العناية بالصحة الشخصية

في العهد الفرعوني

للدكتور حسن كمال

١ — ﴿مقدمة﴾ كنا نعرف ان العناية بصحة الفرد اصبحت الآن غير قاصرة على الفحص وقت المرض ووصف الدواء . بل تعددت وتنوعت وأصبحت تعرف الآن بالطب الوقائي . يضاف الى ذلك الوسائل الحديثة في التشخيص والعلاج . وقد تغلغل الطب الوقائي حتى شمل حالات الانسان الخاصة كالمأكل والمشرب والمسكن ونظافة الجسم والعناية بالملابس والنوم واستنشاق الهواء النقي والاهتمام بالالعاب الرياضية وغير ذلك مما لا يقع تحت حصر . وهذه الامور الشخصية لم تكن الى عهد قريب موضوع بحث فني ولاعناية طبية . لكن مكانتها اصبحت الآن حقيقة ثابتة لا تقل عن التطعيم ضد التيفودية او الدفتريا على سبيل المثال

٢ — وكنا نعرف ايضاً ان المشرب والمأكل والملبس وكثيراً من العادات الشخصية هي وليدة القربة والطقس والوطن وذات صلة وثيقة بمدنية الشعب ورقيّه الفكري واستقلاله السياسي . هذه كلها عوامل جدية في حياة الانسان المعاشية . وعليه نجد للقطر المصري ميزات خاصة منذ قديم الزمان . وهذه الميزات طبيعية واجتماعية . اما الطبيعية فلكثرة الخضراوات والفواكه وانتشار الزراعة والتعرّض للشمس وغير ذلك نجد ان قدماء المصريين كانوا يمرضون بما لهُ صلة بهذه العوامل كالبيدان المعوية والبلهارسيا والانكلستوما . واما العوامل الاجتماعية فنتيجة نشاط العنصر المصري وذكائه وفطرة ابتكاره وشعوره بالسيادة . لذلك نجد اجدادنا شديدي العناية بكل ما لهُ علاقة بمظاهر السيادة والتفوّق مثل نظافة الجسم والمسكن ووسائل الراحة والنعيم والعناية بالملبس والصحة بل وحتى تجاعيد الوجه الدالة على الشيخوخة . وقد توسعوا في ذلك تشملوا بعنايتهم حجرات النوم والدورات المائية والالعاب الرياضية وغيرها . وصحب كل ذلك تحسين وتنسيق وتهذيب على مر الايام حتى بلغ القوم في العناية بأشخاصهم درجة حسدتهم عليها الممالك الاجنبية . وسار هذا المجهود اغوذجاً يراعى في البلاد الراقية ايما مراعاة ولهُ فيها حرمة التقديس

لكن نكبات الدهر والغارات الاجنبية والاسراف في الترف أضعفت من نفوس المصريين — كما أضعفت من نفوس الرومان — فأنستهم فضل آبائهم واجدادهم وألهتهم عن النافع ووجّهتهم نحو الفساد وذلك منذ الفتح الفارسي عام ٥٣٥ ق . م

ولما بدأنا حديثاً نبحث عن مدنيتنا القديمة اتضح لنا ان كثيراً من العناية بصحة الفرد الحديثة انما يرجع الفضل فيهِ الى مجهود اجدادنا . وسيأتي ذلك مفصلاً ومدعماً بالصور الآتية بوضوح

١ — وليمة تبين المأكل والمشرب واستعمال الكراسي ومرود الخدم والموائد ولبس السيدات وقص شعورهن ٢ — الرسمان الايمن والاوسط يمثلان قرنين غير اعتياديين من عهد الدولة الوسطى والرسم الايسر يمثل الرداء المزدوج ٣ — ثلاثة نماذج الايمن من عهد اخناتون والاوسط من عهد امنحوتب الثالث ويشاهد فيهما الرداء الخارجي اطول من الداخلي . والايسر يمثل اللباس في عهد الاسرة ١٩

