
بوعاء آخر نخلط كلاً من الطماطم والبقدونس والبصل، ثم نقوم بفرد شريحة الباذنجان المقلية والمتبلة ونضع في طرفها من خليط البقدونس والطماطم ونلفها بشكل ”رول“ ونقفلها بعود خلة أسنان أو أي من أعواد المقلبات ، ومن أعلى نضع الزبادي ونزينها بحبيبات الرمان وترص بصحن التقديم وتقدم وبالعافية.



YEMEN TIMES  
Radio  
راديو يمن تايمز  
91.90 FM

الإذاعة المجتمعية الأولى



## مكعبات البطاطس مع الكزبرة و الثوم

### المقادير

- كيلو بطاطا (متوسطة الحجم / مقشرة ومقطعة إلى مكعبات)
- ٢ ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- رشة ملح
- نصف حزمة كزبرة خضراء مفرومة
- ٥ فصوص ثوم مفروم ناعم
- واحد قرن بسباس أخضر
- رشة فلفل أسود

### طريقة التحضير

نسلق البطاطس ، وبعد أن تنضج نخرجها في وعاء ونتركها حتى تبرد في مقلاة ، نضع زيت الزيتون حتى يسخن ثم نضيف الثوم حتى يحمر ثم البسباس الأخضر والفلفل الاسود والبطاطس ورشة ملح حسب الرغبة ثم الكزبرة المفرومة ونحركها دقيقتين ثم نطفئ النار ، و تقدم ساخنة و تزين بالبقدونس المفروم.

مول العرب  
MALL ALARAB



## سبرينج رول

### المقادير

٢٥٠ جم شرائح سبرينج رول مجمدة أو ورق سمبوسة رقيقة - حبة طماطم وسط مفرومة - حبة بصل وسط مفرومة - ربع كوب بازلاء مسلوقة - ربع كوب مكعبات جزر مسلوقة - رشة ملح - بطاطس- املعقة كبيرة زيت دوار الشمس - نصف ملعقة كاري - زيت غزير للقلي.



### طريقة التحضير

لتجهيز الحشوة بقدر على النار نضع الزيت ثم البصل المفروم و الطماطم ثم الكاري والبطاطس والجزر وثم البازلاء وأخيراً نضيف رشة ملح وفلفل أسود مطحون .  
نقوم بتجهيز ورق السبرينج رول ونتركها بدرجة حرارة الغرفة حتى يذوب منها الثلج، نقطع ورق السمبوسة بحيث تكون كل شريحة قطعتين و نضع واحدة بشكل أفقي و واحدة بشكل طولي فوق بعض بحيث يعطي شكل حرف ( T ) و نضع الحشوة عند التقاطع ونغلق من الجانبين ومن ثم نلفها رول و نقلى بزيت غزير و ساخن و تقدم مع أي من صلصات التغميس أو سادة .





## جرليك بريد ( خبز الثوم )

### المقادير

- خبز توست أو خبز فرنسي مقطع شرائح
- جبن موزاريلا مبشور أو تشدر
- ٣ فص ثوم مفروم ناعم
- رشة ملح
- رشة فلفل
- بقدونس مفروم أو ريحان مجفف
- زبدة بحرارة الغرفة

### طريقة التحضير

في وعاء عميق نخلط الزبدة و الثوم جيداً ، ثم نضيف البقدونس المفروم ناعم، ونقلب جيداً ثم نضيف رشة ملح وفلفل. نرص الخبز بصينية فرن وندهنها بفرشاة بالخليط السابق. نوزع الجبن على سطح الخبز ، ندخل الصينية الفرن السابق التسخين على حرارة ١٦٠ حتى يذوب الجبن ويتحمر قليلاً. نرص شرائح خبز الثوم بطبق التقديم ويقدم ساخناً.



## سلطة الخيار بالزبادي و الافوكادو

### المقادير

- صبتين خيار
- ملعقة نعناع مجفف
- رشة ملح
- حبة أفوكادو
- علبة زبادي وسط ٤٠٠ جم أو كوب
- نعناع طازج للتزيين



### طريقة التحضير

نقطع الخيار مكعبات صغيرة و أيضاً الأفوكادو بنفس الحجم ونضعهم في صينية عميقة و بوعاء نخلط كلاً من الزبادي و الملح و نفرك النعناع بفركه باليد ونخلطهم جيداً ثم نضيفه على الزبادي و الأفوكادو و يزين بالنعناع الطازج و يقدم .





## سلطة البطاطس و البازلاء

### المقادير

- 0.0 جم بطاطس
- حبتين جزر
- كوب بازلاء مسلوقة
- ملعقتين كبيرة مايونيز
- نصف كوب زبادي
- ربع كوب بقدونس
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود

### طريقة التحضير

نسلق البطاطس و الجزر ، بعد ذلك نقطعها بشكل مكعبات ونضعها جانباً حتى تبرد .  
كذلك نفرم البقدونس ونضعه جانباً ، و بوعاء نخلط كلاً من المايونيز والزبادي والملح و الفلفل الأسود ، و بعد أن يبرد البطاطس و الجزر نضعهم في وعاء عميق و نضيف لهم البازلاء المسلوقة، ثم مزيج الزبادي والمايونيز ونخلطهم جيداً ثم نضيف البقدونس ونخلطهم و نزين بورق نعناع طازج أو بقدونس و تقدم بالعافية .



أجهزة إرتكس .. المثالية .. الجودة و الجمال



شركة ارتكس  
التجارية المحدودة



**GLEMGAS**  
ITALY

طبخات جليم غاز الإيطالية الشهيرة  
أحدث ودق أنظمة السلامة والأمان  
للقاية مطورة .. وجودة لا تضاهي

طبخات جليم غاز الإيطالية الشهيرة  
أحدث ودق أنظمة السلامة والأمان  
للقاية مطورة .. وجودة لا تضاهي

**DeLonghi** ديلونجي  
Behar Everyday

ملتي فري  
MULTIFRY

أفضل كل يوم  
أفضل كل يوم

مفاعة بارت أفضل اختياره مضى اجمل طعامك

جديد

**مولينكس**  
لطف أسهل

ماستر شيف برو

**Moulinex**  
cooking made easy

**REMINGTON**

أجهزة العناية الشخصية

CURL REVOLUTION

كل ما تحتاجه  
لشرفة متكاملة

**بيركس**

أواني الطبخ الذكية مع

**PYERX**

**بايبيليس**  
باريس

أداة تجعيد  
القعر المثالية

**BaByliss**  
PARIS

وتساب 715112112 جوال 715166166 ArtexYEM

الفرع- مجمع عدن السياحي التجاري - منطقة صبرة ت: 02 2631110 /1  
مجمع عدن السياحي التجاري - عدن مول ت: 02 2631110 /1

E-mail : info@artexyemen.com - www.artexyemen.com

المركز الرئيسي : شارع السلين - جوار وكالة نويونا  
للفون: 01 454981 /2/3 المعرض ت: 01 454980  
مركز الكهيم التجاري - شارع حدة ت: 01 200995  
مركز صنعاء التجاري - شارع الجزائر ت: 01 448487  
شارع محاهد - معرض شارع محاهد ت: 01 514111

صناعة



شركة ارتكس  
التجارية المحدودة



طعم غني .. وجودة فاخرة



مجموعة الكبوس للتجارة والصناعة والاستثمار



# نور NOOR "أريد الأفضل"



# من أفضل الطرق للوقاية من فيروس كوفيد - 19

ابق على بعد 6 أقدام (2 متر) على  
الأقل عن أي شخص خارج نطاق  
المقيمين في منزلك



f t i /Aulaqilab  
773339222

مختبرات الأوقاي المتخصصة  
AULAQI Specialized Med. Lab

التفكير... سر النجاح



# ليجادور

... الطعم الذي تعيشه!



# المشروبات

قسم



لا طعام ألد من  
هنيئة



[www.jawdafood.com](http://www.jawdafood.com)



## قهوة الدالجونا المثلجة

### المقادير

- ٢ ملاعق قهوة سريعة الذوبان (نسكافي) - سكر حسب الرغبة - رشة فانिला - كوب طيب سائل - مكعبات ثلج - ٢ ملاعق ماء دافئ

### طريقة التحضير

في كوب نضع مكعبات الثلج ثم نضيف عليها الحليب ونتركه جانباً , في كوب آخر نضع ٢ ملاعق من القهوة مع كمية السكر حسب الرغبة و أيضا ٢ ملاعق ماء دافئ و فانिला ثم يتم خفقه جيداً حتى يصبح كريمي , ثم نسكب خليط القهوة الكريمي على سطح الحليب المثلج و يقدم.



شاي الكيوبس

## سموثي المانجو والبرتقال

### المقادير

- نصف كوب من قطع المانجو المجمدة
- كوب إلا ربع من عصير البرتقال
- ثلاث ملاعق كبيرة ماء
- عسل أو سكر حسب الرغبة

### طريقة التحضير

نضع قطع المانجو وعصير البرتقال و الماء بالخلط الكهربائي ثم نخلطهم حتي يصبح الخليط ناعماً مع إضافة العسل، يقدم و يزين بقطع من المانجو أو شرائح البرتقال.





## ميلك شيك الاوريو

### المقادير

- خمس حبات من الأوريو
- كوب من الحليب - رشّة فانيليا
- سكر أو عسل حسب الرغبة
- ٢ ملاعق كبيرة آيس كريم شوكولاتة أو فانيليا
- مكعبات ثلج - بسكويت أوريو للتزيين

### طريقة التحضير

بوعاء الخلاط الكهربائي نقوم بخلط جميع المكونات الأوريو و الحليب و الآيس كريم و الفانيليا و العسل و الثلج معاً في الخلاط ثم نسكب الخليط في الأكواب وتزين بصوص الشوكولاتة الأوريو.



