



# Australian palestinian cultural centre المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي

## تمرة رمضان - العدد رقم 29

في هذا  
العدد

أبو حامد  
محمد بن  
أحمد  
الغزالي  
الطوسي

استجمام  
كيلوبترا في  
أريحا  
جيبنة

الدوارة

فطائر  
الزعر الأضر  
أقراض  
الزعر الأضر  
معمول العيد

ذكر فلسطين بالقرآن الكريم

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى : {فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا} سورة مريم -23 صدق الله العظيم  
أي فآلجأها واضطرها الطلق إلى جذع النخلة، ببيت لحم فتمنت الموت وذلك لأنها علمت أن الناس يتهمونها ولا يصدقونها بل يكذبونها حين تأتيهم بغلام على يدها، مع أنها قد كانت عندهم من العابدات الناسكات المجاورات في المسجد المنقطعات إليه المعتكفات فيه، ومن بيت النبوة والديانة فحملت بسبب ذلك من الهم ما تمت أن لو كانت ماتت قبل هذا الحال أو لم تخلق بالكلية.

من أعلام فلسطين - أبو حامد محمد بن محمد بن أحمد الغزالي الطوسي

ولد بطوس سنة 450هـ/1058م، قدم بغداد سنة 484هـ/1091م ، حيث فوضه الوزير نظام الملك بالتدريس في مدرسته النظامية ، وأعجب به أهل العراق ، وارتفعت عندهم منزلته. وفي سنة 488هـ/1095م ، توجه الإمام أبو حامد الغزالي إلى دمشق ، وترك التدريس في النظامية ، وأُنبأ عنه أخوه للعمل فيها ، وفي دمشق واصل الغزالي عمله بالتدريس في زاوية الجامع الأموي في الجانب الغربي منه ، ثم توجه إلى بيت المقدس ، فاعتكف بالمدرسة النصرية التي أصبحت تعرف بالغرّالية ، لإقامته بها، وشرع في التأليف ، وأعمال العبادة ، وزيارة المشاهد والمواقع المعظمة.

وكان طبيعياً أن يتفاعل الإمام الغزالي - وهو مقيم في بيت المقدس - مع الحركة العلمية النشطة التي شهدتها المدينة بوجود عدد من أبرز العلماء والفقهاء سواء من أهل بيت المقدس أو من خارجها ، ولاشك بأن الغزالي قضى أوقاته في بيت المقدس في الاشتغال بالعلم مع غيره من العلماء ، الذين ساهموا مساهمة كبيرة في إنعاش وازدهار الحياة العلمية ، وخاصة العلوم الدينية ، حتى أن المقدسيين أنفسهم أعجبوا بدروس الإمام الغزالي ، فطلبوا منه أن يكتب لهم شرحاً مبسطاً للعقيدة الإسلامية ، فكتب: "الرسالة القدسية" في كتاب "قواعد العقائد"، وذكر الغزالي نفسه أنه صنف لأهل القدس هذه الرسالة ، وأضاف الغزالي: أنها مودعة في الفصل الثالث من هذا الكتاب ، أي كتاب "قواعد العقائد" ، وهو عبارة عن أربعة فصول ، والفصل الثالث منه في: "لوامع الأدلة للعقيدة التي ترجمناها في القدس" كما يقول الغزالي.

وهكذا ، يتبين أن الغزالي لم يصنف في بيت المقدس إلا "الرسالة القدسية" المودعة في "قواعد العقائد". أما كتابه "إحياء علوم الدين" فقد ألفه في دمشق ، وليس في بيت المقدس كما تذكر بعض المصادر والمراجع.

ومن أهم مصنفات الغزالي أيضاً: البسيط في الفقه ، الوسيط ، الوجيز ، الخلاصة في الفقه ، المستصفي ، تهافت الفلاسفة ، المنقذ من الضلال ، جواهر القرآن ، بداية الهداية ، محك النظر ، المنحول والمنحل في علم الجدل ، الاقتصاد في الاعتقاد.  
توفي الإمام الغزالي سنة 505هـ/1111م ، ودفن بظاهر الطابران وهي قسبة طوس



