



## ورشة: الجمعيات الغذائية الصحية والتنمية:

### سهام بلغيثي علوي: التغذية والتنمية في التراث الطبي من خلال الجمعيات الإنتاجية جهة فاس مكناس أنموذجاً

- أستاذة التعليم الابتدائي مكلفة بالتدريس في الإعدادي ثانوي
- عضوة بالمركز المتوسطي للدراسات والأبحاث
- عضوة بالمركز الدولي للدراسات والأبحاث الإستراتيجية في الحكامة المجالية والتنمية المستدامة بالوحدات والمناطق الجبلية.

#### الملخص:

تعدّ التغذية في التراث الطبي المغربي جزءاً لا يتجزأ من الممارسة العلاجية، حيث لم ينظر إليها القدماء باعتبارها مجرد تلبية لحاجة بيولوجية، بل باعتبارها مدخلاً أساسياً لتحقيق التوازن بين الجسد والروح وضمان الصحة العامة. فقد أجمعت كتب الطب العربي الإسلامي، ومنها مؤلفات ابن البيطار وابن زهر وابن رشد، على أن الغذاء هو أول دواء، وأن الحمية والاعتدال في المأكل والمشرب تسبق استعمال العقاقير. ولعل العبارة الشهيرة "المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء" تلخص هذا التصور الذي يجعل من التغذية أساساً للوقاية قبل العلاج. ويقوم هذا التراث على تصنيفات دقيقة للأغذية: الحبوب باعتبارها قوام العيش، الزيوت وعلى رأسها زيت الزيتون كعنصر وقائي، الأعشاب الطبية التي تجمع بين الغذاء والدواء، ثم الفواكه والخضرة المرتبطة بدورات الطبيعة ومزاج الإنسان. وهنا نطرح الإشكالية التالية :

إلى أي حد نجحت التعاونيات بجهة فاس-مكناس في تحقيق أهداف الاقتصاد الاجتماعي والتضامني، والمساهمة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة بالجهة؟ وما أبرز التحديات التي تواجهها في تحقيق النجاعة والفعالية، وما السبل الكفيلة بتطوير أدائها ومردوديتها؟

إن القيمة المضافة لهذا التراث تتجلى في كونه يربط بين الصحة الجسدية والأبعاد الروحية والأخلاقية، في إطار رؤية متكاملة تجعل من الاعتدال والوسطية قاعدة ذهبية للتغذية السليمة. وهذا التصور لا ينفصل عن رهاناتنا المعاصرة، إذ يبرز أن الغذاء يمكن أن يكون رافعة للتنمية الاقتصادية والاجتماعية والبيئية في الآن نفسه. فمن جهة، تمثل المنتجات الغذائية التقليدية مصدراً واعداً للثروة، خاصة إذا ما أُدرجت ضمن سلاسل قيمة تعتمد على التثمين والتسويق العصري. ومن جهة ثانية، يشكل الرجوع إلى الأغذية الطبيعية المحلية أداة فعالة لمحاربة الأمراض المزمنة التي باتت عبئاً على المنظومات الصحية. أما من الناحية البيئية، فإن الفلاحة البيولوجية المتجذرة في الممارسات التقليدية تسهم في حماية الموارد الطبيعية وضمان الاستدامة.

وفي هذا السياق، تبرز أهمية الجمعيات والتعاونيات الإنتاجية بجهة فاس-مكناس باعتبارها فاعلاً رئيسياً في تحويل التراث الغذائي-الطبي إلى مشاريع تنموية ملموسة. فالجهة، بما تزخر به من تنوع

مناخي وزراعي، تحتضن منتجات متميزة مثل زيت الزيتون بمكناس وصفرو، الأعشاب الطبية والعطرية بالحاجب وإفران، العسل بتازة وبولمان، والتفاح والتين بمناطق مختلفة. وقد تمكنت العديد من الجمعيات من تثمين هذه المنتجات عبر إدماجها في مسارات التصنيع المحلي، وتعبئتها وتسويقها في الأسواق الوطنية والدولية. كما أسهمت في تمكين المرأة القروية وإدماج الشباب في أنشطة مدرة للدخل، مما جعلها رافعة حقيقية للاقتصاد التضامني والاجتماعي.

ومع ذلك، تواجه هذه التجارب تحديات عديدة، من أبرزها ضعف التمويل وصعوبة الولوج إلى الأسواق الخارجية، فضلاً عن الحاجة الماسة إلى التأطير العلمي والتكنولوجي الذي يربط بين البحث الأكاديمي والممارسة الميدانية. كما أن غياب حماية كافية للمنتجات ذات الأصل التراثي يجعلها عرضة للتقليد والتسويق غير المشروع. وهو ما يستدعي بلورة سياسات عمومية أكثر نجاعة، تقوم على دعم البحث العلمي التطبيقي، تشجيع الشراكات بين الجامعات والجمعيات، وتوفير آليات للتسويق الدولي، إلى جانب إرساء أنظمة لحماية الملكية الفكرية والعلامات الجغرافية.

لقد ساهمت هذه التعاونيات، سواء النسوية أو الفلاحية أو المختلطة، في إبراز منتجات ذات صلة وثيقة بالتراث الطبي والغذائي المغربي. فزيت الزيتون الذي تشتهر به مكناس وصفرو، لم يعد مجرد منتج استهلاكي، بل أصبح يحمل علامات الجودة والتسمية المحمية (AOP)، وهو ما يعزز مكانته في الأسواق الوطنية والدولية. كما أن الأعشاب الطبية والعطرية، المنتشرة في مناطق الحاجب وإفران وميسور، وجدت في التعاونيات إطاراً لتجميع المعارف التقليدية وتطويرها عبر التجفيف والتقطير والتسويق، مما أتاح فرصاً حقيقية لربط التراث الطبي بمشاريع اقتصادية حديثة. أما قطاع تربية النحل وإنتاج العسل، فقد عرف بدوره طفرة نوعية بفضل التعاونيات المنتشرة في تازة وبولمان، حيث يجري تثمين أصناف عسل مرتبطة بالبيئة المحلية مثل عسل الزعتر والخروب.

إلى جانب بعدها الاقتصادي، تؤدي هذه التعاونيات أدواراً اجتماعية مهمة، أبرزها تمكين المرأة القروية التي تشكل العمود الفقري في العديد من التعاونيات النسوية. إذ أتاح لها هذا الإطار فرصاً لتثمين معارفها التقليدية في مجال التغذية والصناعة الغذائية (كالكسكس، الخبز التقليدي، الحلويات المرتبطة بالموروث المحلي)، وتحويلها إلى مصدر دخل يعزز مكانتها داخل الأسرة والمجتمع. كما تسهم التعاونيات في إدماج الشباب القروي عبر تكوينهم في مجالات مرتبطة بالإنتاج والتسويق، مما يقلل من ظاهرة الهجرة نحو المدن.

غير أن هذه التجارب، على الرغم من نجاحاتها، ما زالت تواجه تحديات بنيوية. فضعف التمويل وصعوبة الولوج إلى القروض يحد من قدرة التعاونيات على توسيع نشاطها وتحديث وسائل إنتاجها. كما أن التسويق الخارجي ما يزال مقيداً بمشاكل الجودة والتغليف وعدم القدرة على المنافسة في الأسواق العالمية. إضافة إلى ذلك، يظل الربط بين هذه التعاونيات والبحث العلمي الجامعي محدوداً، مما يحرمها من فرص تطوير منتجات جديدة مستندة إلى التراث الطبي وتثمينها بشكل علمي ودوائي.

## الجلسة الأولى للشباب الباحثين: التغذية والصحة والتراث

### سواء بوصبع: العلاقة بين العلاج الطبي والتغذية مسارات متقاطعة

- طالبة باحثة بسلك الدكتوراه بجامعة محمد الخامس الرباط حاليا.
- كادر صحي بمستشفى مولاي يوسف بالرباط

#### ملخص:

تعتبر العلاقة بين العلاج الطبي والتغذية من أعرق العلاقات التي عرفها الإنسان، فهي بذلك عميقة الجذور تمتد عبر تاريخ الحضارات. حيث كان الغذاء اللبنة الأساسية للحفاظ على الصحة وعلاج الأمراض والوقاية منها. وقد تطورت طرق العلاج الطبي والتغذية عبر العصور، مما يعكس التطورات الثقافية والعلمية التي مر بها المجتمع. إذن فالتغذية والصحة علم وراث؛ وهذا هو عنوان هذا المؤتمر القيم الذي أريد أن أدلي بدلوي فيه بدراسة تطبيقية موضوعها كالاتي: "العلاج الطبي والتغذية مسارات متقاطعة عبر التاريخ"؛ الهدف المراد بلوغه هو تعزيز فهمنا الشامل للصحة.

ولقد قسمت هذه الدراسة بعد المقدمة إلى خمس مباحث أساسية: المبحث الأول: العصور القديمة، أبرز فيه الدور الأساسي للطعام والأنظمة الغذائية للشفاء في الطب القديم بالحضارات السالفة فمن المصريون القدامى الذين مزجوا الأعشاب والأطعمة في وصفاتهم؛ مروراً بالإغريق والرومان واليونان حيث صاغ ابقراط مبدأ "دع طعامك يكون دواءك". وصولاً إلى الطب الصيني التقليدي والأيورفيدا الهندية الذين أثبتوا أن الغذاء جزء لا يتجزأ من الصحة والعلاج.

المبحث الثاني: العصور الوسطى، أبين فيه استمرار نهج دمج التغذية مع العلاج في الحضارة الإسلامية، حيث استمر الأطباء والعلماء في تطوير هذا الفهم، ككتب ابن سينا. وكذلك في أوروبا التي حذت حذو الطب العربي في العديد من الجوانب المتعلقة بذلك.

المبحث الثالث: العصر الحديث وبزوغ علم التغذية، أسرد فيه بداية الاهتمام بالفهم الكيميائي والفيسيولوجي لكيفية تأثير الغذاء على الجسم مع بداية الثورة العلمية، وظهور علم التغذية كحقل مستقل بعد اكتشاف العناصر الغذائية، واكتشاف الفيتامينات والمعادن في القرنين التاسع عشر والعشرين، ودورها الحيوي في وظائف الجسم. وهذا الذي مهد الطريق لتطوير علاجات قائمة على المكملات الغذائية والتغذية العلاجية.

أجلي فيه العلاقة بين العلاج الطبي والتغذية التي أصبحت المبحث الرابع: العصر المعاصر، عنصراً أساسياً في العديد من الإستراتيجيات العلاجية والوقائية: كالأزمات المزمنة والطب الوقائي والتغذية السريرية وغيرها...

أستنتق فيه المبحث الخامس: مثال تطبيقي للعلاج الطبي التغذوي لإحدى الأمراض التنفسية، بعض أمهات كتب العلماء ومخطوطاتهم من خلال فهوم العلماء وما جادت به قرائهم وسالت به أقلامهم عبر العصور لتكون الإضافة العلمية المتوخاة.

