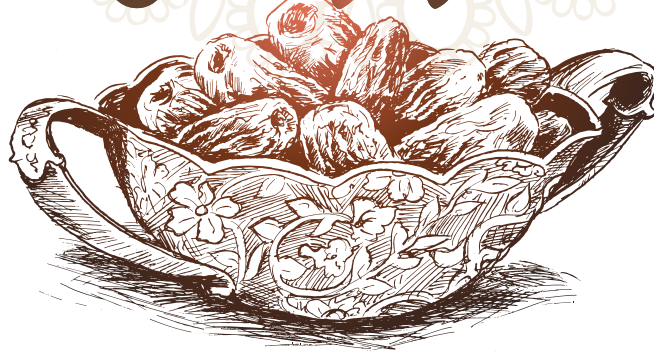


تمرّة رمضان



العدد 2

يحررها خالد غنام "أبو عدنان" - استراليا - 2026

حديث نبوي عن آداب الطعام والشراب

عن جابر بن عبد الله - رضي الله عنه - قال: (قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ، فَذَكَرَ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ وَعِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: لَا مَبِيتَ لَكُمْ، وَلَا عَشَاءَ، وَإِذَا دَخَلَ، فَلَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: أَذْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ، وَإِذَا لَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ: أَذْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ وَالْعَشَاءَ).

رواه مسلم، في صحيح مسلم، عن جابر بن عبد الله، الصفحة أو الرقم: ٢٠١٨، صحيح

تصبيرة عيين ما تروح بسكويت لوكر ويفر بالشوكولاتة ونشات كولا



خبر عن آثار فلسطين

اكتشاف راهبة مدفونة منذ ١٥٠٠ عام مقيدة بالسلاسل بالقرب من القدس

٢٠٢٥/٠٥/٠٣

حقق علماء الآثار في إسرائيل اكتشافات ثورية تُشكك في الافتراضات القديمة حول الزهد الديني في العصر البيزنطي. ومؤخرًا، كشفت حفريات في دير خربة المصاني، شمال غرب القدس، عن رفات شخص مُكبل بسلاسل معدنية ثقيلة. وكان هذا الموضوع مرتبطًا عادةً بالزهاد الذكور، لكن التحليلات العلمية كشفت عن حقيقة مُدهشة: الرفات تعود لامرأة. كشفت أعمال التنقيب التي أجرتها هيئة الآثار الإسرائيلية وباحثون من معهد وايزمان للعلوم عن عدد من سراديب الدفن التي يعود تاريخها إلى ما بين القرنين الرابع والسابع الميلاديين. من بينها، برزت واحدة. على الرغم من سوء حفظ الهيكل العظمي، إلا أن وجود السلاسل كان دليلًا على الزهد الشديد - وهي ممارسة دينية مكثفة يتخلس فيها المريدين عن ملذات الدنيا لتحقيق النقاء الروحي. وقد ارتبطت هذه المعاناة المفروضة على الذات، بما في ذلك القيود الجسدية وإماتة الذات، بالرهبان الذكور.



أثبتت الحالة السيئة للعظام عدم ملاءمتها للطرق التقليدية لعلم العظام لتحديد جنس الهيكل العظمي، مما دفع الباحثين إلى استخدام تقنية مبتكرة تُعرف باسم تحليل بروتينات مينا الأسنان. عند فحص البتيدات داخل مينا سنٍّ واحد، اكتشفوا وجود بروتين AMELX، وهو بروتين مُشفّر على الكروموسوم X، وغياب بروتين AMELY، الموجود فقط لدى الذكور. وهذا يُشير بشكل قاطع إلى أن صاحب السن أنثى.

