

الثقافة الغذائية التقليدية بالمجتمع السيوي بين الماضي والحاضر رؤية أنثروبولوجية

أ. فريدة الرزاز (*)

أ.د. نانسي خطاب (**). أ.د. إيمان البسطويسى (***) . د. محمد جلال (****)

• ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف الثقافة الغذائية التقليدية في واحة سيوة، ورصد التغيرات التي طرأت على تلك الثقافة الغذائية التقليدية. ولتحقيق هذا الهدف، تم استخدام مجموعة متنوعة من المنهجيات البحثية، بما في ذلك المقابلات الشخصية والبورية والتي بلغ قوامها (200) امرأة، كما استخدمت الملاحظة بانواعها، وتم تفسير تلك النتائج من منطلق المداخل (البيوثقافي والإيكولوجيا الثقافية ورؤى العالم)، كما تم تقديم دراسات سابقة ونتائج بحثية مماثلة لتوجيه التحليل والمناقشة. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

- تعتمد الأطعمة والحلويات والمشروبات التقليدية على ما تجود به بيئتهم الطبيعية من مزروعات ومحاصيل يتم طهوها بطريقة معينة.
- انتشرت مجموعة جديدة من الأطعمة والحلويات التي لم يألفها المجتمع السيوي من قبل، فضلاً عن انتشار المشروبات الغازية والمعلبة بجميع أنواعها كبديل للمشروبات التقليدية. كما اختلفت الأطعمة والمشروبات المقدمة في المناسبات.
- اندثار العديد من الأطعمة التقليدية نتيجة استبدالها بالأطعمة الحديثة.
- اختلفت طرق تناول الطعام حيث ظهرت طرق وأدوات جديدة في الطهي والتحضير والحفظ والتخزين، والدهون المهدرجة.
- يعتقد المجتمع السيوي في فاعلية وجدوى بعض الأطعمة التي تعزز الصحة، بينما يعتقدون أيضاً بأن الإكثار من تناول بعض الأطعمة وخلط بعض الأطعمة ببعضها يعود بالسلب على الصحة، وامتد تأثير المعتقدات إلى تغذية المرأة الحامل والطفل.
- كما تأثرت الرضاعة الطبيعية والاعذية التكميلية.

الكلمات المفتاحية: الثقافة، الثقافة الغذائية، الغذاء، سيوة

(*) باحث دكتوراه بقسم الأنثروبولوجيا بكلية الدراسات الأفريقية العليا - جامعة القاهرة

(**) أستاذ الأنثروبولوجيا بكلية الدراسات الأفريقية العليا - جامعة القاهرة

(***) أستاذ الأنثروبولوجيا بكلية الدراسات الأفريقية العليا - جامعة القاهرة

(****) أستاذ الأنثروبولوجيا المساعد بكلية الدراسات الأفريقية العليا - جامعة القاهرة

Traditional Food Culture in Siwa Oasis Society between Past and Present: An Anthropological Perspective

Farida El Razaz

Prof. Nancy Khattab

Prof. Iman El Bastawisi

Dr. Mohamed Galal

• Abstract

This paper shed the light on the evolution of traditional foodways within Siwa Oasis society. By comparing past and present practices. Different anthropological research methods were conducted to fulfill the aim of this study including observation, personal interview and focus group discussion . The studied sample included 200 women between 18-90 years to explore the different practices and dietary habits over years . Results were interpreted according to Bio-cultural approach, Cultural Ecology approach and World view. Also results of the current study are compared to other similar studies to analyze and discuss the results.

The most important results of the study are:

- Traditional food and beverages recipes are based on ingredients naturally available
- Some traditional food items are now replaced by other non - traditional ones.
- Beverages like soda and canned juice, desserts like cakes were introduced to the society and they replaced their traditional desserts and beverages in special occasions like wedding parties.
- New methods of cooking, food preservation and storage as well as modern cooking ware and kitchen appliances are now part of the food culture.
- Trans fats (hydrogenated fats) are now used.
- Some beliefs regarding the effect of certain food on health are still available.
- Breast feeding and complementary feeding practices have changed.

Keywords: culture, food culture, food, Siwa



• مقدمة

الثقافة الغذائية التقليدية ليست مجرد وسيلة لتلبية احتياجات الإنسان الأساسية، بل هي انعكاس عميق للهوية الجماعية للمجتمع. فهي تشكل الرابط الذي يربط الأجيال المتعاقبة بالتقاليد والقيم التي ورثوها عن أسلافهم، مما يعزز الشعور بالانتماء والارتباط بالجذور. يمثل الطعام في هذا السياق أكثر من مجرد طاقة للجسد؛ فهو وسيلة للتعبير عن الانتماء الثقافي، والتواصل الاجتماعي، والاحتفاء بالمناسبات الدينية والاجتماعية.

وتلعب المعتقدات الغذائية دورًا جوهريًا في تحديد ما يُقبل أو يُرفض من الأطعمة في مختلف المجتمعات، إذ ما قد يُعتبر مقبولًا في مجتمع ما، قد يُنظر إليه بعين الرفض في مجتمع آخر. فعلى سبيل المثال وليس الحصر، في أوغندا تُمنع المرأة الحامل من تناول بعض الأطعمة خلال فترة الحمل بناءً على معتقدات ثقافية. حيث يُعتقد أن تناول الأناناس يجعل الطفل يولد بجلد مجعد مثل الطبقة الخارجية للفاكهة، وأن تناول الفلفل يؤدي إلى ولادة طفل بعيون حمراء كالشيطان، وأن تناول الجراد قد يؤدي إلى ولادة طفل برأس طويل يشبه رأس الجراد، في حين يُعتقد أن البيض، البطاطس، والحليب تزيد من وزن الجنين مما يجعل الولادة أكثر صعوبة، وأن تناول الطماطم يجعل جلد الطفل مليئًا بالبقع الحمراء (حسين. راشد، 2020، ص166).

كما تختلف نوعية الأغذية من منطقة لأخرى، والتي تتأثر بالعوامل البيئية والجغرافية المتنوعة والتي تعكس تفاعل الأفراد مع البيئة المحيطة بهم. فمثلًا، تعتمد المناطق الصحراوية والجافة على الأطعمة القابلة للتخزين لفترات طويلة، مثل الحبوب والبقوليات، بينما تتميز المناطق الخصبة بالتنوع في المحاصيل الطازجة مثل الفواكه والخضروات. وفي المجتمع السيوي، الذي يتسم بمناخ صحراوي وبيئة طبيعية قاسية، تبرز أهمية الثقافة الغذائية التقليدية كوسيلة للبقاء والتأقلم. ففي ظل محدودية الموارد وتحديات البيئة الصحراوية، طوّر سكان الواحة طرقًا فريدة في تحضير الطعام وحفظه، وهي طرق تعكس مرونة وقدرة على التكيف مع الظروف الصعبة.

وعلى مر العصور، لعبت الثقافة الغذائية دورًا حاسمًا في تشكيل الهوية الثقافية للسيويين. فقد كانت الأطباق التقليدية جزءًا من الطقوس الاجتماعية والدينية، وتعبيرًا عن الترابط المجتمعي. إلا أن هذه الثقافة لم تكن ثابتة، بل تأثرت بالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية في ظل تيارات العولمة التي شهدتها المجتمع. بدأت هذه التقاليد الغذائية في التغير والتكيف مع المستجدات.

هدف هذه الدراسة إلى استكشاف التحولات التي طرأت على الثقافة الغذائية في المجتمع السيوي بين الماضي والحاضر. سننظر في كيفية تكيف سكان الواحة مع التغيرات البيئية والاجتماعية والاقتصادية، مثل الهجرة الداخلية وتزايد التواصل مع الثقافات الأخرى. من خلال هذا التحليل، نسعى لفهم كيفية استمرار أو تلاشي بعض التقاليد الغذائية، وكيف أسهم هذا في تشكيل الهوية الثقافية للمجتمع السيوي في الوقت الحالي.

تعد هذه الدراسة محاولة لفهم ليس فقط التحولات في نوعية الطعام وأسلوب تحضيره، ولكن أيضًا لفهم الديناميات الاجتماعية والثقافية التي قادت هذه التحولات. فهي تعطي رؤية أعمق لكيفية محافظة المجتمعات على هويتها الثقافية في مواجهة التغيرات المستمرة، وكيف يظل الطعام عنصرًا مركزيًا في هذا الحوار بين الماضي والحاضر.

أولاً : إشكالية الدراسة

تعدُّ الثقافة التقليدية خزانًا ثريًا للمعرفة والممارسات التي تُشكّل جوهر الهوية الجماعية للمجتمعات. من هذا المنطلق، انبثقت فكرة دراستنا الراهنة وانصب أهدافها حول دراسة الثقافة الغذائية التقليدية بين الماضي والحاضر، والتي ترصد التغيرات التي طرأت في الثقافة الغذائية في المجتمع السيوي والتفاعل بين التقاليد القديمة والتأثيرات الحديثة. والتي يجعل الحفاظ على التراث الغذائي التقليدي تحديًا مهمًا أمام سكان الواحة في مواجهة التغيرات السريعة في العالم المعاصر. من خلال فهم هذه الديناميكيات، يمكننا تقدير الجهود المبذولة للحفاظ على هوية المجتمع السيوي الفريدة



وتعزيز استدامة موارده الغذائية التقليدية. ولعل من أهم الأسباب لاختيار ذلك الموضوع للدراسة والبحث والتحليل هو قلة عدد الأبحاث المتعلقة بالثقافة الغذائية التقليدية في تلك المنطقة ومن هنا جاءت أهمية الدراسة.

ثانياً : أهمية الدراسة

ان دراسة الثقافة الغذائية لمجتمع ما بين الماضي والحاضر تحمل أهمية كبيرة من عدة جوانب.

(1) توثيق وحماية الموروثات الثقافية التي تُعبر عن الذاكرة الجمعية والإبداع الإنساني، والتي قد تتلاشى في ظل تيارات العولمة المتسارعة. كما تُسهم دراسة الثقافة التقليدية في ترسيخ الهوية الثقافية وتعميق الفهم للعادات والتقاليد التي تُميز مجتمعاً عن آخر، مما يُعزز الشعور بالانتماء والفخر الثقافي.

(2) كما تُظهر الثقافة التقليدية كيف يمكن للمجتمعات أن تعيش في تناغم مع البيئة المحيطة، وتُسلط الضوء على العلاقة الوثيقة بين الإنسان والطبيعة، وهو ما يُساعد في فهم أفضل للنظم البيئية وضرورة حمايتها.

(3) فهم التغيرات الاجتماعية والاقتصادية، حيث يعكس الغذاء الظروف الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع. عبر تحليل الطعام، نستطيع أن نستوعب كيف تطورت هذه الظروف عبر الزمن، وكيف أثرت التغيرات الاقتصادية على نمط الغذاء.

(4) يمكن لتحليل النمط الغذائي أن يساعد في فهم المشكلات الصحية المرتبطة بالغذاء، مما يتيح تقديم رؤى حول أسباب انتشار أمراض معينة وكيفية الوقاية منها عبر تبني عادات غذائية صحية.

وواحة سيوة، بموروثها الثقافي الغني وطقوسها العريقة، تُعتبر نموذجاً حياً للتفاعل الإنساني مع الطبيعة والتاريخ. إن فهم هذه الثقافة وتقديرها يُعدُّ خطوة أساسية نحو تعزيز الوعي بأهمية التنوع الثقافي والتاريخي الذي تزخر به الحضارات الإنسانية.

ثالثاً : أهداف الدراسة

- (1) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة الثقافة الغذائية التقليدية السائدة في مجتمع السيوي، وتسليط الضوء على العلاقة الوثيقة بين الإنسان والطبيعة والثقافة مما يساعد في فهم أفضل للنظم البيئية وضرورة حمايتها.
- (2) ورصد التغيرات التي طرأت على تلك الثقافة الغذائية التقليدية .
- (3) كما هدفت الدراسة إلى توثيق وحماية الموروثات الثقافية، خاصة في ظل تيارات العولمة المتسارعة التي تهدد بتلاشي هذه الموروثات. كما تسعى إلى ترسيخ الهوية الثقافية وتعميق الفهم للعادات والتقاليد التي تميز المجتمع، مما يعزز الشعور بالانتماء والفخر الثقافي.

