



التراث الثقافي غير المادي لكوريا

دار النشر باللغات الأجنبية
جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية
٢٠٢٦

التراث الثقافي غير المادي لكوريا

دار النشر باللغات الأجنبية
جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية
٢٠٢٦

مقدمة

التراث الثقافي غير المادي هو إحدى الثروات الروحية التي خلقها أبناء الأجيال السابقة للأمة عبر التاريخ ويخلفونها إلى أبناء الأجيال القادمة. بعبارة أخرى، إنه تراث يخلق وينتقل دون توقف في المجالات الروحية والثقافية للإنسان ومن ضمنه العادات التقليدية والأعراف الحياتية التي اعترفت بها الجماعة الاجتماعية أو المنظمات أو الأفراد على أنها جزء من ثقافتهم، والمعارف والمواهب، والوسائل والأدوات المرتبطة بها.

ينقسم التراث الثقافي غير المادي، حسب أنواع المواضيع وخصائصها، إلى تراث التقاليد الشفهية، وتراث الأعراف والطقوس الاجتماعية وعادات الحياة العملية، وتراث الأطباق التقليدية وعادات الحياة الغذائية، وتراث الفن التقليدي، وتراث الأشغال الفنية اليدوية التقليدية، وتراث الطب التقليدي وغيرها.

كما يصنف إلى التراث الثقافي غير المادي للدولة ونظيره في المناطق المحلية وفقا لمجال تطبيق التراث وخصائص منطقة تطبيقه.

انضمت بلادنا إلى الاتفاقية الدولية لحماية التراث الثقافي غير المادي لليونسكو في عام ٢٠٠٨.

تسهم بلادنا إسهاما فعالا في تطوير التراث الثقافي غير المادي بشكل مستدام وزيادة تنوع ثقافة البشرية، بالتبادل والتعاون مع هذه المنظمة.

يقدم هذا الكتاب عرضا لبعض التراث الثقافي غير المادي لبلادنا.

فهرس

تراث التقاليد الشفهية

- ٦ «أسطورة دانكون»
٧ «أسطورة هايموسو»
٨ «أسطورة جومونغ»
٩ «أسطورة جبل تشيلبو»
٩ «أسطورة جبل موران»
١٠ «قصة الأفندي بونغئي كيم»

تراث الأعراف الاجتماعية والطقوس وعادات الحياة العملية

- ١١ طقوس إحياء ذكرى الملك دانكون
١١ عادة اللباس الكوري
١٣ الاحتفال بعيد رأس السنة
١٤ العادة في يوم البدر الأول
١٥ عادة الحياة على الأرضية المدفأة
١٥ العادة في عيد تشوسوك
١٦ عادة استقبال الذكرى الأولى لميلاد الطفل
١٦ طريقة تحضير مائدة الأطعمة
١٦ «سيروم» (المصارعة الكورية)
١٧ نط الحبل
١٨ تطيير طائرة الورق
١٨ القفز على النواصة
١٩ لعبة «يوت»
١٩ الرماية بالقوس
٢٠ لعبة الأرجوحة
٢١ الشطكوك

٢٢	ركوب المزلة
٢٢	ثقافة بونغسان، الكلب الوطني الكوري
٢٣	مبدأ إبداع «هونمين زونغوم»
٢٣	تايكواندو
٢٤	أشكال السقوف الكورية

التراث الفني التقليدي

٢٦	الأغنية الشعبية «أريرانغ»
٢٦	الأغنية الشعبية «الجريس»
٢٦	الأغنية الشعبية «ترنيمه سينكوسان»
٢٧	الرقصة الفولكلورية «رقصة بونغسان التنكرية»
٢٨	الرقصة الفولكلورية «رقصة يونبايك الموسيقى الفلاحية»
٢٩	الرقصة الفولكلورية «دونولاري»
٢٩	أساس الرقص القومي الكوري

تراث الأطعمة التقليدية وعادات الحياة الغذائية

٣٠	عادة صنع الكيمتشي
٣١	شعبية بيونغ يانغ الباردة
٣٢	سينسونرو
٣٣	بيونغ يانغ أونبان
٣٣	حساء كعك الأرز
٣٤	طريقة الشوي الكورية
٣٤	رقائق اللوبيا الذهبية المقلية بالزيت
٣٥	عادة تناول عصيدة دونغزي
٣٥	الأرز المطبوخ بالبحار
٣٦	تانغ الحريف من البلوق
٣٧	سونغنيونغ

٣٧		تأنيغ من اللتش
٣٨		زونكول
٣٩		شعيرية هامهونغ من النشا
٣٩		سوزونغكوا
٤٠		ياكباب
٤٠		صنع زانغ
٤١		صنع جبة فول الصويا
٤١		ثقافة زونكال
٤٢		تقانة تقطير خمر دانكون
٤٢		تقانة تقطير خمر مونباي
٤٣		تقانة تقطير ريكانكو
٤٣		تقانة تقطير كامهونغرو
٤٤		صنع ماكولي

تراث التطريز والفنون التطبيقية التقليدية

٤٥		أسلوب الرسم الكوري
٤٥		التطريز التقليدي
٤٦		فن خزف كوريو الأزرق
٤٧		الفن التطبيقي من العشب
٤٨		فن الطلي باللك

تراث الفن الطبي التقليدي

٤٩		طريقة العلاج بالإبرة الطبية
٤٩		أسلوب العلاج بالكي
٤٩		طريقة العلاج بالمحجم
٥٠		العلاج بالطمي في بحيرة سيزونغ
٥٠		العلاج في حمة كيونغسونغ

تراث التقاليد الشفهية

«أسطورة دانكون»

تدور الأسطورة أساسا حول ولادة دانكون وهو أول ملك أسس كوريا الغابرة باعتبارها أول دولة لأمتنا.

أبو دانكون هو هوانونغ، ابن هوانئين، إله السماء.

قيل إن هوانونغ عاش في السماء في أقدم العصور، وكان لديه الطموح إلى السيطرة على العالم الأرضي. قرأ أبوه هوانئين ما يدور في خلده، وأنزله إلى الأرض بعد إعطائه ثلاثة «تشونيوئين» (ختم السماء).

نزل هوانونغ إلى تحت شجرة السنديان الموجودة على قمة جبل تايبايك بقيادة أكثر من ٣٠٠٠ شخص، وراح يسيطر على العالم عن طريق تكليف آلهة المطر والسحاب والرياح بتولي أكثر من



٣٦٠ عملا خاصا بحياة الإنسان، مثل الزراعة والأمراض والعقوبات والخير والشر. في ذلك الحين، كان يعيش الدب والنمر في نفس العرينة وهما توسلا إلى هوانونغ أن يحولهما أيضا إلى إنسان.

أعطاهما هوانونغ الثوم والإفسنتين السحريين، قائلا لهما إنه يمكنهما أن يتحولا إلى إنسان، عندما لا يريان الشمس خلال ١٠٠ يوم بعد أكلهما.

إلا أن النمر لم يستطع أن يصبح إنسانا لأنه حنث بالوعد، أما الدب الذي التزم بالوعد فقد تحول إلى امرأة تزوجت من هوانونغ، وولدت دانكون، على ما يقال.

صار دانكون ملكا باتخاذ بيونغ يانغ عاصمة للبلاد التي سماها بكوريا. ذكر أنه كان يحكمها لمدة ١٥٠٠ سنة، وصعد إلى السماء بصفته ملاكا.

نتيجة لاكتشاف رفات دانكون في ضريحه القائم في قضاء كانغدونغ بمدينة بيونغ يانغ، واتضح عمره، تأكد من خلال الحقائق التاريخية أن دانكون شخص تاريخي واقعي، لا شخص أسطوريا، فضلا عن عراقية تاريخ شعبنا العائد إلى خمسة آلاف سنة.

«أسطورة هايموسو»

هذه الأسطورة هي من أبرز الأساطير في بلادنا.

إن بطل الأسطورة هايموسو ينزل إلى بويو الشمالية بوصفه ابن «الرب» حيث يجعل نفسه ملكا لها.

من عادته أن ينزل صباحا إلى الأرض لتدبير شؤون البلاد، ويصعد مساء إلى السماء، وذلك بركوب عربة تجرها خمسة تنانين وهي قادرة على التنقل بحرية بين السماء والأرض والبحار.

ذات يوم، حين يمضي إلى الخارج للصيد، يرى ثلاث بنات لهابايك وهو إله البحر، يلعبن في نهر تشونغ، ويولع بهن لأول وهلة، لذا، يرسم خطوطا بسوط الجواد ليظهر إلى الوجود قصر نحاسي فخم، ويغريهن ليأتين إليه للهو، ثم يقيم علاقات الحب مع أكبر البنات ريوهوا.

بعد أن يسمع هابايك هذا الخبر، يرسل مبعوثه إليه ليؤنب تصرف هايموسو للتزوج من ابنته بخلاف آداب السلوك، قائلا: «من هو يجرؤ على حبس ابنتي؟».

