

# الموريتانية تتغزل برجلها



في مجتمع يعاب فيه على الفتاة الكلام عن العواطف والبوح بالمشاعر تحت طائلة المنوع برز في موريتانيا نمط شعري نساتي اخص بالتغزل في الذكر وإبراز صفاته، يسمى محليا بـ «التبراع»، وهو كلام منظوم تشده الفتيات تغزلا في محبيهن بعيدا عن أنظار الرجال وداخل حلقات النساء وفي مجالس معينة.

المراة تشدو بهذا النمط الشعري الشعبي عندما تعشق رجلا فتحملها مجموعة من العواطف والأحاسيس إلى نظم «التبراع»، الذي تنتوع مواضيعه من إيراد الخصائص والسمات الفيزيائية ووصف خصاله وأخلاقه والتاسف على غيابه أو عدم اكترائه بما تشعر به.

انه إفصاح علني وانتقال في الأدوار رغم أن الباحثين في الثقافة الشعبية الموريتانية يرون بأن هذا الإبداع ليس عيباً فهو تعبير عن وانته تاج طبيعي لوضع مقيمة المرأة في بلد لا تزال الحياة البدوية بمعانيها ودلالاتها النقية وقيمها الأصلية تتجلى فيه بأهلي صورها ولأن موضوعه الحب والعواطف فهو يقال في الخفاء وعلى بعد من الأقراب كما أنه لا يقال في حضور الغنين لكي لا ينتشر ويصبح على أفواه الناس.

هذه السرية التي أحيطت بالشعر النساتي الحساني لم تمنع من وصول بعض رواته التي تتناولها العامة على نطاق واسع فأرخت بالتالي لشخصيات وحقب وأحداث تجسد سيدات ورثن تقاليد الشعر الفطري الخالص.

والشعر الحساني، منسوب إلى أولاد حسان، وهم من بطون معقل استوطنوا جنوب المغرب. تأسس هذا النمط الشعري سنة ٢٥٠ هـ باللهجة الحسانية لأغراض مختلفة كالمداح والوعظ والتوحيد والغزل والثناء. وهو شعر منظوم له خمسة أبحر وأوزان وساكن ومتحرك لا يمكن تجاوزها في النظم ويتكون البيت فيه من أربعة أشطر يسمى الواحد منها «تافلويت» ويسمى البيت كله بـ «الكاف»، ويكون لشطرية الأول والثالث نفس الروي ونفس الحركة، ولشطرية الثاني والرابع روي وحركة واحدة. وإذا زاد البيت على ستة أشطر يسمى «طلعة»، أي قصيدة، وغالبا ما تنظم للمدح والفخر.

واللهجة الحسانية يكثر فيها تسكين الحرف الأخير كما أنها تحتوي على بعض الكلمات القليلة التي لا أصل لها في اللغة العربية، ويختلف الشعر الغزلي من نساتي إلى ذكوري، فالشاعر حين يقف على الصفات التي تعجبه في المرأة مجازة، فإنه من مجموع ذاك الشئ تنشا صورة المثل الأعلى للجسم كله، عكس الشاعرة التي تنتسج في الغالب شعراً يعبر عن دماثة الأخلاق وحسن التصرف. وتطغى على المجتمع الموريتاني تراتبية اجتماعية تصنف القبائل والعشائر إلى صنفين «العرب» الذين اشتهروا بقيادة الحروب وامتلكت السلطة ويسمون حملة السلاح، و«الزوايا»، وهم أهل علم وورع، ويطلق عليهم حملة القلم، إضافة إلى الترابعين من رعاة وصناع وعبيد وإيكابن، وهم الذين احترقوا الغناء والطرب وكانوا يعيشون متنقلين بين القبائل الحاربية، ملاحين مكتسبين، ويشكلون حالياً فرقا عصرية، هذه