قال هيرودوتس (١١ — ٧٧) ان المصريين كانوا اكثر الناس اشتغالاً بالأمور الدهنية . يشربون مسهلاً كل يوم ثلاثة ايام متوالية . ويعنون بمداراة صحتهم وحفظها بواسطة المقيئات والمسهلات لانهم يعتقدون ويؤكدون ان كل الامراض تأتي من الاطعمة . واورد ديودورس الصقلي ما يؤيد هيرودوتس فيما ذهب اليه . والآثار المصرية والقراطيس البردية تحوي الكثير من المعلومات في هذا الموضوع

٢ — ﴿ العناية بالرأس ﴾ اهتمّ المصريون قديماً بحلق رؤوسهم رجالاً واطفالاً واحتفظوا للاخيرين بخصلة طويلة على احد الجانبين . وكان الهال والفلاحون يخرجون الى الحقول عراة الرؤوس. قال هيرودوتس وهذا هو السبب في صلابة جماجم المصريين وعدم انتشار الصلع بينهم . ولا يعني هذا ان افراد الطبقة المذكورة لم يلبسوا لباساً لرؤوسهم مطلقاً فقد وردت رسوم كثيرة تظهرهم بهذا المظهر في ظروف خاصة . اما سراة القوم فامتازوا بلبس الشعور العارية في الاحتفالات وغيرها. وارسلت النسوة شعورهنّ طويلة ولم يحلقنها الاّ وقت الحزن . واخذ الرومان عن المصريين استعمال الشعر المستعار ولا يزال قضاة الانكليز يلبسونهُ في جلسات محاكمهم

واعتاد القوم ان يحلقوا لحاهم وشواربهم ولا يرسلونها الاّ وقت الاتراح . وجاء في التوراة ان سيدنا يوسف عليهِ السلام حلق رأسه لما استدعاه فرعون مصر من السجن . وكان هذا الحلق ضرورياً حتى انهم مقتوا كل مرسل لشعره . واذا ارادوا ان يحقروا شخصاً رسموه بلحية وشارب. ولما كان حب النكتة غريزياً في مصر لم يسلم ملوكهم منهُ . فرسم القوم ملكهم رمسيس السابع بقبره في طيبة ملوّن اللحية كانها مرسلة لمدة ثلاثة ايام . وورد على الآثار رسم لرمسيس الثاني في مواقعه الحربية يمثله بلحية مرسلة قصد اثبات انهماكه في الحرب بدرجة أنستهُ حلق لحيته

واعتاد الكهنة النظافة المطلقة . فحلقوا اجسامهم كل ثلاثة ايام واستحموا مرتين صباحاً ومرتين مساء كل يوم . واتبع كثير من الاهالي هذه التعاليم . وجاء عن يوسف عليهِ السلام انهُ طلب من اخوته ان يحلقوا لحاهم وينظفوا اجسامهم وقت استحضار والدهم لمصر مراعاة لعادات المصريين واحتراماً لها . وحقّر المصريون الاسيويين واليونانيين لارسالهم لحاهم . ورفضوا اكل حيوان ذبحه يوناني لهذا السبب . والخلافة اولى خطوات التمدين. والخلافون نسل الحضارة . ولا ادل على ذلك من عادة الرومان الذين كانوا يحلقون لحاهم عند بلوغهم سن المراهقة ويقدمونها الى آلهتهم اثباتاً لرشدهم. وعلى ذلك فخلاقة الرأس باكملها عادة مصرية قديمة . وهذا هو السر في ندورة امراض الشعر المتعددة عندهم كالقراع والاكزيما الجافة والسعفة (ringworm) . ويمتاز سراة القوم بلحاهم المستعارة ذات الاشكال المخصوصة. وكان افراد الطبقة الوسطى يزينون بلحى مستعارة لا يزيد طولها على خمسة سنتيمترات ولحى الملوك المستعارة طويلة وذات زوايا مستقيمة . ولحى المعبودات ملتوية الطرف السفلي