لشعوره بالخجل من هذا، يذهب هايموسو إلى بلد هابايك بركوب عربة تجرها خمسة تنانين، حيث يفوز عليه في المنافسة معه بشأن المهارات، ويتزوج من ريوهوا، حسب الأعراف الأدبية.

يجعل هابايك هايموسو يشرب الخمر حتى السكر خشية من أن يفتر حبه لابنته، ويضعه في الزكبية الجلدية معها لتقلها عربة تجرها خمسة تنانين. إلا أن هايموسو يصحو من التمل قبل خروجه من الماء ويحرق الزكبية الجلدية بدبوس الشعر العوداني لريوهوا، ويصعد إلى السماء لوحده.

يلقي هابايك بابنته ريوهوا على ضفة نهر ووبال بدعوى أنها أساءت إلى أسرته. إلا أن ريوهوا تقع في شبكة الصياد من حسن الحظ، وتقيم في بيت الملك كوموا لبويو الشرقية، حيث تضع بيضة واحدة يولد منها كوجومونغ.

«أسطورة جومونغ»

هذه حكاية بناء دولة كوغوريو. بطل الأسطورة جومونغ هو شخصية مولودة عن هايموسو ابن ملك السماء وريو هوا ابنة هابايك ملك التتين. كان جومونغ ماردا في قوته، وماهرا في الرماية بالقوس منذ طفولته. كان أهل بويو يسمون الماهر في الرماية بالقوس بجومونغ، لذا، أطلق عليه اسم جومونغ. كان لكونوا ملك بويو سبعة أبناء، إلا أنهم جميعا لم يكونوا بضاهوه، فقد راحوا يحسدونه حتى قالوا لأبيه أن القضاء عليه أمر ضروري، وإلا، ستعود إليهم حتما مصيبة كبيرة. طلب الملك كونوا من جومونغ أن يرعى الخيول في مسعى لسبر غوره. استاء جومونغ من ذلك، وأخبر أمه ريو هوا بأنه سيذهب إلى أرض الجنوب لإقامة بلد فيها، قائلا إنه لا يختلف عن الميت وإن ظل على قيد الحياة، لأنه يرعى خيول الآخر بوصفه حفيد ملك السماء. توجهت ريو هوا توا إلى مزرعة الخيول، واختارت الخيل المطهم الذي يقفز على سياج يبلغ ارتفاعه ضعفي قامة الرجل، عن طريق لسعه بالسوط الطويل. غرز جومونغ إبرة تحت لسان الخيل، دون أن يراه الآخرون. في أحد الأيام، جاء الملك إلى مزرعة الخيول، وأعرب عن سروره لسمنة الخيول، وأعطى جومونغ خيلا نحila لعدم أكل الأعشاب وشرب الماء كما هو مطلوب. أخرج جومونغ إبرة من تحت لسان الخيل، وأطعمه جيدا بصورة خاصة. فيما بعد، غادر جومونغ خفية بويو الشرقية مع زملائه ومعه بذور الحبوب التي أعطته إياها أمه. عرف أبناء الملك كونوا هذا الأمر وأخذوا يطاردونه مع العساكر، بيد أنهم لم يعودوا يستطيعون أن يلحقوا به لأن جومونغ ومرافقيه عبروا النهر بسلامة، بمساعدة الأسماك والسلاحف، بينما مات العساكر المطاردون غرقا في مياه النهر، إذ أن تلك الأسماك والسلاحف التي شكلت جسرا، تفرقت أيدي سبا. حين بلغ جومونغ زولبونيو حيث أقام البلاد باتخاذها عاصمة لها، وأطلق عليها اسم كوغوريو، على ما يقال.

«أسطورة جبل تشيلبو»

جبل تشيلبو هو أحد المعالم المشهورة في بلادنا الذي يتميز بالبيئة الطبيعية الفريدة والتاريخ والثقافة العريقة. جاء اسمه بمعنى أنه جبل يحتوي على سبعة كنوز جميلة ونادرة، وفيه القمم الغربية الأشكال والأودية العميقة، والشلالات الجليدة والبرك الرائعة، والحمام المتدفقة على مدار السنة، والغابات الكثيفة والأجرف الساحلية، وصخور الجزر العجيبة، مما يشكل مناظر طبيعية فاتنة. كان يسمى بـ«قوتدونغان» لازدهار شتى أنواع الأزهار في الربيع، وبـ«روغومسان» لاختصار الأشجار والنباتات بشدة في الصيف، وبـ«هونغاسان» لاصطباغ كل الجبال باللون الأحمر في الخريف، وبـ«سولبايكسان» لكون كل الأراضي مغطاة بالثلج الأبيض في الشتاء لتبدو كأن اللآلئ الفضية منتشرة، كما أن هذا الجبل يرتبط بعدد كبير من الأساطير الموروثة عبر التاريخ العريق. هناك أسطورة «كيس التراب للخالق» التي تفيد أن جبل تشيلبو الجميل خرج إلى الوجود بفعل كيس التراب للخالق ذي المهارات السحرية، وأسطورة «جبل تشيلبو انتصب من البحر» التي تقول إنه جبل أشبه بالكنوز يشمخ نتيجة لانتقال رغبة الشعب البسيطة إلى أرض الواقع والذي يريد حتى في المنام أن تتحول قراه بصورة جميلة وأسطورة «شاب في جبل تشيلبو أقام علاقة الحب مع الحورية» وغيرها من الأساطير العديدة التي تعكس أمنية وإرادة وتطلعات الشعب الجميلة إلى السعادة.

«أسطورة جبل موران»

يشكل جبل موران مناظر طبيعية خلابة بسبب أشكاله الغربية التي تبدو كأن زهرة الفاوانيا تتفتح يانعة، والتناسق العجيب بين أشجار الصنوبر الدائمة الخضرة ومختلف أنواع الأزهار المتفتحة حسب الفصول، وله عدد كبير من القصص التي تنتقل على مدى التاريخ العريق الممتد إلى آلاف السنين. تضم «أسطورة جبل موران» كثيرا من القصص عن أهالي بيونغ يانغ الذين أنموها روح الوطنية السامية وجدان الحياة النبيلة، حاملين في قلوبهم التعلق العميق والفخر الفريد بجبل موران منذ أمد بعيد.

من بينها أسطورة «وادي هونغبو» التي تتحدث عن عين الماء العجيبة التي تعكس جمال جبل موران كما هو عليه، وأسطورة «قصة نشوء جرف تشونغريو» التي تقول إن مشهد جرف تشونغريو الجميل تشكل بسحر من السماء والأرض تعجبا من رقة القلب للشباب الساكن في بيونغ يانغ، وأسطورة «قائد ولميل» التي تدور حول حصافة وشجاعة القائد الوطني المشهور الذي قاتل دفاعا عن بيونغ يانغ وجبل موران الجميلين، وأسطورة «تالويو» التي تتناول أحد الأركان الأخاذة على شكل الهلال عند سفح جرف تشونغريو والذي يقال إنه يضطر المرء إلى المرور به بعد خلع المعطف المبطن بالقطن بسبب انهمار العرق بغزارة من جسمه حتى في عز الشتاء.

«قصة الأفندي بونغيم كيم»

هذه قصة شعبية انتشرت باتخاذ منطقة بيونغ يانغ محورا لها في أواخر العهد الإقطاعي وهي تشكل سلسلة واحدة من القصص. يعود سبب انتشارها على نطاق واسع بين الشعب إلى أن هذه القصة الطريفة والمليئة بالذكاء تكشف وتسخر من نفاق وجشع وغرور البيروقراطيين الأشراف الإقطاعيين والملوك العقاريين والأغنياء، وتعبر عن الفكر والمشاعر لشعبنا الذي يمقت ويلعن الطبقة الحاكمة والمستغلين. من بين تلك القصص الأكثر انتشارا قصة بيع مياه وبت نهر دايدونغ للأغنياء والملوك العقاريين وغيرهم، وقصة بيع الدجاج كالتاوس الخيالي، وقصة بيع بركة كوانغبو كحقول الأرز، وقصة تقديم محجر الحبر الأسود المكسور إلى الملك وقصة فصل حاكم ويزو من منصبه بخداع الملك وغيرها.

تراث الأعراف الاجتماعية والطقوس وعادات الحياة العملية

طقوس إحياء ذكرى الملك دانكون

تقام هذه الطقوس تقديرا للملك دانكون، مؤسس الأمة في ضريح الملك دانكون أو معبد دانكون وغيرهما من الأماكن المرتبطة بآثاره، بمناسبة يوم ٣ من تشرين الأول/ أكتوبر الذي يصادف يوم ميلاد دانكون ويوم تأسيس البلاد.



في هذه الطقوس، تقدم القرابين على المائدة ويتم الوقوف دقيقة صمت إجلالا وإكبارا للملك دانكون قبل تقديم كأس الخمر، ثم الانحناء الكبيرة ثلاث مرات بالأسلوب الكوري والوقوف دقيقة صمت مجددا.

