

التغذية

في العهد الفرعوني

هو مقدمة عن الحالة الراهنة ﴿ غريباً حتماً أن نتكلم اليوم عن حالة التغذية في العهد الفرعوني قبل أن نقوم ببحث حالة التغذية في العهد الحاضر . وكل ما عمل حديثاً كان بحثاً غذائياً متواضعاً بالقاهرة قبل الحرب مباشرة شمل ٧٦ أسرة يتراوح دخلها بين ثلاثة جنيهات مصرية ، واثني عشر جنيهاً ، وكان متوسط عدد الأفراد في الأسرة خمسة ، ومتوسط القيمة الشهرية الغذائية للشخص الواحد في اليوم ٢٠٠٠ (أني) سعر ، و ٨٠٪ منها تتكون من الحبوب والبقول ، و ١٣٪ من دهون نباتية ، و ٧٪ من أطعمة حيوانية كاللحم والبيض والسمك . وكانت قلة اللبن والخضروات والتفاحية ملحوظة في أغذيتهم ، ووجد الكثيرون بين الاطفال مصابين بتسوس الاسنان وفقر الدم والكساح كما وُجد مثل ذلك بين البالغين . وعند فحص أغذيتهم وُجد أن كمية الكالسيوم والفيتامين (دال) قليلة بدون شك . أما فيتامين (الف) وفيتامين (ج) فقد كانت كميتهما قليلة أيضاً . ولكن لم تبين حدوث أعراض مرضية مما تحدثه قلة هذين الفيتامينين . ولا يتفقنا الدليل على وجود أعراض سوء التغذية وفترة التغذية في مصر الحديثة لزوام أسبابها الفقر والتفطيات المعوية والجمل .

والإصابة بالتفطيات المعوية تلعب دوراً كبيراً في إضعاف المصريين بشكل يقال من اتاجهم ومن قدرتهم على الكسب . وهي تمثل نوعاً الجسماني والعقلي وتعرضهم للإصابة بالأمراض الغذائية .

وانتشار التفطيات المعوية كبير وقد تصل الاصابات في بعض المناطق الى ٩٠٪ من السكان ، والاصابات في أغلب الاحوال مركبة . وأكثر التفطيات انتشاراً في البلادهاً هي دودة الاسكاريس والانكستوما والابيا .

وتصل اصابت البلاجرا الظاهرة في بعض المناطق الى ١٠٪ من السكان . ولا بد من وجود عدد كبير من حالات بلاجرا مستتكة في الوقت نفسه . والبلاجرا تتبع الاصابات بالامراض الطفيلية في مصر ، وقد دلَّ تقدير كمية حامض النيكوتينيك في دم المصابين بالامراض الطفيلية الخالين من البلاجرا بأنه أكثر من الكمية الموجودة في دم المصابين بالبلاجرا . ولكنه أقل مما يوجد في دم الاصحاء ، وهذا الائتلاف بين البلاجرا والطفيليات يثير مسألة هامة وهي أيهما أضع للبلاد عاربة الطفيليات ، أم رفع مستوى الاستهلاك الغذائي ؟ وقد اختارت مصر أن تتبع الأمرين معاً . كما مهدى بتجربة علاج البلاجرا بواسطة اعطاء المرضى تمرًا وملوخية وهي ما كولات مصرية وجدت بها كميات كبيرة من حامض النيكوتينيك (١٢ ملليجراماً في المائة) .

أما الاصابة بالكساح فمنتشرة أيضاً وتتراوح نسبة الاصابة به بين الاطفال بين ١٠٪ و ٦٠٪ وهذا المرض يقل في الشمال من شاطئ البحر المتوسط . ويزداد كلما زل الانسان جنوباً حتى أسوان، وفسر هذا بأن زيادة الاصابة تمشي مع زيادة نقص في انتاج الالبان . أما بلاد النوبة فبالنسبة لعادة شرب اللبن مع الشاي هناك فإنه لم يُعثر فيها على حالات كساح .

والخلاصة أن القطار في الوقت الحالي يُنتج أطعمة كافية للاهالي من الوجهة الشعرية ولكن أغذية الاهالي تنقصها الأطعمة الواقية كاللبن ومنتجاته والقواكه والخضراوات والسك والاحوم . ولا بد من زيادة انتاج اللبن إلى الضعف على الأقل كما أن انتاج القواكه والخضراوات في حاجة إلى تشجيع مستمر .

هذا ملخص لحالة التغذية الحالية نورد هنا لمقارنته بالحالة في أيام اجدادنا وهو مأخوذ من المذكرة المصرية المقدمة لمؤتمر الأمم المتحدة للأغذية والزراعة بأمرिकासنة ١٩٤٣ ، (راجع تقرير وزارة الزراعة عن هذا المؤتمر صفحة ٨ و ٩) .

