



مركز الانطلاقة للدراسات

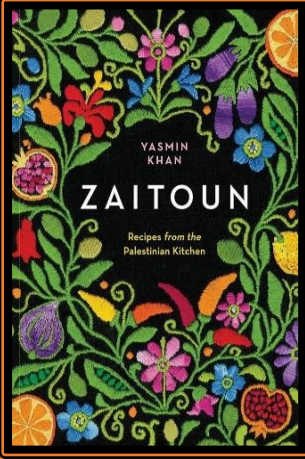
ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَأَنْبِئُكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَمَا تَدْخُرُونَ فِي بُيُوتِكُمْ -
{ ٤٩ آل عمران }
صدق الله العظيم

كفتة الباذنجان بالجبنه



كتاب زيتون

Zaitoun

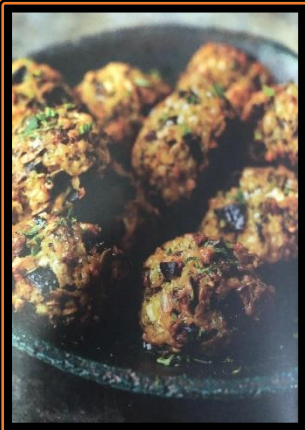
ليسمين خان (صفحة 139)

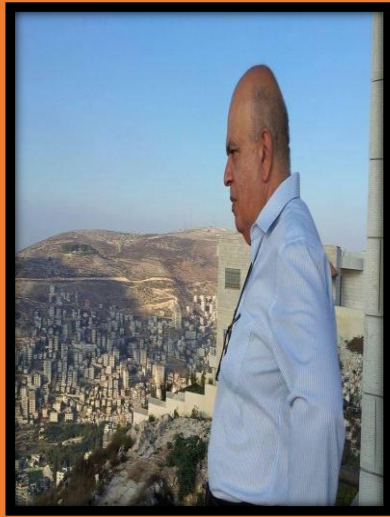
المقادير:

(600 غرام باذنجان مفروم مكعبات صغيرة، 3 ملاعق زيت زيتون قليل الدسم، ملح، فلفل أسود، 175 برغل طحين، نصف ملعقة صغيرة من حبوب الكمون، نصف ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة، سن ثوم مفروم فرم ناعم، 10 غرام نعنع مفروم، 15 غرام بقادونس مفروم، 175 غرام جبنة فيتا، 50 غرام بزر قرع وعباد الشمس منزوع القشر، بيضتين مخفوقتين، عصير ليمون حبة كاملة).

الطريقة:

(نضع مكعبات الباذنجان في صينية ونضيف لها زيت الزيتون خفيف الدسم والملح ونقلبهم جيدا ثم نضع الصينية بالفرن لمدة 25 دقيقة، بنفس الوقت نغلي ماء بطنجرة ونضيف إليها البرغل ونتركها 10 دقائق لتستوي، ثم نضع البرغل فوق الباذنجان، وفي مقلاة نضع قليل من زيت ونحمص حبوب الكزبرة والكمون ثم نضيفهما للصينية ونقلبهم جيدا، ثم نضيف باقي المقادير للصينية ونقلب بشكل جيد، بعد ذلك نقوم بعجن الخليط برفق ونكون 12 كرة، ونضع الكرات بالصينية ونعيدها للفرن حتى تأخذ اللون الذهبي تقريبا 20 دقيقة).





طبيب من فلسطين

الدكتور فاروق حمّاد

حصل على بكالوريوس الطب و الجراحة من جامعة عين شمس . زميل كلية الجراحين الملكية البريطانية, دبلوم عالي جراحة المسالك البولية, جامعة لندن. عاد الى أرض الوطن حيث عمل كأخصائي مسالك بولية و قد قام بتأسيس أول قسم للمسالك البولية في المستشفيات الحكومية في فلسطين. منذ العام 1994 أصبح مديرا لمستشفى رفيديا حتى أستقال من هذه الوظيفة 1999 أدخل الكثير من التطويرات الى مستشفى رفيديا كأثناء وحدة الحروق و قسم الباثولوجي كان عضوا في اللجنة المؤسسة لكلية الطب في جامعة النجاح منذ العام 1996

استاذ مساعد سابقا في كليتي الطب في جامعة القدس و جامعة النجاح. منذ العام 1999 تفرغ للعمل في القطاع الخاص. ممثل فلسطين في الجمعية العالمية لجراحة المسالك البولية

الطب الشعبي الفلسطيني

البقلة

هي نوع من أنواع النباتات الورقية التي تنمو على ضفاف الأنهار والمجاري المائية بما فيها حوض البحر الأبيض المتوسط، وتسمى أيضاً بالبقلة، والفرحينة في بعض الدول العربية، تحتوي الرجلة على نسبة عالية جداً من بين جميع النباتات على دهون الأوميغا3 ومضادات الأكسدة، مثل: فيتامين (A, C, E)، بالإضافة إلى مادة الغلوتاثيون، كما أنها تحتوي على الكالسيوم، والمغنيسيوم، والماء، والصوديوم، والحديد، والفسفور، والبوتاسيوم، وغيرها

لها استعمالات طبية عديدة لعل أهمها أنها تساعد في تسكين آلام الأسنان إذا ما تمّ مضغها على الأسنان المصابة بالتسوس. وتعمل على تسكين آلام قرحة المعدة، كما أنها باردة تطفئ العطش تعمل على تبريد جسم الإنسان. وتعمل على الشفاء من حرقة البول وتفيد في البواسير عن طريق استعمال مائها، كما أنها تعالج الصفراء. عصير أوراقها يساعد في علاج أمراض المثانة كما أنه مدر للبول، وفي الطب الصيني تستخدم في علاج التهاب الزائدة الدودية.



