



مركز الانطلاقة للدراسات

ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

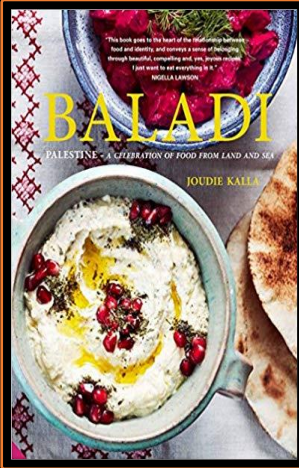
مجلة تعني بالثقافة والتراث الفلسطيني تصدر كل يوم من أيام رمضان
يحررها الأخ خالد غنام أبو عدنان



ثمرة رمضان 16

بسم الله الرحمن الرحيم
قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ
(١٤٥ الأنعام)
صدق الله العظيم

فول وأرضي شوكة بالكزبرة



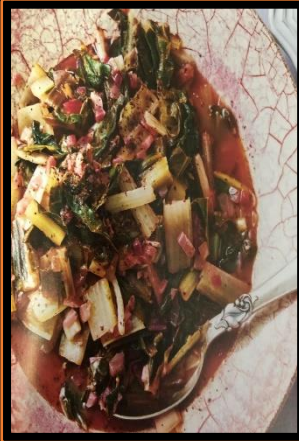
كتاب بلدي فلسطين
Baladi Palestine
لجودي كالا: صفحة (80)

المقادير:

(500 غرام من حبوب الفول الأخضر المجمد، 500 غرام من قطع لب الأرضي شوكة - ضمة من أوراق الكزبرة الخضراء المفرومة، أربعة فصوص Artichoke المجمد - ثوم مهروسة، عصير حبتين ليمون، معلقة كبيرة من السكر الناعم، زيت زيتون، ملح طعام).

الطريقة:

(نسلق فول الأخضر بمحلول الماء المملح مدة نصف ساعة، وكذلك نسلق لب الأرضي شوكة لمدة 40 دقيقة في محلول الماء المملح في طنجرة ثانية، ونراقبهما حتى يصلها لمرحلة الاستواء، وفي نفس الوقت نضع 200 ميلي لتر من زيت زيتون في مقلاة حتى تصبح درجة حرارة الزيت متوسطة نضع الثوم ونقلبهم لمدة دقيقتين ثم نضيف الفول والأرضي شوكة ونقلب الخليط لمدة خمسة دقائق ثم نضيف الكزبرة وعصير الليمون والسكر ونرفع المقلاة عن النار ونضع المكونات في طبق التقديم ويتم تزيين الطبق بباقي الكزبرة المفرومة).



طبيب من فلسطين

الدكتور رامي أبو شمسية

من أطباء فلسطين الذين يعيشون خارج فلسطين. من مواليد مدينة الخليل في فلسطين عام ١٩٧٣ م. - تعلم في مدرسة الحسين بن علي وأنهى دراسة الثانوية فيها عام ١٩٩٢. في ١٩٩٩ أنهى دراسة الطب العام في جامعة الطب القومية بوقمولتس.

- في العام 2002 أنهى ماجستير بالجراحة العامة والمنظار بمرتبة امتياز

- في العام 2006 أنهى دكتوراة بالجراحة العامة والمنظار وجراحة القولون والمستقيم بمرتبة الشرف وامتياز

- بداية من العام 2006 ولغاية 2011 عمل إستاذ في جامعة الطب في قسم الجراحة

- منذ العام 2011 ولغاية الان ترفع الي درجة كبير الجراحين في القسم الجراحي للجامعة الطب

