



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



- أخرج الطبراني من حديث أسود بن أصرم

المحاربي - رضي الله عنه - أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: { قلت: يا رسول الله أوصني، قال: أتملك يدك؟ قلت: فما أملك إذا لم أملك يدي! قال: أتملك لسانك؟ قال: فما أملك إذا لم أملك لساني!، قال: فلا تبسط يدك إلا إلى الخير، ولا تقل بلسانك إلا معروفاً }

المطفية

فيه قطع الزهرة حتى يصبح لونها بنياً فاتحاً حينها ترفع عن النار وتوضع في مصفاة حتى يتم التخلص من الزيت ، ثم يضاف الزهر إلى مرق اللحم ويترك ليغلي قليلاً .يضاف اليه محلول الكشك أو رب البندورة أو الطحينية والليمون .ويضاف الملح والكمون ، ثم يقلى الثوم المقشر والمقطع ويضاف إلى الطبخ .يقدم مع المطفية الأرز المسلوق. (موقع فاست سايت)



أكلة من التراث الفلسطيني .من مطبخ جدتي اشتهر بها اهل الخليل وهي طبق بيئي مالح يقدم على الغداء أو العشاء

المقادير: زهرة (قرنيط) متوسطة الحجم، نصف كيلو من اللحم المقطع قطعاً كبيرة، لتر من اللبن المخيض أو ما يعادله من لبن الكشك السائل وقد يستبدل برب البندوره أو 4 ملاعق كبيرة من الطحينية مع الماء وعصير ليمونة متوسطة أو كبيرة الحجم حسب الرغبة، زيت ذرة، رأس ثوم، ملح، كمون . .

الطريقة: غسل اللحم ويوضع في وعاء مناسب ويغمر بالماء ثم يوضع على نار هادئة ويترك حتى يغلي ويظهر (الریم) على السطح ثم يزال .تغسل الزهرة وتقطع وتصفى من الماء .يوضع زيت الذرة في مقلى مناسب ويوضع على النار وعندما يسخن تقلى

"معاً نحارب كورونا" مبادرة لـ"أونروا" في مخيمات اللاجئين الفلسطينيين بالأردن

مخيم الوحدات مدينة عمان - العربي الجديد



ي محاولة للحد من انتشار فيروس كورونا الجديد، وزيادة الوعي بين مجتمعات اللاجئين لمكافحة المرض، أطلقت وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (أونروا) في الأردن مبادرة، بعنوان "معاً نعزل فيروس كورونا"، بهدف مساعدة لاجئي فلسطين على البقاء بأمان عن طريق اتباع تعليمات الصحة والسلامة العامة. وتهدف "أونروا"، وفق بيان أصدرته، اليوم الجمعة، إلى تزويد المجتمع المحلي بالمعلومات التي من شأنها زيادة مستوى الوعي حول

الطرق المثلى للوقاية من العدوى واتخاذ التدابير الوقائية الصارمة اللازمة مثل: تطبيق قانون التباعد الاجتماعي والمحافظة على النظافة.

وبحسب "أونروا" فإن ما يجعل المبادرة فريدة من نوعها ومختلفة عن غيرها، هو أنها لا تتعلق فقط بنشر رسائل توعية، بل هي تطبيق عملي لرسائل التوعية على أرض الواقع. في الشأن، قال مدير عمليات "أونروا" في الأردن، محمد آدار، "نحن حريصون دائماً على اكتشاف طرق استباقية لحماية اللاجئين والحفاظ على سلامتهم." وعبر آدار عن تقدير "أونروا" لدعم الحكومة الأردنية ودائرة الشؤون الفلسطينية المستمر لهذه المبادرة.