واعتاد النسوة ان يرسلنَ شعورهنَّ وان يضفرنها ضفائر رفيعة حتى لوحتي الظهر . وان يرسلنَ

شعر جانبي الرأس المغطى بنفس الكيفية على صدورهن من الامام . وكل ضفيرة عبارة عن مخرمات تعرف كما هي العادة الآن . وتثبت حول الرأس شبكة خفيفة للحلية وحفظ الشعر محلولاً . وتزين هذه الشبكة احياناً بزهرة اللوتس . وكثيراً ما كانت ضفائر الرأس تثبت باشاط او دبابيس كما هي العادة الآن . اما الامشاط فكانت ذات حدين احدهما غليظ الاسنان وثانيهما دقيقهما . ويبلغ طول المشط عشرة سنتيمترات تقريباً . وهناك امشاط بحد واحد . والقصد من الاسنان الغليظة تسريح الشعر . اما الدقيقة فلتنظيفه من الحشرات . والمشط من اهم ادوات العناية بصحة الفرد . وابتكاره راجع الى قدماء المصريين . وتستعمل الامشاط الآن في مقاومة التيفوس والحمى الراجعة

واهتم القوم باطالة شعر المرأة واستعملوا لذلك زيت الخروع (ايبرس وصفة رقم ٢٥١) . وكذلك عنوا بانبات الشعر بعد سقوطه كما هو واضح بقرطاس ايبرس (وصفة ٤٦٤ — ٤٧٦)

٣ — ﴿ العناية بالعينين ﴾ ليس هذا مقام الاشادة بفضل قدماء المصريين في تشخيص امراض العيون وابتكار العقاقير الهامة التي لا تزال مستعملة للآن في الرمد الحبيبي وغيره . لذلك سأقتصر هنا على ما كان الفرد يقوم به في سبيل تجميل عينيه . ويشاهد ذلك بوضوح عند السيدات . والمعروف انه كلما زادت الرغبة في اظهار جمال الشيء كانت العناية به في حالتي الصحة والمرض عظيمة

اعتاد المصريون منذ اقدم العصور ان يكحلوا اعينهم . وأتى الرومان فأخذوا عنهم ذلك . والقصد من ذلك تجميل العينين باظهارهما كبيرتين وذلك باضافة اطار اسود حولها . واعتقد المصريون ان الكحل يحسن البصر . وهذا يفسر كثرة المكاحل والمراود التي عثر عليها في المقابر المصرية وتعدد انواعها وتباين المواد المصنوعة منها كالحجر والخشب والخزف

وهناك نوعان من الكحل اخضر واسود . اما الاخضر ويعرف بالحجر الملكي Malachite (وهو المعروف كيميائياً باسم green ore of copper) احد املاح النحاس . واما الاسود فهو احد املاح الرصاص (يعرف باسم dark grey ore of lead او galena) والكحل الاخضر اقدم من الاول ولكن استعيض عنه تدريجاً بالاسود . واستعمل القوم كحلهم جافاً او ممزوجاً بالماء وذلك بعد سحقه جيداً في كلتا الحالتين . ويرتد استعمال الكحل الاخضر الى اقدم الازمنة المعروفة حتى عهد الاسرة التاسعة عشرة (١٣٥٠ — ١٢٠٠ ق. م.) . اما الكحل الاسود فبدأ استعماله منذ عهد الاسرة الاولى تقريباً ودام حتى العهد القبطي . وقد عثر على مقادير من الكحل بنوعيه مسحوقة وغير مسحوقة . ولم يعثر على الاثمد (antimony) الا في نموذج واحد من الكحل القديم . اما الكحل الحديث فمصنوع من هباب البخور او قشر اللوز او من حرق القرطم ويستعمل بلّ المرود بالماء ثم غمسه في مسحوق الكحل ثم وضع الكحل حول الاهداب . واقدم مراود عثر عليها يرجع تاريخها الى عهد الاسرة الحادية عشرة (٢١٠٠ — ٢٠٠٠ ق. م.) ويغلب ان القوم كانوا يكتحلون بأصابعهم قبل ذلك . وموطن الكحل الاخضر طور سيناء وصحراء العرب اما موطن الكحل

