



# مركز الانطلاقة للدراسات

ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

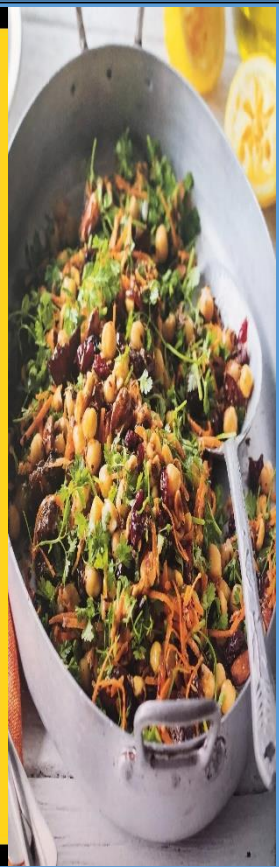
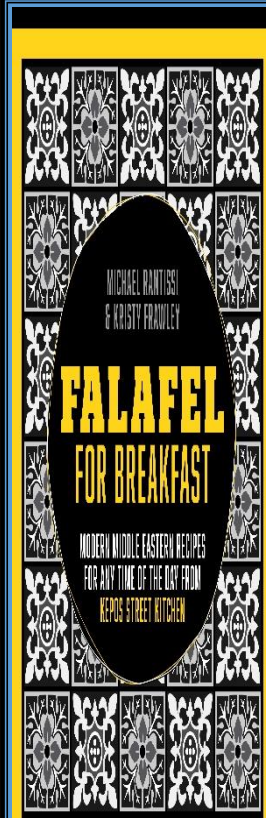
مجلة تعنى بالثقافة والتراث الفلسطيني تصدر كل يوم من أيام رمضان  
بحررها الأخ خالد غنام أبو عدنان



## ثمرة رمضان 05

بسم الله الرحمن الرحيم  
أَوْ كَفَّارَةٌ طَعَامٌ مَسَاكِينَ أَوْ عَدْلٌ ذَلِكَ صِيَامًا  
﴿ ٩٥ المائدة ﴾  
صدق الله العظيم

### سلطة حمص بالفواكة المجففة والمكسرات



كتاب فلافل للإفطار  
**Falafel For Breakfast**  
لميخائيل الرنتيسي ( 97 صفحة )

#### المقادير:

(450 غرام من الحمص المسلوق، 100 غرام من التمر منزوع النواة، 100 غرام من التوت البري المجفف، 100 غرام من البندق المبروش، 100 غرام من اللوز الغير مقشور لكن chervil مبروش، حفنة من أوراق البقدونس الإفرنجي الطازجة والمفرومة، حفنة من أوراق النعنع الطازجة والمفرومة، معلقة كبيرة من حبوب الكمون المحمص، حبتين جزر مبروشتين طويلين، عصير حبة ليمون، معلقة كبيرة من العسل، 125 ميلي لتر من زيت الزيتون، ملح الطعام).

#### الطريقة:

(نضع الحمص في جاط، ثم نضيف له حبوب التوت البري، ونشرح التمر شرحات صغيرة ونضيفهم للجاط، ثم نضيف المكسرات المبروشة والخضروات المفرومة ونقلبهم جيدا، ثم نتركهم لمدة خمس دقائق وبعدها نضيف عصير الليمون وحبوب الكمون والعسل وزيت زيتون، ونضع الملح قبل التقديم بثلاث دقائق).

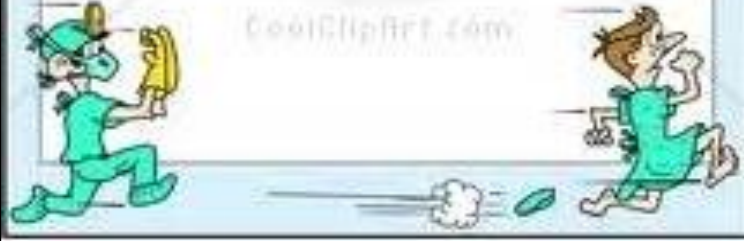


## طبيب من فلسطين

### الدكتور محمود النشاشيبي

الدكتور محمود النشاشيبي هو أحد الأطباء المتميزين في اختصاص الأطفال وقلب اطفال بخبرة تزيد عن 33 عام، حيث تخرج الدكتور النشاشيبي من كلية الطب من جامعة بوخارست - رومانيا وحصل على الاختصاص في طب الأطفال وقلب

الأطفال من مستشفى كلوشيفيل - فرنسا. تنقل الدكتور النشاشيبي في عمله بين مستشفى المقاصد - القدس ومجمع فلسطين الطبي - رام الله، أما حالياً فهو يعمل في قسم في مستشفى الاستشاري العربي كأخصائي قلب أطفال.