## الموكا الباردة بالكراميل

### المقادير

كوب حليب سائل بارد - ملعقة كبيرة قهوة  
 - ٢ ملاعق سكر حسب الرغبة - رشّة فانيليا - رشّة  
 قرفة مطحونة - ربع كوب ثلج - ربع كوب صوص  
 كراميل - كريمة مخفوقة للتزيين

### طريقة التحضير

نضع الحليب البارد مع مكعبات الثلج في الخلاط  
 الكهربائي، و نخلطهما حتى يتكسر الثلج إلى قطع  
 صغيرة الحجم ثم نضيف القهوة، والسكر، وربع  
 كوب من صوص الكراميل والفانيليا و القرفة  
 و نعيد الخفق مرّة أخرى ، ثم نضع الخليط في  
 كاسات التقديم و نزيّنه بالكريمة المخفوقة،  
 وبصوص الكراميل على الوجه و يقدم وبالعافية.





## سموثي الموز والافوكادو

### المقادير

حبة أفوكادو - جبتين موز - نصف كوب حليب سائل بارد - رشة فانيلا - ٢ ملاعق عسل أو سكر

### طريقة التحضير

نضع الأفوكادو و الموز و الحليب البارد و الفانيلا بالخلط الكهربائي، ثم نخلطهم جيداً حتي يصبح الخليط ناعماً مع إضافة العسل أو السكر ونضعه في كاسات التقديم مع التزيين بشرائح من الموز و الأفوكادو

## مشروب اليقطين (القرع)

### المقادير

كوب قرع مسلوقة مقطعة مكعبات - كوب حليب سائل - ربع كوب سكر - ربع كوب كريمة سائلة - رشة فانيلا

### طريقة التحضير

بقدر على النار نضع الحليب و القرع و السكر و الفانيلا حتى يسخن فقط ولا نجعله يغلي ، ثم نضع المزيج بالخلط ونضيف له الكريمة ونخلط جيداً حتى نحصل على مزيج ناعم ثم نقوم بوضعه في الأكواب وتزيينه بالكريمة و يقدم ساخناً.



## مشروب الكاسترد الساخن

### المقادير

كوب حليب بودر - ملعقة صغيرة فانيليا - رشّة هيل مطحون - ربع كوب بودرة كاسترد - كوب سكر - لتر ونصف من الماء

### طريقة التحضير

بقدر على نار متوسطة، نضع الماء والحليب البودر، والسكر والكاسترد، و الهيل ، نخلط المكونات حتى تتجانس، ثم نضيف الفانيليا ونستمر في تحريك الخليط حتى تبدأ حرارته في الارتفاع ونحصل على مزيج ثقيل ثم نخرجه من النار ونضعه في أكواب التقديم و نزين بالمكسرات المجروشة أو بالورد.



ALKBOUS COFFEE



بن الكبوس



## مشروب التفاح والقرفة الساخن

### المقادير

- 1- لتر عصير تفاح غير محلى
- 3 أعواد قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 2 ملاعق سكر أو حسب الرغبة

### طريقة التحضير

يقدر ستيل على نار متوسطة، نضع القرفة والقرنفل ونحركهم ثم نضيف عصير التفاح و نغطي القدر ونتركه يغلي لمدة ربع ساعة، أخيراً نضيف السكر، ونقلب جيداً، ثم نضعه في أكواب التقديم، ويقدم ساخناً.



أقوى تبريد  
بأقل طاقة

36  
وات  
في  
الساعة



# أجود أنواع الأرز

امازون  
Amazon



أرز بسمتي أبيض فاخر



أرز مزة ذهبي فاخر

شركة المجهلي للتجارة المحدودة - محمد أحمد المجهلي -

الجمهورية اليمنية - صنعاء هاتف: ٠١/٥٤٠٠٨٧ - ٠١/٥٤٣٥١٥ - فاكس: ٠١/٥٤٠٠٤٠ - info@almaghaali.com



# هنيئة

لا طعام ألد من  
هنيئة



[www.jawdafood.com](http://www.jawdafood.com)



## طبخنا غاز

**GLEMGAS**  
ITALY

طباخات جليم غاز الايطالية الشهيرة  
أحدث وأدق أنظمة السلامة والأمان



-  توزيع حراري مكثف.
-  مروحة لتوزيع حراري متساوي.
-  شعلة فرن علوية عريضة.
-  شواية فرن بدوران مستمر.
-  اضاءة فرن لرؤية واضحة.



**ملتي فراجي**  
THE MULTICOOKER

مقلاة بزيت قليل و جهاز  
طهو متعدد الوظائف



**DeLonghi**  
Better Everyday

**ديلونجي**  
أفضل كل يوم

وتساب 715112112 جوال 715166166 ArtexYEM

الفرع: مجمع عدن السياحي التجاري - منطفة صبره ت: 02 263110 /1  
مجمع عدن السياحي التجاري - عدن مول ت: 02 263110 /1

E-mail : info@artexyemen.com - www.artexyemen.com

المركز الرئيسي : شارع السلين - جوار وكالة تويوتا  
تلفون: 01 454981 /2/3 المعرض ت: 01 454980  
مركز الكهيم التجاري - شارع حدة ت: 01 200995  
مركز صنعاء التجاري - شارع الجزائر ت: 01 448487  
شارع محاهد - معرض شارع محاهد ت: 01 514111

صناعات



شركة ارتكس  
التجارية المحدودة

قسم



المعجنات

natco ناتكو  
Consumables الاستهلاكية

هومي  
Holley®

هومي .. غذائي اليومي



natco ناتكو  
Consumables الاستهلاكية



## الفطائر التركية

### المقادير

- ٣ أكواب دقيق - ربع كوب زيت - ملعقة خميرة - ملعقتين سكر - رشّة ملح - ملعقتين طيب بودرة أو زبادي - ماء دافئ للعجن  
للحشوة : صوص بيتزا - أو جبن مالح مع نعناع وبيضة و ملح - زعتر محوج مع زيت زيتون - خليط الدهن صغار بيضة و ملعقة طيب سائل

### طريقة التحضير

بوعاء نخلط الخميرة و السكر و الماء و الزبادي أو الحليب ثم نضيف الزيت و الملح و الدقيق و تعجن جيداً حتى نحصل على عجينة متماسكة و نغطيها حتى تخمر بمكان دافئ لكي يتضاعف الحجم ، ثم نقسمها كرات متوسطة و نفردها بشكل مستطيل ونضع فيها أي نوع من الحشوات أعلاه ثم نلف الأطراف للوسط حتى نحصل على شكل بيضاوي و نغلق الأطراف جيداً ، و ندهن الأطراف بخليط الدهن و نتركها ترتاح عشر دقائق وندخلها إلى فرن حار حتى تحمر .



رفيق الأوقات الدافئة

أمالون

## الأقماع

### المقادير

- ٤ أكواب دقيق
- ربع كوب زيت
- ملعقة خميرة
- ٢ ملاعق سكر
- رشة ملح
- ٢ ملاعق طيب بودرة
- ٢ ملاعق زبادي
- ماء دافئ للعجن



### طريقة التحضير

بوعاء نخلط الخميرة و السكر و الماء و الزبادي و الحليب، ثم نضيف الزيت و الماء و الملح و الدقيق و تعجن جيداً حتى نحصل على عجينة متماسكة و نغطيها لكي تخمر بمكان دافئ حتى يتضاعف الحجم ثم تُفرد و تقطع بشكل شرائح بعرض اسم ( أو اصبع ) و نقوم بلف كل شريط بالقمع حتى الوصول للنهاية و تكون نهاية اللفة تحت ، و نضعها بصحن الخبز و ندهنها بخليط الدهن (حليب - قهوة سريعة الذوبان) و نتركها تتخمر حتى يتضاعف الحجم و ندخلها على فرن حار إلى أن تحمر، و تحشى باللبن أو الجبن السائل أو الجبن المبشورة أو السلطات والحشوات المنوعة.





## خبز التوست

### المقادير

- 0 أكواب دقيق - بيضة
- ٢ ملاعق سكر
- ١ ملعقة خميرة فورية
- رشة ملح
- ٤ ملاعق كبيرة زيت أو ٢ ملاعق كبيرة زبدة
- ٤ ملاعق حليب بودر
- كوب إلا ربع ماء دافئ للعجن او حسب الاحتياج

### طريقة التحضير

بوعاء نخلط الخميرة و السكر و الماء و الحليب والبيضة ثم نضيف الزيت أو الزبدة و الماء و الملح و الدقيق و تعجن جيداً حتى نحصل على عجينة متماسكة و نغطيها حتى تخمر بمكان دافئ حتى يتضاعف الحجم ثم نفردها قليلاً و نلفها رول ونضعها بقالب التوست و نغطيها و نتركها تتخمّر ساعة أو حتى يتضاعف الحجم مرتين ثم ندهنها بخليط الدهن ( نذوب السكر مع الحليب حتى يذوب السكر ويعدها نضع الزيت ) و نرشها بالسمن و ندخلها فرن حار حتى تحمر من كل الجوانب.

			 <b>شركة أرتكس</b> <b>التجارية المحدودة</b> Arwa Trading Co. Ltd.
			
			

المركز الرئيسي صنعاء : شارع الستين - حوار وكالة توبونا للسيارات  
 تلفون : 01 454980 /1/2/3 - وتساب 715112112 جوال 715166166  
 المعارض من صنعاء ( معرض الستين - مركز الكهيم التجاري - المركز الليبي  
 التجاري - شارع مجاهد ) عدن : مجمع عدن السياحي التجاري منطقة صيرة



شاي الكبوس



Al-Kbous Tea  
SINCE 1948

شاي الكبوس

عشرون سنة





## خبز الفوكاشيا بالزيتون

### المقادير

- ملعقة كبيرة سكر - ملعقة و نصف خميرة فورية
- ٢ كوب و نصف دقيق - ١ بيض
- نصف كوب ماء دافئ للعجن حسب الاحتياج
- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ١ كوب زيتون أخضر شرائح
- نصف كوب روزماري مجفف
- رشة ملح - ربع ملعقة بيكنج باودر
- ٣ ملاعق كبيرة حليب باودر

### طريقة التحضير

بوعاء عميق نضع ما يقارب ربع كوب ماء كما نضيف السكر و الخميرة و الحليب و نخلطهم جيداً حتى تمام ذوبان السكر و الخميرة ، ثم نضيف البيضة و زيت الزيتون و الملح و باقي الماء الدافئ و نخلطهم جيداً ثم نضيف الدقيق و الملح و البيكنج باودر المنخول مع الدقيق و نقوم بالعجن حتى الحصول على عجينة متماسكة و نغطيها و نتركها تتخمر حتى يتضاعف الحجم ، وبعد أن يتم تخمير العجينة نقوم بتقسيمها لجزئين ثم نفردهم و نلفهم رول بشكل اسطواني ، بعد ذلك نضعهم في وعاء خبز عميق و نضع شرائح الزيتون الأخضر على الوجهة و نضغط عليها قليلاً و نتركها تتخمر مرة أخرى حتى يتضاعف الحجم ، ثم نرش الواجهة بالروزماري المجفف و ندخلها الفرن حتى النضج .



