



# مركز الانطلاقة للدراسات

ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

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

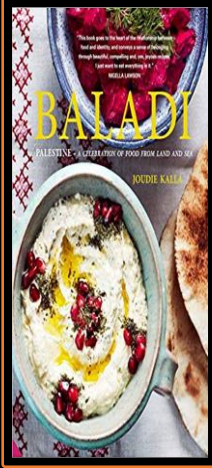


## ثمرة رمضان

14

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
كَمَثَلِ جَنَّةٍ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَآتَتْ أُكُلَهَا ضِعْفَيْنِ  
(٢٦٥ البقرة)  
صدق الله العظيم

### بامية مشوية بالطماطم الحراقة



كتاب بلدي فلسطين  
Baladi Palestine  
لجودي كالا: صفحة (66)

#### المقادير:

(غرام من العدس البني الغير مشروح، ست بصات متوسطات الحجم مشروحة من النصف بشكل حلقات هلالية، ستة فصوص ثوم مهروسين، 100 غرام من التمر الهندي المنقوع بالماء الفاتر، معلقين كبيرتين من دبس الرمان، 250 غرام من معرونة تالياتيلي الطازجة مشروحة بقطع طويلة طول الواحدة بحدود 2.5 سنتيمتر، عصير ثلاث حبات متوسطة من ليمون، 300 غرام من أوراق الكزبرة الطازجة والمفرومة فرم متوسط الحجم، فرط حبات الرمان لحبة كاملة من الرمان، ثلاث خبزات مشروحين لقطع مربعة متوسطة الحجم، زيت زيتون، زيت عباد الشمس للقلي، ملح طعام).

#### الطريقة:

(نضع العدس في طنجرة بها ماء بدون ملح، ونسلقها على نار متوسطة لمدة 40 دقيقة على أن تبقى الماء قادرة على تغطية كل كمية العدس طول أثناء فترة السلق ويمكن إضافة الماء المغلي إذا لزم الأمر ويتم التأكد أن العدس أصبح طريا قبل إطفاء النار، وفي نفس الوقت نقوم بتحمية الفرن على درجة 190 درجة سيليزية ثم نخبز مربعات الخبز بصينية الفرن لمدة عشر دقائق حتى تكسب اللون الذهبي ويتم تقليبهم من وقت لآخر ثم نخرج مربعات الخبز ونقليهم بالمقلاة مع قليل من زيت زيتون، وفي مقلاة أخرى نضع زيت عباد الشمس على نار متوسطة ونقلي حلقات البصل لمدة عشرة دقائق حتى تدبل وتكسب اللون الذهبي، ثم نضيف نصف كمية حلقات البصل وثوم للعدس المسلووق ونقليهم قليلا ثم نضيف دبس الرمان ومحلول التمر هندي ونحرك لمدة ثلاث دقائق ثم نضيف المعرونة والملح ونتركهم على نار هادئة لمدة خمسة دقائق، وبعدها نسكب عصير الليمون والكزبرة المفرومة ونخلطهم جيدا ثم نسكبهم في طبق التقديم، ونزين الطبق بباقي حلقات البصل ومربعات الخبز المحمصه وفرط الرمان والكزبرة المفرومة مع رشه من زيت الزيتون).



## طبيب من فلسطين

الدكتورة جهاد صالح عبدالحافظ حسونه ولد

الدكتور جهاد حسونة في طولكرم و درس حتى انهى الثانوية من المدرسة الفاضلية و التحق بدراسة الطب و انهى دراسته الطب من ليننغراد ...سانت بطرس بورغ سنة 1997 ... مع مرتبه الشرف ...واكمل الدراسات و التخصص في مجال الجراحة العامه و جراحه المناظير بالاردن في المستشفى الاسلامي و حصل على شهاده البورد الاردني و البورد الفلسطيني بالجراحة العامه و جراحه المناظير .... في سنة 2003 حين عاد الى ارض الوطن باشر العمل و كان من اوائل من ادخلوا جراحه المناظير المتقدمه الى فلسطين ... و اول من قام باجراء عمليات السمنة المفرطة .. بداية من عمليات ربط المعدة الى عمليات قص و تكميم المعدة و من ثم عمليات قص و تحويل مسار المعدة و عمليات طي و ثني المعدة بالمنظار ..... و اول من قام بعمليات اصلاح فتق الحجاب الحاجز و عمليات الارتداد المريء بالمنظار .... و اول من ادخل جراحه المناظير لعمليات استئصال اورام القولون و الجهاز الهضمي و عمليات اصلاح قرحة الاثني عشر المنفجره و عمليات استئصال الطحال و عمليات اصلاح جميع انواع الفتق ... وجميعها تتم بالمنظار ... و اول من اجري عمليات تضيق المريء بالمنظار الجراحي ..... و هذا كله مثبت بالأرقام و التواريخ و السجلات ..... و قام بتأسيس قسم جراحي متخصص بجراحه المناظير المتقدمه في مستشفى الهلال الاحمر الفلسطيني في طولكرم .... و هو مركز متخصص بجراحه المناظير و جراحه السمنة و تم اضافته قسم لجراحه الكلى و المسالك البولية في هذا المركز في 2007