عادة اللباس الكوري

صنفت عادة اللباس الكوري ضمن القائمة النموذجية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية في اليونسكو وهي تحتل مكانة بارزة بين التراث الثقافي الرائع الذي خلقه الأسلاف.



إن اللباس الكوري معروف في العالم على نطاق واسع نظرا لشكله الفريد وجماله الأصيل. ينقسم إلى الزي العلوي (زوغوري) والزي السفلي (التنورة والبنطلون)، بالإضافة إلى السترة الخارجية (دوروماغي وبايزا) حسب الفصول. يتصف اللباس الكوري بوجود دونغزونغ (طوق العنق الأبيض الضيق) وكوروم (الشريطان الطويلان لعقد الصدر)، وطول تشيما (التنورة) بوجه خاص عن زوغوري (البلوزة).

إن صنع اللباس الكوري مصحوب بالمعارف والتكنولوجيا الخاصة، بما فيها التصميم والتفصيل وتركيب طوق العنق وشريط عقدة الصدر وضبط الألوان وتطريز ورسم الزخارف ذات المعاني المختلفة، فضلا عن إعداد الزينات والحلى وغيرها. يرقص اليوم المواطنون باللباس التقليدي في الأعياد والمناسبات العميقة المغزى مثل الانتقال إلى مساكن جديدة ويصورون ذلك المشهد بالكاميرا مما يضيف مزيدا من الوجدان الغني على الحياة.

الاحتفال بعيد رأس السنة

اعتاد أسلافنا أن يحتفلوا بعيد رأس السنة احتفالاً بالغ الأهمية والدلالة على أنه أكبر عيد سنوي.

مع اقتراب رأس السنة، أعدت النساء الملابس الجديدة التي سيرتديها أفراد عائلاتهن في ذلك اليوم، وسمي هذا بـ«سولبيم» أو «سيزانغ». قام الناس بتكنيس البيوت في داخلها وخارجها بنظافة وتجديد أو إصلاح الديكورات داخل البيوت، بمعنى استقبال العام الجديد بمعنويات جديدة بعد توديع العام الماضي. كما أعدوا الأطعمة الخاصة بعيد رأس السنة وسمي ذلك بـ«سيتشان». في عيد رأس السنة، أقاموا طقوس التوقير المسماة بـ«تشاري» على أنها تحية السنة الجديدة المقدمة إلى الأجداد الذين فارقوا الدنيا.

بعد انتهاء هذه الطقوس، تم توجيه تحية السنة الجديدة إلى الكبار، أي من شخص أصغر سناً أو أدنى مقاما لشخص أكبر سناً أو أعلى مقاما حسب الأعمار وشجرة النسب العائلية.

في هذا اليوم، أعدت بيوت الشيوخ بعض النفحات ليمنحوا السكاكير الدبسية من فول الصويا أو فراطة من النقود للأطفال بعد تلقي تحية رأس السنة منهم، أما للكبار فقد قدموا أطعمة رأس السنة أو الخمر. تبادل الأصدقاء أيضاً حديث التحية لتهنئة العام الجديد، متمنين بتحقيق رغبتهم، وسمي ذلك بـ«دوكدام».

في حالة غياب أصحاب البيوت البعيدة لمسافة معينة عند زيارتهم لتقديم التحية، وضعت على الطاولة ورقة مكتوبة بكلمات التهنية بحلول رأس السنة الجديدة، وسمي ذلك بـ«سيهام».

في يوم رأس السنة، أجريت الألعاب الفولكلورية مثل لعبة اليوت والبادوك والشطرنج والفقرز على النواصة وتطير طائرة الورق وركوب المزجة ولعبة دولاب الهواء وغيرها. وبخاصة، انتقلت لعبة اليوت التي يلعب بها جميع أفراد العائلة متحلقين في فرح رجالا ونساء وشيوخا وأطفالا على أنها لعبة ترفيهية ممتعة تمثل عيد رأس السنة.

كما كانت النساء يلعبن في رأس السنة الجديدة بالفقرز على النواصة مرتديات تشيما وزوغوري الجميلة، وقيل إنه إذا لعبت امرأة بهذه اللعبة في هذا اليوم، تصبح أقدامها قوية حتى لا تنغرز فيها الشوكة وتلد ابناً بعد الزواج.

أما الأطفال فقد قضوا يوما ممتعا بممارسة الألعاب الفولكلورية مثل تطيير طائرة الورق وركوب المزلجة ولعبة دولاب الهواء وغيرها.

العادة في يوم البدر الأول

يوم البدر الأول هو عيد فولكلوري موافق بيوم استقبال البدر الأول بعد دخول العام الجديد. من أبرز الفعاليات في هذا اليوم لعبة «هوازوك» (إقامة الحزم من سنابل الحبوب مع التمنيات بالحصاد الوفير) في يوم البدر الصغير، و استقبال القمر



واللعبة بالمشاعل في يوم البدر الكبير وغيرها. وفي هذا اليوم، يتناول الناس «أوغوكباب» (أرز مسلوق ممزوج بأربعة أصناف من الحبوب) تعبيرا عن أمنيتهم البسيطة في جني الحصاد الوافر من الحبوب والتمتع بالبركات الخمس في العام الجديد أيضا وبمعنى أن هذا الطعام مفيد جدا للصحة. ومن أبلغ الألعاب الفولكلورية في يوم البدر الأول تطيير طائرة الورق وشد الحبل وغيرها.

عادة الحياة على الأرضية المدفأة

الأرضية المدفأة هي أسلوب التدفئة الفريدة لشعبنا والذي تم اختراعه وإدخاله طبقا لعادة الكوريين الذين يعيشون جالسين على أرضية الغرفة.



تمتاز الأرضية المدفأة أولا بضمان الدفء بشكل مستمر في داخل الغرفة حتى في فصل الشتاء البارد لأن الحرارة محفوظة لوقت طويل بعد تسخين

الأرضية مرة واحدة، وثانيا يمنع رطوبة وبرودة أرضية الغرفة، فضلا عن كونها نافعة لحفظ الصحة وعلاج الآلام العصبية والتهاب المفاصل وغيرها من الأمراض الأخرى. كما أنها مناسبة لترتيب الغرفة الثقافي واستعمالها لأن الأرضية تمت تدفئتها من تحتها. لذا، كان شعبنا مولعا بشكل خاص منذ القدم بالأرضية المدفأة في حياة السكن.

العادة في عيد تشوسوك

عيد «تشوسوك» هو أحد أكبر الأعياد الفولكلورية في العام الواحد، لا في الخريف وحده وهو يقع في يوم ١٥ من الشهر الثامن القمري. بحلول هذا اليوم، يزور الناس قبور الأسلاف مرتدين الثياب الاحتفالية لإزالة الأعشاب الضارة وحز المروج وتغطية التراب على الجثوة.

في طقوس إحياء ذكراهم، يقومون أولا بإعداد مائدة القربان، ويقدمون التحية بانحناء الرؤوس مع صب الخمر في الكأس حسب ترتيب سلسلة النسب والأعمار. وفي يوم «تشوسوك»، يمارسون كثيرا من الألعاب الفولكلورية الجماهيرية، مثل التأرجح على الأرجوحة و«سيروم» (المصارعة الكورية) وشد الحبل.

عادة استقبال الذكرى الأولى لميلاد الطفل

هذه العادة هي تشريفات شعبنا التقليدية التي يبارك فيها الكبار مستقبل صحة الطفل الذي يستقبل الذكرى الأولى لميلاده. يجري الاحتفال بالذكرى الأولى لميلاد الطفل بترتيب إعداد الزى الاحتفالي بالذكرى الأولى وإلباسه إياه، وتحضير مائدة أطايب الأطعمة أمام الطفل ومراسم الاحتفال بالذكرى الأولى وتقديم الأطباق القومية للضيوف وغيرها.

طريقة تحضير مائدة الأطعمة



تطورت طريقة تحضير الأطعمة لشعبنا عبر التاريخ الطويل وهي تتميز بتقديم الأطعمة طبقاً لأداب الأكل بعد وضع المائدة الواطئة في الغرفة المدفأة تحت أرضيتها. يمكن تصنيف طريقة تحضير مائدة الأطعمة

إلى إعداد مائدة الأطعمة العادية، ومائدة الأطباق الفاخرة، ومائدة التشريفات وغيرها. كما يوجد تحضير مائدة الخمر والمآزة والموائد الاحتفالية بيوم الميلاد والذكرى الأولى للميلاد والزفاف وغيرها. إن لطريقة تحضير مائدة الأطعمة لدى شعبنا خصائص فريدة في استخدام المائدة والأوعية والملقعة والعودين.

«سيروم» (المصارعة الكورية)

صنف «سيروم» ضمن القائمة النموذجية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية في اليونسكو وهو موروث على مدى التاريخ الطويل كونه من ألعاب التنافس على القوة والمهارة بين الشخصين في رقعة معينة من الأرض.



