



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



29

أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال
{ إذا جاء شهرُ رمضانَ فَتَحَتْ أبواب الجنة، وغلقت أبواب النار،
وصفدت الشياطين } رواه البخاري ومسلم.

العكوب باللبن

مُدّة ربع ساعة. وضع اللبم في قدر منفصل، ورفع على النار وإضافة إليه ملعقة صغيرة من النشا وتحريكه باستمرار حتى يغلي جيّدًا، ثم إضافته إلى قدر العكوب واللحم، وترك المكونات على النار معًا. إضافة الملح والفلفل الأسود ومكعب مرق الدجاج ورشة الكركم، وتحريك المكونات معًا، وتركها على نار هادئة مدّة خمس دقائق. طهي الأرز الأبيض بوضع الماء في قدر مناسب، وإضافة إليه الملح وزيت القلي، ورفع على نار متوسطة حتى يغلي، ثم إضافة الأرز المنقوع بالماء مسبقًا والمغسول، وتركه على النار حتى يغلي الماء ويتشرب الأرز الماء وينض على نار هادئة. سكب العكوب باللبن في أطباق التقديم، وتقديمه فورًا وهو ساخن إلى جانب الأرز الأبيض. (موقع سطور)



مقادير:- كيلو غرامًا من لحم الخروف المقطع إلى مكعبات، كيلو غرامًا من العكوب المنظف من الشوك، لتر من اللبن الزبادي، حبة متوسطة من البصل، مفرومة ناعمًا، ملعقة كبيرة من الملح، رشّة من الكركم، ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود، ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، مكعب من مرق الدجاج، كوبان من الأرز الأبيض، ملعقة كبيرة من زيت الذرة، كوبان من الماء.

طريقة طبخ العكوب باللبن

طريقة طبخ العكوب سهلة وبسيطة وتتم بخطوات سريعة، إذ لا تستغرق طريقة طبخ العكوب باللبن أكثر من نصف ساعة، خصوصًا إذا كان اللحم طريًا وسريع النضج، ويمكن التحكم في كميتي الملح والفلفل الأسود المضافتين إلى الطعام، أما طريقة طبخ العكوب فهي كما يأتي: وضع البصل المفروم في قدر، وإضافة إليه زيت الزيتون، ثم رفعه على نار متوسطة وتقليبه حتى يندبل البصل جيّدًا. إضافة مكعبات اللحم إلى البصل وتقليبها معه حتى يتغير لونها. إضافة العكوب بعد تقطيعه إلى قطع متوسطة، وتقليبه مع البصل واللحم، ثم تغطية القدر وتركه على نار هادئة

“خليك بالبيت” .. حملة فلسطينية لمواجهة “كورونا” والمشاركون يتحدثون عن يوميات الحجر

غزة - “القدس العربي”: - تكاد الشوارع في المناطق الفلسطينية تكون شبه فارغة من المارة، بسبب التخوفات من انتشار فيروس “كورونا”، ويمكث الكثير من السكان في منازلهم أخذاً بحملة “خليك بالبيت”، التي لاقت رواجاً في قطاع غزة، الذي لم يكتشف فيه سوى حالتين مصابتين بالفيروس، لشخصين قادمين من الخارج، وكانا في “الحجر الصحي الإلزامي”. وعلى غرار مناطق الضفة الغربية، التي بدأ الكثير من سكانها خاصة القاطنين في مراكز المدن باتباع إجراءات السلامة وتعليمات الجهات المسؤولة بعدم الخروج من المنازل إلا للضروريات ومنع الحركة بعد العاشرة ليلاً، انضم الكثير من سكان قطاع غزة لحملة “خليك بالبيت”، وهي مبادرة يروج لها الكثير من السكان من كافة القطاعات، لدفع السكان، المعروفين بعاداتهم الاجتماعية القائمة على الزيارات الكثيرة، لإلغاء هذا النمط حالياً لمنع تفشي الفيروس.