الاسود فاقليم اسوان وشاطىء البحر الاحمر. وقد وردت وصفات عديدة في البراطيس الطبية خاصة بالعين كعتامة العدسة « ايبرس ٣٧٨ — ٣٨٠ » و احتقان العين « ايبرس ٣٦٠ » وتقوية البصر « ايبرس ٤٠٧ و ٤١٤ » والسمرة « ايبرس ٤٢٤ » وضيق الحدقة « ايبرس ٣٤٥ » والرمد الحبيبي « ايبرس ٣٥٥ الخ » والرمد الصديدي « ايبرس ٣٥٤ » وغير ذلك

٤ — ﴿ العناية بالاسنان ﴾ اهتم المصريون بازالة الالم وقت التسنين (ايبرس ٧٤٨) وبتقوية اسنانهم (ايبرس ٧٤٣—٧٤٤) وبتعطير وائحة افواههم بمضغ مزيج من الكندر واليتسون والعسل وغيرها (ايبرس ٨٥٣ ب) . ولم نهتد للآن الى استعمال السواك او الفرش لنظافة الاسنان . لكن يلاحظ ان المومياءات القديمة امتازت بسلامة اسنانها على اختلاف اعمارها . وذلك لان صحة الاسنان تابعة لصحة الجسم فاذا كان الاخير سليماً كانت الاسنان سليمة ايضاً

٥ — ﴿ العناية بالوجه ﴾ عثر على كثير من ادوات الزينة (التواليت) بالمقابر المصرية من قارورات واوان توضع فيها المراهم والاكحال والقطرات . وعثر ايضاً على عدد وفير من المرايا والامشاط والصناديق الصغيرة والملاعق والاطباق الصغيرة . ومراهم القوم المستعملة للوجه والجسم كانت عطرية ولا يزال بعضها محتفظاً برائحته للآن . ووضع القوم مراهمهم في مواعين او اوان مرمرية او زجاجية او عاجية او عظمية او عمارية او حجرية «ولكنسون ٢—٣٤٤» . وحضّر القوم عطورهم بشكل زيوت او مراهم ورد ذكرها بكثرة على الآثار وفي مصنفات اليونان والرومان (لوكاس مواد مصرية قديمة ٨٥) . والمعروف ان العطور الحديثة عبارة عن محلول كحولي مشبع النسبة مذاب فيه العطر . وهذا الاخير يستخرج من الزهر او الفاكهة او الاعشاب او اوراق النبات او حبوب النبات

اما عطور قدماء المصريين فتختلف كثيراً عن الحديثة لجهلهم باسكان ذوبان العطر في الكحول وبطرق تقطير الكحول بالاساليب الحديثة . ويجدر بنا ان نذكر في هذا المقام ان اقدم ذكر للتقطير هو الذي اورده ارسطو طاليس (Meteorologica I 9, 11 II 3) وذلك في القرن الرابع بعد الميلاد واحسن مادة لحفظ العطر بعد الكحول هو الزيت او الشحم . ولا تزال هذه الطريقة مستعملة في استخراج عطر الازهار وذلك بنقع ورق الزهر في الزيت او الشحم المدة الكافية ثم اذابة ذلك في الكحول ثم تقطيره . اما قدماء المصريين فاقتنعوا بنقع الازهار او ما شاكلها في زيت الزيتون او زيت اللوز وزيت الطلج او الوقوم (Balanites aegyptiaca) او الشحم الحيواني . وولع المصريون برائحة المر واليتسون وصنعوا منها زيوتاً عطرية بكثرة كما رواه پلينيوس وثيوفراستوس

