



# مركز الانطلاقة للدراسات

ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

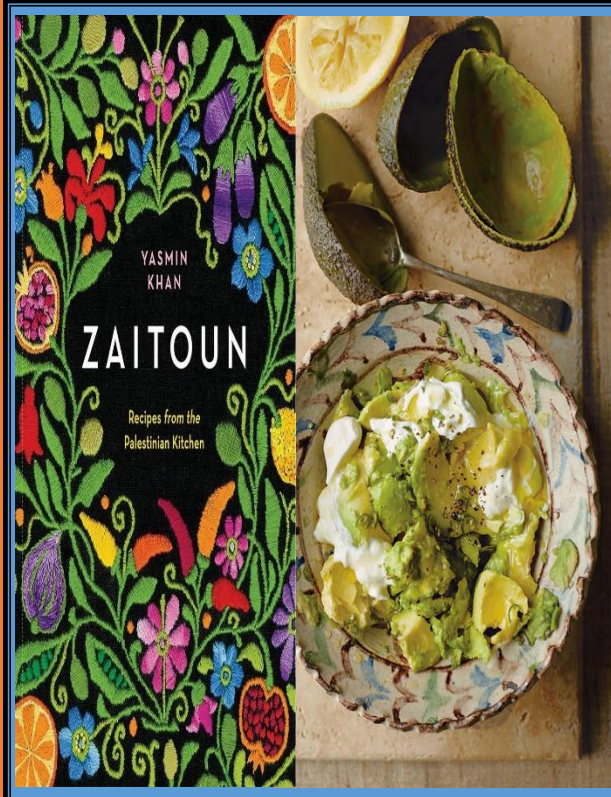
مجلة تعنى بالثقافة والتراث الفلسطيني تصدر كل يوم من أيام رمضان  
يحررها الأخ خالد غنام أبو عدنان



01

بسم الله الرحمن الرحيم  
اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا  
{ ٣٥ البقرة }  
صدق الله العظي

## الأفوكادو المهروسة على الطريقة الغزاوية



كتاب زيتون – Zaitoun

ليسمين خان (صفحة 54)

المقادير:

حبتان أفوكادو مستويتان أخضر غامق، سن ثوم مهروس، حبة فلفل أخضر مفروم فرماً ناعماً، عصير نصف حبة ليمون، معلقتين كبيرتين لبن رايب، معلقتين كبيرتين من زيت الزيتون، ملح، فلفل أسود، بهارات مشكلة مطحونة، ملعقة صغيرة من حبوب السمسم المحمص، رشّة سماق.

الطريقة:

قطع حبتي الأفوكادو من المنتصف ونخرج الكرة من المنتصف ونتخلص من القشرة الخارجية، ثم يتم تقطيع الأفوكادو قطع متوسطة، ثم توضع بصحن مجور ويتم إضافة اللبن والفلفل والثوم والفلفل الأسود والبهارات وملح وزيت زيتون، ونقلب المكونات بشكل جيد، ثم نرش السماق وحبوب السمسم.



## طبيب من فلسطين

### الدكتور ياسر أبووصفية

استشاري أمراض الجهاز الهضمي .  
أول الأطباء الذين يقومون بعمل منظار المعدة  
والقولون في مدينة نابلس.  
أحد المؤسسين لمستشفى حمد في دولة قطر .  
كان عضو مجلس إدارة في مستوصف  
الرحمة وحالياً عضو مجلس إدارة في  
المستشفى الاستشاري في رام الله .  
وهو الآن يترأس اتحاد المستشفيات والمراكز  
الطبية الخاصة والأهلية في فلسطين وزميل  
الجمعية الأمريكية لأمراض الجهاز الهضمي  
وعضو الجمعية الأمريكية لتنظير الجهاز  
الهضمي ومراجع للمقالات الطبية  
الجديدة في العديد من  
المجلات الطبية