### الطب الشعبي الفلسطيني

#### القديح

- مكان وجوده: على سطح المباني القديمة وحيطانها (الجران) .
- الفصل الذي ينمو فيه: الربيع .
- أوصافه: نبتة تنمو في حيطان البيوت القديمة وحيدة، طول أغصانها المتعددة في حدود 20سم ولون الغصن أبيض، الأوراق رفيعة كعود الكبريت، مغبرة مع بعض البياض، في وسطها خط أبيض .
- الجزء الذي يستعمل منها: جميع النبتة .
- المرض الذي يستعمل ضده: تستعمل ضد كل ضربة تسبب ألماً داخلياً .
- طريقة الاستعمال: تجفف ثم تفرك بعد ذلك، وهنا تصبح كالفطن و بحجم القرش الأردني، يوضع منه على مكان الضربة شريطة ألا يكون عظم الشريان وعلى ثلاث مرات توضع في مكان الألم وتحرق بالنار وتترك تشتعل حتى تصبح رماداً، بعد ذلك ينفخ على الدخان ويوضع نقطتي زيت على المكان، هذه هي الطريقة. ولكن إذا لم يؤثر مكان القدحة وجف فهذا يجب إحضار ورقة توت أو ليمون وتلصق على مكان القدحة لكي يتحرك ويستفيد المريض من علاجه.



## من الأغاني الشعبية الفلسطينية

### أغاني الاطفال 3

(يا مفطر بعد العيد \* حني اسعد وسعيد \* حني عليه الالماني \* خلي اسنانه قدامي \* بكرة العيد  
وبنعيد \* بنذبح بكرة السيد \* والسيد ماله بكرة \* بنذبح بنته الشقرة \* والشقرا ما فيها دم \* غير  
نذبح بنت العم \* بكره العيد يا مسعود \* دارت المية في العود \* يا سعيد ويا سعيد \* اليوم الوقفة  
بكره العيد \* بكره العيد من حقه \* بنقطع راسك يا سقا \* بكره العيد والثاني \* بنقطع راس ابو  
هاني \* بكره العيد والثالث \* بنقطع راس ابو عايد)

(أنا طفلة عربية \* بحارب مع الفدائية \* أنا عمري ثلاث سنين \* قلبي صوان متين \* ما بحمل فرد  
فلين \* وبرمي قتابل يدوية \* أنا عمري ما بخاف \* ولا نتخبا تحت لحاف \* والصهاينة قبالي ضعاف  
\* وبكفي اني عربية)

(طيري وهدى \* يا وزه \* ع بلاد غزة \* يا وزه \* قطف العنب \* بالسلة \* مقطوف مقطوف \* آمنة  
يا معطرتي \* آمنة \* دقت الكبة \* آمنة \* انزلت على الشركة البركة \* يا خالو \* لقيت خواتي  
السته \* يا خالو \* لقيت مندوب الازعر \* يا خالو \* عما يمشي او بتكعور \* يا خالوا)

## مناطق سياحية في فلسطين

### مغارة السخول Es Skhul

وتعني صغار المعازر) هو كهف يقع على بعد حوالي 20 كم جنوب مدينة حيفا

المحتلة ، وحوالي 3 كيلومتر من البحر المتوسط.

