



# Australian palestinian cultural centre المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تمرة رمضان - العدد رقم 27

القدس في القلب



في هذا  
العدد

الديك الفصح

الصحن  
وخواته

قراءة تاريخية

أهازيج  
رمضان

خراريف ستي

صاحب  
صاحبه

الأكل أيام زمان

الزعترو  
الحُمص  
الفرعوني

ممتزون من

فلسطين:

كارولين  
عساف

نصيحة رمضان

## مضغ الطعام جيدا

ينصح الصائم بمضغ الطعام جيدا لتجنب مشاكل الهضم. وعدم الإسراع في تناول الطعام , فعدم مضغ الطعام بشكل جيد , يسبب عسر هضم , الشعور بالانتفاخ , قد يسبب الإمساك . إذا اتبع الصائم نظام تناول طعام وجبة الإفطار على مرحلتين , والبدء بقليل من التمر والماء , يتجنب حاجته لتناول الطعام بسرعة وعدم مضغه بشكل جيد , لأن تناول قليل من التمر والرطب يقلل من شعور الصائم بالجوع ويمنعه من تناول الطعام بنهم



# Australian palestinian cultural centre

## المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي

### الديك الفصح : الفرق بين الصحن وخواته

بالتراث الفلسطيني الصحن هو وعاء صغير يكفي لإشباع شخص واحد، وقد يكون مُسطحاً للطعام الجامد مثل الرز أو مُجَوَّر للطعام اللزج مثل يخنة الفاصولية أو صغيراً مسطحاً للناشف من الحواضر مثل الزعتر أو صغير مُجَوَّر للسائل من الحواضر مثل الدبس. وهي بالأصل كانت تُصنع من الفخار ثم تطوّرت وأصبحت تصنع من الزجاج والرخيص منها من الملامين وبلاستيك، كما أن الصحن المصنوعة من الخشب أو القش كانت تستخدم لتقديم ما هو ليس مغموس مثل الفواكة والمكسرات، أما الصحن المعدنية وخاصة المصنوعة من الحديد فقد كانت قليلة الاستعمال، كما أن الصحن النحاسية والفضية كانت للفئات الغنية وكانت تجلب من حلب وإستانبول، إلا طاسة الرعية فهي كانت من دمشق، ولكن هناك أوعية كثيرة يقولون عنها صحن لكن أجداناً أعطاها أسماء خاصة نذكر منها ما يلي.

الباطية هي وعاء يصنع من جذع الشجرة، يجوف من الداخل والخارج، حتى يصبح ألسماً، يستعمل كصحن كبير تتناول فيه الأسرة الطعام، وهو على عدة أحجام -الصغير والمتوسط والكبير، تتناسب مع عدد أفراد العائلة، أو عدد الضيوف. واستخدمت الباطية في المناسبات الاجتماعية وقدمت فيه المناسف (الرز باللحم والبن) للضيوف. كما كان يستخدم لعجن الطحين ولعمل المقتول. وقد انقرضت أوعية البواطي واختفت نهائياً من الأسواق بعد ظهور الأوعية الزجاجية الصينية وأوعية الألمنيوم والورستا. ويسمى الوعاء الخشبي الأصغر من الباطية بـ الكرمية.

أما القصرية هي وعاء من الفخار يشبه الصحن العميق به ثقب عديدة من الأسفل، تسمح بمرور البخار منها. يستعمل لطبخ المقتول على البخار، حيث يوضع على فوهة قدرة بها ماء يغلي، ويمر البخار من خلال الثقب. الزبدية هي وعاء عميق يشبه صحن الجاط، ضيق من الأسفل وبابه واسع، يستعمل لتناول الطعام يصنع من الفخار الأسود، وهو على عدة أحجام، وهناك القدرة أو القدر وهي وعاء من الفخار مُجوف يشبه الطنجرة، له عروتان أو أنثان يحمل بهما، وباب واسع مع غطاء. يستعمل لطهو الطعام في الطابون، أو على النار. وكان يوضع فوقه قطعة فخارية أخرى تسمى القصرية تشبه الصحن العميق، لكن بها عدة ثقوب لطبخ المقتول على البخار. وهو ذو أحجام مختلفة، تتناسب وحجم العائلة. وقد اشتهرت مدينة الخليل بصناعة القدرة الفخارية، لكن قلت أهميتها بعد أن صنعت القدرة من النحاس. وهي من التركيبة القديمة

