



تمرة رمضان – العدد رقم 18

# القرس في القلب



سبيل باب السلسلة

## نصيحة دمضانية

# وصية لمرضى السكر

إذا قرر الطبيب أنه بإمكان مريض السكر الصيام، فينبغي على المريض الالتزام بوصايا الطبيب، والمحافظة على نفس كمية ونوعية الغذاء الذي وصفه له وتقسم هذه الكمية إلى ثلاثة أجزاء متساوية، بحيث يتناول الأولى عند الإفطار، والثانية بعد صلاة التراويح، والثالثة عند السحور ويفضل تأجيل وجبة السحور قدر الإمكان، والإكثار من تناول الماء، والإقلال من النشاط الجسدي أثناء فترة الصيام، وخاصة في الفترة الحرجة ما بين العصر والمغرب وإذا شعر المريض بأعراض انخفاض السكر فعليه أن يفطر ولا ينتظر وقت الإفطار ولو كان ذلك الوقت قريبا.

في هذا العدد

الريك الفصيح المُعَرَّشْ والْعَريشَة

قراءة تاريخية الثورة الفلسطينية عام 1936 وجذورها الفلاحية العمالية

> خراريف سي وضحة السياعية

الأكل أيام زمان الثريد والحلبة

متزون من فلطين: ميسرة عبد الله



# الديك الفصيح: الفرق بين المُعَرَّشْ والْعَريشَة

(في فَيّي الْكَرِمْ يا قَلْبِي تُنَعْنَشْ \*\*\* بِينِ العَريشي وْبِينِ لِمْعَرَّشْ)(بِتْشُوفِ الرَّما مْسَنْسَلُ وِمْقَشْقَشْ \*\*\* وْمَحَلُّ الشُّوكِه زارِعْ حَنُّونا)(إنْزِلَتْ عَالأَرِظْ تا شُوفِ دْيَارِي \*\*\* إِلْقِيتِ الأَرْظِ تُغَنِّي أَشْعارِي)(يَامَا احْلا الْعيشي جُوَّا لِدْيارِ \*\*\* نِفْلَحُ وْنُقْطُفْ حَبُّ الزَّيْتُونَا)(أَنْسَا في رْبُوعِكْ عَذَابِي وْهَمَي \*\*\* مَا بِينِ احْبابِي وَ آبُويِي وْإِمِّي)(وْ أَبُوسِ تُرَابِكُ وأَرْوِيهِ بْدَمِي \*\*\* وَأَعِيدِ ايَّامِ الصّبا يَ عُيُونا).

هذه الفصاحة في الدلعونا الفلسطينية تقول لا أن هناك فرق كبير بين المُعَرَّشْ والعَريشة، فعلى الرغم أن لفظهم متقارب إلا أنهما يدللانا على شيئين مختلفين تماماً. إلا أن المشترك بينهما فهو توفير الظّل في شمس الصيف الحارقة. كما أنهما يشتركان بنفس الجذر الصرفي بعلم النحو والصرف فجذر هما: عَرَشِ يعرِشُ ويعرُشُ عرشا: بنى بناء من خشب، وعَرَشَ الكرم، بمعنى رفع دواليه على الخشب ونحوه، العرش جمعها أعراش وعُرُشْ: البيت الذي يستظل به، ماعُرِّشَ للكرم، والعريش واحدته عريشة عراعرش للعنب.

