

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 متراضعاً بالتأخرة قبل الحرب مباشرة شمل ٧٦ أسرة يتراوح دخلها بين ثلاثة جنيهات مصرية ، واثني عشر جنيهاً ، وكان متوسط عدد الأفراد في الأسرة خمسة ، ومتوسط القيمة الشعرية الغذائية للشخص الواحد في اليوم ٢٠٠٠ (أني) سعر ٨٠٠ / منها تتكون من الحبوب والبقول ، و ١٣ / من دهون نباتية ، و ٧٠ / 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 وجد مثل ذلك بين البالغين . وعند فحص أغذيتهم وجد أن كمية الكالسيوم والفيتامين (دال) قليلة بدون شك . أما فيتامين (الف) وفيتامين (ج) فقد كانت كميتهما قليلة أيضاً . ولكن لم تقيس حدوث أعراض مرضية مما تحدثه قلة هذين الفيتامينين . ولا يتقننا الدليل على وجود أعراض سوء التغذية وقلة التغذية في مصر الحديثة لزوام أسبابها الفقر والتفجيات المعوية والجبل .

والإصابة بالتفجيات المعوية تلعب دوراً كبيراً في إضعاف المصريين بشكل يقلل من إنتاجهم ومن قدرتهم على الكسب . وهي تسبب نحوهم الجسماني والعقلي وتعرضهم للإصابة بالأمراض الغذائية .

وانتشار التفجيات المعوية كبير وقد تصل الإصابات في بعض المناطق إلى ٩٠ / من السكان ، والإصابات في أغلب الأحرار مركبة . وأكثر التفجيات انتشاراً في البلادهاً هي دودة الأمعاء والاسكاريس والانكاستوما والابيا .

وتصل اصابات البلاجرا الظاهرة في بعض المناطق الى ١٠٪ من السكان . ولا بدّ من وجود عدد كبير من حالات بلاجرا مستكنة في الوقت نفسه . والبلاجرا تتبع الاصابات بالأمراض الطفيلية في مصر ، وقد دلّ تقدير كمية حامض النيكوتينيك في دم المصابين بالأمراض 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 تمرّاً 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، وقدّر 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 التقاط في الوقت الحالي يُنتج أطعمة كافية للاهالي من الوجهة السعيرية ولكن أغذية الاهالي تنقصها الأطعمة الواقية كاللبن ومنتجاته والقواكذ والخضراوات والسك والاحوم . ولا بد من زيادة انتاج اللبن إلى الضعف على الأقل كما أن انتاج القواكذ والخضراوات في حاجة إلى تشجيع مستمر .

هذا ملخص لحالة التغذية الحالية نورده هنا لمقارنته بالحالة في أيام أجدادنا وهو مأخوذ من المذكرة المصرية المقدمة لمؤتمر الأمم المتحدة للأغذية والزراعة بأريكاسنة 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 احتوائها على الكربون والاييدروجين

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 جسمية 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 . فالدقيق الأبيض خال من هذه العناصر ، والذّكر الأبيض خال تماماً منها ، وكذلك السمن الطالّص النقي . وإذا عدت أن أكثر من نصف غذاء الانسان المتحضّر يتركب من هذه المواد اثنتا عشر أدركت الخطر الذي يهدد صحته بحرمانه 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 يعجز الجسم عن امتصاص الاكسجين الذي يحيط به فيحوت ، وهو يوجد في الشعير والبقول الجافة 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 بالأبجاء .

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) *(Ascorbic acid)* الواقي من الاسكروط ، وفيتامين (د) *(Calciferol)* الواقي من الكساح ، وفيتامين (هـ) ذو العلاقة بصيانة الاخصاب وهو البيضة وإتمام الحمل .

هذه خلاصة صغيرة نظّمناها 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 ازي وتخزين المياه وطرق حفظ الطيوب والتحريم. لذلك كانت الفلاحة أشرف مهنة، وكانت المحصولات الزراعية عماد الثروة؟ وأمم ما أتجه القصر يومئذ من المواد الغذائية القمح والبقول والفواكه ومن المواد الكيماوية الكتان والصوف.

