

صحيفة فصلية تعنى بالمجتمع العربي والمهتمين باللغة

العربية في مدينة فيلادلفيا وضواحيها
كل ما ينشر من مقالات ومساهمات وصور تخص الكتاب أنفسهم
والصحيفة غير مسؤولة عنه، صحيفتنا منبر حر للجميع.

A quarterly community newspaper for the Arab community
of Philadelphia. The articles in this newspaper reflect the
views of the writer and do not necessarily reflect the views or
opinions of this newspaper.

هيئة التحرير: نورا المرزوقي و يعرب العبيدي

السنة ١ • العدد ١ • ربيع ٢٠٢٠



هل لديك إعلان؟ مناسبة أو أخبار ترغب مشاركتها مع الآخرين؟ مساهمة،
شعر، خواطر، مقال؟ يرجى مراسلتنا على البريد الإلكتروني للصحيفة:
parabicnews@gmail.com

Are you interested in advertising? Do you have an event that
you want to cover or news to share with the community?
Send an email to parabicnews@gmail.com

Chief Editors: Nora Elmarzouky & Yaroub Al-Obaidi

Volume 1 • Issues No. 1 • Spring 2020

Friends, Peace, Sanctuary Journal

الصحيفة أداة لبناء المجتمع

أن صحيفة أصدقاء، سلام، ملاذ آمن تأتي في هذا الوقت لتكون وسيلة للتعبير
عن المجتمع العربي في مدينة فيلادلفيا وهي محاولة جادة لتكون تعبيراً
حقيقياً ومركزاً ثقافياً يعكس الثقافة العربية للقراء العرب والمهتمين باللغة
والثقافة العربية وهي وسيلة تفاعل وتواصل وكذلك هي محاولة صادقة
لتكون المنبر والمندى الذي تستطيع من خلاله الجالية العربية أن تقول ما
يريد أفراد المجتمع قوله وإبصاليه للآخرين في مجتمعهم الجديد في مدينة
فيلادلفيا وضواحيها.

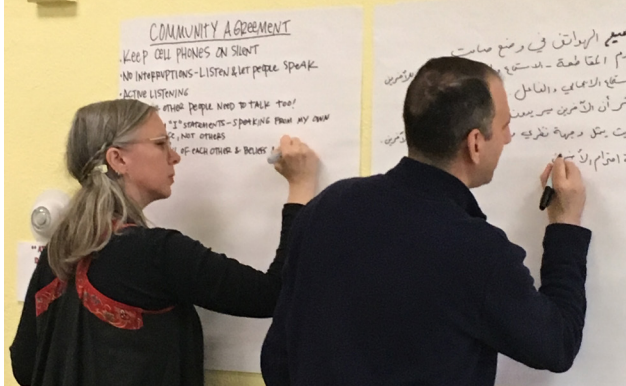
كذلك فإن الصحيفة وسيلة للتواصل ومشاركة الرؤى والافكار ووجهات
النظر المختلفة وزيادة التفاعل الحضاري بين المجتمعات المختلفة عن طريق
اللغة وما يرتبط بها من مواضيع ادبية وثقافية ورياضية وفنية ، وتستخدم
الصحيفة نظرية نشر الثقافة عن طريق ايجاد المشتركات.

أن للفن قوة كبيرة ومؤثرة في بناء العلاقات الاجتماعية الرصينة والمميزة،
فالنظر يعتبر اللغة العالمية التي يفهمها الجميع على اختلاف مستويات الثقافة
والتعليم للأفراد فالكلمة والصورة رسالة مهمة وقيمة فنية مهمة في تعزيز
التواصل والترابط بين المجتمعات المختلفة.

-يعرب العبيدي

عادة ماتكون الصحف بانواعها الورقية وألإلكترونية أدوات مهمة لنشر الاخبار
المتنوعة وكذلك الفكر والوعي والثقافة وفي أبواب متعددة يجد القارئ ما
يلبي رغبته وما يريد معرفته في مختلف المجالات الثقافية والفنية والعلمية
والرياضية والاسرة والمجتمع وغيرها الكثير من ابواب المعارف.
وفي وقتنا الراهن يمكن القول ان الصحافة الإلكترونية تتقدم بمسافة معينة
عن الصحافة الورقية وذلك تبعاً للتقدم التكنولوجي الحاصل في مجال الاتصال
والتطبيقات الإلكترونية التي أحدثت ثورة هائلة في عالم الصحافة والتعبير عن
الرأي وتبقى للصحافة الورقية متعتها ورونقها كما هو الحال في الفنون الرقمية
التي تستهوي الكثيرين في حين ان فئة اخرى تتذوق الفنون الحرفية التي
تتجلى فيها اساليب الفنانين ومهاراتهم.