- منذ العام ٢٠٠٨ ولغاية ٢٠١٤ عمل مساعد عميد الجامعة الطب في كيبف

- صاحب اكثر من ٦٧ بحث علمي في اوكرانيا و العالم

- صاحب ٩ براءات اختراع بالجراحة العامة والمنظار

الطب الشعبي الفلسطيني

الفيجن

عُشبية مُعمّرة شائعة في معظم أنحاء العالم ، موطنها الأصلي أوروبا الشرقية ، كثيرة الفروع متعددة السيقان ذات أوراق صغيرة الحجم خضراء ميّالة إلى الأزرق ، أزهارها صفراء اللون بشكل مجموعات تنمو على نهايات الفروع و ثمرة كروية على شكل كبسولة ، يبلغ ارتفاع الشجيرة البالغة منها نحو متر واحد ، الجزء المستخدم منها اوراقها ذات الرائحة العطرية النفاذة المميزة ولهذا النبات الشهير عدة تسميات شائعة منها : الشذاب ، الفيّجل ، حزاء ، الخُفت ، الفيجن ومن المعروف بشكل شائع عن هذا النبات قدرته على إحداث الإجهاض لدى الحوامل.

المرض الذي تستعمل ضده بالدرجة الأولى: الأطفال الذين تغور أعينهم وتجف أنوفهم ويصابون بالإسهال وتأثيره فعال لدرجة كبيرة وإذا شم طفل من بيت مجاور رائحته، فإنه يمرض وقد يموت، وكذلك يستعمل كقطرة للعيون للكبار، حيث يعصر ماء الأوراق ثم يغلى ويصفى ثم ينقط منه في العيون . طريقة الاستعمال: بالنسبة للأطفال يغلى ويعرض الطفل لبخاره، كما ينقطون من السائل في أذن وأنف المريض.