ينقسم سيروم إلى سيروم الأيسر وسيروم الأيمن حسب مكان الرجل الذي يشد إليه الشريط القماشي، وتجرى عادة المباراة بدون الشريط القماشي ويسمى هذا السيروم بميندونغ سيروم. كما تصنف أساليب السيروم التقنية من منظور إيطاري إلى أسلوب استخدام

اليدين وأسلوب استخدام الجسد وأسلوب استخدام الرجل، وتنقسم أنواعه إلى سيروم محافظة بيونغآن وسيروم محافظة هوانغهاي وسيروم محافظة هامكيونغ وغيرها حسب المناطق المحلية، وإلى السيروم الصغير والسيروم المتوسط والسيروم الكبير والسيروم للهو حسب المستوى التقني.

نط الحبل

هذا أحد ألعاب الأطفال الفولكلورية التي تتوارث عبر القرون الطويلة. تحب الصبايا أساساً هذه اللعبة التي تجري عن طريق القفز على الحبل عند تدويره أو تثبيته.



من بين طرق اللعب قيام الطفلة الواحدة بنط الحبل بمفردها مدورة إياه وهي تمسك بطرفيه في يديها، ونط عدة أطفال الحبل الذي بدوره الطفلان بشكل كبير واقفين وجها لوجه، والتنافس على القفز إلى الأعلى بتمديد الحبل بشدة وغيرها. يعد نط الحبل لعبة فولكلورية مفضلة لدى الأطفال لأنها مفيدة لتقوية أذرعهم وأرجلهم وتدريب كل أطراف أجسامهم وإغناء وجدانهم المرح والنشاط.

تطير طائرة الورق

جرت العادة في بلادنا أن يبدأ تطير طائرة الورق منذ الخريف المتأخر وينتهي قبل زوال البرد المتواصل في العام القادم، وتبلغ هذه اللعبة ذروتها في الفترة ما بين مطلع العام ويوم البدر الأول. أشكال الطائرة الورقية في بلادنا مختلفة مثل طائرة الورق على شكل الصقر، وطائرة الورق المرقعة أو المثلثة الزوايا أو المربعة. أما أنواع تطير طائرة الورق فهي تطيرها إلى الأعلى، ومسابقة مهاراته وتصادمه.

القفز على النواصة

تتمتع هذه اللعبة بشعبية عالية بين النساء لأنها ترمي إلى التنافس على ارتفاع القفز من خلال وثبهن إلى الأعلى أو إلى التحت واقفات على طرفيها بعد وضع الخشب الساند في وسطها. طرق القفز على النواصة مختلفة مثل القفز إلى الأعلى وعرض المهارات وغيرهما. إن أعمال السيرك الحديثة التي طورت القفز على النواصة، بما يتلاءم مع الحس الجمالي العصري تضيف مزيدا من الوفرة على الوجدان القومي للشعب.



لعبة «يوت»

هذه لعبة فولكلورية للمسابقة عن طريق تحريك الأحصنة على رقعة «يوت» حسب مجموع الأعداد المشار إليها عند رمي عيدان «يوت» الأربعة.



جرت لعبة «يوت» في عيد رأس السنة ويوم البدر الأول وسائر الأعياد الفولكلورية وأيام العطلة باعتبارها لعبة جماهيرية يمكن للجميع رجالا ونساء وكبارا وصغارا أن يمارسوها.

صنعت رقعة «يوت» تعبيرا عن مبدأ تحرك وتغير العالم الكوني وهي تتألف من ٢٩ حقلا. إن عيدان «يوت» الأربعة تعكس الاتجاهات الشرقي والغربي والجنوبي والشمالي، أما وجهاه الأبيض والأسود يرمزان إلى النهار والليل.

الرمية بالقوس

أحب شعبنا تعلم الفن القتالي مثل الرماية بالقوس من خلال صيد الحيوان لوقايتهم من الضواري أو بقاءه على الوجود، وفي سياق تدريبه الجسدي، فضلا عن تشجيع



عادة تقديس الفن القتالي.

احتل الرماية بالقوس مكانة هامة في فنون القتال في عهد كوغوريو. اعتاد أهالي كوغوريو على صقل فنون ركوب الخيل والرماية بالقوس منذ طفولتهم، وأظهروا تلك الفنون دون تحفظ في قتال الغزاة الأجانب.

لعبة الأرجوحة



كلما تحل ببلادنا الأعياد الفولكلورية، من المعتاد أن تنطلق جميع النساء في القرى للعب بالأرجوحة في موقعها. تارجحت الأرجوحة بطرق متنوعة مثل أسلوب ارتجاج امرأة واحدة (الأرجوحة الفردية)، وأسلوب ارتجاج امرأتين واقفتين وجها لوجه على الأرجوحة الواحدة (الأرجوحة الثنائية أو المواجهة)، ومن الشائع استعمال الأرجوحة الفردية في مسابقتها على أن تتقرر الفائزة حسب دق الجرس المعلق في الهواء أولا في أقصر وقت.

تطورت لعبة الأرجوحة المفعمة بالوجدان القومي لشعبنا حتى أصبحت اليوم نوعا من الألعاب الرياضية القومية.

الشطكوك

الشطكوك هو لعبة مفضلة لدى الأطفال وهم يمارسونها عن طريق إصاق الورق أو الفرو بالشيء الرقيق والوزين مثل الهداب. تجري هذه اللعبة ذات التقاليد العريقة بطرق التنافس على عدد ركله وعرض المهارات المختلفة دون إسقاطه على الأرض من خلال ركله تباعا بقدم واحدة أو بالتعاقب عبر قدمين.

كما توجد مختلف الطرق مثل ركل الشطكوكين في آن واحد أو عرض المهارة بتبادل الشطكوك المركول من قبل الشخصين أو ركله بعد تشكيل الفرق. تعد هذه اللعبة أفضل حركة تقنية أساسية للتعامل مع كرة القدم لأنه يساعد الأطفال على تركيز الروح المعنوية وإنماء القدرة على الحكم الصائب على هبوط الشيء.



ركوب المزلجة

هذه لعبة ركوب المزلجة المزودة بالمزلق لتتزلج بسهولة على الجليد أو الثلج. ثمة نوعان فيها أحدهما معد للتزلج على الجليد والآخر للتزلج على الثلج. في هذه اللعبة، يتم التنافس كثيرا على الذهاب إلى النقطة المحددة والعودة منها، وسباق التتابع وغيرهما. كما توجد طرق التنافس على العدو نحو الهدف بركوب المزلجة كل على حدة، والانزلاق بالمزلة من على الممر الجليدي أو الربوة المغطاة بالثلج.. الخ.



ثقافة بونغسان، الكلب الوطني الكوري

بونغسان، الكلب الوطني لبلادنا كلب مشهور يحظى بحب الشعب منذ آلاف السنين. هذا الكلب الأصيل لبلادنا ذكي ورشيق، وقوي في تحمل البرد ومختلف الأمراض.



وله خصلة عنيدة متمثلة في قتال الخصم حتى النهاية. لقد خلق شعبنا الحضارة الرائعة الفريدة له بشأن العادات المتعلقة بالكلب على مدى التاريخ الطويل. تتضمن إليها عادات تربية وترويض بونغسان والصيد بواسطته، ومختلف أشكال الأعمال الأدبية والفنية الخاصة به، والنشاطات الاجتماعية والثقافية المتنوعة بما فيها تسجيل وفحص وتقييم الصنف الأصيل منه مثل جلسة تقدير بونغسان ونشر العلوم والتكنولوجيا، والأبحاث العلمية والتعليم.

مبدأ إبداع «هونمين زونغوم»

يقصد بعبارة «هونمين زونغوم» «كلام صحيح يعلم عامة الشعب» وهي تعني أنها «حروف رائعة تسجل الكلام الصحيح لتعليم عامة الشعب». «هونمين زونغوم» هي لغة مكتوبة فريدة لشعبنا صنعت في عام ١٤٤٤، على أساس مبدأ الإبداع المتميز بمحاكاة أشكال جهاز اللفظ. إنها قادرة على التعبير عن معظم أصوات الكلام لأي بلد من بلدان العالم، ناهيك عن أصوات لغتنا الوافرة. تتألف «هونمين زونغوم» من ٢٨ حرفا أساسيا وما زالت قدرتها الحيوية مضمونة حتى اليوم بسبب التوافق بين لغتها المكتوبة والمنطوقة.

تايكواندو

تايكواندو هو فن القتال الجسدي للدفاع عن النفس في وجه هجوم الخصم، بدون استخدام أي سلاح أو أداة. من بين عبارة التايكواندو، تعني كلمة «تاي» عقب القدم وكلمة «كوان» القبضة.

وكلمة «دو» التنقيب الروحي العالي.
يتألف التايكواندو المشرب بروح ومعنويات شعبنا من ٢٤ نموذجاً تدعى بأسماء مشاهير القادة الوطنيين الذين تركوا بصماتهم الجلية في التاريخ وتسمى تيمناً بالحوادث التاريخية. للتايكواندو أكثر من ٣٢٠٠ حركة من الحركات الأساسية.