اما احمر الخدين فقد عثر على كثير من بقاياه على الواح بالمقابر وهو عبارة عن ملح حديدي يعرف باسم (haematite او red ochre او red oxide of iron) والغالب ان المصريات لوّن به خدودهن وشفاههن (ارمان ص ٢١٦ رسم ١٠١)

وتتجسم الهمة في ازالة تجاعيد الوجه في العبارة الواردة بآخر قرطاس ادوين سميث الجراحي

« ١٦٠٠ ق . م تقريباً » وتتلخص في غلي نبات يقال لهُ « هنا » بخمر احمر ثم دهن الوجه بالسحين الناجم من هذا الغليان ويقرب فعل هذا الدواء من « حسن يوسف » « المستعمل الآن عند العامة لهذا الغرض

ووردت عدة وصفات لملاسة جلد الوجه « ايبرس ٧١٧ – ٧٢٠ » وتحسين الجلد « ايبرس ٧١٥ »

اما المرآة وهي التي تعكس لهم صورتهم الشخصية وتشجعهم على العناية بمظهرهم وصحتهم الخارجية فابتكار مصري قديم كل شيء قديم مفيد . وكانت تصنع من النحاس المصقول بدقة وتعكس المرئيات بوضوح تام . وفي المتحف المصري مرآة قديمة يشاهد فيها الناظر تقاطيع وجهه جلياً . وكانت العادة في المرآة ان تكون مستديرة مثبتة في يد خشبية او معدنية

٦ – ﴿ العناية باليدين والقدمين ﴾ في مقبرة (مسا) بسقارة (٢٦٠٠ ق . م) رسوم تمثل احد الاطباء يعالج اليد اليمنى لمريض يظهر على وجهه أثر الالم ، ورسوم اخرى تمثل علاج القدمين . ويظن (كابار) ان هذه الرسوم تمثل تقليم الاظافر

اما « القفازات » فالمعروف انها كانت مستعملة منذ عهد الاسرة الثامنة عشرة (١٥٥٥ – ١٣٥٠ ق . م) كما انها كانت ضمن الجزية التي قدمتها آسيا لمصر في عهد الملك تحوتمس الثالث (١٥٠١ – ١٤٤٨ ق . م) . وعثر على كثير من القفازات الكتانية الطويلة المحلاة بخطوط زرقاوية . ومقبرة (توت عنخ امون) تحوي كثيراً من هذه القفازات وهي معروضة الآن بدار تحف القاهرة