يَا طَلَّتْ خَيْلُنَا مِنْ قَاعِ وَادِي

يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ قَاعِ وادي * عَوَايِدُ رَجَالِنَا تَكِيدُ الْأَعَادِي * عَوَايِدُ رَجَالِنَا تَكِيدُ الْأَعَادِي * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ دِير حَنَّا * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ دِير حَنَّا * يَوْمِكَ يَا أَرْضُنَا وَالشَّعْبَ غَنَى * يَوْمِكَ يَا أَرْضُنَا وَالشَّعْبَ غَنَى * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مُنْصَبِّ عَرَابَةٍ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مُنْصَبِّ عَرَابَةٍ * لاجِلْكَ يَا بِلادِنَا ضَحُّوا الشَّبَابَ * لاجِلْكَ يَا بِلادِنَا ضَحُّوا الشَّبَابَ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ تَلٍّ سَاخْنِينَ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ تَلٍّ سَاخْنِينَ * يَوْمِكَ يَا أَرْضُنَا نَحْنَا وَشَاهِدِينَ * يَوْمِكَ يَا أَرْضُنَا نَحْنَا وَشَاهِدِينَ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ فَوْقِ الرَّامَةِ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ فَوْقِ الرَّامَةِ * تَسْلَمُ يَا شُعْبَانَا يَا أَبُو الْكِرَامَةِ * تَسْلَمُ يَا شُعْبَانَا يَا أَبُو الْكِرَامَةِ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ أَرْضِ الْبَغْيَةِ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ أَرْضِ الْبَغْيَةِ * بَغْيِي عِ بِلَدَانَاوَالْكُلَّ سَامِعِينِي * بَغْيِي عِ بِلَدَانَاوَالْكُلَّ سَامِعِينِي * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ مَجْدٍ يَلِكُرُومُ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ مَجْدٍ يَلِكُرُومُ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ أَبْوِ سَنَّانٍ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ أَبْوِ سَنَّانٍ * حُبِّكَ يَا بِلَادِي مَكْتُوبٌ عِ لُسَانِي * حُبِّكَ يَا بِلَادِي مَكْتُوبٌ عِ لُسَانِي * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ صُوبٍ عَكَا * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ صُوبٍ عَكَا * ما نَسِيْبُكَ أَرْضُنَا لَوْ رُحْنَا مَكَّةَ * ما نَسِيْبُكَ أَرْضُنَا لَوْ رُحْنَا مَكَّةَ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ صُوبٍ طُمْرَةَ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ صُوبٍ طُمْرَةَ * نَرْقُصُ بِفَرَاحِنَا عِ ضَيِّ الْقَمْرَةِ * نَرْقُصُ بِفَرَاحِنَا عِ ضَيِّ الْقَمْرَةِ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ شِفَا عَمْرِيةَ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ شِفَا عَمْرِيةَ * ما بَنْرَضِي بِكُمْ بِدَفْدِ حَلِّ الْقَضِيَةِ * ما بَنْرَضِي بِكُمْ بِدَفْدِ حَلِّ الْقَضِيَةِ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ صُوبٍ حَيْفَا * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ صُوبٍ حَيْفَا * عَوَايِدُ رَجَالِنَا تَرْقُصُ عِ كَيْفَهُ * عَوَايِدُ رَجَالِنَا تَرْقُصُ عِ كَيْفَهُ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ صُوبٍ يافَا * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ صُوبٍ يافَا * تَسْلَمُ يَا شُعْبَانَا كُلَّكَ لَطَافَةً * تَسْلَمُ يَا شُعْبَانَا كُلَّكَ لَطَافَةً * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا هالْتَصْرَاوِيَةَ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا هالْتَصْرَاوِيَةَ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ صُوبِ الرِّيْنَةِ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ صُوبِ الرِّيْنَةِ * اصْمُدُ يَا شُعْبَانَا اللَّهُ بَعِينِي * اصْمُدُ يَا شُعْبَانَا اللَّهُ بَعِينِي * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ أَرْضِ الْمَشْهَدِ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ أَرْضِ الْمَشْهَدِ * مَظْلُومُ يَا شُعْبَانَا وَاللَّهُ بِيشْهَدْ * مَظْلُومُ يَا شُعْبَانَا وَاللَّهُ بِيشْهَدْ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ كُفَّرُ كَنَّا * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ كُفَّرُ كَنَّا * يَوْمِكَ يَا أَرْضُنَا وَالْدَّمَ غَنَى * يَوْمِكَ يَا أَرْضُنَا وَالْدَّمَ غَنَى * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ جِبْلِ طُرْعَانَ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ جِبْلِ طُرْعَانَ * اصْمُدُ يَا شُعْبَانَا بِأَرْضِ الْجَوْلَانِ * اصْمُدُ يَا شُعْبَانَا بِأَرْضِ الْجَوْلَانِ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ تَلِّ الزَّرْعَتَرِ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ تَلِّ الزَّرْعَتَرِ * عَوَايِدُ رَجَالِنَا لِلْعِدَا تَقْهَرُ * عَوَايِدُ رَجَالِنَا لِلْعِدَا تَقْهَرُ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ عِيلْبُونِي * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ عِيلْبُونِي * لاجِلْكَ يَا شُعْبَانَا وَالرُّوحَ يَهُونَ * لاجِلْكَ يَا شُعْبَانَا وَالرُّوحَ يَهُونَ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ كُوْفُرُ يَاسِفٍ * يا طَلَّتْ خَيْلَنَا مِنْ كُوْفُرُ يَاسِفٍ * رايِتْكَ يَا بِلَادِنَا تَرَأْفَرُفُ * رايِتْكَ يَا بِلَادِنَا تَرَأْفَرُفُ

مناطق سياحية في فلسطين



جَعَيْتَا فِلَسْطِينَ، الَّتِي تَضَاهِي فِي تَكْوِينِهَا وَجَمَالِهَا “جَعَيْتَا” لِبْنَانِ، وَتَتَّخِذُ مِنْ قَرْيَةٍ “بَيْتَ لَيْدٍ” الْوَاقِعَةَ مَا بَيْنَ مَدِينَتَيْ طُولُكْرَمَ وَنَابَلُسَ فِي شَمَالِ فِلَسْطِينَ مَكَانًا لَهَا مِنْذَ أَكْثَرَ مِنْ مِائَتَيْ أَلْفٍ سَنَةٍ.