تتكون الدرجات التقنية للتايكواندو من ١٠ غوب و ٩ دان وهي يشار إليها في أزياء التايكواندو وألقابه.
تجري مباريات التايكواندو مصنفة إلى النموذج والمجابهة وقدرة الكسر والبراعة الخاصة وطرق الدفاع عن النفس.
ينتشر التايكواندو على نطاق واسع في العالم باعتباره فن القتال التقليدي لشعبنا.

أشكال السقوف الكورية

تم صقل السقوف الكورية عبر القرون الطويلة بما يتفق مع مشاعر ووجدان وذوق شعبنا وهي تنقسم إلى سقوف من القراميد والأعشاب الجافة والقراميد الخشبية وغيرها.

شكل السقف الكوري التقليدي هو السقف القرميدي.
إن السقف الجمولوني الكوري الطراز يربط بين السقف المنحدر ذي السطحين

والسقف المنحدر ذي السطوح الأربعة مما يعطي شعوراً بانسراح الصدر.
مما يظهر جيداً خصائص السقوف الكورية سقوف بوابة دايدونغ وبوابة بوتونغ وجوسق ريونكونغ في بيونغ يانغ، ومعبد بوهيون ودير دايونغ في جبل ميوهيانغ وسائر المعابد والمساكن.



التراث الفني التقليدي

الأغنية الشعبية «أريرانغ»

«أريرانغ» هي أبرز أغنية شعبية يحبها جميع الكوريين ويتلذذون بإنشادها. خرجت هذه الأغنية إلى النور في منطقة شمال غربي بلادنا في أواخر القرن الرابع عشر ونشأت عنها مختلف أنواعها وأشكالها خلال مئات السنين حتى أصبحت شائعة وسط حب الشعب.

إنها تتميز بلحنها الوديع والوجداني وتكرار المقطع «أريرانغ، أريرانغ، أريانو، أعبّر تل أريرانغ».

كانت تعبر عن حزن الفراق بين الحبيبين، إلا أنها راحت تعكس بصدق فيما بعد تفاؤل وبهجة الحياة العملية وتطلعات وأمانى الشعب للعيش بسعادة في العالم العادل، حتى تعتبر تراثاً يتواصل ويتطور دون توقف، بما يتفق والحس الجمالي في العصر الراهن. صنفت الأغنية الشعبية «أريرانغ» ضمن القائمة النموذجية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية في اليونسكو.

الأغنية الشعبية «الجريس»

تم إنشاد هذه الأغنية كثيراً من خلال الغناء المنفرد النسائي بصوت صاف ورخيم. تفيض بالوجدان القومي البهيج والمرح مع كونها ناعمة وأنيقة، كما تتميز بأن الوجدان المفرح يسود في مجمل ألحانها. لقد تم إبداعها في سالف الزمان، بيد أنها شائعة على نطاق واسع وسط حب شعبنا لأنها مليئة بالوجدان القومي القوي.

الأغنية الشعبية «ترنيمه سينكوسان»

جاء اسم منطقة «سينكوسان» الوارد في الأغنية بمعنى أنها منطقة كوسان الجديدة. دعت هذه الأغنية بـ«ترنيمه أورانغ» في منطقة محافظة هامكيونغ، ثم

انتقلت إلى منطقة كوسان بمحافظة كانغوان وأعيدت تسميتها بـ«ترنيمه سينكوسان» في سياق استيطانها.

تعبّر كلمات الأغنية عن واقع أرياف بلادنا المتدفقة باستخدام اللحن القومي والمرح، من خلال المشاعر الحياتية المفعمة بالسرور لدى المزارعين الذين يفتحون أزهار السعادة عن طريق حرث الأرض بواسطة الآلات والعمل بفرح في الحقول الطافحة بمياه الري.

الرقصة الفولكلورية «رقصة بونغسان التنكرية»

ذاع صيت هذه الرقصة الفولكلورية الاستثنائية في منطقة محافظة هوانغهاي، إذ أنها تهجو وتسخر بصورة حادة ولاذعة من الحياة الفاسدة والفاجرة للرهبان أو النبلاء في المجتمع الإقطاعي من خلال تصوير الرقص المتميز.

إن فقرات الرقص والمحاورات في كل مشهد من مشاهد «رقصة بونغسان التنكرية» متنوعة وفريدة لأن الحوار والرقص والغناء مرتبطة ببعضها ببعض. وبخاصة، إن حركات الرقص بنفض يد واحدة أو التلويح بها على أنغام الترنيمه، تنبض بالحياة والنشاط.



تعد هذه الرقصة التي أبدعها الشعب وتلذذ بأدائها واحدا من تراث الرقص الفولكلوري بسبب مضامينها التقدمية التي تعبر عن روح مقاومة الحكام الإقطاعيين وحركات الرقص الشعبية.

الرقصة الفولكلورية «رقصة يونبايك الموسيقية الفلاحية»

هذه رقصة فولكلورية جماهيرية وعمومية أداها الشعب بمرح مع الغناء على إيقاع الطبل ومصاحبة الآلات الموسيقية أملا أو احتفالا بالحصاد الوفير. إن منطقة يونبايك منطقة زراعية رئيسية في بلادنا فقد تطورت فيها الرقصة الموسيقية الفلاحية على مستوى أعلى مما كانت عليه في المناطق الأخرى. تقدم هذه الرقصة المتميزة بقوة الخصائص القومية والتناول كرقة جماهيرية في مكان الفعاليات الوطنية أو ساحة توزيع الحبوب السنوية للمزارع، فضلا عن دخولها في جزء واحد من الجباز الجماعي.



الرقصة الفولكلورية «دوندولاري»

هذه رقصة فولكلورية تقليدية على شكل الرقصة الحلقية. لهذه الرقصة نوعان أحدهما هو رقصة تؤديها الفتيات أثناء اللعب بالزهور أو النزهة في الجبال في اليوم الثالث من الشهر الثالث القمري في فصل الربيع، والآخر هو رقصة جماهيرية يرقصها جميع أهالي القرية في الأعياد الفولكلورية. إن الرقصة التي تثير الجذل والطرب من خلال ضرب القرع بإيقاع تعتبر أكثر شعبية. الأساس في هذه الرقصة هي حركات الرقص الإيقاعية، ومنها الحركات مثل مختلف أشكال تمديد اليد وتدوير معصم اليد قبل تمديدها، ونفضها، وما يرتبط بها من التلويح بالذراع والمشي بإحناء النصف السفلي من الجسد وعقص الظهر إلى الوراء وغيرها.

أساس الرقص القومي الكوري

من المعروف أن الرقص القومي الكوري يتميز بالإيقاع الرقيق والناعم والقوي، فضلا عن علو مستوى تصويره. أساس الرقص القومي الكوري هو مجموع حركات الرقص الرئيسية والقياسية القادرة على التعبير الكافي عن الوجدان المتنوع والغني والخصائص الفريدة لرقصنا القومي. تنقسم حركات الرقص التي تفصح عن مشاعر ووجدان الكوريين كما هي عليه إلى حركات الجزء العلوي من الجسم (حركة السحب، حركة اللف، حركة الحمل على الكتف، حركة الانحناء، حركة الضغط، حركة النفض، حركة التلويح بالذراعين، حركة التموج وحركة اليد وغيرها)، وحركات الجزء السفلي من الجسم (حركة المشي، حركة رفع القدم، حركة الوطء، حركة الركل، حركة ضرب الأرض بالقدمين، حركة الدوران وحركة القفز ونحوها).

تراث الأطعمة التقليدية وعادات الحياة الغذائية

عادة صنع الكيمتشي

الكيمتشي هو من منتجات الخضار المصنعة بوضع التوابل والأسماك المملحة وغيرها من مختلف أنواع الخضار مثل الملفوف والفجل قبل اختمرارها. إن تحضير الكيمتشي يعد عادة حياة غذائية تقليدية لا تنفصم عن حياة شعبنا. لقد زرع أسلافنا قدرا كبيرا من الخضار في الخريف من أجل تناول الخضار الطازجة بانتظام حتى في الشتاء، وصنعوا بها الكيمتشي بذكائهم الخلاق لاستخدامه كغذاء ثانوي في الشتاء. تتضمن عادة صنع الكيمتشي أساسا تبادل الخبرات بين الناس ومشاطرة الجيران والأصدقاء في العمل السرور والغبطة للنجاح في صنعه من خلال تذوقه. الأساس في هذه العادة هو مشهد صنع الكيمتشي في الشتاء، الذي يجري في



تشرين الثاني/ نوفمبر كل عام.

صنفت عادة صنع الكيمتشي ضمن القائمة النموذجية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية في اليونسكو.