قال هيرودوت إن القطر المصري في عهد أمازيس (٥٦٩ - ٥٢٥ ق. م.) كان يهوي ٢٠٠٠٠ مدينة عارة، أما ديودورس النصتيلي فأحصاها بـ ١٨٠٠٠ مدينة وقرية كبيرة. وقيل أنها بلغت في عهد بطلميوس لاغوس (حوالي ٣٠٠ ق. م) ٣٠٠٠٠ 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 أبشكير في مصر)، لذلك كانت المحاصيل الزراعية شتوية. وولع المصريون بتربية المواشي والطيور وتربية النحل، وكانوا يكتفون من أكل الفحوم وشرب الألبان وأكل العسل، مما كان له تأثير كبير في عمرهم وإبعاد الأمراض عنهم وتقويتهم على غيرهم في الحروب والعلوم والآداب.

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

ولما كانت البقول أهم المواد الغذائية في مصر الفرعونية، وكان الرغيف عماد الغذاء، فأنا نبدأ الآن بذكر موجز لتاريخ تلك البقول.

تمح - وجد بمقابر الاسر الأولى (٣٤٠٠ ق. م.) في بعض الأوعية، وهو من نوع تمح الجيلي أو قح جبل فارس المعروف باسم *Fatima sp.*، ثم اهتمدوا بطريقة تلتق - المتخلف حتى اهتمتوا بنوع التمح الحباب *Fatima virgata*. وقد عثر عليه

ا نقرى إلى المقابر المصرية القديمة

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

و (*Triticum vulgare*) و (*Triticum turpidum*)

وكانت مصر تصدر الخنطة الى 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 (يأبها العريز منَّا وأهلكنا الضرُّ وجنا ببضاعة مزرعاة 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 الى مصر ، الى يوسف لتشتري قحاً . لأن الجوع كان شديداً في كل الأرض ، واحتكرت الحكومة المصرية حق تصدير الخنطة وحقَّ ببيعها » .

روقيح لفظ مصري قديم . وقد وُجِدَ بالأناصر حوالي سبعة أرادب قحاً ، أُخْتِبر زرعها فلم يُسَمَّيتْ لوت الجنين طبعاً . وكان مغلفاً بطبقة من الورديش لحفظه من التلف .

الشعير — (*Hordeum vulgare*) وُجِدَ بمقابر الأسر الأولى مع القمح الجبلي ، ولم يعلم موطنه الأصلي بالضبط ، وميَّز 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 مقتطف 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 (نوير) وهو أصل لفظة (فول) .

العدس — (*Ervum lens*) نبات مصري قديم ، وكان المصريون يفصلون قشوره عن حبه ، وكان اعدس ما كولا ما لوفنا طلبه بنو اسرائيل في غربتهم حيث قالوا : (ادع لنا

ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقتلثها وعرسها وعرسها وعرسها (بصلها).
 الخس — (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) (Loliva, figers) ورد مرسوماً على الآثار.
 الملوخية — (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).
 البنة — (Pisum Sativum) وبالانكليزية (Peas) وجدت منها مقادير كبيرة في
 هوارة بالقيوم (٢٠٠٠—١٧٩٠ ق. م.) واسمها بالمصرية (لاكونسة)
 الكرات — (Allium porrum) نبت مصري ورد بالثوراة وُجِدَ بالمقابر الفرعونية
 واسمها بالمصرية القديمة (كراتا)

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

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

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

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

الكرفس — (Asium dulce) وبالانكليزية (Celery) عثر على نذره بالمقابر وفروعه ضمن إكليل

الفاكهة — أهمُّ المصريون شجر الفاكهة فأنشأوا البساتين الكثيرة ورسموها على المعابد والبيم بياناً بأهمِّ الثمراكة الفرعونية المعروفة الآن : —

العنب (Vitis Vinifera) وبالإنجليزية (Vine) زُرِعَ بمصر منذ أقدم العصور. ودخل رسم تكعيبية العنب حرفاً في الخط الهيروغليبي. وعُثِرَ بالمقابر المصرية القديمة على زبيب من أنواع متباينة. والنوع المصري القديم هو الأهود وهو أصل العنب الحديث الذي انتشر حتى بلاد القوقاز شرقاً والمانيا غرباً وشمالاً. (أما الطبع ويعرف شجره باللاتينية باسم *Phoenix dactylifera*) ، فقد عُثِرَ على نواه من العهد الحجري. وقد أكله المصريون غصاً ومكراً في عملاً وصنعوا منه العرق واستعملوه علاجاً. وأما التوت (*Morus*) وبالإنجليزية (*Mulberry*) فهو مصري الموطن. وجد بعض منه في هوارة بانثيرم. 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، وعُثِرَ 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 فراكة كثيرة أدخلها المصريون إلى بلادهم أهمُّها النوز والمواخ (والليمون والجوز والبندق واللوح والكزبرة والتفاح).