وفي الضفة الغربية، يقول مواطنون يقطنون مراكز المدن إن الحركة باتت حالياً شبه مشلولة، وإن الكثيرين التزموا المنازل، بعد أن قاموا بتوفير ما يكفي من الطعام، للتعايش مع حالة الطوارئ، وأن من يخرج يكون مضطراً لشراء دواء أو توفير طعام نفذ من المنزل. وقطعت غالبية العوائل هناك زياراتها العائلية بشكل كامل، وتعاملت مع “الحجر المنزلي” الذي وضعت نفسها به اختيارياً لمحاصرة تفشي الفيروس، من خلال برنامج يومي، لم يكن يخطر ببالها أن تقره سابقاً، كونها لم تضع في مخطبتها أن يجتاح العالم وباء بهذا الشكل. وباتت العديد من الأسر في الضفة تكتب قصصها بعد التزامها منذ أكثر من أسبوعين بحملة “خليك بالبيت”، وبشكل يومي تكتب نيبال ثوابته، مديرة مركز تطوير الإعلام في جامعة بير زيت، التي تقطن مدينة رام الله بالضفة الغربية، يوميات أسرتها التي تتعايش مع ظروف الالتزام، من خلال تدوينها على صفحتها على موقع “فيس بوك”، فكتبت عن حزن العائلة في “عيد الأم” لعدم قدرة الأبناء على شراء الهدية، وكتبت عن إعداد الطعام، وبرنامج الأسرة داخل المنزل، وكتبت أيضاً عن لقاء الأصدقاء والأهل عبر “دردشات الفيديو” على الإنترنت.

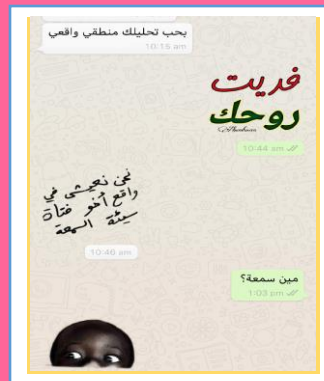
ولم يقتصر أمر المشاركة في الدعوة لهذه الحملة على المواطنين فحسب، حتى أن العديد من السياسيين انخرطوا في الحملة، بالإضافة إلى مطالبات مسؤولي الحكومة بشكل رسمي للمواطنين بعدم الخروج إلا للضرورة، شارك الدكتور صائب عريقات أمين سر اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير تغريده على “تويتر” جاء فيها: “شوارع فارغة لمدة 15 يوماً، أفضل بكثير من بيوت فارغة بعد 15 يوماً، خليكم في البيت، فرصة لن تكرر للتعرف من جديد على أحببتكم، لإحداث تغييرات مطلوبة، للعودة للكتاب والقراءة والكتابة”. وفي قطاع غزة، بدأت الحملة منذ بداية الأسبوع الجاري، خاصة بعد الكشف عن حالتها الإصابة، وبدء السلطات المسؤولة فرض إجراءات طوارئ جديدة، لمنع تفشي الفيروس، ومنها وقف صلاة الجماعة في المساجد، وإغلاق صالات الأفراح والمقاهي ومنع حفلات الشوارع، وكذلك منع التجمهر والازدحام.



إذا احسست بأعراض
الكورونا لا سامح الله
.. قبل ما تروح المستشفى
روح لكل اللي ظلموك
و خذهم بالأحضان
و سامحهم
.. المسامح كريم



هموت و اعرف ايه اللي بيضيق الهدوم
و هي ف الدولار ! و محدش يقوللي
الاكل .. انا عمري ما شوفت الهدوم بتاكل



فلسطين في أوراق سلام الراسي

قاضي الهوا

بعد نزوح عدد وافر من الفلسطينيين إلى جنوب لبنان سنة 1948، ندبت نادبة فلسطينية، قبل أنها من قرية البصة الفلسطينية، ندباً لا عهد لنا به في لبنان، إن من حيث المعنى أو من حيث المبنى، وذلك في مأتم شهيد فلسطيني توفي في مرجعيون متأثراً بجراحه، قالت، من جملة ما قالت: "عيني طرفها الهوى، وبكيت مالي عين * قابل حبيبي، وعلينا ألف عين وعين * ترجيت قاضي الهوى، يجلي لعيني عين * لاقيت قاضي الهوى أعمى من التنتين".

