

بسم الله الرحمن الرحيم



مجلة تمرة رمضان 2018 العدد رقم (3)



تصدر عن حركة فتح اقليم استراليا بالتعاون مع موقع فلسطيننا الالكتروني ولجنة التعبئة الفكرية يحررها الأخ خالد غنام أبو عدنان

شعر في القدس

ويكاد يقلقني تمزق أمتي
فالقُدس تلظى والورى نيام
والجامع الأقصى يطوق بالقنا
والنفس تغلي والقلوب ضرام

قال
الشاعر
جاك
صبري
شماس

طيور في سماء فلسطين



قُبْرَة الحقول

وتسمى أيضا قبرة الغيط وقبرة السماء. وهو طائر من الجواثم يبلغ طوله من 16 إلى 18 سم وللذكور أجنحة أوسع من الإناث. ووزنها 17 - 55 غم. وهو من الطيور الغير مهددة بالانقراض.

الحياة في فلسطين الانتدابية

القدس البلدة القديمة 1933



الحرف اليدوية

حواش الأعشاب الناشفة بغرض استخدامها في نيران الطبخ في معسكرات جيش الانتداب 1932



كلمة من القاموس الفلاحي

حجارة إبليس

وهو أكلة زقاليط بالحامض أو كبة الحيلة وقوامها كرات من البُرغل والطحين تُطبخ باللبن، أما حجارة عزارين فهي كرات بُرغل ممزوج بلبن الكشك ويُضاف لها الكزبرة والثوم وتُسمى كبة الغايب جوزها أو زقاليط باللبن. وليس لها علاقة لحجارة جهنم والتي تعني نترات الفضة تلك المادة التي تتكتل على شكل حجارة.

طوابع في فلسطين الانتدابية

إصدار القدس/ الرملة/ يافا (طابع المعاملات الحكومية) 1928



الأزياء في فلسطين الانتدابية

بدويات يدخن التيتن في مدينة عكا عام 1929



زَيُّ أَكْئِنَا: الشكشوكة

شكشوكة تركية: طماطم، بيض، فلفل أخضر حار، فلفل أحمر مطحون، شطة جمراء، سكر، بقونس، فلفل أسود، ملح، زيت زيتون.



شكشوكة سورية: طماطم، بيض، بصل، ثوم، جبنة قشقوان، بصل أخضر، فلفل أسود، ملح، سمن نباتي.



شكشوكة فلسطينية: طماطم، بيض، فلفل أخضر حار، فليفلة حلوة، ثوم، بهارات، فلفل أسود، ملح، زيت زيتون.



شكشوكة يونانية: حبوب الكينوا، بيض، طماطم، بصل أبيض، أوراق بصل أخضر، سبانخ، حمص مسلوق، زيتون كالاماتا الأسود، فلفل أخضر، فليفلة حلوة، شطة حارة، ثوم، معجون طماطم، جبنة فيتا، بقونس، ورق غار، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، خبز بيتا اليوناني.



شكشوكة تونسية: مرقاز سقق خروف أمازيقي، طماطم، معجون الطماطم، بصل، ثوم، بهار الهريسة، فلفل أحمر مطحون، شطة حارة، كراوية مطحونة، فلفل أسود، ملح، زيت زيتون.

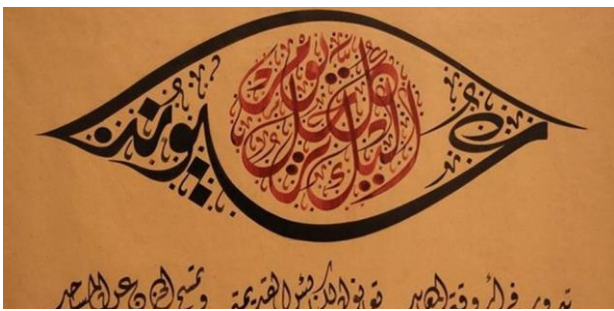


شكشوكة مغربية: باذنجان، طماطم، بصل، فلفل أخضر، بهارات، كزبرة خضراء، فلفل أسود، ملح، زيت نباتي.



