Australian palestinian cultural centre
المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي

بسم الله الرحمن الرحيم

تمرة رمضان – العدد رقم 26

في هذا العدد

الديك الفصيح
الطابون والتنور

قراءة تاريخية
الحياة الاقتصادية بالقدس عام 1915

خرايف ستي
البُعْبُع

الأكل أيام زمان
لسان الحمل و كعك جوز النمر

متنزون من فلسطين:
د.هناء فوزي ابو العساكر

القدس في القلب

نصيحة رمضانية

ممارسة الرياضة

المدة الزمنية المخصصة للحصة التدريبية في شهر رمضان المبارك لاتزيد عن 60 دقيقة تمارس بما لايزيد عن 5 أيام أسبوعيا تقسم على النحو الاتي : الإحماء الجيد قبل مزاولة النشاط لمدة 5 دقائق يليه أداء تمارين إطالة لمعظم عضلات الجسم لمدة 5 دقائق ثم ممارسة النشاط البدني الرئيسي لمدة لاتقل عن 30 الى 45 دقيقة يليه بعد ذلك تمارين استشفاء وتبريد لمدة 5 دقائق

الديك الفصيح : الفرق بين الطابون والتنور

الطابون :من طَبَن يطبِنُ طَبْنا النار بمعنى دفنها كي لا تطفأ .الطابون وجمعها طوابين :حفرة تحفظ فيها النار، وكلمة طابون تطلق على المخبز وعلى الغرفة التي يوضع فيها في آن واحد. وغرفة الطابون عبارة عن بناء صغير من الحجارة العادية، مسقوف بعصي ضخمة من فروع الزيتون، وفوقها الطين لمنع تسرب مياه المطر، وله باب وليس له نوافذ بل طاقة وحيدة لتسريب القليل من الضوء، وفي وسط أرضية ذلك البناء تعمل حفرة غير عميقة، يوضع فيها قالب مصنوع من الطين الحوّر المخلوط بالقش، يسمى "قحف الطابون"، وهو عبارة عن وعاء دائري الشكل له قاعدة واسعة بقطر 80-100سم، وهي التي ترتكز على الأرض، وله فتحة من الأعلى بحجم رغيف الخبز الكبير بقطر 40-50سم، بينما يكون عمقه أي ارتفاعه من القاعدة الى الفوهة نحو 40سم. ويترك لمدة طويلة حتى يجف، ثم يدفن قحف الطابون في الأرض، ويبرز منه الفتحة فقط. يوضع في قاع الطابون قدر كاف من "الرّظَفْ"، وهي حجارة بازلتية أو القطع الفخارية سوداء ملساء، صغيرة ومستديرة، وتساعد الرظف على زيادة الحرارة، والمحافظة عليها لوقت أطول، بسبب توهجها البطيء، وعليها يوضع العجين، وينضج الخبز، وتظهر على الرغيف أشكال الرظف التي وضع عليها ، أما غطاء باب الطابون - وهو الفتحة العلوية للقحف بغطاء معدني له مقبض، يمكن رفعه لإدخال الرغيف باليد، ثم إعادة الغطاء لحفظ الحرارة في الداخل ومنعها من التسرب للخارج، ولمنع دخول السناج والرماد او الأوساخ الى داخله.