في الختام يمكن القول بأن مسار الطب والتغذية العلاجية يتطوران ويتكاملان، لم ينفصلا عن بعضهما البعض عبر مراحل التاريخ، هذا التمازج يزداد وضوحاً وأهمية في الطب الحديث، حيث أصبحت التغذية العلاجية أداة فعالة في الرعاية الصحية.

من أجل ذلك لوحظت إشادة أهل العلم خاصة والناس عامة بدور التغذية الجلي، والحث إلى العودة إلى استعمال الطرق الطبيعية من مختلف المأكولات والنباتات الطبية.

## عفاف الغالي: ثقافة التغذية لدى مرضى السرطان: بين الوعي والممارسة

- طبيبة مقيمة بمصلحة الأكلوجيا، المركب الجامعي بفاس

### ملخص:

تعد التغذية السليمة عنصرا جوهريا في الرعاية الصحية المتكاملة لمرضى السرطان، اذ تشير الدراسات العلمية الى دورها الفعال في تحسين نتائج مختلف التدخلات العلاجية، من خلال تعزيز الاستجابة للعلاج والتقليل من حدة تأثيراته الجانبية، مما ينعكس إيجابا على النتائج السريرية وكذا جودة حياة المرضى. في المقابل، يمثل سوء التغذية أحد التحديات البارزة في تدبير مرضى السرطان، فهي تزيد من سمية الأدوية والعلاجات الكيميائية والإشعاعية، كما يعزى اليها ما يقارب 10 الى 20 ٪ من حالات الوفيات المرتبطة بالسرطان.

تختلف الحالة الغذائية للمرضى المصابين بالسرطان عند التشخيص وأثناء سير العلاج، اذ يعاني العديد منهم من فقدان وزن غير ارادي يكون سببا في تشخيص المرض في بعض الأحيان. ويتراوح معدل سوء التغذية بين مرضى السرطان بين 30 و 85 ٪، مما يعكس انتشار هذه المشكلة بشكل واسع بين هذه الفئة من المرضى.

وعلى الرغم من كل هذا، فان أغلب المرضى يجهلون أهمية التغذية في مختلف مراحل العلاج. وتتنوع العوامل المؤثرة في الممارسات الغذائية لمرضى السرطان، حيث تشمل تأثيرات العلاج مثل فقدان الشهية والغثيان وتغير حاسة الذوق، بالإضافة الى العوامل الاجتماعية والاقتصادية، وكذا نقص الدعم الغذائي المتخصص.

وفي هذا الصدد، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على واقع الثقافة الغذائية لدى مرضى السرطان، وفهم ممارساتهم الغذائية، وتحليل العوامل المؤثرة فيها، الى جانب تقديم توصيات علمية من شأنها تحسين الرعاية الغذائية، وتعزيز تكاملها ضمن البرامج العلاجية الشاملة، بما يحقق نتائج صحية أفضل ويرتقي بجودة حياة المرضى.

**فاطمة الزهراء السيوري: الحسبة على مجال التغذية والصحة في الحضارة الإسلامية - مقارنة تكاملية بين نظام الحسبة الإسلامي والمكتب الوطني للسلامة الصحية في المغرب**

• طالبة باحثة سنة رابعة دكتوراه في كلية الطب والصيدلة وطب الأسنان بفاس

**ملخص:**

عبر التاريخ، لم تقتصر الريادة العلمية للمسلمين على مجال أو فن معين، بل امتدت لتشمل منظومة حضارية متكاملة الأركان تضم جميع نواحي الحياة. فقد ترك المسلمون بصمتهم الفريدة في مختلف العلوم والمعارف التي تُسهم في استقامة حياة الأفراد والمجتمعات. وكانت أبرز أولويات الشريعة الإسلامية حفظ الدين والعقل والنسل والمال والنفوس، ولهذا لم يكن مفاجئاً أن يظهر منذ بداية الإسلام نظام رقابي اجتماعي يحرص على حماية هذه الضروريات الخمس، وهو نظام "الحسبة".

بدأت الحسبة منذ عهد النبي صلى الله عليه وسلم بالتطبيق العملي والتلقائي لمبدأ "الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر"، كما ورد في قوله تعالى: "كُنْ نَمْرُودًا خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ" (آل عمران). ثم تطور هذا النظام تدريجياً وازداد تنظيمه منذ عهد الخلفاء الراشدين مروراً بالدولة الأموية،

حتى وصل في عهد العباسيين إلى هيئة مستقلة ذات دور قضائي ورقابي واضح، يقوده المحتسب الذي تعينه الدولة لمراقبة مختلف مناحي الحياة، بدءاً من الحكم والقضاء، ووصولاً إلى مراقبة الأسواق وجودة الغذاء والملبس والمسكن، ضمن ما عُرف بـ "خطة السوق".

بعد ذلك انتقل نظام الحسبة سريعاً إلى مختلف المناطق الإسلامية، ومنها المغرب والأندلس، خاصة مع دخول المذهب المالكي، حيث تكيف مع العادات والأعراف المحلية دون المساس بجوهره ومبادئه.

تركز هذه الدراسة على نظام الحسبة في مجال الأغذية والصحة كنموذج تاريخي متكامل لمراقبة الجودة وسلامة الغذاء، بما يعادل اليوم الجهات المختصة مثل "المكتب الوطني للسلامة الصحية للمنتجات الغذائية (ONSSA)

والمعايير الدولية ISO في مجال سلامة وجودة الأغذية. نتناول في هذا السياق مفهوم الحسبة وأصلها وتطورها التاريخي، ودور المحتسب في حماية المستهلكين من الأغذية المغشوشة أو غير الصحية وتنظيم الأسواق والتجارة الغذائية، مستندين إلى مصادر أساسية مثل كتاب "نهاية الرتبة الظرفية في طلب الحسبة الشريفة" للشيزري، الذي يُعتبر من أمهات كتب الحسبة وأصلها، بالإضافة إلى بعض الكتب التي ألفت في المغرب والأندلس في نفس الشأن، مسلطين الضوء من خلالها على تجربة إسلامية متكاملة في مجال الحسبة على جودة الغذاء والصحة. وبما أن هدفنا من خلال هذه الورقة يتجاوز مجرد استعراض الإنجازات السابقة أو التفاخر بها، فإننا نسعى لإيجاد مقارنة تكاملية نستفيد فيها من الخبرات الماضية والحالية على حد سواء، خاصة في ظل التطورات الكبيرة في المعايير الدولية المتعلقة بجودة وسلامة الغذاء من الجوانب التقنية والتنظيمية.

**Widad Tbatou : Medical treatment and nutrition : Intersecting paths through history**

Laboratory of Biotechnology, Conservation, and Valorization of Bioresources (BCVB), Research Unit: Api- Phytotherapy, physiology, environment, and health. Department of Biology, Faculty of Sciences, Dhar Mehraz, Sidi Mohamed Ben Abdellah University, 30000 Fez, Morocco.

**Abstract:**

Oxidative stress caused by an imbalance between reactive oxygen species production and antioxidant defense plays a key role in persistent pain and impaired tissue healing that occurs in burns. This study investigated the antioxidant, analgesic, and wound healing properties of extracts from needles of two pine species, *Pinus halepensis* (PAN) and *Pinus pinaster* (PPN). Phytochemical analysis showed that PAN extracts were high in phenolics, with a total phenolic content (TPC) of  $81.97 \pm 0.39$  mg GAE/g dry matter and a total flavonoid content (TFC) of  $18.76 \pm 0.03$  mg QE/g dry matter. *In vitro* testing showed strong antioxidant activity with a DPPH-IC<sub>50</sub> of  $47.36 \pm 0.12$  µg/ml and a total antioxidant capacity (TAC) of  $444.81 \pm 5.60$  mg EAA/g dry matter. Furthermore, *in vivo* evaluations showed significant analgesic effects and improved wound healing, especially for PAN extracts compared with PPN extracts. These findings suggest that pine needle extract holds promising potential as a natural alternative for pain relief and tissue repair. Further studies are required to isolate and identify the bioactive compounds responsible for these therapeutic effects.

## الجلسة الثالثة: المخطوطات والتراث الغذائي كمصادر للمعرفة الطبية

زين العابدين الحسيني: المخطوط كمصدر من مصادر التراث الغذائي والثقافة الصحية

### ملخص:

مما لا شك فيه أن التراث المخطوط يشكل مصدرا مهما للعديد من العلوم من بينها الطب والتغذية، التي أصبحت في الوقت الراهن تشكل هاجسا لدى الجميع خصوصا مع انتشار العديد من الأمراض كالسمنة والسكري وأمراض القلب والشرابين. وإن ما يشهده العالم اليوم يعود في معظمه إلى ما أصبحت عليه أنماط الأنظمة الغذائية، بسبب استبعاد المخطوطات العربية في هذا المجال.

ومن ثمة فإن العديد من المخطوطات تتضمن أنواعا من المنتجات الغذائية الأساسية تتوفر على درجات حرارية وفيتامينات ومواد كربوهيدراتية ... تساهم في بلورة المناعة الطبيعية أو العلاج الطبيعي دون الاعتماد على المواد الكيماوية التي قد تكون لها عدة سلبيات. وفي هذا الإطار كان العلماء يقدمون وصفات علاجية طبيعية ونصائح ترتبط باستعمالات الغذاء بل إن البعض كان يحمل شعار "الغذاء لا الدواء"، وكانت المائدة المغربية بدورها تحتوي على هذه المواد مع نظام غذائي متوازن وفق عادات وتقاليد بالمدن المغربية العتيقة كمدينة فاس وتطوان ومراكش ... وغيرها.

وهكذا فإنه يمكن تناول الموضوع من خلال المكونات الثلاثة التالية:

+ مخطوطات تتضمن منتجات غذائية (خضر - فواكه...).

+ مكونات غذائية تتضمنها عدة مخطوطات (فيتامينات - درجات حرارية...).

+ مخطوطات تتضمن استعمالات متنوعة (استعمالات غذائية - استعمالات وقائية - استعمالات علاجية...).

أولا: مخطوطات تتضمن منتجات غذائية (خضر - فواكه...).

مما لا شك فيه أن التراث الإسلامي شكل موردا ذو أهمية كبرى في العديد من المجالات ومن بينها المخطوطات التي تتضمن تراثا علميا في الفلك والحساب والفيزياء والكيمياء... إضافة إلى الطب بجميع فروعها.

والملاحظ أن العديد من المخطوطات تتضمن منتجات غذائية كالخضر والفواكه والحبوب والبقول ... غير أن تناول كل هذه المخطوطات قد يتطلب مجلدات بسبب غزارة المؤلفات في هذا المجال، حيث توجد مخطوطات متخصصة، وأخرى متنوعة التخصصات. ومن بين المخطوطات في مجال المنتجات الغذائية:

+ «كتاب مباحج الفكر ومناهج العبر في علم الفلاحة»:

يضم هذا المخطوط تسعة أبواب: فالباب الأول حول كيفية تكون النباتات. والباب الثاني، فيما يوافق النباتات من الأرضين. والباب الثالث، في فلاحة الحبوب والقطاني. والباب الرابع، في فلاحة أصناف البقول. والباب الخامس، في فلاحة النبات الذي قشر. والباب السادس، في فلاحة النبات ذي النوى. والباب السابع، في فلاحة النبات الذي لا قشر لثمره. والباب الثامن، في فلاحة أنواع الرياحين. والباب التاسع، في ذكر أمانان النباتات والصموغ.

