



# مركز الانطلاقة للدراسات

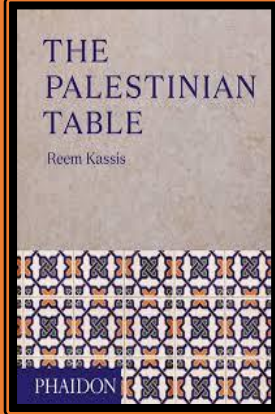
ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
وَأُمُّهُ صِدِّيقَةٌ كَأَنَّا يَأْكُلَانِ الطَّعَامَ  
(٧٥ المائدة)  
صدق الله العظيم

## زبدية جمبري



كتاب السفرة الفلسطينية  
The Palestinian Table

لريم قسيس صفحة (140)

المقادير:

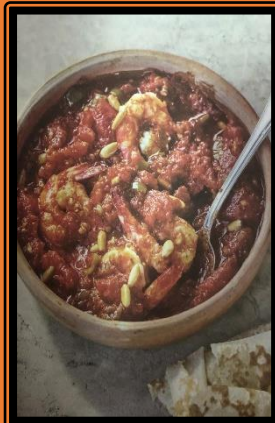
2 كيلو ونصف من جمبري - روبيان كبير الحجم - مسلوق ومقشور، زيت زيتون، عصير ليمون حبة متوسطة، نصف معلقة صغيرة من مسحوق بذور الكزبرة، نصف معلقة صغيرة من مسحوق الكمون، ملح طعام، فلفل أسود، صنوبر محمص

مقادير التتبيلة:

بصلة كبيرة مفرومة ناعما، ثلاث ملاعق كبيرة من زيت زيتون، أربعة قرون فلفل أخضر مفرومين، ثمانية فصوص ثوم مفرومين، كيلو ونصف من الطماطم المقشور والمفروم، معلقة كبيرة من معجون رب الطماطم، معلقة صغيرة من خلطة التسع بهارات، معلقة صغيرة من مسحوق بذور الكزبرة، معلقة صغيرة من مسحوق الكمون، ملح طعام، معلقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار، نصف معلقة صغيرة من السكر، ضمة صغيرة من أوراق كركم الشبت المفرومة

الطريقة:

نحمر الزيت في المقلاة ثم نضع البصل والفلفل المفرومين ونقلبهم لمدة ثمانية دقائق حتى يذبل البصل ويصبح لونه بني، ثم نضيف الثوم المهروس ونقلبهم لمدة دقيقتين، ثم نضيف باقي مقادير التتبيلة ونقلبهم جيدا ثم نغطي المقلاة ونتركهم على نار هائلة لمدة خمسة عشر دقيقة، وفي مقلاة ثانية نحمر زيت الزيتون ثم نضيف الجمبري والبهارات والملح، وعندما يحمر لون جمبري ويأخذ لونه الذهبي نزيل المقلاة عن النار سريعا، ثم نضيف الجمبري على مقلاة التتبيلة ونقلبها جيدا ثم نتركها لمدة عشرة دقائق، وعندما نضعها بطبق التقديم نضيف عصير الليمون ونقلبهم جيدا، نضع فوق الطبق صنوبر محمص للزينة





## طبيب من فلسطين

الدكتور اياد احمد محمود حماد

من مواليد عام 1973 , سكان مدينة بيت لحم و الأصل من قرية عجور المهجرة. حصل على شهادة البكالوريوس في الطب والجراحة العامة بدرجة امتياز مع مرتبة الشرف عام 2000 في مدينة سانت بطرسبرغ والتي تعتبر من أعرق وأكبر المدن الروسية والعاصمة الثقافية. انهى مرحلة الأختصاص في طب وجراحة الأنف و الأذن و الحنجرة سنة 2004 من الاكاديمية الطبية الحكومية في مدينة سانت بطرسبرغ وعمل كطبيب اخصائي في هذا المجال حتى عام 2006 في اكبر المستشفيات الحكومية هناك. حصل على درجة الدكتوراة في مجال اختصاصه عام 2006 ومن ثم عاد للعمل في فلسطين. حاصل على البورد الفلسطيني في الاختصاص و عضو هيئة ادارية في نقابة اطباء في بيت لحم منذ عام 2010 وكذلك عضو هيئة ادارية في جمعية الانف والاذن والحنجرة منذ عام 2012. يعمل كطبيب جراح و اخصائي في مجال اختصاصه في مديرية الخدمات الطبية وكذلك لجان العمل الصحي منذ عام 2007. يعتبر من الأطباء المتابعين للتطور الطبي حيث حصل على عدة دورات دولية و خارجية في مجال اختصاصه في فرنسا ومصر والاردن هذا بالإضافة الى مشاركته في الكثير من المؤتمرات الدولية. كذلك يعمل في عيادته الخاصة في مدينة بيت لحم , ويقوم بالإشراف على عيادته الاستشارية الالكترونية و الإجابة على اسئلة واستفسارات المرضى والمهتمين

### الطب الشعبي الفلسطيني

#### المرار البري

- أ. مكان وجوده: في الأراضي غير المزروعة خاصة في أسفل السناسل الحجرية المبنية لحفظ التربة .
- ب. الفصل الذي تنمو فيه: في الربيع، وتجف في الصيف .
- ج. أوصافها: لها ساق وأغصان ورقها قليل، لون الغصن والورق أخضر، الأزهار شوكية ووسطها أصفر، الشوك على الأطراف، الورق يبقى على الأرض وطول الورقة في حدود 20سم .
- د. المرض الذي يستعمل ضده: الحب الذي ينتشر في الرأس وفي جسم الإنسان .
- و. طريقة الاستعمال: تحرق الزهرة بالنار، يؤخذ رمادها ويعجن بالزيت ويوضع مكان الإصابة