بعض عناصر التغذية كالكربوهيدرات ليس هذا مقام الاطعمة في محتويات الغذاء الزلالية والنشوية والدهنية والمائية، فهذه متروكة أمرها لقوى أخرى، وهي من الوجهة الغذائية تقوم بتوليد الحرارة وتعرض المستهلك من الجسم ، من حيث محتوياتها على الكربون والأيديروجين

والاكسجين والأزوت. لكن هناك عناصر أخرى غذائية كالمعادن والفيتامينات ، تنعدم في بعض الأغذية وتوفّر في الأخرى ، تساعد على النمو ومقاومة الأمراض ، كما أن قلة سبب أمراضاً وطافات جسدية عديدة . وإلى هذه الناحية يُنسب أكثر أمراض قلة التغذية وسوء التغذية . فالكالسيوم والحديد والفسفور واليود مثلاً لا توجد إلا في الأغذية الحيّة الطازجة ، ويفتقر إليها كثير من أنواع الأطعمة التي يقبل عليها الانسان المتحضّر ، والتي أجريت عليها عمليات معقدة من الطهي أو التكرّر والحفظ لمدة طويلة . فالتدقيق الأبيض خال من هذه العناصر ؛ والذّكر الأبيض خال تماماً منها ، وكذلك السمن المطايل النقي . وإذا علمت أن أكثر من نصف غذاء الانسان المتحضّر يتركب من هذه المواد اثنتا عشر أدركت الخطر الذي يهدد صحته بجرماته من هذه العناصر . فالكالسيوم مثلاً يتركب منه العظام والأسنان ويساعد على تجلط الدم ووظيفة الهضم وشفاء الجروح واقبال عضلات القلب ، وقلته تسبب الكساح ولين العظام وغيرها . أما الحديد — فوجوده بالدم وبدونه يسبب الجسم عن امتصاص الاكسجين الذي يحيط به فيحوت ، وهو يوجد في الشعير والبقول والخميرة وأوراق الخضراوات . وأما الفسفور — فله دور هام في نمو الحيوان وبناء الأنسجة . كذلك اليود — الذي تفرزه الغدة الدرقية والذي يساعد كثيراً في معادلة السموم التي تنتج من تحمّر المادة البروتينية في الأمعاء ، كما انه يساعد كثيراً في بناء الأنسجة والنمو . هذا من جهة المعادن بالإنجازه .

أما من جهة الفيتامينات فأهمها فيتامين أ — *Vitamin A* ، يساعد على النمو ويقي العينين من تقرّح القرنية والأمراض المعدية .

فيتامين (ب) — وينقسم الى ب^١ — له علاقة كبيرة بالأعصاب ، وب^٢ — الواقي من البلاجرا ، وفيتامين (ج) *(Vitamin C)* الواقي من الاسكروبت ، وفيتامين (د) *(Calciferol)* الواقي من الكساح ، وفيتامين (هـ) ذو العلاقة بصيانة الاخصاب وهو البيضة وإتمام الحمل .

هذه خلاصة صغيرة نظّمنا على أهمية التغذية لصحة الشعب . والآن نتقل الى أغذية أجددنا لتعرف حقائقها ومدى تأثيرها فيها .

﴿غذاء المصريين﴾ - مصر مهد الزراعة - فيها ابتكرت وسائل الحرن والبذر والحصاد، وفيها نشأت مشاريع اري وتخزين المياه وطرق حفظ الحبوب والتخوم. لذلك كانت الفلاحة أشرف مهنة، وكانت المحصولات الزراعية عماد الثروة؟ وأمم ما أتجه القصر يومئذ من المواد الغذائية التمخ والبقول والفواكه ومن المواد الكيماوية الكتان والصوف.

* * *

قال هيرودوت إن القطر المصري في عهد أمازيس (٥٦٩ - ٥٢٥ ق. م.) كان يحوي ٢٠٠٠٠ مدينة طارة، أما ديودورس النصيبلي فأحصاها بـ ١٨٠٠٠ مدينة وقرية كبيرة. وقيل أنها بلغت في عهد بطلميوس لاغوس (حوال ٣٠٠ ق. م.) ٣٠٠٠٠٠ مدينة وقرية كبيرة. أما تعداد الاهالي فكان يراوح بين ثلاثة ملايين وسبعة ملايين نسمة حسب حالة الرخاء في البلاد. وقد يكون أعلا من ذلك بكثير، إذا قرناه بتعداده في العهد الأخير. ففي عام ١٨٨٢ ميلادية مثلاً كان تعداد القطر المصري ٦٨٠٠٠٠٠ نسمة فبلغ عام ١٩٠٧ حوالي ١١٢٨٧٠٠٠ نسمة، ثم صعد في عام ١٩٣٧ إلى ١٥٩٣٢٦٩٤ نسمة،

