



مركز الانطلاقة للدراسات

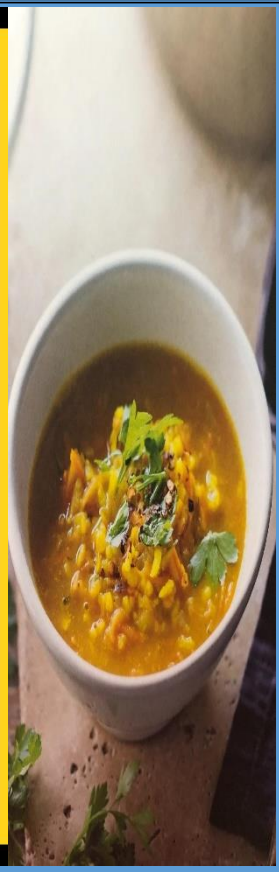
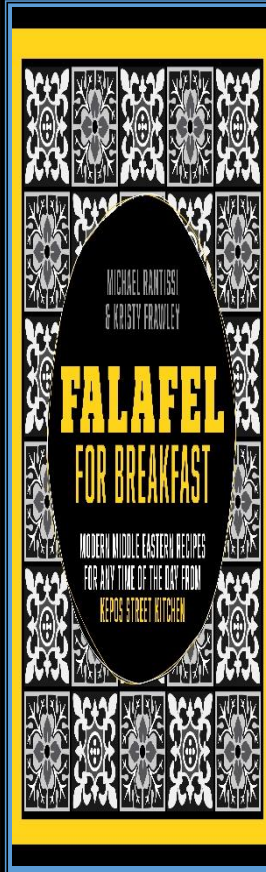
ALENTILAQAH RESEARCH CENTER (A.R.C)

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



بسم الله الرحمن الرحيم
كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْنُوا فِي الْأَرْضِ
﴿ ٦٠ البقرة ﴾
صدق الله العظيم

شوربة العدس الحمراء



كتاب فلافل للإفطار
Falafel For Breakfast
لميخائيل الرنتيسي (صفحة 78)

المقادير:

(155 غرام من العدس الأحمر المبروش منقوع ثم مجفف، 55 غرام أرز أبيض منقوع ثم مجفف، لترين من مرقة الدجاج أو الخضروات، حبة كوسا كبيرة مفرومة، حبة بصل بني مفرومة، أربعة حبات جزر مفرومات، 4 فصوص ثوم مهروسين، معلقتين صغيرتين من الكركم المطحون، معلقتين صغيرتين من الكمون المطحون، قرن فلفل أحمر مفروم، حفنة من أوراق البقدونس الطازجة المفرومة، زيت زيتون، فلفل أسود، ملح طعام).

الطريقة:

(نسخن زيت الزيتون في طنجرة على نار متوسطة، ثم نضيف البصل والثوم ونقلبهم لمدة خمسة دقائق وقبل أن يتبدل لون البصل نضيف الجزر ونحركه لمدة ثلاثة دقائق وبعدها نضيف الكوسا ونقلبها لمدة دقيقة. بعد ذلك نضيف كل من العدس والأرز ومرقة الدجاج ونضع الغطاء فوق الطنجرة لمدة نصف ساعة على نار هادئة، ثم نضيف الكركم والكمون ونقلبها لمدة خمسة دقائق، ثم نضيف الملح والفلفل الأسود والفلفل المفروم، ثم نطفئ النار ونتركها بالطنجرة لمدة ثلاث دقائق، وعند سكبها في أطباق التقديم نرش فوقها البقدونس المفروم).

طبيب من فلسطين

الدكتور عبد الفتاح عرفات

أخصائي طب وجراحة العيون. حاصل على الزمالة الملكية البريطانية. عمل في مستشفى رفيديا وسان جون في القدس. قام بشراء جهاز ميكروسكوب جراحي مع كافة الأدوات الجراحية اللازمة، حتى يساهم في حل إشكالية إجراء العمليات المعقدة وخاصة عمليات "القرنية" بدلا من تحويلها إلى المستشفيات الإسرائيلية. وقام بالشراكة مع زملائه بإنشاء مركز الرازي الطبي. ومن ثم المستشفى العربي التخصصي في مدينة نابلس. وفي العام 2004 قام د. عرفات بإضافة وحدة تصحيح النظر بالليزر "الليزك" لمركز النور، وفي العام 2009 تم تقوية ألياف القرنية لعلاج القرنية المخروطية.