### الطب الشعبي الفلسطيني

#### المصيص (ساق الحمام)

أ. مكان وجوده: أسقف وجدران المباني القديمة في جدران الأرض المحيطة بالقرى.

ب. الفصل الذي تنمو فيه: الربيع والصيف.

ج. أوصافه: تنبت النبتة بسيقان عدة، الأوراق مشرمة ومثلثة الشكل، وأزهارها صفراء، في الزهرة نوع من الحلاوة، حيث يجمعها الأطفال ويمصون ما بها من حلاوة، وعلى ذلك فإنه يبدو أن الاسم جاء من مص يمص فهو مصيص.

د. الجزء الذي يستعمل منه: الأوراق.

هـ. المرض الذي يستعمل ضده: الدامل، الجروح المتسممة، لزقات الظهر.

و. طريقة الاستعمال: تؤخذ الأوراق وتندق وتعصر وتخلط مع طحين وتلرق في حالة اللزقة، أما في علاج الجروح فتستعمل الورقة الخضراء فقط.



## من الأغاني الشعبية الفلسطينية

### أغنية سألتنا الأسم

على دلعونة على دلعونة \* يا أهلا والله بكل البناتي \* الكم تحية من البناتي \* أن بعطيكم والله  
حياتي \* بس انتو امشو وما تلخبطونا \* صفوا الكراسي طاره ع طاره \* نادو حبيبي من وسط  
الحاره \* حظوا بحزامه سيف وشراره \* من خوف العدى ليبغضونا \* سألتنا الأسم قالتلي فلاني \*  
عشفا ريالي و عاخذ خناتي \* كل يوم و الثاني بتاكل دباني \* وشو بتخاف يابا من الصابونا \* يا  
طير الطاير في الجو العالي \* عمري ما نسينك دايم عبالى \* جبلي من حيفا تفاح الغالي \* هتلي من  
القدس حبة زيتونا \* سألتنا الأسم قالت مياده \* حلوة و امورة فلسطين بلادا \* كل يوم و الثاني بفتح  
برادا \* بشبع مكدوس و خبز و زيتونا \* من شارع يافا وتل ابيب \* والبنت بتدرج ع القباقيب \*  
وريتك ياحلوه حظي ونصيبي \* وانروح سياحه ع فلسطينا \* سألتنا الاسم قالت خديجة \* قتلها  
سلاحك قالت اربي جي \* قتلنا سلاحك قالت اربي جي \* مصوب عدودك يا فلسطينا \* سألتنا الأسم  
i love you قالتلي مريم \* بمدرسة المجدل قاعدا تتعلم \* تشلح المكسي و تلبس لملم \* و تكتب  
عالبطالونا \* لأكتب ع حجارك يا دير القاسي \* حبك قتلني والله مش ناسي \* العوده قريية يا أهلي  
وناسي \* نتلاقى إحنا والي يحبونا \* سألت الأسم قالتلي نوسو \* قتلنا خدك قالتلي بوسو \* قتلنا  
ابوك قالتلي دوسو \* قتلنا امك قالت حنونا

### مناطق سياحية في فلسطين



### محمية بيتللو ( واد جناتا )

تقع قرية بيتللو غرب مدينة رام الله تتميز المنطقة بوجود (عين الزرقاء).  
ينمو فيها العديد من النباتات البرية مثل (الزعيمانة , اللوف , الخبيزة ,  
الهلين وورق الميرامية وغيرها). يمنع فيها التحطيب وهناك مراقبون لمنع  
الأعمال التي قد تلحق الضرر بالبيئة.