في معجم الوسيط تعني كلمة العريش :السقف، وفي معنى آخر تعني قطعة خشبيَّة طويلة ممتدة في مقدّم العربة و على جانبيها يكون الحصانان، عريش العَرَبة : مِجَرُّها. حظيرة تُسوَّى للماشية تكفُّ عنها البرد ما زالت العرائشُ توجد في بيوت الرِّيف. العريشة وجمعها عرائش :مركب كالهودج . في العامية العريشة :مظلة من أغصان الشجر، تنصب على ظهر المنظار أو على مكان مرتفع بالكرم، يستظل بها النواطير. وإذا قالوا: (عَرِّش فلان بعد نجاحه) فالمعنى أنه بدت عليه علامات الإفتخار بنجاحه. وفي التراث الشعبي العربي الفلسطيني فإن المُعَرَّش جزء أساسي من حاكورة الدار، وهي عبارة عن هيكل خشبي أو معدني يحمل شجر الدوالي وأشهرها دالية العنب والياسمين البلدي. وتعود فكرة بناء المُعَرَّش لعهود ما قبل الميلاد، بل أن الإغريق نقلوها عن الكنعانيين، ووصفوا النوم تحتها بأنه مريح للبدن والذهن، كما أن البابليين اعتبروها نوع من التعبد والتقرّب للآلهة، أما الكنعانيين أنفسهم فقد لاحظوا أن إنتاج العنب يزيد ومذاقه يصبح أفضل إذا ما رُفع على المُعَرَّش.

أما العريشة فهي مكان مُظَلَّ في البيدر أو الأرض المزوعة بالخضروات وما شابه ذلك من المزوعات الحقلية الموسمية، وهذه الأرض غالباً لا يكون بها أشجار، وفي وقت استراحة الفلاحين ساعة الظهيرة، فأنهم يبنون العرائش من القش والحطب، وحديثاً هناك عرائش مبنية من المعدن وأخرى متنقلة بالأراض الواسعة. كما أن نوع من العرائش مجهزة لنواطير الليل الذين يقومون بحراسة الحصيدة لحين نقلها للصوامع والمطاحن. عريشة الناطور عبارة عن مسكن مؤقت له، فهي تحوي على مكان لنومه وآخر لأكله، وهي تحوي على فانوس كاز أو زيت. كما أن هناك عرائش الإنكشارية، وهي كتيبة غير نظامية في الجيش العثماني، كانت تحمل عرائشها معها في موسم الحج، حيث أنها تقدم الحماية للقوافل في مناطق جنوب الشام، رغم أن مساكنها الأصلية في ريف المدن الرئيسية مثل القدس وعكا والرملة والسلط، التي يعودون لها بعد نهاية موسم الحج.

نكت الفليس لوك







# قراءة تاريخية: الثورة الفلسطينية عام 1936 وجذور ها الفلاحية العمالية

يحلل دافيد هيرست الثورة الفلسطينية في كتابه البندقية وغصن الزيتون وفي قراءة تحليلة لثورة 1936 كتب مايلي: أخذ عدد الفلاحين الذين يفقدون موارد رزقهم يزيد أكثر فأكثر، ومع هذا قُدّر في العام 1931 أن ثلاثين ألف أسرة من الفلاحين، أي 72% من أهالي الريف أصبحوا بلا أرض بسبب قانون الطابو. كان متوسط دخل الفرد بينهم سبعة جنيهات إسترلينية في السنة، بينما متوسط دخل المزار عين اليهود الذين حلوا محلهم 34 جنيها في السنة. وكان متوسط دين الأسرة من الفلاحين 25-30 جنيه سنويا أي ما يعادل دخلها. وقد أخذ الفلاحون بعد إخراجهم من أراضيهم يتوافدون طلباً للعمل في المدن التي كانت تتوسع بسرعة. وقد انتهى الأمر بكثير منهم أن أصبحوا عمالاً يشتغلون في بناء منازل للمهاجرين الذين كانوا يكرهوهم ويخشونهم. أما مساكنهم فكانت بائسة. ففي حيفا القديمة كان 11 ألف منهم يتكدسون في أكواخ بنيت من صفائح البنزين، من دون أن يكون فيها ماء أو تتوفر لها الشروط الصحية البدائية. وكان غيرهم، ممن لا أسر لهم، ينامون في العراء.

