



مركز الانطلاقة للدراسات

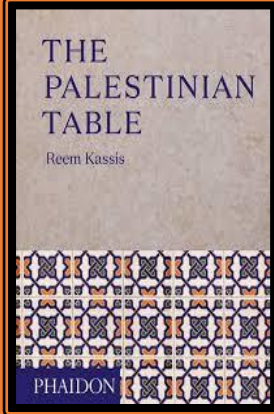
ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مِنْ أَوْسَطِ مَا تُطْعَمُونَ أَهْلِيكُمْ
(٨٩ المائدة)
صدق الله العظيم

سلطة مقالي



كتاب السفرة الفلسطينية
The Palestinian Table
لريم قسيس صفحة (140)
المقادير:

رأس زهرة القرنبيط مقطع قطعة متوسطة، حبتين بطاطا مقطعتين مكعبات متوسطة، حبة
باذنجان مقطعة مكعبات، زيت خضروات للقلي، ملح طعام، فلفل أسود، كوب ونصف من
اللبن الرايب، معلقة صغيرة من عصير الليمون، معلقتين صغيرتين من أوراق البقدونس
المفرومة، سن ثوم مهروس، كوب من شرائح الطماطم الكرزية، قرنين فلفل أخضر
مفرومين، صنوبر محمص

الطريقة:

نضع الملح فوق الخضروات المقطعة ونتركها لمدة عشرة دقائق، نقلي الباذنجان بزيت
الخضروات على أن تكون كمية الزيت كبيرة تغطي سطح القرنبيط، ونقلب الباذنجان حتى
نحصل على اللون الذهبي وتصبح قطع القرنبيط مقرمشة، ثم نقلي البطاطا فالباذنجان،
ونضع المقالي على ورق الترشيح لتسحب الزيت الزائد، وفي نفس الوقت نضع اللبن
الرايب والثوم والبقدونس وعصير الليمون والملح في جاط ونخلطهم بالمعلقة حتى
يتجانس الخليط، ثم نقوم بخلط الخضروات في طبق التقديم ونسكب فوقهم خليط اللبن
ونرش فوقهم للزينة شرائح الطماطم الكرزية والفلفل المفروم وصنوبر المحمص





طبيب من فلسطين

الدكتور احمد مصطفى شلحاف

اخصائي جراحة الأطفال وحديثي الولادة. من مواليد رام الله،
بكالوريوس طب عام وتخصص في أوكرانيا عام 2005 .
حاصل على شهادته الدكتوراه PHD في جراحة الأطفال،
وحاصل على البورد الفلسطيني.
دوره في مبادئ جراحة المناظير عند الأطفال من جامعه
القاهره- القصر العيني في 2009
دوره في جراحة المناظير المتقدمة في برلين - ألمانيا في
2013

Fellowship في قسم جراحة الأطفال في مستشفى هداسا
عين كارم من 2012 لحد الآن.

يعمل حالياً في مجمع فلسطين الطبي - رام الله. من الأوائل
في فلسطين في ادخال عمليات المناظير عند الأطفال في
مجمع فلسطين الطبي. ويعتبر جراحه الأطفال في مجمع
فلسطين الطبي، قسم تحويلات على مستوى الوطن.

الطب الشعبي الفلسطيني

الخروع

- مكان وجوده: يوجد في الأماكن المائية ذات الارتفاع الواضح في درجة حرارة قيعان الأودية .
- أوصافه: شجرة عادية تعلو على ارتفاع ثلاثة أمتار وأكثر، لون الساق أخضر والأغصان خضراء والأوراق خضراء تشبه ورق العنب، وأزهاره تتحول إلى ثمار .
- الجزء الذي يستعمل منه: الثمار .
- طريقة الاستعمال: تدق بذوره ويؤخذ منها زيت ويصبح جاهزاً للاستعمال، لعلاج الإمساك.



من الأغاني الشعبية الفلسطينية يا ظريف الطول

يا ظريف الطول وقف تا أقولك * رايح ع الغربية وبلادك أحسنك * خايف يا ظريف تروح وتتمك * وتعاشر
الغير وتنساني أنا *** ظريف الطول وين مغرب وين * قولي لمين كتبنا ها اللحن * والمغترب كيف ما يعود
ويحن * إلا ما يسمع منا مجاورنا *** يا ظريف الطول وقف تا أقولك * رايح ع العربة وبلادك أحسنك *
الغير وتنساني أنا *** يا ظريف الطول والحك يا ظريف * اللي قالوا خايف يا ظريف تروح وتتمك * وتعاشر
عنها تريدك نذفت ع الرصيف * يقولوا دورك يا خيتنا عنا خفيف * هدول اللي ما عرفوا تاريخ بلدنا *** يا
ظريف الطول يا سن الضحوك * ياللي رابي في دلال أمك وأبوك * يا ظريف الطول يوم اللي غربوك * شعر
راسي شاب والضهر إنحنى *** ظريف الطول يا غالي يا * والله ذكرني بحالي يا * كل ما دب المرض فيا *
بيقولوا لي يا هنياي * يا ظريف الطول.