يستعمل الطابون للخبز والطهي- الصواني والقِدرِة، والشوي- الدجاج والباذنجان والبطاطا والكستناء، والتحميص- حبوب القهوة. يسمى تشغيل الطابون بـ "تدوير"، أما إخراج الخبز أو الصينية من الطابون يسمى "القلع". أما الوقود المستعمل للطابون فهو روث الحيوانات الجاف، أو الجفت وبقايا ورق الزيتون اليابس أو القصل (عيدان القمح الجافة) او خليط منها، توضع حول جوانب الطابون وفوق سطحه من الخارج، وتوقد عليه النار ويترك لمدة طويلة مغمورا تحت النار، حتى يصبح داخله حاميا جيدا، الى درجة يمكن ان ينضج معها العجين والمشاوي، وعندما يشتد الدخان المتصاعد منه إنه طوبن يطوبن مطوبَنة أو زعزق يزعزق تزعْزق، فتأتي المرأة "فتقحر بالمقحار" أي تزيل بلوحة خشبية ما على حافة الغطاء من سكن"رماد"، ثم تبدأ عملية الخبز. والمقحار عبارة عن قطعة منبسطة من الخشب بعرض أصابع اليد وبطول 50سم، تستخدم في فرد أو تجميع الرماد الحار حول الطابون. ومع مرور الزمن يتراكم حول قحف الطابون رماد تزيحه المراة بالمقحار لاضافة الزبل ثم تعيد الرماد الى مكانه بالمقحار أيضا، وتسمى هذه العملية "ترميد"، ويسمى تزويد الطابون يوميا بمواد الوقود بـ "تزبيل".ويُزبِّل الطابون مرتين في اليوم، عند الفجر، وعند الغروب، حتى يظلّ حاميا، ويستعمل مقلاع الطابون، وهو عود من الخشب، لرفع رغيف الخبز من داخل الطابون، لتجنب المرأة حرارة الرّظَفْ العالية. ويلغز للطابون والدخان الصاعد منه في حزازير الأطفال بقولهم (جمل بارك وأُذَنْبَتُه في السما بتعارك).وقد تعاير المرأة أخرى بوصفها لها بأنها (أم الطوابين) أي أنها تكثر من الدوران على الطوابين لتتحدث مع النساء هنا وهناك ,من العار على الرجل أن يدخل الطابون.

التنّور : الجمع منها تنانير، وأصل الكلمة يعود للسريانية، وهو شكل أسطواني مصنوع من الطين المشوي المعجون بالقنّب والتراب الناري، لصنع الخبز التنوري، يقال الكلمة عربية الأصل مؤلفة من(تن= الدخان و نر=النار) ومنها اسم التنين وقيل فارسية أو سريانية أو عبرانية وتعني بيت النار. مصطبة التنور: وهي قسمان إحداها على اليسار لوضع العجين وترقيقه، والثانية على اليمين لفرش الأرغفة بعد الخبز لتجفيفها. أما كارا أو طارا فهي طرحة الخبز التي يوضع عليها رغيف العجين المرقوق للصقه في التنور، وهي عبارة عن طارة سميكة مصنوعة ومحشية بالقماش، ولها جيب لوضع كف اليد بها أثناء إدخال العجين المرقوق، ولصقه بجدار التنور. كما أن تفال عبارة عن قطعة من القماش مبطنة ومربعة، توضع فوق طبق القش، ويصف عليها قطع العجين (الطقروصة) قبل حملها إلى التنور ويسمى الميزر. ويمكن تعريف جلّه أنها روث البقر على شكل أقراص دائرية أو أسطوانية، وتخزن إلى الشتاء، وتستعمل وقوداً للموقد عند الطبخ والتنور عند الخبز، أما قرفوش الجلّه فهو الشكل الدائري أو الأسطواني، الذي تصنع منه الجلّة ويسمى شقروف، وأما يسمى بعر وبعرور فهو روث الغنم والماعز والجمال كانت تجمعه النساء ، ويستخدم وقوداً للموقد والتنور والتدفئة، وكما أن شونه عبارة شكل هرمي دائري يصنع من العيدان والقصب، ويلبس جدارها الخارجي بالجلّة، ويكون داخلها فارغاً يخزن فيها التبن أو القصرين للوقود. في الواقع أن كلمة تنور هي الأقدم والأكثر انتشارا في بلاد شام والعراق إلا أن الطابون هو الاسم الدارج للتور في فلسطين.