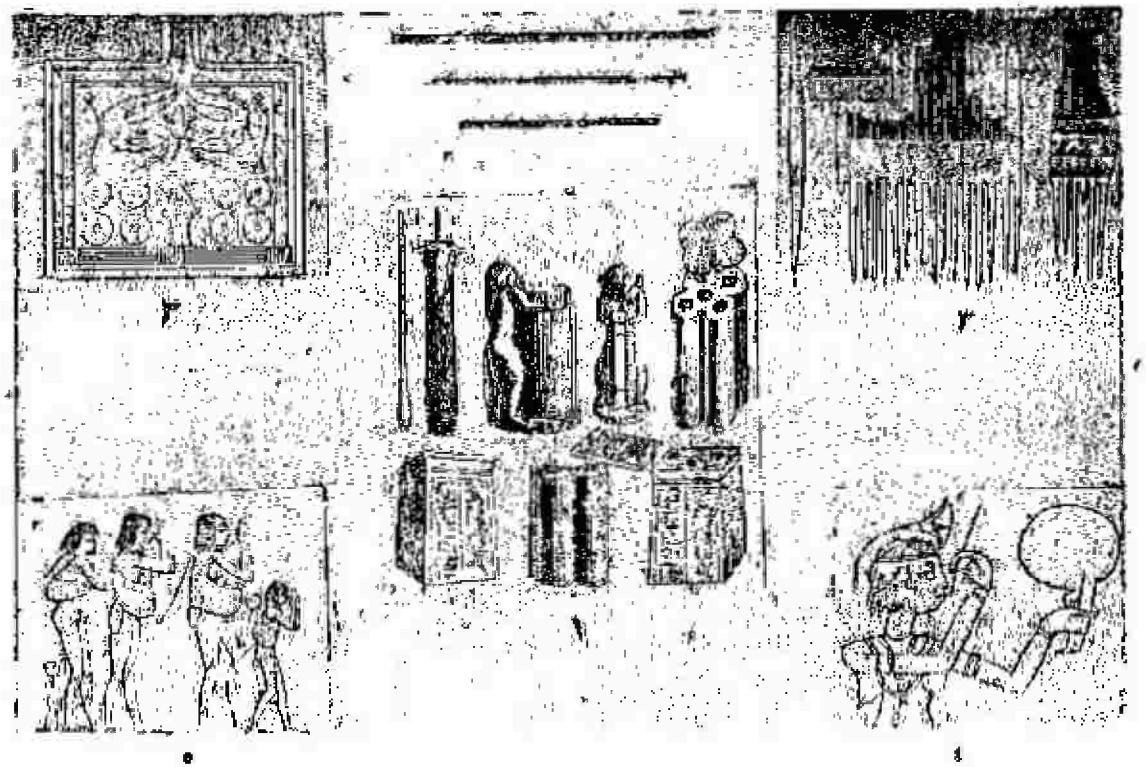
والقفازات ابتكار هام في الطب الواقي . ولو انها كانت تستعمل اولاً لتدفئة اليدين ووقايتهما من البرد الا انها لما صنعت اخيراً من المطاط افادت كثيراً في عدم وصول جراثيم الامراض الى جروح العمليات من جهة والى يدي الجراح من جهة اخرى

اما « النعال » المصرية القديمة فعلى عدة اشكال . فنعال السيدات وافراد الطبقة الراقية كانت مجدولة ملتوية الطرف الامامي وتعمل من سعف النخل او سيقان البردي او سيور الجلد وتكسى بعد ذلك بقماش مرسوم عليه أسير اجنبي (ولكنسون ص ٣٣١) . وعثر على كثير من الاحذية في طيبة والغالب انها من العصر اليوناني وهي مصنوعة من الجلد الاخضر

وكثيراً ما كان القوم يغسلون ايديهم قبل الطعام وارجلهم قبل الدخول في الولائم والافراح (ولكنسون : ص ٧٦) . وجاء في التوراة ان سيدنا يوسف عليه السلام امر خدمه ان يغسلوا أرجل اخوته قبل تناولهم الطعام . حيث ورد بسفر التكوين اصحاح ٤٣ ما تعريبه :

« وأدخل الرجل الرجال الى بيت يوسف وأعطاهم ماء ليغسلوا أرجلهم » . واستعملوا لذلك الاباريق والاطشات كما يرى ذلك على الآثار . وأورد هيرودوتس ان امازيس وزراءه كانوا يغسلون اقدامهم في طشت من ذهب . ووردت على الآثار (ارمان ص ٢٣١ كتابه عن مصر) رسوم توضح أساليب غسيل الملابس وعصرها وتجنيفها مما يضيق المقام عن سردهِ هنا

وما دمنا الآن نتكلم عن العناية باليدين والقدمين جاز لنا هنا ان نذكر شيئاً عن استعمال الحناء



١ — مكاحل مصرية قديمة ومرود ٢ — مائدة قرابين عليها اطباق واوزتان وابريقان ٣ — امشاط مصرية قديمة ٤ — سيدة مصرية قديمة تتجمل مستعينة بالمرآة وترى وهي تخلط شقتيها ٥ — العناية بالاطفال وهي رسوم من طيبة

