



# مركز الانطلاقة للدراسات

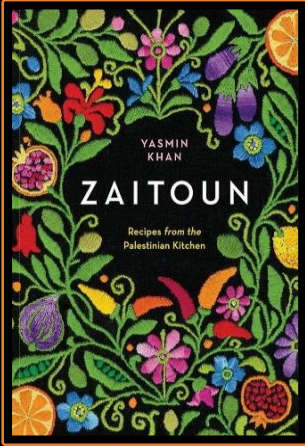
ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

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



بسم الله الرحمن الرحيم  
وَلَا يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ  
(٣٤ الحاقه)  
صدق الله العظيم

## قلاية جبنة حلومي مع الفواكة



كتاب زيتون

Zaitoun

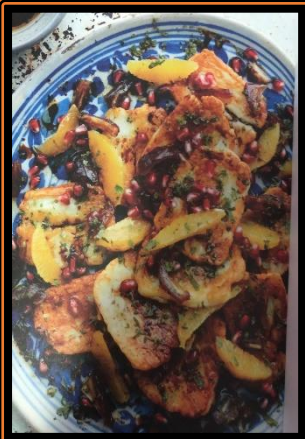
لياسمين خان/ صفحة (53)

### المقادير:

250 غرام من جبنة الحلومي، معلقة كبيرة من زيت الزيتون خفيف الدسم، حبة برتقال متوسطة الحجم، 50 غرام من تمر المجول منزوع القشر والنواة، معلقتين كبيرتين من حبوب فرط الرمان، معلقتين كبيرتين من زيت الزيتون، معلقة كبيرة من دبس الرمان الغير محلى، حفنة صغيرة من أوراق النعنع المفرومة.

### الطريقة:

نقشر البرتقالة ويتم إزالة الألياف لنحصل على نكتار البرتقال المتناسك، نوضع مقلاة على نار متوسطة الحرارة، ونضع فيها زيت الزيتون خفيف الدسم، يتم تقليب شرائح جبنة الحلومي حتى تكسب اللون الذهبي البني، ثم يتم وضعها في صحن التقديم، ثم يتم إضافة شرائح الفواكة فوقها، ويتم تقليبهم جيدا، ثم يتم رش أوراق النعنع المفرومة فوقهم وإضافة الزيت الزيتون





## طبيب من فلسطين

الدكتور عبدالرحيم رسمي عبدالرحيم كتانة

مواليد 20-12-1953 في قرية النزلة الشرقية محافظة طولكرم. انهي الابتدائية في مدرسة النزلة الشرقية الابتدائية والاعدادية في مدرسة باقة الشرقية الاعدادية والثانوية في مدرسة عتيل الثانوية عام 1972 -الفرع العلمي وكان ترتيبه السادس على الضفة الغربية. درس الطب العام في مدينة رستوف -الاتحاد السوفييتي سابقا وسنة الامتياز في الهلال الاحمر الفلسطيني وتخصص في موسكو - جراحة كلى ومسالك بولية . عمل ثلاث سنوات في مدينة حمص في سوريا كاختصاصي في الهلال الاحمر ايضا. عاد الى الوطن عام 1986 وفي 1987 عمل في مستشفى رفيديا الجراحي في مدينة نابلس واعتقل عام 1991 وطرد لاسباب امنية من عمله . عمل في عيادته الخاصة في نابلس وعام 2012 تم اختياره ليكون مديرا لمستشفى نابلس التخصصي ولا زال على راس عمله . في رحلة الحياة تبوأ عدة مناصب في الهيئات النقابية الطلابية والاطباء وجمعية الصداقة الفلسطينية الروسية ورئيسا للمجلس القروي في قرينته النزلة الشرقية

### الطب الشعبي الفلسطيني

#### السمسم

- أ. مكان وجوده: يزرع .
- ب. الفصل الذي ينمو فيه: الصيف .
- ج. أوصافه: معروفة، كنبته الملوخية تماماً ولكن أوراقه فاتحة وناعمة وطرية وسرخسية .
- د. الجزء الذي يستعمل فيه: بذره .
- هـ. المرض الذي يستعمل ضده: لفحة الهواء بالنسبة للطفل .
- و. طريقة الاستعمال: يؤخذ زيت البذور (السيرج) ويدهن به مكان الألم عند الطفل.