نكت الفيس بوك

قراءة تاريخية : الحياة الاقتصادية بالقدس عام 1915

سجّل سليم تماري في قراءته النقدية مذكرات جندي مقدسي في الحرب العظمى: في فلسطين ساهم الشعور باقتراب الكارثة، أيضاً، بالرضوخ الشعبي للوضع كما نلمسه من ملاحظات الترجمان عن ظروف الحياة اليومية في القدس؟ المصادرة الواسعة النطاق للقمح من المزارعين لإطعام لبجنود أدت إلي رفع أسعار الحبوب والحاجيات في المدن، ومن ثم اختفاء الخضروات واللحوم من السوق. المشاهدات اليومية لطوابير النساء والأطفال (أما الرجال فقد اختفوا من الشارع نتيجة التجنيد) أمام الأفران، واقتتالهم على رغيف الخبز، ثم انتشار المجاعة في مدن سوريا وفلسطين وجبل لبنان. وكما لاحظ إحسان فإن المجاعة كانت مصطنعة، ونتجت عن الإجراءات التعسفية للحكم العسكري، وليس من نتاج الأحوال الطبيعية. في لبنان (وبشكل أقل في فلسطين) تضاعفت آثار المجاعة بعد تضييق حصار الأسطول البريطاني على الساحل السوري، وإجراءات جمال باشا داخلياً عقاباً على ما رآه تآمراً للتيارات الوطنية مع السلطات الفرنسية العدوة. وفي صيف 1915 وصل الجراد إلي القدس، وتبعه انتشار وباء الكوليرا والتيفوس، فقضى على ما تبقى من الأمل عند الناس.

ظهر الشحاذون في جميع أطراف المدينة، خصوصاً في الشوارع والأسواق. وقد يتراءى للمرء أن التسول ظاهرة أزلية من مشاهد المدينة المقدسة. على الأقل هذا هو الانطباع السائد في أدب الرحالة والحجاج إلي القدس. لكن لو كان هذا صحيحاً لما لفتت الظاهرة انتباه كاتب اليوميات. وهو الذي أمضى معظم حياته في المدينة. الواقع هو أن ظروف الحرب هي التي أدت إلي تفكك العائلة المقدسية ومصادر قوتها، وخلقت جيوشاً من المتسولين في طرقها. وكما هو الحال في المدن الإقليمية للسلطة العثمانية، اعتمد الفقراء والمعوزون على سلسلة من التكايا التي كانت توفر الطعام والخبز اليومي المجاني لذوي الحاجة. بالإضافة إلي ذلك، حافظت المدينة على نظام التعاضد التقليدي الذي كان ينبري للدفاع عن أبناء طوائفه، وعن شبكات القرابة في محلات (جمع محلّة) البلدة القديمة. إلا ان اشتداد الأزمة الاقتصادية والمجاعة بعد 1915 بدأ في تفكيك فعالية هذه العصبيات الاجتماعية. وكان على رأس عوامل التفكيك غياب عدد هائل من الذكور من أرباب هذه العائلات الذين تم تجنيدهم في الجيش. ولم تكن ماهية الجندي العادي – 85 قرشاً عثمانياً – أو حتى الضابط تكفي لسد رمق العائلات المستورة الحال، ونرى الترجمان يشكو أن معاشه الشهري لم يكن يغطي حتى نفقات استهلاكه اليومي من السجائر.

خلال سنوات الحرب، أصبح التبغ سلعة مطلوبة ونادرة يتهافت عليها السكان في السوق السوداء، ومادة مقايضة رئيسية بين العساكر. وفي مفكرة الحرب التي بين أيدينا توجد 12 يومية جول غيلب التبغ وتأثيرها على معنويات الجنود والمدنيين. مثلا يوم الجمعة 23 نيسان/إبريل 1915 يدخل إحسان هذه الملاحظات في مفكرته:

