



# مركز الانطلاقة للدراسات

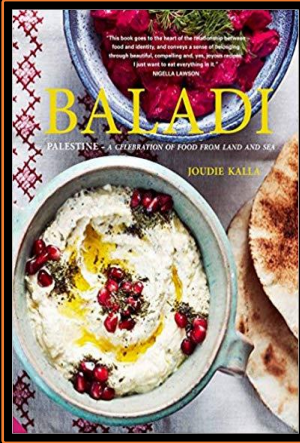
ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

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



بسم الله الرحمن الرحيم  
وَلَا تَحَاضُّونَ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ  
(١٨ الفجر)  
صدق الله العظيم

## لبنة بالثوم والبيض



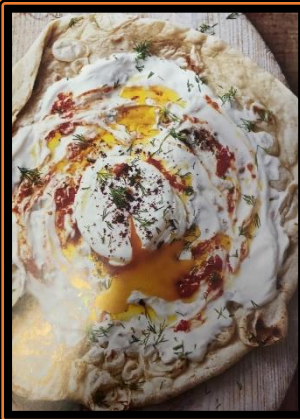
كتاب بلدي فلسطين  
Baladi Palestine  
لجودي كالا: صفحة (26)

### المقادير:

200 غرام لبنة، خبزتين طابون، سنين ثوم مهروسين، معلقتين صغيرتين من شطة  
الفلفل الأحمر، بيضين، معلقة صغيرة من خل عنب أبيض، معلقة صغيرة من السماق،  
ضمة صغيرة من أوراق كركم الكراث الطازجة، فلفل أسود، ملح طعام، ماء.

### الطريقة:

نخلط اللبنة مع الثوم في جاط، ثم نضع كل رغيف خبز في صحن، وندهن الخبز باللبنة  
والثوم، ثم نرش الشطة فوق اللبنة.  
طريقة عمل البيض البريشت: (نضع ماء في طنجرة على نار متوسطة، ثم نضيف قليل  
من الملح والفلفل الأسود، ونحرك حتى يتجانس المحلول، وعندما يبدأ بالغليان نضيف  
الخل، ولما يغلي المحلول نقص بيضة بوسط الطنجرة، ونبدأ بتجميعها على شكل كرة  
ونقلبها لمدة دقيقتين، وعندما تبدأ بالتماسك نتركها تغلي لمدة دقيقة ثم نرفعها بواسطة  
مغرفة صغيرة ونضعها فوق الرغيف المدهون باللبنة، ثم نفرقها بطريقة تجعلها  
مستوية السطح، ونكرر العملية مع البيضة الثانية)  
بعدها نقوم بنزيب الرغيف برش السماق وأوراق كركم الكراث





## طبيب من فلسطين

الدكتور عبدالله يوسف ظاهر

ولد الدكتور عبدالله ظاهر في مخيم الفارعة عام 1973 حيث انهى المرحلة الاعدادية هناك ومن ثم رحل الى مدينة جنين وانهى المرحلة الثانوية في مدرسة جنين الثانوية للبنين ,درس الطب العام في الاكاديمية الطبية الاورالية في روسيا الاتحادية 1992-1998, ومن ثم درس تخصص جراحة الاطفال وحديثي الولادة في نفس الجامعة لغاية 2004 وحصل على رسالة الدكتوراة في جراحة المسالك البولية عند الاطفال , حاليا الدكتور عبدالله ظاهر يعمل منذ 2008 في مستشفى الشهيد خليل سليمان في جنين اخصائي في جراحة الاطفال و يعد من الطاقات الطبية المميزة و هو ذو شخصية محببة لكل من عمل معه او عرفه

### الطب الشعبي الفلسطيني

#### الننع

- أ. مكان وجوده: يزرع في البيوت ويستعمل في الشاي .
- ب. فصل نموه: دائم ولكنه يقوى في أيام الدفاء .
- ج. الأوصاف: معروفة .
- د. الجزء الذي يستعمل منه: الأغصان والأوراق .
- هـ. الأمراض الذي يستعمل ضده: التقيء وبالذات عند الأطفال .
- و. طريقة الاستعمال: يغلى الماء مع قليل من السكر ثم يعطى للطفل.



