



# مركز الانطلاقة للدراسات

ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

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



بسم الله الرحمن الرحيم

قَالَ لَا يَأْتِيكُمَا طَعَامٌ تُرْزَقَانِهِ إِلَّا نَبَّأْتُكُمَا بِتَأْوِيلِهِ

﴿٣٧ يوسف﴾

صدق الله العظيم

## سلطة كشك وبندورة مشوية



كتاب مطبخ غزة  
Gaza Kitchen  
ليللى حداد ( 64 صفحة )

### المقادير:

(3 ملاعق من بودرة الكشك أو خمسة ملاعق من سائل الكشك، 7 حبات طماطم كرزية أو خمس حبات طماطم صغيرة، معلقة كبيرة من أوراق الشبث المفرومة، سنين ثوم مهروسين، زيت زيتون، ملح طعام، ماء فاتر).

### الطريقة:

(إذا كان الكشك سائل فسيكون جاهز أما إذا كان الكشك ناشف فيتم إذابته بالماء الفاتر وفركه حتى يذوب بشكل محلول متجانس، ثم نقوم بإزالة قشر الطماطم ووضع الطماطم بصينية ثم نضعها بالفرن لمدة نصف ساعة على درجة حرارة 190 درجة سيليزية، ثم نخرج الطماطم ونذقها بعصا الهاون حتى تتفتت قليلاً دون أن تهرس، وفي نفس الوقت نضع الفلفل والثوم والملح بالهاون ونهرسهم جيداً، ثم نضيف الطماطم والتتبيلة لجاط الكشك ونقلبهم قليلاً، نضعهم في طبق التقديم ثم نرش مفروم أوراق الشبث وزيت الزيتون).



## طبيب من فلسطين

### الدكتور البروفيسور سليم يحيى الحاج

طبيب وجراح قلب فلسطيني من مدينة الطيبة، وأستاذ متمرس في جامعة برستل البريطانية، وعضو المجلس الصحي الفلسطيني الأعلى. شغل منصب عميد كلية الطب وعلوم الصحة في جامعة النجاح الوطنية وأيضًا منصب المدير التنفيذي لمستشفى النجاح الوطني الجامعي. شغل سليم حاج يحيى عميد كلية الطب وعلوم الصحة في جامعة النجاح الوطنية، بالإضافة لمنصب المدير التنفيذي لمستشفى النجاح الوطني الجامعي خلال الفترة الممتدة (2014-2019)، ويُعدّ زميل الكلية الملكية للجراحين البريطانيين وهو من الرواد عالميًا في مجال الجراحة المعقدة للقلب، وزراعة القلب الاصطناعي والرئة

أسس عدة أقسام لزراعة القلب والقلب الاصطناعي في أنحاء مختلفة من العالم من بينها المملكة المتحدة وتركيا واليونان وعدد من دول الخليج العربي. سجل عددا كبيرا من عمليات زراعة القلب التي أهلتها ليكون مدير وحدة دعم الدورة الدموية الميكانيكية وزراعة القلب الاصطناعي في واحدة من أهم مستشفيات القلب في بريطانيا.

### الطب الشعبي الفلسطيني

#### الطيون

أ. توجد في الأماكن المائية على مقربة من العيون

ب. الفصل الذي تنمو فيه: دائما

ج. أوصافه: لون ساقه بني، وورقه حيث يبلغ طول الورقة 4سم أخضر، و عرضها 2سم، وله زهرة صفراء

