مركز الانطلاقة للدراسات
ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)
مجلة تعني بالثقافة والتراث الفلسطينيين تصدر كل يوم من أيام رمضان
يحررها الأخ خالد غنام أبو عدنان

بسم الله الرحمن الرحيم

فَكَفَّارَتُهُ إِطْعَامُ عَشَرَةِ مَسَاكِينَ

﴿ ٨٩ المائدة ﴾

صدق الله العظيم

بيض وبطاطا

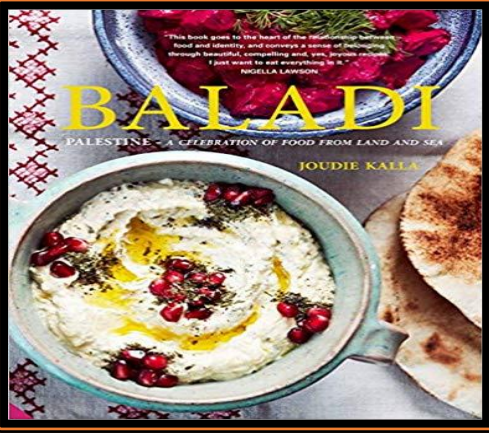
كتاب بلدي فلسطين
Baladi Palestine
لجودي كالا (صفحة 28)

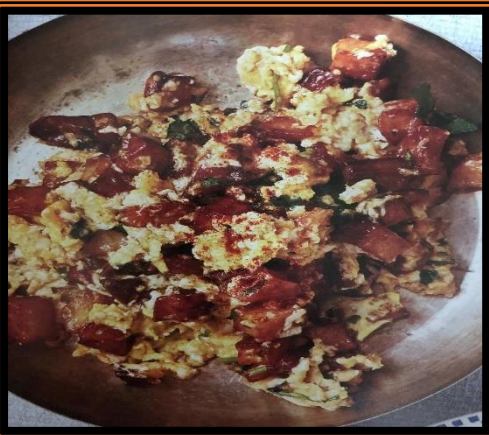
المقادير:

(حبة بطاطا مقطعة مكعبات، أوراق بصل الشالوت الرقيقة، سن ثوم مهروس، بهار بابريكا، رشة من مسحوق الفلفل الحار، أربع بيضات، حفنة من أوراق الكزبرة الخضراء المفرومة، فلفل أسود، ملح طعام، ماء، زيت زيتون).

الطريقة:

(نسلق البطاطا بالماء لمدة سبع دقائق ثم نجففها، نضع زيت زيتون في مقلاة حتى يصبح الزيت ساخنا ثم نضيف البطاطا وأوراق البصل المفرومة ونقلبهم بالزيت حتى يذبل البصل ويتحمر لون البطاطا وبعدها نضيف البهارات والثوم ونقلبهم قليلا ثم نفقص بيضة على كل طرف من أطراف المقلاة ونحركهم قليلا ونزيل المقلاة عن النار قبل أن ينشف البيض، يتم تزيين الصحن بالكزبرة المفرومة والقليل من صلصلة الكاتشب).





طبيب من فلسطين

الدكتور بسام ابو لبده

ولد الدكتور بسام ابو لبده عام 1960 , و درس في مدرسة دار الايتام في القدس و كان من المتفوقين و درس الطب في الجامعة الاردنية و تخصص في امراض الاطفال و حديثي الولادة في الولايات المتحدة الامريكية و تخصص في الامراض الوراثية والتشوهات الخلقية. و يرأس قسم الاطفال في مستشفى جمعية المقاصد الخيرية الاسلامية في القدس , كما شغل سابقا منصب المدير العام للمقاصد, يشغل موقع المدير الطبي للمستشفى نفسه حاليا . و هو عضو في الهيئة التدريسية لكلية الطب البشري في جامعة القدس. و يقوم ايضا على ادارة مركز البسمة الطبي في بيت حنينا في القدس . و الدكتور ابو لبده عضو في اللجنة العلمية المتخصصة لأمراض الأطفال في المجلس الطبي الفلسطيني.

الطب الشعبي الفلسطيني

زيت الزيتون

ويعتبره الناس في ريفنا أنجح الأدوية ضد لفحة الهواء، حيث يدهن به الشخص المصاب وهو بالتالي أسهلها استعمالاً، ولكن يجب الدهن بعد أن يستحم المصاب وتستعمل الغصون الطرية التي تنمو على ساق شجرة الزيتون لصقة ضد لسعة العقرب، حيث تدق ويعمل سائلها على شكل لزقة تمتص السموم.