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

أما الأسماك فبالنسبة لكون الأرض كانت تُسَوَّرُ بالمياض فإن المياه كانت تغمر الأرض وكانت الأسماك لذلك كثيرة غزيرة. وهي مرسومة بشكل يوحي تلك الكثرة. وما أكثر ما يقدم من اللحوم فرباناً لدوتو متورداً، فقد يبلغ التسوسه المئات وأحياناً الألوف.

وبخلاصة القول فإن أجدادنا كان لديهم ثروة كبيرة من اللحوم 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 والنقضة أول عملة تواجدت في العالم وأبتكرها المصريون ، إلا أن قيمة الذهب كانت دائماً متغيرة بالنسبة لوفرة النقضة وقتها . ولكن لدينا طريقة أخرى يمكننا أن نستنتج منها بطريقة غير مباشرة أثمان المأكولات ، تلك هي صورة الأسواق التي وجدت مرسومة أحياناً في عصر الملكة حتشبسوت (حوالي ١٤٧٠ 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 بائع الكمك المحرق يقابل بعقد من الخبز ولكن البائع يصر أيضاً على أخذ ثمان متينة ! وفي شكل آخر نرى الحضري يتكلم بحدة مع زبونه الذي يرغب في شراء خضر بعقد من الخبز ، فيقول له البائع : رأيت هذا اذفع 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 وحمل ال بلاد الشام قبل الميلاد بقايل وكان يدان عليه اسم شجر العسل إلا أن استخراج السكر منه لم يحصل إلا بعد ذلك بعدة طرفة . (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

صيدنا يوسف كافية لأن تظهر لنا ما بلغه أجدادنا من اعتماد لتخزين غذاء القطر أجمع سنوات عديدة، بل وغذاء البلدان المجاورة أيضاً .

لكن هذا لا يكفي لأن يظهر أغذية أجدادنا من جميع الوجوه . نعم إن وفرة المحاصيل الزراعية والحيوانية ورخص الأمان كلها دلائل على إمكان وجود أغذية بكيات كبيرة لا تقارن مع حالتنا الراهنة ، إلا أن ناحية تحضير تلك الأغذية لها أهميتها الصحية وتأثيرها على المجتمع المصري . فكلنا نعلم أن الدقيق الأبيض الذي يصنع منه خبزنا إلى ما قبل الحرب ، والذي نأكله ثلاث مرات في اليوم ، مركب من مادة نشوية تقية تتركب من ثلاث عناصر لا غير هي الكربون ، والأيدروجين ، والاكسوجين ، أي أنه لا يزيد عن كونه وقوداً يمد الجسم بعتدار من الطاقة أو بضع مشات من السرعات الحرارية ، ذلك لأن النخالة قد فصلت عنه والنخالة تحوي السليكون والكبريت والنتروجين والحديد واليود والبوتاسيوم والمنجنيز والفسفور عدا الفيتامينات والمركبات الهلامية الغرائبية .

فالفسفور الذي يصل على تقوية الأتصاب ، والحديد الذي يقوي الجسم وينع الانيميا أو فقر الدم ، والكالسيوم الذي يقوي العظام والأسنان والغضاريف ويحافظ على قنوية الدم ، والسليكون الذي يمنع الصلع وسقوط الشعر ، بل يقويه ويُنكسه لمعادناً طبيعياً ، واليود الذي به تحضر به الغدة الدرقية هرمون الثيروكسين Thyroxin ، والنتروجين والكبريت الضروريان لبناء الأنسجة وتكوينها تكويناً سائماً ، والبوتاسيوم والمنجنيز وبقية العناصر اللازمة لعمليات الجسم ووظائفه البيولوجية والسيولوجية ، كل هذه العناصر يكاد يكون الدقيق الأبيض خلواً منها ، (كتاب الأغذية للاستاذ حسين عبد السلام ص ٧٧) .