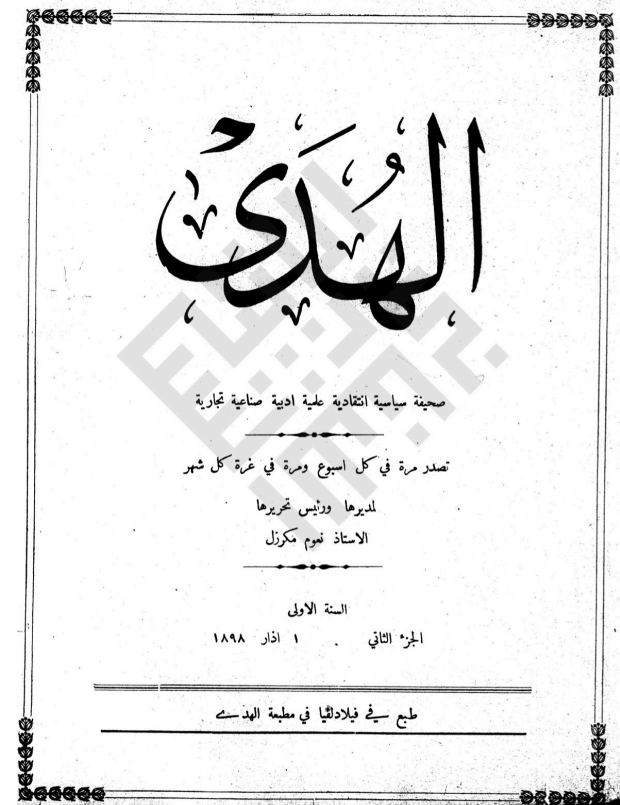
يذكر لنا التاريخ مايسمى بسوق الوراقين وهو السوق المخصص للكتب
والكتابة و جاءت التسمية من كلمة ورق وهذا يعكس اهتمام العرب بالكتابة
والكتب كوسائل مهمة للتوثيق ونشر المعارف والعلوم ، كذلك فان عواصم
المدن العربية زاخرة بشوارع تمثل ايقونات ثقافية مميزة كونها تهتم بالكامل
بالكتب والطباعة وهي تستوي الكثيرين خلال ايام نهاية الاسبوع وتكون
زاخرة بالمطبوعات في الايام الاعتيادية.



يعرب العبيدي مع كورتني بولز يكتبون العقد المجتمعي لمشروع الأصدقاء، السلام و
الملاذ الأمن - تصوير سوزان سيسمن



الاحتفال الختامي لمعرض «الملاذ الأمن» في فيلادلفيا ستي هول. المصور حسام العبيدي



https://lebanesestudies.omeka.chass.ncsu.edu/items/0=cv&0=s&0=m&0=c?#14814/show

البداية

ولاية بنسلفانيا ليست بعيدة بالنسبة لعدد السكان العرب بما يقارب ٦٩,٤٢٢
نسمة ممن يمثلون الجالية العربية استناداً الى بيانات معهد العرب الأمريكيين
تعتبر مدينة فيلادلفيا خامس أكبر مدينة تسكنها الجالية العربية في الولاية
بعدد يقارب ٨٠٠٠ نسمة. ومن خلال مواجهتنا للتأثيرات المتعلقة بالاشاعات
السلبية أحياناً بخصوص العرب في عموم البلد فنحن نعلم بعضنا البعض
بشكل جيد ولا يوجد تخوف او توجس فيما بيننا لذلك فنحن نمتلك وسيلة
مهمة لمكافحة الإشاعات السلبية من خلال إعطاء الصورة الصحيحة. نأمل ان
تذكرنا هذه الصحيفة باللغة العربية اننا نمثل مجتمع فعال ومنظور في مدينة
فيلادلفيا وكذلك فالصحيفة تذكرنا دائماً اننا نمثل أعضاء مهمين في مجتمع أكبر
هو مدينة فيلادلفيا لإيجاد ملاذ آمن للجميع. يجب أن يكون إيماننا ثابتاً دوماً
اننا مهمين ومؤثرين وذو قيمة كبيرة ولدينا مساحتنا المناسبة والملائمة للعيش
ضمن هذا المكان ولدينا القابلية للتواصل مع الأصدقاء. ان انشاء صحيفة
ورقية باللغة العربية يمثل تحدياً كبيراً في زمن الصحافة الإلكترونية ووكالات
الانباء وربما تكون فكرة غريبة ولكن التذكير بأهمية الصحافة الورقية اولا
والاحساس بها يمثل احد اهدافنا وان تكون الصحيفة عملاً فنياً ومنصة للتعبير
عن المجتمع بحد ذاتها. كذلك ربما يكون الكثيرين لم يلاحظوا بشكل كبير ان
هجرة العرب الى الولايات المتحدة الأمريكية بدأت في العام ١٨٨٠ وهذا كان
سبباً مهماً في اصدار اول جريدة باللغة العربية في العام ١٨٩٨ وعليه فان
اصدار صحيفة باللغة العربية في وقتنا الراهن يعتبر سبباً مهماً يتناسب مع
أعداد العرب المقيمين في مدينة فيلادلفيا يجعلنا نؤمن بشكل كبير اننا قريبون
أكثر من بعضنا البعض كذلك للتواصل مع الناطقين والمهتمين باللغة العربية
من غير العرب.

-نورا المرزوقي

أن بداية أصدقاء، السلام والملاذ الأمن كمشروع فني اعتمد على إعادة
تفعيل وتوظيف الارشيف الخاص المحفوظ في كلية سوارثمور في وقتنا الحاضر
وذلك لربط التاريخ و الذكريات المعاصرة عن موضوعي النزوح واللجوء.
بدأ المشروع بمساهمة خمسة فنانين، اربعة منهم امريكان وفنان من مصر،
ومشاركة متميزة وفاعلة من خمسة عشر عائلة من العراقيين والسوريين
المقيمين في مدينة فيلادلفيا والهدف هو التعرف على قابلية وامكانية الفن
في بناء الشعور بالتعاطف وكذلك بناء الشعور العميق بالانتماء. لقد كان
للمعارض والفعاليات التي تخللت المشروع والتي أقيمت في مدينة فيلادلفيا
مع معرض في مدينة نيويورك الأثر العميق في نفوس المشاركين والحضور على
حد سواء مما أثار المشاركين على مواصلة عملية نشر الثقافة والامكانيات
الأدبية والفنية التي يمتلكونها لبناء الجسور بين المجتمعات المختلفة وايضا
تواصل عملية الحضور الواضح والمعروف.