## **محمد بوراص: التغذية والصحة في التراث المغربي المخطوط دراسة مفاهيمية ونقدية**

- الأستاذ محمد بوراص، حاصل على شهادة الدكتوراه في التاريخ المعاصر، جامعة محمد الخامس، الرباط، عضو لجنة التراث، عضو الجمعية المغربية للبحث التاريخي، اشتغل منذ العام 1994 على التراث المغربي المخطوط، وساهم في وضع برنامج بيبليوغرافيا مرقمنة حول الكتاب التراثي المغربي المخطوط في سياق تطوير مجال البحث العلمي بكل من الخزانة العامة بالرباط، وهي المسماة بالمكتبة الوطنية للمملكة المغربية ومكتبة آل سعود بالدار البيضاء ومخطوطات الجامع القرويين بفاس وغيرها من الخزانات والمكتبات المغربية.
- ساهم الأستاذ محمد بوراص في إنجاز العديد من المتاحف والمعارض ذات الصلة بتاريخ المغرب وبالتراث المغربي الأندلسي المخطوط. كما له مساهمات علمية في العديد من الأفلام والبرامج الوثائقية التاريخية بالقناة الأولى وقناة الجزيرة الوثائقية.

### **ملخص:**

من البين أنه ليس هناك تعريف فلسفي موحد للتغذية في علاقتها بالجسم، بل يتم في غالب الأحيان اعتماد مقاربات فكرية متنوعة تعكس العلاقة بين العقل والجسد والطعام. فالتغذية فن للعيش لبناء الذات المعنوية بجسدها، إذ ترتبط أيضا بفلسفة الأكل التي تتكامل فيها الحالة الذهنية مع مصادر الغذاء وتعنى بنقائها، لكن الطعام والإطعام يعتبران في الآن نفسه مجالا يميز الطبقات الاجتماعية، ويحدد الهوية الثقافية للشعوب. ومن ثم، يصبح للتغذية في علاقتها بالصحة بعد إيديولوجي وسياسي يحدد مجالات التقدم والتأخر، بل يرسم معالم الصراع الإنساني في تمثّل الأنموذج المميز في فن العيش ومختلف ضروب الصحة.

قد يتساءل المنتبع لهذه العناصر الفكرية عن سر صلتها بمضمون عنوان المداخلة والمسطر في: التغذية والصحة في التراث المغربي والأندلسي المخطوط، ضمن مقارنة مفاهيمية ونقدية. غير أن واقع الحال، وخاصة على مستوى رصد التراث المغربي والأندلسي المخطوط، يحيل على تقدم فكري ونوعي في تشكيل مفاهيم وصلات الغذاء بالصحة، حيث ينسجم الفعل الفلسفي فيه بالمضمون الطبي المباشر، وتتعمق معاني ثقافة الطبخ، التي ينفصل بموجبها الإنسان عن الحيوان، إذ وكما يقول جيمس بوزويل الكاتب السكوتلاندي

"للحيوانات ذاكرة، وملكة حكم، وجميع الملكات والانفعالات التي تحوزها عقولنا بدرجة معينة، ولكن لا يوجد حيوان واحد طبّاح". وتؤكد الباحثة والخبيرة الأكاديمية في الطبخ، كاثي كوفمان على أهمية البدء من المطبخ لفهم تركيبية الإنسان وتاريخه بقولها «حتى نفهم أنفسنا، ينبغي بالطبع أن نبدأ من الطعام الذي يشكل قوام وجودنا»<sup>1</sup>

<sup>1</sup> العنود الزهراني، عن علاقة الإنسان بالطعام عند الفلاسفة والمفكرين، مدونة مترين في متر،

فهل كان المغاربة والأندلسيين على علم بماهية الصحة والغذاء، على مستوى الفكر والممارسة والتأليف؟ وهل طُبع النص التراثي الغذائي بإبداع على مستوى الممارسة الفكرية والصحية في آن واحد؟ وهل كان للثقافة الغذائية تمييز منسجم مع التمييز الفكري المجتمعي القائم؟ وهل كانت طبيعة التأليف في مجال الغذاء والصحة منسجمة مع احتياجات المجتمع وطبيعة الوضع المعيشي؟

**د.سماح سعيد باحويرث: الغذاء والعلاج من خلال كتب النوازل، كتاب المدخل لابن الحاج**  
**نموذجًا**

- أستاذ التاريخ الإسلامي المشارك والاستشراق
- قسم الاستشراق / جامعة طيبة / المدينة المنورة
- المملكة العربية السعودية

**ملخص:**

تُعدُّ كتب النوازل، وهي كتب الفقه، من أهم المصادر التي تناولت الحياة الاجتماعية، حيث رصدت بدقة العديد من ملامح الحياة اليومية للمجتمعات، حتى فاقت في ذلك الكتب التاريخية. ومن أشهر هذه الكتب كتاب مدخل الشرع الشريف على المذاهب للإمام محمد بن محمد بن العبدري الفاسي، المعروف بابن الحاج، الذي قدّم فيه عرضًا للحياة الاجتماعية في القاهرة خلال العصر المملوكي بأسلوب فقهي غير مباشر.

تناول المؤلف في كتابه بعض الوصفات الغذائية العلاجية التي كانت منتشرة في القاهرة آنذاك، حيث أشار إلى استخدام العسل وبعض التوابل والأعشاب، مثل اليانسون، الكمون، الكراوية، والنعناع، في علاج بعض الأمراض. وفي هذه الدراسة، سأعرض أنواع الغذاء التي ذكرها المؤلف في كتاب المدخل، مع تحديد الأمراض التي كانت تُعالج بها، وذلك من خلال دراسة وصفية لمحتوى الكتاب في الأجزاء المتعلقة بالطب الغذائي.

**عبد الله على سعيد السعدي: الغذاء والصحة في التراث الطبي العُماني: دراسة تحليلية في مضمون مخطوطات الطبيب راشد بن عميرة الرستاقى.**

**الملخص:**

يهدف هذا البحث إلى تسليط الضوء على التراث الطبي العُماني من خلال دراسة وتحليل مضمون مخطوطات الطبيب العماني الشهير راشد بن عميرة الرستاقى (القرن 11هـ/17م)، أحد أبرز أعلام الطب التقليدي في عمان. ويركز البحث تحديداً على الجوانب المتعلقة بالغذاء والصحة في مؤلفاته، وذلك لما لهذا الجانب من أهمية في الوقاية والعلاج في الطب العربي الإسلامي. تم استخدام منهج التحليل النصي للمحتوى لاستخلاص المفاهيم الغذائية و الطبية التي وردت في مخطوطاته، مثل مخطوطة مختصر فاكهة ابن السبيل، ومنهاج المتعلمين، وتكشف الدراسة عن إدراك عميق لدى ابن عميرة لأهمية النظام الغذائي في حفظ الصحة، حيث صنّف الأطعمة بحسب تأثيرها على الأخلاط الأربعة، وركّز على مبدأ التوازن الغذائي، ونبّه إلى أضرار الإفراط في تناول بعض الأصناف، ودور الأغذية في الوقاية من الأمراض الموسمية.

كما أظهرت المخطوطات اهتمامه بالأغذية الدوائية، كالعسل، واللبن، والحبوب، والفواكه، والنباتات الطبية، وربط استخدامها بالحالة الصحية والمزاجية للفرد، وفق نظرية الطب اليوناني المعدلة في البيئة العمانية.

وقد ركّز البحث على تحليل ما ذكره الطبيب راشد بن عميرة في عدد من المحاور الحيوية المرتبطة بتدبير الصحة والغذاء، حيث قدّم رؤية متكاملة في:

- تدبير صحة الطفل، من حيث الغذاء المناسب لطبيعة جسده الناشئ.
- تدبير الشباب، بما يشمل التوازن بين النشاط والغذاء.
- تدبير الكهول والمشايخ، وما ينبغي تغييره في النظام الغذائي ونمط الحياة حسب تغيّر السن والمزاج.
- وصفه لفصول السنة الأربعة (الربيع، الصيف، الخريف، الشتاء) وربطها بالطبائع الأربع (الحرارة، البرودة، الرطوبة، اليبوسة)، وتوصياته الغذائية والسلوكية لكل فصل.
- تأكيده على أهمية تدبير حفظ الصحة من خلال الرياضة، والاعتدال في الأكل والشرب، وتنظيم الجماع، بما يراعي طبيعة الفرد وظروفه البيئية.

تُظهر هذه المحاور مدى عمق المعرفة الطبية الوقائية لدى الطبيب العماني، وقدرته على دمج النظريات الطبية مع الممارسة اليومية في المجتمع.

ويختتم البحث بتوصيات تُشجّع على إحياء هذا التراث العلمي من خلال تحقيق المخطوطات الطبية العمانية، وتوظيفه في دعم الممارسات الصحية والغذائية المعاصرة.

## محمد الصديق احمموشي: التغذية والصحة في زمن الوباء: قراءة في التراث الطبي المخطوط

- دكتور باحث في التاريخ
- أستاذ بالأكاديمية الجهوية للتربية والتكوين جهة فاس مكناس.
- أستاذ زئر بالمدرسة العليا للأساتذة بفاس
- -صدر له كتاب التجربة المغربية في قبول الآخر المختلف: المسلمون واليهود والمسيحيون

### الملخص:

تروم هذه الدراسة فهم وتحليل بعض جوانب التراث الطبي العربي الإسلامي في ربط بين التغذية والصحة والوباء منطلقاً من سؤال مركزي هو: كيف يمكن المرور من التغذية إلى الصحة في ظل الوباء؟ أو كيف تعامل الأطباء مع الوباء بين حتمية الموت وواجب العلاج؟ ولاعتبارات علمية ومنهجية سيتم الاقتصار في هذه الدراسة على الممارسات والتوصيات الغذائية والوقائية التي وردت في بعض المخطوطات والكتب الطبية العربية الإسلامية أثناء تفشي الأوبئة.

من أجل الإجابة عن هذا السؤال، اعتمدنا تحلي لا نصيباً انتقائياً لمصادر تراثية ومخطوطات طبية: نصوص من قانون ابن سينا، رسالة ال ارزي عن الجدري والحصبة، ومخطوطات محلية حول الغذاء والطب الشعبي مثل مخطوط المقالة الحكيمية في الأم ارض الوبائية لابن هيدور التادلي، ومخطوط الأغذية وحفظ الصحة لابن خلدون، وأرجوزة في الأغذية والأشربة لابن قنفذ، إلى جانب م ارجعة أدبيات تحليلية معاصرة في تاريخ الطب الإسلامي. وركزت هذه القراءة على استخلاص قواعد غذائية عملية، وممارسات العزل والتهوية، وتعامل المجتمعات مع موارد الغذاء أثناء الوباء.

