



ونصوص بعض البرديات الطبية الوصول إلى التعرف على الأمراض الخاصة بالجهاز الهضمي وما يقابلها حديثاً وكيف تم علاجها. خلصت الدراسة إلى أن المصري القديم عرف أهمية الطعام في حياته وبعد مماته، وأدرك أن الغذاء الصحي هو مصدر صحة الجسم وتنتج من تنوع مصادر الغذاء، وأوضحت المعلومات المتوافرة بالبرديات الطبية في أن العديد من الأمراض التي تخص المعدة والجهاز الهضمي بسبب الإفراط في الأطعمة الغنية بمحتواها من الدهون مع عدم دون تناول كميات كافية من الفاكهة والخضروات، وأوضحت بعض النصوص كيفية إعتاد المصريين القدماء على العقاقير النباتية والحيوانية ، وكان لهما أشد الأثر في تحسن الصحة الغذائية للمصريين القدماء وتغيير طرق تناولهم للأطعمة.

**الكلمات الدالة:** طعام- داء- دواء- عقاقير- مصر القديمة.

لقد كانت مصر القديمة في المقام الأول زراعية،<sup>١</sup> حيث كانت المحاصيل الزراعية فيها شتوية وتروى بالغمر<sup>٢</sup> والمصري القديم أول من ابتكر فكرة الشادوف<sup>٣</sup> (صورة رقم ١). كما ابتكر المصريين وسائل كثيرة للحرق والبذر والحصاد وهو ما ظهر جلياً من خلال المناظر المنقوشة على جدران المقابر والمعابد<sup>٤</sup> (صورة رقم ٢،٤). بالإضافة لأنشطة تربية المواشي والطيور وتربية النحل.<sup>٥</sup> ولما كانت المحاصيل والثروة الحيوانية المصدر الأساسي لغذائه فقد لعب الطعام دوراً هاماً في حياته وحتى في العالم الآخر، وتعد التعويذة رقم ٢٤٠ في نصوص الأهرام أقدم نص يذكر كلمة طهي أو طبخ.<sup>٦</sup> مما يبين إهتمام المصري القديم بالطعام وأهميته. وكان التركيز على

<sup>1</sup> Jules J., Ancient Egyptian Agriculture and the origin of the Horticulture, Indians, 2007, p. 1-17; Galil, J., 'An ancient technique for ripening sycamore fruit in East-Mediterranean Countries', *Botanical* 22, 1968, p.178-191; Hyams, E., A History of Gardens and Gardening, Praeger, New York, 1971; Smith, B.D., The Emergence of Agriculture, *Scientific American Library*, W.H. Freeman &Co., New York, 1995; Thacker, C., the History of Gardens. University of California Press, Berkeley, 1979, p. 120; Wright, R., the Story of Gardening, Dodd, Meade & Co., New York, 1934, p. 42-45.

<sup>2</sup> Janick, J., 'Ancient Egyptian Agriculture and the Origins of Horticulture', *Acta Hort* 583, 2002, p. 23-39.


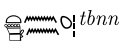
<sup>3</sup> Eyre, C.J., 'The Water Regime for Orchards and Plantations in Pharaonic Egypt', *JEA* 80, 1994, p. 57-80.

<sup>4</sup> تركت لنا النصوص الأدبية الكثير من النصائح التي تخص الإهتمام بحصاد الأرض وعدم سرقة الحصاد وتسليمه لصاحبه، ففي تعليمات أمنموبي يظهر أكثر من موضع لكلمة الحصاد وأهميته الدينية عند المصري القديم، للمزيد راجع:

Lichtheim, M., Ancient Egyptian Literature, II, 1976, p. 161; Breasted, J.H., Ancient Records of Egypt, III, 1906, p. 404; Zucconi, L.M., 'Medicine and Religion in Ancient Egypt', *Religion Compass* 1 (1), 2007, p. 26-37.

<sup>5</sup> Charles, R., Animal Domestication in the Prehistoric Near East', *Science* 130, 1959, p. 1629-1639; Quirk, S., Ancient Egyptian Religion, London, 1992, p. 51, 73, 75; Arnold, D., 'An Egyptian Bestiary', *MMAB*, 1995, p. 1-64; Navarro D and Ikram S., Ancient Egypt's Wildlife, 2013, p. 5-14; Evans, L., Animal Behaviour in Egyptian Art: Representations of the Natural World in Memphite Tomb Scenes, 2010; Budge, W., Egyptian Magic: Amulets, Magical Ceremonies, Ghosts, Horoscopes, Worship of Animals, 1901, p. 16.

<sup>6</sup> Utterance 240 mention, 'My eye is on you, O you who are in your nzw-t-bush, and you are dragged off, O you who are in your cavern, O cooking pot of Horus which pervades the earth'; Faulkner, R., A Concise Dictionary of Middle Egyptian, 1969:57; Kerkorian, A. D., 'Food: The Gift of Osiris by William J. Darby; Paul Ghalioungui; Louis Grivetti', EB, Vol. 32, No. 3, Jul. Sep., 1978, p. 219-221; Zucconi, L.M., op.cit, *Religion Compass* 1 (1), 2007, p.26-37; Sauneron S., Une Recette Égyptienne de collyre, BIFAO 57, 1958, p.158; Darby, W. J., and Others, Food: The Gift of Osiris, I, II, Academic Press, London, New York and San Francisco, 1977, p. 506- 509, fig. 12.3.

الخبز بشكل كبير خاصة في النقوش<sup>٧</sup> وظهر ذلك من خلال تعدد إنتاج أنواع وأشكال كثيرة من الخبز وكذلك المواد الخام التي استخدمت في إنتاجه<sup>٨</sup>، ومثل الخبز في مصر القديمة المصدر الرئيسي للكربوهيدرات المركبة والتي تتميز بكونها تزيد من الإحساس بالشبع ولفترات طويلة بسبب أن الجسم يحتاج إلى فترة أطول لهضمها<sup>٩</sup>، على عكس الكربوهيدرات البسيطة التي تتواجد في أنواع معينة من أنواع الطعام مثل السكر الأبيض وسكر القصب فيسهل هضمها<sup>١٠</sup>. وقد إعتمدت الطبقات الفقيرة في مصر القديمة على الغلال في إنتاج الخبز حيث يتم تحويل الغلال إلى دقيق غامق اللون وخطه بالخميرة والملح وبعض التوابل مثل الكزبرة<sup>١١</sup>  والكمون  ومازال يتم عمل مثل هذا الخبز بالصعيد في العصر الحالي ويطلق عليه "الخبز الشمسي" ويتميز بكبر حجمه ولونه الداكن<sup>١٢</sup>، أما الطبقات ميسورة الحال في مصر القديمة استخدمت القمح أو الشعير في تصنيع مع بعض الإضافات منها التمر أو العسل<sup>١٣</sup> ليكون وجهه مشبعة ويمائل ذلك ما يحدث في العصر الحديث حيث يتم إنتاج معجنات وأنواع من الخبز

<sup>7</sup> Leek, F., 'Teeth and Bread in Ancient Egypt', *JEA* 58, 1972, p. 126-130; Samuel, D., 'Investigation of Ancient Egyptian Baking and Brewing Methods by Correlative Microscope', *Science* 1996, p. 488-490; idem, 'Bread', *OEA*, Redford, Donald. B (ed.), 2002, I, p. 197-98; Samuel, D., 'Ancient Egyptian Cereal Processing: Beyond the Artistic Record', *CAJ* 3.2, 1993, p. 276-283; Montet, P., *Les Scenes de la Vie Privte dam les Tombeaux égyptiens de L'ancien Empire*, Publication & la Faculty des Lettres de l'Unioersiti de Strasbourg 24, 1925, p. 425- 429.

<sup>٨</sup> إيمان محمد المهدي، الخبز في مصر القديمة حتى نهاية عصر الدولة الحديثة، رسالة ماجستير، كلية الآثار، جامعة القاهرة، ١٩٩٠، ص ٨-١.

<sup>9</sup> Samuel, D., op.cit, in *Science*, 1996, p. 473:488; Samuel, D., 'Cereal Foods and Nutrition in Ancient Egypt', *Nutrition* 13, No.6, 1997, p. 579-81; Leek, F., op.cit, in *JEA*, 58,1972, p. 126-132

<sup>10</sup> Breene, W. M., 'Food Uses of Amaranth Grain', *Cereal Foods World* 36, 1991, p. 426-430; Bressani, R., 'The Proteins of Grain Amaranth', *Food Review International*, 5(1), 1989, p.13-38; Mustafa, M. K.; Said, A. S. and Foda, X. K., 'Enrichment of Wheat Flour with Dry Skim-Milk and its Effect on the Baking Quality', *EFs* 8, 1980, p. 33-39.

<sup>11</sup> Wb, IV, 401.

<sup>12</sup> Breene, W. M., op.cit, in *Cereal Foods World*, 36, 1991, p. 426-430; Bressani, R., op.cit, *Food Review International*, 5(1), 1989, p.13-38; Mustafa, M. K.; Said, A. S. and Foda, X. K., op.cit, in *EFs* 8, 1980, p. 33-39

<sup>13</sup> Samuel, D., op.cit, in *Nutrition* 13, No.6, 1997, p. 579-81; Leek, F., op.cit, in *JEA*, 58 1972, p. 126-132; Samuel, D., 'Investigation of Ancient Egyptian Baking and Brewing Methods with Correlative Microscopy', *Science*, 1996, p. 473-488.

يدخل في تكوينها إضافات ونكهات متنوعة.<sup>14</sup> وعلى الرغم من اعتماد المصريين على الخبز إلا أن هذا لم يمنع ظهور أنماط أخرى من الطعام فقد كان المصريين القدماء يكثرون من أكل اللحوم وشرب الألبان وتناول العسل مما انعكس على معدلات نموهم البدني ومناعتهم.<sup>15</sup> لقد عرف المصري القديم اللحوم <sup>iwf</sup> <sup>iw3</sup> ومنها الماشية والطيور<sup>16</sup> وهو ما تبينه بوضوح مناظر المقابر<sup>17</sup> والتي تشير إلى وعي قدماء المصريين القدماء بعملية الذبح وكيفية الحفاظ على جودة الذبائح بمنع نمو البكتيريا وذلك من خلال التمليح وإضافة الخل<sup>18</sup> (صورة رقم ٦) وتوضح الصورة الأدوات المستخدمة في عملية الذبح والتقطيع، تعود المصري القديم أن يأكل أجزاء محددة طبقاً لمعتقداته الدينية.<sup>19</sup> أما من الناحية الصحية فإن المصري القديم من خلال

<sup>14</sup> Keller, K.T., From Wheat to Bread, Capstone Press, 2005, p. 12; Briggles, L.W. & Curtis, B.C., Wheat Worldwide, In E.G. Heyne, ed. *Wheat and wheat improvement*, 1987, p.13: 1-32; Evans, L.T., Bingham, J. & Roskams, M.A., 'The Pattern of Grain Set within Ears of Wheat', *Biol. Science*, 1972, p. 251-8.