# للمرأة في عيدها



إنتصار علي إبراهيم نور

تنتظر النساء، في كل العالم عيدهن بفراغ الصبر كي يشعرن من خلال أبسط حقوقهن الا وهي الاحتفال بيومها العالي وحققها في أن يصبح لها عيد يذكر كل العالم بالدور الأساسي الذي تقوم به المرأة في الحياة بشكل عام، كيف لا وهي اللبنة الأساسية لبناء البيت التي ونشأته الأبعاد وتكوين الأسرة الصالحة وهي المحور الأساسي في تنظيم حياة الرجل وسر عظمته ومفتاح نجاحه في حياته. ومن المؤسف أننا إلى الآن لم يتطور إلى الحد الذي يجعلنا نستوعب كل هذا العطاء الذي تجود طبيعة المرأة الربانية في أداء دورها نحو أسرته كما خلقها الله له وحجم المعاناة والعقبات التي تعترض طريق نجاحها في حياتها العملية والأسرية والشخصية بسبب الأفكار القديمة

## «الفينج شويه» في حجرة نومك

يؤكد خبراء الـ «فينج شويه» أن ليدكور حجرة النوم والوانها دور في تهيئة الأجواء لك لتتعمق في عمق... وفيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على تنسيق أساس حجرة النوم بشكل مريح:

- احرص على طلاء الحوائط باللون الأبيض أو الوان الباستيل الهادئة.
- السجاد يجب أن يتناسق مع الحجرة ويكون بلون فاتح من الوان الطبيعية.
- كذلك الوان الوردية وأغلبية السريير يجب أن تكون بيضاء أو بلون واحد هادي، مع تجنب الوان الصاخبة مثل الأحمر... ومن الأفضل أن يكون القماش من الحرير أو الكتان أو القطن حيث ينصح بتجنب الاقمشة الصناعية والمركبة.
- احرص على أن تكون الحجرة مرتبة ولاكثر من قطع الأثاث فيها.

وضع السريير في الحجرة مهم جداً فيجب أن لا تكون قدمك أو رأسك في اتجاه الباب مباشرة فوضعية السريير من الأفضل أن تتبع لك مشاهدة الباب دون أن تنهض... الرأس يجب أن يواجه المنطقة الشمالية أو الشرقية من الحجرة وإذا كانت زوايا الغرفة تسمح بأن تضع السريير بشكل مائل فهي الوضعية المثالية.

لتضع السريير تحت جهاز التكييف أو تحت أي شيء آخر معلق في السقف... كما لا يفضل وضع السريير تحت النافذة أما إذا اضطرت إلى ذلك فعليك أن تغطي النافذة بستائر ممتعة.

## السرير

حتى لاتشوش على أجواء الحجرة المخصصة للنوم لاتضع فيها جهاز تلفزيون أو ستيريو أو كمبيوتر... وإذا كنت بحاجة إلى ذلك حاول تغطيته في المساء.

المراه لا يجب أن تكون في مواجهة السريير.

أدوات الرياضة تصفي على المكان نوع من الطاقة الفعالة فيجب ابعادهم عن حجرة النوم.

لا توضع مكتب أو أوراق عملك في الحجرة حتى لاتشغل تفكيرك بالعمل...

تجنب استخدام الأضواء الساطعة والموجهة (سبوت لايت) فضوء، الغرفة يجب أن يستمد في الصباح من الخارج وفي المساء من مصدر ضوء خافت.

تجنب تعليق لوحات بها مناظر للمياه أو النوافير في حجرة النوم حيث يرى خيرا "الفينج شويه" أن صور المياه قد تسبب في مشاكل تنفس.

إذا كان الحمام بداخل غرفة النوم احرص على إبقاء الباب مغلقاً.

لاكثر من وضع النباتات الخضراء في حجرة النوم بل من المستحسن أن لاتضعها في الحجرة أبداً.

ظهر السريير الخشبي أفضل من نظيره القماشي.

## الأدوات الأخرى

حتى لاتشوش على أجواء الحجرة المخصصة للنوم لاتضع فيها جهاز تلفزيون أو ستيريو أو كمبيوتر... وإذا كنت بحاجة إلى ذلك حاول تغطيته في المساء.

المراه لا يجب أن تكون في مواجهة السريير.

أدوات الرياضة تصفي على المكان نوع من الطاقة الفعالة فيجب ابعادهم عن حجرة النوم.

لا توضع مكتب أو أوراق عملك في الحجرة حتى لاتشغل تفكيرك بالعمل...