وتكمن أهمية الدراسة في كونها تس لظ الضوء على فترة تاريخية حساسة يتقاطع فيها الطب والمجتمع والصحة، وتكشف لنا أهمية التراث الطبي العربي الإسلامي باعتباره مخزوناً غنياً بالإرشادات الغذائية والوقائية في زمن الوباء، والتي يمكن أن تُستعمل اليوم كمواد تاريخية ومنطلقات لأبحاث تطبيقية متعدّدة التخصصات.

تُظهر النتائج أن الممارسة الطبية التقليدية كانت تُركّز على العزل والتهوية، والاعتدال في الطعام، وتجنب أصناف معينة كالأطعمة الدهنية، بعض أنواع الأسماك والحلويات أثناء تفشي الأمراض؛ كما اقترحت مصادرها بدائل غذائية أخفّ وأسلوب أمثل للتغذية العلاجية. والملاحظ أن مبادئ الاعتدال في التغذية والاهتمام بالتهوية والعزل التي تضمنها التراث الطبي المخطوط، تتقاطع بشكل واضح مع توصيات الصحة العامة الحديثة أثناء الأوبئة خاصة فيما يتعلق بالتأكد على عدم إجهاد الجهاز الهضمي، او الحفاظ على تغذية كافية متوازنة، او لعزل للحد من انتشار الوباء. كما تُقدّم هذه الورقة العلمية توصيات حول كيفية الاستفادة المنهجية من التراث في إطار البحوث المعاصرة والثقافة الصحية إبان الأوبئة.

## عز الدين غازي: الحماية الغذائية بين التراث الإسلامي والصيني: مقارنة جنياولوجية

أ/د. عزالدين غازي أستاذ بجامعة القاضي عياض بمراكش عضو مختبر الفلسفة ومجتمع المعرفة، متخصص في الهندسة اللسانية والترجمة الآلية، صدرت له أبحاث ومنشورات ومقالات مفهومة، كما شارك وساهم في الكثير من الندوات والمؤتمرات الوطنية والدولية في مجالات علمية وفكرية مختلفة.

### مخلص:

تروم هذه الورقة تتبع جنياولوجية الحماية " deitetic " الغذائية عبر الممارسات الطبية في الثقافتين الإسلامية والصينية؛ من خلال الخطابات والنصوص الدينية والفلسفية والطقوس اليومية لممارسات الجسد، حيث كان الفرد يلجأ إلى الطب فقط للاستشارة من أجل حماية للجسد والصحة والبيئة، مما فرض آليات متواصلة انتظامية وتصحيحية باعتبارها معيارا مؤسستيا طبيا وإداريا جعل الطب أيضا ينشغل بالانهمام بالجسد واللذة "الأفروديزيا" والألم "أكوس" وهو موضوع يربط بين الحياة والموت والإنجاب، وما تثيره عبر التاريخ البشري، مؤسسات دينية وتربوية وطبية وقضائية .

نريد هنا أساسا؛ تبسيط فكرة الكشف عن لاوعي الذات والعلم الذي يرقد في ثنايا الممارسات الثقافية سواء الإسلامية أو الصينية؛ ومن خلال علاقة المعرفة بالرقابة في لاوعي الفرد والجسد، أو من خلال القوانين والتطابقات واللاتماثلات والاختلافات التي تحددها تخطيبات وقبليات تاريخية وشروط إمكانية المعرفة ومبادئ التنظيم؛ في زمن معين بالمجال المعرفي الاستيمى، كنسق متماسك يكشف عن حقيقة معرفة الذات الإنسانية. فالإلحاح الكلي على أسرار حماية الجسد وأهميته وسيلة لإحلال الحياة في قلب الوجود، حيث نجد في الشريعة الإسلامية مثلا نصوصا دينية واضحة لتقنين ممارسة الجسد، وهذا اعتراف قد تحول فيما بعد إلى خطاب المباح والمحظور والحلال والطيب، والحث على الممارسات الواعية في تناول الغذاء والشراب دون إفراط ولا تفريط، بما يضمن نظاما متوازنا في الحماية الغذائية وفي البيئة والنشاط البدني المرتبط بالروحاني والديني، كما أن الفلسفة الطاوية الصينية المتجذرة بياوشي والطب الصيني التقليدي الذي وضع تصنيفات للأطعمة بدرجاتها الحارة والحلوة والباردة والساخنة.. قد اعتبرت الجسد نموذجا مصغرا للكون كما في مبدأ "الين واليانغ" القائم على كوسمولوجيا التوازن؛ والمتوافق مع قوانين الطبيعة، كل هذه الممارسات امتدت إلى واقع المؤسسات والأنساق السلطوية: الطبية والدينية والسياسية والاجتماعية.

في مقاربتنا الجنياولوجية كما وضعها م. فوكو؛ سنكشف عن المبرر الحقيقي للتعامل مع الحماية كشكل من أشكال السيطرة على الجسد؛ من خلال الإيجار البيولوجي له؛ ومن خلال واجبات الفرد الجسدية؛ وقيم وسياقات تتحكم في المتع والمشاعر والأحاسيس والأحلام والخطايا، وهذا ما قضى بوضع الجسد في حالة من التوازن والانسجام والحماية كآلية للتحكم والسلطة البيولوجية لإدارة حياة الناس وتنظيم اجسادهم.

## الجلسة الرابعة: بين الغذاء والدواء من التراث إلى العلم الحديث

### مراد الريفي: تراث الطباخة المتوسطية: المكانة الصحية والثقافية

- المدير السابق لمعهد المخطوطات الطبية بالقاهرة
- المدير الحالي لمكتب تنسيق التعريب التابع للألكسو بالرباط.

#### ملخص:

تستعرض المداخلة سياق اختيار الطباخة المتوسطية للترشيح للتسجيل على قائمة التراث غير المادي العالمي من خلال الوقوف على الروافد الثقافية المتناغمة لهذا المكون التراثي في أربع مجالات متوسطية (اليونان، المغرب، إيطاليا، إسبانيا). فالطباخة التي سيتم التطرق إليها ليست فقط فن طهي أو مهارات مطبخ، لكنها منظومة متكاملة من العادات والتقاليد والطقوس والممارسات توارثتها المجتمعات وحافظت على طابعها التاريخي الراسخ.

ويكتسي البعد الصحي في هذه المنظومة التراثية المتكاملة للطباخة المتوسطية، بعدا مركزيا، إذ أن سمعتها عبر العالم مردها لتأثيرها الإيجابي على الصحة العامة، وخصوصا قدراتها الوقائية من أمراض القلب والشرايين.

**عبد المالك المسكاوي: بين الغذاء والدواء: ثورة البيوتكنولوجيا في مجال الغذاء الوظيفي والتغذية  
الطبية**

- وحدة التكنولوجيا الحيوية النباتية، مختبر التكنولوجيا الحيوية، حفظ وتثمين الموارد البيولوجية. (LBCVB)
- قسم البيولوجيا، كلية العلوم ظهر المهرز (FSDM)، جامعة سيدي محمد بن عبد الله (SMBAU)، فاس، المغرب.

**ملخص:**

تُعَدّ التقنيات الحيوية النباتية، ولا سيما تقنية الزراعة النسيجية (**In vitro**)، محرّكاً استراتيجياً للابتكار في مجال التغذية الموجهة نحو الصحة. فمن خلال تمكين التحكم الدقيق في ظروف الإنتاج، تُسهم هذه المقاربات في تطوير الأغذية الوظيفية والمكملات الغذائية العلاجية الغنية بالمرَكبات النشطة بيولوجياً (مثل مضادات الأكسدة، والبوليفينولات، وأحماض أوميغا-3، والبروبيوتيك)، مع تحقيق مستويات من التقييس والنقاء يصعب بلوغها عبر الطرق الزراعية التقليدية.

كما تُعزّز الزراعة النسيجية الاستدامة من خلال تقليل استهلاك الموارد الطبيعية، وتجنّب الملوثات البيئية، وتمكين التقوية الحيوية النباتية الموجهة. غير أن تطبيقها على نطاق واسع يواجه عدة تحديات، أبرزها ارتفاع تكاليف الإنتاج، والأنظمة التنظيمية الصارمة، وتردد المجتمعات في تقبّل الأغذية المشتقة من التقنيات الحيوية.

تشمل التطورات الواعدة في هذا المجال المنتجات القائمة على الخلايا، والتغذية الشخصية المتقدمة، ودمج الذكاء الاصطناعي لتحسين المردودية الأيضية وجودة الجزيئات الحيوية.

تتناول هذه المداخلة تحليلاً لأبرز الاختراقات الحديثة، والتحديات المستمرة، والاستراتيجيات التطبيقية الرامية إلى ترسيخ التقنيات الحيوية النباتية في الزراعة النسيجية كدعائم أساسية للتغذية الوظيفية المستدامة والوقاية الصحية البشرية.

**عادل التمسماي: تحسين جودة مياه الشرب بين التجربة التراثية الأندلسية والبعد الصحي في أفق حل مشكلة الجودة والندرة في المغرب الزمن الراهن**

- عادل خلوق التمسماي، مهندس صناعي خريج الجامعة البوليتكنيكية في مدريد، يتمتع بخبرة تفوق 25 سنة في مجال الهندسة الصناعية. عمل كمهندس مشاريع لدى شركات مثل Duro Felguera و Núcleo CC في مدريد، ثم تولى منصب المدير التقني بشركة Maroc Services Industries. خلال السنوات العشر الأخيرة، أشرف على مشاريع في التحكم الآلي لمحطات المعالجة الصناعية ومعالجة المياه

**ملخص:**

أحمد خميس عبد الله الشحي: تأثير تغير المناخ على الأنظمة الغذائية، وجودة النظام الغذائي

## والتغذية

- حاصل على دكتوراه في التاريخ الإسلامي (عمان)
- متخصص في مجال المكتبات والمعلومات وتحقيق المخطوطات

### ملخص:

فانم تغير المناخ من وتيرة الكوارث المرتبطة به، مما يُفانم مخاطر الجوع وانهيار النظم الغذائية. تُعدّ استدامة كوكبنا حاليًا مصدر قلق كبير للمجتمع العالمي، وقد كانت محورًا رئيسيًا لعدد من المبادرات العالمية الكبرى في السنوات الأخيرة. لتغير المناخ آثارٌ واسعة النطاق ومتعددة الجوانب ومؤقتة على الأمن الغذائي. فقد بدأ ارتفاع درجات الحرارة، وندرة المياه، والظواهر المتطرفة كالجفاف والفيضانات، وارتفاع تركيزات ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي، بالتأثير على المحاصيل الأساسية حول العالم. ويؤثر الاحتباس الحراري بالفعل على صحة الإنسان، مسببًا انتشار الجوع والمرض على نطاق واسع، وسيُفانم الوضع بشكل كبير، وسيُشكل تهديدًا كبيرًا لرفاهية الإنسان.

لقد قوّضت عواقب تغير المناخ العديدة استقرار النظم الغذائية العالمية، مما يُقلّل من الأمن الغذائي وجودة النظام الغذائي، ويُعرّض الفئات السكانية الضعيفة لأشكال مُتعددة من سوء التغذية. ويُفانم ظهور الأوبئة، مثل كوفيد-19، الوضع ويجعل التفاعلات أكثر تعقيدًا. يؤثر تغير المناخ على النظم الغذائية على مستويات مُختلفة، بما في ذلك التغيرات في خصوبة التربة وغلة المحاصيل، وتركيب العناصر الغذائية، والتوافر البيولوجي لها في الأغذية، ومقاومة الآفات، وخطر سوء التغذية.