<sup>15</sup> Patrick F. Houlihan., Choice Cuts: Meat Production in Ancient Egypt by Salima Ikram, Journal of the American Research Center in Egypt, Vol. 35, 1998, p. 198-200; Saffirio, L., 'Food and Dietary Habits in Ancient Egypt', *Lung Dora Firenze* 23, 1969, p. 297-305.

<sup>16</sup> **Iwf**, Wb, I, 51, 52; **iwA**, Wb, I, 49; Urk, I, 17; Leyden Pap, confectioner, sweetmeat-maker; plur, see; Budge, W., Egyptian Hieroglyphic Dictionary, II, 1920, p. 219; Gardiner, A., Egyptian Grammar, Griffith Institute, 1926, p. 618.

<sup>17</sup> Catherine, P., 'Feeding Strategies in Prehistoric Times', In *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present*, eds. Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari, and Albert Sonnenfeld. Trans. Clarissa Botsford, Arthur Goldhammer, Charles Lambert, and Frances M. López Morillas, 2000, p. 21-31; Hillson, W., Diet and dental disease, 11, Issue 2, 1979, p. 1-3; Patrick F. Houlihan., Choice Cuts: Meat Production in Ancient Egypt by Salima Ikram, Journal of the American Research Center in Egypt, Vol. 35, 1998, p. 198-200.

<sup>18</sup> For further reading Papyrus Harris, see; Breasted, J.H., Ancient Records of Egypt; IV, § 190; Lichtheim, M., Ancient Egyptian Literature, I, p.87; Hawass, Z., Mountains of the Pharaohs, Doubleday, New York, 2006, p. 211; for Kagemni tomb, Harpur, Y. M; Scremin P.J., The Chapel of Kagemni: Scene Details (Egypt in Miniature, Volume 1 (Series Editor: Geoffrey T. Martin), Oxford Expedition to Egypt, 2006; Bissing, F.W., Die Mastaba des Gem-ni-kai, Berlin, 1905-1911.

<sup>19</sup> Ikram, S., Choice Cuts: Meat Production in Ancient Egypt, Leuven: Peeters Publications , 1995, p. 18; Louis, A., Christophe: Le Ravitaillement en Poissons des Artisans de la Nécropole Thébaine à la fin du Règne de Ramsès III', *BIFAO* 65, 1967, p.177-199; Alan Davidson 'Meat', in Tom, J., Davidson and Helen Saberi, (ed.) *The Oxford Companion to Food*, Oxford, 2006, p. 387-388; Sandison, A.T., 'Diseases in Ancient Egypt', in *Mummies, Disease, and Ancient Cultures* (eds.) Aiden and Eve Cockburn Cambridge University Press: Cambridge, 1980.

<sup>20</sup> Kerkorian, A. D., 'Food: The Gift of Osiris by William J. Darby; Paul Ghalioungui and Louis Grivetti', *EB*, Vol. 32, No. 3, 1978, p. 219-221.

النصوص الأدبية حرص على الحماية الغذائية والبعد عن الإفراط في تناول اللحوم لمعرفة أخطارها على الجسم.<sup>٢١</sup> وتوضح بردية إيبيرس<sup>٢٢</sup> بعض الأمراض التي تسببها اللحوم على المعدة والجهاز الهضمي<sup>٢٣</sup> وتوضح الأدبيات أن المصري القديم ابتكر طرق لتسوية اللحوم لضمان ذوبان كمية كبيرة من الدهون منها الشواء وإزالة الدهون بعملية التشفيه أثناء التقطيع<sup>٢٤</sup>

<sup>٢١</sup> قدمت بعض النصوص الأدبية مثل كاجمني وأمنوبي نصائح تتعلق بعدم الإفراط في تناول الطعام بصفة عامة واللحم بصفة خاصة *M idw r iwf r-gs skn* . واستخدم كاجمني لفظ يملأ فمه أو يبلغ *xfA* إشارة أن ينتبه الشخص عند الأكل ولا يملأ فمه، كذلك استخدام لفظ *Afa* والتي تشير إلى الطمع أثناء الأكل أو "الشرة" وهو ما حذر منه المصريين قديماً فالتدريب هنا على طريقة الأكل والكمية مما يبين تأثير مثل هذه النصائح في تربية الأطفال لتجنب أخطار الطعام، للمزيد راجع:

The Instructions of Kagemni is an ancient Egyptian instructional text of wisdom literature which belongs to the *sebayt* ('teaching') genre. Although the earliest evidence of its compilation dates to the Middle Kingdom of Egypt, its authorship has traditionally yet dubiously been attributed to Kagemni, a vizier who served during the reign of the Pharaoh Sneferu (r. 2613–2589 BC), founder of the fourth dynasty of Egypt (belonging to the Old Kingdom); The earliest known source for the Instructions of Kagemni is the Prisse Papyrus. This text dates to the much later twelfth dynasty of the Middle Kingdom of Egypt, perhaps by the reign of Amenemhet II from 1929 BC to 1895 BC, or a bit later in the twelfth dynasty; for more information see; Parkinson, R.B. (). Poetry and Culture in Middle Kingdom Egypt: A Dark Side to Perfection, London 2002, p. 46, 50, 313; Walter F., 'Notes on the Instruction to Kagemni and His Brethren', *JEA* 36, 1950, p. 48-50; Wb. 111, 271, 11-12; *xfA* 'to fill with, be swelled with', Brugsch, Dict., Suppl. 905; cf. *bfbf*, id., Dict. 1078; Suppl. 916; *hfAt* meal, Wb. 111, 271, 11-12; Gardiner, A., op.cit, 550; for Amenemope revise; Ruffle, J., 'The Teaching of Amenemope and its Connection with the Book of Proverbs', *Tyndale Bulletin* 28, 1977, p. 29-68; Budge, E. A. Wallis., 'The Precepts of Life by Amen-em-Apt, the Son of Ka-Nekht', *Recueil d'Étude égyptologique dédiées à la mémoire de Jean-François Champollion à l'occasion du centenaire de la lettre à M. Dacier relative à l'alphabet des hiéroglyphes phonétiques*, Paris: E. Champion, 1922, p. 431-44.

<sup>٢٢</sup> Klein, C.H. Von., 'The Medical Features of the Papyrus Ebers', *JAMA* 45:1928-1935, 23, 1905; Ghalioungui, P., the Ebers Papyrus: A New English Translation, Commentaries, and Glossaries. Cairo: Academy of Scientific Research and Technology, 1987.

<sup>٢٣</sup> عرضت بردية إيبيرس الطبية العديد من الصفات الطبية التي يمكن من خلالها إستنباط أهم الأمراض التي يعاني منها الجهاز الهضمي مثل إنسداد الأمعاء وعدم تقبلها للطعام أو الإمساك أو الدودة المعوية وغيرها من الأمراض pEbers 24, 25, 41, 189, 190, 191، للمزيد راجع:

Wreszinski, W., *Medizin der Alten Ägypter*, III: Der Papyrus Ebers-Umschrift, Leipzig, 1913; Brayen, Cyril P., ed. *Ancient Egyptian Medicine: The Papyrus Ebers*. Chicago: Ares, 1974.

<sup>٢٤</sup> HmHm means roast, see; Gardiner, A., op.cit, 550, 623; Wb, IV, 439; Montanari, M., 'Food Systems and Models of Civilization', In *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present*, eds. Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari, and Albert Sonnenfeld.

dbhw (صورة رقم ٥)، وهو ما يوصي به أطباء الحمية الغذائية في العصر الحديث بأن اللحم المشوي أقل ضرراً على الصحة ويضمن عدم حصول الجسم على كميات كبيرة من الدهون.<sup>٢٥</sup> وإهتمام المصري القديم بالخضروات كان أحد أهم الممارسات التغذوية كما توضحه مناظر المقابر عبر العصور المختلفة ومنها <sup>٢٦</sup> *šrw* مثل الخس <sup>٢٧</sup> *bw* والكرات <sup>٢٨</sup> *ikt* والثوم والبصل، وكذلك أدرك أهمية الفاكهة <sup>٢٩</sup> *isd* وحرص على تناولها نظراً لتعدد فوائدها ومنها التين *dp* والعنب <sup>٣٠</sup> *irwt* (جدول رقم ١). وتعد صالة حوليات الملك تحتتمس الثالث بالكرتك دليل عن أن الملك جلب معه من سوريا في إحدى حملاته بعض بذور الفواكة الجديدة التي لم تكن معروفة في مصر مثل الرمان والبطيخ<sup>٣١</sup> (صورة رقم ٣) وهذا يدل على إهتمام المصريين القدماء بأنواع الفواكة.

Trans. Clarissa Botsford, Arthur Goldhammer, Charles Lambert, and Frances M. López-Morillas, 2000, p. 69-78; Saffirio, L., 'Food and Dietary Habits in Ancient Egypt', *Lung Dora Firenze*, Torino, Italy, 1969, p. 297-305.

<sup>25</sup> Smil, V., *Eating Meat: Evolution, Patterns, and Consequences*, 2012, p. 599-639; Sammarco, M.L., Ripabelli G., Grasso, G.M. *Consumer Attitude and Awareness towards Food-relate Hygienic Hazards*, 2009, p. 81-90.

<sup>26</sup> Wb, IV, 431; Urk, III, 324; Budge, W., *Egyptian Hieroglyphic Dictionary*, II, 1920, 242= **rypt** in Budge, W., op.cit, II, 1920, 423= **krsh** in Budge, W., op.cit, II, 1920, 563; Montet, P., *Les Scenes de la Vie Privte dam les Tombeaux égyptiens de L'ancien Empire*, Publication & la Faculty des Lettres de l'Unioersiti de Strasbourg 24, 1925, p. 1- 429.

