

مجلة البشير

Web site www.saidabuazayem.net

1431

() 148

2010



|| || : *

: *

مجلة البشير

Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابو العزائم، سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف - ك/ خالد الفحام-مصطفى داود-م/أمين طاحون
e-mail: sazayem@qatar.net.qa : جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص.ب 50155

كلمة العدد: "محمد على" الجديد!

2	"محمد على" الجديد!	*
3	اعداد م/محمد عيد	*
3	:	*
4	()	*
5	/ :	•
6		*
7		*
8	ص *قضية للمناقشة (المصري أفدى)	*
9	(/)	*
10	(/)	*
11	AL BASHIR MAGA	

مجلة البشير

Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف - ك /خالد الفحام-م/مصطفى داود-م/أيمن طاحون
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص.ب 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa



()

()

()

()

()

()

()

:



21

2010

اعداد مهندس / محمد عيد
عضو مجلس الجالية المصرية وامين الصندوق

مجلة البشير

Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم،
سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف – ك/ خالد الفحاحم/مصطفى داوودم/أيمن طاحون
e-mail : sazavem@qatar.net.qa : جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص.ب. 50155

/ : ()



: /

()

//

:

»

«

مجلة البشير

Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف - ك/ خالد الفحام-مصطفى داود-أيمن طاحون
 جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب 50155 : sazayem@qatar.net.qa e-mail

www.eskandarani.net

مجلة البشير

Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف – ك/ خالد الفحام-مصطفى داود-أيمن طاحون
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب 50155 : sazayem@qatar.net.qa e-mail

قضية للمناقشة :

21

21

.. 1956

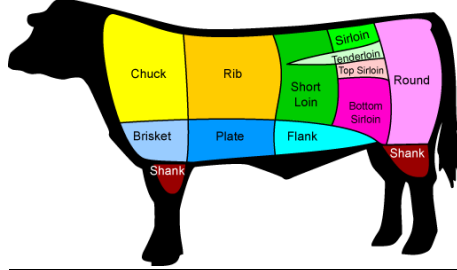
21

()

()

كثير منا يحب اللحم واذا ذهب للمطاعم يشتهي الاستيك . طبعاً يجلس الواحد يقلب في المنيو ويشوف أنواع الستيك الكثيرة ويحتر ماذا يطلب , أساساً البعض يقول كله لحم وما الفرق واذا اختار نوعا الاستيك وسأله الويتر كيف تريد طريقة الطبخ ؟! , لا يعرف كيف يجيب

أنواع الستيك طبعاً الستيك أنواعه كثيرة , وتعتمد على البلد والأنواع اللي دارجة فيه وتلقى قبول من الزباين بالنسبة لـ عندنا واللي موجود بـ مطاعمنا من خلال تجربتي تقريباً 4 أنواع



SirloinSteak

شحم قليل والنكهة موجودة , السيرالون هو الأكثر رواج عندنا , ميزته أن سعره عادةً يكون أقل من الباقيين وبنفس الوقت فيه نكهة , والنكهة طبعاً جاية من الشحم اللي فيه وزن السيرالون بالعادة معقول ومُشبع لـ الشخص الجوعان .. وسعره بعد يكون معقول جداً . طبعاً لو ترجعون لصورة البقرة بتشوفون من وين يأخذ السيرالون وعادةً ياخذونه من فوق . بـ اختصار لو ما تبي تتعب راسك , اطلب هذا وأنت مرتاح , لأنه فيه شوي من كل شي .

TenderloinSteak,FiletMigno

التيندرلويين أو الفيليه منيون , حظيتهم كلهم في نوع واحد لأنهم تقريباً نفس الشيء .. ميزة هذا النوع أنه بدون شحم ! .. اللحم يجي طري مررة وهو الاختيار الصحي دايم << , بس لو نرجع مرة ثانية لصورة البقرة اللي فوق ونودور عن المكان اللي ياخذون منه التندرلويين بنلقاه صغير وهذا اللي يسبب أن هالنوع بالعادة يكون غالي ! , & شي ثاني لازم نتنبهون له وتعرفونه أنه هالنوع بالعادة يجي وزنه أخف من باقي الستيكات .. لأن الشحم هنا ما ياخذ مساحة وبحالة الفيليه منيون يكون شكل اللحم دائري وتجي القطعة صغيرة وبالعادة ما تشبع الناس الجوعانة يعني لو تبون شي صحي & بدون شحم , وبنفس الوقت انتم مب جوعانين مر اختاروا هذا

T-BoneSteak من اسمه واضح وش فيه , فيه عظمة على شكل حرف T , وعلى أجنابها فيه اللحم .. وطبعاً موجود شحم بهالنوع , ميزة هالستيك بـ وزنه الكبير عادةً وكمية اللحم الكبيرة اللي فيه ! هذا النوع هو المفضل للناس اللي تقدر الستيك لأن طعم اللحم اذا انطبخ يصير بطل , ولكن بنفس الوقت للي مهب راعين ستيك ما يجوز لهم مرة لأن تقطيعه مشوار والعظم يسوي زحمة سعره غالي بالعادة وهذا شي طبيعي بسبب وزنه الكبير مقارنة بباقي الانواع . اللي يطلب هذا يا يكون مجر به قبل أو جوعان ووده يضرب بـ لحم صدقي

RibEyeSteak

هذا هو أكثر الأنواع شحم , وبالتالي الأقوى بالطعم .. طبعاً هالنوع ما راح يجوز الا للناس اللي تحب طعم اللحم اذا انطبخ مع الـ Fat , ومتداول في أمريكا كثير ويعشقونه هناك

أنواع الطبخ الأنواع تتراوح بين Rare ((ني)) و Well Done ((مطبوخ)) , بس بما أن محد يحب الني وهالأمور اللي مالها داعي , بـ اختصر السالفة وبحط الـ 3 أنواع المهمة ..