هناك حاجة إلى نظم غذائية مستدامة ومرنة، إلى جانب الزراعة الذكية مناخيًا، لضمان أنظمة غذائية مستدامة ومتنوعة ومغذية بشكل كافٍ، ومتوافقة بشكل أفضل مع وظائف النظام البيئي السياقية والحفاظ على البيئة.

هناك حاجة مُلحة إلى أدوات ومؤشرات قوية لقياس التفاعل المُتبادل بين النظم الغذائية وتغير المناخ، والذي يزداد تعقيدًا بسبب الأوبئة، وكيف يؤثر على صحة الإنسان.

أ.د. خلاف الغالي: الفوائد العلاجية للتغذي على الأَطْيَانِ والتُّرْبَاتِ، بين التُّرَاثِ الطِّبِيِّ العَرَبِيِّ  
الإِسْلَامِيِّ وَبَيْنَ الأَبْحَاثِ العِلْمِيَّةِ الحَدِيثَةِ.

- دكتوراة السلك الثالث علم طبقات الأرض السطحية
- أستاذ باحث (شعبة الجغرافيا. جامعة المولى إسماعيل. مكناس)
- صدر له "مباحث من إعجاز القرآن الكريم في علوم الأرض ومعارف الجغرافيا الطبيعية". سنة 2012.

**ملخص:**

البحث يتناول الفوائد العلاجية للتغذي على الأَطْيَانِ من منظور الطب العربي الإسلامي ومقارنتها بالبحوث الحديثة. يبرز أن الطين استُخدم منذ العصور القديمة لعلاج أمراض الجهاز الهضمي، والتسمم، والجروح، وذكره أطباء مسلمون مثل ابن سينا والبيروني وابن البيطار ضمن العقاقير النافعة. تؤكد الدراسات الحديثة أن بعض أنواع الطين مثل الكاولين والبنتونيت تمتلك خصائص ماصة ومطهرة وتُستعمل دوائياً لعلاج الإسهال والالتهابات. يخلص البحث إلى أن التراث الطبي الإسلامي أسس مبكراً لمفهوم الجيولوجيا الطبية، وأن استخدام الأَطْيَانِ بطرق علمية ومدروسة يمكن أن يكون وسيلة علاجية فعّالة وآمنة.

## الجلسة الخامسة: الغذاء والصحة في التراث الأندلسي

**بدر المقرئ: مقدمات التغذية الصحية في ثلاث رسائل أندلسي في آداب الحسبة والمحتسب**

• أستاذ التعليم العالي، جامعة محمد الأول – وجدة

**ملخص:**

إذا كانت البنية السطحية لهذا الموضوع متصلةً بمحور التراث الغذائي والثقافة الصحية في التراث الطبي والغذائي، فإن اختصاصه باعتماد كتب الحسبة في المُدارسة، يميزه في توظيف العلاقة الإسنادية القائمة بين (تكمّل المعارف) و (تاريخ العلوم).

ولعل مما يُقرب مرامِ إعمالِ الذهن في مقدمات التغذية الصحية في رسائل آداب الحسبة والمحتسب لثلاثة من أعلام الأندلس (ابن عبدون وابن عبد الرؤوف و الجرسيفي)، أن نُعدَّ أبعادها الإسنادية شَرْطاً في استيعابها وفهمها.

ومن أبرز تَلَكُّم الأبعاد الإسنادية:

- 1- استشراف موضوعات التغذية الصحية من زاوية ترتيب العلوم وتصنيفها.
- 2- تحليل مقدمات التغذية الصحية من جهة أصولها، والقصد إلى ما يُبْتَنَى عليها غيرها، إذ إن هناك قواعد منهجية يُتَوَصَّل بها إلى ما تتكامل به معطيات التغذية الصحية في المعرفة الإسلامية.
- 3- تيسير طرائق تلقين ما تتكامل به معارف التغذية الصحية، من خلال غير المظان التي نظن أنها مخصوصة بظواهر التغذية الصحية وقضاياها

**فاطمة الزهراء مداني بنجلون: ارتباط التغذية بالصحة من خلال كتاب أنواع الصيدلة في ألوان  
الأطعمة - الطبخ في المغرب والأندلس في عصر الموحدين**

• طالبة باحثة بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بالمحمدية

**ملخص:**

تعتبر التغذية من أهم مقومات الصحة ومن العوامل الأساسية المؤثرة عليها، حفظا واستدامة، وهو من الأمور التي أصبحت الأبحاث الطبية تؤكدتها وتعمل على تعزيزها في وقتنا الحالي، حيث أصبحت التغذية من أهم المطالب التي يدرسها طالب الطب، بل إن العديد من المؤسسات الطبية تجاوزت ذلك لتدمج مطالب تتعلق بالطبخ في برنامجها الدراسي. إن هذه الأهمية تنبه إليها علماء المسلمين، والمشتغلون بمجال الأطعمة، بل إن طبائهم تشبعوا بالوعي الصحي، حتى إنك تجد مؤلفاتهم في مجال الطبخ تضم فصولا تتعلق بالطب والصحة. إن ما بين يدينا في هذا المقال من دراسة لكتاب ألوان الصيدلة في ألوان الأطعمة، لمن الشواهد الكبرى على هذا الوعي الصحي للمشتغلين بمجال الطبخ، بل إنه تجاوز ذلك، حيث أن المؤلف وضع كتابه برؤية صحية صرح بها في أول ما يتلقاه القارئ، وهو العنوان، حيث بين أن كتابه كتاب صيدلة، يجليها في ألوان الأطعمة. إن هذا المخطوط الذي يرجع إلى عهد الموحدين، يضم بين جنباته معارف كثيرة تتعلق بمجال السلامة الصحية وصناعة الطبخ ومقوماتها، وكيفية إعداد الأطعمة لتكون سببا في حفظ الصحة واستدامتها. ويهدف البحث إلى إبراز أهمية التراث العربي الإسلامي في مجال الطب المطبخي - culinary medicine - الذي يعتبر من أحدث المقاربات في المجال الطبي، من خلال كتاب أنواع الصيدلة في ألوان الأطعمة. وقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي للوصول إلى النتائج المرجوة من البحث.

وينتظم البحث في محورين رئيسيين: المحور الأول يتناول مبدأ الغذاء دواء والعلاج بالتغذية، والمحور الثاني يعتبر دراسة مفصلة حول المخطوط من الناحية المنهجية، أما المحور الثالث فيبين قواعد الصحة والتغذية في المخطوط. ويختتم بالبحث بأهم الخلاصات المستفادة من الدراسة.

**الدكتور أحمد الفلوسي: قراءة في أرجوزتين مخطوطتين لسان الدين بن الخطيب وعبد الكريم بن عبد المومن**

• إطار بمركز التوثيق والأنشطة الثقافية التابع لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، مكناس

**ملخص:**

لا شك أن الغذاء هو مفتاح صحة الأبدان وسلامتها من الأدوية والأسقام، والتراث العربي حافل بالعديد من المصادر المخطوطة والمطبوعة التي تناولت طرق العلاج من خلال تناول الأغذية قبل استخدام الوصفات الطبية، ومن المؤلفات النفيسة في هذا الباب كتاب " تدير الأصحاء بالمطعم والشراب " لحنين ابن إسحاق ت260هـ، ورسالة أبي بكر الرازي ت313هـ، الموسومة ب "علاج الأمراض بالأغذية والأدوية"، ومؤلف الطبيب الرئيس ابن سينا ت427هـ، "رفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية " عرض فيه لأنواع الأغذية، كما تحدث عن أنواع الغذاء وأضراره والتداوي به في كتابه الحافل "القانون في الطب"، ومن هؤلاء أيضا ابن البيطار في كتابه " الجامع لمفردات الأدوية والأغذية "، وابن النفيس في "المختار في الأغذية"، تناول فيه الأغذية التي يجب تناولها حال اعتلال الأبدان، إضافة لكتاب أبي حامد محمد السمرقندي ت619هـ " الأغذية والأشربة للأصحاء" جمع فيه كلام جالينوس وأقاول شارحي كلامه في الأغذية.

ومن أعلام الغرب الإسلامي الذين أسهموا في مجالات علمية متعددة ومنها مجال الطب، وقفت على "أرجوزة في الأغذية" لذي الوزارتين لسان الدين ابن الخطيب وهو أشهر من نار على علم، وفي مكتبي نسخة مصورة لشرح الرجز على شرح ابن هيدور لميمية ابن سينا على سبعة عشر عضوا من الأعضاء الآلية، تأليف عبد الكريم بن عبد المومن.

والمخطوطتان تؤرخان لجوانب من المعرفة والممارسة الطبيتين بالمغرب والأندلس، وقد اشتملتا على مجموعة من الفوائد الطبية للنظام الغذائي، وقاية وعلاج، شكلت أسسا علمية وعملية انبنت على نظرية الطبائع وقاعدتي " الوقاية بالمتشابه" و "العلاج بالضد"، وتفضيل الأغذية على الأدوية في العلاج. وتروم هذه الورقة تقريب المادة العلمية للمخطوطتين، والكشف عن الوظائف والآثار الطبية للأغذية، وبيان الإسهام المتميز للمدرسة الطبية بالغرب الإسلامي في وضع قواعد حمائية تنبغي تحقيق التوازن الصحي، وما خلفه كل ذلك من أثر إيجابي في إغناء التراث الطبي المغربي أولا والعربي الإسلامي ثانيا والعالمية ثالثا وأخيرا، وهو إسهام مبين من دون شك عن جانب مشرق من الحضارة المغربية الضاربة جذورها في التاريخ، بدلالته على الحضور الفاعل والمتميز لعلماء المغرب في شتى فنون العلم والمعرفة، وهو ما دمغ الإرث الحضاري الإنساني بإضافات نوعية تستوقف عناية الدارسين والباحثين والمهتمين ... وعليه تنتظم هذه الدراسة ضمن مطلبين اثنين يعرف الأول بالمخطوطتين ويقرب مادتيهما العلمية، ويكشف الثاني عن تميز المدرسة الطبية المغربية وإسهامها في حفظ الصحة من خلال النظام الغذائي.

## مصطفى أبطي: المصبرات والصحة بالمغرب والأندلس خلال العصر الوسيط: علم وتراث وحلول للأزمات الغذائية

- أستاذ مادة الاجتماعيات بسلك الثانوي التأهيلي، الأكاديمية الجهوية للتربية والتكوين الدار البيضاء- سطات.
- مؤسسة الانتماء: كلية الآداب والعلوم الإنسانية ظهر المهرز-فاس
- الصفة: طالب باحث السنة السادسة بمختبر التراب والتراث والتاريخ

### ملخص:

شكلت تقنيات التصبير بالمغرب والأندلس إحدى الركائز الأساسية لتأمين الغذاء في مجتمع وسيط عُرف بكثرة الأزمات الاقتصادية والمجاعات الدورية. فالتصبير لم يكن مجرد سلوك تقني لحفظ الطعام، بل ممارسة ثقافية مركبة تمتح من المعرفة الزراعية، والتقاليد الطبية، والأنظمة الاجتماعية الرقابية. إن دراسة هذه الظاهرة تتيح قراءة متقاطعة بين التاريخ الاجتماعي والاقتصادي والطبي، وتكشف عن وعي إنسان العصر الوسيط واستحضاره التوفيق بين التغذية والصحة.