# Australian palestinian cultural centre

## المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي

### التطريز

### الفلاحي الفلسطيني



### حدث في فلسطين - استجمام كيلوبترا في أريحا

يذكر لنا التاريخ أن الملكة كيلوبترا اهتمت بجمالها كثيراً وكانت تبحث عن مستحضرات التجميل والأماكن التي تغذي البشرة ، كما أنها كانت تؤمن بفلسفة أكسير الحياة ومياة شباب الدائم . ونجدها اهتمت بمنطقة غور الأردن وتحديداً بلدة أريحا وكان لها مقر تزوره بشكل منتظر وكانت تعتبرها فترة نقاهة واستجمام وأيضا تغذية للروح والجسد ، ومما تُرك لنا من تراث استجمام كيلوبترا بخيرات البحر الميت والينابيع المعدنية الحارة نورد مايلي

التدليك ويتم بدهن زيت اللوتس والبابونج للعمل على تحسين الدورة الدموية، ومن ثم التخلص من الدهون والسيوليت المتركمة في مناطق الجسم المختلفة، ويمكن من خلال التدليك أن يتغير مقاس الخصر وتحسن مرونة الجسم.

كما تعدّ حمامات الطين حيث تقوم بإرخاء العضلات والأعضاء الداخلية، ما يخفّف أعراض الإجهاد. أما طريقة استجمام كيلوبترا كان يعتمد على طقوس خاصة مأخوذة من الحضارة الفرعونية المعروفة بمدى اهتمامها بزينة المرأة وجمالها. فبمجرد الدخول إلى غرفة المساج، تستقبلها المدلّكة لتبدأ بعدها خطوات الحمام حيث تقوم بتغطية الرأس بمنشفة كبيرة من القطن لاستنشاق بخار ممزوج بالنعناع يخرج من إناء نحاسي عتيق، ما يباعد عنها على أن تشعر بالاسترخاء من بداية الجلسة. تبدأ بعدها مرحلة الجلوس في تحت شلال مياة معدنية حار تنبعث من خلاله دفعات قوية من المياة الساخنة ثم الباردة بشكل مفاجئ لتنشيط الدورة الدموية، في الوقت الذي يقوم فيه المدلّكة بسكب زيت الياسمين داخل حوض الاستجمام مع باقات حية من زهور الياسمين التي تطفو على سطح المياة. ووسط هذا الجو المعبأ براحة البخور وعلى أضواء الشموع المتراقصة من كافة الأرجاء بغرفة التدليك والموسيقى الخافتة التي تنساب برقة، تبدأ عملية سكب قدر وافر من اللبن بحوض الاستجمام، وهو أهم ما يميّز الملكة كيلوبترا في طقوس العناية بالجسد، حسبما تذكر البرديات الفرعونية، ثم تبدأ عملية المساج على مناطق الرأس والجبهة والصدغ والرقبة والكتفين والذراعين لإزالة التوتر الذي يكمن في هذه الأجزاء. أما تقشير الجسم بالقهوة ، وهو التقشير من خلال خلطها بزيت جوز الهند والفلفل الأسود والزنجبيل والهيل والقرنفل وجوز الطيب، ولفّ الجسم ببطانة حرارية لضمان اختراق خليط الأعشاب للجسم، ووصوله لخلايا الجلد التالفة.

يعد البحر الميت من المناطق السياحية العلاجية الأكثر نشاطا، حيث يقال إن الأملاح الموجودة فيه تشفي كثيرا من الأمراض الجلدية مثل الصدفية والحساسيات الجلدية المتنوعة، فعندما يلتقي ماء البحر بصخور الشاطئ فإنها تصطبغ بلون الثلج من جراء الأملاح المتجمعة على صخور الساحل، وأيضا يعتبر من المراكز الاقتصادية التي تبنى عليها كثير من الآمال مثل مصانع الملح ومصانع المستحضرات التجميلية والعلاجية. يختبئ البحر الميت مخفيا في اعماقه كنوزا ثمينة. وأملاح البحر الميت معروفة منذ قديم الزمان بفوائدها الصحية. وقد استخدمتها الملكة كيلوبترا، وملكة سبأ، وغيرهما من قدماء الملكات لقناعتهم بفوائدها العلاجية والتجميلية. فالبحر الميت فريد في مياهه الدافئة الساحرة وخصائصها العلاجية ، كما ان التمازج الرائع بين اشعة الشمس الفلسطينية ومياه البحر الميت يعطى الجسم الراحة الحيوية والصحة.