نفذ الدخان من القدس، ولم يعد أحد يجد دخاناً مطلقاً. وقد استاء الجميع من ذلك وضجو لفقدانهم التوتون، فقد نفذت عدة أشياء من قبل مثل السكر والكاز والأرز وما شاكل، ولكنه لم يهمهم ذلك كالدخان. انه والحق يقال لأمر عجيب، حتى أن البعض صار يصخب على الحكومة ويلومها لإعلان هذه الحرب. كانت القيادة العسكرية تعطي أولويات التوزيع للضباط عند وصول شحنات جديدة من السجائر. وكان هؤلاء يستخدمون مخصصاتهم من الدخان لمضاعفة معاشاتهم الشهرية المحدودة عن طريق بيعها إلي الأنفار، خصوصاً عندما تصل الماركات الفاخرة من استانبول مثل سجائر سامسون ومراد.

متميزون من فلسطين: هناء فوزي ابو العساكر

حصلت المواطنة الفلسطينية الدكتورة هناء فوزي ابو العساكر المقيمة في بريطانيا على جائزتين تقديرا لجهودها في نشر مفهوم البحوث السريرية للتغلب على مرض السكري وامراض القلب والاوعية الدموية وغيرها من المشاكل الصحية .

جاء ذلك في حفل الحدث التعليمي الذي تنظمه مؤسسة اويرد فور اوول البريطانية في مدينة كامدن.

وكان قد ترشح للجائزة العديد من المنظمات والمؤسسات البريطانية والامريكية والاوروبية المتخصصة في هذا المجال.

ترجمة آخر زمن

حكي سياسي

فوائد حماس 😁😁😁

بقولك مرة واحد مسيحي بيتناقش مع واحد حمساوي عن المعبر عشان يسلموه.. المهم.. اخر النقاش المسيحي قال اشهد ان لا اله الا الله واشهد ان محمد رسول الله.. استغرب الحمساوي وقال بشوفك اسلمت.. قاله اه اسلمت منتو بطلعو الواحد من دينه...

أزياء أيام زمان

المنديل

من شارات الخلافة والملك في العصر الإسلامي، وهو بكسر الميم لا كما تلفظه العامة بالفتح، يجعل في المنطقة المشدودة من الوسط، ولبعض الخلفاء في العصر الفاكمي منديل لكل بدلة من لونها.

نوافج

لغة الجمع والمفرد منها نافجة، وهو وعاء مخصص للمسك والطيب يكون في مجلس الملك أو السلطان.

أكل البرية والخلا لسان الحمل

له أسماء عديدة منها ألسنة الحمل، لسان الحمل، لسان الحمل الكبير ، لسان الخاروف، آذان الجدي واسمه باليونانية أنقالس. وهو ثلاث أنواع أو أحجام وهي لسان الحمل الكبير، لسان الحمل السناني، لسان الحمل الوسيط أو الصغير.وهو نبات حولي ينمو بعد سقوط المطر، ذو أوراق خشنة حوافها شوكية، تنفرش على الأرض بقطر يصل إلى 25سم، وتخرج منه ساق شوكية أو أكثر من المنتصف، لترتفع بمقدار 40سم عن الأرض؛ تخرج في رأسها زهرة بنفسجية تحيط بها أوراق شوكية صغيرة، وإذا كانت نبتة اللُّسَّان ريانة ارتفع ساقها عالياً؛ وإن كانت عطشانة خرجت زهرتها وهي على سطح الأرض بدون ارتفاع. . وهو نبات ترعاه الإبل وتتجنبه الأغنام لحدة أشواكه وكثرتها. أما عدسية الألسنة فهي أكلة قديمة عباره عن زهور لسان الحمل مطبوخة بالعدس واللحم والثوم وزيت زيتون ويطيب بالملح والكمون والكزبرة اليابسة وهي تغمس بالخبز وقليلة المرق. وفي الطب الشعبي الفلسطيني فإن منقوعه يشرب لعلاج التهاب الجهاز التنفسي، أما شرابه مغلي اليابس منه فهو ينفع للكبد والطحال. وهو مطهر عام للجسم وخاصة الجهاز الهضمي.