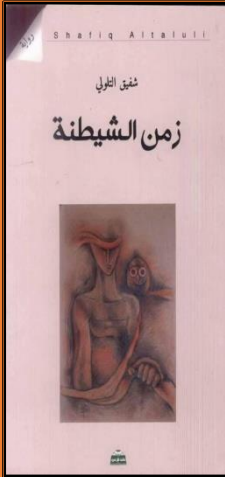
أسماء ثورية للنبات

فداء

معناه: المائلة عن القصد، العنيدة، السحابة الكثيرة المطر لا تكاد تُقلع. ويقال: عقبةٌ عنود، أي صعبة المرتقى. من الفعل عَنَدَ: عتا وطفى وجاوزَ قدره. وعنود على وزن فَعُول. كما يحمل معنى اسم العنود صفة العند ومعنى صعبة المنال، والجدير بالذكر أن من المعاني الأخرى لهذا الاسم على الغزال التي تقوِّد قطيعها، ويُستخدم اسمُ العنود لوصف فتاة بالجمال والحسن. وهو اسم عربي مؤنث لمن لا يختلط بالناس، عند يعند عنادًا ويعني التشبث بالرأي والإصرار عليه.

وفي قصيدة العنود لياسر التويجري: لا شموخ وكبرياء وأنف يرقى للسنود والقضية أكبر أكبر من شموخي وأدبي للجهالة * إيه والله فزت في كل البنود * والغباء لكل شخص ما يقرّ إني غبي * أستبدّ وكنتي اللي ما خلق مثله أسود * لين داور هالزمان وقصّ خشمي وشنبي * إيه راحت وتركتني ويمكن إنه ما تعود * وداست برجله لعانه وجه قلبي وأهبي * من خيانة قيديني بالقيود * وعقدي لي تحت نمله وسط غار مرعبي * ما علي من الملامة والإهانة لو تزود * والرجولة ماتبيها لا نويتي تقربي * واجد اللي يحسبون الحب تفتيل الزنود * ظافرين وكل واحد بنت قلبه تنسبي * الدعاية دبلجتهم من شموخ وبيت جود * في بحور لو تبعته كان يغرق مركبي * ما علينا ارجعي لي لو سمحتي يالعنود * دامت أنتي أكبر أكبر من شموخي وأدبي * وصدقيني لو يحول الوقت دونك بالسدود * ما أنكر إنك يوم رحتي طحت واثق بركبي.

إصدارات فلسطينية أدبية



سبعة عشر عاماً مضت وما زالت معاناة ستة وعشرين فلسطينياً من مبعدي كنيسة المهد في بيت لحم إلى قطاع غزة متواصلة، فقد مرّت تلك السنوات وهم بعيدون عن أهلهم وأحبّتهم وأمكنتهم بما تحملها من ذكريات وحيوات، أي عن بلداتهم الأصلية، لتشكل تلك المعاناة قضية سياسية ذات أبعاد اجتماعية تجذرت وامتدت دون إيجاد حل لها. أبعاد هذه القضية وتفصيلها، كانت مصدر إلهام للروائي الفلسطيني شفيق التلوي، الذي سبر أغوارها، وتعمق في حكاياتها، ليسطر صفحات رواية أدبية حملت عنوان "زمن الشيطنة"، تناولها من خلالها أبعاد تلك القضية السياسية من زاوية اجتماعية وإنسانية.

أسيرات فلسطينيات في سجون الاجتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: صابرين محمد حيدر زبيدات

مكان السكن: سخنين

تاريخ الاعتقال: 2016 / 9 / 22

اسم المعتقل: سجن الدامون | 50 شهر و 8 آلاف شيكل غرامة



من الأدوات التراثية

السفرطاس: هو مجموعة من الأواني المعدنية الأسطوانية الشكل، المرتبة على شكل طبقات تحمل في رزمة واحدة. ويستخدم لنقل أصناف عدة من الطعام، في ذات الوقت، إلى أماكن بعيدة، كي لا تبرد عند نقلها.