



مركز الانطلاقة للدراسات

ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

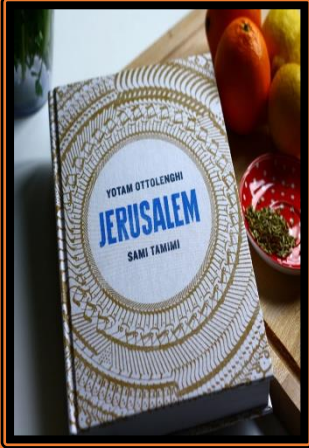
مجلة تعنى بالثقافة والتراث الفلسطيني تصدر كل يوم من أيام رمضان
بحررها الأخ خالد غنام أبو عدنان



ثمرة رمضان 22

بسم الله الرحمن الرحيم
إِلَّا أَنْ يُؤَدَّنَ لَكُمْ إِلَى طَعَامٍ غَيْرِ نَاطِرِينَ إِنَاهُ
{ ٥٣ الأحزاب }
صدق الله العظيم

سلطة التين بالبطاطا الحلوة والمشوية



كتاب مطبخ القدس

Jerusalem

لسامي التميمي ويوتام أوتولينجي صفحة (24)

المقادير:

أربعة حبات من البطاطا الحلوة، خمسة ملاعق من زيت زيتون، 20 غرام من السكر المطحون طحن ناعم، 12 ورقة من البصل الأخضر مقطعة طولية طول القطعة 4 سنتيمتر، 3 ملاعق كبيرة من خل البلسم أو خل العنب الأبيض، قرن فلفل أحمر حار طازج مقطع، 6 حبات تين أسود طازج وكامل الاستواء مقطعة لأرباع، 150 غرام من جبنة حليب الماعز، فلفل أسود مطحون، ملح طعام

الطريقة:

نغسل البطاطا، ثم نقسمها طوليا لجزئين ونقطع كل جزء لثلاثة قطع ثم نضيف عليهم القليل من زيت الزيتون والفلفل الأسود والملح ونضعهم في صينة بالفرن، لابد أن يكون الفرن وصل لدرجة حرارة 190 سيليزية قبل أن نضع الصينية، نخبز البطاطا لمدة 25 دقيقة، وفي طنجرة نضع الخل والسكر مع كوب ماء على نار عالية حتى يصل المحلول لدرجة الغليان، بحيث يتكون محلول القطر، ثم نضع البطاطا الحلوة في طبق التقديم ونضع بينهم شرائح التين، نضع الباقي من زيت الزيتون في مقلاة حتى يسخن ثم نضيف أوراق البصل والفلفل المفرومين ونقلبهم لمدة خمسة دقائق، ثم نسكب المقلاة فوق البطاطا والتين، ثم نضيف مكعبات الجبنة ونسكب فوق المكونات محلول القطر





طبيب من فلسطين

الدكتور أشرف شوقي جرار

ولد الدكتور اشرف جرار في قرية الفندقوميه قضاء جنين عام 1974. أتم الدراسة الثانوية في مدرسة سيلة الظهر الثانوية ثم درس الطب العام في روسيا وبعد ذلك التحق ببرنامج تخصص طب الأطفال في الأردن. حاصل على البورد الأردني والبورد الفلسطيني وعضو الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. عمل محاضرا في كلية الطب البشري في جامعة النجاح كما عمل في المجلس الطبي الفلسطيني منسقا لبرنامج تخصص طب الأطفال في شمال الضفة. حاليا متفرغ للعمل في عيادته الخاصة في جنين أحبه كل من عرفه و يمتاز الدكتور جرار بغزارة علمه و سعة اطلاعه و دماثة خلقه