# Australian palestinian cultural centre

## المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي

حرف شعبية قديمة

### الدوّارة

وهو حرفي يقوم بغزل الخيش وخطاطتها لعمل أكياس الحبوب والتبن والقطن والقش وغيرها ، وكل نوع من أنواع الأكياس يكون مناسب لشيء واحد فقط . كما أن الدوّارة يقومون بتزقيع الأكياس المستعملة وأيضا يتاجرون بالأكياس والخيش .



### حكاية شعبية فلسطينية - جبينة

كان يا مكان في قديم الزمان هالمرة لا بتحبل ولا بتجيب . يوم مر ببياع هالجينة ؟ قامت قالت: يا طالبة يا غالبية تطعمني بنت يكون وجهها أبيض مثل قرص هالجينة ؟ ... الله نطق علسانها حبلت وجابت هالبننت وجهها أبيض مثل قرص الجينة، وسمتها جبينة. لمن كبرت جبينة صارت حلوة كثير... وصرن بنات الحارة يغرن منها... يوم رحن رفقاتها قالنها: يللا يا جبينة نروح نلقط دوم (فاكهة قريية من التمر)... قالتلهن: غير ما تقولن لإمي؟ رحن قالن لإمها: يام جبينة بحياة جبينه تخلي جبينة تيجي معانا نلقط دوم؟... قالتلهن: أنا بخصنيش... روحن قولن لأبوها؟... رحن قالن لأبوها: يا أبو جبينة بحياة جبينة تخلي جبينة تيجي معانا نلقط دوم؟... قالهن: أنا بخصنيش . روحن قولن لعمتها... رحن قالن لعمتها: يا عمة جبينة بحياة جبينة تخلي جبينة تيجي معانا نلقط دوم؟... قالتلهن: أنا بخصنيش رحن قولن لخالتها؟... رحن قالن لخالتها: يا خالة جبينة بحياة جبينة تخلي جبينة تيجي معانا نلقط دوم؟... قالتلهن خالتها: طيب خليها تروح!!؟...

سحين حالهن هالبنات و رحن يلقطن دوم وصلن شجر الدوم قالن: أني اللي بدها تطلعنا عالشجرة ؟ جبينة كانت أصغر وحدة و أعقل وحدة قالت: أنا بطلع... طلعت وصارت قطعلهن دوم وتسقط تحت الشجرة... قالنها احنا بنمليلك جونتك ( الجرة)... ملين جونهن دوم وملين جونتها حلزون... صارت الدنيا مع الغياب دشرنها ع ظهر الشجرة وروحن ع دورهن... جبينة ما عرفتش تطيح عن الشجرة وصارت الدنيا ليل راحت إمها سألت رفقاتها قالنها: جبينة ما راحتش معنا؟... بعدين إجا هالخيال... راكب هالفرس صارت هالفرس تقدم على هالشجرة و ترجع لورا خايفة... اطلع ع هالشجرة شاف هالبننت قالها: طيحي عن هالشجرة؟... مارضتتش لأنها خايفة قالها: عليك الأمان و أمان الله ردت هالبننت وطاحت و ركبها معاه عالفرس وروحها معاه... بالليل جبينة دهنت حالها كلها أسود عشان بدهاش حدا يعرفها... الصبح فكروها عبدة صاروا يودوها تسرح بالغنم و الطرش صارت جبينة كل يوم و هي سارحة بهالطرش تقول: ياطيور طيارة في جبال عالية... ترعى غنم ترعى نوق وتقبل تحت الدالية... سلمن ع امي و أبوي وقولن جبينة راعية... وتصير تبكي... وتصير هالطيور تبكي و الغنم و هالطرش تبطل توكل و تصير كلها تبكي... ووقف صار يبكي وكل شي موجود حولها صار يبكي... وهو ابن الأمير وقف وصار يبكي... المغرب... قالها تعالي... قري الصحيح...؟ مين انتي...؟ وشواللي صار معك...؟ قالتله: أنا... اسمي جبينة... وصار معي هيذ هيذ هيذ... وقامت هالشحار الأسود عن وجهها المشحرة و الا هي شو...؟ مثل القمر...؟! إجا ابن الملك امك ( أملكك يعني عقد قرانه عليها) عليها... وقاموا هالأفراح و هالليالي الملاح... وتجوزا وجابت امها و أبوها لعندها... وجيت من عندهن وجاي وطار طيرها و عليكم غيرها.



