



# مركز الانطلاقة للدراسات

ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

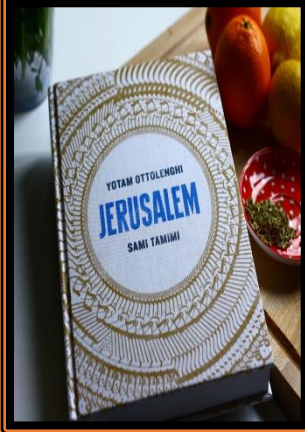
مجلة تعني بالتقافة والتراث الفلسطيني تصدر كل يوم من أيام رمضان  
بحررها الأخ خالد غنام أبو عدنان



## ثمرة رمضان 25

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي  
(٢٤٩ البقرة)  
صدق الله العظيم

### سلطة الشمندر باللبن والزعر



كتاب مطبخ القدس

Jerusalem

لسامي التميمي ويوتام أوتولينجي صفحة (53)

#### المقادير:

900 غرام من الشمندر المنزوع القشر، سنين ثوم مهروسين، قرن فلفل حار مفروم فرم ناعم، 250 غرام من اللبن الرايب السميك الغير رخو، معلقة ونصف من دبس التمر، ثلاثة ملاعق من زيت زيتون، معلقة من الزعر "خلطة بهارات وأعشاب الزعر الفلسطينية"، ثلاث أوراق بصل أخضر مفرومة، 50 غرام بندق مبروش، 100 غرام مكعبات جبنة عكاوية، ملح طعام

#### الطريقة:

نشرح الشمندر قطع طولية ونضعها بصينية الفرن لمدة ساعة على درجة حرارة 190 درجة سيليزية، بعد ذلك نضع في جاط الخلاط الكهربائي كل من الشمندر واللبن والثوم ونشغل الخلاط لمدة ثلاث دقائق حتى يصبح الخليط متجانس، ننقل الخليط إلى جاط التقديم ونضيف دبس التمر وزيت زيتون والزعر ونقلبهم ثم نرش الملح ونقلبهم مرة أخرى، يمكن تزيين أطباق التقديم بأوراق البصل المفرومة والبندق المشروم ومكعبات الجبنة العكاوية





## طبيب من فلسطين

الدكتور وليد البنا

الدكتور وليد البنا مختص في جراحة الدماغ والأعصاب . تمكن من الفوز بلقب أفضل مخترع بالعالم العربي في برنامج نجوم العلوم. من مواليد مدينة غزة. ونجح جراح المخ والأعصاب وليد البنا (35 عاما)، وهو من مدينة غزة بتأييد وإعجاب لجنة التحكيم متفوقا على منافسيه، بعد تقديمه اختراع "نظارات تحليل شبكية العين لصحة الدماغ" الذي يدعم المرضى ويحميهم من مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية المتكررة

### الطب الشعبي الفلسطيني

#### الزعرتر

- المكان الذي ينمو فيه: الأرض البور والأماكن الصخرية، وهو هنا نبتة برية .
- الفصل الذي تنمو فيه: الربيع .
- أوصافه: تنمو في الأرض على شكل سيقان وترتفع إلى حدود 15سم، أوراقه مدورة صغيرة أصغر من القرش ناعم الملمس، لون الأوراق أخضر والساق بني .
- الجزء الذي يستعمل ضده: الحزاز، وضد الإسهال عند الأطفال في الدرجة الثانية .
- طريقة الاستعمال: في حالة الحزاز يبلع المسحوق بلعاً، أما في حالة الإسهال فيسحق على جمر ويعرض الطفل المصاب لدخانها .
- وعن هذا النوع الذي نستعمله في بلادنا قال د. رويحة: أن الجزء الذي يستعمل الفرع المزهر في شهر حزيران حتى آب، ويستعمل لتسكين آلام المرارة، والأكزما المزمنة والأطفال المصابين بالكساح، وكذلك تشققات حلمة المرضعة، والالتهابات والتسلخات عند الأطفال، ورمد العين. وقال: أن المضمضة بمستحلب النبتة تسكن آلام الأسنان واللوزتين، وغير ذلك كما تحدث عن نوع آخر من الزعرتر موجود في بلادنا ولكنه لا يستعمل كعلاج.



## من الأغاني الشعبية الفلسطينية

### شجر الزيتون

على دلعونة وعلى دلعونة \* بارك يا ربي شجر الزيتون \* زيتون بلادي ما أزمى حباته \* ما أحلى شكلة وما  
أغلى زيتاته \* والعالم كله يرغب أكلاته \* الحبة منة أحسن ما يكونا \* على دلعونة وعلى دلعونة \* بارك يا ربي  
شجر الزيتون \* في منة الأخضر فية منة الأسمر \* من غيرة السفره ولا مرة بتعمر \* القلب بيفرح ساعة ما  
بيكبر \* من منتوجاته بنعمل صابونا \* على دلعونة وعلى دلعونة \* بارك يا ربي شجر الزيتون.