شعيرية بيونغ يانغ الباردة

شعيرية بيونغ يانغ الباردة هي أحب طعام لشعبنا، وتعتبر واحدا من المنتجات الخاصة في بيونغ يانغ ومرادفا لشعيرية كوريا. يقصد بعبارة شعيرية بيونغ يانغ الباردة شعيرية باردة يحبها سكان منطقة بيونغ يانغ، وجاء اسمها انطلاقا من خصائصها الأصلية المتمثلة في وضع المقبلات المختلفة وسكب المرق البارد على الشعيرات المصنوعة من مسحوق الحنطة السوداء قبل تناولها. طارت شهرتها لأنها تتميز بالشعيرات والمرق والمقبلات والتوابل والوعاء ووضع الشعيرية فيه وتناولها.



تقدم شعيرية بيونغ يانغ الباردة على نطاق واسع في المطاعم العامة مثل مطعم أوكريو المشهور في بيونغ يانغ. صنفت عادة شعيرية بيونغ يانغ الباردة ضمن القائمة النموذجية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية في اليونسكو.

سينسونرو

يحضر هذا الطبق بإغلاء أطايب المواد الغذائية الصادرة عن الجبال والسهول والبحار في وعاء متميز مجهز بمجمرة على شكل المدخنة تسمى بسينسونرو. كانت كلمة سينسونرو تعني أصلا وعاء ذا بنية مميزة، إلا أنها تحولت إلى اسم الطعام الذي يطهى فيه مع مرور السنوات الطويلة. يستخدم سينسونرو كثيرا كطبق يقدم على موائد المأدبة والزفاف وغيرها لأنه يضيف المزيد من البهاء على مائدة الطعام، ناهيك عن كونه طيب المذاق ورائقا للنظر.



بيونغ يانغ أونبان

هذا الأطباق المشهورة في بيونغ يانغ وله تاريخ طويل.

يحب شعبنا تناوله لأنه يعطي تأثيرات دوائية مفيدة مثل تقوية التغذية، وتخفيض الكولسترول، ومنع الشيوخوخة، وتخفيض سكر الدم، ومقاومة السرطان، وإزالة الحمى والسموم وغيرها، كما أنه يحتوي على الأحماض الأمينية الضرورية، والكربوهيدرات، والفيتامينات والعناصر المعدنية.



يقدم بيونغ يانغ أونبان على المائدة بعد وضع رقائق اللوبيا الذهبية المقلية بالزيت والفطر المقلي ولحم الدجاج المسلوق على الأرز الأبيض المطبوخ، وإضافة البيض المقلي والفلفل الأحمر الرقيق إليها للزينة قبل صب المرق عليها كيلا يغمر المقبلات، وذلك مصحوبا بصلصة فول الصويا المزوجة بالبصل والثوم والمسمم والملح ومعزز النكهات وغيرها.

حساء كعك الأرز

يحضر هذا الطبق بإغلاء كعك الأرز المقطوع في الحساء باعتباره طعاما نموذجيا في عيد رأس السنة الجديدة، كما أنه يستخدم بحد ذاته كغذاء أساسي.

إن حساء كعك الأرز فعال بنوع خاص في تقوية الطحال والمعدة ونقاها المسنين والأطفال بعد المرض، فضلا عن كونه طعاما مثاليا نافعا لاستعادة قوة الضعفاء واسترداد صحة النفاس وغيرهما، إذ أن له تأثيرات دوائية للأرز الأبيض ومواد الأطعمة الثانوية مثل لحم الدجاج ولحم البقر والبيض.

لا يعد هذا الحساء اليوم طعاما خاصا يتناوله شعبنا في رأس السنة فحسب، بل طعاما عاديا له.

طريقة الشوي الكورية



الشواء هو أحد الأطباق القومية التقليدية الذي يحضر عن طريق تقطيع اللحم بحجم معين وخلطه بالبهارات المختلفة قبل شويه مباشرة بالمشواة على نار الفحم الخشبي. هذا طبق فريد لبلادنا وقد كان معروفا على نطاق واسع في البلدان الأخرى منذ القدم على أنه «مايكزوك» (الشواء الكوري).

يقصد بـمايكزوك شواء كان يتناوله بنو قبيلة مايك (الأهالي الذين شكلوا قوة رئيسية في إقامة دولة كوريو) التي كانت موجودة في العهد القديم لبلادنا. أبرز شواء كوري هو لحم البقر المشوي.

رقائق اللوبيا الذهبية المقلية بالزيت



هذا الطبق لذيذ ونافع كالعلاجي فقد تلذذ شعبنا بتناوله منذ قديم الزمان. تكون اللوبيا الذهبية فعالة في منع وعلاج تصلب الشرايين، كما أنها مفيدة لإزالة الكحولية والسموم وضربة الشمس والإبالة. ليست هذه الرقائق طيبة وذكية الرائحة إلا عندما تغلى بالزيت فور جرش اللوبيا الذهبية.

إن أنواع الرقائق المقلية بالزيت في بلادنا كثيرة جدا، بيد أن أشهرها هو مصنوع من اللوبيا الذهبية. يتم تحضيرها بجرش اللوبيا الذهبية المنقوعة في الماء وقليلها بالزيت.

عادة تناول عصيدة دونغزي



هذه عادة الحياة الغذائية التقليدية لشعبنا التي تتمثل في تناول عصيدة دونغزي، الغذاء الموسمي بعد طبخها بوضع الأقراص من بودرة الأرز الغروي المعجونة في عصيدة الفاصوليا الحمراء. اعتبر شعبنا يوم دونغزي (انقلاب الشمس الشتائي) يوم بداية عام جديد وعيدا كبيرا، فقد أصبحت لديه عادة تحضير وتناول عصيدة الفاصوليا الحمراء بمناسبة هذا اليوم، من أجل ذوق تلك الفاصوليا التي ترمز إلى السعود وحسن الحظ من بين الحبوب التي تم حصادها حديثا في العام نفسه.

تحضر عصيدة دونغزي من الفاصوليا الحمراء والأرز الأبيض.

الأرز المطبوخ بالبحار



هذا الطبق هو تراث الثقافة الغذائية التي تتوارث تقليديا بين السكان على شاطئ البحر. هذا نوع من الأرز المطبوخ يحضر عبر خلط البطليونس والأرز الأبيض أساسا بالفلفل الجاف وسائر المواد الثانوية المتنوعة والتوابل، ووضعها في الصدف،

ولفه بورق البقول البرية أو الخضار قبل سلقه بالبخار أو تحميصه. مطلوب من هذا الأرز المطبوخ أن يكون مذاقه حارا مع ليونة لحم البطلينوس، ويحافظ على شكل الأرز المقبول وشيء من الشحم ورائحة التوابل. أشهر أنواعه هو الأرز المطبوخ بالمحار في واونسان.

تانغ الحريف من البلوق

يحضر هذا الطبق من خلال طبخ البلوق بصورة حارة وهو طعام تقليدي يمكن صنعه بسهولة في العائلات.

كما يعد أحد الأغذية الموسمية المفيدة جدا لصحة الإنسان باعتباره طعاما شتويا. نتج هذا الطبق من عادة أسلافنا الذين كانوا يستعيدون العافية بتناول الطعام متصبين عرقا في الغرفة المدفأة من تحت أرضيتها في فصل الشتاء الذي ينزل فيه الثلج ويتواصل البرد. ذاع صيته على نطاق واسع كطعام خاص في محافظة هامكيونغ الشمالية.



سونغنيونغ

هذا ماء مغلي مع بقايا الأرز الملتصقة بقاع القدر. عندما ينضج الأرز تقريبا، تطفأ النار هنيئة لتبخيره، ثم تشعل النار مجددا حتى يكاد يبيس قاع القدر، وأنداك، يتحول لون حبات الأرز الملتصقة به إلى لون بني، وحين تغلى هذه الحبات مرة أخرى بالماء، يصدر عنها سونغنيونغ اللذيذ ذو النكهة العذبة. هذا الشراب التقليدي هو تراث يتباهى بالتقاليد التاريخية الطويلة لشعبنا.

تانغ من اللتش

هذا أحد الأطعمة التقليدية التي استعملها شعبنا على نطاق واسع منذ القديم في حياته الغذائية. تختلف طرق طهوه من منطقة لأخرى، بيد أن أكثرها شهرة هو إغلاء اللتش وجينة فول الصويا ومختلف التوابل وورق الزوفا العملاق معا قبل نثر مسحوق الفاغرة.



يتميز اللتش بعلو نسبة الهضم والامتصاص باعتباره مادة غذائية مفيدة لصحة الناس وإطالة عمرهم، كما أن له فعالية خاصة في زيادة الطاقة وإنعاش وظيفة الكبد. من هنا، اعتاد شعبنا أن يستعيد القوة بتناول التانغ من اللتش، وخاصة عن طريق سلق هذا السمك بكامله جيدا وتتبيله بالملح المناسب في الخريف لأنه كثير اللحم وعالي القيمة الغذائية في هذا الفصل. أشهر أنواع هذا الطبق هو ما يحضر في منطقة كايسونغ.