رابعاً: تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة الراهنة إلى الإجابة على التساؤلات التالية :

- (1) ما هي الثقافة الغذائية التقليدية المتبعة في مجتمع الدراسة ؟
- (2) وما هي التغيرات التي طرأت على الثقافة الغذائية في مجتمع الدراسة ؟

خامساً: الأطار النظري والمنهجي للدراسة

تبنت الدراسة الراهنة عدد من النظريات والمداخل النظرية كتوجه نظري في دراسة وتفسير الموضوع محل الدراسة، ومن تلك المداخل النظرية:

(1) **المدخل البيوثقافي Bio-Cultural Approach** : ينظر المدخل البيوثقافي إلى الإنسان باعتباره كائن بيولوجي واجتماعي وثقافي في تفاعله مع البيئة المحيطة به، وينظر أيضاً إلى التنوع البيولوجي للإنسان باعتباره استجابة وتكيف مع البيئة، كما أن هذا المدخل يركز اهتمامه على الدور الذي تلعبه البيئة الثقافية والاجتماعية للفرد في عملية التكيف (حسين، 2016).

أي أن هذا المدخل يهتم بدناميكية التفاعل بين الظواهر البيولوجية والثقافية، ويسعى إلى دمج العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية والبيئية معاً. لذلك تم



الاستعانة بالمدخل البيوثقافي في هذه الدراسة نظراً لشمولية هذا المدخل في فهم طبيعة التفاعل القائم بين الإنسان والبيئة وما يترتب عليه من تأثير على الثقافة الغذائية.

(2) مدخل الإيكولوجيا الثقافية Cultural Ecology Approach: يعد مدخل الإيكولوجيا الثقافية هو أحد مداخل علم الإيكولوجيا البشرية، يركز على دراسة التفاعل بين البشر وبيئتهم وثقافتهم وخصائصهم البيولوجية. ينقسم علم الإيكولوجيا البشرية إلى قسمين رئيسيين: الإيكولوجيا البيولوجية، التي تهتم بتكيف الأفراد مع البيئة من خلال العوامل البيولوجية، والإيكولوجيا الثقافية، التي تركز على تكيف الأفراد مع البيئة من خلال الوسائل الثقافية (جلال، 2016، ص10).

فتعد البيئة هي المؤثر الأساسي في الثقافة فهي العامل الوحيد في اختلاف الثقافات، وتتنوع ضروبها مما جعل "جوليان ستيوارد" يخصص مدخلا يعرفه باسم الايكولوجيا الثقافية لدراسة مدى تأثير العوامل البيئية في الأنماط الثقافية (عبدالعاطي، 1988، ص114-115).

وتهتم الأيكولوجيا الثقافية في نظر ستيوارد "بدراسة العمليات التي من خلالها تتوافق المجتمعات مع بيئاتها. وتحديد ما يترتب على هذه التوافقات المجتمعية من تحولات اجتماعية جوهرية أو تطور اجتماعي وتحليل هذه التوافقات والتحويلات في حدود ارتباطها بالعمليات الأخرى للتغير، لذلك فهي تهتم أساسا بالتفاعل القائم بين المجتمعات والنظم الاجتماعية بعضها ببعض من ناحية، وبين البيئة الطبيعية من ناحية أخرى (Julian H. Steward, 1981. P.337).

كما تفسر الايكولوجيا الثقافية التباين بين الثقافات المختلفة للشعوب في إطار التنوع البيئي، وتهتم بالكشف عن الكيفية التي تؤثر فيها الثقافة على تكيف الأفراد مع ما قد يحدث في البيئة من تغيرات. ولا تقتصر البيئة لدي دعاة الايكولوجيا الثقافية على المحيط المادي فقط، وإنما تشمل أيضا على كل ما يحيط بالإنسان من كائنات حية، سواء من نوعه أو مختلفة عنه وتتربط جميعا في نسق متكامل. ويتضمن التحليل الايكولوجي الثقافي التحليل الوظيفي والانتشاري للسمات الثقافية الموجودة في البيئة

وذلك بدراسة التنوع الثقافي، والموارد المتاحة التي تتمثل في المواد الخام، والمصادر التي يمتلكها الناس مثل الأدوات والتكنولوجيا. يؤكد الايكولوجيون الثقافيون على أنماط الاستهلاك والإنتاج والتوزيع الموجود في البيئة الطبيعية التي تعيش فيها الجماعات البشرية. فكل جماعة بشرية يجب أن تتعلم كيف تستفيد من الموارد المتاحة إذا أرادت البقاء (مصطفى، 2021، ص492).

وبالتالي، فإن هذا المدخل يهتم بفهم وتفسير طبيعة التفاعل القائم بين الإنسان والبيئة التي يعيش بها، والثقافة التي يحملها، ومدى تأثير ذلك التفاعل على الإنسان. ومن هذا المنطلق تم الاستعانة لتفسير التأثير المتبادل بين الانسان والبيئة وانعكاسه على الثقافة الغذائية السائدة في مجتمع الدراسة.

(3) مدخل رؤى العالم World view : تُعتبر رؤى العالم أحد المداخل النظرية والمنهجية الهامة لدراسة العوامل الثقافية والاجتماعية المتعلقة بالصحة والمرض في أي مجتمع. يتميز هذا المدخل بشموليته، حيث يتناول كافة الجوانب الفردية والاجتماعية والمعرفية والوجدانية، ويركز على فهم العالم من وجهة نظر الشخص نفسه وليس من منظور الباحث (خليل، 2006، ص52).

يرجع الفضل في استخدام مفهوم رؤى العالم إلى الفيلسوف الألماني Wilhelm Dilthey، حيث يرى أن المهم في دراسة الأشخاص هو الكشف عن نظرتهم إلى العالم، والبحث خلف الأفعال الظاهرية عن الأفكار والمشاعر والوجدانيات، والميول والرغبات وغيرها من العوامل الداخلية التي تساعد في الوصول إلى فهم عميق لتلك الأفعال والتصرفات (ابوزيد، 2006، ص58). وفقاً للعالم أحمد أبوزيد، تُعتبر رؤى العالم جزءاً من النسق المعرفي الذي يشكل الفكر والمعتقدات والرموز التي تقود العلاقات والنظم في المجتمع، حتى لو لم يكن أعضاؤه يدركون وجودها (إبراهيم، 2013، ص14).

عند دراسة رؤية العالم في أي مجتمع، يركز الباحث على فهم موقف الأفراد من العالم المحيط بهم، مستنداً إلى نظرتهم الخاصة التي قد تكشف عن المبادئ العقلية



الخفية وراء سلوكهم. لذلك، يعد الشخص ذاته هو محور البحث في دراسات رؤى العالم، حيث يسعى الباحث لفهم العالم من خلال عيون هؤلاء الأفراد (El Bastawisi, 2018,10). وتم الاستعانة بهذا المدخل لفهم مفاهيم الصحة والمرض والمعتقدات الغذائية والمحرمات المفروضة وفقاً لرؤية ومنظور أفراد المجتمع.

(4) المنهج الأنثروبولوجي : اعتمدت الدراسة الراهنة على المنهج الأنثروبولوجي لما له من أهمية في الدراسات الميدانية، والتي يعتمد على المعيشة والإقامة في مجتمع البحث مدة مناسبة. حيث تم الاعتماد أدوات ذلك المنهج المتمثلة في الملاحظة بأنواعها والمقابلة الفردية والبؤرية، والإخباريين.

(5) أدوات جمع البيانات

(أ) دليل العمل الميداني : تم الاعتماد على المقابلة كأداة للحصول على البيانات اللازمة التي أبرمت الدراسة من أجلها، حيث تم اعداد دليل عمل ميداني واف يتضمن كافة اهداف الدراسة ويغطي كافة التساؤلات التي أبرمت الدراسة من أجلها حتى تتحقق الغاية النهائية من الدراسة .

(ب) أدوات التسجيل الصوتية والمرئية: اعتمدت الباحثة التسجيل الصوتي بعد الحصول على الموافقة من المبحوثين كما استعانت بالكاميرا لالتقاط صور للأطعمة والأدوات التقليدية.

(6) - مجالات الدراسة

- **المجال المكاني:** أجريت الدراسة الميدانية في واحة سيوة باعتبارها أحد المجتمعات الحدودية الواقعة على الحدود السياسية بين دولتي مصر وليبيا.

- المجال الزمني:

• أجريت دراسة استطلاعية لمجتمع الدراسة في شهر (يوليو 2021) واستمرت لمدة اسبوع تقريباً.

• ثم تم إجراء الدراسة الميدانية في شهر (أكتوبر ونوفمبر 2021) واستمرت لمدة (31) يوم.

• كما قامت الباحثة بالنزول لمجتمع الدراسة مجدداً لاستكمال بعض البيانات المتعلقة بالدراسة وذلك في شهر (يوليو 2022) واستغرقت تلك الزيارة أسبوعاً.
- **المجال البشري:** تم إجراء الدراسة الميدانية على عينة يبلغ قوامها (200) امرأة سيوية لكونهم أكثر الفئات النوعية تأثراً وتأثيراً بطبيعة الثقافة الغذائية، يتراوح اعمارهم ما بين (18 : 90) عام. وتم انتقائهم بالاعتماد على أسلوب كرة الثلج Snowball.

سادساً : مفاهيم الدراسة

الثقافة الغذائية : هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام متكامل العناصر الغذائية والمناسبة لاحتياجات جسمه ليحمي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة، وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة (المدني، العامر، 2016، ص50).

التعريف الاجرائي: يمكننا تعريف الثقافة الغذائية بانها مجموعة العادات والممارسات المتعلقة بالطعام التي تتأثر بالعوامل الاجتماعية والثقافية والايكولوجية والاقتصادية. تشمل أنماط الوجبات، طرق الطهي، والسلوكيات الاجتماعية المتعلقة بالطعام والتي يتم توريثها عبر الأجيال.

سابعاً: الادبيات والدراسات السابقة

في ضوء الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بدراسة الثقافة الغذائية، تبين لنا وجود بعض الدراسات العربية والاجنبية التي تناولت هذا الموضوع بالبحث والدراسة. وسنقوم هنا باستعراض موجز تلك الدراسات:

أجرت دراسة "عبد الله" (1979). والتي هدفت إلى الكشف عن العادات الغذائية السائدة في مناطق العراق الرئيسية. وقد كشفت الدراسة عن تفضيلات غذائية متنوعة



بين المناطق بالعراق؛ فالسمك شائع في الجنوب، بينما يُفضل الرز والخضار المطبوخ باللحم في الوسط والشمال، واللبننة في المجتمع الكردي. كذلك في المناسبات الدينية والاجتماعية، تُصنع الكليجة في عيد الفطر، والقوزي في عيد الأضحى، وتُعد الهريسة طبقاً مميزاً لرمضان في الجنوب. أما في الأعراس، تُقدم وجبة عشاء تحتوي على الدجاج والأرز واللحوم والحلويات. وأن الأمهات يتناولن أطعمة بروتينية خلال الحمل وبعد الولادة وأثناء الرضاعة، مع تجنب الفجل والرشاد وغيرها لاعتقادهن بتأثيرها السلبي على الجنين والطفل. كما تُظهر الدراسة اختلافات في نظام الرضاعة بين المناطق، وتأثير العامل الاقتصادي على العادات الغذائية.

أما "المدني" (2015). سلطت الضوء على عادات وتقاليد تناول الطعام في المناطق القروية بالمغرب، وخلصت إلى أن العادات الغذائية جزءاً أساسياً من الثقافة والهوية في المجتمعات القروية. ويتأثر نمط التغذية بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية فهناك فوارق اجتماعية تؤثر على نمط التغذية، مثل الدخل والتعليم والجنس ويعتمد السكان على الموارد الزراعية والحيوانية لتلبية احتياجاتهم الغذائية. والتي تواجه تحديات فيما يتعلق بالوصول إلى الموارد الغذائية والتغذية الجيدة.