وهنا يتبادر سؤال مهم مفاده، ما هو أفضل طريق لتحقيق الحضور الواضح في
مدينة فيلادلفيا افضل من إيجاد صحيفة تعبر عن المجتمع؟
وكما تفاعلنا بشكل كبير مع الوثائق الارشيفية المحفوظة في كلية سوارثمور
والمتحف العربي الأمريكي في ميشيغان وجدنا أن أول صحيفة عربية مطبوعة
تأسست في مدينة فيلادلفيا عام ١٨٩٨ وتم توزيعها في جميع أنحاء الولايات
المتحدة الأمريكية وكانت تسمى (جريدة الهدى). كانت جريدة الهدى بمثابة
وسيلة تنسيق بخصوص موضوع استقلال لبنان في حينها وتعمل على أن يكون
المواطنين في الشتات على علم ودراية بما يحصل في بلدهم الام، وبرغم ان
الجريدة انتقلت الى نيويورك سنة ١٩٠٢ الا انها استمرت في الصدور والتوزيع
في الولايات المتحدة الأمريكية حتى العام ١٩٧٢. وفي وقتنا الحاضر توجد عدد
من الصحف العربية في عدد من الأماكن مثل ولايتي ميشيغان وكاليفورنيا
نظراً لكثافة السكان العرب في تلك الولايتين على مستوى الولايات المتحدة. ان



أهمية التصويت خلال العام الانتخابات التمهيدية في بنسلفانيا في ٢ حزيران يونيو

تُجرى الانتخابات الأولية حتى يتمكن الناخبون من اختيار المرشحين في كل
حزب، والذين سيواجهون بعد ذلك الانتخابات العامة في الخريف. في ولاية
بنسلفانيا، لا يمكنك التصويت إلا ضمن الحزب الذي انتسبت إليه عند
التسجيل للتصويت. ولكن في الانتخابات العامة في نوفمبر، سيتمكن جميع
الناخبين من الإدلاء بأصواتهم، بغض النظر عن الانتماء الحزبي.
ستقام الانتخابات التمهيدية في ولاية بنسلفانيا في ٢ يونيو. إذا لم تكن مسجلاً
للتصويت، يجب عليك القيام بذلك بحلول ١٨ مايو للتصويت في الانتخابات
التمهيدية في بنسلفانيا. يمكن فقط لمواطني الولايات المتحدة المقيمين في
بنسلفانيا التصويت. يمكنك التسجيل للتصويت عبر الإنترنت من خلال زيارة:

<https://www.pavoterservices.pa.gov/Pages/VoterRegistrationApplication.aspx>

سيصوت الناخبون في حزيران / يونيو المقبل للمكاتب التالية على الاقتراع
الأساسي لعام ٢٠٢٠:
• رئيس الولايات المتحدة
• جميع مقاعد السلطة الفلسطينية الـ ١٨ في مجلس النواب الأمريكي
• جميع المقاعد الـ ٢٠٣ في مجلس النواب بنسلفانيا
• الدوائر ذات الأرقام الفردية في مجلس الشيوخ الذي يتألف من ٥٠ مقعداً
• النائب العام ومراجع الحسابات العام وأمين الخزانة في بنسلفانيا
يمكن لجميع الناخبين، بما في ذلك أولئك الذين لا ينتمون إلى حزب، التفكير في

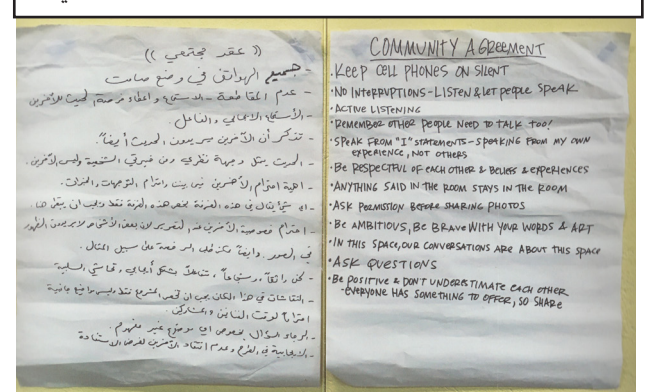
أسئلة الاقتراع. أسئلة الاقتراع لهذا العام هي:

السؤال ١: إنشاء قسم جديد للعمل
هل يتم تعديل ميثاق القاعدة الداخلية لفيلادلفيا لإنشاء وزارة العمل، برئاسة
مدير على مستوى مجلس الوزراء، لإنفاذ قوانين المدينة التي تحمي عمال
فيلادلفيا؛ للإشراف على علاقات العمل، مثل المفاوضات الجماعية، مع القوى
العاملية النقابية في المدينة؛ للتحقيق في الامتثال لحماية العمال المنصوص
عليها في عقود المدينة؛ وإدارة البرامج المتعلقة بموظفي المدينة؛ وإنشاء
مجلس معايير العمل لمراجعة القضايا الناشئة عن مثل هذا العمل والفصل
فيها؟