فلنتحدث الآن في طرق تحضير أغذية أجدادنا ونتبعها بقدر الامكان ، من نواحي الطهي والإجبات وصناعة الخبز علنا نجد هناك سر تنوق القطر المصري القديم على سواء لأن العقل السليم في الجسم السليم .

الطهي — أظهرت لنا حفائر تل العزبة كبر مساحات المنازل ولعدد حجراتها وتنوع اختصاصاتها . أما تنوع اختصاص الخدم في تلك القصور فواضح منذ عهد الأسرة الثانية عشرة (٢٠٠٠ — ١٧٨٨ ق م) فبذاتك المصور كنت تتأذى اسمه هو وبنه تحت يدته في رأس

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 وأوضح ثباتاً عما سبق وصفه. لكنها حوت الطباخ والساقى والجنايى والخدم الآخرين ، وكان الرجال وقتئذ يفضلون الخادمان السوريات الجليلات

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 وغنفاً من عجل. و ١٠٠ قدر من الجمعة. بينما ورد ان الشاه كان يعطى في سراي الملك يومياً أربعة أرغفة وقدرين من الجمعة ، والسيلسوف Duan (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 التريان 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 كمواد 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 النماكة وغير ذلك.

وجبات الطعام — وقسم المعري منذ أقدم العصور وجباته اليومية ثلاثاً ، وهذه كانت تقتصر أحياناً على وحتين : والوجبة المهمة كانت اما وجبة الظهيرة ، او وجبة المساء. وكان الانسان في انصهر القديمة جداً يأكل معظم ما تخرجه الارض من طعام. وهذا الطعام كان يقدم في أوانٍ توضع على حصير. وبعمرور الزمن استبدل الحصير بمائدة منخفضة منذ

الاسرة الخاصة منحور فيها أطباق الطعام . ثم رفعت المائدة واستعملت المقاعد للآكلين
 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 الضل هذه بجوار موائدهم (شكل ٦٧ و ٦٨ ارمان)
 وولع المصريون كثيرهم بالوان الطعام الأجنبية من أهال سورية وآسيا الصغرى والعراق
 فكانوا مفرزين بزيت قبرص وبيد سورية وبابل وفاكهة الشام

طرق طهي الطعام - ان معلوماتنا عن طرق ذهي الطعام في العهد الفرعوني فانصة
 وسندكر هنا أم ما وصل إلينا . كان أشهر طعام عند أجدادنا الأوز المشوي ، وتتلخص
 عملية الشوي هذه في إدخال عصا في الطائر الى بطنه ثم وضعه فوق النار ، وتنفس الطريقة كان
يشوي السمك ، وطبيعي 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 والمظاهر فكانت تحوي أفراناً أكثر
 إتقاناً من ذلك . هناك نشاهد تقطيع اللحوم الى أجزاء صغيرة ثم وضعها في أوانٍ كبيرة
 للطهي تركز على (مشقودين) فوق الموقد ، وقد عثر في مقبرة Ueli-tume بمصر على رسم يبين
 طهي ربع عجل يأكله . وفي عهد رمسيس الثالث (١١٩٨ - ١١٦٧ ق . م) بدأنا نثر
 على أوانٍ للطهي معدنية وشوكة ذات شمينين انقلب للطعام . كما ان الموقد أصبح مرفوعاً عن
 مستوى الأرض الى مستوى القامة بالبناء وموضوفاً فوق الموقد السفاهيد اللازمة
 لشوي اللحم .

موائد الطعام - كانت محلاةً بزهر الالوان والأزهار الأخرى ، واعتاد القوم وقت
 الولائم تقديم الأزهار ذات الالوان الجميلة والزواجر العذرية لخدمتهم .

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

الأمم قليلاً - تسبباً للتفتيح أن يمين في ذلك الاتجاه حتى يلباط في اناء خاص . أما الحجر الأعلأ 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 ركبها لتقوم بعملية الطحن (لوحة ١٦ شكل ٢ أمام صفحة ٢٠٩ ارماني) . واعتادت الخادمة أثناء هذه العملية وضع لباس على رأسها لتحتفظ شعرها فلا يضايقها ، وفي عهد المملكة الوسطى (القرن العشرون ق . م) رُفع الطاحون الى أعلا حتى يتمكن القائم بالعمل أن يطحن التمع واثقاً . وهذه العملية تظهر أن القوم كانوا يعنون خبزهم عن كل عناصر التمع بمنفعة ، وهذا يعني أولاً - ان اللقيق لم يكن ناعماً بالدرجة المعروفة عندنا . ثانياً - انه كان حاوياً لكل أنواع الفيتامينات والمعادن السابق ذكرها في النخالة . ثالثاً - ان الخبز المصري كان مشروحاً من التمع فقط لعدم وجود الدرة وتثدي ، فرض البلاجرا مثلاً لم يكن موجوداً ، وهذا المرض كما تعلمون نتيجة قلة فيتامين ب .