بينما دراسة "عبدالزهره" (2016). في مدينة بغداد تحت عنوان الطعام في مجتمع محلي، ساعية للوصول الى نمط غذائي عام لكل الافراد في أي موقف اجتماعي خاص او عام. وتوصلت الدراسة إلى أن يستند الافراد حاجتهم من الطعام بفعاليات يومية روتينية، كالطلب والاعداد والتناول، وهو سلوكا ثقافيا تطوريا، اندمجت مع سد حاجتهم البيولوجية، والثقافة تسعى لتنظيم نفسها باستمرار وتدخل في تطور مستمر، أي ان السلوك الثقافي هو تطوري بحد ذاته يسعى للوصول الى حالة أكبر من الاستقرار. كما يتباين الافراد فيما بينهم بطريقة اعداد الطعام وتناوله، ويؤلفون نمطاً ثقافياً، يعرف بوجبة الطعام وتطورت أصناف الطعام مع مرور الزمن عبر التجديد والتعديل والابداع التكنولوجي للطاقة المتاحة.

وجاءت دراسة " معروز & بوشيخاوي" (2023). بهدف توضيح أهمية الغذاء بإعتباره جزء مهم من الهوية الثقافية ومساهم فعال في تحقيق الوحدة الاجتماعية، مع تبيان التنوع في الأطباق الغذائية تزر به الجزائر والذي يميز ولايه عن اخرى ارتباط بالمعتقدات وكيفية تمرير ذلك الموروث للأجيال عبر المؤسسات الاجتماعية التربوية. مثلت عينة الدراسة في عينة متنوعة لبعض العائلات من ولاية القطر الوطني تختلف من حيث موقعها الجغرافي وحددت (6) مبحوثات. تم استخدام المقابلة لجمع المادة العلمية، واعتمد على المنهج الوصفي التحليلي بوصف المميزات والاختلافات التي تتمتع بها الولايات الجزائرية من أطباق غذائية، وحلويات تقليدية باختلاف المناسبات في طقوس الحياة الاجتماعية من ولاية إلى أخرى مع تحليل ذلك بطريقة سوسيولوجية.

جاءت دراسة Kwik, J. C. (2008). حول المعارف الغذائية التقليدية: تجديد الثقافة واستعادة الصحة. إلى تعريف المعرفة الغذائية التقليدية (TFK) واستكشاف قيمتها لإثبات مكان لاستعادتها وتجديدها. وتم استخدام بحوث تريفور هانكوك عن المجتمعات الصحية والنماذج، مثل Mandala of Health (1985)، لتحليل المعرفة الغذائية التقليدية من أجل إمكانية المساهمة في صحة الفرد والمجتمع. وتوصلت الدراسة الي العثور على أن قيمة هذه المعرفة مخفية في نظام غذائي عالمي يقدم وفرة من الأطعمة التجارية المريحة.

كما أجريت دراسة Sproesser, Gudrun, et al (2019) والتي هدفت إلى فهم الأكل التقليدي والحديث في إطار TEP10 تقدم إطارًا والتي ينظم 106 جوانب مختلفة تشكل الأكل التقليدي والحديث في بُعدين رئيسيين (ماذا يأكل الناس وكيف يأكلون). هذه الجوانب تم ذكرها في الأدبيات السابقة والمناقشات الخبراء، وتجمع بين المنظورات الدولية والتخصصات المختلفة. تشير النتائج إلى أن التركيز فقط على جوانب فردية من الأكل التقليدي والحديث هو تبسيط لهذه الظاهرة المعقدة. بدلاً من ذلك، يجب أن يتم النظر في التعدد البُعدي والتفاعل بين الجوانب المختلفة للحصول على فهم شامل للاتجاهات والعواقب والعوامل الكامنة وراء الأكل التقليدي والحديث. كما أن هناك



حركة عالمية من الأكل التقليدي إلى الأكل الحديث، بما في ذلك حركة الأنماط الغذائية التقليدية من ثقافتها الأصلية إلى ثقافات جديدة، وظهور أطعمة وسلوكيات غذائية جديدة. هذا الاتجاه نحو الأكل الحديث له أهمية خاصة لأن الأكل التقليدي كان مرتبطاً بنتائج صحية إيجابية والاستدامة.

بينما أجريت دراسة Marcone, M. F., Madan, P., & Grodzinski, B (2020). إلى مناقشة هذه المراجعة باستفاضة مختلف العوامل الاجتماعية والبيئية التي تؤثر على سلوك الأكل لدى عامة الناس داخل كندا بما في ذلك تطوير وتنفيذ السياسات الوطنية. تعد هذه المراجعة مساهمة كبيرة في فهم البيئة الاقتصادية الاجتماعية وسلوك الأكل للأشخاص الذين يعيشون في كندا.

جاءت دراسة Kalnina, Ilze, et al (2022). تحلل العوامل التي تؤثر على عادات الأكل في دول مختلفة. وقد شملت الدراسة أربع دول هي لاتفيا وليتوانيا والبرتغال والولايات المتحدة الأمريكية. وجدت الدراسة أن الصحة هي الدافع الرئيسي لاختيار الطعام لدى 71% من المشاركين، بينما أفاد 34% أن العوامل العاطفية تؤثر على عاداتهم الغذائية و35% أفادوا أن العوامل الاقتصادية تحدد اختياراتهم للطعام.

تعقيب عام على الدراسات السابقة :

تبين لنا في ضوء استعراض الدراسات السابقة والتي تناولت موضوع الثقافة الغذائية، يمكننا ملاحظة أن الثقافة الغذائية تعكس تنوعاً كبيراً وتأثيرات متعددة الأبعاد تتشكل من خلال التاريخ، الجغرافيا، الاقتصاد، والعادات الاجتماعية، هذا بالإضافة إلى التطور الثقافي . ولكن على الرغم من ذلك ، وجدنا قصوراً في الدراسات التي تناولت الثقافة الغذائية التقليدية بين الماضي والحاضر كجزء من التراث المادي ويبرز الدراسة الأنثروبولوجية التي تستكشف العلاقة بين البيئة الطبيعية والممارسات الثقافية. ومن خلال فهم هذه العوامل، يمكننا تقدير الأطعمة التقليدية ودورها في تعزيز الصحة والاستدامة.

ثامناً : نتائج الدراسة

المحور الأول : النتائج المتعلقة بالأطعمة التقليدية

(1) الأطعمة التقليدية

في هذا الصدد، سنشير إلى طبيعة الأطعمة التقليدية في مجتمع الدراسة من حيث مكوناتها وطرق إعدادها وطهيها. وفيما يلي استعراضنا لتلك الأطعمة.

- **التغارة:** هو خبز تقليدي يُصنع من الدقيق، الخميرة، عصير البلح، الملح، والماء. يُخمر العجين ثم يُشكل على هيئة دوائر صغيرة ويُخبز في الفرن التقليدي المصنوع من الطين.
- **انجيل:** خبز مخمر يُصنع من الدقيق، الماء، والملح، ويُطهى مع التمور المطحونة. يُقدم عادةً في حفلات الزفاف ولكن يبدو انه اندثر.
- **الرقاق:** وهو يختلف عن الرقاق المنتشر بالمناطق الحضرية، يُصنع من الدقيق، الماء، الملح، والزيت. يُعجن بطريقة تجعله طرياً ويُخبز على نار هادئة على الكانون.
- **المجرج:** خبز رقيق لا يحتاج للتخمير، يُصنع من الدقيق، الماء، والملح. يُفرد بأداة خاصة ويُخبز في الفرن التقليدي.
- **كيلك سو:** طبق تقليدي يُصنع من سميد الحبوب المطهو على البخار، يضاف إليه مرق اللحم والخضار ، ويُعد في المناسبات مثل العاشوراء والأفراح.
- **أدشيش:** طبق أساسي في المطبخ السيوي، يُطهى من الفريك المطحون في المرق المصنوع من أمعاء الحيوانات والدهن وعصير الطماطم ، ويُقدم في الأفراح.
- **ناسقيد اسخينت:** فته مصنوعة من قطع الخبز والشورية المصنوعة من الطماطم والبصل والفلفل الأخضر والكمون.
- **ناسقيد مجرج:** فته المجرج بمرق اللحم ، تُقدم في عيد الساحة أو الصلح.
- **تانقوطعت:** شعيرة محلية الصنع ، يتم تحضيرها من الدقيق والماء والملح ، يشكل العجين وتقطع إلى قطع صغيرة، تُقتل ويُطرح ثم يُجفف.



- **تانقوطة بالحم المجفف:** يصنع من مرق اللحم المجفف والذي يشوح مع الثوم والطماطم واللحم المجفف، ثم يُضاف التانقوطة حتى يستوي.
- **تانقوطة بالحلبة الحصة:** يُقدم مع الحلبة وزيت الزيتون أو السمن أو الزبدة والسكر المطحون أو العسل الأبيض، يُقدم للمرأة بعد الولادة وللضيوف في سبوع المولود.
- **بليه نواون:** بليلة بالفول، تُعد من اللحم والقمح والفول وعصير الطماطم.
- **أقلو:** طبق تقليدي يُعد من الدقيق والبيض والطماطم والبصل واللحم، والخضرة "الشبت والبقدونس والكزبرة الخضراء"، الكمون والكزبرة الناشفة والملح والزيت، يُتناول مع الخبز.
- **أفقد:** يُصنع من البيض والدقيق والخضرة "الشبت والبقدونس والكزبرة الخضراء" والبصل الأخضر والقليل الأخضر، يُقلب مثل الكريب ويُتناول مع الخبز السيوي.
- **أرز تيني فين:** يتكون من الأرز والعدس مع عصير الطماطم، يُطهى بالزيت.
- **المخمخ:** يصنع من نبات الرجلة ويُطهى مثل الملوخية مع اللحم الضاني أو لحم الرأس والكوارع، يُضاف إليه عصير الطماطم والثوم والقليل الأخضر.
- **المخمخ بلطي:** يُطهى المخمخ مع الفول الكامل واللحم أو الامعاء المجففة، يُفضله الكبار في السن.
- **مخمخ ديواون ابرجينا:** يُطهى المخمخ مع الفول المدشوش في الدهن، ثم يُهرس ويُضاف إليه القليل الأخضر والثوم.
- **مخمخ تيني فين:** يطهى المخمخ مع العدس الاصفر في الدهن، ثم يُهرس ويُضاف إليه القليل الأخضر والثوم.
- **السلق:** يُطهى نبات السلق ويُطهى مثل الملوخية مع لحم الرأس أو الكوارع أو اللحم الضاني وعصير الطماطم والثوم والقليل الأخضر، يُهرس جيداً.
- **السلق تيني فين:** يُطهى السلق مع العدس الاصفر مع الدهن ولحم الرأس أو الكوارع أو اللحم الضاني وعصير الطماطم والثوم والقليل الأخضر، يُهرس جيداً.

- **ناشبق الاكديوا أو مصفا:** يُطهى قرع العسل مع اللحم وعصير الطماطم والبصل والزيت، يُقدم مع الخبز.
- **الاكديوا سيواون:** يُطهى قرع العسل مع الفول المدشوش مع الكرشة وعصير الطماطم، يُهرس ويُقدم مع الخبز.
- **ميلالين اكديووا:** يُطهى قرع العسل مع العدس الأصفر وعصير الطماطم، والدهن، يُقدم مع الخبز.
- **إميلانين أو أيميلالين:** طبق عدس أصفر يُطهى بالدهن الضاني والتوابل، يتم تناوله في الإفطار أو الغداء، يُقدم مع الخبز.
- **غيران:** يُطهى العدس الأصفر مع الملوخية الناشفة والفلفل الأخضر، يُقدم مع الخبز.
- **غيران نواون:** يُطهى الفول المدشوش والملوخية الناشفة وزيت والفلفل الأخضر، يُقدم مع الخبز.
- **الشكشوكة:** طبق تقليدي يُصنع من كبد البقر أو الطيور مع الخضروات "الشبت والبقدونس والكزبرة الخضراء" والطماطم وعصير الطماطم مع البيض والدهن مع الزيت، يُقدم مع الخبز السيوي ويُتناول في جميع الأوقات.
- **تبي طلعا:** يتكون من ضلع الخروف ويُطهى مع عصير الطماطم والتوابل، وغالبًا ما يُقدم في عاشوراء.
- **النكاف والطاقايش:** أطباق تُحضر من الكبد والكلاوي وقطع اللحم مع دهن الماعز أو الضاني، والزيت والتوابل وتُقدم في المناسبات الدينية مثل عيد الأضحى والفطر.
- **اللحم المجفف:** يُتناول في وجبة الإفطار بجوار الفول أو الجبن، ويُطهى بدون إضافات لأنه يحتوي على دهون وملح كافية.
- **الضلع المجفف بعد تسويته:** يُطهى مع البصل والتوابل، ويُقدم كطبق رئيسي، يقدم مع الكسكسي.