من الأغاني الشعبية الفلسطينية

أغاني جفرا ويا هالزبع

جفرا ويا هالزبع ربع المرأتين * شلال ينبع نبع دمّ الفلسطيني * لما يغيب القمر تضوي
شراييني * وتزخّ زخّ المطر ع دروب الحرية * جفرا ويا ها الزبع وتقول استنوني * ما بنسى
قطاف الشجر و قطاف زيتوني * ما بنسى منسف هلي وخبزات طابوني * مهياج دقّ قهوّه و
سهرات ليليه * جفرا وهيه يالزبع ويا مين يناديني * فدائي واسمي القسام ودمي فلسطيني * من
زولي هاب العدو م استرجي يلاقيني * عهدا ي بلادي م تهوني وقلبي لك هديّة * جفرتنا
يالهربع نزلت عالمدينة * صارت تغني وتقول يحيا الفلسطيني * تحيا يا ابن لبنان يا ذراعي
اليمن * يا شريكي بدرّب التحرير ضد الصهيونية * هات سلاحك والحقتي فردك والسكين *
تانزل عافلسطين نعمل عملية * وناخذ معنا القنابل شغل بلاد الصين * ونهجم عا موشي دايان
هجمة عربية * ناوي بأرض الخصم يا صاحب أمر * وأسقي لاصم كاسات من علقم أمر * لمن
فدائينا بتتلقى أمر * بينفذوا ولو كان في آخر دننا * أهلا وسهلا شرفونا احبابنا * أراضي بلادنا لازم
أمرها وأسقي الخصم كاسا ما أمرها * فدائينا إذا القائد أمرها بتهجم عالخصم هجمة ذياب * جفرا
ويا هالربع * تخبز على الصاجي * مرسوم عصديرها * خرفان ونعاجي * لا تزعلن يا السمر *
البيض غناجي * البيض شحم الكلب * والسمر عينيه

مناطق سياحية في فلسطين

محمية وادي الباذان

وادي الباذان منطقة طبيعية خلابة تقع على بعد 5 كم إلى الشمال الشرقي
من مدينة نابلس على الطريق المؤدية إلى غور الأردن. تتميز المنطقة
بكثرة ينابيعها وتنوع الحياة البرية فيها. تعد المنطقة من أجمل المناطق
الطبيعية في فلسطين وأقيمت فيها محمية طبيعية للحفاظ على الحياة البرية.
توجد فيها أنواع كثيرة من الطيور المقيمة والمهاجرة مثل نقار الخشب
السوري وصياد السمك والصفور والحسون وتمير فلسطين وأبو زريق
والزناح والببل والغراب والهدد والسنونو والحمام البري واليمام والقلق.
ومن الأنواع النباتية الموجودة الغاب الكبير والحوار الأبيض والصفصاف
الأبيض إضافة إلى نباتات عشبية معمرة مثل الغاب العملاق أو البوص.

أسماء ثورية للنبات

فداء

اسم عربي يعني النضال والكفاح والمقاومة، فيقال الجهاد في سبيل الله، وقتال الكفار، وهو من الأسماء المشتركة بين الذكر والأنثى، وقد ذكر في القرآن بعدة مواضع مثل سورة الحج آية 78 " وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ". واسم جهاد قد جاء من الفعل جاهد الذي يوجد له العديد من المعاني حيث يقال "جاهد الشخص" أي حاول وسعى بجد وبذل كل ما في وسعه من أجل تحقيق هدف ما كما يقال على منع النفس ومحاولة البعد عن الشهوات والمعاصي بجهاد النفس. أما الاسم نفسه وهو الجهاد فهو الآخر له أكثر من معنى حيث أن الجهاد هو الأرض الصلبة أو الصحراء وكلمة الجهاد بصفة عامة تقال على الأرض التي نبتت أم لم تنبت. كما أن الجهاد يقصد به المبالغة واستفراغ ما في الوسع والطاقة من قول أو فعل (وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ هُوَ اجْتَبَاكُمْ)، وكذلك مجاهدة النفس تعني جهاد روحي للنفس بفظامها عن الشهوات والرّضا بمشيئة الله.

أبيات شعر باسم جهاد

(أشدُّ الجهادِ جهادُ الهوى * وما كرمَ المرءَ إلا التقى)

(جهاد شوفتك تخلي الواحد ينبهر * لا مر طيفك كلن صوبك نظر * ارتسم فيك الزين بأحلى الصور * أشهد إن قدرك غير عن كل البشر * ويل من حبك صار قلبه في خطر)

إصدارات فلسطينية أدبية



رواية "كليشيه وديستوبيا" للكاتب حكيم خاطر، الحائزة على الجائزة التشجيعية من لجنة تحكيم مسابقة الكاتب الشاب للعام 2017، والتي ينظمها برنامج الثقافة والفنون في مؤسسة عبد المحسن القطان.

أسيرات فلسطينيات في سجون الاجتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: بيان حسين ربيع عزام فرعون

مكان السكن: القدس/ العيزرية

تاريخ الاعتقال: 2017 / 3 / 11

اسم المعتقل: سجن الدامون | 40 شهرا و 2000 شيكل غرامة



من الأدوات التراثية



المكنسة: وهي عبارة عن مكنسة يدوية تستخدم لتنظيف المنزل وساحاته، وتصنع من عيدان نبات الذرة الحمراء، ومن الأدوات الخاصة التي تستخدم أثناء صنعها نذكر مثلا: الدمقاقة لدق القش، والمسلة لخياطة المكاس بخيوط قطنية أو بلاستيكية، والجنزير والشداذة.