## من الأغاني الشعبية الفلسطينية يا واردة ع النبع

يا واردة ع النبع \* ما تسقيني من الجرة \* ما تسقيني من الجرة \* وحياة عينك يا سمرة \* وحياة عينك يا سمرة \* ما بوخذ غيرك بالمره \* ما بوخذ غيرك بالمره \*\*\* واردات \* عالنبع يا ملايات \* واردات سرية بنات \* واردات عالنبع في الحريري \* والطلعة طلعة غزلان مزيينات \* هي يا وارده عالعين \* ردي الغرة رديها والغرة ريش \* النعام روي معلقة فيها \* هي يا وارده عالعين \* ردي الغرة عالجبين \* والغرة ريش النعام \* روي فيها من سنين \* هي يا واردة عالعين \* تتملي جرة ميه \* شعرك يا سواد الليل والغرة شلبية \* هي يا وارده عالعين \* مياتك مثل الشراب \* والله تحت اظفرك احلى من حب العناب \* يا وارده عالنبع \* يا وارده عالنبع \* ما تسقيني من الجرة \* ما تسقيني من الجرة \* وحياة عينك يا سمرة \* وحياة عينك يا سمرة \* ما بوخذ غيرك بالمره \* ما بوخذ غيرك بالمره

### مناطق سياحية في فلسطين

#### عين قينيا

على بعد ستة كيلومترات فقط عن مركز رام الله وسط الضفة الغربية، تقع قرية عين قينيا شمالي غرب المدينة، حيث عيون المياه الطبيعية الجارية، وأشجار اللوز والزيتون والمشمش والبرقوق والكرز، في مشهد جميل يجمع بين بساطة القرية وجمال الطبيعة، وقد كانت تزود مدينة رام الله بمياه الشرب قبل النكسة



## أسماء ثورية للبنات

### رماح

أصل الاسم عربي مصدره رَمَاحَة أي صانع الرماح أو المُسَلِّح بالرمح، ويقال رمحه الفرس إذا رفسه، أما رميح فمعناه العصا التي يعتمد عليها الشيخ فكانه بالنسبة لأبيه العصا التي يتوكأ عليها، أما رَقْصَة الرَّمّاحين رقصة عربية بدوية يؤدّيها أربعة أزواج من الراقصين أو أكثر. كما أن رِمَاحَ الجِنِّ تعني الطَّاعُونُ، وِرِمَاحُ العقرب أي ذَنَبُها، أما الرُّمَح من المحراث فهي الخشبة التي يمسك بها الحرّاث والجمع منها يقال له رِمَاحٌ أو أَرِمَاحٌ، وقالت العربي وأخذت الإبل رماحها أي منعت بحسنها أن تُنحر. وقيل في رماح الشعر كثير نورد منها الأبيات التالية:

- (إذا طلبتَ عظيماً فاصبرنَّ له \* أو فاحشدينَّ رماحَ الخطِّ والقُضبا)  
(أصابه هُنْدُوَانِي فَأَقْصَدَهُ \* أو دَابِلٌ مِنْ رِمَاحِ الخطِّ مُعْتَدِلِ)  
(أفأجوا مِنْ رِمَاحِ الخطِّ لَمَّا \* رأونا قَدْ شَرَعْنَاها نِهالاً)  
(أفأخوا مِنْ رِمَاحِ الخطِّ لَمَّا \* رأونا قَدْ شَرَعْنَاها نِهالاً)  
(بكيْن إلبنا خيفةً أَنْ تُبِحَها \* رِمَاحُ النَّصارى والسُّيوفِ الجوارحِ)  
(تَأبَدُ مِنْ لَيْلِي رِمَاحِ فَعادِبِ \* فأقْفِرُ مِمَّنْ حَلَّهِنَّ النَّضابِ)  
(تَعَشَّبَتْ مِنْ أَوَّلِ التَّعَشَّبِ \* بينَ رِمَاحِ القَيْنِ وابْنِي تَغْلِبِ)

### إصدارات فلسطينية أدبية



أطلقت الكاتبة كفاف عواد، روايتها "رجل بين قلبين" وصدرت الرواية عن دار سما للنشر والتوزيع، في جمهورية مصر العربية، وتقع في 216 صفحة من القطع المتوسط.  
كفاف عواد روائية فلسطينية وعضو اتحاد الكتاب الفلسطينيين، وشغلت منصب مسؤولة الدائرة الثقافية والإعلام الوطني في هيئة القانون والنظام في فلسطين، ولها إصداران إضافة إلى عملها الحالي، الأول بعنوان "ذاكرة روح" وهو مجموعة قصصية، والثاني رواية بعنوان "ظلال ورجال" وقد ترجمت إلى الفرنسية.

### أسيرات فلسطينيات في سجون الاحتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: آسيا سليمان محمد كعابنة  
مكان السكن: نابلس/ دوما  
تاريخ الاعتقال: 2017 / 4 / 24  
اسم المعتقل: سجن الدامون | 42 شهر



### من الأدوات التراثية



المهفة: وهي مروحة مصنوعة من الخوص، كان الناس يستخدمونها قديماً أيام القيظ لتحريك الهواء ومقاومة حرارة الجو. وقد انتهى استخدامها بعد انتشار أجهزة التبريد في وقتنا الحاضر، ولا زالت تستخدم على نطاق ضيق.