أما السفرطاس فهو إناء معدني عميق، استخدم لوضع الطعام فيه، حتى لا يبرد عند نقله أو اصطحابه إلى الأماكن البعيدة، وهو مؤلف من عدة طبقات، لا تزيد على خمسة ولا تقل عن ثلاثة، ولكن جميعها بقطر واحد (نحو 15سم)، وله حامل وقفل بحيث يتم من خلاله إحكام إقفال طبقاته المتعددة، بحيث لا يفتح غطاء أي طبقة، ولا يسمح بنزول الطعام منها، أو امتزاجه مع بعضه داخل السفرطاس، ويعتقد البعض أن كلمة سفرطاس مؤلفة من السفر والطاس. ويقصد بالطاس الإناء أو الوعاء وبذلك تكون وعاء السفر، أو وعاء الطعام للمسافر.

كما أن السطل (وهي كلمة فارسية الاصل)، هو عبارة وعاء اسطواني الشكل يصنع من الحديد الصاج، وتكون قاعدته أقل قطرًا من فوهته، وله علاقة من المعدن يُحمل بها، ويستعمل لنشل الماء من البئر باستخدام الحبل، أو لنقل الماء من مكان إلى آخر في محيط البيت، كوضع الماء للبهائم أو ري الشجر أو الشطف والتنظيف. ويسمى السطل أيضاً "ركوة". وهناك الطشت (وهي كلمة تركية فارسية الاصل)، وهو وعاء للغسيل، ويسمى أيضاً "اللجن". كما هناك أيضاً القيزان: وعاء معدني من حديد الصاج الرقيق (حديد تنك)، على أحجام مختلفة، يكون متوسط الحجم منه بقطر 50 سم، وارتفاع 70 سم، كان يستخدم لتسخيم الماء للاستحمام أو الغسيل

نكت  
الفيس  
بوك



محششين مسوين  
امسيه ثقافية  
بعنوان:  
"نجيب محفوظ  
ولا مانجيبه؟"



# Australian palestinian cultural centre المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي

## قراءة تاريخية: أهزيج رمضان

في شهر رمضان اعتادت المساجد الفلسطينية على تقديم وصلات من الأناشيد والتهاليل الدينية، كما أن المقاهي كانت تحضر الحكواتي الذي يقص على مسامع الحضور سير أبطال فلسطين والتراث العربي، أما الصغار فكانوا يسبرون بالشوارع على شكل مجموعات ويقدموا وصلات غنائية متنوعة منها أهزوجة يا حالية الخاصة بإيقاظ الأسر وقت السحور بمدينة يافا عوضاً عن المسحراتي (لوما أهل الدار \*\* ماجينا) (ياحالية) (ولا تعينا \*\* ولاشقيننا) (ياحالية) (ولا تودونا \*\* عالشام) (ياحالية) (قطفنا الخوخ \*\* مع الرمان) (ياحالية) (أول زواجي \*\* بالنسوان) (ياحالية) (تزوجت واحدة \*\* عجرية) (ياحالية) (والثانية \*\* هالمصرية) (ياحالية) (والثالثة \*\* القرعة الجقمة) (ياحالية) (تقاتلوا \*\* ستة سبعة) (ياحالية) (تقاتلوا \*\* تحت القصعة) (ياحالية) (هم جيران \*\* ولا فيران) (ياحالية) (هم ولاد \*\* الجيران) (ياحالية) (كبو علي \*\* أبريق الزيت) (ياحالية) (قمت من عقلي \*\* ولا اختليت) (ياحالية) (شو هالحمار \*\* الكاورجي) (ياحالية) (بياكل كثير \*\* ولايمشي) (ياحالية) (من ريحة \*\* الكعك المحشي) (ياحالية) (جلوا جلوا \*\* جلوا الكيس \*\* وأعطونا \*\* وأعطونا \*\* حلوانا \*\* صحنين \*\* بقلوة \*\* جاي علينا \*\* جاي ويده \*\* العصاي \*\* ورغيفين \*\* شلبية) (ياحالية) (ورغفين \*\* حلبية \*\* أه الله \*\* ياولاد الشام \*\* فيها الخوخ \*\* والرمان \*\* وطلعنا \*\* عالبيوعي \*\* والشمع \*\* دوابعي \*\* دولابي \*\* دولابي \*\* أبو رقية \*\* نطّ وقع \*\* عالعتبة \*\* هاتوا \*\* هاتوا \*\* واليهود \*\* ماتوا \*\* والعرب \*\* حبوا \*\* قاعدي \*\* عالعتبة \*\* ودگتهم \*\* مقصبة \*\* الله يزيد \*\* قيمتهم \*\* هذا العزيز \*\* الغالي \*\* (خالد أو اسم ابن صاحب الدار) قاعد \*\* بحضن أمه \*\* واللولو مشكّكك \*\* في ثمّه \*\* الله يخليه \*\* لإمّه \*\* هذا العزيز \*\* الغالي \*\* (سوسن أو بنت صاحب الدار) قاعده \*\* على مكتبها \*\* عم بتخيط \*\* بدلتها.