وكانت الأراضي الزراعية وقتئذ تروى بالحياض (وهو نظام أبكسر في مصر)، لذلك كانت المحاصيل الزراعية شتوية. وولع المصريون بتربية المواشي والطيور وتربية النحل، وكانوا يكثرون من أكل التمخ وشرب الألبان وأكل العسل، مما كان له تأثير كبير في عمرهم وإبعاد الأمراض عنهم وتقويتهم على غيرها في الحروب والعلوم والآداب.

واشتهر القطر المصري منذ أقدم الأزمنة بوفرة خضره، ووجد العرب عندما فتحوا مدينة الاسكندرية أربعة آلاف باغ خضر فيها (وسكنون جزء ١٠ صفحة ١٩٨).

ولما كانت البقول أهم المواد الغذائية في مصر الفرعونية، وكان الرغبة عماد الغذاء، فأنتا ندأ الآن بذكر موجز لتاريخ تلك البقول.

تمخ - وجد بمقابر الاسر الأولى (٣٤٠٠ ق. م.) في بعض الأوعية، وهو من نوع تمخ الجيلي أو فتح جبل فارس المعروف باسم *E. Faticum sp.*، ثم اهتمدوا بطريقة تلتق - المتخاند حتى اهتمتوا بنوع التمخ الجباب *E. Faticum virgata*. وقد عثر عليه ا نقرى في المقابر المصرية القديمة

وأهم أنواع الخنطة التي كانت معروفة عندهم وقتئذ هي (*Triticum aegyptium*)

و (*Triticum vulgare*) و (*Triticum turgidum*)

وكانت مصر تصدّر الخنطة إلى جميع سكان البحر المتوسط . ويُستدلُّ على عظم محصول مصر وقتئذٍ بتأثير القحط الذي حلَّ بمصر على بلدان تلك الجهات . فقد جاء بالذکر الحكيم حكاية عن ذلك (يأبى العزير منّا وأهلكنا الضرُّ وجئنا ببضاعة مزرعاً فأوف لنا الكيل وتصدق علينا) أما سفر التكوين فقد جاء فيه عن ذلك (اصحاح ٤١ آية ٥٧) (واشتد الجوع في أرض مصر . وجاءت كل الأرض إلى مصر ، إلى يوسف لتشتري قعاً . لأن الجوع كان شديداً في كل الأرض ، واحتكرت الحكومة المصرية حق تصدير الخنطة وحقّ بيعها) .

روقيح لفظ مصري قديم . وقد وُجِدَ بالأناضول حوالي سبعة أرادب قعاً ، أُخْتِبر زرعها فلم يُنتج لوت الجنين طبعاً . وكان مغسلاً بطبقة من الورد من الخنطة من التلف .

الشعير — (*Hordeum vulgare*) وُجِدَ بمقابر الأسر الأولى مع القمح الجبلي ، ولم يعلم موطنه الأصلي بالضبط ، وميّز المصريون بين الشعير الأبيض والشعير الأحمر . وفي عهد الأهرام (قبل ٢٧٥٠ ق . م .) صنع المصريون الخبز من الشعير ، أما الجعة أو البوطة فكانت تصنع في جميع العصور من الشعير .

الذرة — (*Sorghum vulgare*) لم توجد عصر القديمة ولم يعثر عليها بالمقابر ولم ترسم على الآثار . والذرة موطنان : أمريكا الجنوبية وإفريقية . وقد ورد ذكر الأخيرة في سفر حزقيال باسم الدخن (أمين باشا المعروف يقتطف يناير سنة ١٩٣٥ صفحة ٣٨)

الفول — (*Vicia faba*) وُجِدَ مذكوراً على القبور الفرعونية منذ ٣٠٠٠ ق . م . وعثر عليه في مقابر الأسرة ١٢ (٢٠٠٠ - ١٧٨٨ ق . م .) ، واسمه بالمصرية القديمة (فوير) وهو أصل لفظة (فول) .