- **الشاورما السيوي:** يُحضر من خروف أو ماعز يُحشى بالبصل والخضروات ويُشوى على النار.
- **أبومردم أو بومردم:** وهو عبارة عن لحم خروف صغير أو ماعز أو دجاج يتبل جيداً ، يُطهى بدفنه في الرمال الساخنة ويُقدم مع الرقاق أو الأرز ، وهي وجبة التجمعات والعزومات العائلية.
- بالإضافة إلى الأطعمة التقليدية السابقة، هناك أطباق أخرى اندثرت ولم تعد معروفة لدى الكثير من النساء في الثلاثينيات والاربعينيات من العمر، بينما لا تزال معروفة لدى المسنين ومن تلك الاصناف:
- **خندو:** طبق يُحضر من جذور البصل مع اللحم المجفف والعدس.
- **بُلطي:** يُصنع من الفول مع المخمخ، ولا يزال بعض كبار السن يُقدرونه.
- **الاكديوا سيواون:** طبق يجمع بين قرع العسل والفول.
- **جادق أو الاكديوا بالفول:** يُطهى قرع العسل مع الفول المنقوع واللحم والدهن.
- **بوارد:** ملوخية ناشفة مع ماء بارد والكثير من الليمون ورشة ملح، يُؤكل مع التمر.
- **بغلية:** يُحضر من كمية كبيرة من العدس مع قليل من الأرز.
- **القريط:** لحم مجفف يُقطع إلى قطع صغيرة، يُعتبر الآن غير صحي.
- **ساكيف:** طبق نادر الصنع حالياً، يُحضر من الدقيق والماء ويُطهى حتى الغليان ثم يُضاف إليه السكر، يُؤكل بالملعقة أو يُعد بالملح والمرق وعصير الطماطم.
- **أواون نوراغ:** يُحضر من الفول الأخضر الحراتي مع عصير الطماطم والبصل واللحم.
- **أشنجوط:** يتكون من لحم البط أو الوز أو الدجاج البلدي مع البيض المسلوق والرقاق، كان يُقدم في المناسبات الخاصة مثل ليلة العرس فقد أصبح نادراً وقليل من يُحضره الآن
- **أرز سيواون:** يُصنع من الأرز والفول الكامل واللحم المجفف، يُطهى بعصير الطماطم والدهن والتوابل، ويُقدم في المناسبات فاصبح استخدامه قليل جداً في الوقت الحالي.

- **أرز بالحمص:** يتكون من الأرز وحمص الشام والحلويات (امعاء الحيوان)، مع عصير الطماطم والدهن والتوابل، أصبح نادرًا الآن.
- **تانقوطة ناخي:** يُعد من اللبن الحامض مع التانقوطة ويُقدم للاحتفال بالحجاج.
- هذه الأطعمة تمثل جزءًا من التراث الغذائي الذي يواجه خطر الاندثار ويُظهر التغيرات في العادات الغذائية بين الأجيال في سيوه.
- **(2) الحلويات التقليدية:** يشتهر المجتمع السيوي بالعديد من الحلويات التقليدية التي يتم إعدادها بما تجود به الطبيعة، ومن شهر تلك الحلويات التقليدية.
- **الروب:** عسل التمر المُصنع من البلح، والتي يمر اعدادة بالعديد من المراحل وهو غني بالحديد ويُتناول مع الوجبات.
- **عسل اللاجبي:** يُصنع من عصير قلب النخلة والذي يشبه قوامه عصير القصب قبل اعدادة.
- **ترفنت:** خليط من بقايا الخبز والبلح المفروك مع زيت الزيتون، غني بالسعرات الحرارية.
- **التجلانتيني:** يُصنع من الدقيق وعصير البلح وزيت الزيتون.
- **العصيدة:** تُشبه التجلانتيني لكن بدون تمر، تُحلى بالسكر الناعم أو عسل الروب.
- **البسيس أسمر:** تُصنع من التمر المفروم والدقيق المحمص بزيت الزيتون، يُقدم في سبوع المولود الانثى.
- **البسيس الأبيض:** يُصنع من حمص الشام المحمص والمطحون مع السمن أو الزبدة والسكر المطحون، يُقدم في سبوع المولود الذكر.
- **الحوجي:** يُصنع من البلح والمشوح بزيت الزيتون، ويُقدم مع الخبز.
- **المنيئا:** تُصنع من الدقيق والسكر والزيت والبيض والسمن، تُقدم في المناسبات كالعرس.



- **الجمار أو أجروظ:** قلب النخلة الذي يُقدم كهدية ذات معزة خاصة كما انه يُساعد على الهضم.

(3) المشروبات التقليدية

واحة سيوة تتميز بمجموعة متنوعة من المشروبات التقليدية، والتي تعكس الثقافة والبيئة الطبيعية للمنطقة. من أبرز هذه المشروبات:

- **اللاجبي:** مشروب يُستخرج من قلب النخلة، يُشرب باردًا ويُعتقد أنه يساعد في الهضم وتقوية المناعة.
- **الشنينت:** خليط من الماء والليمون والملح، يُشرب في فترة ما بعد الظهر للوقاية من ضربات الشمس.
- **أخبي يحميطا:** يُشبه اللبن الرايب ويُفضل شربه مع التمر، خاصةً في شهر رمضان وأوقات العمل في الحقول.
- **عصير ليمون السيوي:** يُشرب كعصير في الصيف ويُستخدم كعلاج للصداع وآلام المعدة.
- **مشروب الكمون:** يُعد من الكمون المطحون والسكر والماء، ويُستخدم لعلاج آلام المعدة.
- **مشروب الشمر:** يُعد من الشمر والسكر والماء، يساعد في تحفيز إدرار الحليب للمرأة المرضع ويُستخدم كمسكن للآم الحيض، مفيد للجهاز الهضمي حيث يساعد في علاج الإصابة بالديدان والإمساك والإحساس بالحرق وفقدان الشهية وقلة الاهتمام بالطعام والقىء والسعال والبرد.
- **مشروب الكركدية:** يُشرب باردًا في الصيف وساخنًا في الشتاء، ويُستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم.
- **مشروب النعناع البلدي:** يُستخدم لعلاج المغص ويُشرب ساخنًا أو باردًا، ويمكن وضعه على الشاي.

- **عصير اللوز:** يُستخدم لإزالة الأملاح من الجسم ويُشرب ساخناً أو بارداً، ويمكن وضعه مع الشاي.
 - **مشروب العرقسوس:** يستخدم لتلطيف حرارة الجسم في الصيف، لعلاج البلغم، وعلاج الصدر، لرفع الضغط المنخفض.
 - **مشروب الحلبة:** يُستخدم لتسخين الطلق عند النساء الحوامل ولتنظيف البطن بعد الولادة، ولزيادة إدرار الحليب للمرأة المرضع، وتغذية المرأة بعد الولادة، كما تشرب أثناء العلاج بالحمام الرملي للمساعدة في تفتيح المسام مما يساعد في عملية التعرق فهي مفيدة للبشرة والشعر ومغذية بوجه عام.
 - **مشروب القرفة:** تُستخدم للتدفئة وتسخين الطلق للمرأة الحامل.
 - **مشروب الزنجبيل:** يُستخدم لعلاج الكحة وتقوية المناعة وعلاج تأخر الحمل عند المرأة.
 - **مشروب الكزبرة:** يُشرب دافئاً ويُستخدم كمسكن للنساء الحوامل ولزيادة إدرار الحليب للمرأة المرضع.
 - **مشروب الكاكاو:** يُقدم في الاحتفالات ويُشرب ساخناً للتدفئة، ويمنع المرأة الحامل من تناوله.
 - **الشاي أو "الشاهي":** يُشرب بثلاث درجات مختلفة من القوة لإرضاء جميع الأذواق خفيف ومضبوط و ثقيل ، ويشرب سادة او مع النعناع.
- تُظهر هذه المشروبات تأثير البيئة والتقاليد على العادات الغذائية في سيوة، وتُعبّر عن الهوية الثقافية للمجتمع. كما يُلاحظ تأثير الجندر في المجتمع، حيث يُمنع الفتيات من شرب القهوة لاعتقاد بأنها تسبب الأنيميا، بينما يُنصح الرجال بتجنب شرب عشبة الليمون أو اللوز لتأثيرها على زيادة الرغبة الجنسية.

اتفقت نتائج دراستنا الراهنة مع نتائج دراسة (المدني، 2015)، فيما يتعلق باعتماد السكان على الموارد الزراعية والحيوانية لتلبية احتياجاتهم الغذائية، والتأكيد على أن



العادات الغذائية جزءاً أساسياً من الثقافة والهوية للمجتمع، والتأكيد أيضاً على أن نمط التغذية يتأثر بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.

(4) الفوائد الصحية المرتبطة بالاطعمة التقليدية

التمر : يعتبر جزءاً أساسياً في النظام الغذائي بالمجتمع السيوي ، يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة فهو غني بالحديد، مصدر جيد للطاقة لاحتوائه على نسبة عالية من السكريات الطبيعية مثل الجلوكوز والفركتوز. غني بالألياف الطبيعية مما يساعد على تحسين عملية الهضم ويحمي من الامراض المزمنة مثل الضغط والسكر النوع الثاني وتصلب الشرايين .

زيت الزيتون : زيت الزيتون هو مكون أساسي في العديد من الأطباق والوجبات، في المطبخ السيوي. ولزيت الزيتون العديد ومن الفوائد الصحية المثبتة علمياً، يحمي من أمراض القلب والشرايين، ويعمل كمضاد طبيعي للالتهابات، ويساعد على تحسين صحة الجلد. وتعد الدهون الصحية في زيت الزيتون عاملاً مساعداً في الشعور بالشبع وبالتالي قد تساهم في إدارة الوزن.

الحبوب الكاملة : يحتوي النظام الغذائي لاهل سيوة على الحبوب الكاملة مثل القمح والفريك والتي يستخدمونها كمصدر نشويات وهي غنية بالألياف الطبيعية والتي تساعد على ضبط السكر في الدم وتقلل من الاصابة بارتفاع ضغط الدم .

البقوليات : مثل الفول، العدس ، الفصوليا البيضاء ، الحمص. تحتوي البقوليات على البروتين النباتي، والحديد لذلك تُعد ذات قيمة غذائية عالية وتحمي من أنيميا نقص الحديد بالإضافة إلى احتوائها على الألياف والتي تساعد في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، والشعور بالشبع لفترة أطول.

الخضروات الورقية : الخضروات الورقية مثل السلق، الرجلة، والملوخية تعد مصدراً غنياً للمعادن مثل البوتاسيوم ، الحديد ، الماغنسيوم كما تحتوي على الفيتامينات A، C، K، لذلك يعد تناولها بانتظام وقاية من الامراض المزمنة مثل القلب والضغط والسكري كما تساعد على ضبط الوزن.

المحور الثاني : النتائج المتعلقة بالعادات والمعتقدات المتعلقة بثقافة الطعام

(1) عدد الوجبات الرئيسية و مكوناتها الاساسية

فيما يخص عدد الوجبات المتناولة يومياً احتفظ المجتمع السيوي بعاداته فيما يخص عدد الوجبات فمزالوا يتناولون ثلاثة وجبات رئيسية بمجتمع الدراسة وهم الافطار والغداء والعشاء.

بينما حدث اختلاف في العناصر المكونة للوجبات في الماضي كانت الوجبة تتكون من صنفين أو ثلاثة على الأكثر مثال كانت وجبة الافطار لا يتعدى خبز بعسل التمر أو تمر مع ربع فنجال زيت الزيتون أو طبق سخينت، اما الغداء أي نوع الخضار مع الأرز والخبز، ويتم تناول اللحوم مرة اسبوعياً وهو يوم الجمعة، أما العشاء فهو عبارة عن مزيجاً بين وجبتي الإفطار والغداء، حيث قد تحتوي على عناصر مشابهة لعناصر وجبة الإفطار، أو وجبة الغداء.