ومن أغاني مدينة عكا الرمضانية الشائع غناؤها قبل موعد الإفطار: (أذن يافيكوكي \*\* قبل الديك يكوكي \*\* أذن أذن ياخطيب \*\* قبل الشمس تغيب \*\* أذن ياسيدي سيدي \*\* والقح صار بيدي \*\* أذن ياعبد الأسمر \*\* قبل مايطيح الحكر \*\* حط إيدك في ذينيك \*\* وقول الله أكبر \*\* أذن ياسيدي سيدي \*\* واللحم صار بيدي \*\* طاسبة على طاسة \*\* في البحر غطاسة \*\* تغطس وتسقيني \*\* ياخي راضي \*\* وسبع قروش أعطيني). وهناك أغنية من منطقة طبرية: ( غيبي ياشمس جوا البخور \*\* بطني قتلني بدو داقور \*\* غيبي ياشمس جوا العلاللي \*\* بطني قتلني بدو دوالي \*\* غيبي ياشمس جوا البيت \*\* بطني قتلني بدو زيت \*\* غيبي ياشمس جوا القصور \*\* بطني قتلني بدو فطور).

أما في مدينة القدس كانوا يغنون قبل وقت السحور الأغنية التالية: (لي فيك يارض الحجاز حبيب \*\* نور العيون وللقلوب طيب \*\* إصحا ياغفلان وحّد الرحمن \*\* إصحا ياناييم وحد الدايم \*\* ياناييم وحّد الدايم \*\* لا إله إلا الله \*\* وحّدوا الله \*\* قوموا لسحوركن جاي النبي يزوركن \*\* قوموا تسحروا ياناييم \*\* كل سنة وانتوا سالمين \*\* فيقوا لسحوركن \*\* رمضان أجا يزوركن \*\* ياناييم وحد الدايم. \*\* لا إله إلا الله \*\* فيقوا لسحوركم خلّي النبي يزوركن \*\* لا إله إلا الله \*\* محمد حبيب الله \*\* بسم الله مولانا ابتدينا \*\* ونحمد على نعماء فينا \*\* إلهي نسالك بالاسم الأعظم \*\* بجاه المصطفى فرج علينا \*\* بكل كتاب أنزله تعالى \*\* وقرآن شفا للمؤمنينا \*\* بالهادي توسلنا ولذنا \*\* وكل الأنبياء والمرسلينا \*\* وبالعلماء بأمر الله طره \*\* بغفران يعم السلمعينا \*\* ولطف شامل ودوام ستر \*\* وغفران لكل المؤمنينا \*\* ونختمها بتحسين عظيم \*\* بحول الله ما بقدر علينا).

أما في منطقة صغد في العشر الأواخر من رمضان كانت تتم عملية التوحيش في بعض المناطق فيردد الصائمون لوداع الشهر الكريم: (لا أوحش الله (لاوحاشا الله) منك ياشهر الصيام \*\* لا أوحش الله (لاوحاشا الله) منك ياشهر البركات \*\* لا أوحش الله (لاوحاشا الله) منك ياشهر الخيرات \*\* لا أوحش الله (لاوحاشا الله) ياشهر التوبات).