يلا يلا يا عفيف \* أحنا في فصل الخريف \* بدنا نكت الزيتون \* بالعصاي يا عيوني \* أما أنت يا تغريد \* ناد  
يلي ع أم السعيد \* تقعد تحت الزيتون \* ونكت الحبة بالأيد \* والحبات عالفلات \* بركة من أحلى البركات \* زدنا  
يا ربي خيرات \* وبارك في شجر الزيتون،

## مناطق سياحية في فلسطين

### وادي قانا

أحد عشر عين ماء بين سفحي جبلين، وأرض ترقص تحت الشمس، في واد  
قانا المحمية الطبيعية الفلسطينية التي تقع بين محافظتي قلقيلية وسلفيت  
في شمال الضفة الغربية، يهبط الجمال من برجه العاجي ليعانق هذا المنظر  
الخلاب، على امتداد البصر .. خضرة وجمال، أشجار تمتد بأسفة نحو  
السماء، وزهور تتمايل مع نسائم أيار، فراشات هانمات في فلك الربيع الذي  
كان لفورته هذا العام جمالاً يضاف إلى جمال المكان

## أسماء ثورية للبنات

### نضال

اسم عربي يطلق على الذكور والإناث، ويعني الجهاد والدفاع عن الوطن، والحماية، كما يعني المباراة في رمي السهام. والناضل: الغالب في النضال، ففي اللغة نَضَالَ- [نضَلَ]، (مصدر: نَاضَلَ)، "وَأَصَلَ نِضَالَهُ مِنْ أَجْلِ حُرِّيَّةِ بِلَادِهِ وَاسْتِقْلَالِهَا": الدِّفَاعُ قَوْلًا وَفِعْلًا. وَنَاضَلَ مُنَاضِلَةً وَنَضَالًا وَتَنَضَّلًا تعني ناضلاً: باراه في رمي السهام. و أنها ناضل عنه: حامى ودافع عنه، أما ناضل فتعني دافع وقاتل. وصاحبة اسم نضال يتميز بشخصية قوية وشجاعة، مكافحة وطموحة، لا تعرف اليأس، وهي ذو أخلاق رفيعة ومهذب.

### شعر باسم نضال

(محدثن شراتك يا نضال من البشر \* يكفي اسمك الغالي \* اسم أغلى البشر \* حبكم السامي في القلب والروح  
انحفر \* وقدركم العالي يبقى ع طول الدهر \* وتصدر أعماقنا حسرة بعد حسره \* كلما رسمنا خطة للقا أخفقت  
\* ويرى الناجحون في الإخفاق نصرا \* فكيف أعبر عن حبي لكي \* وكيف يعبر الذي احتار فكرا \* أروي حكاية  
حبي لمن كتبتها \* وأدون أحداثها لها شعرا و نثرا \* أجعلها نظرة شوق تحرق فيك \* ام همسة حب في أذنك  
اليسرى \* أنت نعمة من الخلاق حقا \* ولا تجحد النعمة إحدادا وكفرا \* أنت معلمتي لك دين علي \* سقيني من  
نهر حبك نورا \* فليت حبي كان سيفا قاطعا \* لينهال علي من يبكيك بترا \* لكن ما أبكاك هو الحب ذاته \* فهل  
أقيم على الحب ثوره \* سقاني حبك طموحا و رشدا \* وسقيني الحياة هوانا و فقرا \* فلو كنت صاحب سلطانا و  
جاه \* لفرشت لك الأرض فضا و تبرا \* لأهديتك كوكب الأرض منعزلا \* عن الكون كاسيا سطحه زهرا \* لو  
كنت صاحب سلطان وجاه \* لدفعت لاجلك الشمس مهرا \* لأرضخت حاسديك لك عبيدا )



### إصدارات فلسطينية أدبية

أطلقت الشاعرة رزان بنورة، مجموعتها الشعرية "شخير"، وصدرت المجموعة عن دار الأهلية للنشر والتوزيع في الأردن، وصمم غلافها زهير أبو شايب، وكانت لوحة غلافها لستار نعمة من العراق. ووقعت المجموعة في 144 صفحة من القطع المتوسط، واحتوت على 67 نصا. وقد فازت بالجائزة الثانية في مسابقة الكاتب الشاب في العام 2017

### أسيرات فلسطينيات في سجون الاحتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: منار مجدي عبد المجيد شويكي

مكان السكن: القدس/ سلوان

تاريخ الاعتقال: 2015 /12 /7

اسم المعتقل: سجن الدامون | 6 سنوات



### من الأدوات التراثية



الحلة (القدر النحاسي): وعاء نحاسي أكبر من الطنجرة وأصغر من الدست، وفوهتها أضيق قليلاً من قاعدتها، تستخدم لطهي الطعام، وتسخين الماء للحمام أو الغسيل، ولسلق البرغل، وعمل المرببات. وهي بأحجام متعددة.