جليم غاز

**GLEM GAS**  
ITALY

طبائحات جليم غاز الإيطالية الشهيرة  
أحدث وأدق أنظمة السلامة والأمان

شركة ارتكس  
التجارية المحدودة  
Artek Trading Co. Ltd.

المركز الرئيسي صلعاء - شارع الستين - جوار وكالة توروبنا للسيارات  
تلفون : 01 454980 / 1/2/3 و نساب 715112112 جوال 715166166  
المعارض في صلعاء ( معرض الستين - مركز الخميم التجاري - المركز الليبي  
التجاري - شارع مجاهد ) عدن : مجمع عدن السياحي التجاري منطقة صيرة

## اللحوج اليافعي

### المقادير

- ٢ كوب دقيق أبيض
- كوب دقيق بر أو ذرة بيضاء
- ملعقة بيكنج باودر
- ملعقة صغيرة خميرة فورية
- رشة ملح - ٢ ملاعق سكر
- كوب حليب باودر أو سائل
- ٢ كوب ماء دافئ
- خليط الدهن (٢ ملاعق طيب سائل
- ٢ ملاعق سكر - ٢ ملاعق زيت)



### طريقة التحضير

ننخل الدقيق والبيكنج باودر والملح وبالخلط نضع الماء والحليب السائل أو باودر و السكر و الخميرة والدقيق المنخول مع البيكنج باودر والملح ونقوم بالخلط جيداً حتى تمام التجانس وتكون العجينة سائلة ، ثم نتركه يتخمر ساعتين ، ثم نسخن صاج أو مقلاة وندهنها بالزيت و نسكب الخليط بمقدار مناسب للصاج و نتركه حتى تظهر فقائيع بالوجه و تنشف من فوق ، ثم نخرجها و ندهن الواجهة بزيت السمسم و نكرر نفس العملية مع باقي الخليط و تقدم مع عسل أو شاي بالحليب .

المطبخ مايكل  
من غير برسليج

**Prestige**

**برستيج**

Artek Trading Co. Ltd.

شركة ارتكس  
التجارية المحدودة

المركز الرئيسي صنعاء - شارع الستين - جوار وكالة توبوتا للسيارات  
للفون : 01 454980 / 1/2/3 - وتساب 715112112 جوال 715166166  
المعارض في صنعاء ( معرض الستين - مركز الخميم التجاري - المركز الليبي  
النخاري - شارع مجاهد ) عدن : مجمع عدن السياحي التجاري منطقة صيرة



## خبز الموز

### المقادير

- ٢ كوب دقيق - ٢ حبات بيض
- نص كوب زبدة - نصف كوب سكر
- ٢ حبات موز مهروس
- رشة فانيليا - نصف كوب حليب
- نصف ملعقة صغيرة البيكنج صودا (كربونات الصوديوم)
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- مكسرات مجروشة متنوعة
- رشة ملح

### طريقة التحضير

بوعاء عميق نقوم بخفق الزبدة و السكر إلى أن يصبح كريمي ، بعد ذلك نضيف البيض على التوالي ثم الموز المهروس و الحليب ثم الفانيليا و نخفقهم جيداً حتى تمام التجانس.

بوعاء ننخل الدقيق و الملح و البيكنج باودر و البيكنج صودا و نضيفهم بالتدرج على الخليط السابق و نقلبهم جيداً و نضيف أيضا المكسرات المجروشة ثم ندهن وعاء الخبز ونسخن الفرن حتى درجة حرارة ١٨٠ درجة ثم نسكب الخليط و ندخله فرن ساخن ولمدة ٤٥ دقيقة حسب العمق للوعاء و الارتفاع.



الشارع  
شركة ارتكس  
التجارية المحدودة  
Artek Trading Co. Ltd.

المركز الرئيسي صنعاء : شارع الستين - جوار وكالة توبوتا للسيارات  
للفون : 01 454980 /1/2/3 ونسب 715112112 جوال 715166166  
المعارض في صنعاء ( معرض الستين - مركز الخميم التجاري - المركز الليبي  
التجاري - شارع مجاهد ) عدن : مجمع عدن السياحي التجاري منطقة صيرة

## خبز النان الهندي

### المقادير

- ٣ أكواب دقيق
- ملعقة كبيرة ونصف خميرة فورية
- نصف كوب ماء دافئ
- رشة ملح - ملعقة صغيرة سكر
- ملعقة كبيرة زيت - ٢ ملعقتان زبادي
- رشة بقادونس مجفف أو طازج
- ربع كوب زبدة ذائبة



### طريقة التحضير

نضع الماء الدافئ بوعاء ثم نضيف الخميرة و السكر و نحركهم جيداً ثم نغطي و نترك الخليط حتى يتخمر، وبعاء آخر نضيف الدقيق و الزبادي و الملح و الزيت و ثم نخلط مزيج الخميرة ، ثم نعجن جيداً مع إضافة ماء للعين حسب الحاجة بالتدريج حتى تتكون عجينة ناعمة ثم نتركها تتخمر لمدة نصف ساعة ، بعدها نأخذ العجينة و نقسمها كرات أكبر من حجم الليمون و نأخذ كل قطعه و نفردها و نسخن ملعقة من الزيت في مقلاة غير لاصقة ثم نضع العجين المفرد و ندهن بالزبدة على الجهتين مع الاستمرار بدهن الزبدة حتى تصبح ذهبية اللون. نقلل خبز النان لطبق التقديم و نرشه بالبقادونس المجفف او الطازج و نقدمه ساخناً إلى جانب الأكلات الهندية مثل الدال و المسالا و غيرها.

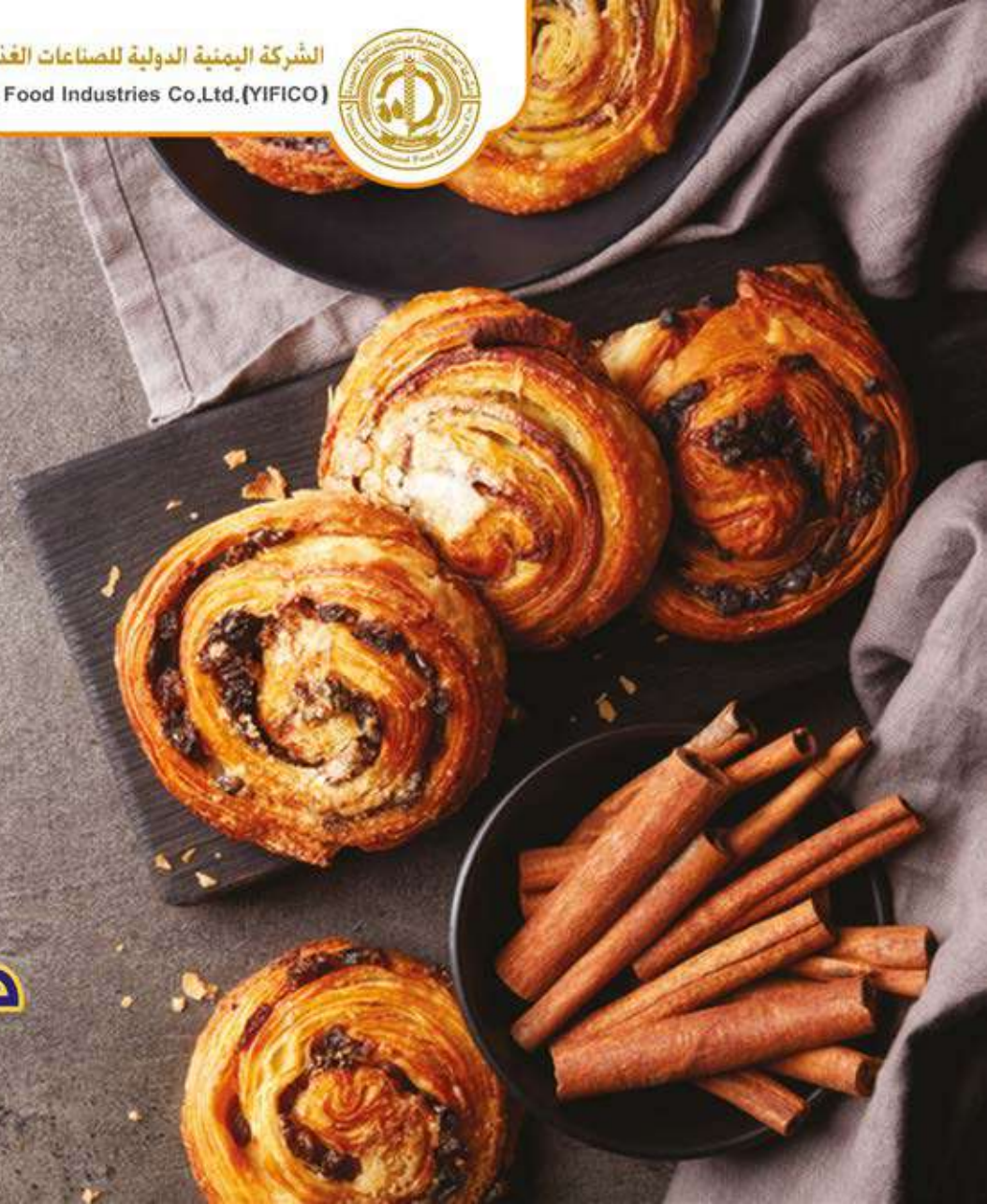
### عادات خاطئة يجب تجنبها في رمضان

- تناول الماء بكثرة وقت السحور و قبل الفجر
- شرب الماء البارد عند الإفطار مباشرة.
- تناول الأطعمة المقلية أثناء وجبة الإفطار
- كثرة تناول الملح و التوابل