تبرز أهمية هذا الاكتشاف في دراسة نُشرت في مجلة "تقارير العلوم الأثرية". ووفقًا للباحثين، يُعدّ وجود دليل على ممارسة امرأة زاهدة لمثل هذا التوبة الجسدية أمرًا غير مسبوق في السجلات الأثرية. أصبح الزهد ظاهرة مهمة في المسيحية المبكرة، وخاصة بعد عام ٣٨٠ ميلادي، عندما أصبحت المسيحية الديانة السائدة في الإمبراطورية الرومانية. ازدهرت الرهبنة، وسعى ممارسوها إلى أساليب لتأديب الجسد لتقوية الروح. وبينما عاش بعض الرهبان على الأعمدة لسنوات، ارتدى آخرون السلاسل أو مارسوا صيامًا وعزلة لفترات طويلة. مع أن المصادر التاريخية تؤكد وجود زاهدات، ومنهن ميلانيا الصغرى، وهي امرأة نبيلة عاشت في عزلة للصلاة والصوم، إلا أنه حتى هذا الاكتشاف، لم تكن هناك أدلة ماثلة تشير إلى مشاركة النساء في أشد أشكال التضحية الجسدية. وبالتالي، يُغير هذا الاكتشاف جذريًا مفهوم دور المرأة في هذا المجتمع الزاهد، ويثير تساؤلات حول مدى مشاركتهم في التقاليد الرهبانية الصارمة.

شُيّد دير خربة المصاني على طريق الحج إلى القدس، التي أصبحت مركزًا دينيًا رئيسيًا خلال العصر البيزنطي. لم يقتصر دور هذا الدير على كونه مكانًا للعبادة والتعلم، بل كان أيضًا مسكنًا للحجاج القادمين من أماكن بعيدة إلى المدينة المقدسة. ولعل وجود راهبة هنا يوحى بمشاركة النساء بنشاط وحيوية في الحياة الرهبانية. يعتقد علماء الآثار أن هذا الاكتشاف يُشكك في المعتقدات السابقة حول أدوار الجنسين في الرهبنة المسيحية المبكرة. وبينما كان الزهد بين النساء معروفًا، فإن تحديد امرأة تمارس التقشف الجسدي الشديد يُغير الرواية. ويخطط الباحثون للتحقيق في مواقع رهبانية بيزنطية أخرى لتحديد ما إذا كانت هناك حالات أخرى مماثلة.

تراثيات



آلات موسيقية كنعانية

بوق حلزوني



آلة نفخية حلزونية أو محارية الشكل، تصنع من القرون الكبيرة للكباش، ذات شكل حلزوني، وذلك بعد قص القرون وتفريغها من الداخل، يبلغ طول هذه الآلة حوالي ٢٠ سم، ويوجد بها ثقب صغير في إحدى جوانبها يبلغ قطره ما بين ٢٢ ملم. ويستخرج الصوت منها من خلال النفخ فيها بواسطة الفم.

لعبة شعبية فلسطينية

لعبة الجلول

القلول أو البنايزع أو البناير أو الجلال وهي أنواع: (الكبة العادية، كبة الإظفر، الجورة أو الإظفر، الشكة، شبر وصيد، مفرد ومجوز).

جنس اللاعبين: يمارسها الذكور.

المكان: داخل المنزل أو ساحة.

الزمان: مساء، وخاصة في وقت الفراغ.

شخوص اللعبة: أعمار المشتركين: من ٦-١٥ سنة.

وعددهم: حسب اللعبة لاعبان فأكثر.

لوازم اللعبة: جلول + مجموعة من الأطفال.

إجراءات تنفيذها (خطواتها) وقواعدها:-

١- الكبة العادية: تتكون من لاعبين أو أكثر يرمي أحدهم عددا معين من الجلول في الحفرة، إذا دخل عدد زوجي أو فردي فإذا نزل الحفرة عدد زوجي من الجلول (حسب الاتفاق) يقول له إنه زوجي أو فردي، يأخذ الجلول، ويضع الولد الآخر عددهم، أما إذا قال فردي ودخل الجلول عدد فردي، يأخذهم الآخر.

٢- كبة الإظفر: تتكون من عدة لاعبين، يقذف الأول عددا معيناً من الجلول، ثم يقذف الثاني نفس العدد إلى أن ينتهي جميع اللاعبين من قذف الجلول في الجورة ومن يلقي بأكبر عدد من الجلول في الجورة يلعب أولاً، ويليه الثاني، وهكذا لغاية دخول الجلول الجورة عن طريق لعبها بالإظفر، الذي يأخذ بجميع الجلول التي بالجورة.



جغرافيا فلسطين

دار: تعني بالكنعانية: السكن والمثوى.