عند قدماء المصريين. فقد استعملها القوم كما تستعمل الآن وذلك بسحق اوراقها وتحويلها الى معجون باضافة الماء اليها ووضع هذا المعجون على راحتي اليدين واخمص القدمين والاظافر والشعر . واخذ الرومان عن المصريين طريقة صبغ الشعر بالحناء . وعثر الاستاذ اليوت سميث على شعر موميا (حنتاوي) (اسرة ١٨ — ١٥٥٥ — ١٣٥٠ ق . م) مخضبة بالحناء على الارجح . واثبت بافيل ان اظافر يدي موميا من عهد الاسرة الحادية عشرة (٢١٠٠ — ٢٠٠٠ ق . م) كانت مصبوغة بالحناء ايضاً . وعثر (نيوبرتي) على افرع الحناء في مقبرة هوارة من عهد البطالسة

٧ — ﴿ الختان ﴾ وردت عملية الختان مرسومة على مقبرة بسقارة (٢٦٠٠ ق . م .) مما يشير الى ان المصريين كانوا لا يختتنون الا قبل الزواج بزمن قليل . الجثث المصرية القديمة يكثر فيها الختان وهكذا يكون اجدادنا قد سبقونا في اتخاذ الوسائل الجراحية الفعالة للوقاية من الزهري والسرطان

٨ — ﴿ الملابس ﴾ للملابس شأن كبير في صحة الجسم لانها تدفيء الجسم وتحفظ حرارة الجلد بقدر الامكان عند حدها الطبيعي وتمتص العرق . وهي تصنع الآن من الكتان والقطن والحرير والصوف . ومعظم الاقمشة المصرية القديمة التي عثر عليها هي الخاصة بالموتى ولما كان الكتان شبه مقدس عندهم كانت معظم تلك الاقمشة من الكتان . والكتان المصري القديم من النوع المعروف باسم Linum usitatissimum ويرجع تاريخه الى عهد البداري . اما الصوف فانهُ بالرغم عن قلة ما عثر عليهِ من منسوجاتهِ فان مراة القوم صنعوا بعض ملابسهم منهُ . واما القطن فاقدم ذكر ورد عنهُ هو عن (بليني) — القرن الاول بعد الميلاد — واما الحرير فصناعته بدأت في الصين ومنها انتشرت الى الفرس ثم الى سواحل البحر الابيض المتوسط . هذا باختصار تاريخ هذه المواد الاربعة

أما تحوّل الملبس فموضوع مشوّق كل التشويق لانهُ ولد وترعرع في مصر . ففي عهد الملكة القديمة « ٣٢٠٠ — ٢٢٧٠ ق . م . » كان اللباس قصيراً ساتراً للعورة بادئاً من الخاصرة ومنتهياً عند الركبة . وحوالي عام ٢٠٠٠ ق . م . ظهر رداء آخر فوق المذكور واسدل الى منتصف الساق . وفي القرن السادس عشر قبل الميلاد وبعده زاد حجم الملبس حتى كسى الصدر والساقين . وملابس الملوك كانت تمتاز عن ملابس الامراء . وهؤلاء كانوا يلبسون زيًّا مخالفاً لزيّ الفلاحين . ولما كان الصغار كثيري التشبه بالكبار في الزيّ اضطر هؤلاء الاخيرون أن يغيّروا ملبسهم محافظة على مكانتهم الاجتماعية كلما لاحظوا أن زيهم أصبح دارجاً . وهذا هو سرّ تغيّر الازياء « المودة »

لكن هناك احوال أخرى تحتم على الشخص تغيير ملبسه ككبر السن وما يتطلبهُ من التدفئة واتقاء تقلبات الجو . كذلك مقابلات الملوك كانت دائماً تتطلب هنداماً خاصًّا

لذلك نجد أن المصري بعد ما كان قديماً يستر نفسهُ بفراو الحيوانات كالفهود أخذ يلبس منطقة حول الخاصرة مثبت فيها من الامام كيس يستر بها عورتهُ . وفي ذلك الوقت كانت النسوة يسترن أجسامهن بملاءة . بعد ذلك ظهر اللباس القصير المنقوش على الآثار والذي يظن أنهُ كان مصنوعاً من