مختبرات المولقي التخصصية  
AULAQI Specialized Med. Lab  
التميز - سر النجاح



الشركة اليمنية الدولية للصناعات الغذائية المحدودة (بيفيكو)  
Yemen International Food Industries Co.,Ltd.(YIFICO)



**دقيق الجزيرة**

خيار أفضل



تمتعه  
بالمذاق الفاخر

مؤنة فود للتجارة والتوزيع  
MONH FOOD FOR TRADING

مؤنة  
MONH FOOD

الانسب لعطبخك





مكة مول  
Mecca Mall

متعة وفخامة التسوق

العنوان: شارع حدة تقاطع شارع مجاهد

قسم



الحلويات

natco ناتكو  
Consumables الاستهلاكية



طعم أغنى للحظات أحلى



## زنود الست

### المقادير

- عجينة جلاش أو ( كلاج ) - زيت غزير للقلي .
- الشيرة : كوب إلا ربع سكر - كوب ماء
- عصير ليمون - رشة ماء ورد
- للتزين فستق مطحون
- حشوة الزنود ( كوب حليب سائل - ملعقة نشأ
- ملعقة سميد ناعم - ملعقة سكر - رشة ماء
- زهر - رشة ملح )

### طريقة التحضير

أولاً: الشيرة : ( كوب إلا ربع سكر - كوب ماء - عصير ليمون - وتوضع على النار وتترك ٨ دقائق حتى تغلي ثم نطفئ النار، وبعد ذلك نضيف ماء الزهر أو الورد و نتركها تبرد جانباً.

ثانياً : الحشوة : بقدر على النار نخلط كلاً من الحليب و السميد و النشأ و السكر و رشة الملح و نحركهم جيداً وبالإمكان أن نضع ماء الورد حتى تكون خليط ثقيل و نتركه جانباً ليبرد ، نحضر الكلاج و يتم تقطيعها بشكل طولي أكبر من ورق السمبوسة و أعرض قليلاً، ثم نضع الحشوة و نترك مسافة في الجوانب ، ثم نقوم بلفها قليلاً من الجوانب حتى نضمن عدم خروج الحشوة ، ثم نكمل اللف على شكل رول ، وأخيراً نقلي بزيت غزير و تسقى بالشيرة و تزين بالفستق المطحون.



ارتكس  
Artek Trading Co. Ltd.  
شركة ارتكس  
التجارية المحدودة

المركز الرئيسي صنعاء ، شارع الستين - حوار وكالة تويوتا للسيارات  
تلفون : 01 454980 /1/2/3 - وتساب 715112112 جوال 715166166  
المعارض في صنعاء ( معرض الستين - مركز الكهيم التجاري - المركز الليبي  
التجاري - شارع محاهد ) عدن : مجمع عدن السياحي التجاري منطقة صيرة

## كَب كِيك البرتقال

### المقادير

- ٢ حبات بيض كبير
- كوب سكر
- كوب زبدة
- نصف كوب عصير برتقال
- رشّة ملح
- رشّة فانيليا
- ٢ ملاعق بشر برتقال
- كوب ونصف دقيق منخول مع
- ملعقة بكينج باودر



### طريقة التحضير

بوعاء عميق نقوم بخفق السكر و الزبدة جيداً بالمضرب الكهربائي ثم نضيف البيض بالتدريج ثم عصير البرتقال والملح و الفانيليا و بشر البرتقال ونستمر بالخفق ،ثم نخرج الخليط من الخلاط ونضعه في وعاء ثم نضيف الدقيق المنخول مع البيكنج باودر ونقلب بالتدريج بالملعقة حتى يتجانس الخليط ،بعد ذلك نحضر صينية الكب كيك و نضع المزيج في ورق الكاب بحيث تكون كمية المزيج إلى منتصف ورق الكاب كيك ،وتدخل فرن ساخن مسبقا وبدرجة حرارة ١٨٠ درجة وتأخذ وقت تقريبا ٢٥ دقيقة حتى تام النضج وتترك لتبرد ثم تزين بالكريمة.





## البرازق

### المقادير

٢ كوب دقيق - نصف كوب سمن - ربع كوب ماء - نصف كوب سكر - ٣ ملاعق كبيرة سيرب ثقيل  
شيرة ثقيلة : ٢ كوب سكر وكوب ماء و عصير  
نصف ليمون - رشّة فانيليا - رشّة ملح - ٢ كوب  
سمسم - املعقة كبيرة سكر - نصف كوب  
فستق مجروش خشن - ربع ملعقة بيكينج  
باودر - رشّة ماء ورد

### طريقة التحضير

نضع السمن و الدقيق بوعاء و نخلط جيداً و ثم ندخله الثلّاجة , و بوعاء آخر نخلط كلّاً من ربع كوب ماء و نصف كوب سكر و ٢ ملاعق من السيرب نخلطهم حتى ذوبان السكر و نخرج العجينة من الثلّاجة و نضيف لها خليط الماء و السكر و ماء الورد و البيكينج باودر و الملح و نعجهم جيداً ثم نضع العجين في الثلّاجة لمدة 0 دقائق , و بوعاء آخر نضع السمسم و ملعقة سكر و ملعقة سيرب نخلطهم جيداً حتى يتغلف كل السمسم بالسكر و السيرب و بعدها نضيف ملعقتان صغيرة ماء و نخلطهم جيداً , بعد ذلك نخرج العجينة من الثلّاجة و نقسمها كرات متساوية و نأخذ كل قطعة و نضغطها في خليط السمسم من أعلى و بخليط الفستق من تحت و ندخل الفرن بدرجة حرارة ١٧٠ لمدة ربع ساعة.



## تارت بصوص الشوكلا

### المقادير

- نصف كوب زبدة بدرجة حرارة الغرفة - كوب سكر
- ٣ أكواب دقيق
- ٢ حبات بيض
- رشة ملح
- ملعقة صغيرة فانيليا



### طريقة التحضير

نضع الزبدة والسكر في العجانة أو المضرب الشبك ثم نقوم بضرب السكر والزبدة حتى يتغير لون الزبدة إلى اللون الأبيض حتى تصبح كريمي الشكل، ثم نقوم بوضع البيض والفانيليا مع الاستمرار بالخفق. بعد ذلك نقوم بوضع الدقيق مع رشة الملح ، وفي هذه الأثناء نقوم بتغيير مضرب الشبك بمضرب العجن ونقوم بخلط الدقيق مع الخليط السابق حتى تتكون معنا عجينة رطبه ومتماسكة، ثم نضع العجينة بالثلاجة لمدة نصف ساعة ، نقوم بتجهيز صوص الشوكولاتة: نضع كوب كريمة سائلة أو طليب سائل على نار هادئة ثم نقوم بوضع عليه قطع من الشوكلت شبس أو شوكولاتة خام بعد بشره إلى قطع صغيرة ونقوم بالتحريك حتى تذوب الشوكلا. ويثقل الخليط، ثم نتركه يبرد، بعد ذلك نخرج العجين من الثلاجة. ونضعها بقوالب التارت. ونقوم بنقها من الوسط بالشوكة حتى لا ترتفع أثناء النضج، نضع التارت بالفرن على درجة حرارة ١٨٠. ولمده ٢٠ دقيقة ، وبعد أن نتأكد من أنه نضج تماما. نخرجه من الفرن و نتركه يبرد. ثم نضع عليه صوص الشوكولا، ويمكن تزيينها بالفراولة والمكسرات .. وبالعافيه عليكم

شاي أحمد  
لأصحاب الذوق الرفيع





## كيسة العسل الروسية

### المقادير

- مكونات طبقة الكيك :
- ٤ أكواب دقيق - رشة ملح - كوب سكر
  - ثلث كوب عسل - ٣ حبات بيض
  - كوب إلا ربع زبدة
  - ملعقة و نصف صغيرة بيكربونات الصوديوم
- مكونات طبقة الكريمة :
- ٢ كوبان قشطة حامضة ( ساور كريم ) ( تستبدل
  - بقشطة و ٢ ملعقةتان عصير ليمون
  - ٢ كوبان كريمة خفق - كوب وربع سكر)

### طريقة التحضير

نحضر طبقة الكيسة : بقدر عميق نضع الزبدة و العسل و السكر إلى أن يتكرمل ، ثم نضيف بكاربونات الصوديوم ونتركه يغلي قليلاً ، و بعدها نتركه يبرد و يكون دافئ ، و نضيف البيض بشكل تدريجي ، ثم نخلطه بعد ذلك نضيف الدقيق تدريجياً و رشة الملح و نكمل عجنها بحيث تكون طرية و ملتصقة ثم نتركها قليلاً ، بعد ذلك نقسمها و نفردها بسمك 0 ملم و نقطعها بشكل دائري و نثقب العجينة بالشوكة ، ثم نضعها في الفرن لمدة ١٠ دقائق ، من ثم نضعها جانباً ، ونحضر الكريمة بخفق كل المكونات إلى أن تصبح خليط ناعم. نجهز قالب التقديم ونضع فيه طبقات الكيك و ندهنه بخليط حليب سائل و نضع بين كل طبقة و طبقة كريمة و تزين بالكريمة و العسل.



### نصائح للتغذية الصحية في رمضان

تناول التمر أو الماء عند الإفطار لأن الجسم بعد الصيام يكون بحاجة أولاً للطاقة وللمح الجهاز الهضمي فرصة للاستعداد للطعام.