السؤال ٢: مراجعة قواعد الأنشطة السياسية لموظفي المدينة خارج العمل
هل يجب تعديل ميثاق فيلادلفيا للحكم المحلي لمراجعة القواعد المتعلقة
بالأنشطة المحظورة لضباط المدينة والموظفين المعيّنين، للسماح بشكل عام
لهؤلاء الضباط والموظفين بالتطوع في الحملات السياسية على مستوى الولاية
والحكومة الفيدرالية خارج وقت العمل وبدون استخدام موارد المدينة؛
الاستمرار في حظر المشاركة في أي حملة سياسية لمكتب مدينة أو مكتب تابع
لولاية فيلادلفيا؛ وتقيح أحكام العقوبات المتعلقة بهذه القيود والأنشطة
المحظورة بشكل عام؟

التصويت حق ثمين. اجعل صوتك مسموعاً!

-سالي بركة



العقد المجتمعي لمشروع الأصدقاء، السلام و الملاذ الأمن، تصوير سوزان سيسمن

مراحل تطور الخط

١- مرحلة الرموز

تعتبر أول الكتابات التي تم التعرف عليها في بلاد وادي

الرافدين (Mesopotamia) ما بين ٨٠٠٠-٣٠٠٠ ق.م. وكل رمز او شكل يعتبر دلالة لشئ فمثلا كان المخروط أو الكره رمزا للحبوب

٢- الكتابة التصويرية

يرجع بداية الكتابات التصويرية لبلاد ما بين النهرين ومصر قبل ٣٠٠٠ ق م وهي تمثيلات تصويرية ورمزية للأشياء

٣- الكتابه الايديوغرافيه

وهي شرح الكتابه بشكل مجرد وتقليدي حيث لم تستطع من تمثيل الرموز في النظام

٤- الرسوم المعنوية

الرموز المعنوية (logo graphic) والتي تتكون من رموز واحرف تحمل معاني بشكل اوضح من أنظمة الكتابة التي سبقتها ومن الأمثلة عليها لغة الماندرين الصينية

٥- مرحلة الأبجدية

بدأت هذه المرحلة حوالي ١٥٠٠ ق م وتعتبر المرحلة الرئيسية الثالثة في الشرق الأدنى القديم والتي نشأت في منطقة لبنان حاليا وقد اطلق عليها الأبجدية الإبتدائية (proto sinaitic) وكان عدد حروفها ٢٢ حرفا كل حرف يرمز لصوت واحد

الخط العربي

إن الخط العربي من الإنجازات العظيمة للعرب في مجال الفنون الجميلة التي قدموها للعالم أجمع

١- الخط العربي قبل الإسلام

فن الخط العربي قبل الإسلام يعتبر من الفنون والنقوش التي وصلت كانت عبارة عن نوع من الخطوط الكوفية

وانتقال الكتابات القديمة لمرحلة الحرف تعود إلى الدولة الفينيقية منذ أكثر من ثلاثين قرن حيث تفرعت الخطوط الفينيقية إلى أربعة فروع

أ- العبرية

ب- الآرامية

ج- الحميرية

د- اليونانية

هـ- السريانية؛ ونشأ عنه خطين الحميري والنبطي الذي تطور فيما بعد إلى الخط العربي

الخط العربي بداية الاسلام

عند نزول القرآن الكريم وبدأ تدوينه على خط الجزم (الخط المكي) وكانت أول مدرسة للكتابة في الإسلام بعد معركة بدر عندما طلب من

الاسرى المشركين تعليم صبيان المدينة المنورة الكتابة، وبذلك انتشر الخط الموزون (المستوى) وكان وقتها بداية الإسلام نوعين من الخط.

١- الخط الحجازي

الذي كان يسمى الخط الدارج لأنه يستخدم يوميا لليونته وكان يكتب بشكل عشوائي لعدم خضوعه لأي قواعد ثابتة لذلك لم يتم كتابة المصاحف به

٢- الخط الكوفي

الذي يعد أساس الخطوط العربية كلها و سمي بالكوفي لانه ظهر في مدينة الكوفة في العراق ويقوم على أساس الخطوط المستقيمة الحادة والقاسية وكان كتاب الوحي يكتبون به على سعف النخيل بدون همزات أو تشكيلات او نقاط

الخط العربي في العصر الأموي

تطور الخط في هذا العصر تطورا نوعيا حيث قام الصحابي الجليل أبي الأسود الدؤلي بوضع الحركات الإعرابية والنقاط على الحروف لتمييزها واعتبرت النقطة جزء من الحرف العربي.