## من الأغاني الشعبية الفلسطينية يا زارعين السمسم

يا زارعين السمسم \* يا زارعين السمسم \* خلي السمسم على أمه \* خلي السمسم على أمه \* واللي يهوى وما  
يوخذ \* واللي يهوى وما يوخذ \* لـ خلي القرد يزمه \* لـ خلي القرد يزمه \*\*\* يا زارعين السمسم \* يا زارعين  
السمسم \* خلي السمسم على أجراسه \* خلي السمسم على أجراسه \* واللي يهوى وما يوخذ \* واللي يهوى  
\* ماني وما يوخذ \* كَبوا السكن على راسه \* كَبوا السكن على راسه \* بتنادي يا حراث \* بتنادي يا حراث  
حراث أبوك \* ماني حراث أبوك \* كاعد ببذر بالزراعات \* كاعد ببذر بالزراعات \* تعمر أرض أبوك \* تعمر  
أرض أبوك \* ما قلت لك يا عمه \* ما قلت لك يا عمه \* الديك لا تقينه \* الديك لا تقينه \* يكعد حبيبي سروة \*  
يكعد حبيبي سروة \* والنومه يفارق عينه \* والنومه يفارق عينه \*\*\* يا زارعين السمسم \* يا زارعين السمسم  
\* خلي السمسم على أمه \* خلي السمسم على أمه \* واللي يهوى وما يوخذ \* واللي يهوى وما يوخذ \* لـ خلي  
القرد يزمه \* لـ خلي القرد يزمه

## مناطق سياحية في فلسطين

### قرية تعنك

تقع في الشمال الغربي من مدينة جنين، وتبعد عنها 11 كم، وترتفع عن  
سطح البحر 140 م. ما يميز قرية تعنك أنها تحتوي على مناطق أثرية  
قديمة قدم الزمان، ففيها آثار كنعانية مختلفة. ومن أهم المعالم الأثرية التي  
لا تزال شاهدة للعيان: مسجد القرية، وسور التل، ومنطقة السرايا،  
والحمام، والكهوف التي كانت تستعمل كمساكن ومقابر واسطبلات للخيول،  
إضافة إلى الآبار التي كانت تستعمل لجمع مياه الأمطار وحفظ الغلال، ففيها  
أقدم تجمع سكاني في فلسطين، ويدل عليها وجود الأواني الزجاجية  
والفخارية والبرونزية التي عثر عليها في قبور داخل كهوف القرية

## أسماء ثورية للنبات

### أجباد

اسم عربي أصيل هو مذكر ومؤنث في نفس الوقت، واشتهر به صفة للخيل النجبية السريعة الجري ، الأعناق الحسنة الطويلة ، واسم جبل بمكة المكرمة بالقرب من المسجد الحرام وعلى بعد مئات الأمتار فقط من الناحية الجنوبية للمسجد الحرام بمكة المكرمة يقع جبل أجباد المصافي بين عدة جبال حيث يحده من الشرق الجبال المطلة على حي العزيزية ومن الشمال أجباد السد والحرم المكي الشريف ومن الغرب طريق أجباد المؤدي إلى الحرم ومن الجنوب ريع بخش وريع بليلة والطريق المؤدي إلى جبل خندمة. وفي اللغة أجباد اسم جمع لجيد، وأجباد جمع جواد وأجاويد وأجباد وجياد، كما أن الجواد هو النجيب من الخيل والجمع جيد، ويقال فرس جواد أي سريع الجري. وفي الشعر ورد اسم أجباد :

(أيام أبدت لنا عينا وسالفة \* فقلت أني لها جيد ابن أجباد)  
(أيام أبدت لنا جيدا وسالفة \* فقلت إني لها جيد ابن أجباد)  
(ويل أم أجباد شاة شاة ممتح \* أبي عيال قليل الوفر مسياع)  
(تسمع للحلي إذا ما وسوسا \* وارتج في أجبادها وأجرسا)  
(تباري بأجباد العقيق غدية \* على هاجرات حان منها نزولها)  
(تسمع للحلي إذا ما وسوسا \* والتج في أجبادها وأجرسا)  
(فلقد أروح على التجار مرجلا \* مذلا بمالي لينا أجيادي)



### إصدارات فلسطينية أدبية

صدر ديوان "برج من العاج" للشاعر أوس شاهين، يشار إلى أن ديوان "برج من العاج" صدر عن دار طباق للنشر والتوزيع في رام الله للشاعر الشاب أوس شاهين، والذي يعد باكورة أعمال الشاعر الشاب، ويضم ديوان "برج من العاج" 27 قصيدة كتبت على امتداد ثلاثة أعوام خلال رحلة بحث الشاعر فيها عن ذات الإنسان وعلاقتها بالهوية والمكان، وبرزت فيها الأسئلة عن الروح والبقاء والأم والموت والفناء

### أسيرات فلسطينيات في سجون الاحتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: نورهان إبراهيم خضر عواد

مكان السكن: القدس/ مخيم قلنديا

تاريخ الاعتقال: 2015 / 11 / 23

اسم المعتقل: سجن الدامون | 13 سنة ونصف و 30 ألف شيكل غرامة



### من الأدوات التراثية



سلة القش: وهي عبارة عن وعاء عميق مختلف الأشكال والأحجام، منسوج من القصب الذي ينمو على حواف جداول المياه وخاصة في المناطق الغورية. وتستخدم السلال لحفظ الأغراض وحملها، ولوضع ثمار التين وعناقيد العنب بها عند قطفها