وفي هذا الإطار، اتخذ التصبير في الثقافة الغذائية الوسيطة أشكالاً متعددة: كالتجفيف (الحبوب والفواكه واللحوم...)، التمليح للأسماك واللحوم، التخليل، أو الغمر في الزيت، التزيبب والتجيبب... إلى جانب حفظ الغلال في المطامير والأهراء. وهو ما انعكست تجلياته في عدد من كتب الطبخ والغذاء و الفلاحة التي ضمت في طياتها طرائق تصبير وتخزين المنتجات الغذائية سواء الزراعية منها أو الحيوانية، مما يبرز الطابع العلمي والعملية لهذه الممارسات.

وللاشارة، فقد اتسمت الأغذية المصبرة بعدة خصائص تباينت انعكاساتها على الصحة فمن جهة، ضمنت استمرار الإمدادات الغذائية في أوقات الأزمات، ووقاية السكان من المجاعة والهزال. ومن جهة أخرى، أدى الإفراط في تناول اللحوم المملحة أو المربيات أو الأشربة المبردة وغيرها من المصبرات إلى مشكلات صحية؛ إذ سجل الأطباء كابن زهر والزهرراوي ملاحظات دقيقة حول أضرار التخزين الرديء وكثرة الملح أو المشروبات المبردة على الجهاز الهضمي والدورة الدموية. وبذلك عبّرت النصوص الطبية عن وعي مبكر بالعلاقة بين الغذاء المصبر والصحة الجسدية.

فإلى جانب البعد التقني والطبي، لعبت مؤسسة الحسبة دوراً محورياً في ضبط جودة الأغذية المصبرة. فقد نصّت كتب الحسبة، على قواعد دقيقة لمنع الغش في صناعة الخبز والزيت واللحوم والألبان ومشتقاتها... مع ضرورة إتلاف الأطعمة الفاسدة وعدم عرضها للبيع. وبهذا شكلت الحسبة جهازاً رقابياً لحماية المستهلك وضمان الصحة العامة.

إن دراسة التصبير بالمغرب والأندلس خلال العصر الوسيط تكشف أنه لم يكن مجرد ممارسة تقنية، بل كان علماً وخبرة جماعية أنتجت حلولاً للأزمات الغذائية، وآلية للحفاظ على الصحة العامة. وهو ما يبرز نضج التجربة الوسيطة في الجمع بين مقتضيات التغذية، ومتطلبات الصحة، وآليات الرقابة الاجتماعية.

## منى بنداود: الغذاء كدواء: بين نظرية جالينوس وتجربة ابن زهر

- طالبة باحثة بسلك الدكتوراه، شعبة التاريخ بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بالدارالبيضاء،
- موضوع الأطروحة: أثر التطبيب على المجتمعين الأندلسي والإفريقي خلال العصر الوسيط، دراسة مقارنة.
- خريجة المعهد العالي للتسيير والإعلاميات، شعبة أنظمة المعلومات.
- رئيسة قسم المراقبة التقنية بشركة متعددة الجنسيات بالدار البيضاء.

### ملخص:

شكلت التغذية لبنة أساسية في الفكر الطبي منذ العصور القديمة، حيث تجاوزت كونها عاملا وقائيا إلى اعتبارها وسيلة علاجية بامتياز.

تروم هذه الدراسة مقارنة رؤية هرمن طبيين للتغذية هما جالينوس وابن زهر، وذلك قصد تسليط الضوء على تطور النظريات الطبية التي أسست لعلم التغذية.

جالينوس، الذي أسس لفكره الطبي عبر نظرية الأخلاط الأربعة، والذي قسم الأغذية في كتابه " خصائص الأغذية" حسب ميزاتها من قبيل الحرارة والبرودة واليبوسة والرطوبة، وأنشأ نظرية هدفها الحفاظ على توازن الجسد من خلال توازن التغذية، ويعتبر كتابه المذكور أحد أهم كتب التغذية إبان العصور القديمة.

أما ابن زهر، فقد أنجز وطور مقارنة أكثر واقعية وتجريبية، انطلاقا من عمله كطبيب ممارس، فقد استطاع من خلال الملاحظة المباشرة لحالات المرضى أن يقدم كتابا متكاملًا عن التغذية، آخذا بعين الاعتبار حالة الشخص وسنه وجنسه وفصل كذلك في اختلاف التغذية باختلاف الفصول، كما أعطى نصائح غذائية علاجية مجربة للعديد من الأمراض.

يختلف إذن منهج كلا الطبيين في دراسة علم التغذية، لكن، يشترك الاثنان في اعتباره جزءا لا يتجزأ من نظام الصحة العامة.

سيكون ذلك حوارنا عبر العصور، وعبر تاريخ الطب الإنساني، لرصد أهمية دور التغذية كمؤسسة للصحة.

## الجلسة السادسة: الثقافة الغذائية و الصحية في المجتمع المغربي

عبد الحميد بيطاري: نظام التغذية في المغرب من خلال الكتاب المخطوط المسمى "علامة السعادة في الاغذية المعتادة للطبيب أبي الحسن علي ابن حسن المراكشي"

- الدكتور عبد الحميد بيطاري، حاصل على دكتوراة في الصيدلة، ودكتوراة في العلوم، وعلى دبلوم الدراسات العليا في الفسيولوجيا والفرماكولوجيا، وعلى الإجازة في البيولوجيا النباتية.
- دكتور باحث مشارك بكلية العلوم، جامعة محمد الأول وجدة في مجال التغذية، وخاصة في مجال التراث الغذائي، وله مقالات علمية في هذا المجال. يشارك معنا اليوم بمحاضرة باللغة الأهمية سواء من الناحية العلمية أو الثقافية، تحت عنوان: نظام التغذية في المغرب في القرن XIII من خلال الكتاب المخطوط المسمى "علامة السعادة في الاغذية المعتادة"
- للطبيب أبي الحسن علي ابن حسن المراكشي

### ملخص:

يُعَدُّ كتاب «علامة السعادة في الأغذية المعتادة» للطبيب المغربي أبي الحسن علي بن حسن المراكشي من أهم المؤلفات الطبية الغذائية التي أُلِّفت في المغرب خلال القرن الثالث عشر. ويُمثِّل هذا المخطوط نصًّا علميًّا فريدًا يجمع بين الحكمة الطبية والقواعد الغذائية، مقدِّمًا رؤية وقائية متقدمة سبقت عصرها، ومؤكِّدًا على مكانة الغذاء باعتباره أساس الصحة والوقاية من الأمراض.

إنَّ هذا الكتاب، الذي يحمل قيمة علمية وثقافية بالغة، يُعَدُّ جزءًا من التراث الطبي المغربي ورافدًا من روافد الطب العربي الإسلامي. فقد كان مؤلفه أبو الحسن علي بن حسن المراكشي عالمًا فقيهاً وطبيبًا، مما أكسب العمل بُعدًا معرفيًا يجمع بين الطب والتغذية.

وقد صيغ هذا الكتاب المخطوط على شكل منظومة تضم نحو ألف بيت، تناولت خصائص الأغذية، تصنيفاتها، فوائدها وأضرارها، إلى جانب القوانين التي ينبغي اتباعها في تناول الطعام، وفق منظور وقائي وصحي متكامل.

في هذه المنظومة الطبية، يسلط المؤلف الضوء على مجموعة من القوانين والمبادئ الأساسية في مجال التغذية نذكر منها التغذية الوقائية. ومن أبرز ما تناوله المؤلف في هذا المجال يلخصه البيت:

فالحفظ للصحة بالغذاء أولى من الحاجة للدواء

وهو تأكيد على أن الغذاء السليم أساس الوقاية من المرض.

كما أرسى قاعدة الاعتدال في الأكل، حيث ربط سلامة الأجسام، بالتغذية المتوازنة، فقال:

إذ أردت لذة الطعام تصحبه سلامة الأجسام

حُذِ الغدَاءَ عند صدقِ الشهوةِ وراحةِ النفسِ ووفرِ القوَّةَ

مقدارَ ما يكفي على اعتدالٍ من غيرِ إكثارٍ ولا إقلالٍ

من الغدَا المُرتضى للحالِ ترى به الصِّحةَ في إقبالِ

ويُقسَمُ الجوفُ إذا من قدرِ اس بين الطَّعامِ والشرابِ والنفسِ

وهذا ما أكدته معطيات العلم الحديث أن التغذية المتوازنة يمكن أن تكون الخط الأول من الدفاع ضد أمراض واضطرابات متعددة. ويمكنها تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل داء السكري، والبدانة، وبعض أنواع السرطان، وأمراض القلب والشرابين.

كما تحدث عن أهمية توقيت الوجبات كما جاء في البيت:

وقد أتى خيرُ الغدَا بواكرهُ وفي العشاءِ خيرُ سوافرهُ

ويعني بذلك أن أفضل أوقات تناول الطعام هي في الصباح الباكر، وأن خير العشاء قبل حلول الليل. هذا المبدأ يتوافق مع ما تؤكدته الدراسات المعاصرة في علم التغذية (Chrono-nutrition). فالأكل في الأوقات المناسبة يُسهم في الوقاية من البدانة، وداء السكري وأمراض القلب والشرابين.

وبهذا، يمكن اعتبار «علامة السعادة في الأغذية المعتادة» ليس مجرد كتاب في الأطعمة، بل مرجعًا علميًا يعكس تقدّم الفكر الطبي المغربي في العصر الوسيط، ويبرهن على انخراط العلماء المغاربة في إثراء المعرفة الإنسانية في مجالات الطب، والتغذية، والصحة العامة.

**د محمد بسباس: التراث الغذائي والثقافة الصحية في المغرب في القرنين 17 و18م من خلال مخطوط "كفاية المحتاج في علم العلاج" للشيخ أحمد بن محمد بن ناصر الدرعي**

- باحث في التراث والتاريخ الحديث والمعاصر.
- حاصل على الدكتوراه في التاريخ والتراث من كلية الآداب والعلوم الانسانية سايس جامعة سيدي محمد فاس، سنة 2022
- دبلوم المدرسة العليا للأساتذة التقدم الرباط

**ملخص:**

يشكل التراث الغذائي والصحي في مغرب القرنين السابع عشر والثامن عشر، مرآة صادقة للحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية في تلك المرحلة. وقد كان هذا التراث مستندًا إلى مزيج من المعارف التقليدية والخبرات المحلية، بالإضافة إلى تأثيرات الطب الإسلامي و"الطب الشعبي"، وما تبقى من إرث الأندلس العلمي.