من الأغاني الشعبية الفلسطينية

أغنية ليش دلعنتيني

ويلي دلعونا و ليش دلعنتيني * و رهن رموشك ليش خليتيني * لو رحتي الشام و لو حتى الصين///
لا تظني فراقك سهل و مضمونا * واجى لعنا بالطقم البني* بده يتقل مش اتقل مني * والله لامه ما
بكونلا كنة * لو حزازوني حزوز الليمونا * يا ربي تشتي ونلبس طاقيـــة * ونلبس جاكيت ونحمل
شمسيـــة * ونغني سوى يا فلسطينيـــــة * وندبك عأحلا لحان الدلعونا * ويلي دلعونة يسلملي دربا
///كلماتا حلوة أحلى من مربّى * من سحرا القمرصاير يتخبّا * و الورد الجوري يبعد من هونا *
ولما حبيتا وفتحتلي قلبا * شفت الشغلات الفيها ما حدا تنبا * أخذتلي عقلي و روحي عدربا * و لسا
ما شافت عينيّي عيونا * على دلعونا وليش دلعتيني * عرفتيني مجوز ليش اخدتيني * لكتب كتابك
عورق تيني* واجعل طلاقك حب الزيتونا * على دلعونا وشفتك حليانة * دوبتي قلبي والله بثواني *
علّوا يا حلوة تكوني رضياني * ت خلّي عمري بإيدك مرهونا * قولي لأمك شعلان بناري* فيكي
مجنون وحالي عم داري * عم يمضى العمر ويلي وشحاري * بيّك عاملّي عقدة بهالكونا

مناطق سياحية في فلسطين

مغارة سوريك

أو كهف الحليمات العليا أو مغارة الشموع، كهف يقع في القدس على المنحدرات الغربية لجبال فلسطين في منطقة قرية بيت سوريك. مساحته حوالي 5000 متر مربع. اكتشفت هذه المغارة بطريق الخطأ في أيار (مايو) عام 1968، وذلك أثناء تفجير من التفجيرات وظل بعد اكتشافه سر لا يعرفه أحد لأسباب غير معلومة. ويقول علماء الجيولوجيا أن هذه المغارة تشكّلت منذ حوالي 25 مليون سنة مضت

أسماء ثورية للبنات

رفا

اسم يوحى بالاصلاح وضم المتباعدين وازالة الفزع والرعب عن الخائفين وفيه الوفاق والوئام والعرب يقولون: رفا الثوب: اصلحه وضم بعضه الى بعض وعندما جئت كنت رفا ورفا فلانا ازال فزعه وسكنه من الرعب ورفا الرجل: تزوج وسواء كنت رفاء ام رفا فإن الاسم يوحي بالالتئام والاتفاق، ويقال رَفا الشَّابُّ أي تَزَوَّجَ، بينما رَفا الوَلَدَ تعني سَكَّنَ خَوْفَهُ وَأَزالَ فَزَعَهُ، كما أن رَفا جارَهُ أي سَدَّ حاجَتَهُ، بينما رفا بين القوم تعني أصلح بينهم.

وكتب الشاعر السوداني الشعبي هاشم صديق قصيدة رائعة لرفا قال فيها: (لما شفتك ليلي ضو وبق نور * ونرجس الجنه المفرهد رفا بجنحات عطور * وغني فارسك خت صورتك في الاطار * في الليالي نجم بلالي ونسمة في وهج النهار * وقال في وصفك لما بنتي * احلي منك برضو انتي * ومافي غيرك زول معانا حتي كان ياالسمحة غبتي * ومره جالن الف خاطر لعيون عقلي المساهر * فجاه عينيك الحبيبه قالوا سارح وين مسافر * عشت قولن شيل وصفقه * وقلت بس ياريتني ابقي * همسة في حلم الاميرة او سبايب في الضفيرة * او عقيد في تبر جيدها او قليب في راحت ايدها * يازمان اسمعني واكتب * البريدها وريدها سيدي وريدي سيدها * الزمان لو حتي بالغ ماظن في زول يعيدها * وياحلاتك مره همسة ومره نسمة * ومره هلت نجمة غابت * ومره صحوه غمزة نامت * ومره ضحكة ترضي شوقنا * ومره كلمة تضوي فوقنا * ولما نسرح فيك قادلة * زي ملائكة علينا نازلة * وبس نغني ياحلاتكم ياهلنا * يامصابيحنا ونجومنا * الضاويه في واحات زمنا)

إصدارات فلسطينية أدبية

صدر حديثاً رواية جديدة للدكتور سرمد فوزي التايه بعنوان :(بين جنتين) عن دار الرعاة للمنشورات،
تتطرق الرواية إلى الواقع الفلسطيني والعربي المعاصر الممتد من تسعينيات القرن الماضي وصولاً ليومنا هذا وما أصبح يعانيه المواطن العربي وبصورة يومية مستمرة من آثار وتداعيات الحروب بأيدي غريبة وأيدي قريبة. يذكر أن الرواية قام بتقييمها وعمل تقديم لها كل من الشاعر والأديب الأستاذ مفلح اسعد، والأديب والناقد الأستاذ تحسين يقين. تقع الرواية في 386 صفحة.

أسيرات فلسطينيات في سجون الاجتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: فدوى نزيه كامل حمادة

مكان السكن: القدس/ صور باهر

تاريخ الاعتقال: 12/ 8/ 2017

اسم المعتقل: سجن الدامون | 10 سنوات وغرامة 30 ألف شيكل

من الأدوات التراثية

الجونة: وهي وعاء عميق منسوج من قش القمح في أطواف دائرية مترابطة تتسع بالاتجاه إلى الأعلى، وكانت تستعمل لأغراض عديدة، كحفظ الخبز ولوضع الثمار بها كثمار البندورة، والخضراوات، وكان البعض يستعملونها سريرًا للمولود الجديد. وتغطى أحيانًا بجلد الأغنام المدبوغ (الذي يتم معالجته بوضعه في مغلي لحاء جذور البلوط كي يتماسك الجلد جيدًا ويصبح أكثر متانة)