أزهار فلسطين

الجوري البري

الجوري البري هو شجيرات تنبت في بعض الجبال يصل طولها إلى ما يزيد عن متر ونصف المتر تقريبًا؛ أزهارها بيضاء أو زهريةأو المخملي الخمري اللون؛ يمكن تطعيمه لتحويله إلى الجوري الجوي. يجود في الأراضي الخصبة الظليلة.

الأكل قديماً

كعك جوز النمر

نوع الجوز يسمى أيضاً لوز الأرض وبالانجليزية cyperus) (esculenuts، والغريب أن عروقه هي الصالحة للأكل، وتدلل الرسومات الفرعونية على طريقة عمله تبدأ بطحن العروق وعجنها ثم تشكيل العجينة على هيئة مثلثات، ثم قليها بالزيت وعند تقديمها يقدم معها طبق من عسل النحل فيغمّس الكعك بالعسل، ومكونات الكعك جوز النمر ودقيق الحنطة الكاملة وحليب وبيضتان. كما في رسم المنحوت على قبل الوزير رخميرع.

خرايف ستي : خُروفية البُعْبُع

في عكا البحر عالي وموجه بركب فوق بعضه وبضرب بالصخر وبفتته، وطول عمره بحرها غدّار ولولا السور والحيطان لكان أكل البحر عكا وإللّي ساكنين فيها، ومهما حكوا وقالوا ما وفوا حق عكا إللّي ما بتخاف البحر وهيي عايشة بثمه بس مش قادر يطولها، لأن سورها حاميها من البحر وابن البحر بُعْبُعْ.

وهذا بُعْبُع شغلته قديمة مع أهالي عكا. قالوا أنه ابن البحر وإمه العتمة ما هي العتمة مرت إبليس صاحبة البحر لما حردت من جوزها وراحت دشرت مع البحر إللي سكنها على ظهره هيي وبناتها الصُفُر، خلّفت منه بُعْبُعْ ويا عيني على بُعْبُعْ ميْ ونار وما بحب الرمل والحجار، صار بُعْبُع يلعب مع خواته يعملهن موج عالي ويطيّرهن بالسما، ومرات يعملهن دوامات متل الحلزونة يقعدن يتزحلقن جواتها. ومرة إمه قالت له إنت لازم تصير مارد كبير وتِتْشَيْطَن على ولاد حوا بالأظ، قالها: أنا ما بحب الرمل والحجار، قالت له: بيقى بُخْ عليهم مي ونار، قالها: النار هاي إللّي بدفيني من برد البحر ما بقدر أرمي عليهم إلا مي، وإذا بدك بغرّق بلادهم كلها. قالت له: فرجيني إيش بتقدر تعمل؟ راح بُعْبُع وصار يعمل موج عالي ويرمي على البلاد إيشي يغرق وإيشي ما يغرق. بس أهل عكا مش كلهم غرقوا،إجاهم من فوق الغيمة طير إخضر قالهم عن بُعْبُعْ وإيش يعملوا وإللّي ضلوا عملوا سور عالي من حجار قوية، إحجار لا بتذوب المي ولا بقدر بُعْبُعْ عليها. رجع بُعْبُع عليهم وصار يحمل موج ويرمي بس سورهم قوي وما قدر عليهم بُعْبُعْ، ورجع لإمه العتمة يْعَيِّط ودموعه تنزل على البحر قطران، يحرق السمك إللّي جواته.