### الطب الشعبي الفلسطيني

#### الشومر

أ. مكان وجودها: توجد في الأودية والينابيع  
ومصادر المياه

ب. الفصل الذي تنمو فيه: الربيع وتزه  
بالصيف

ج. أوصافها: نبتة خضراء نيلية تنبت في  
الأرض على شكل  
أوراق طول الورقة 10سم، وعرضها قليل جداً  
يشبه ورق السنوبر ولكنه غير بري، ناعم  
الملمس، ساق النبتة طويل يصل إلى ارتفاع  
مترين تقريباً، لونها أخضر تقريباً، وهذه النبتة  
تزه زهرة صفراء تجف وتكون بذوراً

د. الجزء الذي يستعمل منه: البذور

هـ. المرض الذي يستعمل ضده: للأطفال وآلام  
البطن.

و. طريقة الاستعمال: تغلى البذور في الماء مع  
قليل من السكر وتسقى للطفل أو لمن يشعر بالآلام  
في البطن



من الأغاني الشعبية الفلسطينية

## الزيتوني اشتاقت

الزيتوني اشتاقت للي زرعوها \* وزيتات الموني منها اخذوها \* عودوا بجاه الله، عودوا شوفوها \*  
الأوراق اصفرت، ذبلت الغصونا \* شعبي للوطن قدم هدية \* روحه العزيزة لأجل القضية \* ولا يمكن  
يرضى بالصهيونية \* ع تراب بلادي ارض الزيتون \* على دلعونا، على دلعونا \* يا بي ماجملها  
كروم الزيتون \* بدي الفدائي ، برجع لهونا \* ويظهر ارضي من الصهيونا \* انزلت عالارض تشوف  
دياري \* القيت الارض تغني اشعاري \* يا محلي العيشي جو الديار \* نفلح ونقطف حب الزيتون \* يا  
طير طاير يللي في العالي \* ودي سلامي للي في بالي \* على جناحك مع الشمالي \* وجبلي بمنقارك  
غصن الزيتون \* في ارض بلادي والبسمي السمحا \* ينزل عليها بتقولي مرّحا \* لأزرع السمسم  
واحصد القمحا \* وعمر ارضي ارض الزيتون \* حب الطرب لأطلع بفنوني \* وبحب الوطن او عوا  
تلوموني \* لأزرع في الارض شجرة زيتون \* وهذا شعارك يا فلسطينا \* بطلنا  
نغني (عاليادي،اليادي) \* بنغني للنوار اتعيد البلادي \* ونزرع ارضنا السهل والوادي \* تين جوافا  
وعنب زيتونا \* ياريت لبلادي تدوم السعادي \* وربّي يحميها من الاعادي \* ورجال بتسحج  
ويغني الحادي \* على عر س التين وعرس الزيتون \* الارض السمرا بدها سواعد \* احريتها تكون  
لك أكبر مساعد \* عمرك ما تفلح لو تفضل قاعد \* قم يلا احري ما بين الزيتون \* بلادي يا بلادي،  
بلادي يا بلادي \* من أجلك بضحي بدمي وأولادي \* ما بنسى التلة مع سفح الوادي \* وما بنسى  
اللوزة ولا الزيتون \* اذا استشهدت او عوا تبكوني \* حطوني بنعشي وغنوا وزفوني \* واحفروا  
لحدي بفي الزيتون \* واعملو زيتنا للجرح دهونا