مختبرات المولقي التخصصية  
AULAQI Specialized Med. Lab  
التفصيل - سبيل النجاش



## الجوزية

### المقادير

- ١ كوب سكر بودرة
- 1 كوب زبدة
- رشّة ملح
- ٢ حبات بيض
- نصف كوب نشا
- ٢ كوب ونصف دقيق
- نصف ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- رشّة فانيليا



### طريقة التحضير

بوعاء نضع سكر البودر و الزبدة و نخفقهم جيداً حتى يصبح الخليط كريمي ، ثم نضيف البيض و الفانيليا و الدقيق مع البيكنج باودر تدريجياً و نعجن باليد بخفة حتى نحصل على عجينة ملساء و متماسكة، نقوم بتجهيز آلة الجوزية و نضع فيها العجين ، و نشغلها لمدة دقيقتين أو إلى أن تقوم الآلة بعملية الفصل التلقائي، ثم نخرجها من الآلة و نتركها تبرد ، و نقوم بحشوها بالتوفي أو النوتيللا و غيرها.





# قمح الخيول

الغذاء الصحي



## كيك الشوكولاتة

### المقادير

- ١ كوب ماء دافئ - ١ كوب سكر
- ٥ ملاعق كبيرة كاكاو بودرة
- ٥ ملاعق حليب بودرة
- نصف كوب زيت
- رشّة فانيليا
- رشّة ملح
- رشّة بكاربونات الصوديوم
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ٢ بيض كبير أو ٣ صغير

### طريقة التحضير

بوعاء نخلط كلّاً من: (الكاكاو و الحليب و الماء و السكر و الملح و الفانيليا ) جيداً حتى يذوب السكر، ثم نضيف الزيت ونأخذ قرابة ربع كوب من الخليط ونضعه جانباً، باقي الخليط نضيف له البيض ونخفق ، ثم نضيف الدقيق المنخول مع البيكنج باودر و بيكاربونات الصوديوم و نخلط الخليط إلى أن يصبح قوامه هش و خفيف و بنفس الوقت ثقيل ، ثم نحضر صينية الكيك و نصب الخليط و ندخله فرن حار لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى أن تتحمر الأطراف ، و بعدها نخرج صينية الكيك من الفرن و نصب الخليط الذي تركناه جانباً ، ونضعه بشكل خفيف بحيث يتشرب الكيك و يقدم بالعافية .



## كعب الغزال

### المقادير

نصف كيلو دقيق - ١ ملعقة كبيرة سكر - ربع  
كوب ماء دافئ - رشّة ملح - نصف ملعقة  
كبيرة خميرة فورية - كوب سمن ذائب- نصف  
كوب زبادي  
الحشوة: ١ كوب معجون تمر - ٢ ملاعق زبدة  
التغطية: ربع كوب سمس - ربع كوب سمن -  
ربع كوب حليب



### طريقة التحضير :

في وعاء نخلط معجون التمر والزبدة ونتركه على جنب.  
وفي وعاء عميق اخر نخلط الخميرة والسكر والماء ونذوبهم مع بعض ، ثم نضيف الدقيق والملح ونعجنهم مع بعض إلى أن يتجانس الخليط  
ونضيف الزبادي والسمن ونكمل العجن حتى نحصل على عجينة طرية سهلة التشكيل - نغطي العجينة ونضعها في مكان دافئ ونتركها حتى  
تخمّر لمدة ساعة، ثم نشكل العجينة بشكل رول أسطواني طويل ونقوم بحشوها بمعجون التمر والزبدة ونلفها بشكل رول على الحشوة ،  
ثم نقطعها بالسكين حتى نحصل على أصابع صغيرة ونضعها في صينية الخبز ونتركها تخمر ربع ساعه، ثم ندهنها بفرشاة السيليكون بالسمن  
والحليب ونرش عليها سمس. بعد ذلك نضعها في فرن على درجة حرارة ١٨٠ لمدة ٢٥ دقيقة.





## حلا الشعيرية باللوتس

### المقادير

- ٢ أكياس شعيرية
- ٢ أكواب حليب بودر محمص
- علبة حليب محلي مكثف
- علبة زبدة اللوتس

### طريقة التحضير

نقوم بتحميم الشعيرية حتى يغمق لونها ونتركها جانباً ، ثم نحمص الحليب البودر حتى يغمق لونه قليلاً ثم نضعه على الشعيرية ونصب عليه نصف كمية الحليب المحلى ونقوم بمزج الخليط جيداً، ثم نقوم بتكوين الشعيرية على شكل دوائر صغيرة ونتركها حتى تبرد تماماً وتتماسك، ثم نزينها بزبدة اللوتس بشكل خطوط خفيفة.



## حلا كاسات موس النوتيلا بالفيريرو روشيه

### المقادير

- الطبقة الأولى:  
 - ٦ بسكويت ماري أو اوريو  
 - زبدة سائحة  
 الطبقة الثانية:  
 - نصف كوب نوتيلا  
 - كوب حليب بارد  
 - كوب كريمة باودر



### طريقة التحضير

الطبقة الأولى: نقوم بطحن البسكويت ثم نضع عليه الزبدة السائحة ونوزعه بالكاسات التقديم بالتساوي ثم نضعهم بالتلاجه حتى يتماسك البسكويت،  
 الطبقة الثانية: نضع المقادير كامله بوعاء (نصف كوب نوتيلا - كوب حليب بارد - كوب كريمة بودر) ثم نقوم بضربهم بمضرب الكيك حتى يتضاعف حجم الخليط ثم نوزع الخليط بكاسات. ونزينه بحبات الفيريرو روشيه.





## ريد فلفت كيك

### المقادير

- نصف كوب زبدة سائحة
- كوب ونصف سكر
- ٢ بيض - لون طعام أحمر
- ١ كوب حقيق
- ٢ كوب ونصف دقيق
- ملعقة صغيرة خل
- ملعقة بكينج صودا
- رشة ملح
- فانيليا

**طريقة التحضير :** أولاً قبل البدء نحضر صينية الكيك ونقوم بدهنها بالزبدة ونتركها جانباً (نشعل الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة) ثانياً: في وعاء عميق نضع اللبن الرائب والبيض والفانيليا ونخلطهم بمضرب يدوي حتى يختفي البيض ثم نضيف رشة ملح والخل واللون الأحمر ونخلط جميع المكونات بمضرب يدوي ثم نضيف الزبدة السائحة والسكر ونستمر بالخلط ثم الدقيق والبيكينج صودا، ثم نضع الخليط في صينية الكيك وندخله الفرن بدرجة حراره ١٨٠ ،  
التزين: عليتين قشطة - نصف كيلو لبنه - كويين سكر باودر، نقوم بخلط كل المقادير بمضرب الكيك حتى يتجانس الخليط مع بعض ونضع طبقة الخليط على سطح الكيكة و تزين الريد فلفت بفتات الكيك .. وبالعافية عليكم.



## اكلير

### مكونات العجينة:

كوب ماء - ربع كوب زبدة - حبات بيض حجم كبير -  
كوب دقيق - نصف ملعقة ملح - ملعقة كبيرة فانيليا

### حشوة الكاسترد :

صفار البيض - ربع كوب سكر ناعم - ملاعق  
كبيرة نشأ - نصف ملعقة صغيرة ملح - نصف  
ملعقة فانيليا - كوب حليب.



**طريقة التحضير:** نسخن الماء مع الزبدة إلى درجة الغليان ثم نضيف عليه الدقيق والملح ونقلب حتى تتكون معينا عجينة متماسكة وبعد ذلك نرفعها من على النار ونتركها تبرد قليلاً ، ثم نضع العجينة بالعجانة ونشغل العجانة على سرعه متوسطة ، ونضع البيض بالتدريج ثم نضع الفانيليا ، بعد ذلك نضع العجينة في كيس حلواني ، ثم نوزعها في الصينية وندخلها الفرن على درجة حراره .

**طريقة عمل الحشوة:** نضع صفار البيض ثم النشا والسكر والفانيليا ونخلطهم بمضرب يدوي جيداً ثم نضعهم جانباً ، نضع الحليب في قدر على النار حتى يسخن قليلاً ، ثم نرفعه من على النار، بعد ذلك نضع خليط البيض والنشا والسكر على الحليب على نار هادئة ونقوم بالتقليب إلى أن يتقل الخليط ثم نطفئ النار ونتركه يبرد، ثم نقوم بحشو الكلير بالكاسترد.

**موص الشو كلاه للتزيين :** في قدر على النار نضع ربع كوب كريمة سائله ونصف كوب شوكولاتة خام ونحركهم حتى تذوب الشوكولاتة ثم نزين الكلير بشكل عشوائي أو خطوط.

### نصائح هامه لوجبة السحور

تناول وجبة السحور وعدم تجاهلها يمد  
الصابمين بالطاقة خلال النهار كما يجب  
تجنب تناول الأطعمة الدسمة او المليئة  
بالسكريات كالطاوة.

مختبرات المولاي التخصصية  
AULAQI Specialized Med. Lab  
القطيف - سبلحان



# ابدأ نهارك مع nutella





## السوفليه

### المقادير

- ٦ باكيت بسكويت أوريو
- علبه قشطة
- ظرف دريم ويب
- كوب حليب سائل

### طريقة التحضير

نضع البسكويت في الخلاط تم نضيف علبه القشطة والدريم ويب والحليب ، ونقوم بخلط جميع المكونات بالخلط حتى يذوب البسكوت تماماً ، ثم نحضر أكواب خاصة بالفرن ، أو أكواب ورقية ونضع الخليط في الأكواب، ثم نشعل الفرن من الأعلى فقط لمدة ٨ دقائق ، ثم نخرج السوفليه من الفرن وبهذا يكون جاهزاً وبالعافية عليكم ..



## تشيزك اللوتس

### المقادير

- ٢ باكيت بسكويت ماري
- ٢ ملاعق كبيرة زبدة سائحة
- ٢ أكواب كريمة سائلة (كريمة الخفق)
- ١٢ حبة جبنة كيري
- ربع كوب سكر بودر
- علبة من زبدة اللوتس



**طريقة التحضير: الطبقة الأولى:** نقوم بطحن البسكوت حتى يصبح ناعماً، ثم نضيف عليه الزبدة ونخلطهم مع بعض ، بعد ذلك نوزعهم بصينية خاصة بالتشيز كيك ونتركه بالثلاجة يتماسك لمدة ربع ساعة.

