



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



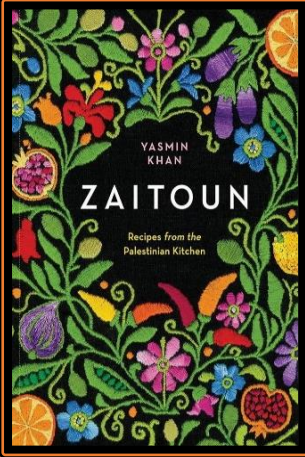
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعَمُوا

﴿ ٩٣ المائدة ﴾

صدق الله العظيم

بامية مشوية بالطماطم الحارقة



كتاب زيتون

Zaitoun

ليسمين خان (صفحة 96)

المقادير:

(500 غرام بامية، 4 ملاعق كبيرة من زيت زيتون، بصلة مفرومة فرم ناعم، نصف معلقة صغيرة من حبوب الكزبرة، نصف معلقة صغيرة من حبوب الكمون، ربع معلقة صغيرة من البهارات المشكلة المطحونة، 3 حبات ثوم مفرومة فرم ناعم، 400 غرام من الطماطم المقطع بعد إزالة قشره، ربع معلقة صغيرة من شرائح الفلفل الحار المفرومة، معلقتين صغيرتين من السكر الناعم، معلقة كبيرة من عصير الليمون، فلفل أسود، ملح).

الطريقة:

(يتم تقطيع البامية بإزالة القمع فقط، ثم يتم تبيل البامية بزيت الزيتون والفلفل الأسود والملح، توضع بصينية بالفرن على درجة حرارة 200 سيليزية لمدة 20 دقيقة، وبنفس الوقت يتم وضع زيت زيتون بمقلاة، ثم يضاف البصل المفروم ونقوم بتقليبية حتى يصبح طريا تقريبا خمس دقائق، بعد ذلك نضيف حبوب الكزبرة والكمون والثوم ونقوم بتقليبهم لمدة دقيقة، ثم نضيف الطماطم المفرومة وعصير الليمون وشرائح الفلفل والسكر الناعم ونقلب الخليط لمدة دقيقتين، ثم نضع غطاء فوق المقلاة ونترك الطبخة على نار هادئة لمدة عشرة دقائق، ثم نخرج الصينية من الفرن ونضيف البامية للمقلاة ونقلب الخليط جيداً، ثم نضع غطاء فوق المقلاة ونترك على نار هادئة لمدة خمسة دقائق، بعد الاستواء نضع بصحن مجور ويسكب فوقها القليل من زيت زيتون ونترك لمدة خمس دقائق قبل التقديم).





طبيب من فلسطين

الدكتورة عبد الله الحواري

بكالوريوس الطب من جامعة بغداد متخصص في الجراحة العامة و
جراحة الاطفال في مستشفى المقاصد/ القدس, وحاصل على البورد
الاردني و البورد الفلسطيني 2005
حاصل على شهادة زمالة كلية الجراحين الملكية البريطانية MRCS
2009

انتهاء برنامج تخصص FELLOW SHIP بجراحة المناظير في
مستشفى اسوتا / تل ابيب

دوره مكثفة في جراحة المناظير لفتوات الكبد / تورينو / ايطالية

دوره مكثفة لجراحة المناظير للسمنة المفرطة و الحجاب الحاجزي
المانيا

دوره مكثفة لجراحة المناظير للمستقيم و الشرج / بروكسل

دوره مكثفة لجراحة المناظير للجهاز الهضمي و الامعاء / فينا / النمسا

دوره مكثفة في اخر الجديد في جراحة المناظير للسمنة المفرطة /
باريس / فرنسا

عمل : اخصائي للجراحة في مستشفى سلفيت و رفيديا الحكومي

رئيس قسم الجراحة و الحوادث في المستشفى العربي التخصصي في
نابلس

رئيس و حدة جراحة المناظير الجراحية في مستشفى المقاصد

مدير مركز الدكتور عبدالله حواري للجراحة و المناظير في نابلس و
اجراء العمليات المختلفة بانواعها في مستشفيات نابلس الخاصة

الطب الشعبي الفلسطيني

تبغ الدخان

أ. المكان الذي ينمو فيه: معروف

ب. الفصل الذي ينمو فيه: الصيف

ج. الأوصاف: معروفة

د. الجزء الذي يستعمل من النبتة:
الأوراق

هـ. المرض الذي يستعمل ضده: تأخذ
ورقة الدخان وتلصق على مكان الكي
بالنار حتى يظهر مفعول القديح

والدخان المعروف في بلادنا نوعان البلدي
(الحسنكي)، الذي يأخذ منه الدخان
المسمى بالهيشي الذي لا يزال يملأ العلب
الحديدية لكثير من المسنين في قرانا، أما
النوع الثاني وهو البشاري، الذي يرتفع
إلى متر أو أكثر وأوراقه كبيرة حرابية
الشكل، يزهر أزهاراً بنفسجية ونادراً ما
تكون بيضاء.