ومن طريف الأهزيج في مدينة يافا ما كان الأطفال يرددونها في أمسيات رمضان عندما كانوا يجتمعون في الحارة بعد الإفطار وخصوصاً في أواسط الشهر حيث كانوا يتوجهون إلى منازل أهل الحارة الواحد تلو الآخر، وكان الأطفال يقفون أمام المنزل المقصود يرددون هذه الأهزوجة طلباً للمقسوم من أهل الدار، فيخرج إليهم رب المنزل أو ربة المنزل وتعطيهم بعض قطع الحلوى أو المكسرات أو الشوكولاتة أو التين المجفف أو التمر أو النقود فينصرفوا شاكرين لهم وهم يرددون هذه الأبيات: (ملوخية عاملوخية \*\* صاحبين الدار أفندية). فإذا لم يعطهم رب المنزل أو إذا طردتهم ربة المنزل ولم تعطهم المقسوك رددوا: (بطاطا عالبطاطا \*\* صاحبين الدار خراطة).





# Australian palestinian cultural centre

## المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي

أزياء أيام زمان

### البَرَنِيَّةُ

كلمة إيطالية دخلت العربية حديثاً، وأصلها في الإيطالية Berrettino مصغراً وهي Berreto ويرادفها في العربية: القُبْع، والحشيشة، والقُبَّعة، والقبيع، والطاقة، والقلنسوة، والغفارية، والطرطور، والشمرير.



متميزون من فلسطين: كارولين عساف



فازت كارولين عساف، فلسطينية أمريكية من مدينة نابلس بالمرتبة الأولى على ولاية نيوجرسي الأمريكية بمسابقة طبية مع مئات الجامعات والمدارس.

وبفوزها تم تأهيلها للمرحلة الأخيرة في ولاية تينيسي بمدينة ناشفيل التي ستكون على مستوى العالم. عساف ابنة الـ 16 عاما فلسطينية الأصل من مدينة نابلس وتظن وعائلتها في الولايات المتحدة الأمريكية منذ فترة طويلة، تضيف أن تفوقها في الدراسة ساعدها على الالتحاق في الثانوية الطبية للطلاب المتفوقين. وحصلت عساف على المركز الأول في مسابقة طبية نظمتها مؤسسة Health Occupation Students of America، وفوز عساف لم يكن سهلا حيث تأهلت من بين مئات الطلبة المشاركين. وتضيف أنها شاركت بصور طبية التقطها لأطباء أثناء عملهم، كل صورة تحكي قصة معينة، وحكمت المسابقة لجنة طبية من مختلف التخصصات. وتمنح الجائزة بناء على النتائج التي توصل لها كل مشترك إضافة إلى قوة شخصيته ومدى المعرفة والإقناع لديه.

وأعربت عساف عن سعادتها الغامرة بهذا المركز الذي رفعت من خلاله اسم بلدها فلسطين عاليا، مؤكدة أنها تستعد حاليا للمسابقة العالمية التي تنظم من قبل مؤتمر القيادة الدولي وكلها أمل بتحقيق المرتبة الأولى من بين مئات المشاركين. وهذه ليست المرة الأولى التي تشارك فيها عساف على مستوى الولاية، حيث سبق وحصدت المركز الرابع لكن إصرارها وعزيمتها لم يمنعها من إعادة المشاركة إلى أن حصلت على المركز الأول. وتضيف أنها تطمح إلى دراسة طب الأطفال في جامعة هارفرد لتعود بعدها إلى فلسطين وتنشئ مستشفى متخصص في علاج الأطفال. ولعساف عدة هوايات منها القراءة والكتابة إضافة إلى العمل التطوعي، وهي متطوعة في جمعية الصليب الأحمر ومستشفى ساينت جوسيف كما أنها تقوم بمساعدة الطلبة بدروسهم في مركز الجالية الفلسطينية الأمريكية. ولدى عساف صفحة نشيطة على مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك والانستجرام تنشر من خلالها اخبار و صور فلسطين.