**الطبقة الثانية:** في وعاء عميق نضع الكريمة السائلة ونقوم بخفقها لمدة ثلاث دقائق، وفي وعاء آخر نضع الجبن مع السكر البودرة وملعقتين من زبدة اللوتس و طرفين جلاتين مذاب في ملعقتين كبيرة ماء، نأخذ ملعقتين كبيرة من الكريمة نضعها على الجبن ونقوم بخلطها بمضرب كهربائي حتى يمتزج الخليط تماما. ثم نضع عليه الجلاتين المذاب في الماء وباقي الكريمة ونخلط جميع المكونات بملعقة سيلكون أو خشبية، بعد التأكد من أن الخليط امتزج مع بعض نضعه في الصينية فوق البسكوت ثم ندخله الثلاجة لمدة أربع ساعات ، ثم نخرج الخليط ونقوم بتسييح زبدة اللوتس على بخار ماء ، أو بالميكروويف بعد ذلك نضع زبدة اللوتس على سطح التشيز كيك ونزينه ببسكوت اللوتس أو الفراولة.. وبالعافية عليكم..





## البراونيز

### المقادير

- كوب زبدة سائحة
- كوب سكر
- كوب دقيق
- كوب كاكاو
- ٣ بيض
- رشة فانिला
- رشة ملح

### طريقة التحضير

في وعاء عميق نضع الزبدة والسكر ونخفقهم بالمضرب اليدوي، ثم نضيف البيض بالتدريج ونستمر بالضرب حتى يصبح الخليط متجانس ثم نضيف الكاكاو والفانिला ونستمر بالخفق، بعد ذلك نضع الدقيق ورشة الملح ونستمر بالخفق حتى يتجانس الخليط ، ثم نحضر صينية الفرن وندهنها بالزبدة ثم نضع الخليط بالصينية وندخلها الفرن على درجة حراره ١٨٠ لمدة ٢٥ دقيقة.



## أكواب الشوكولاتة

### المقادير

- 0٠٠ جرام شوكولاتة خام
- الصوصات:
- كريم تشيز (جبن كريمي)
- زبدة الوتس, نوتيللا
- فراولة, توت, فوخ



### طريقة التحضير

نقوم بتذويب الشوكولاتة الخام على بخار الماء بعد أن تذوب تماماً ، ثم نقوم بتوزيعها على القوالب مع التركيز على الجوانب ونتركه يبرد حتى يتجمد ، بعد ذلك نخرج الشوكولاتة من القوالب ونضع عليها أي نوع من الصوصات ونزينها بالفواكه .



# الفوائد غنية







## التارت

### المقادير

٢ أكواب دقيق - رشة ملح - صفار بيضة - رشة فانيل - ٢ ملاعق سكر بودرة - نصف كوب زبدة - ربع كوب ماء حسب الحاجة

### طريقة التحضير

بوعاء نخلط كلاً من السكر و الزبدة و نفرکہم جيداً ثم نضيف الدقيق و الملح و الفانيل و نفرک و بعدها نضيف صفار البيض و نعجنهم جيداً حتى تكون العجينة قاسية وفي حال احتجنا ماء نضيف قليلاً ، ثم نتركها ترتاح ما يقارب ربع ساعة ، ثم نقسمها و نشكلها بقوالب التارت المنوعة ( كب كيك ميني او وسط - قوالب منفصلة وسط - قالب كبير ) ، و نخرم القاع حتى لا ترتفع العجينة اثناء الخبز و ندخلها فرن ساخن مسبقاً بدرجة حرارة ١٦٠ درجة حتى تتحمر . و فيما يتعلق بالحشوات فهي ( شوكولاتة- كريمة -فواكه- كاسترد - ايس كريم - كريمة دهن - توفي - صوص فراولة )



## نصائح للتغذية الصحية في رمضان

تناول التمر او الماء عند الإفطار لان الحسم بعد الصيام يكون بحاجة اولاً للطاقة ولمنح الجهاز الهضمي فرصة للاستعداد للطعام.

مختبرات المواقب التخصصية  
AULAQI Specialized Med. Lab  
العضد - مسر الحاجر





## شيز الكريم كراميل

### المقادير

- كويين طيب سائل كامل الدسم
- كويين كريمة سائلة
- 10 حبه جبن كيري
- 6 حبات بيض
- كوب ونص سكر
- ملعقة فانيليا

### طريقة التحضير

تأخذ كوب سكر ونضعه في صينية الكيك تم نضعه على النار حتى يتكرمل تم نضع الصينية جانباً، ثانياً: نضع الحليب والكريمة السائلة في قدر على النار تم نقوم بتحريك الخليط حتى يغلي ونطفئ النار ونتركه جانباً ، ثالثاً: نحضر وعاء عميق نضع فيه الجبن ونقوم بضربه بمضرب كهربائي حتى يصبح الخليط كريمي ثم نضع البيض تدريجياً مع الاستمرار بالخفق حتى آخر بيضة ونضع الفانيليا مع استمرار الخفق جيداً ، ثم نضع الحليب والكريمة بعد أن يبرد على خليط الجبن يتمهل مع استمرار الخفق حتى نهاية الخليط ،بعد ذلك نسكب الخليط على الكراميل في الصينية ونتركه جانباً ، نحضر صينية أكبر من الصينية الأولى ثم نسكب عليها قليل من الماء ، ونضع عليه قطعة قماش (منشفة) ثم نضع عليها صينية خليط التثيز ، وندخلها الفرن على درجة حراره ١٨٠. لمدة ساعة ، نخرجها من الفرن ونتركها تبرد بالثلاجة لمدة ست ساعات ، ثم نقوم بقلب الصينية في صحن التقديم. . بالعافية عليكم..

ALKBOUS COFFEE



بُن الكبوس



ضعه في الثلاجة  
بعد ان يبرد ويجمد



يترك ٢٠-٤٥ دقيقة  
ليجمد ويبرد في  
درجة حرارة الغرفة



ويوضع في أطباق مناسبة



يضاف كوبان ماء وهو يغلي  
الى محتويات العلبة  
ويحرك حتى يذوب كلياً



01282412

# فوستر كلاركس

منذ ١٨٨٩





☎ 01282412





## رواب

معدون الطماطم  
نقي وطبيعي



شركة المجهلي  
للتجارة المحدودة  
- محمد أحمد المجهلي -



# التدبير المنزلي

قسم



جميع مكونات التحضير  
للأطباق المذكورة في هذه  
المجلة تجدونها في  
التوفير هايبر

كل ماتحتاجه الأسرة ..  
تحت سقف واحد ..



خدمة العملاء على الرقم المجاني من الهاتف الثابت ويمن موبايل : 8000300  
www.altawfeerhyper.com  altawfeerhyper  lawfeerhyper

فروعنا ( عصر - حده - الخمسين سما مول )



## مخلل الخيار

### المقادير

- كيلو خيار بلدي - ٢ ملاعق كبيرة ملح - ربع كوب خل - ملعقة سكر

### طريقة التحضير

نغسل الخيار جيدا وإذا كان حجمها كبير نتخلص من اللب بداخلها و تُقَطع بشكل طولي ثم نضع وعاء على النار و نضع فيه ماء معقم و ملح و سكر و خل و نتركهم جيدا على النار إلى أن يتم ذوبان الملح و السكر، ثم نضع قطع الخيار داخل الوعاء و هو دافئ و نجهز علبه زجاج معقمة وبعده أن يبرد الخليط نضع الخيار بالعلبة و نسكب الخليط بداخل العلبه و يُترك بمكان جيد التهوية كي يتخلل لمدة بين أسبوع إلى عشرة أيام.



☎ 01282412



## القشطة

### المقادير

- كوب حليب ٢٥٠ مل
- نصف ملعقة صغيرة سكر
- رشّة ملح
- رشّة فانيليا
- ملعقة دقيق
- ٢ملاعق نشا
- ملعقة زبدة



### طريقة التحضير

بوعاء نضع الحليب و الدقيق و النشا و السكر والملح ثم نضعه على نار و سط و نتركه حتى يثقل مع التحريك المستمر بعد ذلك نضع الفانيليا و الزبدة و نقلب جيداً و نتركها تبرد ، ملاحظة : تستخدم أيضا كبديل لحشوات الحلويات مع إضافة قشطة علب أو جبنة منوع.



امازون

أذ الحلويات الشهية واللذيذة  
مع قشطة أمازون رمضانكم  
أحلى وأطعم مع قشطة أمازون





## صوص الجبن

### المقادير

- كأس حليب سائل
- رشة ملح أو حسب الملوحة
- ملعقة أو ملعقتان نشأ أو حسب القوام المطلوب
- ٣ حبات جبنة مثلثات أو ربع كوب جبنة تشدر مبشورة
- نصف ملعقة زبدة

### طريقة التحضير

نخلط الحليب و الجبن و الملح و النشا و الزبدة ،بالخلط ،ثم نضعها على نار هادئة مع الاستمرار بالتقليب حتى يثقل المزيج

حديد  
فيتامين  
كالسيوم

**أمازون**  
حليب أمازون لما فوق العام  
تغذية أكثر.. صحة أكثر..

## الشطة

### المقادير

- ربع كيلو بسباس أحمر
- ٦ فصوص ثوم
- ٢ ملعقة ملح
- ربع كوب خل أبيض
- رشة سكر



### طريقة التحضير

نقوم بتنظيف البسباس أو الفلفل الأحمر الحار، ثم نقطعهم و نضيف اليهم الثوم ويكون مفروم بشكل ناعم، ثم بوعاء على النار نضع الزيت ثم الخليط والملح و السكر و الخل و نتركه على النار لمجرد أن يكثف مع إضافة ماء معقم حسب الرغبة و نضيف ملعقتين نشأ حسب القوام المطلوب ، ثم يحفظ بعلبة زجاج معقمة.