هـ. الجزء الذي يستعمل منه: الأوراق

د. المرض الذي يستعمل ضده: الجروح

و. طريقة الاستعمال: تجفف الأوراق ثم تدق على شكل رشوش وتصبح جاهزة للاستعمال



من الأغاني الشعبية الفلسطينية

## أغنية شب الراكب عالْبوسكليتي

يا شب الراكب عالْبوسكليتي \* وقف احكيك قصة حياتي \* اعطيني محرمتك مسح عرقاتي /// ريحة  
محرمك عطر الليمونا \* ما طرح ماداست الارض اخضرت \* ومطرح مامشت نبت حنونا \* ولما  
التقينا مثل الخلايل \* الحامض والحلو اصبح حلقوما \* الهوا الشمالي زادك سمارا \* والوردة حكيت  
عنك اخبارا \* يا فلسطينية سمرا ونوارة \* من غزة لعكا بدمي معجونا \* من شرق الجامع لغرب  
الجامع \* و انت تناديلي و انا مش سامع \* صوتك مخنوق و حالة و مدامع \* و أقول خسارة كانو  
يحبونا \* يم التنورة بطنعر لوني \* كبا ديناري سباتي و بستوني \* يشرب من قلبك نهر البردوني \*  
و يشرب من قلبي عسل يا عيوننا \* يا بو القميص اللي كمامه حمر \* ريتك عشيري عطول العمر \*  
ان شا لله يسلمولي الشباب السمر \* لأته حبيبي اسمر اللوننا \* يا بو القميص الأزرق المقلم \* السما  
ضحكتك والبحر اتكلم \* لما قالولي دكتور اتعلم \* يا ربي امرض تبحمونا

## مناطق سياحية في فلسطين



### سهل الحولة

هي منطقة زراعية في شمال فلسطين شهير بوفرة مياهه العذبة. ويعتبر  
محطة كبرى لاستراحة الطيور المهاجرة على طول الوادي المتصدع الكبير  
بين أفريقيا وآسيا وأوروبا. يمر سنوياً نحو 500 مليون طائر مهاجر عبر

بمنتزه بحيرة الحولة



## أسماء ثورية للبنات

### شرارة

اسم عربي أصيل هو مذكر ومؤنث، ويعني التوهج والانفصال، وجمعه شرر وشرار وشرارات، وشرارة النار أي الدرّة المتهوّجة المتطايرة من النار، والشرارة الكهربائيّة هي الضوؤ اللامع، كما أن انطلقت الشرارة الأولى هي كناية عن بداية حرب أو ثورة أو انتفاضة، وفي الميكانيك يقال مفتاح الشرارة مفتاح الإشعال في السيّارة، كما أن شرارة عين طبيا هي إحساس مضيء ينتج من الضغط على مقلة أي العين حين يكون الجفن مغمضاً، أو يظهر تلقائياً في بعض الأمراض.

وقد وردت كلمة شرارة في أبيات شعرية كثيرة نذكر منها

(النار من أجزاننا شرارة \* والخلد لحظة الهناء المسرع)  
(هُمُو نَبْتُوا فَرَعاً بِكُلِّ شَرَارَةٍ \* حَرَامٍ فَأَشْبَى فَرْعُهَا وَأَرْوَمُهَا)  
(هَلَّا فَوَارِسَ رَحْرَحَانَ هَجَوْتَهُمْ \* عَشْرًا تَنَاقُحُ فِي شَرَارَةِ وَاوِي)  
(والشرُّ كالنار تبدو حين تقدمه \* شرارة فإذا بادرته خمدا)  
(وليسَتْ حياة المرء إلا شرارة \* ولا بُدَّ يوماً أن تناهى فتخمدا)  
(مثل الفتى عند التغرب والنوى \* مثل الشرارة إن تفارق نارها)  
(وفي الشرارة ضعف وهي مؤلمة \* وربّما أضرمت ناراً على بلد)

### إصدارات فلسطينية أدبية



رواية الوشاح الأسود للكاتب محمد هاني أبو زياد، صدرت عن دار الياحور للنشر والتوزيع، وتقع في 342 من القطع المتوسط، وصمم غلافها ووضع رسوماتها صالح أكرم، وقدم لها الشاعر مهند ذويب.

### أسيرات فلسطينيات في سجون الاجتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: روان نافز رضوان أبو زيادة

مكان السكن: رام الله/ بيتللو

تاريخ الاعتقال: 2015 / 7 / 15

اسم المعتقل: سجن الدامون | 9 سنوات و 4000 شيكل غرامة



### من الأدوات التراثية



جرن الكبة هو كتلة حجرية كبيرة ذات شكل اسطواني يتوسطها تجويف دائري قطره 30 سم، يضيق بالأسفل إلى نحو 20 سم؛ أي تكون قاعدة التجويف أضيق من فوهته، وله حواف جميلة الصنع وسميكة. قاعدته سميكة مسطحة لتحكم توازنه على الأرض. استخدم قديماً لصنع الكبة وطحن اللحم لعمل الكفتة.