من الأغاني الشعبية الفلسطينية

أغاني الاطفال 2

يا فاطمة * يا عونك * اين الجمل * بالقطرة * شو ياكل * حب الذرة * شو يشرب * قطر الندى *
هالبااب يفتح * ما يفتح * هالبااب يفتح * ما يفتح * هالبااب يفتح * يفتح ، يغلق * ليلة عرسك * يا
فلان لا كرشة ولا مصران)

(شني يا دنيا وزيدي * بيتنا حديدي * عنا عبد الله * رزقنا ع الله * شمسي يا شمسية * ع عروق
عيشة * عيشة بنت البابا * بتلعب ع الشبابة * يا قمرنا يا جدع * يا اللي مشنشل بالوداع * بناتك
سته سبعة * بلعين على القبعة)

(نيمتك في العلية * خوفي عليك من الحية * تعاليله يا بدرية * بركن على صوتك ينام * نيمتك
بالمرجوحة * خوفي عليك من الشوحة * تعاليله يا عندورة * بركن على صوتك بنام)

(حدريجه بدريجه * من حيهها لبيها * قالت لي معلمتي * جيبني زيت وبصل * وقع الكوز وانكسر *
حلفتني معلمتي * لتعلقني بالشجر * والشجر مليان عروق * خبي إجرك يا * منيح يا عروس * يا
أم الحلق والدبوس)

مناطق سياحية في فلسطين



محمية الكاثوب

عبارة عن منحنيات جميلة تقع شمال شرق سعين في محافظة الخليل ينمو

فيها شجيرات النثس والصر نقطي وأزهار السوسن القاتم وذربوب الأصفر

ونبات السوسن. أما الحيوانات فيوجد فيها الخفافيش بأنواعها والسلاحف

وطائر الوروار.



أسماء ثورية للنبات

هتون

اسم عربي من الفعل هتن، أي نزول الأمطار بشكل متتابع، كما يعني القطرات أو الدموع، وهو من أسماء النبات المميزة وغير المنتشرة. وهتنت السماء أي تهتنت هتناً وهتوناً وهتناً وتهتناً، وتهتنت: انصبت، أو هو فوق الهطل، أو الضعيف الدائم، أو مطر ساعة ثم يفتُر، ثم يعود. وسحاب هاتين وهتون، ج: هتن وهتن. وهي بذلك تكون بمعنى كثرة المطر المنصب بطريقة غاضبة وهو بالعادة عقاب من الرب أكثر من أن يكون غيثاً.

وقد ورد اسم هتون في بعض الأبيات الشعرية نذكر منها:

(تتكد رسمها إلا بقايا * عفا عنها جداً همع هتون)، (وتراءى لك الشقاء الذي تل * في فتبكي له بدمع هتون)، (ولا تشيم كلّ خالٍ لاح بارقه * ولو تراءى هتون السكب ثجاجاً)

إصدارات فلسطينية أدبية



صدر عن دار الرعاة للنشر والتوزيع للباحث د. زهير صباغ كتاب " الطبقة العاملة الفلسطينية في الضفة الغربية، نشأتها وتطورها ". ويقع الكتاب في ١٤٥ صفحة من الحجم المتوسط، واستغرق العمل على كتابته حوالي السنتين. وهو يتناول نشأة وتطور الطبقة العاملة الفلسطينية عبر سياقين تاريخي واستعماري استيطاني.

أسيرات فلسطينيات في سجون الاجتلال الاسرائيلي

اسم الأسيرة: ميسون موسى الجبالي

مكان السكن: بيت لحم/ الشوارة

تاريخ الاعتقال: 2015 / 6 / 29

اسم المعتقل: سجن الدامون | 15 سنة



من الأدوات التراثية



الحصيرة: نسيج مصنوع من القش تفرش على أرضية الغرفة (كإستخدام السجادة).