ومعنى لفظة دار الفينيقية تفيدنا

بمفهوم: "الأهل، العشيرة، الأسرة..."،

وكانت تُكتب: "د ر"، بحيث أن مغزاها

قديماً ما زال رائجاً في بُعد تأهيلنا

بالضيف والجار، عندما نحييه ونقول له:

"تفضل ع الدار، ناظرينك، العيلة مشتاقه

إلك!" وعندما نقول: "الديار مشتاقين

لوّجك"، فإننا نُعلم الضيف بأن العشيرة

متلهّفة لرؤياك، وليس فقط الحجر في

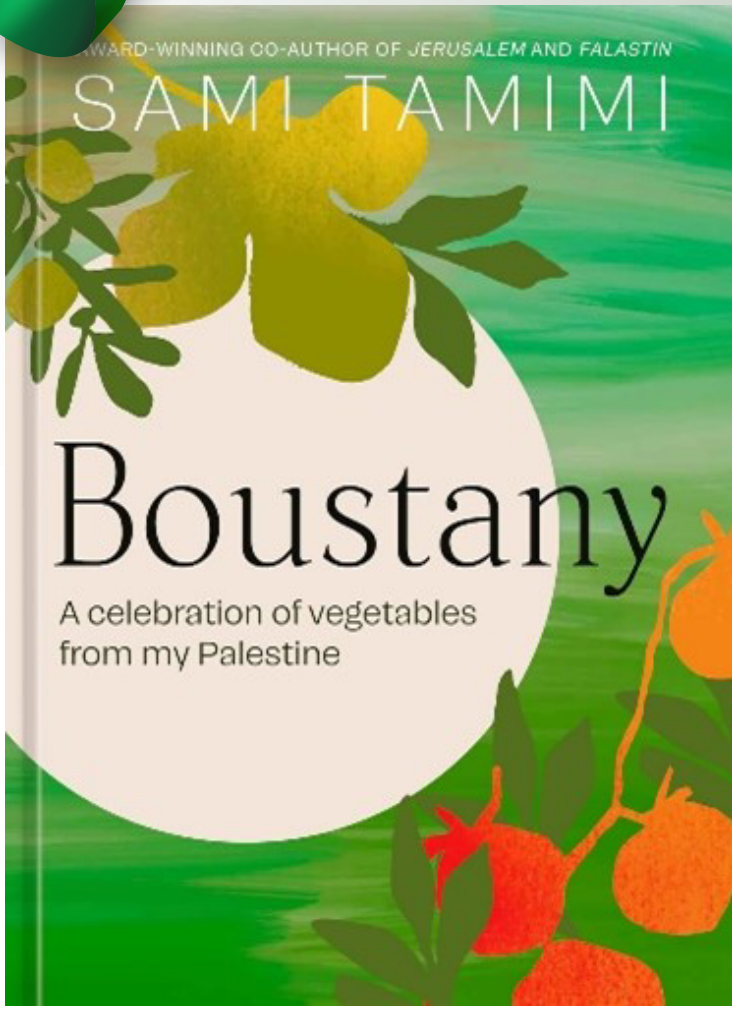
الصالون! نذكر اسم قرية دار الشيخ حيث

أن الشيخ لقب لأحد الاولياء وهو الشيخ

بدر أو الشيخ البدري، ويقال: لأنها تقع

عند الأقدام الشمالية لجبل الشيخ

سلطان بدر أحد جبال القدس.



صدر حديثاً

كتاب بستاني احتفاء بالخضراوات من فلسطين

صدر كتاب بستاني احتفاء بالخضراوات من فلسطين تأليف سامي تميمي. كتاب "بستاني" هو أول كتاب طبخ منفرد لسامي تميمي، المؤسس المشارك لسلسلة مطاعم أوتولينغي، وهو بمثابة تكريم للمطبخ والثقافة الفلسطينية. يجمع الكتاب أكثر من ١٠٠ وصفة نباتية وخضرية لوجبات احتفالية، وخبز، وحلويات، وغيرها الكثير. لها جذور راسخة بالتراث الغذائي الفلسطيني مع إضافة لمسات جديدة تتوافق مع المطبخ العصري. فهي تشيكية من أطباق بسيطة وملونة تعتمد على الخضراوات والحبوب تشمل مكونات متوفرة في المنزل، ووجبات سهلة التحضير خلال الأسبوع، وأطباقاً مبتكرة مميزة