العدس — (*Ervum lens*) نبات مصري قديم ، وكان المصريون يفصلون قشوره عن حبه ، وكان العدس مأكولاً مألوفاً طلبه بنو إسرائيل في غربتهم حيث قالوا : (ادع لنا

ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقتبائها وعرسها وعرسها وعرسها (وعلفها).
 الحنص — (Cicer aretinum) وبالانكليزية (Chick-pea) وُجِدَ بمصر إلا أن
 هيرودوت قال عنه أن الديانة المصرية القديمة حرمت أكله.
 وهذا بيان بأهم الخضراوات المصرية:

الباميا — (Hibiscus esculentus) (Lalim, figers) ورد مرسوماً على الآثار.
 اللؤلؤية — (Trochilus olitorius) وردت مذكورة باسم (منج) على الآثار.
 الكرنب — (Brassica oleracea) (Cabbage) ورد ذكره في قرطاس (سالمير)
 حكاية عن البستاني (الذي يعطي نهاره يروي الكرات وليله في ري الكرنب).
 البسة — (Pisum Sativum) وبالانكليزية (Peas) وجدت منها مقادير كبيرة في
 هوارة بالقيوم (٢٠٠٠—١٧٩٠ ق. م.) واسمها بالمصرية (لاكونسة)
 الكرات — (Allium porrum) نبت مصري ورد بالتوراة ووجد بالمقابر الفرعونية
 واسمها بالمصرية القديمة (كراتا)

التجل — (Raphanus Sativum) وبالانكليزية (radich) وُجِدَ منه فجستان بمقابر لاهون
 بالقيوم (٢٠٠٠—١٧٩٠ ق. م.)

الطر — (Lactuca Sativa) وبالانكليزية (Letuce) كان موجوداً منه عدة أنواع
 الثناء والخيار — (Cucumis Chate) وبالانكليزية (cucumber) وقد أسفله بنو إسرائيل
 وقت خروجهم من مصر (اعداد ١١—٥) وجدت أجزاء من فروع الخيار بالقيوم)
 البصل — (Allium Cepa) وبالانكليزية (Onion) رسم على الآثار وقدم قرانياً ووجد
 بالمقابر واسمها بالمصرية (بصر)

الثوم — (Allium Sativum) نبات مصري من أقدم العصور وجدت منه حزمة بمقبرة
 واسمها (حتوم)

الترمس — (Lupinus) وبالانكليزية (Lupine) وجدته (ثري) بمقبرة بالقيوم بمدينة حرارة
 سمسم — (Sesamum Indicum) واسمها بالمصرية (سشم)

الكرفس — (Asium dolo) وبالانكليزية (Celery) عن عن مذموم بالمقابر وفروعه ضمن إكليل

الفاكهة — أهمّ المصرون بشجر الفاكهة فأنشأوا البساتين الكثيرة ورسموها على المعابد والبيم بياناً بأنهم انمواكة الفرعونية المعروفة الآن : —

العنب (Vitis Vinifera) وبالإنجليزية (Vine) زُرِعَ عصر منذ أقدم العصور. ودخل رسم تكعيمية العنب حرفاً في الخط الهيروغليبي. وعُثر بالمقابر المصرية القديمة على زبيب من أنواع متباينة. والنوع المصري القديم هو الأسود وهو أصل العنب الحديث الذي انتشر حتى بلاد القوقاز شرقاً وألمانيا غرباً وشمالاً. (أما البلح ويعرف شجره باللاتينية باسم Phoenix dactylifera) ، فقد عُثر على نواه من العهد المصري. وقد أُكثله المصرون غصفاً ومكراً في عمالٍ وصنعوا منه العرقى واستعملوه علاجاً. وأما التوت (Morus) وبالإنجليزية (Mulberry) فهو مصري الموطن. وجد بعض منه في هوارة بانثيريم. والسدر (وهو النبق) ويقال له باللاتينية Zizyphus spinachristi وبالإنجليزية Jujubes فقد وجد بكثرة في المقابر المصرية. وصنع منه الخبز ودخل ضمن الوصفات الطبية بقرطاس (ايرس). وهناك أيضاً البطيخ (Citrullus Vulgaris) ورد مرصوماً بكثرة على الآثار، ووجد ورقه كاسياً لموميئات كاهن، وعُثر على بذوره في مقبرة مصرية قديمة. واسمه بالمصرية (بدوكا) وهو أصل لفظ (بطيخ). (راجع إرمزان ص ٢٢٧ شكل ٧٢ و ٧٥ و ٢٠٨ شكل ٥٧).

وهناك فواكه كثيرة أدخلها المصرون إلى بلادهم أهمها النوز والمواخ (والليمون) والجوز والبندق واللوح والكثيرى والتفاح.