وكانت هذه الأوضاع تقابل بشكل مخز المنازل الجميلة التي كان هؤلاء الفلاحون أنفسهم يشيدونها للقادمين الجدد الأغنياء، أو حتى مساكن العمال اليهود التي كانت تقدمها لهم جمعيات الإسكان اليهودية. وكانت أجورهم تعادل نصف أجور العمال اليهود بل ربعها، كما نزعة التفرد لدى اليد العاملة العبرانية أخذت تحرمهم تدريجياً حتى من ذلك الأجر البخس. وفي عام 1935 نشبت أزمة اقتصادية، كان أسبابها إطلاق الهجرة اليهودية بلا قيود. وقد أسفرت عن انتشار البطالة بين العرب إلي حد الكارثة. ولعله لا توجد تربة أكثر خصوبة من هؤلاء الفلاحين المحرومين لزرع المثل التي غرسها الشيخ القسّام بعناية، والتي قرّر مع أتباعه، في تلك الأمسية من أمسيات تشرين الثاني أن يحاربوا ويموتوا في سبيلها، على أن يبدأوا كفاحهم خلال أسبوع واحد.

من جانب آخر ذكرت صحيفة الكرمل الحيفاوية: تسعة أعشار الأراضي التي يملكها اليهود حتى عام 1929 باعها لهم الإقطاعيون الغائبون. أما بعد ذلك، وعلى الرغم من ازدياد الخطر الصهيوني ازدياداً مستمراً، فقد أصبح أصحاب الأراضي الحاضرون هم المذنبين الرئيسين. وفي تلك الفترة أيضاً عمل المرابون العرب عملهم المقيت، إذ كان صغار الملاك يضطرون إلي الاقتراض بفائدة تصل إلي 50%، وكان هؤلاء يتمسكون بأرضهم الصغيرة ما وسعهم إلي ذلك سبيل، إلا أن عبء الدين القاتل كان يضطرهم في النهاية للتخلي عنها لليهود الذين يرتوي لهم ظمأ لتملك الأراضي.

وطبيعي أن هذه الصفقات كانت تحقق أرباحاً يسيل لها اللعاب، فسعر الدونم قرب مستعمرة ريشون ليتسيون لم يكن يتجاوز من قبل ثمانية شلنات إلا أنه وصل في أوائل الثلاثينيات إلى مبلغ يراوح بين 10-25 جنيهاً. وقد أصبح هؤلاء الذين يبددون التراث العربي، من الوجهة الرسمية، منبوذي المجتمع، وكان يندّ بهم في كل مناسبة، سواء في المؤتمرات التي تعقد لبحث الخطر الصهيوني، أو البيانات التي تصدر ها الأحزاب السياسية المتنافسة، وفي بيانات التكفير التي تصدرها الهيئات الدينية. ففي العام 1932 أصدر حزب الاستقلال بياناً أعلن فيه أنه: لا مستقبل للأمة إلا إذا تم إقفال أبواب الهجرة ومنع بيع الأراضي، ويؤكد المندوبون استياءهم من السماسرة وبائعي الأراضي، ويؤكد المندوبون أنه قد آن الأوان لمعاقبتهم والضرب على أيديهم.

ولقد أصبحت كلمة سمسار منذ ذلك الوقت ذات مدلول سيء في القاموس الفلسطيني. وفي العام 1935، عندما تجاوزت الهجرة وبيع الأراضي كل الحدود، جمع الحاج أمين الحسيني، مفتي فلسطين، نحواً من 400 من أئمة المساجد والقضاة والمفتين والوعاظ والمدرسين وأصدروا فتوى حرّمت بيع الأراضي للمهاجرين اليهود ووصفت كل من يبيع أرضه بأنه مرتد لا يدفن في مقابر المسلمين.