وانتهت آنذ، إلى الأستاذ الفرد أبو سمرا صاحب القلم الصريح، وهو يحاول تسجيل أقوال النادبة، فسألته عن هو قاضي الهوى الذي عنته النادبة؟ قال: "هو، ولا شك، الأمم المتحدة".

- لو كنت طبيب الهوى

في أيام العز كنا نعتز بتاريخنا المجيد وبأجدادنا الميامين في شتى الميادين، وفي سياق الحديث يوماً، عن مفاخرنا، تطرقنا إلى أهمية اشترك لبنان، بواسطة الدكتور شارل مالك، في صياغة "شرعة حقوق الانسان" وهي قانون عالمي يحفظ حقوق وحرريات الأفراد والجماعات والشعوب، فتلمل أبو رضوان وقال بلهجة شعبية غنائية: "لو كنت طبيب الهوى طببت أنا حالي!".

وعبقت رائحة الأدب الشعبي في عبارة أبو رضوان، وإذا هي قفلة موال بغدادي ناسبت المقام، حركشت صاحبها فقال: "جسمي دوى من التوى قد طال ترحالي * يا حبذا ديرتي وخطط بها زحالي * عل وعسى صار المرار بحيرتي حالي * يا روح كفي وكفى هجر وجفا وروحي * ويا مجرحين المهج لا تهجوا جروحي * إن كان بدمك دوا مني خذوا روحي * لو كنت طبيب الهوى طببت أنا حالي".

(سلام الراسي الأعمال الكاملة: المجلد الرابع/ الحبل على الجرار، صفحة رقم 55 و64)

مسارات سياحية

جولة ومسار قرية أرطاس قضاء بيت لحم. برنامج الرحلة الانطلاق من مدينة الخليل من منطقة دوار الصحة، وتوجه لزيارة منطقة برك سليمان في أرطاس والتجمع فيها وبعدها زيارة أراضي زراعية قريبة من المنطقة للسيد محمود اسعيد، بعدها تناول طعام الفطور (أكلات شعبية، خبز على الطابون وزيت وزعتر وجبنة ..)، ثم مشي المسار في أرطاس (بالقرب مقطع أرطاس - تقوع) بمسافة نحو 4 كيلو، بعدها زيارة دير راهبات أرطاس (دير الجنة المقفلة)، وبعدها زيارة مزارع الخس للسيد ابراهيم ربابعة حيث سنقوم بعمل تطوعي في المزرعة من خلال المساعدة في كطف ثمار الخس. بعد المسار والعمل التطوعي.. سنقوم بالاستراحة في منتزه أرطاس (قرب منطقة البرك) حيث يوجد مشروبات وأرجيل لمن يرغب.



المعنى المقصود: ريق زمانى

كنت في ريق زمانى: أي في أوله



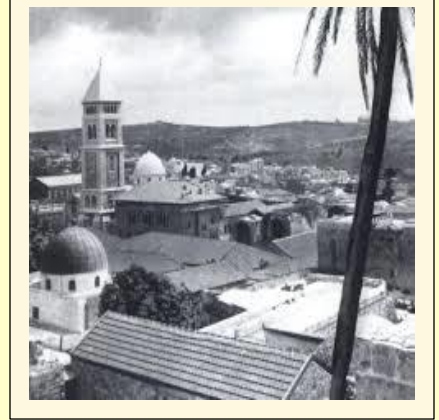
إصدارات فلسطينية



صدر عن دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، رام الله- فلسطين كتاب للدكتور أحمد محمد براك حمد بعنوان "مكافحة الفساد في التشريع الفلسطيني والمقارن- دراسة تحليلية تأصيلية مقارنة"، وهو كتاب علمي ومحكم.

إحكى كنعانى

طنّش: أي تجاهله وتصرف معه كأنه لا يعرفه



تخرىط الحروف بس نفس المعنى

جعق / زعق