الطب الشعبي الفلسطيني

الركف

تسمى أيضا الرتشف أو الزعغوط، وهي نبات بري يشبه القلب ينمو في الجبال والأودية والغابات ويكثر بين الصخور وفي عروق الأشجار في أغلب أنحاء فلسطين، له عدة أسماء أخرى تراثية فلسطينية مثل: قرن الغزال وصابون الراعي، زعغوط وزهرته من أجمل الأزهار البرية التي تنبت في فلسطين، أوراقها تأخذ شكل القلب تستعمل في الطبخ كأوراق العنب ولها فوائد طبية. ويرتبط بها نبتة أخرى يطلق عليها اسم نبتة اللسينة أو لسان الثور، وهي عبارة عن نبات بري ينمو في أواخر الشتاء حتى نهاية الصيف، ويتميز ورقه الطولي بخضرته الداكنة وخشونة ملمسه، يؤكل مطبوخاً كورق العنب أيضاً، وينفع في علاج أوجاع الحلق والصدر والرنة والسعال. وغالبا ما كانت تقوم نساء القرية بالخروج بجولات جماعية في ربوع بلادنا على الجبال والتلال والحواكير المحيطة بالقرية وتقوم بجمع والنقاط هذه النباتات لتعمل منها وجبة طعام طبيعية لعائلتها. وقديما قال اجدادنا " الفلاح اللي بيسرح على ارضه ما بروح جيعان "



من الأغاني الشعبية الفلسطينية دخلك لفيني

غربي المارس، شرقي المارس * دخلك لفيني أكلني القارص * بكرا يا بنيًا بتيجي المدارس * ونتلاقى سوا
بفاي الزيتون * على دلعونا ليش دلعتيني * اعرفتيني شايب ليش أخذتيني * سقا الله ايام العنب والتيني * وانا
واياكي بفي الزيتون * شفت الحلوة تحت الزيتون * من اول نظرة علق عيوني * بالله يا اهلي او عوا تلوموني
* بحب السمرة أنا المجنونا * طاحت تتخطم بالثوب الأزرق * واللي يعاديهها في البحر يغرق * حلت العصبة
وبين المفرق * الله يجمعنا بفي الزيتون * بظل الزيتون وفي ظل التيني * بطلب يا حلوي منك تلاقيني * حبك يا
سمرا هللي سالييني * وقضيت العمر منك محروما * غيبي يا شمس، يا شمس غيبي * بلكي بتلاقى انا وحببي
* على الله الاسمر يطلع نصيبي * وادفعلوا مهرو كرم الزيتون * بفي الزيتون ياما فيلنا * وشوف الحبايب طير
زعلنا * الساعة ستة انا بسنتي * حضرة جنابك يي ام العيونا * ياما هودنا العصر العين * وياما لاقاني غزلان
اثيني * ياما قتلتهن ثالثن وين * وقلن بسنتا بفاي الزيتون * جنب النافورة وسط الخمايل * شفت شحرورة ع
الغصن مايل * الحقت يا اخواني وفي ايدي شايل * قناصة مصنوعة بخشب الزيتون * على دلعونا وليش
دلعتيني اعرفتيني * فداني ليش اخذتيني * لكتب اكتبك ع ورق تيني * واجعل اكليلك ورق الزيتون

مناطق سياحية في فلسطين

منتجع المنطار

فكرة انشاء هذه القرية الفلسطينية تبلورت عند رجل الاعمال بسام بدران
لتكون اول مشروع بيني سياحي فلسطيني في محافظة طولكرم في قرية بلعا
فوق قمة جبل المنطار، حيث عمل على شراء قطاع ارض تبلغ مساحتها
14 الف متر مربع، وقام بزراعة جميع انواع الأشجار المثمرة بدلاً من
اشجار الزينة بغرض تعريف السياح بهذه الاشجار والتمتع بثمارها، حيث
بلغت كلف المشروع 3.5 مليون دولار، كما أن هناك متحف تراثي ومنتج