الطعام في الزجل الشعبي

فن الخط العربي والتصاميم



تفاح مقشّر تفاح مقشّر الله ع الشبّ اللّي حبّ ودشّر *
والله ما فوتك لو عظمي تَنشّر ولو حطّوا جسمي
تحت الباطونا* بأيدي تَفّاحة، بإيدو تَفّاحة هالغاوي
عليّ وَحْدَة فَلَاحَة * والله لأربط له بنص السّاحة
بلكي هالأسمر بيمرق من هونا* مشّ مثل نهودك
تَفّاح الشّامي ولا أنعم منهم ريش النعام * إن قَسَمَتِ
القسمه بحضنك لأنام وألّفك يا حلوة من غير هدوما

كلمات ثورية



المقاومة في فلسطين الانتدابية

طابع بريدي رمزي لدعم الثورة الفلسطينية في مدينة حيفا صدر 1938/5/2



كتاب صدر حديثاً

أ. د. زياد بركات

التفكير الإيجابي والتفكير السلبي

بين النظرية والتطبيق



www.daralsharq.com

التفكير الإيجابي والتفكير السلبي بين النظرية والتطبيق

أ. د. زياد بركات

تعريف بالكتاب

التفكير الإيجابي هو مصدر قوة ومصدر حرية أبهى فهو مصدر قوة لأنه يساعد الإنسان على التفكير بإحسب المنهج الفعّال لتكامله، وهو مصدر حرية لأنه يعمل على تحرير الإنسان من معاناته والآلام، ويخلصه من تبعات التفكير السلبي وأثره. لأن التفكير السلبي أخطر مما يتصور أي إنسان فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية والتنازع والخوض مثل الأمراض النفسية والعصبية والتعبور بالصعاب والوحدة والانتكاس والحزن، وقوة التفكير لها تأثير على أحاسيس الفرد وسلوكه وبالتالي لها تأثير على واقع حياته ومستقبله. وفي هذا الكتاب المؤثر والذي حاول الباحث جعله بسيطاً قدر الإمكان لتعميم الفائدة منه لكافة الأفراد على اختلاف مستوياتهم وثقافتهم، ومساعدتهم في كيفية التحكم في قوة التفكير لديهم وكيف يمكنهم تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية من أجل الوصول إلى السلام الداخلي والهدوء النفسي، ويسهم من جهة أخرى في مساعدة الباحثين والمتخصصين في هذا المجال زيادة خبراتهم وتسهيل مهماتهم البحثية.

ولتدعيم هذا الاهتمام قام الباحث بجمع شتى موضوع التفكير الإيجابي والسلبي والتأصيل له نظرياً وتطبيقياً، فكان هذا الكتاب الذي يضم بين دفتيه ستة فصول: تناول الفصل الأول تقديم لمفهوم التفكير بشكل علم وأساليبه وأدواته والعوامل المؤثرة له، والفصل الثاني وفيه تأصيل نظري لموضوع التفكير الإيجابي من جميع النواحي، والفصل الثالث وفيه تقديم نظري حول التفكير السلبي مفهومه وأعراضه وأساليبه وأخطاه ونتائجه وسبل الوقاية منه. والفصل الرابع بعنوان الإطّار النظري حول التفكير الإيجابي والتفكير الإيجابي والسلبي والنظريات مفسر له، والفصل الخامس تناول عرضاً واسعاً للدراسات السابقة المحلية والعربية والإقليمية والأجنبية التي عالجت موضوع التفكير الإيجابي والسلبي ميدانياً. وأخيراً الفصل السادس وفيه تناول الباحث عرضاً للدراسة الميدانية حول التفكير الإيجابي والسلبي لدى الشباب في الجامعات الفلسطينية، فقدم هذا الفصل عرضاً مختلفة الدراسة وإجراءاتها ونتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها والمفترحات والتوصيات والتطبيقات التربوية حول التفكير الإيجابي والسلبي.



دار الشروق للنشر والتوزيع
عمان-الأردن / رام الله - فلسطين



ISBN 9957-00-690-8
9 789957 006907