## الكاتشب

### المقادير

- اكيلو طماطم
- ربع كوب خل
- ربع كوب سكر
- ملعقة ملح
- ملعقة بابريكا
- نصف ملعقة بصل بودر
- ٢ ملاعق ونصف ثوم بودرة
- ملعقة زيت
- ٢ ملاعق نشأ
- ماء معقم

### طريقة التحضير

نغسل الطماطم جيداً و نقوم بعمل شكل اكس أسفل الطماطم و نضعها في وعاء بداخله ماء مغلي لمدة 0 دقائق، ثم نخرجها لوعاء فيه ماء بارد ، ثم نقوم بنزع القشرة و نصفها من البذور و نضعها بالخلط الكهربائي مع كل المقادير ماعدا النشاء و الزيت و بعد عملية العصر نصفها جيداً من أي شوائب ،ثم نضع قدر على النار و نضع فيه الزيت ثم المزيج المصفى و نركه إلى أن يبدأ بالغليان ، ثم نضع النشا مع ربع كوب ماء و نضعها بالقدر و نحرك حتى يثقل الخليط ثم نخرجه و نتركه يبرد ، ثم نحفظ به داخل علبه زجاج معقمة ويحفظ بالثلاجة.



## زواب

معجون الطماطم  
نقي وطبيعي



## زيت نباتي للطبخ Vegetable Cooking Oil

مدعم بفيتامين أ و د



مجموعة الكبوس للتجارة والصناعة والإستثمار



## صوص الطرطور

### المقادير

- ا كوب زبادي
- ا ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- ربع كوب طحينية سائلة
- ملح
- ٢ ملاعق خل أبيض أو ليمون

### طريقة التحضير

بوعاء عميق نضع الزبادي و الثوم البودرة و الطحينية و الخل أو الليمون و الملح و نقوم بالتحريك بالمضرب اليدوي و قد نحتاج قليل ماء للوصول للقوام المناسب حسب الرغبة .



رواب جودة و مذاق

100% طبيعي





## الحليب المكثف المحلى

### المقادير

- ا كوب حليب بودرة
- ا كوب سكر
- نصف كوب ماء
- ا ملعقة نشأ
- رشة فانيللا
- نصف ملعقة زبدة
- رشة ملح

### طريقة التحضير

تخلط المقادير بالخلط الكهربائي ما عدى الزبدة و الفانيللا ، ثم نضع الخليط على النار و تحرك جيداً إلى أن تثقل ، وأخيراً نضيف الفانيللا و الزبدة و نحرك الخليط جيداً ثم نطفئ النار .



## صوص الكراميل

### المقادير

- كوب سكر
- ملعقة كبيرة زبدة
- رشة فانيليا
- ٢ ملاعق نشأ
- كوب ماء.

### طريقة التحضير

بقدر على النار نضع السكر إلى أن يصبح لونه ذهبي، ثم نضيف الزبدة و نخلط المزيج، ثم نضع كوب من الماء بدرجة حرارة الغرفة و نقلبه جيداً حتى ذوبان السكر، بعد ذلك نأخذ نصف كوب ماء و نذوب فيه النشأ و نضعه على الخليط ونحركه حتى يمتزج جيداً و نقلبه حتى يصبح صوص متماسك و ناعم .



مكة مول  
متعة وفخامة التسوق.





## صوص الفراولة

### المقادير:

كوب فراولة مغسولة و مقطعه - ٢ ملاعق عصرة حبة ليمون  
- كوب سكر - كوب ماء

### طريقة التحضير

بوعاء بلاستيكي أو ستيل نضع الفراولة و السكر و نتركها جانباً لمدة ٣ ساعات أو بالثلثة ليلة كاملة، ثم بقدر على نار متوسطة نضع الفراولة مع الخليط كاملاً ، و نضيف لها الليمون مع التحريك المستمر ونتخلص من أي رغوه تطفو على السطح ، و بعد أن يذوب كل الخليط و يتجانس بعد تقريبا ٢٠ دقيقة نتركه يبرد قليلاً ثم نضعه بالخلاط الكهربائي و نخلطه جيداً و يصفى بمصفاة.

و يعاد للقدر على النار لمدة ٥ دقائق ، وفي حال رغبتنا بأن يكون الخليط ذو قوام ثقيل نذوب ملعقة نشا مع ربع كوب ماء و نصعها على النار إلى أن نصل للقوام المطلوب.



## الجبنة التشيدر

### المقادير

- نصف كوب ماء
- ١ بيضة - نصف كوب زيت
- ٣ قطع جبنة مثلثات
- كوب حليب بودرة
- عصرة حبتين ليمون
- ملعقة صغيرة ملح حسب الرغبة و الطعم
- ٢ ملعقة كبيرة نشأ



### طريقة التحضير

في الخلاط نضع الماء و الزيت ونقوم بالخفق جيداً إلى أن يصبح المزيج فاتح أو أبيض ثم نضيف الجبن المثلثات و نقوم بالخفق مرة أخرى ، ثم نضيف البيض والنشأ و الليمون و الملح و نخفقم جيداً ، وأخيراً نضيف الحليب الباودر بالتدريج و نخفقه مرة أخرى إلى أن يصبح لدينا خليط ناعم وكريمي ، و بقدر على النار نضع ماء و نسكب الخليط في وعاء زجاجي أو ستيل عميق مدهون يناسب أن يدخل وسط القدر بحيث يصبح حمام مائي و نغلق القدر، ثم نغطيه بقماش ونغلق جيداً ونتركه على نار هادئة لمدة ساعة ، ثم نخبر النضوج بوضع سكين وسط الخليط و بعدها نقوم بسكب الخليط الذي يصبح متماسك في كيس نايلون و نغلفه جيداً ثم ندخله الثلاجة لاكتمال تماسكه و يصبح قطعة جافة نوعاً ما و رطبة بنفس الوقت يسهل بشرها و بذلك يصبح لدينا جبن تشدر جاهز للاستخدام.



كناسات كارشر الألمانية  
الأولى عالمياً

1000  
وات W





# أختيارك الأول



شركة المجهلي  
للتجارة المحدودة  
- محمد أحمد المجهلي -





**JALAP BROS**  
for Trade & Investment Co



**Kinder**



شركة النجاح

**FERRERO**



**nutella**

## طباخة جنرال ايطالي

5 شعل 60X90cm

9650S3ZX1BI



### مؤقت

مؤقت لتثبيتات بأصوات الطباخة



### فرن مع الشواية

فرن الحثك والمشبوات  
شواية الحجاج



### إضاءة للفرن

إضاءة الفرن بلمبة LED موفرة للطاقة مما يسهل  
التحكم دون فتح الباب



### باب مقفل للفرن

يعمل الفرن بشكل طبيعي وباب الفرن مغلق



**MADE IN ITALY**  
صنع في ايطاليا



## زيادة الوزن في شهر رمضان

يتم في شهر رمضان الامتناع عن الطعام والشراب طيلة فترة النهار وحتّى المغرب، الأمر الذي يُعتبر فرصة رائعة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السمنة لإنقاص الوزن الزائد لديهم، والذي يُعتبر في الوقت نفسه أمراً سلبياً للأشخاص النحيفين المعرّضين لخسارة المزيد من الوزن، ويمكن لهؤلاء الاستفادة من شهر رمضان بشكل عكسي وزيادة الوزن خلاله بعدة طرق، أهمّها اتباع نظام غذائي مناسب سنذكره في هذا المقال.

1 خلال وجبة الإفطار بعد أذان المغرب تناول سبع حبات من التمر، مع كوبٍ من الماء على دفعات، وقهوة وشوربة.

2 تناول الماء على فتراتٍ بعد وجبة الفطور، مع عدم الإكثار منه خلال الوجبات الرئيسية تجنباً لسد الشهية.

3 بعد تأدية صلاة المغرب أكمل فطورك كما هو متوفّر على السفرة، على أن يكون متكاملًا محتويًا على البروتينات، والكاربوهيدرات والألياف، مع تجنّب المأكولات المقلية أو تناول خمس لقماتٍ منها فقط ثمّ تعويضها بالسندويشات لاحقاً.

4 قبل صلاة العشاء تناول وجبة خفيفة حسب الرغبة.

5 بعد الانتهاء من صلاة العشاء تناول وجبة مثل وجبة الغداء في الأيام العادية دون رمضان، حيث تكون صحية ومفيدة مثل: المعكرونة، وصينية الخضراوات، والدجاج المشويّ، وبإمكانك اختتامها بالسلطات.

بعد ساعة ونصف من تناول الوجبة السابقة أدي التمرينات الرياضية، وتناول وجبة خفيفة قبل التمرين لتزويد جسمك بالطاقة اللازمة لأدائه، ثم وجبة غنية بالبروتين بعده كالبيض، واللحوم.

مارس تمارين الإحماء قبل البدء بالتمارين الرئيسية، وأتبعها بتمارين الإطالة تجنباً للشد العضلي والآلام.

كل ساعتين تناول وجبات خفيفة، مثل: بقايا الفطور، والمكسرات، والساندويشات، وسلطة الفواكه أو السلطة الخضراء، وكوب من الحليب كامل الدسم الدافئ المحلى بملعقة كبيرة من العسل

استبدل المقالي والأطعمة ذات المحتوى المرتفع من الدهون بالأغذية الصحية عالية السعرات الحرارية كالمكسرات.

أكثر من تناول حلويات رمضان ما بين الإفطار والسحور كالقطايف بالقشطة والبسبوسة.

قلل قدر الإمكان من بذل الأنشطة البدنية خلال النهار، واشغل نفسك بالراحة والعبادة.