Medium

مثل ما أنتم شايقين بالصورة , هذا هو الميديم .. الطبخ يكون نص استواء , من الداخل بيكون لون اللحم وردي ومن برى بني , وقت الأكل بيكون الطعم Juicy , شوي ومهب ناشف .

MediumWell

مطبوخ بالكامل , مشكلته أنك ما تضمن المطعم ممكن بكل سهولة يحرقونه لك من الأطراف ويصير ناشف وتتغصبه , ما أفضله أنا أبداً لكن يمكن للناس اللي ما تحب الستيك او اللي تحب الأكل مستوي يكون هذا الخيار الأضمن , مشكلته بعض الاحيان يكون ناشف

SteakSauces

أنواع الصوصات كثيرة , لكن هالنوعين أبرزها , الـ A1 موجودة بـ أمريكا ومنتشرة هناك , اما الـ HP هذي في بريطانيا .. بالنسبة لي أفضل الـ A1 . الثانية ما خشت مزاجي ريحتها أساساً تكرم النعمة , وطبعاً لا مانع من حركاتنا والشطة والليمون والكتشب (اختيار /حنان بديع)

صفحة من غير عنوان " يقدمها واحد فهمان اعداد م/ طارق عبد اللطيف

صفحة المنوعات باللين تمتك القلوب اختيار م / أيمن طاحون

- _____

- _____

(_____)

! _____

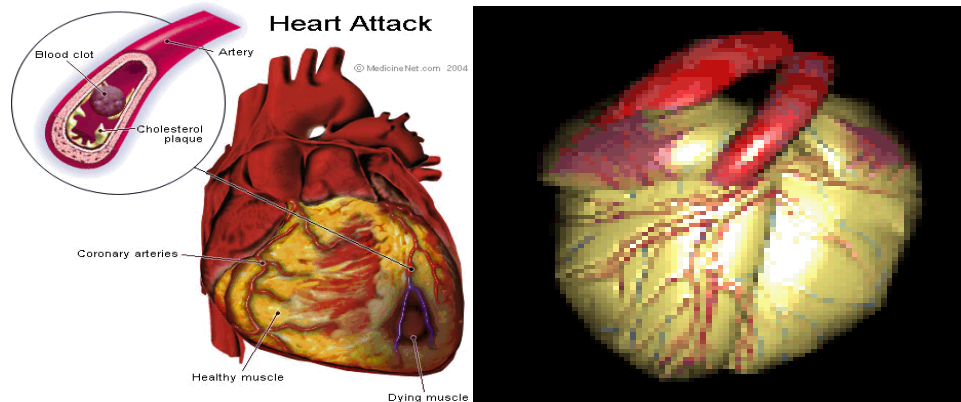
_____ :

:

()

The English Section

HEART ATTACKS AND DRINKING WARM WATER



This is a very good article. Not only about the warm water after your meal, but about **Heart Attacks**. The Chinese and Japanese drink hot tea with their meals, **not cold water**, maybe it is time we adopt their **drinking habit** while eating.

For those who like to drink cold water, this article is applicable to you. It is nice to have a cup of cold drink after a meal. However, the cold water will solidify the oily stuff that you have just consumed. It will slow down the digestion. Once this 'sludge' reacts with the acid, it will break down and be absorbed by the **intestine** faster than the solid food. It will line the intestine. Very soon, this will turn into fats and lead to **cancer**. It is best to drink hot soup or warm water after a meal.

Common Symptoms Of Heart Attack...

A serious note about heart attacks - You should know that not every heart attack symptom is going to be the **left arm hurting**. Be aware of intense **pain** in the **jaw line**.

You may never have the first **chest pain** during the course of a heart attack. **Nausea** and **intense sweating** are also common symptoms. 60% of people who have a heart attack while they are asleep do not wake up. Pain in the jaw can wake you from a sound sleep. Let 's be careful and be aware. The more we know, the better chance we could survive.

A **cardiologist** says if everyone who reads this message sends it to 10 people, you can be sure that we ' ll save at least one life. Read this & Send to a friend. It could save a life. So, please be a true friend and send this article to all your friends you care about.

I JUST DID - -

Selected by : Khalifa Ismail Ashkenany

مجلة البشير

Web site www.saidabulazayem.net

11

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف - ك/ خالد الفحام-مصطفى داود-م/أيمن طاحون
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب 50155 : sazayem@qatar.net.qa e-mail