هذا من جهة الثروة النباتية، أما الثروة الحيوانية فأكثر كثيراً من حالتها الراهنة. فشمال الدلتا كان مخصصاً للراعي والطيور الأليفة وغيرها حيث كانت توجد بكميات هائلة كما يلاحظ من رسوم المقابر حتى كانت تصاد بالصياد بالعمامة الملتوية. وهناك حيوانات كثيرة كانت تقطن القطر انقرضت الآن: منها الأبقار ذات القرون الطويلة، ومنها الكباش ذوات القرون المستعرضة، ومنها طيور البطمان (pelican) المستأنس والأبل والغزال.

أما الأسماك فبالنسبة لكون الأرض كانت تُسَوَّرُ بالميض فإن المياه كانت تغمر الأرض وكانت الأسماك لذلك كثيرة غزيرة. وهي مرسومة بشكل يوضح تلك الكثرة. وما أكثر ما يقدم من اللحوم فرباناً لثورتها منوراً، فقد يبلغ التسوس المئات وأحياناً الألوف.

وخلاصة القول فإن أجدادنا كان لديهم ثروة كبيرة من البصوم البرية والمائية والهوائية (راجع شكل ٥٦ برصد ص ٧٠).

وأمة هذا شأنها لا بد وأن تكون أغذيتها رخيصة الثمن . ومتى رخص الثمن سهل تناولها ، ومتى سهل تناولها كثر الاستهلاك وتحسن الغذاء وانعدم كثير من أمراض نقص التغذية وسوء التغذية . وليس لدينا بيان بأثمان الحاجيات الغذائية وقتئذٍ لأن العملة لم تستعمل إلا في العهد الأخير . نعم إن حلقات الذهب والنفضة أول عملة تواجدت في العالم وأبتكرها المصريون ، إلا أن قيمة الذهب كانت دائماً متغيرة بالنسبة لوفرة النفضة وقتها . ولكن لدينا طريقة أخرى يمكننا أن نستنتج منها بطريقة غير مباشرة أثمان المأكولات تلك هي صورة الأسواق التي وجدت مرسومة أحياناً في عصور المملكة القديمة (حوالي ٣٠٠٠ ق. م) ومنها يستدل على أن الأغذية وقتئذٍ كانت أرخص بكثير من عصرنا هذا ، (ارمان ص ٥٨٨ شكل ٢٥٠ و ص ٥٨٩ و ص ٢٥١) في أحد مناظر تلك الأسواق (شكل ٢٥٠) كانت السمكة التي وزن حوالي الخمس أقات بالنسبة لحجمها تستبدل بصندوق خشبي صغير وبجوار ذلك آنية ادهان عظري تستبدل بأنتين خزفيتين . أسفل ذلك نرى بالعم الكعك الخمر يتبادل بعند من الخبز ولكن البائع يصر أيضاً على أخذ نعال متينة ! وفي شكل آخر نرى الخضر يتكلم بحدة مع زبونه الذي يرغب في شراء خضر بعقد من الخرز ، فيقول له البائع : إن هذا يدفع الثمن للمقول ! ولما كانت العقود مصنوعة عادة من الطين المحروق الملون فهي لذلك رخيصة الثمن . وعلى ذلك لا بد وأن الخضر كانت رخيصة أيضاً . وفي شكل آخر نرى البصل يباع في نظير مروجة وهكذا .

وأهم مادة سكرية كانت تستعمل وقتئذٍ هي عسل النحل لأن قصب السكر لم يزرع في مصر كما تعلمون إلا في عهد ساكن الجبان المقفور له ٤٤٤ م على ما شاء .

نعم إنه وعمل ال بلاد الشام قبل الميلاد بقايل وكان يقات عليه اسم شجر العسل إلا أن استخراج السكر منه لم يحصل إلا بعد ذلك بمدة طويلة . (ارمان ص ٢٣٠ شكل ٧٦).

وتقن الترم في تخزين الحبوب في الشون حتى تمكنوا من تغذية أنفسهم طوال السنة . وحكاية تخزين المحصول صبيح سنوات متتالية ليكني صبيح سنوات أخرى في زمن

الطعام « ، وهو في الوقت نفسه « رئيس الخدم » ويشرف هذا الموظف بحكم مركزه على صناعة الخبز والجمعة ، ولذا نجد مرسومًا عادةً يدين الجسم . ويتبع هذا الموظف رئيس الطهي والمطبخ . ويقوم بعملية الطهي عدة افراد أهمهم الخبازون . كذا يعهد الى موظف خاص بالاشراف على المشروبات المتنوعة . وهناك فوق ذلك القصابون وغيرهم .

