



مركز الانطلاقة للدراسات

ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

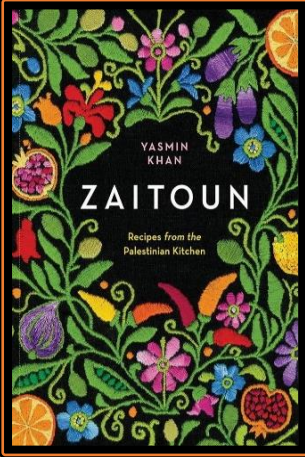
مجلة تعنى بالتقافة والتراث الفلسطيني تصدر كل يوم من أيام رمضان
بحررها الأخ خالد غنام أبو عدنان



ثمرة رمضان 12

بسم الله الرحمن الرحيم
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ
{ ١٧٢ البقرة }
صدق الله العظيم

سلطة الفريكة بالقرع والكرب



كتاب زيتون

Zaitoun

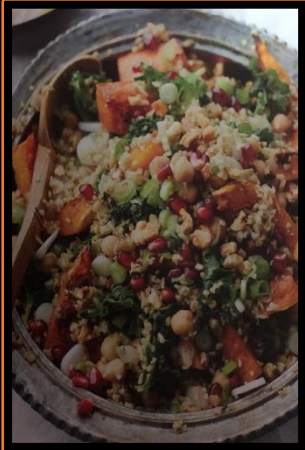
ليسمين خان (صفحة 96)

المقادير:

(600 غرام من القرع المفروم مكعبات صغيرة، زيت زيتون خفيف الدسم، معلقة كبيرة من العسل، ثلاث أرباع معلقة صغيرة من البهارات المشكلة المطحونة، ملح، فلفل أسود، 150 غرام فريكة منقوعة، 350 غرام من الكرب مفروم بعد إزالة السيقان القاسية، حبة بصل مفرومة، 3 حبات ثوم مهروسات، 400 غرام من الحمص المنقوع، عصير ليمون نصف حبة، حفنة من الجوزة الطيب المطحونة، 100 غرام من شرائح جوز عين الجمل، فرط حبات الرمان نصف حبة رمان، 2 أوراق البصل الأخضر المفروم، لبن رايب).

الطريقة:

(نضع بصينية مكعبات القرع ونضيف معلقتين زيت زيتون خفيف الدسم، والعسل والبهارات المشكلة المطحونة والملح والفلفل الأسود، نقلب الخليط ثم نضع الصينية بالفرن المدة 25 دقيقة على درجة حرارة 200 سيليزية، في نفس الوقت نطبخ الفريكة بالطنجرة بها ماء مغلية ورشة ملح، ثم نخفف النار ونضع الغطاء فوقها لمدة 25 دقيقة، في آخر خمسة دقائق نضيف على الفريكة الكرب ونحركهم قليل ونعود ونضع الغطاء، وفي مقلاة نضع قليل من زيت الزيتون، ونضيف البصل المفروم ونقلب حتى يذبل ثم نضيف الثوم وبعدها الحمص وعصير الليمون والبهارات وجوزة الطيب، ونتركها على نار هادئة لمدة عشرة دقائق، ثم نسكب محتويات المقلاة فوق الفريكة ونحرك المكونات، وفي طبق التقديم نسكب الفريكة ونضع فوقها القرع المشوي، وزين أطراف الطبق باللبن، ونرش المكسرات وحبات الرمان ومفروم أوراق البصل الأخضر.)





طبيب من فلسطين

الدكتورة عبير السرطاوي

من قرية سرطه قضاء سلفيت
حصلت على منحه دراسيه للطب البشري في دولة مالطا
وتخرجت عام ١٩٨٥

وعملت سنتان في مستشفيات مالطا
التحقت في برنامج التخصص النسائي في مستشفى
المقاصد الخيري في القدس
سافرت الى امريكا وحصلت على المزاولة المريكيه
FMGEMS

حصلت على تخصص الجراحه النسائيه والتوليد من
مستشفى المقاصد

حصلت على البورد الفلسطيني سنة ١٩٩٨
عضو في لجان العمل الصحي منذ ١٩٩٠ ولا زالت مشاركته
فعاله في مركز قلقليه الصحي التابع للجان منذ ذلك الحين
ولغاية الان
عياده خاصه في مدينة نابلس منذ ١٩٩٨ ولغاية الان.

الطب الشعبي الفلسطيني

أوراق شجرة التوت

كثيرة هي فوائد شرب مغلي أوراق شجرة التوت في علاج أمراض عديدة وخاصة مرض السكري، كما يمنع ورق التوت تراكم الدهون في الجسم، ويمكن الاستفادة من أوراق التوت بهذا الخصوص بغلي كمية قليلة منها في الماء، ثم ترك المغلي لفترة لا تقل عن خمس عشرة دقيقة قبل شربه. أوراق التوت للعلاقة الزوجية شراب ورق التوت يُعزز الرغبة الجنسية للزوجين، كما يتمتع بالقدرة على علاج بعض حالات العجز الجنسي. أوراق التوت للشعر يقضي ورق التوت على الشيب أو الشعر الأبيض، ويمنحه البريق واللمعان، كما يُسرع نمو الشعر بصورة ممتازة.