<sup>٢٧</sup> يحتوي الخس على مادة لاكتوكاريوم *Lactucarium* وهي مادة ذات خصائص مهدئة و مخدرة لذلك نجد أن المصريين القدماء وكذلك الرومانيين كانوا يتناولون الخس بعد العشاء لتحفيزهم على النوم، للخس قيمة غذائية عالية فهو منخفض بالسرعات الحرارية و خال من الدهون كما أنه مصدر جيد للبيوتاسيوم الذي يعمل على خفض ضغط الدم و حمض الفوليك فيتامين ب٩ بالإضافة إلى فيتامين س وفيتامين ك وكمية قليلة من الكالسيوم، ويحتوي الخس أيضاً على مادة ليوتين *Lutein* وزيانثين *zeaxanthin* اللتان تعملان على تقوية البصر وعلى مادة بيتا كاروتين وهي مضاد للأكسدة، للمزيد راجع:

Jack R. Harlan., 'Lettuce and the Sycamore: Sex and Romance in Ancient Egypt', *EB* 40, No. 1, 1986, p. 4-15.

<sup>28</sup> Wb, I, 34; Faulkner, R., *A Concise Dictionary of Middle Egyptian*, Oxford, 1991, p. 9.

<sup>29</sup> **isd** in, Wb, I, 136; Urk, IV, 591, 16; Faulkner, R., *A Concise Dictionary of Middle Egyptian*, Oxford, 1991, p. 31= **rnpt** in Budge, W., *Egyptian Hieroglyphic Dictionary*, II, 1920, 427; Zohary M., and Spiegel-Roy, P., 'Beginnings of Fruit Growing in the Old World', *Science* 87, 1975, p. 319-27.

<sup>30</sup> Blyth, E., *Karnak: Evolution of a Temple*, Oxford: Routledge, 2006, p. 69-71; Martina, U., *Thebes: Origins of a Ritual Landscape*, In *Sacred space and sacred function in Ancient Thebes*, ed. Peter Dorman, and Betsy Bryan, *Studies in ancient Oriental civilization* 61, 2007, p. 3-25.

أنواع الفاكهة التي سادت في مصر القديمة				
ISD= Wb, I, 136. (Urk, IV, 591, 16), (Faulkner, R., A Concise Dictionary of Middle Egyptian, Oxford, 1991, p. 31= rnpwt (Budge, W., Egyptian Hieroglyphic Dictionary, II, 1920, 427)				
المصدر	الإسم العلمي	الإسم الحديث	الحقبة/ التاريخ	الأسم المصري القديم
Wb, I, 461.	<i>Phoenix dactylifera</i>	بلح النخيل	ما قبل الإسرات	bnr بنر
Budge, W., Egyptian Hieroglyphic Dictionary, II, 1920, 269	<i>Hyphaene thebaica</i>	دوم النخيل	ما قبل الإسرات	ماما، مافت mAmA- mAft
Urk, II, 207	<i>Ficus sycomorus</i>	الجميز	ما قبل الإسرات	nhy نهى
Wb, V, 343	<i>Ficus carica</i>	التين	الدولة القديمة	db دب
Wb, I, 32. (Faulkner, R., A Concise Dictionary of Middle Egyptian, Oxford, 1991, p. 8-9	<i>Vitis vinifera</i>	العنب	الدولة القديمة	iArt ياررت
Wb, I, 423.	<i>Balanites aegyptiaca</i>	هجليج	الدولة القديمة	bAk باق
Budge, W., Egyptian Hieroglyphic Dictionary, II, 1920, 380	<i>Ceratonia siliqua</i>	الخروب	الدولة الوسطى	داروجا dArgA
	<i>Punica granata</i>	الرمان	الدولة الحديثة	inhmn انهمان
Wb, I, 488	<i>Malus domestica</i>	البطيخ	الدولة الحديثة	bdwka بدوكا

وتوضح الأدبيات الطبية الحديثة فوائد الفاكهة وأهميتها في تسهيل امتصاص العناصر الغذائية<sup>31</sup>

كما إنها مصدراً غنياً بالفيتامينات والمعادن والألياف وتساهم في تحسين الصحة الغذائية للجسم.<sup>32</sup>

يعاني كثير من المصريين في العصر الحديث من تناول كميات كبيرة من اللحم سواء في مطاعم

<sup>31</sup> Schlegel, H.J., Encyclopedic Dictionary of Plant Breeding and Related Subjects. Haworth Press, 2003, p. 177; Zohary M., and Spiegel-Roy, P., 'Beginnings of Fruit Growing in the Old World', *Science* 87, 1975, p. 319-27.

<sup>32</sup> Bonnet, J.C., 'The Culinary System in the Encyclopedia', In *Food and Drink in History: Selections from the Annales Economies, Sociétés, Civilisations*, Vol. 5, eds. Robert Forster and Orest Ranum, 1979, p. 139-165.



خارجية أو حتى في المنزل مما صاحبه إرتفاع معدلات الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والمعدة، وزيادة المصابين بالسمنة بين الرجال والسيدات.<sup>٣٣</sup> ونتج عن ذلك تخوف الكثيرين من التأثيرات السلبية للعديد من الأطعمة وعدم التوازن بين مكونات الوجبات<sup>٣٤</sup> ودفع ذلك المستهلكين لضرورة إتباع حمية غذائية متزنة تقوم على تنوع الأنماط الغذائية وتنظيم الوجبات مع الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة،<sup>٣٥</sup> وشرب كميات كبيرة من الماء لأهميتها في إذابة الدهون<sup>٣٦</sup>، ويقدم شكل رقم ١ العوامل التي تساهم في زيادة معدلات إستهلاك اللحوم في مصر وتكمن في عوامل فسيولوجية وعوامل ديموجرافية.<sup>٣٧</sup> ولعله من المدهش أن المصري القديم كان أول من أدرك أهمية تنوع مصادر الغذاء وأخطار الإعتدال على نمط واحد من الأطعمة خاصة الأطعمة ذات المحتوى المرتفع من الدهون.<sup>٣٨</sup> وتوضح العديد من البرديات بردية إبيرس الطبية وبردية

<sup>33</sup> Cervellon, M.C and Dubé, L., 'Cultural Influences in the Origins of Food Likings and Dislikes', *FQP*, 2005, 16. 455-460; Warde, A., Martens, L., Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure. Cambridge University Press, 2000, Cambridge; French S.A, Story M, Jeffery R.W., 'Environmental Influences on Eating and Physical Activity', *ARPH* 22, 2001, p. 309-335.

<sup>34</sup> Hobden, K. and Pliner, P., 'Effects of a Model in Food Neophobia in Humans', *Appetite* 25, 1995, p. 101-114; Knaapila, A., Tuorila, H., Silventoinen, K., Keskitalo, K. et al., 'Food Neophobia shows Heritable Variations in Humans. *Physiology & Behavior*, 91(5), 2007, p.573-578; Meiselman, H.L., Johnson, J.L., Reeve, W., Crouch, J.E., 'Demonstrations of the Influence of the Eating Environment on Food Acceptance', *Appetite* 35, 2000, p. 231-237; Falciglia GA, Couch SC, Gribble LS, Pabst SM, Frank R., 'Food Neophobia in Childhood Affects Dietary Variety', *JADA* 100, 2000, , p. 1474-1481.

<sup>35</sup> Lachat C et al., 'Eating out of Home and its Association with Dietary Intake: a systematic review of the evidence', *Obesity Reviews*, 2011, p. 1-18; Darmon N, Drewnowski A., 'Does social class predict diet quality?', *Nutrition* 87, 2008, p. 1107-1117; Loughridge JM, Walker AD, Sarsby H, Shepherd R., 'Foods Eaten Outside the Home: Nutrient Contribution to Total Diet', *ND*, 1989, p. 361-369.

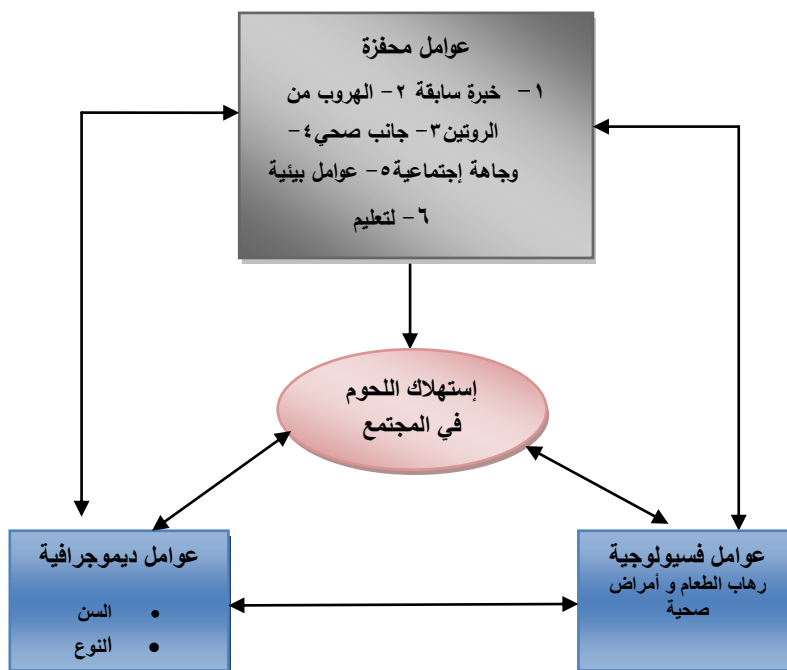
<sup>36</sup> Vento, T., Burn the Fat Feed the Muscle, 2003, p. 2-11.

<sup>37</sup> Lilian S, et al., 'Knowledge, Attitudes and Practices in Food Safety and the Presence of Coagulasepositive Staphylococci on Hands of Food Handlers in the Schools of Camaçari, Brazil', *FC* 27, 201, p. 206-213; Anne, W, et al., 'Consumer attitudes, Knowledge and Behavior: A review of Food Safety Issues', *TFST* 15, 2004, p. 56-66.

