



مركز الانطلاقة للدراسات

ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

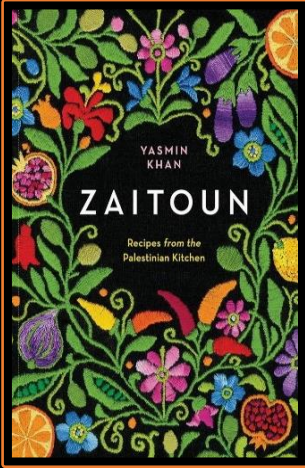
مجلة تعنى بالثقافة والتراث الفلسطيني تصدر كل يوم من أيام رمضان
بحررها الأخ خالد غنام أبو عدنان



ثمرة رمضان
21

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهِ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ
﴿ ١٨٤ البقرة ﴾
صدق الله العظيم

تين وزيتون صلصة التابينا العسلية



كتاب الزيتون

Zaitoun

لياسمين خان / صفحة 35

المقادير:

100 غرام زيتون أسود منزوع النواة + 40 غرام جوز عين الجمل + معلقة طعام من مغسول ثم منشف + 3 حبات تين مجفف منزوعة القمع الناشف + 3 حبات الكبر + معلقتين صغيرتين من العسل الصافي + 3 ملاعق من زيت زيتون + نصف معلقة صغيرة من خل عصير التفاح.

الطريقة:

ضع جميع المكونات بالخلاط، لا تخلطهم كثيراً، اتركها لمدة ساعة قبل التقديم لتحصل على المذاق الكامل





طبيب من فلسطين

الدكتور أسامة ناصر

نتحدث الليلة عن الدكتور المحبوب الذي لا تفارق الابتسامة شفاهه الدكتور اسامة ناصر , ولد الدكتور اسامة سنة 1970 في بلدة عتيل في محافظة طولكرم واكمل الدراسة الابتدائية و الثانوية فيها و التحق بدراسة الطب العام في روسيا وبعد عودته الى ارض الوطن تخصص في طب الاطفال في مستشفى المقاصد الخيرية الاسلامية في القدس و يشغل حاليا موقع المدير الطبي في المستشفى الإنجليزي العربي في مدينة نابلس و كذلك رئاسة قسم الأطفال وحديثي ولاده والخدج في المستشفى نفسه

الطب الشعبي الفلسطيني

الثوم

للثوم فوائد متعددة نذكر منها:
يحتوي على مادة الأليين التي تعد مادة مضادة ومحاربة للسرطان مثل سرطان القولون والمعدة، بالإضافة إلى مركب الأليسين المتعدد الفوائد ونذكر من فوائده خفض نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية بشكل جيد والمحافظة على بقاء سيولة الدم في حالتها الجيدة. دك المكان المصاب بالثوم عند التعرض للسعات الحشرات أو النحل يعد علاج لتلك الحالة. يقوم بتقوية المناعة كما يقيه من الأمراض المتعلقة بالأمعاء. تناول ثلاث فصوص من الثوم بشكل يومي يشفي من حالات الرشح. علاج هام لأمراض اللثة مثل تقيحها الدائم. مٌطهر للأمعاء. يعتبر من أحد عوامل الوقاية الهامة من مرض شلل الأطفال. الوقاية من مضاعفات بعض الأمراض والتي تتسم الشعور بالخدر أو بضعف في الذاكرة كما في مرض السكري، ويساعدك على التخلص من الوزن الزائد كونه يعمل على حرق الدهون



من الأغاني الشعبية الفلسطينية مال جذع الحور

مال جذع الحور مالي آه من جور الليالي * مال جذع الحور مالي شابك الغمزه بدلاي * شابك الغمزه بلاطافه
والشعر منثور صافي * يا ولد رايح اسافي اجبرتني انظم مقالتي * اجبرتني انظم قصيدة من شان الله قلي عيدا *
تسوي مملكة برصيدة ع جبينك تلج ع جبالي * ع جبينك تلج بلوحي و الحاجب علامة نوحى * يا خشف الشارد
بجروحي بالك من غدر الليالي * بالك من غدر الاوباشي اتركها وخليك ماشي * رموشا يا شريط الرشاشي
ذخيره حية قتالي * بذخيرة صابنتي رموشك ماهي بشاره يخرب كوشك * يا نيال البدو يحوشك كاسه راق
وهمه زالي * كاسي راق والله تطلع واشتفى قلبي لموع * والنهد يوم إنهو تدلع نساني عيون الغوالي * نساني
عيون المكحولة بغمزة منها تحارب دولة * يا زين المافيك لولي ضيعت حالك ووالي * ضيعت حالك هبائي
ومالك مايتسمع ندائي * ضحيت بحالي فدائي شهيد بحبك الغالي * شهيد بساحة قتالك مايترحمني ليش مالك *
ماقسى قلبك يا نيالك ما بتعرف للحب تالي * ما بتعرف للحب آخر ما خاضت بحرك بواخر * فاخر عاهل نوع
فاخر ريتك تصفى حلالي * ريتك تصفى نصيبي محرمة وحطك بجيبي * آه يا ولفي يا حبيبي ما توفي معي هل
حالي * ما توفي معي يا صاحب لوني عافراك شاحب * ولو كنت حاضر او غايب شكيتك لرب عالي

مناطق سياحية في فلسطين

مغارة شقبا

حضارة عشرة آلاف عام تقاوم الاندثار، تعتبر مهد الاستقرار البشري،
وتتبع الحقبة النطوفية، والتي تقدر بـ12 ألف عام، واثبت ذلك من خلال
وجود دلائل زراعية استخدمت فيها أدوات الزراعة الحجرية في فترة تعتبر
بداية تركز الانسان في مقدرات بشرية في المرحلة التي سبقت تدجين
الحضارة الإنسانية

