



مركز الانطلاقة للدراسات

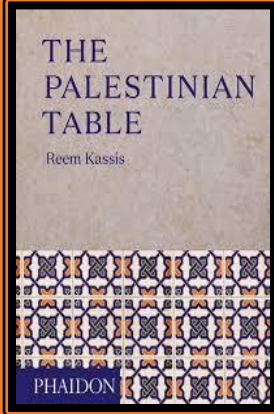
ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
كُلُّ الطَّعَامِ كَانَ جَلًّا لِبَنِي إِسْرَائِيلَ
(٩٣ آل عمران)
صدق الله العظيم

لبنية



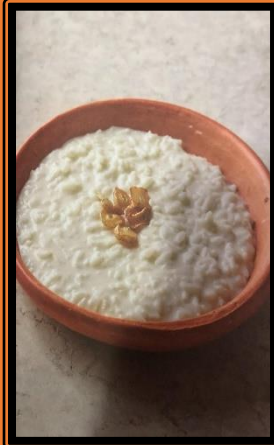
كتاب السفرة الفلسطينية
The Palestinian Table
لريم قسيس صفحة (160)

المقادير:

صف كيلو من لبن الماعز، ملح طعام، معلقة صغيرة من الكورن فلور – ترنشاہ أو قنطريون عنبري،-، أربعة فصوص ثوم مهروسين، زيت زيتون، معلقة صغيرة من عصير الليمون، كوبين من الأرز المصري المنقوع، معلقة صغيرة من مسحوق النعنع الناشف، صنوبر محمص

الطريقة:

نضع اللبن في طنجرة على النار متوسطة مع إضافة كوب ماء والكورن فلور وملح ونحركهم جيدا ونبقى نحركهم باستمرار ليصلوا لدرجة الغليان، ثم نخفض النار تحتهم ونغلق الطنجرة، وفي مقلاة نسخن القليل من الزيت ونضيف الثوم المهروسة ونقلبها لمدة دقيقتين، ثم نضيف الثوم للطنجرة ونضع عصير الليمون والملح ونحركهم جيدا، وبعدها نضيف الأرز المنقوع للبن ونحرك جيدا حتى يختلط، قد نحتاج لكمية ماء إضافية إذا كان الخليط ناشفا، فلا بد أن يبقى الخليط لزج، بعد عشرة دقائق نرفع الطنجرة عن النار ونسكب اللبنة في أطباق التقديم ونرش فوقها النعنع الناشف والصنوبر المحمص





طبيب من فلسطين

الدكتور عبد الله الخطيب

انهى دراسة المرحلة الابتدائية والاعدادية في مدرسة طلوزة والمرحلة الثانوية في مدرسة قدري طوقان في نابلس، بكالوريوس الطب والجراحة العامة كلية طب زاغرب - كرواتيا (يوغسلافيا سابقا)، اختصاص امراض وزراعة الكلى \ الباطنية كلية الطب ببيروجا - ايطاليا. عضو لجنة التعليم المستمر الشرق الاوسط في الجمعية العالمية لأمراض وزراعة الكلى. عضو الجمعية الأوروبية لأمراض وزراعة الكلى أستاذ مساعد كلية الطب جامعة النجاح سابقا. رئيس قسم الباطني كلية الطب جامعة النجاح سابقا. حاليا مدير طبي في وزارة الصحة الفلسطينية ورئيس قسم امراض وزراعة الكلى في مجمع فلسطين الطبي رام الله والمستشفى الوطني في نابلس.



الطب الشعبي الفلسطيني

الكبار

هو ما يسمى القبار او الشفلح او الاصف ، ويعتبر من بهارات وتوابل الطعام المميزة ، ويستخدم بتخليله كمنكه لكثير من الاكلات ويضاف الى السلطات ، وهو غذاء ممتاز للنحل وعسله ذو استخدامات طبية مميزة ، وتستخدم ازهار الكبار وجذوره في صناعة مستحضرات التجميل والعطور ، ويحضر المشروب بنقع 4 جرامات من مطحون الاوراق او البراعم او لحاء الجذور في 100 مليلتر من الماء المغلي ويترك لساعات عديدة ثم يصفى ويشرب منه فنجان صباحا ومساء لخمسة ايام ، وتحضر اللبخة بمهروس النبات الكامل ويوضع كلبخة على مكان الالم لنصف ساعة وستشعر بالحرقان والحرارة .