الخط العربي في العصر العباسي

تطور الخط العربي في هذا العصر وتفرع إلى أحد عشر نوعاً سموها آنذاك الديباج - السجلات - الزنبور - الجليل - اليهود - الأسطوحات - الخرفاج - المدمرات - القصص - المفتاح

أهم أنواع الخطوط العربية

- * ١- الكوفي ٢- الثلث ٣- النسخ ٤- الفارسي ٥- الرقعة ٦- الديواني
- * الكوفي سمي هذا الخط بالكوفي لأنه من اختراع أهل الكوفة في العراق
- * الثلث وهو سيد الخطوط العربية ويكتب على ثلاثة أنواع لا محل هنا لتوضيحها ويستخدم في تزيين الأبنية الإسلامية والمساجد
- * النسخ. وهو الخط المستخدم في الطباعة الميكانيكية والنصوص
- * الفارسي. وهو أصلا خط عربي اصيل ويسمى نستعليق ويستخدمه الإيرانيون في كتاباتهم
- * الرقعة. وهي نوعين الرقعة العراقية والرقعة المصرية وفي الرقعة المصرية تكون نهاية الحروف ممدودة وتستخدم في الكتابة اليدوية عامة
- * الديواني. وهو خط يستخدم في دواوين الأمراء والسلاطين لكتابة الكتب والرسائل إلى الأمراء في الولايات الأخرى وينقسم الديوان إلى قسمين
- * الديواني - والجلي ديواني
- * وهناك خطوط أخرى استحدثت فيما بعد مثل خط الإجازة - خط الرسم - خط الحديث وغيرها
- المصدر: انواع الخطوط العربية، تأليف: مها احمد عبدالله
- المصدر: مراحل تطور الخط العربي، تأليف: غاده الحلايقة

-عبد الكريم عواد



لوحة بالخط الكوفي القديم - حفر علي الحديد - معروضة في متحف جامعة بنسلفانيا

مراهقات عربيات في الغربية

في بداية الأمر من المفروض ان نتحدث بشكل واضح وصريح لان هناك الكثير من العقول الواعية والمتعلمة التي ستطلع على ماهو مكتوب. وفي الحقيقة أحب أن ابدأ بأن أتحدث عن شريحة مهمة في المجتمع وفي الأساس ومن وجهة نظري انها كل المجتمع وليس نصفه. ولكن سوف اتطرق هذا اليوم الى هذه الشريحة بطريقة مختلفة حيث انني سوف انوه عن فئة عمرية معينة وهي فترة المراهقة عند النساء. وساحاول ان اتحدث بشكل مختلف عما هو مذكور في العديد من الكتب والمقالات والحالات الخاصة والقصص الحقيقية، نعم سوف أتحدث عنها ولكن من جانب مختلف من وجهة نظري انا شخصا. ولكن في البداية دعوني أوضح ما هو مختلف في مقالي لهذا اليوم، سوف اتناول ضمن المقال فئة المراهقات المغتربات ومعنى أوضح المهاجرات من الدول العربية الى الدول الأوروبية وإلى الولايات المتحدة الامريكية تحديدا.

لماذا تناولت هذه الشريحة بالذات، لانها شريحة مهمة جدا في مرحلة عمرية خطيرة حيث هناك اصلا تحولات في حياة الفتاة من الطفولة الى البلوغ والمراهقة واكتشاف الذات، وفي هذا العمر تحدث الكثير من الاخطاء لان الفتاة تشعر بأنها تعرف وتعلم كل شئ وكل ماتحتاج اليه هو الحرية. لن اتطرق لهذا الجانب تحديدا الان ولناخذ على الجانب الآخر حيث هناك فتاة عمرها ١٣ عاما على سبيل المثال نشأت في بيئة معينة ولها عادات وتقاليد ولغة معينة وفجأة من دون مقدمات نتيجة الحروب والظروف الاجتماعية تجد نفسها في بلد آخر ذو بيئة أخرى و تقاليد وعادات أخرى تعد مختلفة تماما لا تعلم عنها اي شئ و عليها أن تتأقلم مع هذا الوضع وتفعل المستحيل لتقاوم مغريات الحرية المتاحة لها، فتجد نفسها مضطرة للذهاب إلى مدرسة جديدة ولنتحدث قليلا عن صعوبة هذا الامر لانك عندما تنتقل من مكان الى اخر داخل بلدك تشعر بالحزن لترتك المكان والأشخاص الذين تجمعتنا بهم ذكريات كثيرة، فما هو الحال بفتاة تترك كل حياتها وبدء حياة جديدة وهي في عمر المراهقة وعليها التعلم والتعرف الى مجتمع جديد كليا عنها وعليها أيضا تكوين العلاقات مع اقربائها في الصف لتكون فتاة طبيعية وغير ذلك معاناتها في اللغة وكيفية تعلمها مع شعور بانها اقل من الجميع. حيث يكون هناك اختلاف كثير بين ما عاشت عليه من قبل وما سوف تعيشه فكيف سيكون الأمر؟ وكذلك هل للأهل دور مهم في هذه المرحلة من حياتها؟ بصراحة ارى الكثير من الأهالي يلجئون الى التدريس في البيت او عدم الاهتمام نهائيا بهذا الجانب فلا يمد البيت يده إليها ليدلها الى الطريق الصحيح وهل عليها ان تكمل او تمحي كل ذلك وتبدأ من جديد كما تريد هي حيث أن المجتمع والقانون في جانبها ولها الحق حتى في ترك أهلها. وكيف لها ان تحمي نفسها من الوقوع في الخطأ وما هو الصحيح وهل يمكن ان تكون ارادتها اقوى من انفتاح المجتمع؟ وهل من الممكن عندما تتعرف الى اصدقاء يكون من الصحيح أن تفعل كما يفعلون رغم اختلاف العادات والتقاليد وهل تعلم اللغة بالنسبة لها يعتبر منفذ لها لتعبر عن رأيها كما تريد أم أن عليها الاستفادة من التطور في مجال التعلم وتقوم بتطوير نفسها والعمل على بناء ذاتها بالشكل الصحيح ام ان عليها تقبل الأمر كما هو عليه. وهل ان متابعة الأهل لها يعتبر تقييدا لحريتها ام ان من الجيد لهم فعل ذلك وما الذي سوف يتغير في نفسية الفتاة خلال الفترتين. أسئلة كثيرة ومهمة جدا لكثير من العوائل المغتربة ولكن سيتم الاجابة عنها بشكل واضح ودقيق من خلال الاطلاع على اراء اهالي الفتيات المراهقات اللواتي مرن بهذه المرحلة في أعداد قادمة.