يمثل مخطوط "كفاية المحتاج في علم العلاج" أحد الشهادات النادرة على المعرفة الصحية والغذائية التقليدية في المغرب خلال القرنين السابع عشر والثامن عشر. ألفه الفقيه والعالم المتصوف أحمد بن محمد بن ناصر الدرعي، شيخ الزاوية الناصرية بتامكروت، في جنوب المغرب.

يتناول المخطوط أسس العلاج الطبيعي والوقاية الصحية من منطلق يجمع بين المعرفة التجريبية المحلية والمرجعيات الطبية الإسلامية، مثل الطب النبوي وكتب ابن سينا والرازي وابن البيطار. وانطلاقًا من المعين الطبي والغدائي الغزير لهذا المخطوط آثرنا استكناه مكنوناته العلاجية، وملامح من التراث الغدائي، وجوانب من الثقافة الصحية والطب الوقائي في مغرب هذه المرحلة.

## الأستاذ جمال باجي: طعام الكون بين التراث الغذائي المغربي ونمط العيش المعاصر

- مدير مركز علم وعمران
- مدير مركز ابن البناء المراكشي لتاريخ العلوم
- الرابطة المحمدية للعلماء

### ملخص:

تبحث هذه الورقة في علاقة الإنسان بالطبيعة فيما يتعلق بالغذاء من منظور كوني وارتباطه الجدلي بالصحة والعمران؛ والكون هنا بمعناه الفلكي ومعناه العقلي، أي مجموع الخلق الكلي. يتعلق الأمر أيضا بمفهوم الكينونة، والوجود البيولوجي والوجود الثقافي، وتأثير ذلك على الغذاء والصحة والبيئة. سأحاول تطبيق هذا المنهج على نصوص من التراث الغذائي المغربي العريق، مبينا مدى استجابتها للرؤية الكونية أعلاه، وصولا إلى مسائلة نمط الغذاء المعاصر، ومدى تعبيره عن الانتماء للأرض، والبيئة والكون. سأقف أيضا عند إشكالية الهوية الثقافية باعتبارها تشمل، بالإضافة إلى ذاكرة الأصول وذاكرة الأحداث والمصير المشترك، العلاقة المعرفية والأخلاقية مع الطبيعة والبيئة والمجال خدمة للصحة العامة ولازدهار العمران.

**لبنى قهواجي: التغذية والصحة بين التراث والمعرفة العلمية: تطور الثقافة الغذائية والصحية  
بمدينة فاس (القرن 19منموذجا)**

- باحثة في التاريخ والتراث/ دكتوراه في التاريخ المعاصر والتراث
- الاكاديمية الجهوية للتربية والتكوين فاس-مكناس

**ملخص:**

يكشف موضوع "التغذية والصحة بين التراث والمعرفة العلمية" من خلال دراسة مدينة فاس في القرن 19 ، عن عمق العلاقة بين المطبخ الفاسي والفضاءين الطبي والاجتماعي؛ فقد تجاوز الطعام وظيفته الإشباعية ليصبح وسيلة للوقاية والعلاج، حيث استعملت الأعشاب، والحبوب، والأطعمة الموسمية ضمن وصفات علاجية متوارثة. وبرز دور الأطباء والعطارين في دمج الخبرة الشعبية بالتجربة العلمية، مع التركيز على الحمية وقلة الأكل كخيار صحي. كما مثل المطبخ الفاسي مجالاً للتفاعل بين التراث والمعرفة العلمية، محتفظاً بأصالته رغم التأثيرات الأندلسية والمشرقية والأوروبية. وما يقال عن فاس يصدق على باقي المدن المغربية، حيث شكّلت الثقافة الغذائية رافداً أساسياً لحفظ الصحة وضمان الاستمرارية عبر الأجيال.

## الجلسة السابعة: الغذاء والصحة في المغرب عبر التاريخ والوثائق

### لحسن مشينع: الخطاب الطبي الفرنسي حول التغذية والصحة في المغرب 1912 - 1956

- حاصل على الدكتوراه تخصص التاريخ المعاصر.
- عضو لجنة التراث بكلية الطب والصيدلة وطب الأسنان بفاس.
- عضو الجمعية المغربية للبحث التاريخي.
- عضو الجمعية المغربية للتواصل الصحي.
- أستاذ زائر بمجموعة من كليات الآداب والعلوم الإنسانية.

#### ملخص:

لم يكن الطب في المغرب زمن الحماية الفرنسية مجرد ممارسة علمية، بل لغةً للهيمنة ومجالاً للصراع الرمزي. من هذا المنطلق، يرصد العرض الخطاب الطبي الفرنسي حول التغذية والصحة بين سنتي 1912 و1956 بوصفه نموذجاً لتوظيف العلم في خدمة المشروع الاستعماري.

فالطب الاستعماري لم يكن مشروعاً إنسانياً خالصاً، بل خطاباً إيديولوجياً سعى إلى تصوير النظام الغذائي المغربي كدليل على "التخلف"، لتبرير التدخل الفرنسي تحت شعار "الإصلاح الصحي". وقد اعتمدت الإدارة الاستعمارية حملات وبرامج صحية وغذائية هدفت إلى تطبيع النموذج الأوروبي في الحياة اليومية، مع التركيز على المرأة والطفل بوصفهما مدخلاً لإعادة تشكيل الأسرة المغربية. غير أنّ هذه السياسات ظلت محدودة الأثر، واستُغلت أساساً للدعاية السياسية وتلميع صورة الحماية.

في المقابل، شكّل تمسك المغاربة بعاداتهم الغذائية وبالطب التقليدي شكلاً من أشكال المقاومة الثقافية، إذ حافظوا على توازن بين التفاعل مع الطب الحديث وصون موروّثهم الرمزي والعملي.

ويخلص العرض إلى أن الخطاب الطبي الفرنسي حول التغذية لم يكن علمياً محايداً، بل أداة رمزية للسيطرة، وأن الجسد والغذاء تحوّلوا إلى فضاءٍ للصراع بين مشروع الهيمنة الاستعمارية وإرادة الحفاظ على الهوية المغربية.

**ذ. الحسن بودرقا: النبات والصحة بالمغرب وشمال إفريقيا القديم، قراءة في النصوص التراثية القديمة واللقى الأثرية**

**ملخص:**

تسعى هذه المداخلة إلى إبراز ملامح العلاقة بين النبات والصحة بالمغرب القديم اعتمادا على ما وفرته المصادر الأدبية التراثية واللقى الأثرية المكتشفة ببعض المواقع المغربية، فقد تأكد من خلال هذه المصادر وجود معرفة محلية مرتبطة بالنباتات في علاقتها بالصحة والعلاج والتغذية.

تجد هذه المعرفة أصولها الأولى في عصور ما قبل التاريخ واستمرت خلال العصر القديم حيث أكدت الكتابات على أن الصحة الاستثنائية للمغاربة القدامى تكمن في استعمالهم المكثف للوصفات العلاجية والغذائية المختلفة وخصوصا تلك المرتبطة منها بالنباتات. وفي هذا السياق ظهرت بعض الأنواع النباتية المميزة للمنطقة كنبات السلفيوم ونبات الأوفورب ونبات اللوتوس وغيرها... وقد استمرت هذه المعرفة في المنطقة حتى الزمن الراهن في شكل معارف شعبية متوارثة أساسها توظيف النباتات كوصفات علاجية وغذائية مميزة.

وتخلص المداخلة إلى أن دراسة التراث النباتي الطبي القديم تمثل مدخلا أساسيا لإعادة بناء تاريخ الصحة و التغذية بالمغرب القديم.

أهم محاور المداخلة:

- النبات والصحة بالمغرب: معرفة شعبية متوارثة عبر العصور.
- الأصول ما قبل تاريخية لعلاقة النبات والصحة بالمغرب.
- بعض أنواع النباتات وفوائدها الصحية بالمغرب القديم من خلال المصادر.

## محمد أبيهي: المخطوطات الطبية والغذائية الأمازيغية بالجنوب المغربي

- أستاذ التاريخ المعاصر والراهن، جامعة محمد الخامس، الرباط

### ملخص:

يعد التراث الطبي والغذائي الأمازيغي المخطوط ركيزة أساسية لفهم مسار تاريخ الطب في الجنوب المغربي، إذ يشكل مادة علمية غنية للباحثين في مجال التراث الطبي بوجه عام. فقد لعب هذا التراث دورا محوريا في نشر الثقافة الطبية والغذائية خلال فترات الأزمات الصحية والوبائية، بما يحمله من معارف دقيقة حول أساليب التداوي من الجوائح والأمراض. كما أنه يقدم تصورا شاملا لطرق العلاج والمواد الغذائية التي ارتبطت بالممارسة الطبية في المجتمعات القبلية المغربية عبر العصور. وقد ازداد هذا التراث أهمية بفضل الدينامية الثقافية التي شهدتها مجال سوس منذ العصور الوسطى، حيث ساهمت النخب العالمية في ترجمة أبرز المؤلفات الطبية إلى الأمازيغية، إضافة إلى إعداد معاجم متخصصة في الطب الغذائي.

## صالح شكاك: أزمات التغذية وانعكاسها على صحة المغاربة إبان الفترة الاستعمارية

- أستاذ التعليم العالي، أستاذ مكون، المركز الجهوي لمهن التربية والتكوين، الرباط، سلا، القنيطرة، فرع القنيطرة، التخصص، التاريخ و ديدكتيكة
- حاصل على شهادة الدكتوراه في التاريخ المعاصر، جامعة محمد الخامس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية بالرباط، 2005.
- له عدة مؤلفات في التاريخ الاجتماعي والتراث والترجمة

### ملخص:

ورث المغرب تراثا غنيا من حيث أنواع التغذية وطبيعة الاستهلاك وكان له إرث ملحوظ في أحوال صحة الأبدان وأنواع التداوي، وكان لكل ذلك خلاصات وقناعات شملت التمثلات والتدابير والحيثيات...، إلا أن الفترة الاستعمارية أحدثت انقلابا في كل هاته الأمور بالنظر إلى ما عرف المغرب خلال هذه الفترة من تحولات عميقة مست كافة مناحي الحياة. وكان من نتائج ذلك أن طبعت البلاد والعباد مظاهر استمرارية في أنواع الغذاء وأحوال الصحة قاومت واستمرت ومظاهر تحول حديثة حاولت فرض نفسها ولكن بمقدار. ورغم شعارات المستعمر، فقد تعرض المغاربة لأزمات عميقة خلال هاته الفترة، فبالإضافة إلى استمرار سوء التغذية والتداوي بالأعشاب والأحبة... في أوساط وشرائح اجتماعية واسعة، شهدت البلاد هزات خلفت آثارا عميقة على المغاربة من حيث مستوى تغذيتهم ومن حيث أحوال صحتهم.

فبالإضافة إلى تعاقب سنوات الجفاف والخصاص، لعبت الحرب العالمية الأولى والأزمة الاقتصادية الرأسمالية لسنة 1929، ثم أزمات الثلاثينات (مجاعة 1937، أحداث بوفكران...) فالحرب العالمية الثانية الدور الرئيس في حدوث خصاص غذائي مهول أسقط ضحايا بالآلاف من المغاربة... وطبعا رافق ذلك ظهور عدة أمراض وأوبئة ساهمت في تردي الأوضاع الاجتماعية بما خلفته من نتائج وخيمة على النمو الديموغرافي واستقرار السكان (الهجرة)...