وبعد الفراغ من عملية الطحن يبدأ بعملية المعجن ثم (القرمص) . وقد جعل الخبز بأشكال متباينة مستديرة ومستطيلة ومخروطية وهكذا ، (شكل ٢٠ من ٢٢٢ ارماني) ولا تخبز هذه الأربعة 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 تروى . 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 اللبن ومفتوحة من أعلا لإخراج الدخان ، ولها فتحة مدلية للوقود . ويوضع الخبز فوق الخنظام المتأحجة . ويشاهد على جدران مقبرة رمسيس الثالث مناصر لعملية المعجن والخبز واضحة بحالة لا بأس بها ، فالمعجن يمثل معشورتاً بالأرجل بدلاً من استعمال الأيدي المضي ، وقائماً به رجالان واقفان في أناة كبير يشعان بمصوين غليظين يتحكان بهما من القفز الى مسافة أعلا . حتى يكون هبوطهما مائدة على تقاذر العملية ، وبعد ذلك ينقل المعجن بعد التحمر في قدوران الخباز الذي يتروم 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 المون . ثم تقمه ثم جعل العجين في أشكال متباينة لتخبز خبزاً خفيفاً . بعد ذلك تسحق هذه الأرغفة سحقاً متوسطاً ثم تنقع في الماء ويصنئ السائل في منخل ، (شكل ٢٦١ ارمان ص ٢٢٤) وهذا السائل هو الجمعة وهو يحفظ في أوانٍ مدهونة من الداخل بانقار (١٨٧١) ، ثم تد بلحكام 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 ترواً . وكان المصريون مفرمين بشرب البيرة الأجنبية وخصوصاً الواردة من آسيا الصغرى . ويطلقون عبارة « جمعة » من المرفأحفاً ، أعني جمعة مصدره من ميناء آسيا الصغرى حقيقة . وبجانب الجمعة تليح المصري بنبيذ العنب وصنعته . (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 — وصلنا 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 صحنه . وبالرجوع الى نماذج الجنود المصريين التي وجدت بمقابر الاسرة الثانية عشرة أيضاً (٢٠٠٠ ق . م) يظهر أنهم كانوا وافرني الطول أقوياء البنية تمثلي 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 الاسرة الرابعة مثال واضح لكلال التغذية ونقص

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 كافياً وأمراض سوء التغذية قلتها

قلية أيضاً ، وربما كان المر في ذلك ولجأ إلى رغيف الخبز المصري المصنوع من التمتع، وإلى
وفرة النجوم والطيور والامتاك

وإلى التراء بيان بالأغذية المصرية القديمة ووفرة ما تحويه من مواد الطاقة والوقاية :

الغذاء	مواد زلالية	مواد دهنية	مواد نشوية	فيتامين ب ₁	فيتامين ب ₂	فيتامين ب ₃	فيتامين ب ₆	حديد	يود
القمح (موجود بأكثر من الخبز)	*	أثر	***	ب ب ب ب	*				
الفول	*	أثر	***	ب ب ب ب					
العدس	**	أثر	***	ب ب ب ب					
الخبز		*				
البصل	..	*	*		*				
الكرفس	أثر	*	*	ب ب ب ب	*				
البن	*	***	***		*				
البطيخ		*	*		*				
الباح	أثر	***	***		*				
اللحم المعجالي	**	*	*	ب ب ب ب	*			*	
الأوز	**	*	*	ب ب ب ب	*				
البيض	*	**	*	ب ب ب ب	*			*	
الذرة	*	*	*	ب ب ب ب	*				
الملح		***	***		*				*
السك	**	*	*		*				*

إن طحن التمتع 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 التمتع بأكله ، وهذا هو أحد
أسرار جودة صحة أجسادهم ، وفيه أمر مهم غذائية .
دكتور : حسن كمال