زونكول



هذا طبق يطهى بوضع مختلف المواد الغذائية مثل اللحم والسمك والخضار في الوعاء وسكب قليل من المرق عليه.

يقصد بعبارة زونكول إغلاء العظم، وظلت مفهومة للناس، عادة، كإعادة إغلاء الطعام المطبوخ.

هناك زونكول المحضر من لحم البقر، ولحم الدجاج، والحبار وغيرها من المواد الغذائية.

فيما يلي حيثية نشوء هذا الطبق.

كان ما كان العساكر في كوغوريو يواصلون النضال الطاحن ضد الغزاة الأجانب. نفذت المؤن العسكرية إلا قدر قليل من الأطعمة التي أعطاها الشعب لبعض العساكر كزاد. إلا أنهم لم يستطيعوا تناولها كما هي عليه لأنها باردة وجامدة. بعد تفكير عميق، راحوا يجمعون تلك الأطعمة في الوعاء لإغلائها حتى صارت طيبة الرائحة ولذيذة المذاق. في فترة لاحقة أيضا، اعتمدوا على تلك الطريقة في إغلاء الطعام. يسمى ذلك الطعام الآن بزونكول.

شعيرية هامهونغ من النشا

هذه شعيرية مشهورة من خلال صنعها تقليديا في المناطق التي تقع في المرتفعات الجبلية الشمالية مثل محافظتي هامكيونغ الجنوبية والشمالية ومحافظة ريانغكانغ الحالية.

في البداية، اكتفى سكانها بتناول البطاطا المسلوقة، ولكن بعد التفكير والاستقصاء لصنع الأغذية اللذيذة والمتنوعة منها، أخذوا يحضرون شعيرية مقطعة بعجن النشا بالماء المغلي بعد صنعه بجرش البطاطا، ثم شعيرية حالية بصنع الآلة.

مضى أهالي محافظة هامكيونغ الذين كانوا مولعين بالطعام الحريف في توطيد وتطوير الشعيرية المصنوعة من النشا إلى غذاء متكامل، بإضافة التوابل الفريدة والخردل والخل إليها.

تتغير وتتطور هذه الشعيرية بلا توقف وسط حب شعبنا، وتستعمل على نطاق واسع في حياته الغذائية.

سوزونغكوا



هذا مشروب تقليدي لبلادنا يحضر بوضع الخورمة المجففة بأشعة الشمس في ماء الزنجبيل والقرفة المنقوع. يعد الزنجبيل والقرفة من عقاير كوريو الطبية التقليدية فهما يعطيان نكهة حارة وذكية عند إغلائهما في الماء. هذا الشراب الحريف والمنعش والعذب والعطر يسمى أيضا بكوتغام زونغكوا.

ياكباب



يحضر هذا الطبق التقليدي الأصيل عبر خلط الأرز الغروي المبخر بالعسل وزيت السمسم والفواكه وغيرها. كان يعتبر طعاما مفيدا للصحة فقد استعمل كمقويات لاستعادة القوة عند فقدانها.

إن الخورمة المجففة فعالة في تخفيض ضغط الدم ومنع التصلب الشرياني وعلاج الأمراض مثل داء الحفر والنزف المعوي المزمن، كما أنه يعمل على تقوية المناعة وإزالة السموم. استعمل ياكباب أساسا كطعام خاص في يوم البدر الأول.

صنع زانغ

استعمل شعبنا الزانغ في حياته الغذائية منذ آلاف السنين بعد صنعه. هذا الطبق المصنوع بتخمير البروتين والنشا والملح وغيرها من المواد الخام هو أحد الأغذية الثانوية الرئيسية التي لا غنى عنها في حياة شعبنا الغذائية. وجد أسلافنا أن فول الصويا المخمر طيب المذاق أكثر من سلقه وتناوله كما هو عليه، ويفتح الشهية، فقد توصلوا إلى إبداع الزانغ وهو الغذاء المصنوع من فول الصويا المخمر. في البداية، قاموا بتخمير فول الصويا المسلوق على أرضية البيت المدفأة بعد تغليفه بالقش، ثم تناولوه مباشرة عبر مزجه بالملح. فيما بعد، جففوا فول الصويا المخمر لسحقه واقتاتوا به بعد خلطه بالماء المالح. في وقت لاحق، ارتقوا إلى طريقة صنع كرات فول الصويا المخمر إلى أن فرزوا صلصة فول الصويا من عجنته.

صنع جبنة فول الصويا



جبنة فول الصويا طعام قومي تقليدي يحضر عن طريق تخثير بروتين فول الصويا بالمحلول الملحي.

يصبح هذا الطعام مصدرا لتوفير البروتين النباتي الهام في الحياة الغذائية. لقد صنعه أسلافنا منذ قديم الزمان بجرش

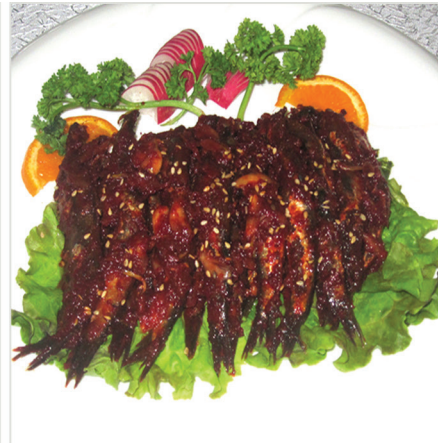
فول الصويا بحجر الرحي وقدموه للضيوف عند إقامة الحفلات العائلية. تتكون عمليات صنعه عموما من النقع، والجرش، والإغلاء، والترشيح، والتخثير، والتشكيل والتقطيع.

يصنف حسب طريقة تحضيرها إلى جبنة فول الصويا المشكلة أو غير المشكلة، والمجففة، والمخمرة، واللينة وغيرها.

ثقافة زوتكال

صنع شعبنا مختلف أنواع الزوتكال من المنتجات البحرية منذ زمن بعيد لاستعمالها في حياته الغذائية.

يحضر الزوتكال بوضع الملح والتوابل في الأسماك وأحشائها وتخمرها في درجة



الحرارة المعينة لتكون شهية، لذا، يعتبر واحدا من الأطعمة الثانوية اللذيذة ذات القيمة الغذائية العالية التي يحبها شعبنا منذ القدم. يفتح هذا الغذاء الشهية ويعمل على تسهيل الهضم نظرا لذوقه السائغ ونكهته المميزة. أنواعه كثيرة جدا ومن أبرزها بطارخ البلوق المملحة، والبلوق المملح، والمحار المملح، والقريدس المملح، ومحار البرنق المملح والبللم المملح.

تقانة تقطير خمر دانكون



كانت منطقة بيونغ يانغ زاخرة منذ القدم بمنتجات المياه الصافية، إلا أن الخمر المصنوع من مياه الينبوع في جبل آدال من بينها كان يتميز بطعمه وأريج الفريد، فقد استخدم في فعاليات البلاط الرئيسية باعتباره خمرا مشهورا على مستوى الكنز الوطني، لأن الملك دانكون، مؤسس كوريا الغابرة وهي أول دولة لبلادنا كان مولعا بشربه، على ما يقال. بعد وفاته، ظهرت إلى الوجود تقاليد استعمال الخمر المشابه لذلك الخمر الذي كان يشربه، في طقوس إحياء ذكراه، وأطلق عليه اسم «خمر دانكون». تم إكمال هذا الخمر بتطبيق تقنيات وأساليب تقطير الخمر الأكثر حداثة، تركيزا على طرقه الفريدة لأسلافنا، حتى ازدادت قيمته الجديرة بالتراث الثقافي بهاء على بهاء.

تقانة تقطير خمر مونباي

يشار إلى أن خمر مونباي ذا التاريخ الطويل كان مفضلا من حيث الأساس لدى ملوك كوريو بسبب ذوقه السائغ ورائحته الطيبة، فضلا عن جودة فعاليته جدا بعد شربه.

لا يمكن ذوق طعمه الحقيقي إلا عند تقطيره بمياه الينبوع في جبل موران بيونغ يانغ. لذا، يقال إنه تم تقطيره بتلك المياه منذ قديم الزمان. جاء اسم «خمر مونباي» بمعنى أنه خمر ذكي الرائحة وطيب المذاق مثل إجابص «مون» اللذيذ والعطر في بيونغ يانغ.

تقانة تقطير ريكانغكو



ريكانغكو هو أحد الخمور المشهورة الثلاثة في بلادنا. كما أنه تراث ثقافة الخمر الرائعة لشعبنا نتيجة صنعه بطريقة فريدة من خلال مزج عصارة الإجابص والزنجبيل المشهورين في منطقة محافظة هوانغهاي بسوزو (نوع من الخمر الكوري) الجيد. يتميز هذا الخمر ذو اللون الأصفر الخفيف بالتناسق الجيد بين الطعم الفريد لسوزو المصنوع من الملت التقليدية، والطعم الحلو والعذب للإجابص، والطعم الحامض والذكي للزنجبيل.