وحاولت إدارة الحماية مواجهة كل هاته الأزمات بالسعي إلى التخفيف من حدتها ومحاصرة آثارها، فاتخذت في سبيل ذلك عدة مبادرات وتشريعات وتدخلات ميدانية، إلا أن النتائج بقيت محدودة وغير نهائية، الشيء الذي جعل إدارة الحماية في موقف المتهم وأمام أسئلة محرجة بالنظر إلى ما رفعته من شعارات وما وعدت به من منجزات... فقد واصلت الأمراض والأوبئة حصد الأرواح واستمر سوء التغذية صفوف شرائح اجتماعية واسعة حاضرا بقوة... وكان لذلك كبير الأثر على مستوى معيشة السكان، كما كان الأمر موضوعا شدا إليه تدخلات الحركة الوطنية، فاتخذت منه سببا لمهاجمة السياسة الاستعمارية وانتقادها...

وتحاول هذه المداخلة الإجابة عن الاسئلة التالية:

- ما هي أهم سمات الموروث المغربي في قطاعي الصحة والتغذية قبيل التدخل الاستعماري؟
- ما هي أهم الأزمات التي عرفها المغرب إبان فترة الحماية وكيف كانت انعاساتها على تغذية المغاربة وعلى أحوالهم الصحية؟
- ما هي أهم الإجراءات التي باشرتها إدارة الحماية للحد من آثار سوء التغذية وانتشار الأوبئة والأمراض، وإلى أي حد كان لتلك التدخلات آثار إيجابية على تغذية وصحة المغاربة؟

## أيوب مهران: الغذاء وحفظ الصحة بالمجالات الجبلية في مغرب ما قبل الاستعمار

- أستاذ التعليم الثانوي التأهيلي (تخصص التاريخ والجغرافيا)، مراكش آسفي
- طالب باحث، أطروحة قيد الإعداد: «العلاقات المغربية التونسية ما بين 1956-1999: عوامل الوصل ونوازع الفصل»، إشراف د. محمد مزيان، ضمن مختبر: التاريخ والتراث كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن طفيل بالقنيطرة.

### ملخص:

سنقدم في هذه الورقة جردا للتراث الغذائي الذي كانت تزخر به الإيكولوجية الجبلية المغربية، في نفس زمني يتخذ من مرحلة ما قبل الاستعمار حدودا له. سعينا في هذه المحاولة ينطلق من المقولة الشهيرة لـ"فرناند بروديل" (Fernand BRAUDEL) «قل لي ماذا تأكل، أقول لك من أنت»، ويأخذ بعين الاعتبار ما نسج على منوالها «قل لي أين تأكل، أقول لك من أنت» في إحالة على مكان الأكل كمؤشر للبعد المجالي وكاشف للموقع الطبقي للمحاور، أو يتعداها إلى القول «قل لي ماذا تأكل، أقول لك كيف أنت»، أي كيف هي حالتك الفيزيولوجية وأنت تقتات من بيئة سمتها الأساس العفوية النباتية وتقوم على الاستعاضة الغذائية... وغرضنا من هذه الانتقالات، أن نبرز أهمية التراث الغذائي الجبلي بعوائده وطقوسه التي تتخذ من النباتات مصدرا أساسيا للوجبات اليومية، في بيئة سمتها الأساس تقوم على اقتصاد الكفاف وما تجود به السماء في عروض مناخية شبه جافة، وكيف حافظ هذا الغذاء على صحة وأبدان الأهالي ووقاهم من عادات الزمن ونوائبه ومن أمراض العصر التي كانت تفتك عادة بساكني السهول والحواضر التي كانت تنعم في بعض الأحيان في رغد العيش حد التخمة.

في هذا المشهد شكلت الزراعة ركنا رئيسيا ليس فقط في البوادي، وإنما أيضا في المدن التي احتضنت بدورها، خارج السور وداخله، بساتين وعرصات كثيرة جعلتها في معظم الأحيان أقرب إلى القرى منها إلى الحواضر بالمعنى الصرف للكلمة. لذلك شكلت الأرض، هنا وهناك، أساس التغذية. فما هي أهم مكونات المائدة الجبلية و"روتينها" اليومي بمغرب ما قبل الاستعمار؟ وكيف ساهم التراث الغذائي الجبلي في حفظ الصحة وتمتعها بمناخ فيزيولوجية؟ أو بمعنى آخر، ما هي حدود التلاقي والتقاطع بين التراث الغذائي في بعده التاريخي... وما جادت به البيولوجيا الغذائية في أعصرنا الراهنة من تفسيرات لنجاعة الاختيارات الغذائية في أزمنتنا الراهنة؟

هذه الإشكالية ستكون موضوع ورقتنا، وسنحاول الإجابة عنها انطلاقا من ثنائيتين:

- أهمية استرجاع التراث الغذائي الجبلي، وفهم كنهه البيولوجي وكيف يتفاعل الجسم مع عناصره الغذائية (الفيتامينات، البروتينات، الدهون، السكريات، المعادن... وعمليات هضمه وامتصاصه وتمثيله الغذائي حفظا للخلايا والأنسجة والجينات: صحة الإنسان بشكل عام)، في شكل حوار أصيل بين التراث الغذائي وعلم البيولوجيا؛

- استحضار الشواهد التاريخية واستنطاقها والتعليق على متونها بمقاربة تركيبية تستدمج التراث الغذائي ضمن النسق الثقافي الذي أفرزه، وتقابله ببعض عوائد المائدة في أزمنتها اليسيرة المرتبطة بوفرة المنتج الغذائي والعسيرة التي تمسك فيها السماء وتجذب فيها الأرض.

### أنس ريري: الممارسات العلاجية التراثية والنظام الغذائي المغربي في تقارير الرحالة ماكس كويدنفلدت

- باحث في التراث، تداخل التخصصات في العلوم الاجتماعية، الدراسات الدبلوماسية وتاريخ العلاقات الدولية.
- بنية البحث: مختبر التاريخ والتراث، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن طفيل بالقنيطرة.

#### ملخص :

بُنِيَتْ هذه الدراسة على تحليل نقدي لمجموعة من التسجيلات الإثنوغرافية التي وثّقتها الرحالة الألماني "ماكس كويدنفلدت" (Max Quedenfeldt) خلال إقامته بالمغرب، والمتمثلة في عمليتين تأسيسيين:

➤ Quedenfeldt, Max. « Nahrungs, Reiz- und Kosmetische Mittel bei den Marokkanern », **Der Berliner Gesellschaft für Anthropologie, Ethnologie und Urgeschichte**, Neunzehnter Band, Berlin, 1887.

- النظام الغذائي، المنبهات، ومستحضرات التجميل عند المغاربة.

➤ Quedenfeldt, Max. « Krankheiten, Volksmedizin und Abergläubische Kuren in Marokko », **Das Ausland**, N° 64, 1891.

- الأمراض، الطب الشعبي، والعلاجات الخرافية في المغرب.

يخلق هذان المصدران نافذة معرفية تسمح بفهم الآليات التي تبلورت من خلالها الممارسات اليومية – من غذاء وعلاج– كحقل لصراع وتفاوض ثقافي. فمن خلال تتبّع هذه الملاحظات الدقيقة، يمكن تلمّس التقاطع الجدلي بين الوصف الإثنوغرافي والتصنيف العلمي الأوروبي، والذي أفصح عن التوتر الحاصل بين انبهار هذا الرحالة الألماني بالتنوع والغنى الثقافي المغربي وسعيه الدؤوب لترويجه ضمن قوالب قيمية ومفاهيمية جاهزة.

تعتمد المنهجية على قراءة متقاطعة للنصوص ضمن إطار أنثروبولوجيا المعرفة الطبية، مع التركيز على أربعة مستويات تحليلية مترابطة:

- ✓ أولاً، بنية الطب المغربي التقليدي كما تتجلى في الممارسات العلاجية الموثقة التي تكشف عن نظام معرفي هجين يزاوج بين الخبرة التجريبية المتراكمة والأبعاد الرمزية العميقة.
- ✓ ثانياً، الأسس الاجتماعية والمجالية التي تحكم العلاقة الجدلية بين النظام الغذائي والصحة العامة، مع إبراز إمكانيات التكيف الذكية بين الموارد المحلية المحدودة والمتطلبات الغذائية.

✓ ثالثاً، إشكالية التمثيل المعرفي في الكتابات الاستعمارية، حيث يظهر التناقض بين النزعة التصنيفية الأوروبية الجامدة والطبيعة المرنة للمعرفة المحلية.

✓ رابعاً، التفاعلات التاريخية المعقدة بين الأنظمة الطبية خلال مرحلة التوسع الإمبريالي، مع تحليل التأثيرات المتبادلة لهذا اللقاء الحضاري على مسار تطور الممارسات الصحية المحلية وتكيفها مع المتغيرات الجديدة.

وفي خضم هذا البوليميك الإشكالي الذي تذوب فيه الحدود التخصصية، تبرز العادات المغربية كوسيلة حيوية لتكامل المعارف، حيث يتحول الطعام من مجرد وقود جسدي إلى ناقل ثقافي وشفائي يتجاوز الثنائيات التقليدية. فالممارسات الغذائية التي وُصفت بالبدائية تكشف عن حكمة تكيفية عميقة، تدمج بين الإمكانيات البيئية المحدودة والبدائل الغذائية، بينما يشكل الطب الشعبي مشهداً سريالياً تتفاعل فيها الخبرة التجريبية مع البعد الروحي، مكوناً مرجعية علاجية شمولية تتحدى التصنيفات الحديثة. أما عملية المثاقفة فتكشف عن صراع تمثيلي عنيف، حيث حولت القراءات الاستشراقية هذا النظام المعقد إلى مجرد انعكاس للتخلف، متغافلة عن كونه شكلاً من المقاومة الثقافية عبر الجسد والممارسة اليومية. فاليد التي تأكل، والنباتات التي تشفي، والطقوس التي تجمع بين الغذاء والعلاج، كلها رموز ثقافية تحتاج إلى التفكيك خارج إطار المركزية الأوروبية. لكن هل يمكن لهذا النموذج التكاملي أن يقدم إجابات لتحديات الصحة المعاصرة؟ وكيف نقرأ هذه التفاعلات التاريخية في ظل عولمة الأنظمة الغذائية والطبية؟ وأي لغة تحليلية جديدة قادرة على فهم التداخل المعقد بين الجغرافيا والبيولوجيا والثقافة، دون إخضاعه لمنطق التراتبية الحضارية؟

تستثير هذه الإشكاليات آفاقاً لابستمولوجيا بديلة تبحث عن جذور الصحة من منظور الآخر في عمق الثقافة الغذائية المحلية، كما تطرح مثل هذه التفاعلات تحدياً منهجياً لفهم كيفية تشكل الممارسات الفسيولوجية والنفسية عبر العدسة الثقافية، وكيف تصير الحاجات البيولوجية نسقاً دلاليًا مشبعاً بالمعنى.