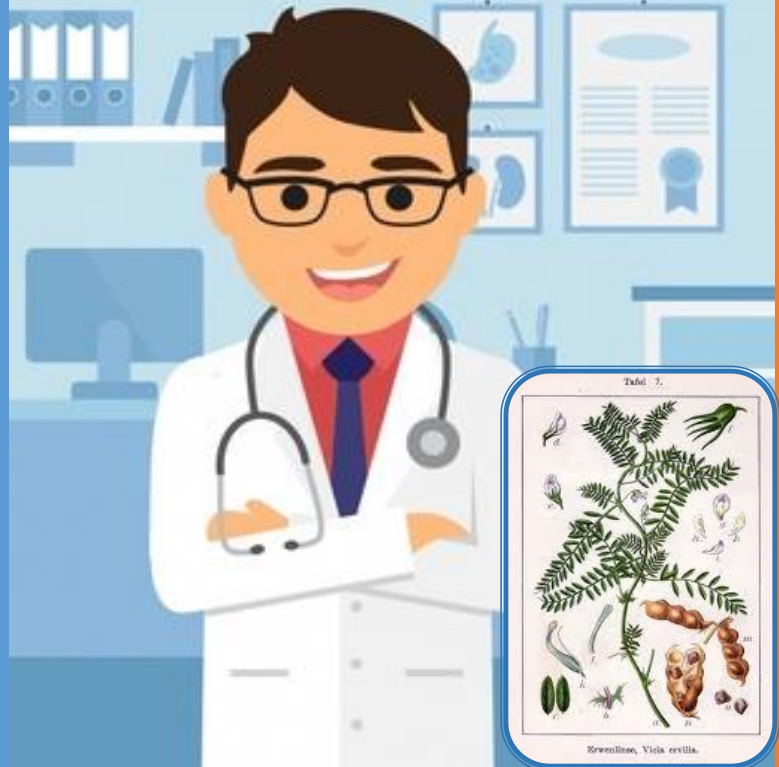
الطب الشعبي الفلسطيني

الكرسنة

الجزء الذي يستعمل منها: الحبوب.

المرض الذي تستعمل ضده: التقريظة
أي الصعوبة أثناء البراز.

طريقة الاستعمال: يحمص الحبوب على النار ثم يدق، ويأكله المريض، بتحميم الحبوب على النار تزول مرارتها، أما الأمراض التي تحتل الدرجة الثانية من ناحية عدد النباتات المستعملة ضدها فهي الجروح والحروق والأورام والنباتات التي تستعمل في العلاج هنا.



من الأغاني الشعبية الفلسطينية

أغنية سلم عالديرة

يا طير الطاير سلم عالديرة * على القدس الشريف سلم عل بيرة * وتراب بلادي سجاد حريري *
والمبيّ بلسم والبعد جنونا * يا طير الطاير يا طير الطاير * السمرا و البيضا صاروا ضراير * بلبق
للسمرا لبس الأساور * و بلبق للبيضا كحل لعیونا * على الدلعونا بلاد فلسطيني * نسّم هواها بكل
المدينة * هذه بلادي بلاد أمينه * الناصرة وطبريا وعين الزيتون * يا بنت بلادي ارفعي الراس * و
احكي حكايتنا لكل الناس * شعبي ما همّو كتر المآسي * و الغالي برخص لفلسطينا * لما قالولي
محبوبك شمل * بطلت الطير الغريب اتأمل * لو طال شوقي وعلي طول * ان شا الله برجع اسمر
اللونا

مناطق سياحية في فلسطين

قربة دير غسانة

قرية فلسطينية تابعة لمحافظة رام الله والبيرة. سميت باسم دير كان
للغساسنة. مر بها الرحالة مصطفى البكري عام 1710م. وعقد فيها
اجتماع دير غسانة الشهير بين فصائل الثورة عام 1938



أسماء ثورية للنبات

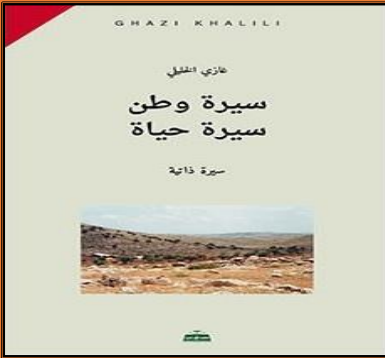
عهود

هو اسم علم مؤنث أصله عربي وهو جمع لكلمة عهد ويعني الاتفاق بشكل وافي، الميثاق والضمان، ويأتي من الفعل عهد ومفرده أيضاً عهد بسكون الدال ويعني الوفاء والأمانة والوصية والميثاق وكل ما اوصي به.

وقد وردت كلمة شرارة في أبيات شعرية كثيرة نذكر منها

عهود اليوم يا قلبي أحلى يوم في عمري * سعادة خافقي تخفي دموع الفرحة أبعيني * خطيبك بس لو يعرف غلاك الخافي بصدري * يغار ويسألك من جد يا روحي تحبيني أنا * يا عمري ما صدق ولا أعرف ولا أدري * ولا أتخيل غيابك يوم لا لا والله مافيني * أبهديك رسالة شوق فيها ريحة من عطري * أبهديك بقايا ذوق جمعته بأول إسني * بجيلك في صباح العرس بجي والله من بدري * أبيك تشوفي فستاني وشكل الحنى بيديني * ولعيونك صبغت الراس لون أسود مع الخمري * وشوفي رنة الخلخال حطيته برجليني * ولبس خاتم الألماس يجنن لونه الزهري * ألبس في زواجك شئ لا لا تقولي وريني * عهود أرجوك ما أقدر أكمل بيت من شعري * دموعي بس تبي تطلع وعبراتي بتخنقني

إصدارات فلسطينية أدبية



طرح الكاتب غازي الخليلي كتابه الجديد الذي حمل عنوان "سيرة وطن سيرة حياة"، صدر عن مكتبة كل شيء الحيفاوية. ناشر، وهو مكون من 370 صفحة

من مؤلفات الكاتب: شهادات على جدران الزنزانة، تجربة في المعتقلات الاردنية، المرأة الفلسطينية والثورة، ومن أوراق العمر.

أسيرات فلسطينيات في سجون الاجتلال الإسرائيلي

اسم الأسيرة: إسراء سميح بدوي جابر

مكان السكن: الخليل

تاريخ الاعتقال: 2017 / 2 / 11

اسم المعتقل: سجن الدامون | 30 شهر و 2000 شيكل غرامة



من الأدوات التراثية



صاج لصنع الخبز وهو صحيفة معدنية رقيقة مقعرة تستعمل لصنع خبز الشراك الرقيق من العجين غير المخمر، يستعمل بكثرة عند البدو. ويستخدمه الأهالي في الريف في الأفراح والمناسبات لإعداد خبز الشراك على الصاج لاستعماله كترديد للمنسف.