اما منازل الطبقة الوسطى فكانت في عهد المملكة الوسطى أصغر حجماً وأوضع ثباتاً عما سبق وصفه . لكنها حوت الطباخ والساقى والجنايى والخدم الآخرين ، وكان الرجال وقتئذ يفضلون الخدمات السوريات الجيلات

اما سرايات الملوك فكانت تفوق كل ما ذكر حجماً وعظمة وعدداً . وكان مخصصاً مثلاً موظف بمرتبة « رئيس موظفي الطعام » وآخر بمرتبة « رئيس موظفي الشراب » وغيرهم من ذوي الخيانت الكبيرة والنفوذ العظيم .

وكان الخبز والجمعة أهم ما يوزع من الطعام على موظفي القصور وذلك بكميات متباينة ، فقد ورد مثلاً أن العالم Dedi البالغ وقتئذ ١١٠ سنة من العمر كان يعطى يومياً ٥٠٠ رغيفاً ونخباً من عجل . و ١٠٠ قدر من الجمعة . بينما ورد ان الشاه كان يعطى في سراي الملك يومياً أربعة أرغفة وقدرين من الجمعة ، والسيلسوف Dihan (كان يعطى يومياً ثلاثة أرغفة وقدرين من الجمعة) ذلك في عهد المملكة الوسطى كما هو وارد في نصوصها . لكننا من جهة أخرى نرى ان موائد التبريان لعوتى كانت تحوي أنواعاً كثيرة غير ما ذكر ، مما يشير الى ان غذاء القوم وقتئذ لم يكن قاصراً على الخبز والجمعة . فعلى هذه الموائد نرى مذكوراً بجانب الخبز والجمعة — نرى الأوز ولحم العجول كواد غذائية ، وأحياناً أغذية متنوعة بلغت أحياناً حبة أمتاف من النجوم وخمسة أمتاف من الطيور وستة عشر نوعاً من الخبز وانكمك وستة أنواع من التبيذ واحد عشر نوعاً من التماكه وغير ذلك .

وجبات الطعام — وقسم العصري منذ أقدم العصور وجباته اليومية ثلاثاً ، وهذه كانت تقتصر أحياناً على وحتين : والوجبة المهمة كانت اما وجبة الظهر ، او وجبة المساء . وكان الانسان في العصر القديم جداً يأكل معظم ما تخرجه الارض من طعام . وهذا الطعام كان يتقدم في أوانٍ توضع على حصير . وبعمرور الزمن استبدل الحصير بخائفة منخفضة منذ

الاسرة الخاصة بمنور فيها أطباق الطعام . ثم رفعت المائدة واستعملت المقاعد للأكلين واستعين بالخدم في تقديم الطعام . واعتاد القوم ان يأكلوا بأيديهم دون الاستعانة بأدوات (وفي شكل ٦٦ Erman P. 220) يلاحظ الملك أخناتون (حوالي ١٣٧٠ ق . م) وأفراد مائلته يتناولون اللحوم والطيور المشوية بحالة مبدئية - واعتاد القوم غسل أيديهم قبل الوجبات وبعدها ، ورسماً أواني الفصل هذه بحوار موائد (شكل ٦٧ و ٦٨ ارمان) وولع المصريين كثيرهم بالوان الطعام الأجنبية من أهال سورية وآسيا الصغرى والعراق فكانوا مغرمين بزيت قبرص وبيذ سورية وبابل وفاكهة الشام

طرق طهي الطعام - ان معلوماتنا عن طرق طهي الطعام في العهد الفرعوني فانصة وسندكر هنا أم ما وصل إلينا . كان أشهر طعام عند أجدادنا الأوز المشوي ، وتتلخص عملية الشئ هذه في إدخال عصا في الطائر الى بطنه ثم وضعه فوق النار ، وتنفس الطريقة كان يشوي السمك ، وطبعي أن مثل هذا الاون من الطعام لا يكون شيئاً جديداً إذا ما طهي بالكيفية المذكورة ، وتوضع النار في موقدٍ خاص ، (راجع شكل ٦٩ ص ٢٢٢ ارمان) . وذلك هو أبسط أنواع الطهي ، أما قصور الآراء والمغاهة فكانت تحوي أفراناً أكثر إتقاناً من ذلك . هناك نشاهد تقطيع اللحوم الى أجزاء صغيرة ثم وضعها في أوانٍ كبيرة للطهي تركز على (مشوودين) فوق الموقد ، وقد عثر في مقبرة Ueli-tupre بمصر على رسم يبين طهي ربع عجل يأكله . وفي عهد رمسيس الثالث (١١٩٨ - ١١٦٧ ق . م) بدأنا نثر على أوانٍ للطهي معدنية وشوكة ذات شعبتين انقلب للطعام . كما ان الموقد أصبح مرفوعاً عن مستوى الأرض الى مستوى القامة بالبناء ومودوناً فوق الموقد السفاهيد اللازمة لشئ اللحم .