شافته إمه العتمة وصارت تدعي: يا ريت كل زغار ولاد حوا يبكوا ولا ابني يبكي، ونفخت عليه وإلا صارت ميْتُه دخان وقالت له: زي ما نزلوا إدموعك روح على بيوتهم، خلي ولادهم يعيطوامثل ما خلوك تعيّط، لما ولد زغير يعمل شغلة إمه ما بتحبها الملاك إللّي بحرسه ببعد عنه، بتقوم إنت بِتْلُطْشُه عراسه بصير يْعَيّط، وأنت بتصير تضحك. راح بُعْبُعْ وإلا شاف ولد بِحُط إصبعه بمنخاره وإمه بتقوله لا تعيدها وهو ما برد عليها، قام بُعْبُعْ لطشه عراسه وصار يبكي، بس إمه ضحكت وكمان بُعْبُعْ، راح عبيت ثاني وشاف ولد زغير قاعد بكِب الأكل عالأرظ وإمه تقوله حرام هذا أكل، بس الولد ما رد عليها، قام بُعْبُعْ لطشه عراسه، وإلا الولد صار يبكي وإمه تضحك وكمان بُعْبُعْ يضحك، وصار بُعْبُعْ يفوت ويلطش الولاد الزغار وإمياتهم يضحكن وهو كمان يضحك. مرة من المرات رجع الطير الخضر فوق عكا وصار يحوم ويبكي، والناس مش عارفة شو ماله وإللّي إيش تعمل، صاروا يصرخوا يقولوا: إحنا بنينا السور زي ما حكيت إلنا، وخلص بطّل بُعْبُعْ يقدر علينا، قالهم: بُعْبُع صار دخان وبطّل يرمي مي بس صار يلطش ولادكم، وإللّي بتزعل من إزغارها الملاك الحارس ما بقدر يحميهم من بُعْبُعْ، إنتوا رح تلمسوا ولادكم بضرب الشيطان، إلا ما بسمع كلام إمه لازم تعلمه وهيي تضربه، أما إذا إمه غضبت عليه وهو ما سمع كلامها رح ييجي بُعْبُع يلطشه، وهاي كيف بدكم تحلوها، وعشين هيك أنا دموعي نازلين بلكي إزغاركم فهموا، رجعوا النسوان وصاروا يقولوا لزغارهم هيذ وهيذ قال الطير الإخضر، وإللّي ما بسمع كلام إمه يتلقى لطْوَشَة من بُعْبُعْ.

حكي با لفلسطيني

تواصلوا معانا

Follow Us on Facebook

http://www.facebook.com/groups/aus.pal.cultural.centre/

Mail address:

P.O. Box 911, Rozelle,

NSW, 2039 Australia

E-mail :

Aus.pal.cultural.centre@hotmail.com

أمثال عن الطعام:

باكل خبز ودقة ، ولا ببات حزقه

دُقة : نبات الصعتر بعد تجفيف أوراقه ,وطحنها مع السمسم والسُمَاق .

يُضرب المثل في الإنسان القنوع الذي يكتفي بالقليل . كمن يأكل الزيت والزعتر حتى يسد رمقه .

عن المركز الثقافي الفلسطيني الأسترالي

هو مؤسسة ثقافية فلسطينية تعمل في أستراليا، تأسس المركز الثقافي الفلسطيني الأسترالي في مدينة سدني عام 2009.

يعمل المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي على أحياء التراث العربي الفلسطيني، والمساهمة في المشروع الثقافي العربي والفلسطيني في أستراليا.

كما يقوم المركز الثقافي الفلسطيني الأسترالي بدعم ومساندة الشعب الفلسطيني أينما وجد والدفاع عن كافة حقوقه المشروعة بالطرق السلمية ووفقا للقانون الأسترالي.

للمركز الثقافي الفلسطيني الأسترالي خطط تهدف الى تنمية الوعي الوطني والثقافي لدى أبناء الجالية الفلسطينية في أستراليا وتوثيق الروابط الإجتماعية بينهم.

كما أن مهمة المركز الثقافي الفلسطيني الأسترالي الأساسية تكمن في توثيق الصلة بين أبناء الجالية الفلسطينية في أستراليا والقضية الفلسطينية على مختلف الأصعدة بالإضافة الى توحيد الجهود وتوثيق العلاقات مع جميع المؤسسات العربية والأسترالية الداعمة للقضية الفلسطينية وتفعيل اللغة العربية