من الأغاني الشعبية الفلسطينية

يما يا يما آه يما

يما يا يما آه يما * ببني وبينك آه يما * يما فريشي للزين ببني وبينك آه يما * وقولي جنينك * لو عيروي
الناس قولي جنينك * آه يما * بين الكواكب آه يما * خذلك مخدة ونام بين الكواكب * تمشي المراكب آه يما * يا
دمعة البلعين تمشي المراكب * آه يما * بين النجمتين آه يما * خذلك مخدة ونام بين النجمتين * لامك وجعتين آه
يما * لاختك ثلاث وجعات لامك وجعتين * آه يما * من بين لبيوت آه يما * شوقي مرق خيال من بين لبيوت *
ما قتليلو فوت آه يما * ريتك عمى يا عين ما قتليلو فوت * آه يما * بطه ودويري آه يما * وتقابلوا على العين
بطه ودويري * عينه لغيري آه يما * سن الضحوك كذاب عينه لغيري * آه يما * بطه ونصاصه آه يما *
وتقابلوا على العين بطه ونصاصه * لولا الجراصة آه يما * لاخدم اهلك سنتين لولا الجراصة * آه يما * ناووني
صبعك آه يما. * يللي وقعت بالبير ناووني صبعك * لنزل واطلعك آه يما * لولا حكايا الناس لنزل واطلعك * آه
يما * ومنين اعرفه آه يما * كلهم عقلهم سود ومنين اعرفه * يبكي على ولفه آه يما * حتى السمك بالمي يبكي
على ولفه * آه يما * ولمع يا سيفه آه يما * من بين سبع سيوف ولمع يا سيفه * غير العا كيفه آه يما * ملعون
ابو الياخذ غير العاكيفه * آه يما * مدوا بسطهم آه يما * ع منشر الغربي مدوا بسطهم * محلا بسطهم آه يما *
وماحلا الاهل يا ناس محلا بسطهم

مناطق سياحية في فلسطين

قرية حداد السياحية

تقع على بعد 5 كم جنوب شرق مدينة جنين بين أحضان أحراش منطقة سبعين
المتميزة بالهواء النقي والمناظر الخلابة، وعلى ارض مساحتها 30,000 متر
مربع. تم افتتاح قرية حداد السياحية أمام الزائرين في نيسان 2005 وتعتبر قرية
حداد السياحية من حيث المساحة من اكبر المنتجعات حيث تحوي في داخلها على
عدة مرافق منها برك للسباحة للكبار والصغار وملاعب للاطفال وملاعب التنس
وكره الطائرة ومسرح على الطريقة الرومانية ومسرح صيفي مفتوح لكافة
المناسبات ومطعم يقدم كافة أنواع المأكولات الشرقية والغربية وقاعه مغلقة ذات
سعة كبيرة لكافة المناسبات.

أسماء ثورية للبنات

باسلة

اسم عربي لعلم مؤنث شجاعة وجريئة وشديدة، ومذكره باسل هو الأسد، واسم فاعل من بسَل أي قلب باسل، ويقال كَانَ بَطْلًا بَاسِلًا بمعنى شَجَاعًا، وكَلَامُهُ بَاسِلٌ أي لَا مَعْنَى لَهُ لَكِنَّهُ جَارِحٌ، كما يقال قَدَّمَ لَهُ طَعَامًا بَاسِلًا أي لَا طَعْمَ لَهُ وَلَا لَذَّةَ فِيهِ. ويأتي معنى الباسل باللبن الكريه الطعم الحامض، وأيضا بمعنى الخُل الذي تغيَّر طعمه. وجمع باسل هو باسلون و بسَل و بسَلَاء و بَوَاسِلُ ، المؤنث : باسِلة ، و الجمع للمؤنث باسلات و بَوَاسِلُ. والمُبَاسِلةُ: المُصَاوَلَةُ فِي الحَرْبِ، والمُسْتَبْسَلُ: الذي يوطن نفسه على الموت أو الضرب. وقد ورد اسم باسلة بالشعر فقالوا

(باسِلة الوَفَعِ سَرَابِيلُهَا *بِيبِضٍ إِلَى دَانِئِهَا الظَاهِرِ)

(عَشِيَّتِهِ وَهُوَ فِي جَاوَاءِ بَاسِلَةَ * عَضْبًا أَصَابَ سَوَاءَ الرَّأْسِ فَانْفَلَقَا)

(وَفِيهِنَّ عَن أَبَوَالِهِنَّ بَسَالَةَ * وَبَسِطَةُ أَيْدِي يَمْنَعُ الضَّيْمَ طَوَّلُهَا)

(أَجَارَتِكُمْ بَسَلٌ عَلَيْنَا مُحْرَمٌ وَجَارَتُنَا حُلٌّ لَكُمْ وَحَلِيلُهَا وَالبَسِلة بالضم: أجرة الراقي)

إصدارات فلسطينية أدبية



صدر مجموعة شعرية جديدة، بعنوان "يافا شهوة البحر" لرئيس اتحاد الكتاب العرب الفلسطينيين في الداخل المحتل الشاعر سامي مهنا. المجموعة الشعرية الصادرة عن دار الجندي في القدس المحتلة، تضم مجموعة من قصائده في الحب والوطن والإنسان والمكان الفلسطيني. يشار إلى ان مهنا من مواليد قرية البقيعة عام 1972 في الجليل، وقد اكتشف موهبته الشعرية الراحل الكبير سميح القاسم، ولقي التشجيع والدعم منه.

أسيرات فلسطينيات في سجون الاحتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: نسرين حسن عبد الله حسن أبو كميل

مكان السكن: 48/ حيفا/ تسكن غزة

تاريخ الاعتقال: 2015 / 10 / 18

اسم المعتقل: سجن الدامون | 6 سنوات



من الأدوات التراثية



المنخل: وهو دائرة خشبية أسطوانية ارتفاع حوافها عشرة سنتمترات، قعرها مصنوع من الشبك الضيق، وكان يستخدم لتنخيل الطحين لتنقيته من الشوائب قبل عجنه