وسيعمل موظفو "أونروا" ومن معهم من الطاقم الطبي على تدريب المتطوعين على أساسيات مهارات الاتصال، خاصة تلك التي تُعنى بالطرق الصحيحة والبسيطة في إيصال رسائل التوعية للمجتمع حول مخاطر فيروس كورونا، ومعلومات تختص بالمرض نفسه، وكيفية انتشاره، والعلامات والأعراض، بالإضافة إلى طرق حماية الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس، مع التركيز على أهمية تطبيق التباعد الاجتماعي، وغسل اليدين باستمرار، والعناية بالجهاز التنفسي، وتناول الغذاء الصحي، والابتعاد عن التمدخين، والتزام المنازل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى. وأخيراً الطرق المثلى للتعامل مع التوتر والقلق خلال هذه الفترة الحرجة من الجائحة.

وسيتجول المتطوعون في الأسواق، والشوارع المزدهمة والضيقة داخل المخيمات، لتعريف أصحاب المتاجر والبائعين إلى الطرق الصحيحة للوقاية من العدوى والحفاظ على نظافة متاجرهم والشوارع من حولهم. علاوة على ذلك، سيقدم المتطوعون جلسات توعية للأسر داخل المخيمات لمشاركتهم بمعلومات مهمة حول النظافة الشخصية، والتباعد الاجتماعي، وطرق مثلى للبقاء بصحة نفسية وجسدية جيدة خلال فترة الحجر المنزلي. وتأمل "أونروا" أن تؤدي هذه الحملة هدفها الأساسي في نشر الوعي بين اللاجئين حول فيروس كورونا، وأن تعزز مبدأ المشاركة المجتمعية للحفاظ على سلامة سكان المخيمات لكونها مجتمعات تعج بالسكان في مساحات ضيقة مشجعة لانتشار الوباء.



فلسطين في أوراق سلام الراسي

نحن والنور

كانت أبل القمح قرية لبنانية تقع في قائمقامية مرجعيون حتى سنة 1924 حين جرى تعديل في الحدود بين لبنان وفلسطين بمعرفة الانتدابيين الفرنسي والانكليزي فصارت أبل القمح في فلسطين وحدث عند قيام دولة إسرائيل سنة 1948 ونزوح بعض الفلسطينيين إلى لبنان أن نزح إليه بعض أبناء أبل القمح وبادروا إلى طلب هويات لبنانية استناداً إلى قيود نفوسهم في مرجعيون، فرفضت الحكومة اللبنانية طلبهم واعتبرتهم لاجئين فلسطينيين لا يحق لهم الحصول على هويات لبنانية وفي ذلك الوقت راجت إشاعة أن الحكومة تنوي تجنيس جماعة من "النور" المقيمين في منطقة مرجعيون - حاصبيا، لتكثير عدد الناخبين فيها، فقال أحد أبناء قرية أبل القمح: "لبناني عن أب". "وجد وما بيعطوني جنسية * والنوري تجنّس عن جدّ اعتزوا يا لبنانية

(سلام الرّاسي الأعمال الكاملة: المجلد الخامس/ ثمانون، صفحة رقم 153)

مسارات سياحية

مسار سبسطية الاثرية. يبدأ المسار من مدينة نابلس، حيث نقوم بعمل جولة في البلدة القديمة التي تحمل الكثير من التاريخ والتراث والمعاني الجميلة فكل زاوية أو بيت فيها يمثل قصة وتاريخ. وبعدها قمنا بزيارة بلدة سبسطية وزيارة معظم أثارها ومعالمها الأثرية المسلوحة من قبل الاحتلال الغاصب.



المعنى المقصود: حبل فلان

حبل فلان من الشراب: أي امتلاً بطنه منه



إصدارات فلسطينية



صدر حديثاً عن منشورات المتوسط – إيطاليا ودار
السويدي – الإمارات العربية المتحدة، كتاب جديد
للكاتب والشاعر المغربي عبدالله صديق، وحمل عنوان:
«أن تُفكّر في فلسطين» ضمن سلسلة يوميات عربية.

إحكي كنعاني

جُؤًا: أي بالداخل منها جُؤاني
وجُؤاته



تخرِبط الحروف بس نفس المعنى

صحن مسطّح / مسطّح