## من الأغاني الشعبية الفلسطينية يا بو محرمة

يا زين يا بو محرمة عذبت قلبي بالوما \* عذبت قلبي يا حشم لأخل الجكر مثلثة \* للجكر و التعذيبي وعلى  
ايش يا حبيبي \* ردتك تكون بصيبي وطلبت من رب السما \* طلبت من هل عالي ولفي يضل قبالي \* حين  
النظرته ومالي ظهري نحني وتقسما \* ظهري غدى مبروقي من حين شفت الشوقي \* وعلى الزند مدقوقي دق  
الأبر ومبرشما \* مدقوق على زودوا بالبلد ما في وجوده \* يا زين حمر خدودوا بتقول من دودة حما \* منقوف  
نقف صباغي وجوهر مصفى ساغي \* سمعنا طيور تناغي عالسانها ما نفهما \* نفهم هوى ملفاهن وثنتين يا  
محلاهن \* وللي وقع بهواهن ما نام ربي يعلمنا \* ما نام هذيك الليلة من هوى ابو جديلة \* لو لبست الشيالي  
بتقول كحيله مبرشما \* يا كحيله العند العرب تتنقل نقلتها عجب \* خيالها يكد السرب ما ظن خيل تقحما \* لو  
نزلت عالميداني بتسوسح العزباني \* والنهد لمن باني فنجان صيني بمحكمة \* وشربت منة كاسي عقلي شرد  
من راسي \* يا بو عيون نعاسي خايف لعقلك تعدما

## مناطق سياحية في فلسطين

### أحراش جببيا

تعتبر أحراش جببيا المنتزه الأكثر زيارة في محافظة رام الله، وخاصة  
لسكان مدينتي رام الله والبيرة. وبما أن أراضي الأحراش ملكية خاصة  
لأهالي قرية جببيا، قام المجلس القروي لجببيا بتنظيم سياحة الاستجمام في  
الأحراش، ففي عام 2011، قام ببناء بوابة حديدية على الطريق المؤدي  
إلى الأحراش، وتنظيم اوقات الاستجمام لفترات محددة، كما قاموا بوضع  
لوحات إرشادية لكيفية استخدام الموقع، كما قام المجلس ومن خال  
متطوعين بفرض رسوم مقدارها خمسة شواقل لكل سيارة تدخل إلى

### الأحراش

## أسماء ثورية للنبات

### عزاز

معنى الاسم عزاز هو أرض صلبة، سريعة السيل، عزاز هو جمع عزيز أي أنها تشابه بالمعنى أعزأء وأعزّة وعزاز، المؤنث منها عزيزة، والجمع للمؤنث: عزيزات وعزاز، ومن هنا يكون اسم عزاز مؤنثاً مفخماً، لأن تسمية المفرد باسم الجمع يدخل في باب المدح، فالاسم هنا مشتق من عزيزة بنفخيم مضخم يأخذ تعفف الأرض الصلبة التي لا تمتص الماء ولا تبتل به، فهي تأبى أن يخترقها الماء. وقيل في عزاز:

(بيض الوجوه كريمة أحسابهم \* في كل نائبة عزاز الأنف)  
(ذار إذا لاقى العزاز أحصفا \* وإن تلقى عذراً تخطرفا)  
(ذار وإن لاقى العزاز أحصفا \* وإن تلقى عذراً تخطرفا)  
(عزازة كل سائل نفع سوء \* لكل عزازة سالت قرار)  
(قل لمستطلع دخيلة أمري \* لك عندي كرامة وعزازة)  
(قلت يوماً لدار قوم تفانوا: \* أين سكانك العزاز علينا)  
(إنك بعد في العزاز فقم)

### إصدارات فلسطينية أدبية



تدوّن دعاء زعبي خطيب في «خلاخيل»، جملة من الخواطر والحكايات والصور الحياتية والنصوص الشعرية القصيرة من مشاهداتها وذاكرتها التي تستعيدنا من بئر الطفولة. وعنوان الكتاب الصادر عن «الآن ناشرون وموزعون» بعمان يشي بالمعنى الذي ينطوي عليه أسلوب الكاتبة وموضوعاتها التي لا تبتعد عن حس الأنثى ورؤيتها للحياة والوجود والأشياء. فالخلاخيل التي تمثل أدوات الزينة القديمة للمرأة ليست مجرد حلي للزينة، بل هي أيضاً لغة تصدر عنها موسيقى (ورثة) تؤكد حضور المرأة وصوتها. وفي الكتاب الواقع في 115 صفحة من القطع الكبير تحكي المؤلفة ببساطة الكثير من القصص التي تتصل بعالم المرأة وكيونتها ووجودها.

### أسيرات فلسطينيات في سجون الاحتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: آيات يوسف صالح محفوظ

مكان السكن: الخليل

تاريخ الاعتقال: 2016 / 9 / 5

اسم المعتقل: سجن الدامون | 5 سنوات



### من الأدوات التراثية



الشوبك: عبارة عن أسطوانة خشبية لها مسكتان على جانبيها، يستخدم لرق العجين من أجل الخبز أو صنع أقراص العيد وتسمى شوبك.