



مركز الانطلاقة للدراسات

ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

مجلة تعنى بالثقافة والتراث الفلسطيني تصدر كل يوم من أيام رمضان
يحررها الأخ خالد غنام أبو عدنان



26

"صحيح مسلم" من حديث أبي هريرة - رضي الله عنه قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: {إذا توضأ العبد المسلم أو المؤمن فغسل وجهه خرّج من وجهه كل خطيئة نظر إليها بعينه مع الماء أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل يديه خرّج من يديه كل خطيئة كان بطشتها يده مع الماء أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل رجليه خرّجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء أو مع آخر قطر الماء حتى يخرج نقيّاً من الذنوب"}.

مردرة أو مجدرة حمرا

نضيف البرغل ونخلط المكونات جيداً حتى تتجانس ثم نغطي الطنجرة ونترك المجدرة تنطبخ على نار هادئة حتى تنتشف أو نتركه لمدة نصف ساعة (كمية الماء يجب أن تصل فوق مستوى المكونات)، بعد الانتهاء من الطهو، نترك المجدرة حوالي خمس دقائق لتبرد قليلاً ثم نحركها ونفردها عن بعضها وتسكب في الأواني. (صفاء الأحمد/ الفيس بوك)



المقادير: كوبان عدس بني الأحمر غير المقشور، كوبان برغل خشن، خمس بصلات كبيرة، أربعة أكواب ماء، معلقتين زيت زيتون، معلقة صغيرة فلفل أسود، معلقة صغيرة ملح

طريقة التحضير: نضع الماء والعدس في طنجرة على نار عالية ونسلقه نصف استواء، يعني بتكون حبة العدس مستوية من برا بس بعده قلبها قاسي، نقطع البصل مربعات صغيرة جداً، بعدها نضع معلقة زيت في طنجرة ثم نقلي البصل على يذبل ويصبح بني فاتح اللون، بعدها نضيف ثلاثة أكواب من ماء سلق العدس الى البصلة ونتركها حوالي عشرة دقائق تغلي على نار خفيفة لكي تذوب الصلة بالماء ويصبح لون الماء بني. نضيف البصل والماء إلى طنجرة العدس ونغليها حوالي خمسة دقائق ليتشرب العدس ماء البصل.

شهادات لمصابين تعافوا من فيروس كورونا في فلسطين

"هناك نقص في الوعي ولا يتم الالتزام في حالات كثيرة بإجراءات الحجر المنزلي"

تقرير فنتينا شولي/ اندبنت عربي

تم استدعاؤنا إلى مكان عملنا في فندق الأنجل، وإجراء فحوصات لنا تبينت أنها إيجابية (أي مصابين بفيروس كورونا) بعد ساعات عدة، وهنا بدأ الحجر"، هكذا يروي سلطان ناصر (23 سنة) قصة إصابته، بعد اختلاطه بوفد سياحي يوناني زار فلسطين في نهاية فبراير (شباط) الماضي، واكتشفت إصابة أفراد عدة منه بالفيروس لدى عودتهم إلى بلادهم. ودفع ذلك وزارة الصحة في الضفة الغربية للاستدعاء كل عمال الفندق في بيت لحم ومخاطبتهم، لإجراء الفحص الطبي اللازم لهم للتأكد من إصابتهم أو عدمها بفيروس كورونا. على الرغم من أن نتيجة فحصه كانت إيجابية، إلا أن ناصر لم يشعر بأي أعراض قوية كالحرارة العالية والسعال الجاف، أو ضيق التنفس أو آلام الصدر، متابعاً أنه في البداية وُضِعَ المصابين السبعة في الحجر الصحي، كل واحد في غرفة منفصلة، والبقية ممن خالطوهم تمابقاؤهم بالفندق أيضاً للتأكد من نتائج الفحص.

ويقول سلطان إنه لم يشعر بالملل خلال وجوده بالفندق، على الرغم من أنه لم يغادر غرفته، إذ إنه كان على اتصال دائم بعائلته وأصدقائه الذين أرسلوا له كل ما يحتاجه. كما خصص ساعة يومياً لتعقيم وتنظيف الغرفة وتغيير أغطية الفراش، إضافة إلى بعض الطقوس الروحانية كالصلاة والدعاء. أما عن الجانب الطبي، فكان يخضع هو والبقية إلى فحوصات يومية من الأطباء المقيمين معهم في الفندق، للتأكد من عدم ظهور الأعراض عليهم، أو تفاقم إصابتهم. وكانت صحة المصابين ممتازة، والأيام مرت بسرعة، لكن لحظات صعبة شكلت ضغطاً نفسياً على سلطان، إذ أنها كانت إصابة ابنة أخته الرضيعة بعدوى كورونا منه، والأخرى تمثلت ب وفاة والدة أحد المحجورين معه، من دون أن يتمكن من توديعها في ساعاتها الأخيرة. الحجر الصحي لناصر لم ينته، فبعد خروجه من الفندق، انتقل إلى منزله ليخوض حجراً آخر لأسبوعين، لا يختلط فيهما مع أحد، ولا يلتقي بأحد حتى من عائلته. وعلى الرغم من أنه يشقاق إلى عناقهم، لكنّه فضّل هذا الوضع على الصعيد النفسي لأنه على الأقل يكون قرب أسرته، ويستطيع الجلوس في الشمس على الشرفة كما أوضح.