موائد الطعام - كانت محلاةً بزهر الالوان والأزهار الأخرى ، واعتاد القوم وقت الولا تم تقديم الأزهار ذات الالوان الجميلة وازوايح العنبرية للعدوين .

الخبز - عر أهم مادة غذائية منزلية في تلك المنصور . وكانت عملية الطبخ والخبز تعملان بالمثل . أما الطبخ فكان يعمل بتجريد حجرين عدة مرات وبينهما حبوب القمح الى أن تنفخت تلك الحبوب فتصبح دقيقاً ، ولاحق الأذن أضحى من الأداة وهو مثل ال

الأمام قليلاً - تسبباً للتفتيح أن يمين في ذلك الاتجاه حتى يلساقط في أثناء خاص . أما الحجر
الأعلا فأصغر حجماً وأخف ثقلاً وهو الذي تقبض عليه الخادمة وتضغط به مع التحريك
أماماً وخلفاً فوق الحبوب وهي عملية متمعة حقاً . وكان الطاحون في عهد المملكة القديمة
(حوالي القرن الثلاثين ق . م موضوعاً على الأرض ، فكانت الخادمة تركز على ركبته لتقوم
بعملية الطحن (لوحة ١٦ شكل ٢ أمام صفحة ٢٠٩ ارمان) . واعتادت الخادمة أثناء هذه
العملية وضع لباس على رأسها لتحتفظ شعرها فلا يضايقها ، وفي عهد المملكة الوسطى (القرن
العشرون ق . م) رُفِع الطاحون الى أعلا حتى يتمكن القائم بالعمل أن يطحن التمعح واقفاً .
وهذه العملية تظهر أن القوم كانوا يعنون خبزهم من كل عناصر التمعح بمنفعة ، وهذا
يعني أولاً - أن اللقيق لم يكن ناعماً بالدرجة المعروفة عندنا . ثانياً - أنه كان حاوياً لكل أنواع
الفيتامينات والمعادن السابق ذكرها في النخالة . ثالثاً - ان الخبز المصري كان مشروباً من
التمعح فقط لعدم وجود الدرة وتثدي ، فرض البلاجر مثلاً لم يكن موجوداً ، وهذا المرض كما
تعلون نتيجة قلة فيتامين ب .

وبعد الفراغ من عملية الطحن يبدأ بعملية العجن ثم (القرص) . وقد جعل الخبز بأشكال
متباينة مستديرة ومستطيلة ومخروطية وهكذا ، (شكل ٧٠ من ٢٢٢ ارمان) ولا تخبز هذه
الأرغفة داخل أفران بل فوق الأفران . وأبسط هذه الأفران مكون من بلاطة طينية مرفوعة
فوق قالين من الطوب بينهما نار مؤحجة - فتوضع فوق البلاطة المذكورة حتى تودي .
ولما كان زمن الأسرة ١٨ (حوالي ١٣٧٠ ق . م .) وجد بتل العمارنة أنواع من الأفران
أدق صنفاً وأحسن تركيباً ، بعضها مخروطي الشكل كبير الشبه بمجال تربية النحل ، وبارتفاع
متر تقريباً . وهي مشيدة من الطوب اللين ومفتوحة من أعلا لإخراج الدخان ، ولها فتحة
مدنية لالوقود . ويوضع الخبز فوق الخنظام المتأحجة . ويشاهد على جدران مقبرة رمسيس
الثالث مناظر لعملية العجن والخبز واضحة بحالة لا بأس بها ، فالعجن يمثل معشوقاً بالأرجل
بدلاً من استعمال الأيدي المضي ، وقائماً به رجالان واقفان في أثناء كبير يشبان بمصوبين
غليظين يتكئان بهما من القفز الى مسافة أعلا . حتى يكون هبوطهما مساندة على تقاذ
العملية ، وبعد ذلك ينقل الخبز بعد التحمر في قدوران الخباز الذي يتم أولاً بعمل