-شهرزاد



خط عربي في مدرسة في مدينة فاس، المغرب - تصوير نورا المرزوقي



9:58 PM

عمل فني - خط عربي الخطاط عبد الكريم عواد

الصوم وأثره في تهذيب وصحة النفس البشرية

في كل عام يستقبل المسلمون هلال شهر رمضان بالفرح والسرور، وتبدأ الاستعدادات بمختلف الوسائل والأساليب الجميلة وكل مجتمع يقوم بالتحضير لاستقبال هذا الشهر حسب عاداته وتقاليده التي يتبعها، وكلها تدل على مظاهر البهجة والفرح والسرور بقدم هذا الشهر الفضيل، ان قدوم شهر رمضان هو استهلال موسم الخير والمغفرة من رب العالمين ونزول الرحمة والبركة في السموات والأرض. فيبادر المسلمون إلى الصيام رغبة في تطبيق تعاليم الشريعة السمحة لهذا الركن الأساسي من أركان الشريعة الاسلامية وتحصيل الثواب الكبير من الله سبحانه وتعالى.

علمياً أن الصيام قد فرضه الله سبحانه وتعالى في شريعة موسى عليه السلام والمسيح عليه السلام .

كما وأن الرخصة في عدم الصيام والتي أعطاه الله سبحانه وتعالى للمريض والمسافر وكبير السن والحامل والتي ترضع طفلها هي من أجمل صفات هذا الشهر المبارك.

أن الصيام يعطي دروساً عملية متعددة في تهذيب النفوس وتطهير القلوب وينمي الصفات الحميدة في النفس البشرية مثل الصبر وتحمل المشاق والإخلاص في العمل واحترام العلاقات الاجتماعية مثل الصبر على أذى الآخرين وكف اللسان عن الكلام في غير الحاجة وعدم الإساءة الى الناس والصدق في التعامل.

ومن فوائد الصوم تحسين الحالة الصحية للإنسان مثل زيادة الوزن وأمراض السكر والقلب لأنه يزيل من الجسم الشحوم الزائدة ويحسن نشاط الدورة الدموية وينصح العديد من الأطباء المرضى بالصيام من أجل تحسين الوضع الصحي للمريض كجزء من خطة العلاج.

ويلعب الصيام دوراً فاعلاً في التأثير النفسي للصائم حيث أنه يعث روح التعاطف بين أبناء المجتمع من مختلف الطبقات فعندما يحس الصائم بالجوع والعطش يقوده شعوره الى المبادرة في مساعدة الفقراء والمحتاجين، ومن لا يملكون الطعام فهذا العمل النبيل يكون سبباً في دخول الفرح والراحة على نفوس هذه الشريحة من المجتمع وبهذا تتحقق مقاصد تقوية العلاقات الاجتماعية وتماسك الروابط بين مختلف الشرائح من الأغنياء والفقراء.

ومن خلال شهر رمضان نكون قد حققنا مبادئ العدالة والمساواة بين أبناء المجتمع حيث لا فرق بين غني ولا فقير ولا تفاضل بين فرد وآخر إلا بالعمل الصالح ومساعدة الآخرين بأعمال الخير النافعة للمجتمع والتي تحقق الأهداف الإيجابية من زرع روح المحبة والتعاون وتآلف القلوب.

وفي الختام أن الصيام له أثر كبير في رفع النفس البشرية من مستوى عادي الى مستويات أرقى في الحياة وفي النفس والتعامل في المجتمع والتفكير الإيجابي الذي يخدم الجميع ويحقق السعادة والازدهار.

-علي محمد العبيدي

مع نهاية شهر رمضان المبارك بداية لرحلة جديدة

تقبل الله منكم صالح الاعمال

إرشادات للوقاية من COVID-19

الحجر الصحي الذاتي

إذا كنت قد سافرت إلى دولة ينتشر فيها نشاط COVID-19 على نطاق واسع أو قضيت وقتاً في اتصال وثيق مع شخص تم تشخيصه بـ COVID-19 فيتعين عليك إجراء العزل الذاتي لمدة 14 يوماً منذ تاريخ آخر تعرض محتمل. ابقى في منزلك وحاول الاتصال بأقل عدد ممكن من الأشخاص وعدم مغادرة منزلك إلا في وجود حالة طوارئ طبية (اتصل بالرقم 1-911) أو إذا كنت تعاني من أعراض COVID-19.

اتصالك بالأشخاص الآخرين ينبغي أن يكون مقيداً للغاية، وقد تحتاج إلى المساعدة في بعض الضروريات.