<sup>38</sup> لقد قدم المصري القديم العديد من الأمثلة التي تبين تنوع الأطعمة وإدراكه لفوائد هذا التنوع على الحمية الغذائية للجسم، ففي قصة سنوهي يتحدث بطل القصة على كيف أن الطعام المقدم له تميز بالتنوع فيقول "لقد قدم لي بشكل يومي الخبز والخبز والنبيذ واللحم المطهو مع الدجاج المشوي وأطباق من الحلويات المتنوعة مع الحليب"، للمزيد راجع:

Lichtheim, M., Ancient Egyptian Literature, I, p.227; Robert D. Biggs., 'Medicine, Surgery, and Public Health in Ancient Mesopotamia', *JAAS*, Vol. 19, no. 1, 2005; A

برلين الطبية رقم ٣٠٣٨ بمتحف برلين و بردية لندن الطبية رقم ١٠٠٥٩ بمتحف لندن و بردية هاريس بجامعة كاليفورنيا وأخيراً بردية إدوين سميث.<sup>٣٩</sup>



Rosalie David, Amie Kershaw, Anthony H., 'The Art of Medicine: Atherosclerosis and Diet in Ancient Egypt', *Perspectives*, Vol 375, 2010, p. 19-38.

<sup>39</sup> Further reading to Ebers and other medical papyrus, see; Bryan, C.P., ed. Ancient Egyptian Medicine: the Papyrus Ebers, Chicago: Ares, 1974; Ebbell, B., The Papyrus Ebers, Copenhagen: Munksgaard, 1937; Ebers G, ed. Papyrus Ebers: Das hermetische Buch über die Arzneimittel der alten Ägypten in hieratischer Schrift, herausgegeben mit Inhaltsangabe und Einleitung versehen von Georg Ebers, mit Hieroglyphisch-Lateinischem Glossar von Ludwig Stern, mit Unterstützung des Königlich Sächsischen Cultusministerium. Leipzig: W. Englemann, 1875; Joachim, H., ed. Papyrus Ebers: Das älteste Buch über die Heilkunde. Berlin: G. Reimer, 1890; Klein, C.H., 'the Medical Features of the Papyrus Ebers', *JAMA* 45, p.23; Klein, C.H Von., Descriptive Prospectus of the English translation of the Papyrus Ebers, Chicago: 1912; Nunn, J. F. Ancient Egyptian Medicine, University of Oklahoma Press, 1996; Wreszinski, W., Der Papyrus Ebers: Umschrift, Übersetzung und Kommentar. I. Teil: Umschrift. Leipzig: J. C. Hinrichs'sche Buchhandlung, 1913; Erichsen, W., Papyrus Harris I: Hieroglyphische Transkription, Bibliotheca Aegyptiaca 5. Brussel: Foundation égyptologique Reine Élisabeth, 1933; Grandet, P., Le papyrus Harris I (BM 9999), 2 vols, Bibliothèque d'Étude 109/1-2. Cairo: Imprimerie de l'Institut français d'archéologie orientale du Caire, 1994; idem, Le papyrus Harris I: Glossaire. Bibliothèque d'Étude 129, 1999, Cairo: Imprimerie de l'Institut français d'archéologie orientale du Caire; Breasted, J.H., Ancient Records of Egypt, Chicago, IV, 1906, §§ 155 to 410; Wreszinski, W., Der Londoner medizinische Papyrus und der Papyrus Hearst, Leipzig, 1912.

## الطعام والصحة في النصوص الأدبية المصرية القديمة

تضمنت النصوص الأدبية نصائح المصريين القدماء لضبط النفس تجاه الطعام، فيقول كاجمني "إذا جلست مع اناس كثيرين للأكل فإنظر للطعام بعدم مبالاة، وإن كنت تشتهيهِ فإن ضبط النفس لا يكلف النفس إلا لحظة وأنه لمن العار أن يكون الإنسان شرهاً، فقدح من الماء يروي الغلة"<sup>40</sup>.



Xs pw Hnt n Xt.f swA tr smx n.f wstn Xt (i) m (i)  
pr. Sn



Ir Hms.k Hna Afa wn (m).k Ax.f.f swA (.w) m Adw r iw f  
r-gs skn

حيث ذكر كاجمني في الجزء الأول من النص كلمة <sup>41</sup> Hnt والتي تعني طماع أو شره في الأكل<sup>42</sup> ثم جاء بعدها كلمة n Xt.f والتي تبين ارتباط الكلمة بالمعدة والأكل، ثم يكمل في باقي النصيحة بكلمات تعبر عن الطمع<sup>43</sup> Afa و المبالغة في تناول اللحوم<sup>44</sup> Ax.f (تعني

<sup>40</sup> Simpson, W. K., the Literature of Ancient Egypt, AUC, 2005; Parkinson, R. B., Poetry and Culture in Middle Kingdom Egypt: A Dark Side to Perfection, London, Continuum, 2002; Parkinson, R.B. Op.cit. London, 2002, p. 513; Gardiner, Alan H., 'The Instruction to Kagemni and his Brethren', JEA, London, 32, 1946, p. 71-74

<sup>41</sup> Wb, III, 104.

<sup>42</sup> Scharf, A., 'Ägyptische und vorderasiatische Kunst, Die Lehre für Kagemni', ZÄS 77, 1941, p. 13-21; Gardiner A.H., 'Zeitschrift für Ägyptische Sprache und Altertumskunde, Vol. LXXVII by Walther Wolf', JEA 32, 1946, p. 103-105; Lichtheim, M., Ancient Egyptian Literature, Vol. II: The New Kingdom, Berkeley: University of California Press, 1976, idem., Didactic Literature, in Ancient Egyptian Literature: History & Forms, edited by Antonio Loprieno, Leiden: E. J. Brill, 1996, p. 244-6.

<sup>43</sup> Gardiner, A., op.cit, 550.

<sup>44</sup> Wb, III, 271, 11-12.

إنه من الشره أو بالمعنى الحرفي حمي الشهوة والطمع). يبين ذلك حرص كاجمني على إرساء مبدأ عدم الإفراط في تناول الطعام فهو أمر مخجل أن يصبح المرء شرهاً للطعام.<sup>٤٥</sup> ويذكر كاجمني في موضع آخر m Adw r iwf r gs-skn<sup>٤٦</sup> والتي تعني عدم الإفراط في تناول اللحم. ويقدم خيتي بن دووإف xty sA dWā.f و لابنه نصيحة هامة عن الطعام فيقول "كن قنوعاً بطعامك إذا كان يكفيك ثلاثة أرغفة وشرب قدحين من الجعة فإذا لم يكن بطنك قد اكتفى فحاربه".<sup>٤٧</sup> ويقدم أمنموبي في نصائحه بخصوص ضبط النفس عند الجلوس أمام مائدة الطعام<sup>٤٨</sup> والإكتفاء بما يقدم فقط لأن كثرة الطعام تجعل الشخص شرهاً (بطيني Afa)<sup>٤٩</sup>. ويشاطر ذلك في العصر الحديث ظهور كلمة Foodies والتي تعكس رغبة العديد من السائحين

<sup>45</sup> Walter F., 'Notes on the Instruction to Kagemni and His Brethren', *JEA* 36, 1950, p. 48-50; Gardiner, A., op.cit, *JEA* 32, 1946, p. 71-74; Parkinson, R.B., *Poetry and Culture in Middle Kingdom Egypt: A Dark Side to Perfection*, London, 2002, p. 313, 325.

<sup>46</sup> Walter, F., op.cit, in *JEA* 36, 1950, p. 49.

<sup>٤٧</sup> تبين كلمة "إن لم تكفي فحاربه" يقصد شهوة الطعام والإفراط في الأكل، مما يبين إدراك المصري القديم لأهمية التقليل في تناول الأطعمة بصفة عامة وأن محاربة البطن أمر هام لضبط الجسد وشهوته، للمزيد راجع:

Quirke, S., *Egyptian Literature 1800 BC, Questions and Readings*, London 2004, p. 121-126; Lichtheim, M., *Ancient Egyptian Literature, I*, 1973, p. 184-193.

<sup>48</sup> Black, J.R., *The Instruction of Amenemope: A Critical Edition and Commentary-Prolegomenon and Prologue*, Ph.D. dissertation, University of Wisconsin-Madison, 2002; Budge, E. A. Wallis., *The Precepts of Life by Amenemapt, the Son of Ka-Nekht*, *Recueil d'Étude égyptologique* dédiées à la mémoire de Jean-François Champollion à l'occasion du centenaire de la lettre à M. Dacier relative à l'alphabet des hiéroglyphes phonétiques, Paris: E. Champion, 1922, p. 431-446; idem., Budge, E. A. Wallis. *Teaching of Amen-Em-Apt, Son of Kanekht*, London, 1924; reprinted Kessinger Publishing, 2003; Emerton, J. A., 'The Teaching of Amenemope and Proverbs XXII 17-XXIV 22: Further Reflections on a Long-standing Problem', *VT* 51, 2001, p. 431-465; Erman, A., 'Eine Ägyptische Quelle der 'Sprüche Salomos'', *SPAW* 15, 1924, p. 86-93, pl. VI-VII.

<sup>49</sup> Lichtheim, M., *Ancient Egyptian Literature, I: The Old and Middle Kingdoms*, University of California Press, 1973, p. 61-80; Overland, P., 'Structure in The Wisdom of Amenemope and Proverbs', in J. E. Coleson and V. H. Matthews, eds., *Go to the Land I Will Show You: Studies in Honor of Dwight W. Young*, Eisenbrauns, 1996, p. 275-29; Williams, R.J., 'The Alleged Semitic Original of the Wisdom of Amenemope', *JEA* 47, 1961, p.100-106.