## مناطق سياحية في فلسطين



تقع هذه القرية جنوب غرب القدس وغرب مدينة بيت لحم . ويرجع

أصل التسمية إلى الفينيقية من بتر بمعنى قطع وفصل حيث يشير

وزن فعيل إلى مفعول كما في قتل بمعنى مقتل وبشير بمعنى

مبتور، وكذلك في العربية . كذلك هناك روايات أخرى منها بيت

الطير بسبب كثرة الطيور التي تعيش فيها بسبب طبيعتها الخلابة

وكانت في عهد الرومان قلعة حصينة



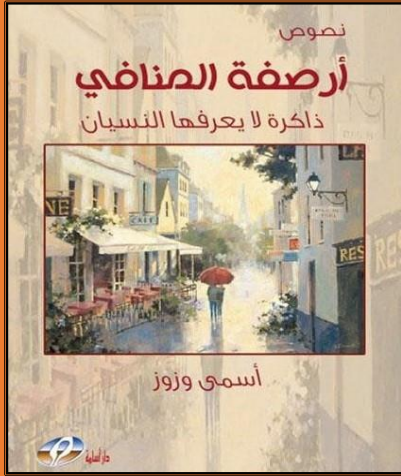
## أسماء ثورية للبنات

### إباء

اسم علم مؤنث عربي معناه الترفع، رفض المذلة والضميم، وهي صفة الشخص الذي يمتنع بشدة عن فعل شيء فهو الامتناع الشديد فهو معروف بإبائه: معروفٌ بعزّة نفسه وأنفته وكبريائه نظرة جامدة . ويقال أبى الشخصُ ترفع عن الدنيا أي رجلٌ أبى ، وأيضا له نفسٌ أبيّة بمعنى ليس في الإباء بينَ . بينَ، فإمّا أن يكونَ وافراً وإمّا ألا يكونَ كافياً .

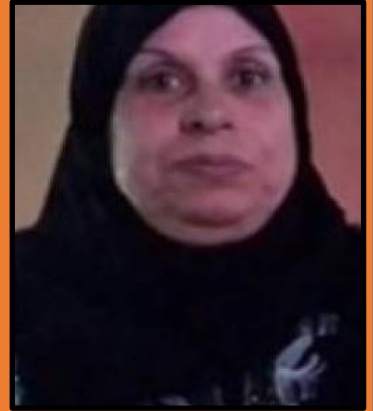
وقد وردت كلمة إباء بالطثير من الأشعار نذكر منها الأبيات التالية:

(أَبْنُ عَقَافًا ثُمَّ يَرْمَحُنْ ظَلْمَةً \* إِبَاءً وَفِيهِ صَوْلَةٌ وَذَمِيلٌ)، (أَبْنُ عَقَافًا ثُمَّ يَرْمَحُنْ ظَلْمَةً \* إِبَاءً وَفِيهِ صَوْلَةٌ وَذَمِيلٌ)، (سَارُضِعْ طِفْلِي إِبَاءً وَتَفْوَى \* وَعَشِقْ الشَّهَادَةَ لَسْتُ أَلِينُ)، (وَكَيْفَ أَبَالِي وَنَزْفِي إِبَاءً \* وَنَزْفُ الْوَرَى ذِلَّةٌ لَا تَبِينُ)، (وما المرء إلا من يضن بنفسه \* إباءً ولا يرضى من العز باللفا)، (أَرْضَعْتَ الْخُنُوعَ - لَسْتُ أَرَاكَه \* أَمْ سَقَاكَ الْإِبَاءَ بَعْضُ الْوَعُودِ)، (أَنَا عُرَّةٌ فِي جَبِينِ الْإِبَاءِ \* أَنَا قِصَّةٌ كُلُّ حَرْفٍ مُبِينٌ)



### إصدارات فلسطينية أدبية

أطلقت الكاتبة أسمى وزوز كتابها "أرصفة المنافي ذاكرة لا يعرفها النسيان"، الكتاب صادر عن دار أسامة للنشر والتوزيع في عمان، ويقع في 160 صفحة من القطع المتوسط



### أسيرات فلسطينيات في سجون الاجتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: ابتسام عيد عبد الرحمن موسى  
مكان السكن: خانيونس  
تاريخ الاعتقال: 2017 / 4 / 19  
اسم المعتقل: سجن الدامون | حكم عليها بعامين



### من الأدوات التراثية

الطابون / التنور