إذا كان تسليم الطعام والضروريات الأخرى متاحاً، فيمكن استخدام هذه الخدمة أثناء فترة الحجر الصحي.



اعزل نفسك- إن أمكن- في جزء منفصل من منزلك عن أفراد عائلتك الآخرين، كغرفة نوم منفصلة وحمام. وينبغي أن تتعرض المناطق التي يحدث فيها الاختلاط المشترك في منزلك للتطهير بشكل متكرر.



ينبغي أن يبقى أعضاء أسرتك الآخرين معزولاً، ويمكنك الاستمرار في أداء مهامهم اليومية وتوفير الضروريات لك مع الإبقاء على مسافة محددة بينهم وبينك. في حال كانت الأسرة بأكملها معزولة ذاتياً، فيمكن للأصدقاء والأقارب مساعدتهم في توفير الضروريات وتركة أمام الباب.

إذا خالطت شخصاً يعاني من COVID-19، فقد يستغرق الأمر ما يصل إلى 14 يوماً لمعرفة ما إذا كنت مصاباً بالمرض أم لا. من الضروري التحقق من درجة حرارتك مرتين يومياً خلال فترة الحجر الصحي الذاتي التي تبلغ 14 يوماً. اتبع الخطوات أدناه للتحقق من الأعراض وتسجيلها.

الخطوة 1 قم بإجراء الفحوصات الصحية كل صباح وكل مساء:

قبل قياس درجة حرارتك:

انتظر لمدة 30 دقيقة بعد تناول الطعام أو الشراب أو ممارسة التمارين.



انتظر لمدة 6 ساعات على الأقل عقب تناول الأدوية التي يمكنها خفض درجة حرارتك، مثل: Aspirin و Ibuprofen و Acetaminophen المسمى أيضاً بـ paracetamol.



قس درجة حرارتك وأو درجة حرارة أحد أفراد أسرتك ممن اصطحبهم في السفر ولا يستطيعون فعل ذلك بأنفسهم.

إلى جانب الحمى، كن حذراً من وجود أي أعراض أخرى لـ COVID-19، مثل السعال أو صعوبة التنفس.

دوّن درجة حرارتك وأي أعراض أخرى.

كيف تقيس درجة حرارتك:

1. قم بتشغيل الترمومتر بالضغط على الزر الموجود بالقرب من الشاشة.

2. ضع طرف الترمومتر تحت لسانك حتى يصدر صوت تنبيه. لا تضغط بأسانك على الترمومتر.

3. اقرأ درجة الحرارة على الشاشة. إذا كانت درجة حرارتك 100.4 فهرنهايت/38 مئوية أو أعلى، فهذا يعني أنك مصاب بالحمى.

يرجى الملاحظة

بالنسبة إلى الأطفال والرضع الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات، استخدم مقياس حرارة مناسب للعمر مثل ترمومتر الأذن. إذا لم يكن لديك ترمومتر الأذن فيمكنك استخدام الترمومتر العادي بوضعه تحت ذراع الطفل في منتصف الإبط. بالنسبة لطريقة الإبط، إذا كانت درجة حرارة الطفل 99.4 فهرنهايت/37.4 مئوية أو أعلى، فعندئذ يكون الطفل مصاب بالحمى.

الخطوة 2 إذا أصبت بحمى (الحمى تبلغ 100.4 درجة فهرنهايت/38 درجة مئوية أو أعلى) أو سعال أو صعوبة في التنفس خلال 14 يوماً من آخر يوم من التعرض المحتمل:



اغسل يديك بالماء والصابون مباشرة بعد السعال أو العطس أو نفث الأنف. إذا لم يكن الصابون والماء متاحين بسهولة، يمكنك استخدام معقم كحولي يدوي يحتوي على كحول بنسبة 60-95%. اغسل يديك دائماً بالماء والصابون إذا كانت يديك متسخة بشكل واضح.



تجنب الاتصال بالآخرين.



لا تسافر وأنت مريض.



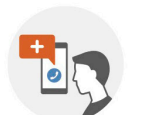
فلا تخرج من العزل.



قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو بكفك (وليس يديك) أثناء السعال أو العطس.



اغسل يديك دائماً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل لتجنب نشر الفيروس إلى الآخرين.



اطلب الرعاية الطبية: اتصل قبل الذهاب إلى مكتب الطبيب أو غرفة الطوارئ. أخبرهم عن تعرضك المحتمل (سواء عن طريق السفر أو مخالطة شخص تم تشخيصه بالمرض)، وأخبرهم عن الأعراض التي أصابتك.

للحصول على نصائح عملية تتعلق بعملك ورفاهيتك المهنية أثناء الحجر الصحي الذاتي، يرجى زيارة الموقع

https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf

للحصول على المزيد من المعلومات والموارد، يرجى زيارة موقع وكالة الرعاية الصحية المخصص على الويب على

www.ochealthinfo.com/movcl/coronavirus أو اتصل بخط الإحالة الصحي على الرقم 848-564 (800).



هل لديك إعلان؟

مناسبة أو أخبار ترغب مشاركتها مع الآخرين؟ مساهمة، شعر، خواطر، مقال؟ يرجى مراسلتنا على البريد الإلكتروني للصحيفة:

parabicnews@gmail.com

او الاتصال على الهاتف:

484-474-0569

Are you interested in advertising?