في السفر لأماكن بعينها من أجل تناول طعام بعينه، بل تصنف العديد من المناطق السياحية على أساس أنماط الطهي والأطعمة التي تقدمها.<sup>50</sup>

### أمراض الجهاز الهضمي عند المصري القديم<sup>51</sup>

تعددت الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي والمعدة الناتجة عن الإفراط في تناول الأطعمة والتركيز على نوع محدد من الأطعمة خاصة التي تزداد فيها نسبة الدهون. ويقدم الباحث مجموعة الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي والمعدة من خلال بعض البرديات الطبية وكيفية تشخيصها وعلاجها بأنواع من الفاكهة والخضروات وبعض النباتات الطبية والزيت، حيث تتوفر أدلة تبين أمراض سوء التغذية أو نقص التغذية أو التركيز على نوع واحد من الأطعمة. بدأت الوصفات الطبية في مصر القديمة بكلمات دالة توضح بداية الوصفة الطبية للمرض أو الداء فعبرت كلمة Stt m Xt عن بداية الوصفة الطبية، فقد ذكرت Stt m Xt للتعبير عن ألم المعدة (Ebers 25.3 102) وتم علاج أغلبها بالكمون والتين (B11.5 136<sup>52</sup>). وقد ورد في بردية إيبيرس القسم الخاص بعلاج بالأمراض الناجمة عن الطعام أو ما يعرف بالأمراض الباطنية تبدأ من الوصفة رقم 334-335 اللوح 2 السطر 7، اللوح 55 السطر 2، أما بردية هاريس الطبية والتي كتبت في عصر الدولة الحديثة خلال الأسرة 20 بالخط الهيراطيقي وتضم وصفات طبية في حوالي 25 فصل لكل أجزاء الجسم ومحفوظة حالياً بالمتحف البريطاني رقم التسجيل BMEA.9999,43، ويختص الفصل الأول بعلاج أمراض المعدة والجهاز الهضمي من

<sup>50</sup> Cohen, E and Avielie, N., 'Food in Tourism Attraction and Impediment', *ATR*, Vol. 31, No. 4, 2004, p. 755-778; Lacy, J., and W. Douglass, Beyond Authenticity: The Meaning and Uses of Cultural Tourism', *TS* 2: 2002; p. 9-21; Reynolds, P., 'Food and Tourism: Towards an Understanding of Sustainable Culture', *JST* 1: 1993, p. 48-54.

<sup>51</sup> Ghalioungui P., 'Les plus Anciennes Femmes-Médecins de L'Histoire', 1975, *BIFAO* 75, p.159-164; Halioua B, Ziskind B, DeBevoise M.B., *Medicine in the Days of the Pharaohs*, Harvard University Press, 2005; Jean-Claude S., 'La Médecine Dentaire dans L'Egypte Pharaonique', *BSE* 2, 1997; Mazzini, I., 'Diet and Medicine in the Ancient World', In *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present*, eds. Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari, and Albert Sonnenfeld, 2000, p. 141-152.

<sup>52</sup> Warren. D., 'Studied in the Egyptian Medical Texts IV', *JEJ* 20, 1934, p. 185-188.

خلال وصفات طبية تحتوي أساساً على الخضروات والفاكهة وبعض العقاقير الطبية، وتقدم بردية إدوين سميث<sup>٣</sup> و كارلسبرج<sup>٤</sup> بعض الأمراض الباطنية التي تسببها بعض الأطعمة.

١- الإمساك<sup>٥</sup> **Hspt**<sup>٦</sup> : من أكثر الأمراض التي أصابت المصري القديم وذكرت في أكثر من بردية<sup>٧</sup> ومن أهم أسبابه هو تناول الأطعمة الخالية من الألياف والإفراط في

<sup>٣</sup> بردية إدوين سميث هي بردية طولها خمسة عشر قدماً، ويرجع تاريخها إلى عام ١٦٠٠ ق. م قبل الميلاد. وقد اعتبرت هذه البردية كأول وثيقة طبية في تاريخ البشرية ومن المحتمل بأن تكون قد كتبت بواسطة الطبيب المصري أمحوتب. تصف ثمانين حالة من حالات الجراحة التطبيقية تختلف من كسر في الجمجمة إلى إصابة النخاع الشوكي. وكل حالة من الحالات الواردة فيها مبحوثة بحثاً دقيقاً في نظام منطقي في عناوين مرتبة من تشخيص إبتدائي مؤقت ، وفحص ، وبحث في الأعراض المشتركة بين أمراض مختلفة، وتشخيص العلة. ويعتبر المصريون القدماء هم أول من استخدم كلمة الدماغ في كتاباتهم و أول من عرضوا تشريحه. وتكلموا أيضاً عن السحايا و السائل الدماغي الشوكي، للمزيد راجع:

Sullivan, R., 'the Identity and Work of the Ancient Egyptian Surgeon', *JRSM*, 89 (8), 1996, p. 469-480; Breasted, J. H., *The Edwin Smith Surgical Papyrus*, University of Chicago Oriental Institute Publications, 1991, p. 3-4; *Der Medizinische Papyrus Edwin Smith: The New York Academy of Medicine, Inv. 217: Neu in Hieroglyphen übertragen, übersetzt und bearbeitet (in German)*, Translated by Kosack, Wolfgang. Berlin: Christoph Brunner Verlag Basel, 2011.

<sup>٤</sup> بردية كارلسبرج هي إحدى أوراق البردي الطبية المصرية القديمة. وقد تمت كتابة معظمها بالهيراطيقية والديموطيقية، مع بعض المحتويات المكتوبة باللغة الإغريقية والهيروغليفية. وتعد برديات كارلسبرج أوراق البردي الطبية المصرية الأكثر ثراءً، حيث تحتوي على كميات كبيرة جداً من الأوراق المقلدة لأوراق البردي الأصلية مقارنة بأي مجموعات برديات أخرى. وتتعامل هذه الأوراق بشكل رئيسي مع علاج أمراض العيون والحمل وبعض أمراض المعدة. وتوجد هذه البرديات حالياً في معهد المصريات بجامعة كوبنهاغن، للمزيد راجع:

Ryholt, K., *the Papyrus Carlsberg Collection*, Faculty of Humanities, University of Copenhagen, 2007, p. 10-15; Marry, A., *Ancient Egyptian Medical Papyri*, Ancient Egypt Fan, 2007, p. 11-17.

<sup>٥</sup> الإمساك يعني صعوبة التغوط والذي قد يؤدي لإنتحشار البراز وهو من الأمراض الشائعة التي يكون السبب الرئيسي فيها هو النظام الغذائي الخاطئ الذي يتبعه الشخص وقام المصري القديم بعلاجه عن طريق المليينات والحقن الشرجية في بعض الحالات مع ضبط النظام الغذائي على أن يشمل إدخال المواد النباتية في الطعام (حساء الخضار)، الخبز الأسمر، الخضروات الطازج مع إحتساء كميات كبيرة من الماء وتناول الخس، للمزيد راجع:

Chatoor, D, Emmanuel A., 'Constipation and Evacuation Disorders', *Best Pract Res Clin Gastroenterol*, 23 (4), 2009, p. 517-30; Tabbers, M.M.; Dilorenzo, C.; Berger, M.Y.; Faure, C.; Langendam, M.W. Nurko, S.; Staiano, A. Vandenplas, Y. Benninga, M.A., 'Evaluation and Treatment of Functional Constipation in Infants and Children', *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 58 (2), 2010, p. 265-281; Mazzini, I., 'Diet and Medicine in the Ancient World', In *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present*, eds. Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari, and Albert Sonnenfeld. Trans. Clarissa Botsford, Arthur Goldhammer, Charles Lambert, and

تناول البقوليات. وقد وصف المصري القديم عدة وصفات طبية لعلاج الإمساك أشهرها العسل مع اللبن irtt ونبات النعناع Sat nbw والسنامكي gngnt كما وصف المصري القديم علاج آخر هو بذور الخروع dDm الذي يتم مضغه.<sup>٥٨</sup>

٢- **الديدان المعوية SA**: عرف المصري القديم أنواع عديدة من الديدان ومصدرها تناول أنواع من اللحوم بكثرة<sup>٥٩</sup> وعرف المصري القديم أنواع الديدان التي تصيب البطن ووصفها وتعرف على خصائصها لمعالجتها وكانت عبارة عن:

- ثعبان البطن أو الدودة الحراكة<sup>٦٠</sup> Hft

Frances M. López-Morillas, 2000, p. 141–152; Klein, C.H. Von., ‘The Medical Features of the Papyrus Ebers’, *JAMA* 45, 1905, p. 1928-1935.

<sup>56</sup> Wb, III, 163.

<sup>٥٧</sup> لقد عالجت بردية إيبيرس الإمساك رقم pEbers 25,190 علاج الإمساك ببذور الخروع، بينما جاءت في بردية هاريس 2 pHarris وعالجت الإمساك بالعسل مع اللبن وبعض الفاكهة، للمزيد راجع:

Wresenski, W., Der Papyrus Ebers: Umschrift, Übersetzung und Kommentar, I, Umschrift. Leipzig: J. C. Hinrichs'sche Buchhandlung, 1913; Erichsen, W., Papyrus Harris I: Hieroglyphische Transkription, Bibliotheca Aegyptiaca 5. Brussel: Foundation égyptologique Reine Élisabeth, 1933; Grandet, P., Le papyrus Harris I (BM 9999), 2 vols, Bibliothèque d'Étude 109/1–2. Cairo: Imprimerie de l'Institut français d'archéologie orientale du Caire, 1994; idem, Le papyrus Harris I: Glossaire. Bibliothèque d'Étude 129, 1999, Cairo: Imprimerie de l'Institut français d'archéologie orientale du Caire; Breasted, J.H., Ancient Records of Egypt, Chicago, IV, 1906, p.151-412; Wreszinski, W., Der Londoner Medizinische Papyrus und der Papyrus Hearst, Leipzig, 1912.

<sup>58</sup> Wb, IV, 500; Westendorf, W., LÄ, III, p. 757; Grapow, G., Kranker, Krankheiten und Arzt, 1978, P. 104f;



<sup>٥٩</sup> توصلت الأبحاث العلمية الحديثة أن الإفراط في تناول اللحوم من المسببات الرئيسية لأنواع الديدان المعوية التي تصيب المعدة وقد حددت الأبحاث أن هذه الديدان المعوية تنمو بسبب تناول اللحوم بكثرة مفرطة وأن تكون هذه اللحوم غير مطهوه طهي كافياً، وهناك أسباب أخرى وراء الديدان والطفيليات المعوية ولكن البحث يركز على الديدان التي تنمو في البطن بسبب الطعام، وقد عرف المصري القديم أنواع هذه الديدان وقام بتشخيص المريض بها مع تقديم وصفات طبية له، للمزيد راجع:

Blumer G., ‘Some Remarks on the Early History of Trichinosis (1822–1866)’, *Yale Journal of Biology and Medicine*. 1 (6), 1998, p. 581–588; Ingham, S.C., Losinski, Jill A., Becker, Katie L., Growth of Escherichia coli O157:H7 and Salmonella Serovars on Raw Beef, Pork, Chicken, Bratwurst and Cured Corned Beef: Implications for HACCP Plan Critical Limits, 2004, p. 246–256; Scanga, J.A et al., ‘Microbiological Contamination of Raw Beef Trimmings and Ground Beef’, *Meat Science* 56.2, 2000, p. 145–152.