# Australian palestinian cultural centre

## المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي

حزّر فزّر  
واحد ورا  
الحيطة،  
بيز عق بعلو  
صوته، إنت  
ابني لكن  
أنامش أبوك

الجواب : أمك

بتقدر تحكي عشر  
مرات وبسرعة

شاب  
شيب  
شعر  
رأسه

### أكلة فلسطينية شعبية - فطائر الزعتر الاخضر

**مقادير العجينة:** اربع كوب طحين + ثلاث ارباع كوب زيت الزيتون + ملعقة و نصف صغيرة ملح + 2ملعقة صغيرة خميرة فورية مذابة في كوب ماء فاتر + كوب من ورق الزعتر الاخضر المجفف او الطازج + جبنة بيضاء ( جبنة نابلسية ) مقطعة مكعبات صغيرة الكمية حسب الرغبة

**مقادير الحشوة:** جبنة بيضاء مقطعة مكعبات كبيرة + جبنة صفراء مقطعة مكعبات كبيرة

**الطريقة:** انتظري حتى تنتفخ الخميرة في الماء و بعدها ضعيها مع الطحين و الملح و الزيت و الزعتر الاخضر المفروم و المكعبات الصغيرة من الجبنة البيضاء ، اعجنهم معاً سوياً باضافة القليل من الماء ( ما يقارب ثلاث ارباع كوب ماء فاتر) اتركي العجينة في وعاء العجن و غطيها حتى يتضاعف حجمها . قطعي العجينة الى كرات صغيرة و احشي كل كرة بمكعب جبنة بيضاء و آخر جبنة صفراء . صفي الكرات في صينية فرن مدهونة بالزيت حتى لا تلتصق الكرات و اتركي مسافة بين الكرة و الأخرى . ادھني سطح كل كرة ببياض بيضة مخفوقة باستعمال الفرشاة لأكساب وجه الكرات وجهاً لأمعاً بعد الخبيز . اخبزي الكرات في الفرن بحيث تكون النار أولاً في اسفل الفرن حتى يحمر قعر الكرات ثم من الأعلى لتحمير وجهها من الأعلى و تقد .

### أقراض الزعتر الأخضر

طبعاً اشطف الزعتر واقطعه حتى تصبح قطعة الزعتر مقطعة بطريقة جميلة لا كبيرة ولا صغيرة صدقيني قطعي الزعتر يعطي نكهة الذ انا مجربة على الشكلين عندما تقطعيه يعطيكى مراره اكثر طيب كثير.

**المقادير:** لكل كيلو طحين

كيلو طحين + ملعقة صغيرة خميرة (انا ارشها رش ) لا اضعها في الماء + كاسة زيت زيتون + ملعقة باكنج باودر + نصف ملعقة فانيليا + ملعقة كبيرة ملح طعام + دقة عجين مقدار 3 ملاعق كبار + ملعقة كبيرة سكر + 3 ملاعق كبيرة حليب ناشف + سمس

**الطريقة:** نضع الطحين + السكر + الملح + ب.ب. + الفانيليا + دقة العجين + السمس +... الخ (يعني كل الناشف ) + الزعتر المفروم تفرم وسط بحيث الحبة تكون ظاهرة (حسب الرغبة) ومن ثم نخلطه سوياً جيداً وبعدها نضع الزيت ونسبسه جيداً حتى لا يكون موجود كتل في العجينة. وبعدها الماء المائل للسخونة اكثر ونعجن العجينة بشكل تكون لا طرية ولا نشافة . وفي النهاية ندهن اليدين زيت زيتون ونطبطب على العجينة ونغطيها جيداً ونتركها تخمر (يجب على العجينة الانتفاخ بشكل جيد) وبعدها نقطعها قطع صغيرة الحجم او وسط وبعدها نفردها بشكل لا تكون خميلة او رفيعة (وسط). وبعدها عملية الخبز في الفرن وصحتين والى عافية



# Australian palestinian cultural centre

## المركز الثقافي الفلسطيني الاسترالي

حلي ومجوهرات في  
التراث الشعبي الفلسطيني



تواصلوا معنا

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](mailto:Aus.pal.cultural.centre@hotmail.com)

### من الحلويات الفلسطينية - معمول العيد الفلسطيني

معمول التمر (يمكن عمل الكعك بنفس مقادير العجينة مع الجوز أو الفستق الحلبي (بدون إضافة اليانسون)