" مائدة الإفطار " قديماً كانت وجبة بسيطة تتكون من صنفين أو ثلاثة على الأكثر أغلبها من منتجات الواحة مثل الخبز، عسل التمر ، زيت الزيتون أو السخينت المكون من حساء الطماطم بالبصل والكمون مع قطع الخبز. أما الان في الوقت الحاضر اصبحت مائدة الأفاطار تحتوي على اصناف عديدة بخلاف الاصناف التقليدية مثل الجبن ، اللحوم المصنعة ، البطاطس المقلية ، الفول والطعمية والبيض بأشكاله والبادنجان المحمر والشيبسي وهي اصناف لم مستحدثة على ثقافتهم الغذائية .

" مائدة الغداء " مازالت وجبة الغداء هي الرئيسية بين الوجبات والتي غالباً ما تحتوي على اللحوم في الماضي والحاضر ولكن اختلف عدد مرات تناول اللحوم كعنصر اساسي في وجبة الغداء.

قديماً كانت وجبة الغداء تكون بالاساس من الأرز أو الخبز مع صنف خضار مطبوخ على الطريقة السيوية ، وكان اللحم يقدم مرة واحدة اسبوعياً فقط يوم الجمعة . أما الآن اختلف شكل مائدة الغداء وأصبحت تحتوي على اصناف متعددة مثل المحشي والمكرونه بالشامل كما أصبحت السلطة الخضراء طبقاً رئيسياً بخلاف الخضار



المطهي وزاد عدد ايام تناول اللحوم إلى مرتين أو ثلاث مرات اسبوعياً . ومن الاصناف الشائعة أيضاً في وجبة الغداء الحساء المغربي والجلاش باللحمة والهمبروجر والحووشي والمسقعة والباننيه والمكرونه بالشامل والمحشي بأنواعه.

" **مائدة العشاء** " لم تختلف كثيراً مائدة العشاء بين الماضي والحاضر فمازال العشاء هو مزيجاً من وجبتي الفطار والغداء.

" **الوجبات البينية** " وهم " الضحوية والعصرية " ، قديماً كانت الوجبة البينية بسيطة ومناسبة أكثر مع احتياجاتهم المعيشية والبيولوجية، فكانت وجبة الضحوية تتكوم من مشروب الشنينيت وهو مزيج من الماء وعصير الليمون والملح مع حبات التمر وذلك تعويضاً عما يفقد من سوائل عرق اثناء العمل بالحقل والتمر مصدراً للطاقة . أما الان اختلفت الوجبة الضحاوية واصبحت يتناول شطائر الجبن أو المربي أو العصائر والشاي ، أما "العصرية" كان يتناولون ترفنت أو سخينت.

التحلية ، كانت اصناف الحلوى الموجودة في الماضي هي بسيطة وتصنع من الدقيق والتمر مثل (التجلانتيني ، العصيدة ، عسل الروب و عسل اللاجبي، الترفنت ، المنينا) ، وتغير ذلك الان واصبح هناك العديد من اصناف الحلوى مثل الحلويات الشرقية والغربية مثل البسبوسة والكونافة والتورته والسويسرول والكيك بأنواعه .

هذا بالاضافة إلى المشروبات التقليدية مثل عصير اللاجبي، الشنينت ، اللويزا عشب الليمون ، الشاي ، والتي تغيرت الان إلى العصائر المعلبة والمياه الغازية بالاضافة إلى العصائر الطبيعية المعدة منزلياً باستخدام الخلط .

(2) الاطعمة والحلويات والمشروبات المستحدثة

أما المجتمع السيوي اليوم، فقد اختلفت الاصناف التي توضع على مائدته فقد ظهرت مجموعة جديدة من الأطعمة التي لم يألفها المجتمع السيوي من قبل في وجباتهم الرئيسية والبينية ومن تلك الاصناف على سبيل المثال وليس الحصر (البيتزا، البانية، المكرونه بالشامل، والجلاش ، والحووشي ، والهامبورجر، والبيف واللنشون والتونة وغيرها)، كذلك الحلويات مثل (سويسرول، الشاتو، الكيك بأنواعه، التورته،

الكنافة والبسبوسة وغيرها). فضلاً عن انتشار استهلاك المشروبات الغازية والمعلبة بجميع أنواعها كبديل للمشروبات التقليدية المعتادة في المجتمع مع الاحتفاظ ببعض الاصناف التقليدية.

(3) الأطعمة المرتبطة بالمناسبات الدينية والاجتماعية

احتفظ أهل سيوة ببعض العادات الخاصة بالمناسبات الدينية والاجتماعية مثل تقديم الكيلك سو مع الضلع حيث يُحفظ الضلع من أضحية العيد لهذا المناسبة، أو النكناف مع الرقاق احتفالاً بيوم عاشوراء.

كما يعد رمضان مناسبة دينية مرتبطة بأنواع معينة من الطعام وهناك بعض العادات التي استمرت حتى الان مثل كسر الصيام على التمر مع مشروب الشنينت ، أما ما تغير فهو مكونات مائدة الافطار، قديماً كانت الملوخية السيوية والارز مع اللحم المسلوقة هي الوجبة الاساسية أو أي من اصناف الخضار التقليدي. أما الان تنوعت الاصناف على مائدة افطار رمضان لتشمل الاصناف الحديثة مع الاطعمة التقليدية.

عيد الفطر والاضحى ، في عيد الفطر يحرصون على تناول الاصناف التقليدية وهي النكناف أو التقايش مع الرقاق أو الأرز مع اللحم أو ناسقد مجرد مع اللحم بالاضافة إلى الاصناف الجديدة والمشروبات والتسالي مثل البونبون والمقرمشات والعصائر .

أما عيد الاضحى ، له ايضا اصنافه الخاصة والتي مازالوا يحتفلون بتناولها وهي النكناف ، التقايش مع الرقاق في وجبة الافطار ، بومردم مع الرقاق في الغداء أو أرز مع اللحم وتغيرت طريقة طهي اللحم عن السابق فأصبحوا يتناولون اللحم المشوي على الفحم أو المشوي بالفرن بدلاً من المسلوقة مع المشروبات المعلبة والغازية والتسالي مثلها في كل مناسبتهم حالياً.

المولد النبوي ، في الماضي كان الاحتفال بالمولد النبوي له تقاليد خاصة وهي تقديم البلبيلة بالسكر أو بلبيله بالفول ولكن توقفت هذه العادة في الحاضر واختفت ظاهرة الاحتفال بالمولد النبوي لمعتقدات دينية .



المناسبات الاجتماعية ، لكل من المناسبات الاجتماعية طقوسها الخاصة أيضا وهناك بعض التغيرات التي طرأت على هذه الطقوس .

الافراح ، قديما كانت ولائم الافراح عبارة عن الوجبات التقليدية المكونة من الأرز واللحم المسلوق مع الطبخ التقليدي وخاصة الفاصوليا البيضاء أو الممخ أو السلق أو الاكديوا مع الخبز كذلك الانجل وبنهاية الاحتفال يقدم الدشيش للاقارب من الرجال. أما حديثاً تغيرت ولائم الافراح لتشمل اصنافا حديثة مثل المحاشي واللحم المشوي والممبار والكوفته والارز المبهر مع السلطات بانواعها و المشروبات الغازية بأنواعها والبسكوت المُعلب .

الوفاء ، لم تتغير عادات الجنائز والوفاة حيث يحظر على اهل المتوفي اشعال النار في المنزل للخبز او طهي الطعام حيث يظنوا ان النار تلحق المتوفي في قبرة ويعذب بها لذلك يقوم الجيران بطهي الطعام وتقديمه لاهل المتوفي والتي يظهر روح التعاون والمشاركة وهذه العادة مازالت متأصلة لديهم. ويُقدم الأرز مع اللحم المسلوق مع الطبخ كصدقة على روح المتوفي.

عيد الصلح أو الساحة أو الحصاد، هو عيد يحتلف به أهل الواحة في الليالي القمرية من شهر أكتوبر عند جبل الدكرور وبعد الطعام كرمز للصلح والوحدة ونبذ الخلافات ويقدم في هذه المناسبة ناسقيد مجردج مع اللحم المسلوق أو أرز ابيض مع اللحم المسلوق ومازلت هذه العادة مستمرة حتى الآن.

زيارة المريض ، قديما كان يقدم الطيور المنزلية لاهل المريض وقت الزيارة ، أما الان يتم تقديم كراتين المياه الغازية والعصائر وعلب البسكوت وخلافة بالاضافة إلى الطيور حسب القدرة المادية . ويقدم أهل المريض للزوار بدلا من المشروبات التقليدية اصبح يقدم المشروبات الغازية والبسكوت أو الصابون كضيافة.

سبوع المولود أو كما يطلق عليه (السبعة)، جرت العادة في اليوم السابع بعد الولادة ان يتم الذبح ويقدم النكفاف على الافطار اما في الوجبة التالية يقدم اما من الاطعمة التقليدية مع الارز واللحم والبسيس في اخر النهار وقت العصرية ويختلف نوع البسيس

المقدم على حسب نوع المولود أبيض اذا كان المولد ذكر وبسيس أسود اذا كانت أنثى كما يوزع التانقوت على الضيوف والجيران . اما في الحاضر اصبحت الضيافة عبارة عن بسكوت مع المشروبات الغازية بالاضافة الى الاصناف التقليدية .

الحج، كان يصنع للمسافرين إلى الحج تانقوتت أخبي يحميطا ويطلق عليه أيضا ناخي وهو اللبن الحامض او الرائب وذلك اعتقاداً لتسهيل الطريق للحج كما يقول اهل الواحة " يجعل طريقه كله ابيض". وعند العودة من الحج كان في الماضي تقدم الذبائح لمدة ثلاث أيام، إنما في الحاضر أصبح تقدم الذبائح لمدة يوم واحد فقط نظراً للظروف الاقتصادية.

ومن أكالات التجمعات العائلية وفي الأعياد، بومردم أو أبو مردم يقدم مع الرقاق أو الأرز وحديثاً اضيف اليها الشيبسي والسلطات بأنواعها مع أي مشروبات غازية.

لاوحت ان الاطعمة التي تظل قادرة على المحافظة على استمراريته وخصوصيتها هي تلك الاطعمة المرتبطة بالطقوس والمعتقدات الدينية، مثل العادات الغذائية المتبعة في شهر عاشورة ورمضان والممارسات الاحتفالية في عيد الفطر والاضحى. كما تُظهر هذه العادات أهمية الطعام في تعزيز الروابط الاجتماعية والثقافية في سيوة. وتُظهر الأطعمة السابق ذكرها التنوع في الثقافة الغذائية والعادات الاجتماعية في سيوة، وتُعبّر عن الهوية الثقافية للمنطقة.

(4) معدل تناول العناصر الغذائية

لم تتغير العناصر الغذائية ولكن تغير عدد مرات تناول فمثلاً ، زاد معدل تناول اللحوم من مرة أسبوعياً في الماضي إلى أكثر من مرة فقد وجدت الدراسة الميدانية أن (24%) من المجتمع اصبح يتناول اللحوم بشكل يومي ، وحوالي (35%) يتناولها من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً ، و (10%) فقط يتناولنها مرة أسبوعياً. كما زاد معدل تناول الخضروات والفواكة بين الفتيات والنساء في سن الانجاب لمعرفتهن بفوائدها للصحة والجمال، اما البقوليات والنشويات لم تتغير معدلات تناولهم بين الماضي والحاضر.



(5) عادات تناول الطعام

(أ) **مكان تناول الطعام:** تسمى غرفة تناول الطعام "بالمربوعة" ولم يتغير شكل أثاث المربوعة سوى فيما يتعلق بالطبليية فقد كانت الطبليية الخشب هي التقليدية ، والان اصبحوا يضعون طعامهم في صنية معدنية دائرية كبيرة يطلق عليها السفرة توضع على الأرض مباشرة ويجتمع حولها افراد الأسرة من الرجال والنساء ، ولم يكن المجتمع السيوي في الماضي يفصل بين الرجال والنساء في مكان تناول الطعام ولكن استحدثت هذه العادة بدخول مرجعية دينية إلى المجتمع السيوي فأصبح يفضل أن يفصل بين النساء والرجال أثناء تناول الطعام وذلك في الاسر الممدة .
وهناك شكل اخر من السفرة وهي مائدة تناول الطعام وجدت في بعض البيوت تشبه السفرة إلى حد كبير فهي مستطيلة الشكل ولها أرجل قصيرة مصنوعة من الخشب يطلق عليها بالسيوي (طرابيزه ناتشو).