<sup>٦٠</sup> قد ورد ثعبان البطن ببردية إيبيرس رقم (pEbers 61, 50.5) وبردية برلين (pBerlin10.5:2) وصفة لعلاج هذه الدودة وتتكون من جذر الرمان +ماء ويترك طوال الليل ويؤخذ لمدة يوم واحد أما الدودة الشريطية فقد وردت

- الدودة الشريطية<sup>٦١</sup> <sup>٦٢</sup> bnd

- دودة الإنكلستوما<sup>٦٣</sup> bnw

لذلك فضل المصري القديم أن يطهو طعامه  وخاصة جميع أنواع اللحوم والأسماك<sup>٦٤</sup>  للقضاء على جميع أنواع البكتيريا والطفيليات الموجودة به ولعل ذلك يماثل ما يحدث في العصر الحديث ويوصي به أطباء التغذية.<sup>٦٥</sup>

٣- **القيء وعسر الهضم:** ورد في بردية برلين<sup>٦٦</sup> تناول العسل والبوظة أو تناول النبيذ أو الكمون لعلاج القيء، ويعالج عسر الهضم باستخدام لبان الكر والليمون وأحياناً العنب والتين بردية إيبيرس (pEbers 5.19).

بيردية إيبيرس (pEbers 66, 67, 69, 72, 85)، أما دودة الإنكلستوما فقد وردت في بردية إيبيرس (pEbers 205.5, 13.5)، للمزيد راجع:

Stephen C, et al., the Ebers Papyrus: Possibly Having to Do With Diabetes Mellitus, based on the Hieratic to Hieroglyphic transcription by Walter Wreszinski, Leipzig, 2006, p. 1-21; Ghalioungui, P., The Ebers Papyrus: A New English Translation, Commentaries, and Glossaries. Cairo: Academy of Scientific Research and Technology, 1987, p. 60-62; Schack-Schackenburg, H., 'Der Berliner Papyrus 6619', ZAS, 1900, 38, p.135-140.

<sup>٦١</sup> وصفة طبية ببردية إيبيرس رقم 67 pEbers جاءت لعلاج ما يعرف بالدودة الشريطية، وتتكون من عصير السنط مع الكرفس والزمان ويتم طحنهم معاً وتناولهم لمدة يومين مع الإمتناع عن تناول أي أطعمة وخاصة اللحوم، راجع حسن كمال، المرجع السابق، ٣٨٥.

<sup>62</sup> Wb, I, 445.

<sup>63</sup> Wb, I, 458.

<sup>64</sup> Wb, I, 93; Urk, I, 32; Faulkner, R., A Concise Dictionary of Middle Egyptian, Oxford, 1991, p. 24.

<sup>65</sup> Christine, H and Gibson, R. S., 'Traditional food-processing and preparation practices to enhance the bioavailability of micronutrients in plant-based diets', JN 137 (4), 2007, p. 1097-1100; Reicks, M; Trofholz, Amanda C.; Stang, Jamie S.; Laska, Melissa N., 'Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions among Adults: outcomes and implications for future programs', JNEB, 46 (4), 2014, p. 259-276.

<sup>٦٦</sup> قدمت بردية برلين العديد من العقاقير الطبية النباتية لعلاج الكثير من أمراض المعدة مثل أحد العقاقير النباتية الطبية المعروف قديماً بأسم afa والذي جاء ذكره ببردية برلين الطبية ٣٠٢٧، ٢-٣-٤ حيث ذكر النص لحماية الطفل من الشياطين ويقول أن نبات العفا afa يحميك من الأمراض التالية:الأم المعدة:13.13 Berlin والكحة B.311 نبات DArt وكان من النباتات الشائع استخدامها في مصر القديمة وذلك من خلال تكراره في النصوص الطبية وكتب بالعديد من المخصصات مثل وقام العديد من العلماء بمقارنته بالخرنوب.

Warren. D., 'Studied in the Egyptian Medical Texts IV', JEA 20, 1934, p. 185-188.



٤- تقلصات المعدة<sup>٦٧</sup>: تتضمن بردية إيبيرس وبرلين وهاريس عدة مسميات مختلفة لمغص المعدة **tFAwt** أو تقلص المعدة أو الأمعاء **Hst** وتدرج كلها تحت مسمى تقلصات المعدة أو الجهاز الهضمي وقدم المصري القديم عدة وصفات طبية مختلفة كلها تهدف لإفراغ المعدة من الطعام المسبب للتقلصات.

### الطعام دواء لأمراض المعدة والجهاز الهضمي

وصفات طبية قائمة على الأغذية لعلاج أمراض المعدة ببردية إيبيرس<sup>٦٨</sup>:

### الوصفة الأولى 24 pEbers:

<sup>٦٧</sup> حيث عالج المصري القديم إنتفاخ المعدة والذي عرف باسم شعنيو SHnw وتم علاجه بتناول مجموعة من الفاكهة المطحونة مع اللبن، الوصفة جاءت ببردية إيبيرس 39 pEbers، راجع حسن كمال، المرجع السابق، ١٩٩٨، ص ٣٨٥.

<sup>٦٨</sup> بردية إيبيرس الطبية التي تعد أول بردية طبية كتبت في تاريخ البشرية حيث يعود تاريخها إلى عام ١٥٥٠ ق.م بالتحديد خلال عصر الملك أمنحتب الأول، الأسرة ١٨، ويبلغ طول هذه البردية ٢٠.٢٣ متراً و عرضها ٣٠ سم، و نصها في ١٠٨ عموداً يحتوي كل منها على ٢٠ أو ٢٢ سطراً، وقد أهمل الكاتب الرقمين ٢٨، ٢٩ بينما أعطى العمود الأخير رقم ١٠. وتضم البردية ٨٨٧ وصفة طبية ومحفوظة حالياً بمتحف Leipzig بألمانيا، وقد اختصت بعلاج أمراض الجسم ومنها أمراض المعدة والجهاز الهضمي من خلال وصفات طبية تقوم في أساسها على الخضروات والفاكهة وبعض العقاقير الطبية، للمزيد راجع:

Bryan, C.P., ed. *Ancient Egyptian Medicine: the Papyrus Ebers*. Chicago: Ares, 1974; Budge, E. A. W., *An Egyptian Hieroglyphic Dictionary, With an Index of English Words, King List, and Geographical List with Indexes, List of Hieroglyphic Characters, Coptic and Semitic Alphabets, etc.* Vols. 1-2. New York: Dover, 1978; Ebbell, B, ed. *The Papyrus Ebers*, Copenhagen, Munksgaard, 1937; Ebers G, ed. *Papyros Ebers: Das hermetische Buch über die Arzneimitteln der alten Ägypten in Hieratischer Schrift, Herausgegeben mit Inhaltsangabe und Einleitung versehen von Georg Ebers, mit Hieroglyphisch-Lateinischem Glossar von Ludwig Stern, mit Unterstützung des Königlich Sächsischen Cultusministerium.* Leipzig, 1875; Joachim, H., *Papyros Ebers: Das älteste Buch über die Heilkunde.* Berlin: G. Reimer, 1890; Klein, C.H., op.cit, in *JAMA*; Nunn, J.F. *Ancient Egyptian Medicine*, Norman OK: University of Oklahoma Press, 1996; Wreszinski, W., *Der Papyrus Ebers: Umschrift, Übersetzung und Kommentar. I. Teil: Umschrift, Leipzig, 1913.*

pEbers No. 24

Kt pXrt nt Xt Snw wa nw gngnt (3) sam (3) Hnkt nDm ir  
m xt (w) waty r hrw bA s Ts nbtY m Xt

تخص علاج الإمساك وتحسين وظائف المعدة بتسهيل تخلصها من بقايا الطعام المتراكمة ويساعد ذلك الجهاز الهضمي القيام بدوره<sup>٦٩</sup> وتتكون الوصفة الطبية من الآتي: صنوبر+نبات السنامكي gngnt + نبات السع<sup>٧٠</sup> sam + بيرة محلاة<sup>٧١</sup> Hnkt nDm

### الوصفة الثانية<sup>٧٢</sup> pEbers 41

<sup>٦٩</sup> السنامكي gngnt هو من النباتات التي تستخدم في حالات الإمساك وإفراغ المعدة لتحسن حالة الجهاز الهضمي الوظيفية، وقد ورد في بردية إيبيرس أكثر من مرة كوصفة طبية لعلاج أمراض المعدة، pEbers 6,11, 13, 24, 28, 31, 90, 91، للمزيد راجع: حسن كمال، الطب المصري القديم، ١٩٩٨، ص ١٦٥. Wb, V, 177. <sup>٧٠</sup> يقول جرابو أن السع sam عند المصري القديم هو نبات السنط والذي استخدم في بردية هيرست كعلاج للإمساك ولالتهاب الشرج pHarris, III, 47, 48, 180، كما توجد وصفة أخرى ببردية إيبيرس وصفة رقم ٧ لعلاج الأمعاء (مسهل) لبن+فاكهة الجميز+عسل ويتم عليهم وتصفيتهم. أما لطرد البراز يؤخذ الحنظل+ العسل بعد مزجهم معاً، راجع


Wb, IV, 45; Grapow, H., Grundriss Der Medizin Der Alten Ägypten, VI, 1959, p. 205-6; Ghalioungui P., 'Les Plus Ancienne Femmes-Médecins de l'Histoire', BIFAO 1975, 75, p.159-164.