# متميزون من فلسطين؛ ميسرة عبد الله

الطالب المخترع "ميسرة عبد الله" يبدع تحت مظلة جامعة القدس، يقول

استوحيت فكرة عمل جهازي من الإشكالية التي يواجهها سائقوا المركبات ليلاً، التي تعطل سير هم، وتحجب عنهم الرؤية، ويضيف، "الجهاز عبارة عن كاميرا وشاشة، تقوم الكاميرا بارسال اشارات للشاشة تدل بوجود ضوء عالى، وحينها تصدر الشاشة نقاط سوداء لا ترى بالعين المجردة تخفض الإضاءة". ويقول ميسرة: "حديثاً قمت وصديقي رامي زاهر بتأسيس شركة "Snip" للحلول البرمجية والإلكترونية، ، بمدينة رام الله، وقمنا بتسويق آخر اختراع لنا وهو عبارة عن جهاز "تقييم أداء العمال ومدى رضى الزبائن من الخدمات المقدمة لهم"، ويضيف "قامت شركة "ازحيمان" الشهيرة ببيعها للبن، بشراء عدة أجهزة وتوزيعها على كافة فروعها في كافة المحافظات، بهدف تقييم أداء موظفيها مع الزبائن.

ويمضى بالقول، استطعت وزميلي اختراع جهاز آخر أطلقنا عليه اسم "المصعد الذكي"، وهو عبارة عن جهاز يمكن أصحاب البنايات من تحصيل اشتراك المصعد من السكان من خلال تطبيق خاص مرتبط بجهاز مزود بالمصعد، وبذلك يتم تفعيل اشتراكهم. ويضيف، "من ميزات هذا الجهاز أن استخدامه لا يشترط اقتناء السكان للهواتف الذكية، باستثناء صاحب البناية، كما يمكّن الساكنين من الاستغناء عن المفاتيح من أجل استخدام المصعد. دورة تدريبية مدتها ثلاث شهور حول "القيادة الذاتية للسيارات"، وقد زودتني الدورة بمهارات علمية مختلفة مكنتني من الاستفادة منها بأعمال أخرى.





# أزياء أيام زمان

أداة مصنوعة من جلد الظباء على شكل جراب، استعملها العامة في الصر العباسي لحمل الدنانير، تشبه في أيامنا محفظة النقود، أو ما يعرف عند العامة باسم جزدان.

### البذلة

ما يُلبس ويُمتهن ولا يُصان من الثياب، وهي أيضاً: المِيدعة والمِعوزة، وهي الثياب والخُلقان، والمِبْذَلْ بمعنى الثوب الخَلَق، والتَّبَذُّل بمعنى ترك التزين والتهيؤ بالهيئة الحسنة الجميلة على جهة التواضع.

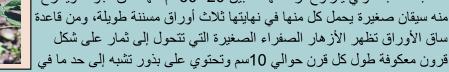


## الثريد

ذکر فی کتاب

المفصل في تاريخ العرب: الثريد هو طعام محبوب مشهور عند العرب، وهو طعام يتكون من فت الخبز وتهشيمه ثم بله بالمرق. و الغالب أن يكون بالمرق واللحم. وقد اشتهر "هاشم بن عبد مناف"، بتقديمه الثريد لقومه ومن أكلات العرب المعر و فة "الحريقة"، وهي أن يذر الدقيق على ماء أو لبن حليب فيحتسى، وهي أغلظ من السخينة بيقي بها صاحب العيال على عباله و قت الشدة

# أكل البربة والخلا الحلبة البرية الحلبة عشب حولي يتراوح ارتفاعها ما بين 20- 60سم، لها ساق أجوف ويتفرع



شكلها الكلية وهي ذات لون أصفر تميل إلى الخضار. ونبات الحبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير يحمل ثماراً على هيئة قرون تحمل كل ثمرة عدداً من البذور ويوجد نوعان من الحلبة وهي الحلبة البلدي العادية ذات اللون المصفر والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل وهما يختلفان اختلافاً كثيراً. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء. واسم الحلبة جاء من اسم "حلبا" وهو من أصل هيروغليفي ولها أسماء أخرى مثل "أعنون غاريفا" و"فريقه" وفريكه وحليب ودرجراج وقزيفه وحمايت وتعرف الحلبة علميا باسم Trigonella foenum – graecum من الفصيلة البقولية.