Do you have an event that you want to cover or news to share with the community? Send an email to parabicnews@gmail.com or call 484-474-0569

وصفات الطعام

الكبة المقلية



المكونات

باوند لحم بقري ٥٠٪ دهن
٢ باوند لحم بقري ٢٥٪ دهن للحشو
١ كيس برغل ناعم (٢ باوند)
نصف باون صدر دجاج من غير عظم
مع القليل من الجوز للحشو أو الصنوبر
٢ بص
ملح
فلفل اسود
فلفل احمر
زيت للقلي

طريقة العمل

نغسل البرغل جيداً واكثر من مرة ثم نتركه رطبا لمدة تتراوح ما بين نصف ساعة أو ثلاثة أرباع الساعة بعد النقع ونضيف له القليل من الملح والقليل من الفلفل الاسود والفلفل الاحمر ونصف بصلة ثم نفرمه بالمكنة بعد الخلط وعندما تنتهي تكرر العملية مع فرم اللحم (الهيرة) و دككها جيداً مع بعضها البعض حتى تمتزج جيداً. واخيراً نعمل الاشكال التي نحب ان نصنعها مع حشوة هذه العجينة باللحمة والبصل والفلفل الاسود واخيراً نقوم بالقلي حتى تأخذ اللون الغامق.

إدخال إصبع المؤشر لعمل فتحة. أضف الحشوة إلى الفتحة بمعلقة وأغلق النهاية. الحشوة: لحمية حمراء مفرومة ناعمة مع كمية بصل كبيرة، نفرم البصل ناعم ثم نقلبه على نار هادئة لياخذ اللون الزهري الفاتح ثم نضيف معلقة فلفل اسود وملح لان تنضج.

-اسماء دياب

المشبك



المصور حسام العبيدي

المكونات

٣/٤ كاسة سميد خشن
١/٢ كاسة طحين (يفضل ماركة كولد)
١ ملعقة لبن
١ ملعقة نشاء
١ ملعقة زيت
١/٤ كاسة صغيرة خميرة
٣/٤ كاسة ماء
سكر لعمل القطر (سكر مع الماء)
زيت للقلي

طريقة العمل

القطر: نقوم بعمل القطر (محلول السكر مع الماء) والذي يتم عمله من خلال خلط السكر مع الماء على النار وتحريكه حتى يذوب السكر، ويمكن إضافة القليل من ملح الليمون لجعل المحلول كثيف، بعد ذلك يتم تركه جانباً ليبرد وتعتبر الخطوة الأولى.

الخليط:

ونبدأ بعدها بخلط المواد مع بعضها السميد والطحين والخميرة واللبن والنشاء والماء ونتركه للتخمير مدة تتراوح ما بين ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة.

القلي:

بعدها نقوم بصب المزيج في كيس خاص بعمل المعجنات، ثم تبدأ عملية القلي بضغط الكيس ونعمل الشكل الذي نريده في الزيت وبعد ذلك يضاف فوقه القطر الذي أعدناه مسبقاً.

-سماح القصاب

واحة الشعر

دموع القلوب

دموع القلوب
هجر الحب قلوب البشر
وأصبحت القلوب مغارة مظلمة
مظلمة و باردة و فارغة
نعيش في زمن غريب يسوده الحزن
كل يوم ترحل عنا قلوب نقيه
ترحل بسبب قلوب سوداء
ربيعنا أصبح بلا زهر و بلا امل
في صباح يوم خريفي هادئ
علا صوت الغدر
و هناك دم سال
عم الصمت و بكت القلوب
وحلقت الأرواح
و اصبح للقمير في السماء اصدقاء
مع كل روح تسقط
هناك نجم يدمع ألماً
ومع كل قطرة دم تسيل
هناك زهرة تذبل قهراً
و عيون نامت حزناً
نتنظر ربيع القلوب
و موعد الحزن اصبح عنوان السماء
والخوف سطر حروف البقاء
مرض الارهاب هو داء بلا دواء
الأنبياء حملوا كتب السلام



المصور حسام العبيدي

لاترحلي

لاترحلي...
دعيني أمارس طقوس حبي
في عينيك...
علميني كيف أغرق في لمائك...
ظميني وعانقيني فأنا تأته بين
لهيب شفتيك...
أصارع أشواقني وحنيني في
ليل سماك...
كلميني هاتفيني...بعثريني ان
شئت او أعتقيني من هواك...
فأنا أحبتك منذ عصور وكنت
كل حكاياتي...
دعيني احبك بألف طريقة...
فأنا متميم لأعشق سواك...
علميني كيف احبك مليكة
عشقي...
-الشاعرة ليلى الحسيني



اللغة العربية • الفنون • الثقافة

3645 Lancaster Avenue
Philadelphia, PA 19104

"البيستان بذور الثقافة" منظمة متأسلة في اللغة والثقافة العربية، تُعنى بتقديم برامج فنية وتعليمية تحثي بالتنوع الثقافي وترمي التناغم بين الثقافات.

في البيستان، أي في حديثنا، نتوجه إلى الصغار والكبار من جميع الخلفيات العرقية والدينية والاجتماعية والاقتصادية. ونهتم بدعم الهوية العربية الأمريكية وتعزيزها كما نسعى إلى لعب دور مدني بناء في المجتمع الأمريكي الأوسع.



267-809-3668
www.albustanseeds.org
info@albustanseeds.org
www.albustanseeds.org/filbayt
@albustanseeds