



# مركز الانطلاقة للدراسات

ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

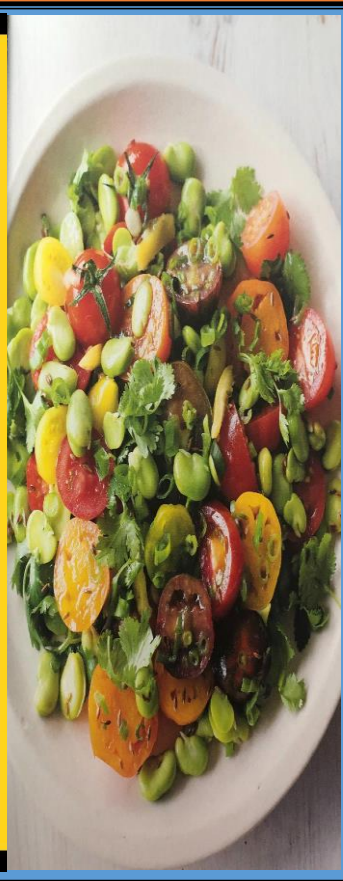
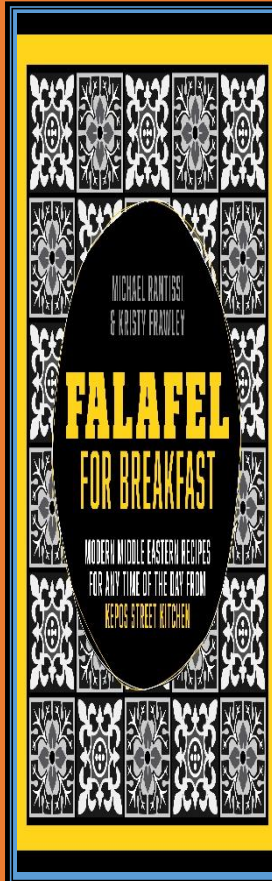
مجلة تعني بالثقافة والتراث الفلسطيني تصدر كل يوم من أيام رمضان  
بحررها الأخ خالد غنام أبو عدنان



## ثمرة رمضان 02

بسم الله الرحمن الرحيم  
وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ  
(١٨٧ البقرة)  
صدق الله العظيم

### سلطة الفول الأخضر



كتاب فلافل للإفطار  
**Falafel For Breakfast**  
لميخائيل الرنتيسي (صفحة 84)

#### المقادير:

500 غرام فول أخضر منزوع القشرة، 200 شرائح  
طماطم كرزية بلدية غير معدلة وراثيا، حفنة من  
أوراق الكزبرة الخضراء الطازجة المفرومة، قرن فلفل  
حار مفروم منزوع البذور، معلقة صغيرة من حبوب  
الكمون المحمص، حبة من مكبوس الليمون، ثلاث  
بصل أخضر وراور، عصير حبة ليمون، ثلاث ملاعق  
من زيت زيتون، ملح طعام، ماء فاتر.

#### الطريقة:

نضع الفول في طنجرة مع ماء ونسلقها لمدة دقيقتين  
ثم ننزع القشرة عنهم، ثم نضع الفول في جاظ  
الضيافة ونضيف فوقه كل المكونات ونخلطهم جيدا،  
نضعهم بالثلاجة لمدة ربع ساعة على الأقل، ولا نضع  
عصير الليمون وزيت زيتون إلا قبل التقديم بثلاث  
دقائق.



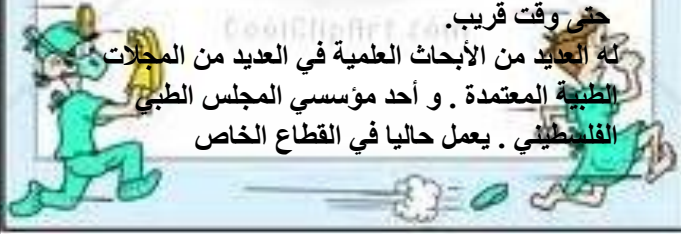
## طبيب من فلسطين

### الدكتور أنور أكرم دودين

درس طب الاطفال في فرنسا و تخصص في طب  
أعصاب الاطفال . عاد الى ارض الوطن و بدأ مشواره  
كاستشاري في طب الاطفال في مستشفى المقاصد  
الخيرية في القدس  
كان له دور كبير في إنشاء نظام تدريب الاطباء في  
تخصص الاطفال في المقاصد . انضم دودين الى كلية  
الطب بجامعة القدس برتبة أستاذ مشارك  
عين نائبا لعميد كلية الطب ( لشؤون الدراسات العليا و  
الأبحاث ) في جامعة القدس. وعميدا لكلية الطب  
الموحدة

ثم انتقل الى كلية الطب البشري بجامعة النجاح الوطنية  
في مدينة نابلس و بقي على رأسها عميدا و أستاذا  
حتى وقت قريب.

له العديد من الأبحاث العلمية في العديد من المجالات  
الطبية المعتمدة . و أحد مؤسسي المجلس الطبي  
الفلسطيني . يعمل حاليا في القطاع الخاص



### الطب الشعبي الفلسطيني

#### السموة

أ. مكان وجودها: تنبت في الأرض الجردية  
القريبة من القرى مباشرة.

ب. الفصل الذي تنمو فيه: تعيش لسنوات  
طويلة، ولكن الحياة تدب فيها خلال الشتاء  
والربيع والصيف.

ج. أوصافها: شجيرة ترتفع إلى حدود المتر أو  
المتر ونصف لها ساق وأغصان ولون الساق  
والأغصان أخضر، ورقها يتميز بخضرة غامقة  
قريبة من لون ورق الليمون من حيث الطول  
والعرض وإن كانت أقل قليلاً من ناحية الحجم.