تجربة أخرى عاشها سليم في الحجر، فهو اختار الجلوس في شقته لأيام عدة لا يخالط فيها أحداً، ليتأكد من عدم إصابته بالفيروس بعدما التقى وفداً أوروبياً يُشْتَبِه في حمل بعض أفراد فيروس كورونا، وحتى لا يتسبب بمرض أحد أصدقائه أو عائلته، أو حتى زملائه في العمل. وقال سليم "لم يكن الأمر سهلاً، إذ شعرت أنني الوحيد الجالس في المنزل، حتى أنني نسيت صوتي"، موضحاً أن يومه كان خليطاً من الترقب والخوف من ظهور أعراض المرض، والاستعداد للاتصال بالطب الوقائي، والملل الشديد بسبب اقتصار اليوم على العمل ومشاهدة الأفلام والأكل الكثير، عدا عن تعرضه للتمتر من موظفين في مكان عمله، بخاصة عندما تم تعقيم مكاتب المخالطين للوفد.

من جهة أخرى، أوضح مسؤول الطب الوقائي في الرعاية الصحية الأولية بوزارة الصحة الفلسطينية علي عبد ربه، أن طواقم الطب الوقائي تعمل ميدانياً في كل المناطق الفلسطينية، "ففي كل محافظة تم إنشاء مركز ومستشفى خاصين للتعامل مع مصابي كوفيد-19 (الاسم العلمي لفيروس كورونا)، حيث تجرى فحوصات لكل القادمين من الخارج، أو من تظهر عليهم أعراض مشابهة، أو من خالطوا مصابين، وفيكثير من الأحيان تتوجه الطواقم إلى المنازل، من أجل الفحص وتقديم النصائح التوعوية والطبية اللازمة، والطلب من المشتبه في إصابتهم بالالتزام بالحجر المنزلي".

وأشار عبد ربه إلى أن "هناك نقصاً في الوعي، ففي حالات كثيرة لا يتم الالتزام بإجراءات الحجر المنزلي، كاستخدام أغراض منفصلة، والتخلص من النفايات بالطريقة السليمة، وتجنب مخالطة أفراد العائلة". وسيفاقم هذا الوضع برأيه الإصابة بالمرض، "والحالات التي سُجلت أخيراً كانت بسبب عدم الالتزام



فلسطين في أوراق سلام الراسي

بدنا كرامة كيف ما كِنَّا

تدفَّق سيل اللاجئين الفلسطينيين على لبنان في أعقاب حرب 1948 وراحت أحوالهم الاجتماعية تسوء عندما عجزت الحكومة اللبنانية ولجان لإغاثة عن تقديم كل ما يلزم من خيام وطعام ودواء وغير ذلك.

واستنفرت وزارة الخارجية وسفراؤها في الخارج لاستنهاض الجمعيات الانسانية للمساهمة في الإغاثة. وقدم يوماً المستر بيارد دودج رئيس الجامعة الأميركية في بيروت، سابقاً، وقام بدرس وسائل الإسعاف. ووعد خيراً ومضى.. وتأخر ورود المساعدات.

وراجت يومئذ، ردة من الزجل منسوبة إلى الشاعر الجنوبي علي الحاج البعلبكي، بلسان اللاجئين الفلسطينيين، وقال: "كيف بدك عالو عود تعيش يا كديش، حتى يطلع". "الحشيش * بدنا كرامة، كيف ما كِنَّا والحليب والخبز ما بكفيش.

(سلام الرّاسي الأعمال الكاملة: المجلد السادس/ الناس أجناس، صفحة رقم 294-295)

مسارات سياحية

مسار قلعة المنفورت، المشي في المياه، يعني بدك تسبح وتمشي طول ١١ كيلو، اختيار مقطع مشي على الأقدام، المشي يكون ما بين الغابات و بجانب وادي القرن، و جزء كبير في الوادي نفسه يعني رح نتبلل، ونمشي ونتصور في أكبر أودية الجليل الأعلى والجليل الغربي، ثم زيارة قلعة القوس ومطلات جبال الجليل وكياكم وقوارب داخل بحيرة اصطناعية . ملاحظة : اذا تم الانتهاء من مسار وادي القرن، سوف نتوجه الى مدينة عكا للعشاء وركوب اليخت والقوارب..

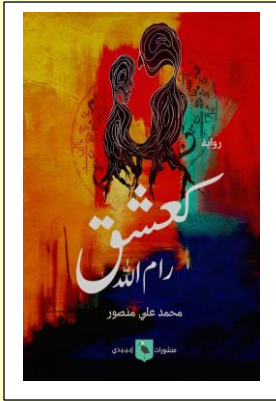


المعنى المقصود: بالرّامة

اكتفى بالرّامة: أي بما يكفي من العيش



إصدارات فلسطينية



صدر حديثاً عن دار منشورات إبيدي للنشر والتوزيع، رواية تحت عنوان " كعشق رام الله"، للكاتب محمد علي منصور. تدور أحداث الرواية بين فترة التسعينيات ولتصل بنا خلالها إلى عام 2011 في فلسطين بمنطقة رام الله

إحكي كنعاني

سوسح: أي سحر لبه
وأسره فجعله يفقد توازنه



تخریط الحروف بس نفس المعنى

بهلوان / بلهوان