القصب أو الياف النخيل لانه يجري خطوطاً رأسية . ولما تعلم القوم في صناعة الكتان ظهر الرداء على الآثار أبيض اللون أملس ومثبتاً حول الخاصرة بحزام . وفي عهد الاهرام زاد هذا الرداء طولاً . وحوالي ٢٦٢٥ ق م . زاد القوم على هذا الرداء بعض الطيات . وحوالي ٢٠٠٠ ق م صنعوا حزاماً لتثبيت الثياب حول الخاصرة انيق الشكل يشتهي بقماش بالشوطة . ولما تفنن القوم في صناعة المهلهل من الكتان لبسوا ثوباً آخراً تحته لسترالعورة . اما الطاعنون في السن فكانوا يرتدون ثوباً كاملاً لجميع الجسم تقريباً . ومنذ سنة ١٥٥٥ ق . م انتشر بين القوم لباس الاثواب القصيرة الواسعة المثبتة في الخاصرة . واصبح للذراعين كامل الحرية في الحركة لان الجزء العلوي المضاف الى الجزء القديم لا يحيط بالعضدين بل يكسوهما حتى وسطهما . وهذه هي الخطوة الاولى في ابتكار الاكمام . اما الجزء السفلي فحافظ على جزئيه بدون تغيير من حيث احتوائه على جزئين داخلي وخارجي . لكن يلاحظ ان الرداء الخارجي اخذ يقصر تدريجاً من الامام ويزداد طولاً من الخلف

وفي سنة ١٣٨٠ « عهد اخناطون » ازداد الازار الداخلي طولاً وسعةً واما الزي الخارجي فثني الى اعلا وثبت طرفه في الخاصرة فظهر بشكل منتفخ . والازار الداخلي كان يعد بهيئة ثنايا صغيرة « تعرف الآن باللفظ الفرنسي (بليسه) . ويلاحظ ان طرفَ الحزام ينحدر اماماً الى اسفل السرة . وبعد زوال اخناطون ودولته بطل زي عصره وصنع القوم لباسهم الخارجي أملساً وزادوه طولاً عن قبل . هذا من حيث زي الرجال . اما لباس السيدات فيتكوّن من رداء واسع او قميص واصل الى الكعبين لهُ كمّان واسعان اوضيقان ملتصقان بالجلد . وهذا الرداء مثبت حول العنق برباط . وكنَّ يلبسنَ فوق ذلك رداءً آخر قصيراً مثبتاً في الوسط بحزام

اما نساء الطبقة الراقية فكنَّ يرتدينَ قميصاً مثبتاً بحزام ملوّن او شريطين على الكتفين وفوق هذا القميص كنَّ يرتدين جلباباً سهلاً من الكتان بأكمام طويلة ومربوطاً اماماً اسفل النهدين . وفي بعض الحفلات كانت النسوة يخرجنَ اذرعهنَّ اليمنى من الكمين ويتركنها عارية كما يشاهد ذلك في الرسم الوارد في طيبة السود . واما الأطفال فاعتاد القوم ان يلصقوا في ملاءات ويحسارهم على ظهور امهاتهم او فوق صدورهن واعتادوا ايضاً استعمال التمائم لهم وذلك من ذهب او حجر بهيئة علامة العدالة او الميزان قصد جلب الفضيلة والذكاء وابعاد العين الخبيثة او نكد الطالع كما يشاهد الآن بين طفلنا

من ذلك يتضح ان الزي المصري القديم تتوفر فيه كثير من الشروط الصحية كعدم الضيق والخفة وموافقته لمناخ القطر . وابتكر القوم طريقة عمل تمثال لنصف الجسم العلوي « كالمعروف الآن باسم مانوكان » صنعوا عليه الملابس كالذي عثر عليه بمقبرة توت عنخ امون . بهذه الطريقة كانت الملابس تقطع وتخاط وترسل لصاحبها جاهزة مطابقة لجسمه من حيث الطول والعرض وخلافه مما يزيد في مظهر الشكل رونقاً وجمالاً

« البقية في باب الاخبار الطبية »