سياحي

أسماء ثورية للبنات

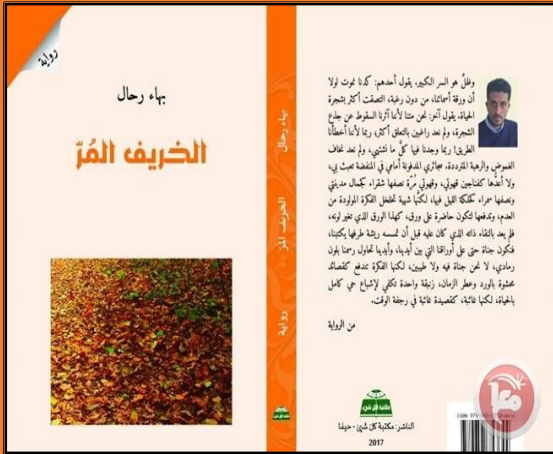
نبال

أصل الاسم عربي مأخوذ من نبيل، أي الشريف، والنبيل أيضاً يعني الذكاء والنجابة، ويعني أيضاً جمع كلمة نبل بفتح النون وهو الرمح، ويمكن أن يسمى به ذكر أو أنثى. وفي القاموس نبال وجمعه نباله، فالنَّبَالُ هو صَانِعُ النَّبَالِ أما النَّبَالُ فهو الرَّامِي بِالنَّبَالِ. وعند تسمية باسم نِبَالِ الذي جمع نبل فيكون معناه نَبِيلٌ، أما نِبَالٌ وجمعهما أَنِبَالٌ فيقصد بها السِّهَامُ. فيقصد نُبُلُ الذِّكَاةُ والنَّجَابَةُ، أما نَبْلُ نِبَالَةٍ وَتَنَبَّلَ، فهو نَبِيلٌ، وَنَبَلٌ، وهي نَبْلَةٌ، وجمعهما نِبَالٌ وَنَبَلٌ وَنَبْلَةٌ. وامرأة نَبِيلَةٌ في الحُسْنِ، بَيْتَةُ النَّبَالَةِ، وكذا النَّاقَةُ والفَرَسُ والرَّجُلُ، كما أن نَبْلٌ تعني عِظَامُ الحِجَارَةِ والمَدَرُ، وصَغَارُهُمَا، ضِدٌّ، والحِجَارَةُ يُسْتَنْجَى بها، كالنَّبَلِ.

وقد ورد اسم نبال بالشعر كثيراً نذكر منها:

- (بمَسْفُوحَةِ الأَبَاطِ عُرْيَانَةِ القَرَى * نِبَالٌ تَوَالِيهَا رِحَابٌ جُنُوبُهَا)
- (بِنَائِيَةِ الأَخْفَافِ مِنْ شَعْفِ الذَّرَى * نِبَالٌ تَوَالِيهَا رِحَابٌ جِيُوبُهَا)
- (لَا أكرهُ الطَّعْنََةَ النِّجْلَاءَ قَدْ شَفَعَتْ * بَرشِقَةٍ مِنْ نِبَالِ الأَعْيُنِ النَّجْلِ)
- (وَدَافِعَ أُخْرَى القَوْمِ ضَرْبَ خِرَادِلٍ * وَرَمَى نِبَالٍ مِثْلَ وَجَعِ الأَسَاوِدِ)
- (إِذَا مَا رَأَيْتَ القَوْمَ طَاشَتْ نِبَالَهُمْ * وَخَلَّى لَكَ القَوْمَ القِنَاصَةَ فَاصطِدْ)
- (فَتَرَى النِّبَالَ تَعِيرُ فِي أَقْطَارِنَا * شُمْسًا كَأَنَّ نِصَالَهُنَّ السُّنْبِلَ)

إصدارات فلسطينية أدبية



صدر للكاتب بهاء رحال روايته "الخريف المر"
"صادرة عن مكتبة كل شيء بحيفا، وهي واقعة في
300 صفحة من القطع المتوسط"

أسيرات فلسطينيات في سجون الاحتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: أمينة عودة حسين محمود

مكان السكن: القدس/ جبل المكبر

تاريخ الاعتقال: 2017 / 12 / 4

اسم المعتقل: سجن الدامون | 33 شهر



من الأدوات التراثية



القصريّة: وعاء من الفخار يشبه الصحن العميق، به ثقوب عديدة من الأسفل، تسمح بمرور البخار منها. يستعمل لصنع المقتول على البخار، حيث يوضع على فوهة القدرة بها ماء يغلي، ويمر البخار من خلال الثقوب.