د. الجزء الذي يستعمل منها: أوراقها.

هـ. المرض الذي تستعمل ضده: الجروح  
والأورام والحرق.

و. طريقة الاستعمال: تؤخذ الأوراق الخضراء  
وتغلى بالسمن البلدي ثم تترك لتقلل درجة  
الحرارة ثم يدهن مكان الألم.



من الأغاني الشعبية الفلسطينية

## أغنية يا أبو الحطة البيضة والسودة

يا أبو الحطة البيضة والسودة \* علمت العالم معاني الفدى \* اضرب يا فدائي ما يهملك حدا \* يا ابو  
الزند الأسمر اللونا \* يا بو لكلاشن لآخمس حديدي \* برصاصك ما في طريق بعيدي \* وبصوت  
رصاصك العودة أكيدة \* لأرضك يافا وغزة الحنونا \* على دلعونا وعلى دلعونا \* حنا انتفضنا وما  
بهدونا \* من غزة انطلقت اول شرارة \* ولبت جباليا بهمة جبارة \* استمدوا القوة من تشي جيفارا \*  
البريج الشاطئ مع بيت حانونا \* هي يلي نازل من صوب الوادي \* إيديك بإيدي العودة بتنادي \*  
والعودة بدها منا إتحادي \* نتحدى ونقتل جيش الصهيونا \* طلعت مسيرة من وسط البيرة \* وصلت  
رام الله والهمة كبيرة \* قادتها النسوة تهتف للديرة \* ولعيون بلادي دمي مرهونا \* من خلف النهر  
مرت دورية/// معهم مجموعة فلسطينية \* والطفل منا بقابل مية \* أما الفدائي تنعشر مليوننا \* عا  
طريق صيدا في حنفة \* مشروب الهنا للفدائيه \* ليله حراسي و ليله دوريه \* و ليله عا حدودك يا  
فلسطينا \* وطارت طيارة ومكتوب عليها \* فلسطين بلدنا واحنا اليها \* نيال الشب العينو عليها \*  
إلو من شعبي طنعشر مليوننا \* ويا طير الطاير من فلسطينا \* حاملي منها ريحة ياسميننا \* جبلي  
معاك بالله شوية حنينا \* من الأقصى الغالي نور يكفينا.

## مناطق سياحية في فلسطين

### أحراش أم الصفا

فيتمت هذه الأحراش على أراضي مشتركة بين ثلاث قرى (أم الصفا ودير  
نظام والنبي صالح) . وهي من المناطق المهددة بالاستيطان الصهيوني .  
تقع هذه الأحراش شمال غرب مدينة رام الله

## أسماء ثورية للبنات

### راميا

لهذا الإسم في اللغة العربية أكثر من معنى، فالراميه هي التي لا تحمل الهم، وترمي أعباءها خلف ظهرها، والمعنى الثاني هو التي تتباهى وتتفاخر بنفسها ولا تهتز من أي حديث يوجه لها، فيعني الإعتزاز بالنفس ومعرفة قدراتها. كما أن هناك معنى آخر وهو من تلقى السهام، فيقال رامية السهام. ويمكن أن يتم كتابة الإسم بالهاء "راميه" أو التاء المربوطة "رامية" أو الألف "راميا". وصاحبة إسم راميه هي فتاة دؤوبة، تأخذ الأمور ببساطة ومتفاعلة في حياتها، ولديها كبرياء كبير وتشعر بقيمتها في المجتمع الذي تعيش فيه، وهي نشيطة ومرحة، ولديها لباقة في الحديث، كما أنها تستطيع التعبير عن وجهة نظرها بوضوح.

ويقال رامية بنت رامية : تلقى بالأوهام والأباطيل خلف ظهرها وكذلك ترمى أعداءها وتصدهم، وهب التي تبغي هدفا وترومه وترمى إليه، فتطلق سهامها على الأعداء.

ذكر في اسم رامية افي الشعر

(رامية من غيرك أنا و لا شيء \*أتمنى ربي يلهمني كيف أسعدك)

(رامية يا أحلى إسم في الوجود \* عنادك و صبرك علموني الشرود)

(رامية يا حنونة القلب و الروح \* منك تعلمت الحنية و الحب)



### إصدارات فلسطينية أدبية

أطلقت الكاتبة الفلسطينية رؤى الشيش عملها الروائي الأول " أجنحة " الحائزة على الإشادة من لجنة تحكيم مسابقة الكاتب الشاب لعام 2017.

وتقع الرواية الصادرة عن الدار الأهلية للنشر والتوزيع في الأردن في 286 صفحة من القطع المتوسط، وصمم غلافها زهير أبو شايب، وكانت لوحة الغلاف للنمساوي كريستيان شلوي

### أسيرات فلسطينيات في سجون الاجتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: بتول خالد إبراهيم رمحي

مكان السكن: رام الله/ سردا

تاريخ الاعتقال: 2017 / 3 / 13

اسم المعتقل: سجن الدامون | حكم: 29 شهر



### من الأدوات التراثية



السراج

وهو عبارة عن وعاء صنع في البداية من الحجر، من خلال حفره في قطعة من حجر البازلت بشكل دائري أو مستطيل، وبحجم كف اليد. ينحت في إحدى حوافه العليا قناة ضيقة، تكون بمثابة مكان وضع الفتيلة، ويكون طرف منها في الزيت والطرف الثاني على حافة السراج، وتكون فيه الشعلة. ثم تطورت صناعته، واستعيض عن الحجر بالمعادن والزجاج