تقع مغارة السخول إلى الجنوب من الطابون ، وقد نُقبت فيها في الثلاثينات

دوروثي كارود. وُجدت فيها طبقات تعود إلى العصر اللؤلؤزي - الموستيري،

لكن الكشف الأهم هو المقبرة، الأولى من نوعها من هذا العصر، التي ضمت

أربعة عشر شخصا، يافعين وأطفال، دُفِنوا بعناية في حفر منتظمة وبوضعية

مثنية؛ أحد الموتى يحمل آثار قطع في الفخذ، كما دُفن فك خنزير إلى جانب

هيكل آخر. وقد دلت الدراسات على انتماء هذه الهياكل إلى نوع الإنسان العاقل

البكر early modern human المورخ من نحو 100 ألف سنة خلت، وهذا

أقدم ظهور لهذا الإنسان خارج القارة الأفريقية.

## أسماء ثورية للبنات

### تنال

اسم بصيغة المضارع تحصل على المراد، وهو كاسم مؤنث قريب من أسماء أخرى مثل منال ونوال ونائلة ونالة، فهو يحمل من صفات هذه الأسماء رغم أنها تقلب المعنى من التحصيل إلى العطاء والتقديم، حيث أن نالت المرأة بالحديث يعني سمحت وأعطت بهمة، كما أن نَوَّلَ يكون بمشافهة الزوج القُبل، كما أن النوال يكون أخذ الحق ونيل الحلال، ومنوالك أي نصيبك وحصتك، وأنال بالله أي حلف وأقسم. في الجاهلية عبد العرب صنم يدعى نائلة، ولكن هذا الاسم لم يحرم على المسلمين مثل أغلب أصنام العرب، كما أن هناك صحابية اسمها نائلة بنت سعد وصحابي اسمه أبو نائلة سلمان بن سلامة. وقد وردت كلمة تنال بالشعر:

(إِنْ تَرْمِ أَنْ تَنَالَ عُمْرًا صَحِيحًا \* وَفُؤَادًا لَا يَحْمِلُ الْأَحْزَانَا)

(إِنْ السَّعَادَةُ فِي أَنْ \* تَنَالَ نَفْسِي مُنَاهَا)

(أَشْبِهْ أَخِي أَوْ أَشْبِهْ أَبَاكَ \* أَمَا أَبِي فَلَنْ تَنَالَ ذَاكَ)

(أَكْرَرُ فِي رَوْضِ الْمَحَاسِنِ مُقْلَتِي \* وَأَمْنَعُ نَفْسِي أَنْ تَنَالَ الْمُحْرَمَا)

(أَنْزَرُهُ فِي رَوْضِ الْمَحَاسِنِ مُقْلَتِي \* وَأَمْنَعُ نَفْسِي أَنْ تَنَالَ الْمُحْرَمَا)

(أَخِي لَنْ تَنَالَ الْعِلْمَ إِلَّا بِسِتَةٍ \* سَأُنْبِيكَ عَنْ تَفْصِيلِهَا بَيَانِ)

(أَشْبِهْ أَبِي أَوْ أَشْبِهْ أَبَاكَ \* أَمَا أَبِي فَلَنْ تَنَالَ ذَاكَ)

### إصدارات فلسطينية أدبية



أطلقت الشاعرة والكاتبة زهيرة زقطان كتابها "ذهب السابقين"، الكتاب صدر عن دار أزمنة في عمان، ووقع في 200 صفحة من القطع الكبير، نصفها بالعربية، ونصفها بالإنجليزية، وضم الكتاب 35 لوحة لمطربات فلسطينية. ترجم الكتاب إلى الإنجليزية تميم زقطان، وصمم غلافه إلياس فركوح.

### أسيرات فلسطينيات في سجون الاجتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: روان عبد محمد عنبر

مكان السكن: رام الله/ جفنا

تاريخ الاعتقال: 2017 /7 /23

اسم المعتقل: سجن الدامون | 3 سنوات



### من الأدوات التراثية



النجر أو الهاون أو الهون أو المدق: يصنع النجر غالبا من النحاس اللامع الصلب القوي، ويكون على شكل مخروطي، وله قاعدة قوية سميكة؛ كي تتحمل الطرق والطحن، ولها عصا غليظة، تسمى يد النجر، وهي مفلطحة صلبة تدق بها القهوة والهيل اللذان يوضعان في النجر. وللنجر أشكال مختلفة متفاوتة الحجم؛ فبعضها صغير، وبعضها كبير؛ كما تختلف زخرفتها من صانع لآخر ومن منطقة لأخرى.