تستعمل الحلبة كغذاء لاحتوائها على مواد بروتينية، وتؤكل بذور الحلبة مستنبتة أو كشراب محلّى بالسكر كما تؤكل فروع النبات الخضراء. هذا ويستعمل مسحوق بذور الحلبة مخلوطاً مع دقيق القمح أو الذرة لعمل الخبز لاحتواء المسحوق على المواد الغروية التي تساعد على تماسك العجينة وتكوين طبقة متماسكة تحيط بالخبز كما تعتبر صينية الحلبة من حلويات التراثية . عرف منذ القدم تأثير البذور في إدرار اللبن عند السيدات وقت الإرضاع، كما عرف أنها تساعد أيضاً على إدر ار البول والطمث للسيدات.

# أزهار فلسطين

حشيشة الكلب

حشبشة الكلب عشبة قائمة كنبتة القر يص، أو ر اقها صغيرة مجعدة كأوراق المير مية، أز هار ها بيضاء صغيرة نخرج من تيجان خضراء متجاورة تلتف حول ساق النبتة.





# حكي بالفلسطيني

### مصطلحات نابلسية

سبعين عين تطرئك

الله لا يتيرك

أبزبوطوش

متصربع

أبوالفتايل

# تواصلوا معانا

### Follow Us on Facebook

http://www.facebook.co m/groups/aus.pal.cultur al.centre/

### Mail address:

P.O. Box 911, Rozelle,

NSW, 2039 Australia

### E-mail:

Aus.pal.cultural.centre@ hotmail.com

# خراريف ستي : خُروفية وضحة السباعية

بين البوادي والوديان صحرا وغيرا ورعيان ومضارب العربان، سواليف العربان خراريف الصحرا اللي مليانة عشق وشوق، وين تا نحكي عن وضحة السباعية سواليفها، وضحة بنت شيخ وتزوجت مرتين كل مرة من شيخ وذبحها شيخ. لما كانت أم وضحة حامل كانت الداية تقولها هذا حمل جمال عجوزة، يا إما بتسقطي إللي ببطنك وإلا إنتي بتسقطي بقيرك، بس إم وضحة كانت تقولها: حرام أنا ما بعمل هيك، وإللي يريده ربي زين وإللي من الله يا محلاة.

ولما دخلت شهرها السابع مرضت وبفرشتها انطرحت ولا لقوا دوا ولا عرفها إلها إلا الدعا لرب الشافي، إجت الداية وقالت لها: باين رايحة تموتي إنتي وبنتك؟ ردت عليها: كيف عرفتيها بنت قبل ما تيجي؟ قالت لها: إجى وقتها وخلص وقتك. وبعد شوي ماتت إم وضحة وبعديها طلّعت الداية من بطنها وضحة، ولما طلت وضحة الشمس نامت بكير وانقطعت المي من العين ولاقوا ميت طير ميّت حولين خيامهم. كبرت وضحة وصارت عروس عيونها وساع وشعرها أسود حريري ولونها مثل خبز الطابون، بس لا حدا طلبها ولا حدا حتى غازلها رغم إنها بنت شيخ وجدها كان شيخ، بس خلص انعرفت وضحة بإنها سباعية وراكبها النحس ومفارقها البخت.

وكانوا يقولوا هاي بنت الشيخ وهيي هدية لشيخ أرمل إن طلبها. وين وين للفي على عربها شيخ أرمل بس بالأخير وصل ولما عرفت زغردت كأنه خطبها رغم إنه لسه ما قال سلام عليكم لأبوها، وبعد ضيافة ثلاث أيام قال الشيخ الضيف: أنا كان زعل ويا ريت أهلي ما زعلوا وسموني زعل، وهياتو الزعل راكبني من ساعة ما نولدت، وآخرها البنت إللي حبيتها من كل بنات العرب وتزوجتها وقبل ما تم شهرها ماتت. صار أبوضحة يهوّن على زعل ويقوله أرضى بنصيبك وكل واحد كتابه مكتوب قبل ما ينخلق والدنيا صبر ورضى، بعدين قاله: أنا بدي أعطيك هدية وما بدي منك إلا تطلع معرس وعروس بنتي وضحة مناك إلا تطلع معرس وعروس بنتي وضحة الحوه هرة المخدية.