<sup>٧١</sup> الوصفة رقم ٢٥ ببردية إيبيرس تستخدم هذه الوصفة لعلاج الإمساك ولعفونة المعدة نتيجة إحتباس البراز لفترة

في البطن.

pEbers 25

<sup>٧٢</sup> كما وصف المصري القديم لعلاج إفراغ البطن وطرد العفونة حب الخروع وبيبل مع بيرة حت يتم تنظيف كل المعدة. كما وجدت الوصفة رقم ٣٢ بالبردية pEbers32 لعلاج ما يعرف بصديد المعدة الناجم عن إلتهابات شديدة ويتم علاجها عن طريق صحن الشسبت sspt ويوضع ناعماً في ٤ كعكات من نوع الفكا fqa المرطبة بالعسل، راجع حسن كمال، المرجع السابق، ص ٣٨٧.

pEbers 41 

Kt xA atx Xt dr am r (t) nbt m Xt dp (w)tb mw m  
 nhy (w) wAD wn mitt prt Snwt mitt mi m xt waty  
 wnm in s nt m Xt.f

صالحة لعلاج تقلصات وحمو المعدة<sup>٧٣</sup> وإضطرابات الجهاز الهضمي، وكان يصفها الطبيب  
 المعالج بعد التشخيص ومكوناتها: التين المطهي ثم يتم مزجه مع زيت أو زبيب على هيئة حبات  
 أو بذور صنوبر ثم بذور فاكهة الجميز ويتناولهم المريض كخليط متجانس، استخدمت الوصفة  
 الطبية رقم pEbers 189<sup>٧٤</sup> ببردية إبيرس لعلاج صديد البطن والمعدة ومكوناتها: (جميز nHy  
 + عنب iArwt + تين dp + عرعر iwan + دهن أوز<sup>٧٥</sup> + بيرة عذبه)

### الوصفة الثالثة 191 pEbers

برع المصري القديم في تشخيص العديد من آلام المرض وساعد في ذلك وصف العلاج المناسب  
 والفعال، والوصفة الطبية الخامسة ببردية إبيرس رقم pEbers.191 تحدد منطقة الألم بدقة  
 عند أعلى الذراع والصدر ومنطقة المعدة، حيث يرى المعالج أن هذه الحالة تعاني من مرض

<sup>٧٣</sup>لقد شملت بردية أيبيرس pEbers 19 وصفات لعلاج حمو البطن kAkA والسخونة الناجمة عن التهاب جدار  
 المعدة شملت الوصفة حنظل + عسل + اليلح ويتم مزجهم معاً وتناولهم لمدة لا تقل عن ٤ أيام.  
<sup>٧٤</sup>لقد ضمت الوصفة الطبية رقم pEbers 189 ببردية إبيرس استعمال العلاج النباتي من خلال الفاكهة مثل التين  
 والعنب بجانب العلاج الحيواني ويقصد به هنا دهن الأوز mrHyT snD، وظهر النص كالتالي

pEbers 189 

<sup>٧٥</sup>لقد عرف المصري القديم التركيبات الطبية التي تعمل مثل المخدر وذلك للأمراض التي تحتاج لتسكين الألم  
 واستخدمت ضد لدغات الحشرات الطائرة والتي تسبب ألم شديد، للاستزادة راجع:

Aboelsoud, N. H., 'Herbal Medicine in Ancient Egypt', *JMPR* Vol. 4 (2), 2010, p. 082-086; Ghalioungui P., 'Les plus Anciennes Femmes-Médecins de L'Histoire', 1975, *BIFAO* 75, p.159-164.




وصفة طبية أخرى للتحكم في سرعة التبول وهو ما يعرف في الطب الحديث بضعف المثانة وعدم قدرتها على حبس البول ولذلك قام المصري القديم بعلاجها عن طريق بعض العقاقير النباتية والحيوانية معاً.

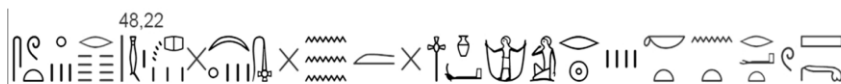

  
*kt nt dr 3s mwyt prt šnw ws g'iw ws h'nk't b3 ps' ct' h' wnm r hrw fdw*

### الوصفة الخامسة 25.6 Ebers p

تخص علاج الدودة الشريطية التي توجد بالمعدة والتي عرفت قديماً بأسم *bnd* أو كما جاءت


  
 بالنص *Hsbt*
  
<sup>25,6</sup>
  
<sup>25,6</sup>
  
*hpr=s {j} m h'sbt<sup>1</sup> tm.hr=s hpr(.w) m h'sbt*

وبعد تشخيص الحالة قام المعالج بكتابة الوصفة الطبية كالتالي:


  
<sup>48,22</sup>
  
<sup>48,22</sup>
  
*swt 1/8 | bnr 1/4 w<sup>c</sup>h ps 1/4 mw 1/2 1/4 nd<sup>c</sup>th*

وصفات طبية قائمة على الأغذية لعلاج أمراض المعدة ببردية هاريس<sup>٧٩</sup>:

<sup>٧٩</sup> بردية هاريس الطبية التي كتبت خلال عصر الدولة الحديثة وبالتحديد خلال الأسرة ٢٠ وقد كتبت بالخط الهيراطيقي وتضم وصفات طبية في حوالي ٢٥ فصل لكل أجزاء الجسم ومحفوظة حالياً بالمتحف البريطاني رقم التسجيل BM EAEA9999,43، وقد اختص الفصل الأول بعلاج أمراض المعدة والجهاز الهضمي من خلال وصفات طبية تقوم في أساسها على الخضروات والفاكهة وبعض العقاقير الطبية، للمزيد راجع:

Ericksen, W., Papyrus Harris I: Hieroglyphische Transkription, Bibliotheca Aegyptiaca 5. Brussel: Foundation égyptologique Reine Élisabeth, 1933; Grandet, P., Le papyrus Harris I (BM 9999), 2 vols, Bibliothèque d'Étude 109/1-2. Cairo: Imprimerie de l'Institut français d'archéologie orientale du Caire, 1994; idem, Le papyrus Harris I: Glossaire. Bibliothèque d'Étude 129, 1999, Cairo: Imprimerie de l'Institut français d'archéologie orientale du Caire; Breasted, J.H., Ancient Records of Egypt, Chicago, IV, 1906, §§ 151 to 412; Wreszinski, W., Der Londoner medizinische Papyrus und der Papyrus Hearst, Leipzig, 1912.

### الوصفة الأولى 1 pHarris:

تخص القضاء على ما يعرف بقرحة المعدة أو النزيف البطني وتتكون من الآتي:

- ////////////// أقراص يتم خلطها مع عسل ويتم بلعهم بواسطة المريض.

### الوصفة الثانية 2 pHarris:

تخص الوصفة الثانية إفراغ المعدة وتنظيفها أو ما يعرف بغسيل المعدة وقد تكررت الوصفة في بردية إيبيرس 18, 22, 25, 32 pEbers وقد وصف له العلاج التالي:

- ////////////// من فاكهة الـ sAsa مع HsA<sup>٨٠</sup> وإذابتهم في عسل وبلعها المريض.

### الوصفة الثالثة 3 pHarris:

وصفة طبية أخرى لغسيل المعدة وقد جاء شبيهاً لها في بردية إيبيرس 32 pEbers وهي خلطة من الملح المذاب في العسل مع الكمون وقشر الرمان. وتتكون الوصفة من التالي:

- عسل مذاب به ملح bit

- قشر الرمان inhmn<sup>٨١</sup>

- الكمون<sup>٨٢</sup> tbnn

يتم خلطهم وطحنهم ويتناولها المريض لمدة ٤ أيام مع تجنب تناول اللحوم أو أطعمة دسمة.

---

<sup>٨٠٨٠</sup> يعرف الحسا HsA في مصر القديمة بعشب البابونج ويستخدم مع الكمون والعسل لتنظيف المعدة من الفضلات الملصقة بجدار المعدة والتي تؤدي إلى تأثيرات سلبية على الجهاز الهضمي بشكل عام، وقد فطن المصري القديم لأهمية تنظيف المعدة وإفراغها كنوع من حماية الجهاز الهضمي لضمان استمرار كفاءته، راجع:

Patrick E.M, Armen M, Gretchen R.H., Ancient Egyptian Herbal Wines, Study: Herbs added to-year-old Egyptian wine, 2009, p. 12-17; Sandison, A.T., 'Diseases in Ancient Egypt', in Mummies, Disease, and Ancient Cultures (eds.) Aiden and Eve Cockburn Cambridge University Press: Cambridge, 1980, p. 162; Zucconi, L.M., 'Medicine and Religion in Ancient Egypt', *Religion Compass* 1 (1), 2007, p.26-37.

<sup>81</sup> Wb, I, 98-9.

<sup>82</sup> Wb, V, 161-2

### الوصفة الرابعة<sup>٨٣</sup> pHarris 26:

ذكرت الوصفة الرابعة ببردية هاريس علاج ما يعرف بتقلصات المعدة wxd حيث عاني منها الكثير من المصريين ومن أسبابها كثيرة أهمها الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة مرتفعة السعرات الحرارية وعدم انتظام الوجبات وانخفاض محتوى الوجبات من الألياف، وكانت الوصفة كالتالي:

- أنيس أو أنيسون insn والمعروف باليانسون<sup>٨٤</sup> ويساعد على طرد الغازات من المعدة.
- جعة يتم تحليتها nDmt Hnqt
- مسحوق نبات snt tA والمعروف بالكمون
- ماء مقطر.

ويتناولها المريض لمدة أربع أيام وتساعد على تهدئة المعدة والأمعاء وطردهم الغازات.

### الوصفة الخامسة<sup>٨٥</sup> pHarris 48 :

تخلص أمعاء المعدة والشرح من بقايا الطعام وعلاج القولون العصبي الذي يؤدي لإنتفاخ حجم المعدة، ويقابل هذه الوصفة مثيلاتها في بردية إيبرس pEbers217

لم يقتصر العلاج بالعقاقير النباتية والحيوانية على أمراض الجهاز الهضمي والمعدة بل شملت أمراض أخرى مثل أمراض العيون<sup>٨٥</sup> وأمراض الحلق والحنجرة.

---

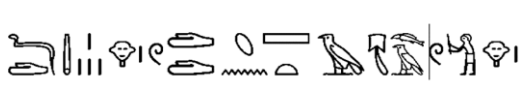
<sup>٨٣</sup> تقدم بردية إيبرس رقم 86-97-129 pEbers علاج لأمراض الجهاز الهضمي وخاصة التقلصات التي تصيب المعدة بسبب عدم تنظيم الوجبات الغذائية، وتقدم وصفات طبية تشبه الموجودة ببردية هاريس مع اختلاف بسيط في بعض العناصر مثل الجعة والماء، للمزيد راجع:

Klein, C.H., 'The Medical Features of the Papyrus Ebers', *JAMA* 45, 1905, p. 1928-1935; Nunn, p. 158; Ghalouni, p. 91.