الأرغفة بأشكال متباينة بعضها حلزونية ذات اللون الأصفر أو الأحمر ، والبعض على هيئة حيوانات كالأبقار ، والبعض مستدير أو مثلث الخ . وأفضل هذه الرسوم توجد رسوم أخرى تظهر عملية تحضير الجمعة ، وتتلخص هذه في دق القمح دقاً متوسطاً في الهون . ثم تقمه ثم جعل المعين في أشكال متباينة لتخبز خبزاً خفيفاً . بعد ذلك تسحق هذه الأرغفة سحقاً متوسطاً ثم تنقع في الماء ويصنى السائل في منخل ، (شكل ٢٦١ ارمان ص ٢٢٤) وهذا السائل هو الجمعة وهو يحفظ في أوانٍ مدهونة من الداخل بالزيت (olive) ثم تدبلحكام الى حين الاستعمال . ويمتاز هذا المشروب المصري القديم على البوظة الحديثة بأن الأول كان يحفظ مدة طويلة قبل تناطيه . أما البوظة فتشرب بعد الفراغ من عمامها تروياً . وكان المصريون مفرمين بشرب البيرة الأجنبية وخصوصاً الواردة من آسيا الصغرى . ويطلقون عبارة «جمعة» من المرفأحفاً ، أعني جمعة مصدرة من ميناء آسيا الصغرى حقيقة . وبجانب الجمعة تليع المصري بنيذ العنب وصنع . (ارمان ص ٢٢٧ شكل ٢٢ و ٢٣) واستعملوا السينون في ترويقها (ارمان ص ٢٢٨ شكل ٧٤)

أمراض قدماء المصريين \rightarrow الناتجة من سوء التغذية وقلة التغذية — وصلتنا بيانات متنوعة عن بعض أمراض التغذية في العهد الفرعوني ، نذكر منها مرض الدرن بالعمود الفقري (١٠٠٠ ق . م) (الطب المصري القديم ص ٥٢) والدرن كما يعلم نتيجة قلة التغذية وقلة الجير والفيتامين (د) في الطعام . كذلك عثر بمقابر بني حسن (٢٣٠٠ ق . م) على رسوم لمرضى بمرض الكساح نتيجة قلة الفيتامين (د) مع الجير أيضاً . واشتهر المصري من قديم الزمان بمجودة أسنانه وحسن صحته . وبالرجوع الى نماذج الجنود المصريين التي وجدت بمقابر الأسرة الثانية عشرة أيضاً (٢٠٠٠ ق . م) يظهر أنهم كانوا وافرني الطول أقوياء البنية يمثلني الجسم ، وهي علامات ان ذلك على شيء فعل عدم وجود نقص أو سوء في تغذية وتمثال الصلاح بالمتحف المصري دليل واضح على نشاطه وامتناق جسمه ، وصورة الاميرة نمرت وزوجها من عهد الأسرة الرابعة مثال واضح لكمال التغذية ونشد

النتيجة: — يتضح مما تقدم أنه كان هناك نقص في بعض الحالات من ناحية الجير والفيتامين

(د) لكنه كان قليلاً جداً . وفي هذا ذلك فكان الطعام كافيًا وأمراض سوء التغذية وقلتها

قلية أيضاً ، وربما كان المر في ذلك ولجأ إلى رغيف الخبز المصري المصنوع من التمسح ، وإلى وفرة النجوم والطيور والامثاك
 وإلى التراء بيان بالأغذية المصرية القديمة ووفرة ما تحويه من مواد الطاقة والوقاية :

الغذاء	مواد زلالية	مواد دهنية	مواد نشوية	فيتامين ب١	فيتامين ب٢	فيتامين ب٣	فيتامين د	حديد	يود
التمسح (موجود بأكثر بلادنا)	*	أثر	***	ب	ب	ب			
الفول	*	أثر	***	ب	ب	ب			
العدس	**	أثر	***	ب	ب	ب			
الخيار				*		
البصل	..	*	*						
الكرفس	أثر	*	*	ب	ب	ب			
التين	*	***	***	*	*	*			
البطيخ		*	*	*	*	*			
البلح	أثر	***	***	*	*	*			
اللحم المعالي	**	*	*	ب	ب	ب		*	
الأوز	**	*	*	ب	ب	ب			
البيض	*	**	*	ب	ب	ب			*
الزبد	*	*	*	ب	ب	ب			
العسل		***	***				*		
المسك	**	*	*						*

أن طحن التمسح بالمناحر الحديدية يفقد الحبوب ثلاثة أرباع ما تحويه من الاملاح المعدنية وأهمها توصفات البوتاسيوم اللازم لاعتصانها ، وأملاح الكالسيوم الضروري لعظامنا وأسناننا كما أن عملية الطحن تفقد أجنة الحبوب الغنية (ب) (ب) التي يساعد على نمو المجموع العصي ونشائه . ولما كان الرغيف أهم مادة غذائية لتقدماء المصريين وجب أن تكون هذه المادة كاملة ما أمكن ، ووجب أن يكون الخبز مسدوعاً من التمسح بأكله ، وهذا هو أحد أسرار جودة صحة أجسادهم ، وفيه أمر مهم غذائية .
 دكتور : حسن كمال