من الأغاني الشعبية الفلسطينية

أغاني اطفال 1

(يا رايح على الشجرة * جبلي معك بقرة * حلاية العشرة * تحلب وتسقيني * يا رب تنجيني *
انظروا انظروا يا ولاد * ربانا شيخ الشباب * اللي عيون سود سود * مكحلات براس العود)

(حدوته بدوته * طلع الشيخ ع التوته * والتوته بدها فاسة * والفاسه عند الحداد * والحداد بدو
بيضه * والبيضه عند الجاجة * والجاجة بدها علفة * والعلفة بالطاحونة * والطاحونة مسكرة *
فيها مية معكرة)

(حطو مقص على مقص * سبع عرايس تنزف * حطوا منخل على منخل * سبع عرايس تدخل *
اشتي وزيدي * بيتنا حديدي * عمنا عبدالله * رزقنا ع الله * شمس شمسية * على قريعة عشية *
عيشة بالمغارة * جابت قط وفارة * ضربته ع تمه * راح يعيط لاهمه * فتت له فطيرة * ع قد
الحصيرة)

(يا مفطر رمضان يا قليل دينك * بستنا السمره تقطع مصارينك * يا مفطر رمضان يا مقلل دينو *
جحشتنا السمره تدبك بمصارينه * يا مفطر هسا نذبحك بسه * يا مفطر اليوم نذبحك جردون *
المفطر اليوم نذبحلو جردوون * جردون محشي وبالزيت مقلي)

مناطق سياحية في فلسطين

محمية وادي غزة

هي المحمية الوحيدة في قطاع غزة. يمتد هذا الوادي من جبال الخليل حتى
المصب في البحر الأبيض المتوسط. يعيش فيها عدة أنواع من الطيور مثل
غراب الماء والجبج الأبيض. غراب الليل ومالك الحزين. أما النباتات
فينمو فيها غرق الليمون والشومر البري واكاسيا الأحرش والتمباك البري
وغيرها الكثير.



أسماء ثورية للنبات

فداء

اسم علم مؤنث عربي، وهو مصدر الفعل فدى. والمعنى: فكُّ الأسير ونحوه، واستنقاذه بالمال أو غيره، الجهاد في سبيل الله، ومن معنى الاسم أيضاً "العطاء الكبير" والحماية والإبدال، وهو من الاسماء العربية الخالصة. وفي قواميس فدى أي التضحية والفدية والثلث الغالي والعطاء العظيم والانتقاد. أما الفداء يقصد بها ما يقدم من مال ونحوه لتخليص المَفْدِي. وكذلك ما يقدم لله جزاءً لتقصير في عبادة، ككفارة الصوم والحلق ولُبس المخيط في الإحرام، وأيضاً تعني الأضحىة

أما كلمة الفداء. الجذر: فدي. ومنها الفداء أي مسطح التمر، بلغة عبد القيس. وقال أبو عمرو: والفداء: جماعة الطعام من البر والشعير والتمر ونحوها، قال: (كأن فداءها إذ جردوه * وطاقوا حوله سلكك يتيم) وهو هنا يصف طعاماً بالقلّة كأنه سلك لاصق بالأرض.

وقد ورد اسم فداء بالشعر كثيراً نذكر منها

(إن الجواهر درّها ونضارها * هنّ الفداء لجوهر الآداب)

(أتَهْجُوهُ وَلَسْتُ لَهُ بِنْدٍ * فَشَرُّكُمْما لَخَيْرُكُمْما الفِداء)

(أنت الفِداء لذكر عام لم يكن * نحسا ولا بين الأحيّة زيلا)

(رُوحِي الفِداء لأحبابي وَإِنْ نَقَضُوا * عَهْدَ الوَفِيِّ الَّذِي لِلْعَهْدِ ما نَقَضَا)

(فأهلي الفِداء عُدَاة النَّزَال * إذا كان دَعْوَى الرجال الكريرا)

(مَنْحَتِي مِنْ أَحَبِّ الفِداء * عَجْرَ النَّوَى قَلِيلَةَ اللِّحاء)

إصدارات فلسطينية أدبية



أطلق الكاتب الفلسطيني محمد يوسف (أبو علاء منصور) كتابه "رحلة لم تكتمل، مطات على طريق المقاومة" الكتاب صدر عن المركز العربي للأبحاث والدراسات السياسية في قطر، و وقع في 400 صفحة من القطع المتوسط، وجاء ضمن سلسلة ذاكرة فلسطين.

أسيرات فلسطينيات في سجون الاجتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: عطايا خليل إبراهيم أبو عيشة

مكان السكن: القدس / كفر عقب

تاريخ الاعتقال: 2015 / 12 / 15

اسم المعتقل: سجن الدامون | 4 سنوات



من الأدوات التراثية



المُعلّاط: وهو إناء مصنوع من قش القمح، له مقبض نصف دائري، يتسع لحوالي كيلوين من ثمار التين، كانت بعض النساء تتفنن في زركشته بالقش المصبوغ بأوان عدة.