قلل قدر الإمكان من الكافيين والقهوة لتجنب الصداع

## الحامل في شهر رمضان

يعتمد تأثير الصيام خلال فترة الحمل على صحة المرأة الحامل، فإذا كانت صحتها جيّدة، وحملها على ما يُرام فيمكنها أن تصوم، أمّا إذا كانت لا تشعر بأن لديها القوّة الكافية على تحمّل الصيام، أو كانت تخشى على صحتها، أو صحتة جنيها فيفضل أن تراجع الطبيب؛ للتأكد من قدرتها على الصيام، كما أنّ توقيت الصيام يلعب دوراً مهمّاً أيضاً، حيث يزداد خطر الإصابة بالجفاف عندما يكون شهر رمضان الفضيل في فصل الصيف، أي عندما تكون الأجواء حارّة، والأيام طويلة، كما أنّ الرسول -صلى الله عليه وسلّم- قال: (إنّ اللّهُ وضع عن المسافر شطر الصلاة، وعن المسافر، والحامل، والمُرضع الصوم أو الصيام)، فإن خافت الحامل على نفسها أو على نفسها وولدها تفطر، ويجب عليها القضاء فقط، ولكن إن كان الخوف على الجنين فقط، فيجب على الأم القضاء ودفْع الفدية، وتقدير الفدية بإطعام مسكين مدّاً من الطعام عن كل يوم أفطرته، وعلى الرغم من ذلك، تجدر الإشارة إلى أنّ صيام رمضان لا يُؤثر بشكل سلبيّ في نموّ الجنين في الرحم، أو طولهِ، أو وزنه، أو محيط رأسه، كما أنّه لا يُؤثر في وقت الولادة بالنسبة للنساء ذوات الصحة الجيّدة، لكن من المُحتَمَل إنجاب طفل بوزن أقل من الطبيعيّ بنسبة لا تزيد عن 1.5 مرّة، بالنسبة للنساء اللواتي يَصْمَنَ في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، مُقارنةً بالنساء اللواتي لا يَصْمَنَ. وسيتضمّن هذا المقال مجموعةً من النصائح للصيام أثناء الحمل، وتوصيات للإفطار الصحيّ، والحالات الصحيّة التي يَنْصَحُ بالامتناع عن الصيام فيها أثناء الحمل.

قبل أذان الفجر بساعة إلى ساعتين تناول وجبة مثل وجبة العشاء في الأيام العادية، مثل: التونة، والديك الرومي، والبطاطس المسلوقة أو المشوية

## نصائح طبيّة لوجبة السحور

ابتعد عن السكريات لأنها تزيد الشعور بالجوع، وكذلك عن الأطعمة المالحة التي تزيد الشعور بالعطش.

قبل الأذان بفترة قصيرة: تناول وجبة خفيفة مثل: التمر والفواكه والزبادي أو الرائب والخيار والشوفان.

## صيام شهر رمضان

لصيام شهر رمضان المبارك فوائد صحيّة عظيمة على جسم الإنسان، لكنّ سلوك بعض الصائمين المتمثل باتباعهم أساليب خاطئة عند تناولهم وجبتي الإفطار والسحور يُضيع منافعه، بل ربما يتسبب بمشكلات صحيّة كالسكري ومرض القلب وغيرها من الأمراض؛ لذلك يختار بعض الصائمين في النظام الغذائي الصحي في رمضان، وفي هذا المقال سنقدم أهمّ النصائح الطبيّة في رمضان لمن يعانون من بعض الأمراض، ولأولئك الذين يريدون إفتطاراً صحياً في شهر رمضان.

### نصائح لوجبة الإفطار

تناول ثلاث حبات من التمر قبل البدء بالإفطار لتفادي حصول نقص في معدلات السكر في الدم.

اشرب كوباً من الماء أو اللبن، قبل تناول الطعام.

شرب كمّيّة وفيرة من المياه بين فترتي الإفطار والسحور بحيث لا تقلّ عن ثمانية أكواب، مع الحرص على شربها تدريجياً لتجنب الشعور بالانتفاخ.

ابدأ الإفطار بتناول الشوربة الساخنة لأنّها تليّن المعدة وتخفف الشعور بالانقباضات، ثمّ تناول السلطة وتناول الوجبة الرئيسيّة بعدها بشكل معتدل.

ممارسة رياضة المشي يومياً، وذلك بعد تناول وجبة الإفطار بساعتين ليقوم الجهاز الهضمي بعمله ويهضم الطعام.

التنوع في وجبات الإفطار، وإدخال الأطعمة المختلفة كالسلطات، واللحوم، والأسماك، والبقوليّات وغيرها.



## نصائح طبيّة لمرضى السكري

عدم قدرة مريض السكري من النوع الأول الصيام نهائياً بسبب عرضته للإصابة بالنقص الحادّ في مستوى السكر بالدم، واحتماليّة الدخول في غيبوبة.

أخذ أقراص السكري عن طريق الفم لمرضى السكري من النوع الثاني، مع مراعاة تنظيم وجبات الإفطار والسحور.

استشارة الطبيب في حالات سكري الحمل الذي يُقرر قدرة المرأة على الصيام من عدمها، فهناك بعض النساء اللواتي يشعرن بالدوخة وزيادة خفقان القلب عند الصيام، فينصحن بالإفطار فوراً.

### نصائح للتغذية الصحية في رمضان

1 تجنب الاكثار من تناول الطعام في وجبة الفطور لأنها تسبب التخمّة وارهاق الجهاز الهضمي.

2 تناول وجبه خفيفة بين الفطور والسحور تتكون من الفواكه والخضار.

3 اشرب 6-8 اكواب ماء في فترة بين الفطور والسحور.



## نصائح طبيّة لمرضى القلب

- 1 استشارة الطبيب قبل الصيام، فهو الذي يقرر صيام المريض من عدمه
- 2 الالتزام بشرب كميات الدواء في الأوقات المحددة خلال فترة الإفطار والسحور، والتي يحددها الطبيب بعد أن يسمح للمريض بالصيام
- 3 تناول الأطعمة الصحيّة والابتعاد عن الأطعمة التي كان يتجنبها مريض القلب قبل شهر رمضان المبارك.

## نصائح للتغذية الصحية في رمضان

- 4 لا تتناول الحلوى عند الإفطار.
- 5 للسحور تناول الأطعمة التي تحتوي على النشويات بطيئة الامتصاص كخبز القمح الكامل.
- 6 تناول الفواكه والخضار المنعشة والمرطبة مثل البطيخ في السحور.

## توصية عامة

إذا اردت ان تشرب أي شيء من بعد الساعة 6 ونصف مساء فيسمح لك بشرب أي شيء يكون خالي من السكر (كالماء او الزنجبيل او عرق السوس او القسط الهندي او الشاي الأخضر او أي شيء آخر).

التنفس الصحيح 15 مرة صباحا و 15 مرة مساء ويكون كالآتي ( اخذ النفس لمدة 4 ثواني ومن ثم حبسة في الصدر لمدة 7 ثواني ومن ثم اخراجة لمدة 8 ثواني).

يفضل ان يتم تجنب أنواع البقوليات ماعدا الحمص او العدس او نقعها بين الماء لمدة 24 ساعة قبل الطبخ

اشرب الماء قبل او بعد الأكل بنص ساعة وتجنب شرب الماء او أي شيء آخر مع الأكل لتجنب عسر الهضم.

التعرض لشمس الصباح (شمس الساعة 7 حتى الساعة 10 صباحا فهي مفيدة جدا).

تجنب جميع السكريات بكل أنواعها والمحليات والاطعمة المقلية والاطعمة المصنعة.

لا تنسى الصمغ العربي (ينقع من الليلة السابقة ويشرب منقوعه صباحا).

ابدأ بالسلطة في جميع وجباتك قبل تناول أي شيء اخر وبعد ذلك أتمم طعامك.

تجنب العصبية والضغوطات فهي من أكثر الأشياء المدمرة للجسم.

تناول الزبدة الحيوانية والسمن البلدي فهو مفيد للصحة وليس مضرأ بها.

يجب ان تكون اخر وجبة على الأكثر الساعة 6 ونصف مساء أو الساعة 7 مساء بالكثير وعدم تناول أي شيء اخر بعد ذلك حتى اليوم التالي.

الرياضة قبل الفطور (المشي لمدة 15 دقيقة على الأقل مبدئيا).

4 تجنب الدقيق الأبيض نهائيا ومنه المكرونة والشعيرية.

16 شرب كميات كافية من الماء على مدار اليوم.

18 شرب الشاي الأخضر الخالي من السكر.

20 شرب منقوع البامية يوميا قبل الظهر.

22 الامتناع عن حليب الابقار.

24 تجنب الزيوت النباتية.

13 لا تنسى إضافة الملح البحري او ملح الهيملايا الى طعامك.

15 الامتناع نهائيا عن الاطعمة المعلبة والمصنعة.

17 تناول طعامك في نفس الوقت من كل يوم.

19 النوم المبكر ( من الساعة 10:30 مساءا حتى الساعة 4:30 صباحا فقط).

21 لاتصل الى مرحلة الشبع الكاملة.

23 اخذ 7 حبات بالعدد من الحبة السوداء.

د/ دُنيا أحمد المتوكل



# لينك

اعلانية تسويقية



خدمات إعلانية  
متكاملة



التسويق الرقمي  
Social Media



التدريب  
والاستشارات



الإنتاج الإعلامي  
Multimedia



تصميم وتطوير  
المواقع والتطبيقات

@f @t /Hereis YEM  
info@Hereis ye

للواتس اب الرقم التجاري  
**8008090**



الدليل الصناعي والتجاري  
الرسمي الأول في اليمن



هنا اليمن  
Here is Yemen

🌐 www.LinkAds.ye 📧 info@LinkAds.ye @f @t @Link YADS  
☎ +967736571666 📞 01- 447295 ☎ +967774005008  
📍 اليمن - صنعاء - شارع الستين جوار سيتي ماكس

**AL-KBOUS**  
Industrial Trading & Investment Group  
مجموعة  
**الكبوس**  
( للتجارة والصناعة والاستثمار )



P  
OF BA

# FALAK<sup>®</sup> PREMIUM BASMATI RICE



أرز فلك  
المذاق الراقى  
للأرز البسمتى

☎ 01282412



# رواب جودة و مذاق

طبيعي 100%



شركة المجهلي  
للتجارة المحدودة  
- محمد أحمد المجهلي -