(ب) **طرق تناول الطعام :** قديما كان المجتمع السيوي يستخدم يديه وأصابعه فقط لتناول الطعام ، أما الآن فقد ظهرت أدوات المائدة مثل المعلقة المعدنية والشوكة والتي تستخدم يومياً في تناول الطعام.

(ج) **مواعيد تناول الطعام :** أرتبطت مواعيد تناول الوجبات قديماً بمواقيت الصلاة فنجد الإفطار عقب صلاة الفجر والغداء عقب صلاة الظهر والعشاء بين المغرب والعشاء ، أما الوجبات البينية والتي تمثلت في "الضحوية" والتي يتم تناولها بين الساعة 10 : 11 صباحاً، و "العصرية" والتي يتم تناولها بعد العصر بقليل. ولم تتغير هذه المواعيد كثيراً وإن تأخرت الوجبات بعض الوقت .

(6) طرق طهي الطعام:

تعتمد الطرق التقليدية في عملية الطهي السيوي على ثلاث طرق طهي أساسية وهم الطهي بالماء والتسبيك والخبز في الفرن . وكان من المعتاد استخدام الدهون الحيوانية "اللية" وزيت الزيتون في إعداد وطهي الطعام ، وكان السمن البلدي يستخدم في الطبقة الغنية ، بينما في العصر الحديث تعرف المجتمع السيوي على الشوي على الفحم ،

والشوي في البوتجاز والتحمير في الزيت الغزير كما انهم يستخدمون انواع زيوت اخرى غير زيت الزيتون مثل زيت الذرة وعباد الشمس وغيرها كما تعرف المجتمع السيوي على الزيوت المهدرجة (السمن الصناعي) الذي لم يكن يستخدم في الماضي .

أصناف الطعام على المائدة السيوية ، حديثاً تم ادراج اصناف جديدة للمائدة السيوية واصبحت جزءاً من عاداتهم الغذائية ومن اشهر هذه الاصناف (البانية، الكفتة ، والهمبرجر ، الحواوشي ، الجلاش ، المكرونة بالشامل ، المحشي ، المسقعة ، الباذنجان و البطاطس المقلية ، والجبن المصنع بانواعه وغيرها)

(7) أدوات الطهي:

كانت في الماضي معظم أدوات الطهي وتناول الطعام يتم صنعها من الفخار، الخشب، والسعف وهو مكونات بسيطة موجودة في البيئة المحيطة بهم. أما في الوقت الحاضر اختلفت شكل ادوات الطهي الان عما كان في الماضي فقد ظهرت أواني الطهي بأختلاف انواعها والمصنوعة من المعادن والزجاج والصيني والبلاستيك والجرانيت كما ظهرت صواني التقديم والاطباق الصيني والميلان والاكواب الزجاجية بأنواعها واشكالها المختلفة. كما تعرفوا ايضا على ادوات المطبخ الكهربائية بأنواعها مثل الخلاط، المفرمة، غلاية الماء ، مطرب البيض والعجان الكهربائي، البوتجاز، الثلاجة، الديب فريزر... وغيرها. وتختلف أدوات المطبخ والاجهزة حسب المقدرة المادية.

واحتفظ المنزل السيوي بالفرن التقليدي السيوي بشكلة القديم في أغلب المنازل ولكن البعض طور من مواد بناءة إلى الطوب الاحمر والاسمنت بدلا من الطين ، والمغرفة الخشب ، ومازال الكانون هو الخيار الامثل في انضاج طعام الولايم الكبيرة والافراح توفيراً للغاز أما في الايام العادية يستخدم البوتجاز والفرن الغاز .

(8) طرق حفظ الطعام وتخزينه :

قديمًا لجأ سكان الواحة إلى اتباع عدة طرق لحفظ الطعام وتخزينه مثل (التجفيف والتعليق)، وكان يتم تخزين الأطعمة في حاويات "سلال" مصنوعة من السعف أو في أواني فخارية .



"التجفيف" لحفظ الأعشاب على سبيل المثال (النعناع، كركديه، والحلبة، وعشبه الليمون)، والفاكهة مثل (البلح، والرمان، المشمش، والتين) وبعض أنواع الخضار (الملوخية، البامية، وقرع العسل، والطماطم، والفلفل الأخضر، الممخ) أما "التمليح" لحفظ وتخزين اللحوم . أما في الوقت الحاضر مع دخول الثلاجات والديبي فريز اضيف التجميد إلى وسائل حفظ الطعام. ومن اشهر الاصناف التي مازال البعض محتفظ بها الضلع وهو القفص الصدري للذبيحة ويتم تمليحة لحفظة وهو أكلة تراثية تقدم في المناسبة الدينية عاشوراء .

(9) المعتقدات المتعلقة بالغذاء:

لدى المجتمع السيوي بعض المعتقدات الغذائية النافعة والمثبت صحتها علمياً كأصناف الطعام الغنية بالحديد والتي تحمي من فقر الدم الانيميا وهي مثل (الروب، عسل اللجبي، البلح، الممخ، السلق، الملوخية، الرمان) وهي اصناف تحتوي على عنصر الحديد بالفعل والذي يحمي ويعالج الانيميا.

وعلى صعيد اخر، يعتقد أهل سيوة أن الاكثار من الحمضيات مثل البرتقال والليمون يؤدي إلى "حرق الدم" الانيميا وهذا معتقد غير صحيح .

كما أن هناك بعض المعتقدات الخاصة بخلط بعض الأطعمة ببعضها يعود بالسلب على الصحة قد يسبب الإصابة بالأمراض، يعتقد البعض من المجتمع السيوي أن تناول السمك بأي شكل مع منتجات الالبان يؤدي إلى الإصابة بمرض البهاق وهذا غير صحيح. ومن الشائع أيضاً أنه يُحظر على المصاب بالحمى تناول الألبان ، الأسماك ، البيض ، زيت الزيتون .

امتد تأثير المعتقدات والمحرمات إلى الثقافة الغذائية الخاصة بالمرأة الحامل والطفل، حيث توصي المرأة خلال فترات الحمل والولادة بتناول بعض الأطعمة، ويحظر عليها تناول أطعمة أخرى لاعتقادهم بتأثيرها السلبي على صحة المرأة والجنين خلال تلك الفترة. وكذلك الحال بالنسبة للطفل، فهناك أطعمة ينصح بإمداد الطفل بها اعتقاداً بفائدتها وجدواها، وأخرى يحذر امداد الطفل بها.

الحمل من الفترات الحرجة والمقدسة لدى الشعب السيوي وهناك الكثير من المعتقدات الغذائية المتعلقة بصحة المرأة الحامل والجنين منها معتقدات صحيحة نسبياً وأخرى وغير صحيحة أو تتعلق بأحداث وقعت في الماضي أدت إلى خوف الناس من أنواع معينة من الطعام .

ويعتقد أهل سيوة أن تناول الحليب والزبادي والبيض أغذية هامة ومفيدة للحامل وهي بالفعل أطعمة عالية القيمة الغذائية غنية بالحديد والكالسيوم .

وتوصي السيدات المسنات النساء الحوامل بتناول طعام المنزل قائلات " أكلنا كله مفيد ومغذي " اعتزازاً بثقافتهن التقليدية . ولكن هناك بعض المعتقدات التي ربما لا تكون صحيحة مثل أن الاكثار من تناول التمر يسبب الاجهاض في الشهور الاولى وأن لبان الذكر والكمون يساعدوا على تثبيت الحمل. وتستخدم بعض المشروبات كمسكنات طبيعية للألم وهي الكمون، النعناع، الكسبرة الناشفة.

أما بعد الولادة ، تعقد فترة النفاس أيضاً من الفترات الهامة والحرجة في حياة الأم وتحتاج إلى الرعاية وهناك بعض الاطعمة التي يوصى بها أهل الواحة وهي أطعمة غنية بالحديد مثل الكبد ، التمر ، المخمخ وأخرى غنية بالكالسيوم والبروتين مثل البيض المسلوق ، شوربة اللحم ، المرق البلدي ، التانقوطة والحلبة والحليب وهذه الأطعمة تساعد الام على التعافي بعد الولادة واسترداد صحتها .

وهناك معتقد شائع أن شرب الحلبة والاعرام ينظف بطن الأم بعد الولادة ، كما انهم يعتقدون أن " الجمار " وهو قلب النخلة يسبب الحمى والوفاة إذا ما تم تناوله بعد الولادة وذلك بناء على واقعة سابقة وليس هناك دليل عملي على ذلك .

اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (الرزاز، 2018) من حيث التأكيد على أن المجتمعات تولي أهمية كبيرة بتغذية النساء خلال فترتي الحمل والولادة والرضاعة الطبيعية.

بالنسبة للرضاعة، هناك بعض المشروبات والاعذية التي تساعد على ادرار الحليب وزيادة كميته مثل السمك، الجرجير، الينسون، الكراوية، الشمر، الكاكاو، الكسبرة الناشفة



، حلبة بالعسل وبعض الاكلات التقليدية مثل أغرام أو أغران ، عشبة التفاف ، التانقوتت بالحلبة ومن المعروف أن الحليب والجرجير والسك من مدرات حليب الأم حسب ما ورد في الثقافة العامة وبعض النصائح الطبية .

ويحظر على النساء تناول الثوم و البصل حتى لا تصاب بالانتفاخ والغازات هي والرضيع وهذه معلومة طبية سليمة ، كما ينصحونها بتجنب الفلفل الحار حتى لا تصاب بالتهاب المعدة ولا يتغير طعم حليبها اعتقاداً انه يصل إلى لبن الأم وهذه أيضاً معلومة صحيحة طبياً.

كما وجد أن النساء تتناول بعض الأطعمة والعناصر الغير معتادة نسبياً اثناء فترة الحمل، حيث تُقبل بعض النساء على تناول الطمي يستخرج من الجبل أو من العيون المياه ويطلق عليه بالسيوي "تخلت" ولونه أخضر وقوامه ناشف مثل الكشك يوضع في الفم يذوب، أيضاً يتم تناول الطوب الأبيض، والصابون، وورق العنب الأخضر، وبلح أخضر، والجوافة الخضراء. ويعلل البعض ميل الحامل إلى أنواع غير عادية من الأطعمة بالاختيار الفطري نتيجة نقص بعض العناصر في الجسم والتي يحتاجها الطفل، " أن الريق يجري كثير عند السيدة الحامل فهي تأكل الحاجات دي عشان تنتشف الريق" ، " كما أن نقص بعض العناصر عند الطفل في بطن الأم والتي يحتاجها تظهر في الوحم ، فالطفل هو اللي بيشتهي الحاجات دي مش الأم " .

تغذية الرضع والاطفال : جرت العادة بعد ولادة الطفل مباشرة تحنيكه وذلك بهرس تمره يلف بها فم المولود حتى لسان المزمارة وفي بعض الاحيان يكن التحنيك بالسمن والسكر أو عسل النحل لاعتقادهم أن التحنيك ينظف فم الطفل . أما الاطفال المصابين بالصفرة يتم أعطائهم عسل أسود وماء كعلاج لهم.

الرضاعة الطبيعية : تعتمد الامهات في الواحة بشكل كبير على لبن الثدي لتغذية رضيعها وأن كان في الأونة الأخيرة أصبحت تعتمد على ارضاع الحليب الصناعي مع حليبها ظناً منها أن ذلك لا يؤثر على الرضاعة الطبيعية وهو أمر غير صحيح طبياً .

بالنسبة للفظام ، انفتحت الأراء على أن يتم فطام الطفل عن ثدي الام ما بين عمر السنة ونصف إلى سنتين. وجدير بالذكر ايضا انه اذا ما تأخر ادرار الحليب في ثدي الام يتم الاستعانة بماء سلق البلح واعطائه للطفل بالمعلقة أو الفنجان .

التغذية التكميلية ، التغذية التكميلية هي تناول الطفل الرضيع للطعام بالاضافة إلى لبن الام وهي ممارسة اساسية لتغذية الطفل وتبدأ التغذية التكميلية الصحيحة في سن الـ 4 - 6 شهور حسب التوصيات الطبية ، وقد لوحظ في سيوة ان التغذية التكميلية واطعام الطفل الرضيع يتم في فترة مبكرة بعد ولادته عند عمر الشهرين أو ثلاثة أشهر حسب قبول الطفل وهذا مخالف للتوصيات الطبية مما يوضح قصور التوعية الغذائية فيما يخص التغذية التكميلية وأيضاً الرضاعة الطبيعية.