المقادير : 6كوب كوب سميد ناعم(1 كغ +  
1باكيت كبير زبدة 400 غ + 1ملعقة صغيرة  
محلّب مطحون + ملعقة طعام يانسون مطحون +  
3/1ملعقة صغيرة مستكة مطحونة مع السكر  
ورشة ملح + سكر حسب الرغبة + حليب +  
ماء الزهر للعجن (كوب تقريباً )

حشوة التمر : 1كغ تمر + 1ملعقة صغيرة قرفة + 1  
ملعقة صغيرة هيل قليل من جوزة الطيب + كبش قرنفل (اختياري)  
+ 1-2ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة : تترك الزبدة لتسيح بحرارة الغرفة (لاتسيح على النار). يدعك السميد مع الزبدة بين راحتي اليدين جيداً  
(ويترك من 6 - 8 ساعات (أو لليوم التالي)). عند العجن تضاف المحلب + المستكة المطحونة + رشة صغيرة  
ملح). يذوب السكر بالحليب. تضاف الكمية السائلة ماء الزهر حليب بالتدريج حتى تتكون عجينة متماسكة (جامدة  
(أو حليب أبو قوس + قطر + ماء للزهر. تغطي العجينة بفوطة رطبة (مبللة قليلاً بالماء) لتحافظ على العجينة  
رطبة خلال فترة العمل

تترك لمدة نصف ساعة وتجهز في هذا الوقت عجينة التمر. يطحن التمر أو يعجن إذا كان طري وتضاف إليه  
مقادير البهارات والزبدة. تشكل الكعك وتحشى حسب الرغبة. شكل الكعك النهائي بطريقتين (القالب والتشكيل  
بالمناقش) ومزينة بالفستق الحلبي من الجانب الآخر

طريقة القالب بالخطوات: تكور قطعة من التمر مناسبة لحجم القالب وكرة أكبر قليلاً من العجين. تجوف العجينة  
وتحشى بالتمر. يضغط عليها قليلاً بمبروش الفستق الحلبي. توضع في القالب ويضغط عليها لتأخذ الشكل.  
عمل الكعك بالمناقش: بنفس الطريقة السابقة الخطوة الأخيرة تكون بالمناقش

(لكل كيلو سميد) نحتاج 2: فنجان جوز 2 + فنجان فستق حلبي

للحشو بالجوز: 2 فنجان جوز مكسر ناعم أو مطحون + 1ملعقة صغيرة قرفة + 1ملعقة صغيرة هيل + قليل من  
جوزة الطيب + كبش قرنفل (اختياري) + قطر + ماء الزهر كمية كافية للعجن (3-4) ملاعق طعام + 1ملعقة طعام  
زبدة

للحشو بالفستق الحلبي: 2 فنجان فستق حلبي مكسر ناعم أو مطحون + 1ملعقة صغيرة هيل + قطر + ماء الزهر  
كمية كافية للعجن (3-4) ملاعق كبيرة + 1 - 2ملعقة كبيرة زبدة  
للزينة: سكر بودرة

ملاحظات: لاتحتاج العجينة للدعك (مجرد تماسكها) + تكون صينية الخبز جافة (لاتحتاج للدهن) + نخبز في فرن  
متوسط الحرارة حتى تتماسك وتحمر تحمير بسيط + ممكن عمل المعمول بالدقيق (5 أكواب دقيق + كوب سميد)  
أو عكس مقادير الدقيق والسميد أو استبدال الزبدة بالسمن حسب الذوق والميزانية.



# 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

أمثل شعبي فلسطيني

لَدَيْكَ الْفَصِيحُ عَ مَزْبَلْتُهُ بِصِيحٍ \*\*\* ذَابَ التَّلْجُ وَبَيَّنَّ الْمَرْجُ  
رَاخَ عَ الْجَامِعِ لِقِيَهُ مُسَكَّرٌ قَالَ إَجْتِ مِنْكَ مِشْنُ مِني  
رَافِقُ الْمِسْعَدِ تِسْعَدُ وَرَافِقُ الْمَتْعُوسِ تَتْعَسُ \*\*\* رَبُّ هُونُ رَبُّ هِنَاكُ

كنايات شعبية فلسطينية

كثُرُوا الطَّبَاخِينَ \*\*\* كَلِمَهُ وَرَدُّ غَطَاها \*\*\* لا بِكِشْنُ وَلا بِنِشْنُ

فلسطين بين الحاضر والماضي