وافق زعل بس وضحة تعززت وتشرط شرط، وشرطها إن ماتت يندفن معها لو ما مات، وإن مات هو تندفن معه ولو أنها ما ماتت، بس الغريب أنه زعل وافق وتزوجها، وكمان صار يحبها، ولما رجعوا على عرب الشيخ زعل عملها عرس ثاني وقبل ما تم شهر عنده صحى والاقاها ميتة، زعل الشيخ زعل وقال: أحفروا قبرين وشوفوا مين يقودكم تراني دافنها وإنتم ماخذين عزاي.

دفنوهم وعملوا عزاهم وخلوا الشيخ مزعل ابن زعل يصير قايدهم، وثاني إنهار طلع الشيخ مزعل على القبور وصار يدعي لأبوه الشيخ زعل، بس صار يسمع صوت وضحة، نادى العربان وبحشوا قبرها وإلا طلعت لسه عايشة وقالت افتحوا قبر زعل وطلع زعل كمان عايش، وقالت له: أخذوا عزاي مرتين بس الثالثة نابتة ورح اندفن بالمي، الشيخ زعل قال: إنت يا مزعل رح تضل شيخنا وتراني شفت الموت وناوي أروح أحج بيت ربي.

سمع الشيخ كايد بقصص وضحة وقال: بدي إياها إللي والا بنغزي عربها، وإلا بروح اسرق قلبها، قالت له إمه: سببك من الغزو ودم، روح زور أهلها واسرق قلبها، طلع الشيخ كايد ولما وصل عند الشيخ مزعل قاله: لو إني ضيف كان قبلت ما تجود فيه، بس أنا جار إلك وجاني هدايا وحابب تذوق منها، هذه قهوة عدنية وهذي حلاوة نابلسية وهذي معزة شامية وهذي خروبة مصرية وهذي تمرة بصراوية، كل وإطعم مرتك إلا سافر وخلاها لحالها، وكل شوي يقوله: هذي هدية لصاحبة الدار إللي قلبي على لمسافر نار، وبليل إجي الشيخ كايد بدو يروّح، وإلا لقي في فرس لاحقيتوا، قالها: وضحة الليلة عرسك. لما رجع الشيخ زعل من الحج سمع أخبار وضحة وقال أنا رايح بحالي ببالي زي ما إجي الشيخ كايد علينا وسحبها أنا رايح أسحبها، فاتت وأول ما شافه الشيخ كايد عرفه وقاله: بدك وضحة لازم تتزوج إمي ولو ليلة، وين وين يا زعل بدك ما تزعل وإيش يرضيك إلا وضحة وعشينها كل شي بهون، قاله موافق، ولما صار زعل مع إم كايد قالها ما بقربك إلا إذا ذبحتي ابنك، وهاي العجوز كاينة مشتهية، وحملت خنجر وراحت على فراش كايد، وقتاته وملت خنجر ها دم، ونامت مع زعل ليلة من العمر، ولما صحى زعل شاف الشيخ كايد بشرب قهوة مع وضحة، قاله: إمي بعطت جدي نيمته مطرحي، وهذي عروسك وضحة وفوقيها إمي هدية، أخذهن الشيخ زعل ومشوا لفوق لحدا ما وصلوا بحرة الملح نطق زعل وقال: وضحة مناكي تموتي بالمي وهون ما في دود ياكلك وإنتي قلبك ملون بالنحس وانتي يا إم كايد قلبك نجس وما يطهروا إلا الملح وبضربة سيف وحدة ذبح اثنتين.



## أمثال عن الطعام:

مثل خبز الصاج مقلّب عا لوجهين في هذا المثل كناية عن النفاق والرياء

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