مناطق سياحية في فلسطين

منتجع مراد السياحي

يقع المشروع قرب مدينة بيت لحم، أهم معالم الجمال والأناقة في منتجع مراد
السياحي هو المغارة العجيبة المسماة بالمغارة التركية. فهي تحتل جزءا كبيرا من
هذا الموقع السياحي والذي اشتهر كسرعة البرق، حيث انه عند قيامك برحلة إلى
منتجع مراد يجب أن تبدأ من هذه المغارة والوصول إليها عن طريق الأنفاق
والكهوف المنحوتة في بطن الجبل، وتحتوي المغارة على عدد من المرافق
الترفيهية والعلاجية وفيها البركة المدفأة بالماء الساخن على مدار الساعة
والجاكوزي وغرفة المساج والعلاج الطبيعي والكوفي شوب والساونا والحمام
التركي، والأجمل شكلها الراقي كالمتحف مما يعطي منظرا جميلا جذابا وخاصة أنها
نُفذت على طريقة العصور السابقة، تعتبر المغارة التركية مركزا أساسيا للمهتمين
لعلاج الروح والجسد حيث تعطيك راحة وسعادة لا مثيل لها، وما عليك الآن إلا أن
تقوم بالحجز وستجد لدينا الخدمة المثالية.

أسماء ثورية للبنات

رئيسة

اسم عربي مؤنث من أصله المذكر رئيس ويعني الأساسي أو المسؤول، فهي الشَّخصية التي تقود الفعل وتدفعه إلى الأمام في الأعمال الأدبية ويُطلق عليها الشخصية المحورية، كما أن الأعضاء الرئيسية: (في علم التشريح) أعضاء لا يعيش الإنسان بفقد واحدٍ منها، وهي: القلب، والدماغ، والكبد، والرئتان، والكليتان، كما يقال مسألة رئيسية أي أساسية، وأيضا رئيس السلطة: (في علم السياسة) مصطلح يطلقه الصهاينة ، ويعني رئيس سلطة محلية أو ذاتية بدلاً من استخدام لفظ الرئيس الفلسطيني الذي يعنيرئيس الجمهورية، قال العرب رأسوا شخصاً عليهم بمعنى جعلوه سيدهم وكبيرهم رأس الوفد عليهم أكبرهم سنًا، والرأس هو الجزء الأعلى من البدن، يحوي العينين والفم والأنف والأذنين وبداخله المخ، مجتمع الخلقة، أما رأس الشهر والسنة أي أول يومٍ منهما، كما أن عنده رأسٌ من الغنم تعني فردٌ منها. ويعتبر اسم رئيسة للبنات بمعنى كبيرة العائلة عندما تكون أولى الأحفاد، كما تطلق على البنت التي تولد وتموت أمها، لكن الاسم أصبح عادياً جداً وتسميه العائلات لأعطاء البنت القوة والثقة بالنفس.

إصدارات فلسطينية أدبية



صدرت رواية للفتيان بعنوان "حكاية سرّ الزيت"، للأسير الفلسطيني وليد دقة، عن مؤسسة تامر للتعليم المجتمعي، برسومات للفنان فؤاد اليماني، وبدعم من مؤسسة دياكونيا، وتقع في 96 صفحة من القطع المتوسط. اكتسب وليد خبرات واسعة في حياته الاعتقالية وقدرات ثقافية عالية، وحصل على شهادة الماجستير في العلوم السياسية، ويعتبر أحد أبرز مثقفي الحركة الأسيرة، وله عدة مؤلفات مهمة أبرزها كتاب "صهر الوعي". وتم تحويل نصه في الأسر، "الزمن الموازي"، إلى مسرحية

أسيرات فلسطينيات في سجون الاحتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: أماني خالد نعمان الحشيم

مكان السكن: القدس/ كفر عقب

تاريخ الاعتقال: 2016 / 12 / 13

اسم المعتقل: سجن الدامون | 10 سنوات و 5 آلاف شيكل غرامة



من الأدوات التراثية



القدر: صنع القدر من الفخار المشوي، وكان يستخدم للطبخ قبل استعمال الأواني المعدنية، وللقدر غطاء محكم، يعمل على كتم البخار لإنتاج الطعام في أقصر مدة.