ويستخدم اهل الواحة الحبوب والبقول كأغذية كأغذية للفظام مثل الأرز المسلوق ، العدس المسلوق ، والحمص المسلوق وأيضاً الخضروات المسلوقة كالبطاطس والكوسة وهي أغذية صحية وصالحة للاستخدام كتغذية تكميلية .

ولكن هناك معتقدات قديمة أن "لحم المخ" غني بالكالسيوم ويحتاجه الطفل عند عمر السنة لتقوية العظام والاسنان وأن كانت هذه العادة قلت كثيراً بسبب زيادة الوعي. وتوجد بعض المعتقدات الاخرى الخاطئة المتعلقة بتغذية الاطفال وهي ان تناول اللحم يصيبه بالديدان المعوية وأن تناول البطاطس بكثرة يصيبه بالحمى والسعال الشديد.

تستخدم الاعشاب التقليدية التي كدواء لبعض الامراض التي تصيب الاطفال مثل :

- **المغص** : يستخدم الكمون، الشمر، نعناع ، الينسون .
- **الإسهال** : تناول الكراوية، الشاي الاحمر مع الليمون، الكراوية مع حفنة أرز.
- **الإمساك** : تناول الكراوية مع الشمر، الينسون، زيت زيتون، يستخدم الصابون كعلاج موضعي للإمساك.



- الحمى : تناول شمر، الينسون مع الكراوية، الليمون ويستخدم الليمون كعلاج موضعي للسخونة حيث يُدهن الليمون حول الأذن وتحت الابط وبين الفخذين لإنزال درجة الحرارة.

- مشاكل الجهاز التنفسي : تناول النعناع، ويُدهن الصدر والظهر بزيت الزيتون ويدهن الفم بزيت الزيتون بالسكر المطحون.

أما في الوقت الحاضر، تم ادخال بعض الاغذية التكميلية مثل الحبوب الجاهزة "السيريلاك بأنواعه، كما تعلمت الامهات بعض الوصفات الصحية المكونة من الخضروات والفواكة المسلوقة والمهروسة مع الحبوب كالأرز المسلوق. وتستخدم الامهات الجبن المتلثات ، وقشر البيض حيث يساعد في عملية التسنين كما يحرصن على شرب المياه. كما اصبحت الامهات اكثر دراية بضرورة الفحص الطبي واستخدام الادوية .

(10) الأطعمة والوصفات التقليدية لعلاج بعض الأمراض التي تصيب الكبار

- الحمى: يدهن تحت الابط والجبين والرقبة وحول الأذن بالليمون لإنزال درجة الحرارة، أيضا يتم راقية وتبخيرة بكناثة العطار حتى يتم شفائه.

- التهاب الصدر: يدهن الصدر والظهر زيت زيتون، وفمه زيت زيتون بالسكر .

- الكحة: نعناع بلدي، قرفة، الكافور، مغلي ورق، حبوب المستكة، لبان ذكر، زنجبيل، وعرقسوس لطرد البلغم، ورق الجوافة، عسل اسود بالحلبة.

- البرد: الليمون، سواء تناوله او استنشاقه مع الجلوس في الشمس ربع أو نصف ساعة في الصباح أو العصر.

- الامساك: الزبيب، أو تناول منقوع الفواكة المجففة مثل التين المجفف، المشمش، العنب، برقوق. حسب الموسم حيث يتم نقع الفاكهة ثم يتم شرب ماء المنقوع وتناول الثمار او عنب، كما يتناول زيت زيتون كعلاج للامساك.

- الصديد: تصنع عجينة من التمر والخميرة ثم توضع على المنطقة المصابة وتغطى بالقماش.
- التهاب الأذن: يتم غلي مزيج من البصل، زيت الزيتون، "المر" ثم يترك ليهدأ السائل ويوضع السائل الدافئ في الاذن المصابة حتى يخرج جميع ما في الأذن سواء شمع أو صديد.
- علاج الحروق: يستخدم شمع العسل مع زيت الزيتون لعلاج جميع الحروق.

(11) الرؤية المجتمعية لعلامات الصحة والمرض ومسببات الامراض

يُنظر مجتمع الدراسة، إلى علامات المرض على أنها تشمل ذبول وشحوب العين، صفار الوجه، الهزال، وقلة النشاط والحركة. بالمقابل، تُعتبر علامات الصحة الجيدة تورد الوجه والنشاط في الحركة. وفيما يتعلق بمسببات الأمراض، يُعزى إلى نقص الأكل الطبيعي والصحي والمياه الملوثة، بالإضافة إلى اعتقاد أغلب عينة الدراسة بأن العين والحسد والسحر قد تلعب دورًا في حدوث الأمراض.

من جانب آخر، تتضمن الأمراض القديمة التي يعرفها المجتمع الحصبية، الملاريا، الطاعون، إلى جانب الحمى وأمراض الصدر. بينما شهدت الواحة ظهور أمراض حديثة، أجمعت غالبية عينة الدراسة، وخصوصاً كبار السن، على أن الأمراض مثل ضغط الدم، السكري، النقرس، الأملاح، الفشل الكلوي، أمراض القلب، والسرطان قد أصبحت أكثر شيوعاً. ويعتقدون أن استخدام المبيدات في الزراعة الحديثة قد ساهم في زيادة حالات السرطان.

وفيما يتعلق بأسباب حدوث المرض وطرق التماس علاجه، اتفقت نتائجنا مع نتائج دراسة (محمد، 2019). حيث وجد أن معظم الأمراض سببها الحقيقي هو التغذية غير الصحيحة وما تحويه من عادات غذائية سيئة تتسبب في تحويل العناصر الغذائية الجيدة المتواجدة في المأكولات والمشروبات لمواد رديئة مسببة لأكثر الأمراض مما يعد خسارة اقتصادية فادحة. كما اتفقت مع نتائج دراسة كلاً من (حسين، 2016) و (الرزاز، 2018)، في التأكيد على أن الأمراض تحدث بفعل الأسباب البيولوجية



والبيئية، وتناول الأطعمة والمشروبات الفاسدة والملوثة. كما اتفقت أيضًا مع الدراستين في اختلاف الطرق الملتزمة للعلاج باختلاف تفسير المرض وتصور أسبابه لدى عينة الدراسة.

(12) تفسير نتائج الدراسة في ضوء المنطلقات النظرية

فيما يتعلق بمدخل الإيكولوجيا الثقافية الذي استندت إليه الدراسة لتفسير النتائج التي توصلت إليها، فإن هذا المدخل ينصب اهتمامه على تفسير علاقات التأثير والتأثر بين الإنسان وثقافته والبيئة التي يعيش بها، وقد ظهر هذا جليًا بالمجتمع السيوي، فبالحديث عن الثقافة الغذائية التقليدية للمجتمع لنجدها تعتمد في المقام الأول على ما تجود به البيئة من معطيات، فقد كانت الوجبات ونوعية الأطعمة التي يتم تناولها يتم تشكيلها بما هو متوفر في البيئة الإيكولوجية المحيطة بهم وفي ضوء البيئة الثقافية المتمثلة في المعلومات المتوفرة لديهم بشأن طرق إعداد الطعام وكيفية طهيه وتخزينه. ولكن مع حدوث تغير في ثقافة أفراد المجتمع السيوي نتيجة نتيجة للعولمة والتغيرات الاقتصادية والاجتماعية، حدث تغير في طبيعة ونوعية الاطعمة ومكونات الوجبات الرئيسية في المجتمع وأدخلت عناصر غذائية مستحدثة، كما تغير طرق حفظ وتخزين الطعام. وبالتالي، وهذا ما يظهر لنا طبيعة التفاعل بين الإنسان والبيئة في بادئ الأمر ثم تأثير التفاعل بين الإنسان وثقافة وما ترتب عليه من تغير الثقافة الغذائية في المجتمع.

أما فيما يتعلق بتفسير نتائج الدراسة في ضوء المدخل البيوثقافي، فإن هذا المدخل يعتمد على التأثير المتبادل بين البيئة والثقافة وتأثيرها على الجوانب البيولوجية، فالبيئة تؤثر في أي مجتمع إنساني من خلال التفاعلات القائمة بين عناصر البيئة الثلاث (الفيزيائية، البيولوجية، الثقافية) وفي حالة حدوث أي تغير في أحد تلك العناصر يؤثر بالطبع على العناصر الأخرى. وهذا ما ظهر لنا جليًا في التغيرات التي طرأت على الجانب الثقافي للمجتمع السيوي والذي يتمثل في استحداث طرق جديدة للطهي ونوعيات جديدة من الأطعمة التي لم تكن مألوفة من قبل في المجتمع السيوي، فقد زاد

الاعتماد على الدهون المصنعة والزيوت المهدرجة بدلاً من الاعتماد على الدهون حيوانية المصدر، كما زاد الاعتماد على تناول المشروبات الغازية والعصائر المصنعة بدلاً من المشروبات الطبيعية التقليدية، وهذا ما ترتب عليه العديد من التأثيرات الصحية كارتفاع نسبة الكوليسترول والإصابة بأمراض السكر وغيرها من الأمراض التي لم تكن منتشرة بكثرة في المجتمع من قبل. وبالتالي، فإن تلك التغيرات التي طرأت على عناصر البيئة الثقافية أدت إلى حدوث عدم الاتزان في النظام وما ترتب على ذلك من ظهور المرض.

وفيما يتعلق بمدخل رؤى العالم الذي يقوم في الأساس على توضيح الرؤى والتصورات الفردية والمجتمعية للذات والبيئة المحيطة بها، فقد تجلّى لنا ذلك بوضوح في رؤية أفراد المجتمع وتصوراتهم للصحة والمرض ومسببات المرض، والتي غلب عليها الطابع المعرفي والإدراكي المتمثل في إدراك الغالبية العظمى منهم للمسببات الفعلية لحدوث المرض بوجه عام، فقد أعزى الغالبية العظمى من أفراد العينة حدوث المرض إلى العوامل البيولوجية وتناول الأطعمة والمشروبات الفاسدة والسحر والحسد.

• خاتمة

من واقع القراءات والبحث عن الثقافة الغذائية التقليدية بين الماضي والحاضر في المجتمعات الحدودية بين مصر وليبيا، تبين لنا وجود حالة من القصور في تناول هذا الموضوع، ولعل ذلك ما أثار اهتمام الباحثة لتناول الموضوع بالبحث والدراسة. حيث أصبح الحفاظ على التراث الغذائي التقليدي تحدياً مهماً أمام سكان الواحة في مواجهة التغيرات السريعة في العالم المعاصر.

لذلك سعينا في تلك الدراسة الي ابراز التطورات التي طرأت على الثقافة الغذائية التقليدية. ولتحقيق هذا الهدف، قمنا بإجراء مقابلات فردية ومناقشة الجماعة بؤرية مع مجموعة من نساء الواحة المسنين للوصول إلى البيانات المرجوة والتي ابرمت الدراسة من اجلها. وبتحليل البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها، توصلنا إلى العديد من النتائج التي يمكننا أن نوجزها في النقاط التالية:



- فيما يتعلق بالطعمة التقليدية

(1) تذخر واحة سيوة بالعديد من الأطعمة والحلويات والمشروبات التقليدية والتي يتم إعدادها بما تجود به البيئة الطبيعية للواحة من خيرات. ومن تلك الأطعمة (الاشنجوط ، الشكشوكة ، الطقاقيش والنكفاف ، أدشيش ، اسخينت، ناسقيد مجردج ، المخمخ ، والسلق ، الاكديوا ، ايميلين ، غيران ، واللحم المجفف ، بومردم ، وغيرها). أما الحلويات مثل (الروب ، عسل اللاجبي ، التجلانتيني ، ترفنت ، البسيس ، الحوجي ، وغيرها). ومن أشهر المشروبات (اللاجبي ، الشنينت ، اللويزا ، أخبي يحميطا ، وغيرها).