تجنب استخدام الأضواء الساطعة والموجهة (سبوت لايت) فضوء، الغرفة يجب أن يستمد في الصباح من الخارج وفي المساء من مصدر ضوء خافت.

تجنب تعليق لوحات بها مناظر للمياه أو النوافير في حجرة النوم حيث يرى خيرا "الفينج شويه" أن صور المياه قد تسبب في مشاكل تنفس.

إذا كان الحمام بداخل غرفة النوم احرص على إبقاء الباب مغلقاً.

لاكثر من وضع النباتات الخضراء في حجرة النوم بل من المستحسن أن لاتضعها في الحجرة أبداً.

ظهر السريير الخشبي أفضل من نظيره القماشي.

الكثيرات يفضلن التبراع القديم. أما الفتيات المعاصرات فيحبذن الجديد. وفي علاقة بالتحويلات الاجتماعية والاقتصادية عرف التبراع اتجاهها عند بعض الشاعرات اللاتي أصبحن يتغزلن برجال بعيدين عن المجتمع الموريتاني كالرؤساء والزعماء السياسيين وأبطال المسلسلات، وانتشار تداول الشعر إنشاءً وإنشاداً في موريتانيا، راجع بالأساس لسلطته الاجتماعية والثقافية والتي جعلت منه كياناً وعالمياً بدلاً فراع الصحراء المترامية الأطراف، حيث

## نصائح ذهبية لخاومة التجاعيد

## الخبراء يؤكدون أن غذائك يتحكم في مظهرك، ولكن هل يكون لغذائك دور في المحافظة على شباب بشرتك؟

نادية فاضل يؤكد الخبراء أن الأنظمة التي تحتوي نسبة عالية من السكريات ومادة glycaemic مثل المعجنات والخبز والموز والبطاطس تسبب التهيج والالتهابات لخلايا الجلد... والننتيجة، هي التجاعيد وشيخوخة البشرة وزيادة الوزن التي ينصح الدكتور (نيكول بيريشون) بحمية لتفاديها والمحافظة على شباب البشرة تتضمن سبع إرشادات ذهبية هي:

- ١) تناول ٨ أكواب من الماء على الأقل يومياً.
- ٢) تناول السالون الطازج ٥ مرات على الأقل في الأسبوع.
- ٣) تناول مقبلات للطعام تحتوي على البروتين قبل كل وجبة.
- ٤) الابتعاد التام عن الطعام الملي بالاسستعاضة عنه بالأطعمة المشوية أو التي يتم طبخها في الفرن أو بالخار.
- ٥) تناول ٢ وجبات في اليوم بالإضافة لوجبتين خفيفتين غنية بالبروتين الخوفر في البيض وجبن البارميزان واللبن كامل الدسم.
- ٦) مقاطعة الشاي والقهوة والاستعاضة عنهما بالشاي الأخضر والماء.
- ٧) تناول الفراولة والتوت بين الوجبات والتركييز بشكل عام على الفواكه مثل التفاح والكيوي والإجاص والبطيخ مع الحذر من تناول الموز.
- كما ينصح الدكتور (نيكول) بالإكثار من تناول الخضروات مثل الأسباراجوس والباذنجان والأفوكاتو

## أسرار جمالك في نظامك الغذائي

يرى خبراء التغذية بان الغذاء الصحي خفييل بإعطاء نتائج تعكس على مظهرك تفوق مايمكنك توقعه من مستحضرات التجميل الباهظة الثمن... والبشرى، أن الجمال يختبي في ليصل الأكسجين لغروة الرأس... أما فيتامين (سي) فيساعد على معالجة تصف الشعر.

الأظافر القوية

الأظافر الضعيفة علامة على افتقار الزنك والكالسيوم في غذائك... والمأكولات البحرية تعتبر المصدر الطبيعي للحصول على الزنك... أما إذا كنت تعاني من تكسر الأظافر فعليك بالصويا التي تحتوي قدر من الأستروجين الذي يقلل من رطوبة الأظافر... كما أن البيض بما يحتويه من (بيوتين) يساعد الأظافر على النمو.