تقانة تقطير كامهونغرو

كان أهالي بيونغ يانغ يحبون شرب كامهونغرو في فصل الربيع أو في أيام الأعياد من حيث الأساس منذ ما قبل عهد كوريو، وعند الحديث عن شرب الخمر قبل تناول الشعيرية أيضا، يشار إلى كامهونغرو والشعيرية الباردة في بيونغ يانغ. ورد في مختلف الكتب القديمة أن كامهونغرو اعتبر أفضل خمر لبلادنا في عهد كوريو.

كان هذا الخمر مشربا بذكاء وحكمة شعبنا وروحه السامية وشذاه بصورة كثيفة، فضلا عن جودة ذوقه ورائحته، وصلاحيته الفائقة للصحة بعد شربه، حتى فخر به أسلافنا بنظم قصيدة «كامهونغرو».

صنع مأكولي



ماكولي هو أحد المشروبات التقليدية التي تحظى بحب شعبنا منذ زمن بعيد تحت تسميات شتى مثل مأكولي، وتاكبايغي، وتاكزو وتاكمايك. هناك بعض أنواعه المتغيرة حسب من يصنعه وطرق إنتاجه، والفارق التقني. صنع مأكولي التقليدي من الأرز الأبيض والأرز الغروي والأرز المكسور وغيره. إن عادة صنع مأكولي الموروثة عبر آلاف السنين منذ عهد كوغوريو تنتقل اليوم بلا توقف إلى الأسر وشبكات الخدمة الغذائية العامة ومصانع الأغذية في جميع أنحاء البلاد.

تراث التطريز والفنون التطبيقية التقليدية

أسلوب الرسم الكوري



أسلوب الرسم الكوري هو أسلوب التعامل مع وسائل وصفه ومواد تصويره، كما أنه يضمن الخصائص الرئيسية لطريقة تصوير الرسم الكوري الواضح والبسيط والدقيق. يقوم أسلوب الرسم الكوري على مبدأ الإيجاز والتركيز. هذا إن هذا الأسلوب متنوع جداً، مثل أسلوب الوصف التخطيطي، وأسلوب الرسم غير التخطيطي، وأسلوب التصوير التنتيقي، وأسلوب التكميد وأسلوب الرسم الدقيق وغيرها.

التطريز التقليدي

كثيراً ما قامت النساء في بلادنا بالتطريز منذ غابر الزمان، وتنعكس على هذه المبررات سجاياهن السامية المتميزة بالذكاء والحكمة والرفقة ظاهرياً والصلابة باطنياً.



شهد عهد كوريو تطوراً مستقلاً لأسلوب تطريز المناظر الطبيعية والحيوان والنبات وغيرها مثل أعمال الفنون الجميلة، بالإضافة إلى أسلوب التطريز لتزيين لوازم الحياة بصورة جميلة وفاخرة. يضيف التطريز مزيداً من الوفرة على الحياة الوجدانية لشعبنا.

فن خزف كوريو الأزرق

تم إبداع هذا الخزف الأزرق في عهد كوريو وهو يعتبر كنزاً لا نظير له ليس في ذلك الحين فحسب، بل في العصر الراهن أيضاً، لأن تقنية صنعه فريدة من نوعها ومستواه التشكيلي والفني رفيع، فضلاً عن جمال شكله ولونه وزخارفه. إن لونه صاف وواضح وناعم ورقيق، فيمكن القول إنه يتلاءم مع الفكر والمشاعر والذوق والميول لشعبنا الذي يحب منذ القدم ما هو نبيل، كما أنه متكامل فنياً.



يبلغ خزف كوريو الأزرق شأواً بعيداً في فن الخزف من حيث شكله وزخارفه ولونه، وتسهم تقنية صنعه في إغناء ذخيرة التراث الثقافي غير المادي للبشرية.

الفن التطبيقي من العشب

هذا هو أحد الفنون التطبيقية الفولكلورية الذي نشأ وتطور منذ العصر القديم ويتوارث بلا توقف حتى اليوم. بحلول عهد كوريو، ازداد هذا الفن التطبيقي سعة ونمواً، إذ صنع عدد كبير من مختلف أنواع المشغولات الفنية العشبية، بما فيها الحصيرة والسلة والقصص والقبعة والزكبية والحبل والشبكة، باستخدام المواد المتنوعة مثل البردي والنفل الدغلي والقصب والصفصاف والقش والمرنطة. اليوم، تزداد أصناف هذه المشغولات تنوعاً أكثر من ذي قبل.



فن الطلي باللك

إن لفن الطلي باللك في بلادنا تاريخا طويلا وهو يتميز بتجميل الأدوات المنزلية أو الديكورات عبر طليها باللك وهو الدهان الطبيعي. من أبرز أنواعه الرسم المطلي باللك والمشغولة المطلية باللك والمرصعة بعرق اللؤلؤ والمشغولة المطلية بعدة طبقات من اللك والقماش. كما أن أساليبه للتزيين متنوعة جدا ومن بينها، تستعمل كثيرا أساليب التزيين بترصيع الأصدايف والمعادن، والرسم والنحت المطلي باللك وبواسطة رقائق وبودرة من الذهب والفضة، فضلا عن المزاجعة بين الطرق المختلفة.



تراث الفن الطبي التقليدي

طريقة العلاج بالإبرة الطبية

في عام ١٠٠٠ قبل الميلاد، صنعت بلادنا إبرا طبية معدنية لأول مرة في العالم. نجح أسلافنا في صنع هذا النوع من الإبر الحجرية المسماة بـ «بيومسوك» في العصر الحجري، ومنذ ذلك الحين، مضوا باطراد في تطوير مختلف طرق العلاج بالإبر الطبية. تستعمل هذه الطريقة في علاج الأمراض من خلال غرز مختلف أنواع الإبر في مواقعها المعنية بعمق معين ثم سحبها بعد برهات. اليوم، يتم تطوير واستعمال الإبر الطبية الكهربائية والليزرية.

أسلوب العلاج بالكلي



هذا أسلوب علاج الأمراض من خلال كي مختلف أجزاء الجسم بالأفسنتين المتوفر في كل أرجاء بلادنا بعد تجفيفه. نشأ هذا الأسلوب في عهد كوريا الغابرة وينتقل إلى يومنا هذا عبر التاريخ الممتد إلى آلاف السنين. يمكن تطبيقه في أي مكان، بمجرد وجود نتفة من الأفسنتين المجفف وموضع قابل لاستلقاء المريض.

طريقة العلاج بالمحجم

تحتاج هذه الطريقة إلى المحجم ومضخة الامتصاص أو أجهزة ضغط الصوت، ويستخدم الخزف والعلب من الزجاج والبلاستيك والخيزران وغيرها كالمحجم.



إن طريقة العلاج بالمحجم فعالة في مداواة الالتهاب الشعبي، والتهاب الرئة، والربو الشعبي، والزكام، وضغط الدم العالي، والتصلب الشرياني، وألم العصب، وسوء الهضم، والإسهال، والإمساك، ومختلف أنواع الشلل العصبي والمغص الحيضي وغيرها.

العلاج بالطمي في بحيرة سيزونغ

تقع بحيرة سيزونغ في قضاء تونغتشون بمحافظة كوانغواون وهي تزخر بالطمي الذي يستخدم على نطاق واسع لمعالجة الأمراض والوقاية منها في الأجهزة الاستشفائية والمصحات في أماكن البلاد المتفرقة باعتباره موردا طبيعيا للعلاج. هذا الطمي الطيني رمادي اللون الغامق وعديم الرائحة، ويستعمل في علاج التهاب المفاصل المزمن، والتهاب الكبد المزمن، والتهاب المعدة المزمن، والتهاب المعى الدقيق والغليظ المزمن، والجروح الخارجية وعقاييل العملية الجراحية، وأمراض الأجهزة العصبية، وأمراض النساء مثل الخلل الوظيفي للمبيض وقصور نمو الرحم.

العلاج في حمة كيونغسونغ

تقع حمة كيونغسونغ في قضاء كيونغسونغ بمحافظة هامكيونغ الشمالية، ولها فعالية خاصة في علاج الروماتزم وأمراض النساء، إذ أن مياهها المعدنية القلوية تحتوي على الرادون. تتميز منطقة حمة كيونغسونغ بوفرة الأشجار وصفاء الجو وفتنة المناظر الطبيعية، حتى تصبح منتجعا كما هي الحال في الطبيعة.

التراث الثقافي غير المادي لكوريا

تأليف : جو إيل كيونغ

تحرير : هوانغ جونغ ريول، باك وي تشول

ترجمة : ريانغ سون هو

الناشر : دار النشر باللغات الأجنبية

جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية

الإصدار: حزيران/ يونيو ٢٠٢٦

رقم : ٢٦٠٨٨٠٥٢٥٢٩٧

E-mail: flph@star-co.net.kp

<http://www.korean-books.com.kp>



ISBN 978-9946-0-2843-9



9 789946 028439 >