### حكي سياسي



### ترجمة آخر زمن





# Australian palestinian cultural centre

## المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي

الأكل تدمياً

### الحُمص الفرعوني

عرف الفراعنة الحمص المسلوق والمبهر يضاف له الملح أو السكر في أقدم وجبة نعرفها عن الحمص، أما الفيانزي أي مطبوخ الحمص في الفخار المصقول فهو يتكون من كوبان من الحمص المنقوع لليلتين كاملتين وفصان من الثوم المفروم ومعلقتان من خل العنب الأبيض ومقدار نصف كوب من هريس السمسم أي الطحينة ورشة من الكمون المطحون ومعلقة من السماق اليابوسي (نسبة للقدس في فلسطين) ومعلقة من الكزبرة المطحونة ومقدار من الماء والملح أما زيت الزيتون فهو للتزيين أي أنه لا يخلط بباقي المكونات.



### أكل البرية والخلا الزعتر

إسمه العلمي النمام ويسمى بالنمام الملكي أو سيسنبر أو زعتر بري، وهو يختلف عن ما يسمى زعتر فارسي المعروف بفلسطين باسم زعتر بلاط، كما أنه يختلف عن الزعتر الريحاني المعروف بالأورجانو.

رغم ذلك فإن الزعتر البري متعدد الأشكال والتفرعات، فهو فريشة ممتدة فوق الأرض منتصبة عند نهايتها ومغطاة بالزغب، أوراقه صغيرة لكنها كاملة ومتطاولة ذات جوانب مطوية ومهذبة عند قاعدتها، أزهاره ذات لون وردي ليليكي تزهر من شهر حزيران/يونيو وحتى تشرين أول/أكتوبر، وهي صغيرة الحجم على شكل سنبله كأسها أزغب وله شفتان وثلاث أسنان لأعلى ولسان في الأسفل، أما الثمرة أو الأخين فهي رباعية الفصوص ذات أرومة دقيقة بنية اللون لكنها خشنة، والزعتر البري نبات عطري وطعمه لذيذ، أما زهوره فطعمها بعد النضج مر. ينتشر بالأماكن الوعرة بين الصخور وشجيرات "النتش" و"السنام"، ويمكنه العيش في الأراضي غير العميقة؛ إلا أنه يوجد أكثر في المناطق الرطبة والخصبة. الزعتر هو أشهر نبات البرية في فلسطين فهو شراب ساخن وكمان أنه جزء من أعشاب السلطات والتوابل وله خلطة بهارات تغمس مع الزيت وهو المكون الرئيسي للفتير أو الكراس البلدية في فلسطين. . ويستخدم الزعتر في الأغراض الطبية والغذائية والتجميلية، ويشكل غذاء للنحل، فيعطي العسل طعمًا مميزًا.

أزهار فلسطين



### نفل الرمال

له أسماء شائعة عديدة منها: نفل الرمال الأصفر، حشيشة الجروح، حشيشة الدب. يقول عنه أحمد بن داود: هو من أحرار البقل، ومن سطاحه، ولها حسك ترعاه القطاة، وهي مثل اللفت ولها نورة صفراء أو بنفسجية، طيبة الرائحة، وهو القث البري الذي تأكله الخيل، وتسمن عليه، ومنايته الغلط، وثمرته صلبة مطوية بعضها فوق بعض، إذا اجتذبت امتدت، وإذا تركت عادت، وفيها حب. ويقول الرازي عنه: هو دواء عربي عتيق وبزره يشبه الجزر، حار يدر البول، وينفع الطحال، وذلك بتجفيف النبتة كلها في الظل، على شكل طبقات رقيقة، ولا يتم تحريكها لئلا تسقط الأزهار عنها.







# Australian palestinian cultural centre المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي

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

أمثال عن الطعام:

## الخبز الحاف ، بعرض الكتاف . / أو بربي الكتاف .

الحاف: الخبز عندما يؤكل لوحده دون أي طعام آخر

بعرض الكتاف : يزيد من عرض الأكتاف

في هذا المثل تشجيع للأطفال الصغار على تناول الخبز من غير إدام . قد يضرب المثل لتميز وتعزيز أبناء الفقراء على أبناء الأغنياء.