بريق عينيك

للحصول على نظره ساحرة ومشمعة ببريق أخاذ ينصح الخبراء بمضادات الأكسدة التي

## فطائر تركية بحشوات مختلفة



- ٢-٣ حشوة الجبن (جبن بالعجين)
- جبن عكاوي (مبشور) ومنقوع في الماء لمدة ٦ ساعات للتخلص من الملح)
- جبن موتزاريلا مبشور
- صفار بيض
- زيت زيتون
- ملح وفلفل
- بقودوس مفروم ناعم
- تنعاع طازج مفروم
- الطريقة
- تُخلط مكونات العجين كلها في العجانة، مع العجن الجيد إلى أن نحصل على عجين أملس متماسك.
- يُقسم العجين إلى أقسام متوسطة، و يُكور كل جزء، و يمد على كاونتر مرشوش بقليل من الدقيق، و تُشكل حسب الرغبة إما على شكل دائري أو شكل القارب، و يُوضع علي العجين من الحشوات المختلفة.
- لحشوات المختلفة
- تُخلط كل مكونات الحشو مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات، و يُفرد كمية مناسبة من الحشو على العجين المفرد ما عدا منطقة الأطراف و التي تقوم بثنيتها إلى الداخل، مع الضغط على تلك الحشوة.
- بالنسبة لحشوة السبانخ، فيتم وضع المكونات على نار متوسطة الحرارة، مع التقليب لمدة خمس دقائق.
- تُرص الفطائر على صاج مدهون بقليل من الزيت و تُخبز في الرف السفلي في فرن سابق تسخينه على درجة حرارة ٢٢٠ درجة مئوية.
- ١-٢ حشوة اللحم (فطيرة لحم تكا)
- شرائح لحم پتلو صغيرة
- فلفل أحمر مقطع مكعبات صغيرة
- طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- ملح وفلفل
- كفون مطحون
- فلفل أحمر حار (اختياري)
- بقودوس مفروم ناعم
- بصل مفروم ناعم
- ٢-٢ حشوة السبانخ
- زيت زيتون
- بصل مفروم ناعم
- طماطم مفروم ناعم
- سبانخ طازجة مسلوقة (أو مجمدة) مع التخلص من الماء
- ثوم مفروم ناعم
- ملح وفلفل
- شطة (اختياري)

## خطر الهاتف الخليوي على طفلك

أفاد بحث علمي أن قيام الأطفال باستخدام الهاتف المحمول لدقائق قليلة يؤدي إلى خفض وظائف العقل لديهم لمدة ساعة تقريباً.

وتمكن الباحثون في مركز أبحاث التشخيص العصبي الإسباني في مدريد من صناعة صور كيفية تفاعل عقلي لصبي في الحادية عشرة من عمره وفتاة في الثالثة عشرة من عمرها أثناء استخدامهم للهاتف المحمول وتمت مقارنة النتائج مع نتائج اختبارات مماثلة أجريت على أشخاص بالغين.

وأوضحت نتائج الاختبارات أن نشاط عقل الطفل قد انخفض بشكل كبير وخصوصاً في الجانب الذي يضع فيه الهاتف المحمول بعد دقائق قليلة من بداية المكالمة.

كما كشفت هذه الاختبارات أن نشاط العقل لدى الأطفال يكون أقل من الطبيعي في قطاعات كبيرة من المخ خلال ٥٠ دقيقة بعد انتهاء المكالمات الهاتفية.

وقال الباحثون ليس فقط الأنشطة الكهربائية فقط هي التي تتأثر لكن أيضاً العمليات الحيوية الكيميائية. ولا نعلم إن كان ذلك خطراً ولكننا نعلم بالفعل أن عقول الأطفال والتي لم تنضج كلية بعد



## أباجورة

الأدوات: حبل أو قيطان .....لوني يناسبك صمغ (غراء)

الأدوات: شرائط ملونة صمغ (غراء)

الطريقة:

اختاري شرائط بلون الديكور عندك أو أي لون تفضلين.

ثبتيها بواسطة الصمغ بشكل خط عمودي... ثبتي بقية الشرائط بنفس الطريقة بحيث تكون متوازية

عند الانتهاء من تثبيت الشرائط حول كل الأباجورة، ثبتي شريط بالعرض لإخفاء الأطراف في الأسفل والأعلى.