(2) كما ترتبط المناسبات بإعداد بعض الأطعمة المميزة بالمجتمع السيوي، فهناك أطعمة يتم إعدادها في المناسبات الدينية، وأخرى يتم إعدادها في المناسبات الاجتماعية، حتى أضحت تلك المأكولات سمة مميزة لتلك المناسبات. ومن أشهر تلك الأطعمة التقليدية (نكفاف أو تقاقيش مع الرقاق، كسكي بالضلع ، الأرز باللحم ، ناسقد مجردج، ادشيش، البسيس) .

(3) انتشرت مجموعة جديدة من الأطعمة التي لم يألفها المجتمع السيوي من قبل في وجباتهم الرئيسية والبينية مثل (البيتزا، البانية، المكرونة بالشامل، والجلاش، والحووشي، والهامبورجر، والبيف واللنشون وغيرها من اللحوم المعدة صناعياً)، كذلك الحلويات مثل (سويسرول، الشاتو، الكيك بأنواعه، التورتة، الكنافة والبسبوسة وغيرها). فضلاً عن انتشار استهلاك المشروبات الغازية والمعبأة بجميع أنواعها كبديل للمشروبات التقليدية المعتادة في المجتمع.

(4) اندثار العديد الاطعمة التقليدية نتيجة ادخال الاطعمة الحديثة، ومن تلك الاصناف (خندو ، بُلطي، الأكديوا سيواون ، جادق أو الاكديوا بالفول، بوآرد ، بغلية، القريط، ساكيف ، أواون نوراغ ، اشنجوط، أرز سيواون ، أرز بالحمص ، تانقوطةت ناخي).

- فيما يتعلق بالعبادات والمعتقدات المرتبطة بثقافة الطعام

- (1) احتفظ المجتمع السيوي بعباداته فيما يخص عدد الوجبات فمزالوا يتناولون ثلاثة وجبات رئيسية وهي الافطار والغداء والعشاء، ويتخللهم وجبات بينينة وهي (الضحوية والعصرية)، بينما حدث اختلاف في العناصر المكونة للوجبات الرئيسية والبينينة والتي كانت في الماضي تتكون تلك الوجبات من عناصر بسيطة، كما اختلفت الاصناف التي توضع على مائدته وتعرف على اصناف جديدة لم تكن معتادة مع الاصناف التقليدية ، وترتبط مواعيد تناولها بمواعيد الصلاة.
- (2) كان في الماضي يحرص المجتمع السيوي على تناول النشويات والخضروات بشكل يومي في الوجبات الرئيسية، بينما يتم تناول اللحوم مرة واحدة أسبوعياً . اما الان زاد عدد ايام تناول اللحوم إلى مرتين أو ثلاث مرات اسبوعياً.
- (3) اعتاد السيويون في الماضي أن يجتمع أفراد الأسرة معاً لتناول الوجبات الغذائية على (الطبلية) ولكن اصبح الان يفصل بين الرجال والنساء في مكان تناول الطعام واستحدثت هذه العادة بدخول مرجعية دينية إلى المجتمع السيوي وذلك بالنسبة للاسر الممدة ، كما اعتادوا قديماً على تناول الطعام باستخدام الأيدي مباشرة ، أما الآن فقد ظهرت أدوات المائدة مثل المعلقة المعدنية والشوكة والتي تستخدم يومياً في تناول الطعام.
- (4) اختلفت الطرق المتبعة في الطهي بالمجتمع السيوي لتشمل الشوي على الفحم ، والشوي في البوتجاز والتحمير في الزيت الغزير، فكان من المعتاد في عملية الطهي السيوي على ثلاث طرق طهي أساسية وهم الطهي بالماء والتسبيك والخبز في الفرن . كما كان من المعتاد استخدام الدهون الحيوانية "اللية" وزيت الزيتون في إعداد الطعام وكان السمن البلدي يستخدم في الطبقة الغنية، اما في الحاضر تعرف المجتمع السيوي على الزيوت المهدرجة (السمن الصناعي) ، وكانت في الماضي معظم أدوات الطهي وتناول الطعام يتم صنعها من الفخار، الخشب، والسعف. أما في الوقت الحاضر استبدلت بالادوات وأواني الطهي الحديثة بأختلاف انواعها ، مع الاحتفاظ بالفرن التقليدي.



(5) قديماً لجأ سكان الواحة إلى اتباع عدة طرق لحفظ الطعام وتخزينه مثل (التجفيف والتمليح)، وكان يتم تخزين الأطعمة في حاويات "سلال" مصنوعة من السعف أو في أواني فخارية . أما في الوقت الحاضر مع دخول الثلاجات والديب فريز اضيف التجميد إلى وسائل حفظ الطعام.

(6) يعتقد المجتمع السيوي في فاعلية وجدوى بعض الأطعمة التي تعزز الصحة مثل (الروب، عسل اللبجي، البلح، المخمخ، السلق، ورق الزيتون، الملوخية، الرمان). بينما يعتقدون أيضاً بأن الإكثار من تناول بعض الأطعمة وخط بعض الأطعمة ببعضها يعود بالسلب على الصحة ويسبب الإصابة بالأمراض .

(7) امتد تأثير المعتقدات والمحرمات إلى الثقافة الغذائية الخاصة بالمرأة الحامل والطفل، حيث توصي المرأة خلال فترات الحمل والولادة بتناول بعض الأطعمة، ويحذر عليها تناول أطعمة أخرى لاعتقادهم بتأثيرها السلبي على صحة المرأة والجنين خلال تلك الفترة. وكذلك الحال بالنسبة للطفل، فهناك أطعمة ينصح بإمداد الطفل بها اعتقاداً بفائدتها وجدواها، وأخرى يحذر امداد الطفل بها. اما في الوقت الحاضر لوحظ تأثرت التغذية التكميلية للطفل الرضيع.

(8) ارجع اغلب عينة الدراسة مسببات الأمراض إلى قلة الأكل الطبيعي الصحي والمياه الملوثة، بالإضافة إلى الاعتقادات المتعلقة بالعين والحسد والسحر .

(9) ظهور وانتشار الأمراض المزمنة الناجمة عن تغير ثقافة الغذاء بجتمع الدراسة والتي لم تكن موجودة من قبل مثل ارتفاع الكولسترول، امراض المعدة، وامراض الكلى، والضغط، والسكر .

على الرغم من هذه التغيرات، لا يزال سكان سيوة يحافظون على جزء من تقاليدهم الغذائية. وتستمر زراعة النخيل والزيتون في لعب دور أساسي في الحياة اليومية بجانب الصناعات المتعلقة بها والسياحة والصناعات اليدوية، وتبقى الأطعمة التقليدية مثل "الخبز السيوي" و "السلق" و "المخمخ" و "الروب" جزءاً مهماً من النظام الغذائي.

• توصيات الدراسة

- عمل ندوات تثقيفية عن التغذية السليمة للمرأة السيوية، من خلال الجهات المختصة مثل وزارة الصحة والسكان، لمساعدة أفراد المجتمع في الحصول على المعلومات اللازمة حول التغذية السليمة، وذلك للمحافظة على صحتهم خلال مراحل العمر المختلفة، والتي يعمل على تصحيح العادات الغذائية.
- كما يمكن تعزيز الثقافة الغذائية الصحية في المدارس، عن طريق ادراج المعلومات المتعلقة بالتغذية السليمة ضمن المناهج الدراسية، مما يساهم في غرس وتكوين عادات وسلوكيات غذائية سليمة لدى الأطفال والمراهقين، مما يساهم بشكل فعال في الوقاية من امراض سوء التغذية خلال مراحل العمر المختلفة، والذي بدوره يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة المتعلقة بالتغذية.
- لوحظ انتشار استخدام الالبان الصناعية والاعذية المصنعة مثل السيريلاك للاطفال دون عمر السنتين وذلك يؤثر على نظامهم الغذائي وكفاءة التغذية التكميلية مما قد يحدث اثارا صحية على المدى البعيد ويحتاج هذا الامر إلى دراسة منفصلة عن الحالة التغذوية للاطفال في واحة سيوة ومدى تأثيرهم بالتغير الذي طرء على نظامهم الغذائي .
- العمل على دعم تلك المناطق الاعتراز بالتراث الثقافي للاكلات والاطعمة السيوية والترويج لها.



• مراجع الدراسة:

1 - المراجع العربية

- إبراهيم، سحر محمد. (2013). ثقافة النيل عند بني شنقول باثيوبيا: دراسة ميدانية في الانثروبولوجيا الثقافية، رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات الافريقية، جامعة القاهرة.
- ابو زيد، احمد. (2006). رؤى العالم: تمهيدات نظرية، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة.
- حسين، محمد جلال. (2016). العوامل السوسيوثقافية وعلاقتها بالصحة والمرض في كامبالا: دراسة ميدانية في الانثروبولوجيا الاجتماعية. جامعة القاهرة . معهد البحوث والدراسات الميدانية قسم انثروبولوجيا.
- حسين، محمد جلال.، راشد، تامر جاد. (2020). المعتقدات والممارسات المرتبطة بالحمل والولادة، وأثرها على الصحة في كامبالا-أوغندا، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 12، العدد 02، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر.
- خليل، نجلاء عاطف. (2006) في علم الاجتماع الطبي: ثقافة الصحة والمرض، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الرزاز، فريدة رجب محمد. (2018). ثقافة الغذاء وعلاقتها بالصحة في الخرطوم دراسة في الأنثروبولوجيا الثقافية، رسالة الماجستير، معهد البحوث والدراسات الافريقية، جامعة القاهرة.
- عبد الله، صبيحة مسعود. (1979). العادات الغذائية في العراق، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية.
- عبدالزهرة، احمد نجم. (2016). الطعام في مجتمع محلي دراسة ميدانية انثروبولوجية في مدينة بغداد، رسالة ماجستير، كلية الآداب قسم الانثروبولوجيا التطبيقية، الجامعة المستنصرية.
- عبدالعاطي، السيد. (1988). الإنسان والبيئة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- محمد، عبدالمنعم عمر. (2019). العادات الغذائية السيئة المنتشرة في المجتمع المصري: دراسة استكشافية. مجلة كلية السياحة والفنادق، مج 3، ع 1.

- المدني، خالد علي، و العامر، هدى أحمد. (2016). التغذية والصحة. مطبعة المدني المؤسسة السعودية بمصر. (ط1).
- المدني، نعيمة. (2015). أنثروبولوجيا العادات الغذائية بالمغرب القروي: دراسة ميدانية بإقليم العرائش شمال المغرب. إضافات : المجلة العربية لعلم الاجتماع، مج. 2015، ع. 30-29.
- مصطفى، ايمان علي علي. (2021). البيئة والسماة الثقافية لصيادي بحيرة قارون بحث في الانثروبولوجيا الثقافية. مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية، (2)25.
- معروز ز.، & بوشياوي ا. (2023). انثروبولوجية الغذاء: من تقاليد التراث الاجتماعي إلى ثقافة التنوع و الاستهلاك. مجلة معالم للدراسات الاعلامية و الاتصالية ، (2)5، 24-11.

2- المراجع الاجنبية

- El Bastawisi, I. (2018). World view: self perception how do traditional healers see themselves? A comparative study between two tribes: the kikuyu (kenya) and el gabaleya (egypt). BAU Journal-Health and Wellbeing, 1(1), 10.
- Julian H. Steward, "Cultural Ecology" , In Article In The International Encyclopedia of Social Science, The Macmillan Co. and The Free Press , NewYork 1968James M. Acheson, Anthropology Of Fishing, In Annual Reviews Inc , All Rights Reserved , 1981.
- Kalnina I, Straumite E, Klava D, Kruma Z, Bartkiene E, Isoldi KK, Correia P, Ferreira M, Guine RPF. (2022) Analysis of factors that influence eating habits in different countries. Journal of Hygienic Engineering and Design, 38, 169–179.
- Kwik, J. C. (2008). Traditional food knowledge: Renewing culture and restoring health (Master's thesis, University of Waterloo).
- Marcone, M. F., Madan, P., & Grodzinski, B. (2020). An overview of the sociological and environmental factors influencing eating food behavior in Canada. Frontiers in nutrition, 7, 77.
- Sproesser, G., Ruby, M. B., Arbit, N., Akotia, C. S., Alvarenga, M. D. S., Bhangaokar, R., .. & Renner, B. (2019). Understanding traditional and modern eating: the TEP10 framework. BMC Public Health, 19(1), 1-14.