<sup>٨٤</sup> يعتبر اليانسون مصدر قليل بالسعرات الحرارية وفقير بالبروتينات والدهون، إلا أنه عالي بالعديد من الفيتامينات والمعادن المتنوعة مثل: الفسفور والكالسيوم والحديد والزنك، والمغنيسيوم والبوتاسيوم، بالإضافة إلى كل من فيتامين C، وفيتامين A، والقليل من الفوليت، للمزيد راجع:

Lucas, A., *Ancient Egyptian Material and Industries*, 1998, p. 69.

- حسن كمال، الطب في مصر القديمة، الطبعة الثالثة، ١٩٩٨، ص ١٥٣-١٥٤.


58,15  
58,15  
 dd-mdw hr wdd n štyw                      h3w hr                      l bjt      dj r s3 n jrtj

"الكلام الذي يقال في حالة إلتهاب العيون يطحن مع عسل ويوضع على الجفن العلوي"

59,6
59,7  
  
59,6
59,7  
 kt nt dr                      bjdj m jrtj                      msdmt l m3t  
59,6
 علاج آخر لهلاج ما يعرف بملتحة العين **bada** احد أمراض العين عن طريق الجالينا  
59,6
 (الكحل).

ويوضح جدول رقم ٢ مصادر العقاقير التي سادت في مصر القديمة سواء كانت نباتية<sup>٨٦</sup> أو حيوانية أو عضوية وركز البحث على العقاقير النباتية والحيوانية أي التي استخدمت أنماط من الطعام مثل الفاكهة أو الخضر أو الأعشاب الطبية<sup>٨٧</sup> في العلاج بجانب بعض زيوت الحيوانات مثل الأوز والأسماك في العلاج.

<sup>85</sup> Richard S., 'A Brief Journey into Medical Care and Disease in Ancient Egypt', *JRSM* 88, 1995, p. 141-145; Derry, D.E., Potts Disease in Ancient Egypt, Med Press Circ, 1938, p. 196-9.

<sup>86</sup> Aboelsoud, N. H., 'Herbal Medicine in Ancient Egypt', *JMPR* Vol. 4 (2), 2010, p. 082-086; Ghalioungui P., 'Les plus Anciennes Femmes-Médecins de L'Histoire', 1975, *BIFAO* 75, p.159-164.

<sup>٨٧</sup> يوجد أحد العقاقير النباتية الطبية المعروف قديماً بأسم afa والذي جاء ذكره ببردية برلين الطبية ٣٠٢٧، ٢. ٤-٣ حيث ذكر النص لحماية الطفل من الشياطين ويقول أن "نبات العفا afa يحمي من ألم المعدة Berlin E.13.13 والكحة B.311. نبات DArt وكان من النباتات الشائع استخدامها في مصر القديمة وذلك من خلال تكراره في النصوص الطبية وكتب بالعديد من المخصصات مثل وقام العديد من العلماء بمقارنته بالخرنوب، للمزيد راجع:

Warren, R.D., 'Studied in the Egyptian Medical Texts, III', *JEA* 20, 1934, p. 41-46; Manniche, L., Ancient Egyptian Herbal, British Museum Publication Limited, 1989, p. 40; David, R., The Handbook to Life in Ancient Egypt, Oxford University Press, 1999, p. 364- 366



المرجع	المصدر	الأمراض المعالجة	الإسم الحديث	الإسم المصري القديم	مصدر العقار
Klein, C H. VON The medical features of the Papyrus Ebers. JAMA 45:1928- 1935.	مقبرة تي بسقارة، pEbers 404	أمراض الروماتيزم وضيق حدقة العين وطرد عتامة العين	الأبنوس	هين hn	النباتات
Nunn, J.F. Ancient Egyptian Medicine, University of Oklahoma Press, 1996.	pEbers 6,110	أمراض الصرع والصداع وتنظيم البول ولإنماء الشعر	أسية	أس Is خت أوس	النباتات
Ebbell, B, ed. The Papyrus Ebers. Copenhagen, 1937	pEbers 6, 607- pEbers 615- pEbers 6,2	يدخل في تركيب المراهم- دهان للشلل مسكن للآلام القدمين والتهاب الزائدة الدودية وضد ثعبان البطن	بسلة	نحوي nHwy	النباتات
Ghalioungui, P. The Ebers Papyrus: A New English Translation, Commentaries, and Glossaries. Cairo: Academy of Scientific Research and Technology, 1987	pEbers 6,330	لعلاج الأوعية ولللخراج أو الدمامل كما يستخدم لعلاج الريو	بصل	حظو Hzw أو حظو	النباتات
	pEbers 6, 663	لإلتهاب الشرج	بطيخ	بدوكا pAdqA	النباتات
	pEbers 6, 216	خافض للحرارة ومدر للطمث	بقدونس <sup>٨٨</sup>		النباتات
	pEbers 6, 22- 6, 261- Harris 14	استخدم كملين ومدر للبول	بلح	بئر bnr	النباتات

<sup>٨٨</sup> قال عنه جرابو أن لفظ ماتت mAAtt قد يعني البقدونس أو الكرفس، للمزيد راجع:

Aboelsoud, N. H., op.cit, *JMPR* Vol. 4 (2), 2010, p. 082-086; Ghalioungui P., op.cit, 1975, *BIFAO* 75, p.159-164.

		وكذلك معالج للمثانة			
Wreszinski, W., Der Papyrus Ebers: Umschrift, Übersetzung und Kommentar. I. Teil: Umschrift. Leipzig: J. C. Hinrichs'sche, 1913.	pEbers 6,447- Harris 29-56	له شهرة واسعة استخدم لأمراض الكبد ولعلاج الرئة	التين	دب db	النباتات
Pap. Carlsberg, VIII, some remarks on the Egyptian origin of some popular birth prognosis, 1939.	Pap. Kahun, Pap. Carlsberg	عرف بترياق الفقراء واستخدم كخافض للحرارة وفي حالات النزلات المعوية طارد للرياح ولعلاج حالات السعال والربو	الثوم	حنوم أو حظو Hnwm	النباتات
	PEbers 6,741	لعلاج التهابات اللثة ومسهل في حالات الإمساك	الجميز	نهي Nhy	النباتات
Lefebvre, G., Essai sur la medicine Égyptienne de d'epoque Pharaonique, 1956,	PEbers- Harris 3,177-3, 192- London 3, 16.	يستخرج منه زيت غني بالفيامينات ويستخدم لإدرار البول مسكن للحروق كما يستخدم للإخصاب	الخس	أبو Abw	النباتات
حسن كمال، المرجع السابق، ٢١٩.	pHarris, III, 70; 8, 234	وصف لألم المثانة والنزيف الدموي	الدوم <sup>٨٩</sup>	ماما أو مافت mAmA- mAft	النباتات
	pEbers, 50.6& 6.2	استخدم كوصفة قوية لعلاج الديدان المعوية وخاصة ثعبان	الرمان <sup>٩٠</sup>	شدو Sdw	النباتات

<sup>٨٩</sup> ورد ذكر الدوم ٣٢ مرة في بردية إيبيرس ضمن تركيب العقاقير النباتية المختلفة ، راجع حسن كمال، ٢١٩.

Bugyi, B., 'The Edwin Smith papyrus (Hungarian)', *Orv Hetil* 1972; 1 13(20), p.1079-80; Bothwell D.R and Sandison A.T., *Diseases in Antiquity: A Survey of the Diseases, Injuries and Surgery of Early Populations*, 2nd ed, Springfield, Illinois: Charles C Thomas, 1967, p. 423-46.

<sup>٩٠</sup> أقدم رسم لشجرة رمان وردت بمقبرة في تل العمارنة ثم انتشرت في مقابر طيبة بعد ذلك، ولعل ما ورد ببردية أنسطاسي يبين ضخامة إنتاج مصر من الرمان وصل ١٠٠٠٠ قفة ولا زالت بعد المتاحف العالمية مثل برلين وليدن

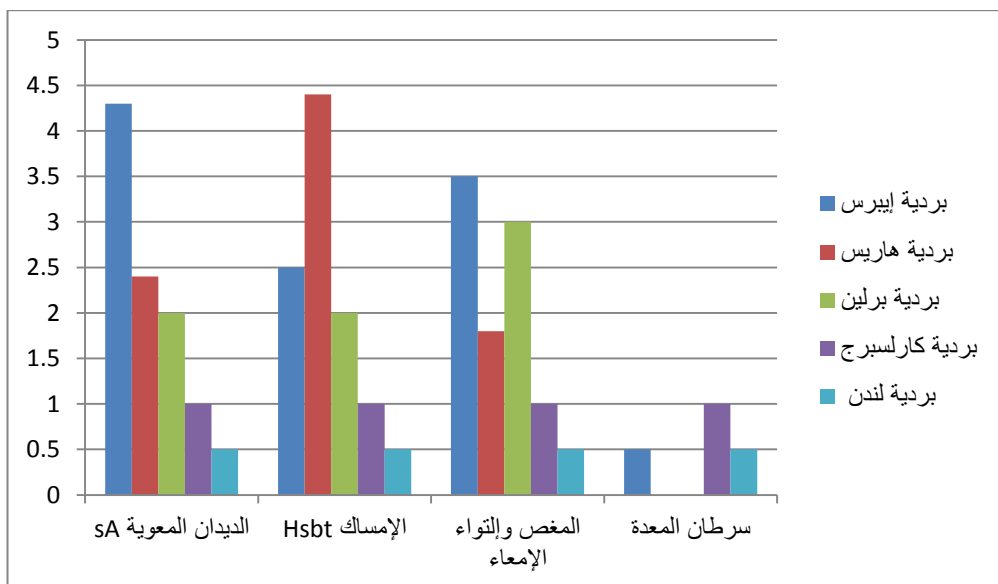
ولندن تحوي ثمار لنبات الرمان الذي زرع في مصر، للمزيد راجع:

		البطن			
			العنب	iAwrT إياروت	النباتات
Grapow, H., Grundriss der Medizin der Alten Ägypten, I:VIII, 1958	pEbers, VI, 842, 250, 639, 656	شمل عدة أنواع من السمك (بلطي - رعاد - بوري - الشال - قشر) واستخدم لصداع الجمجمة وعلاج للمفاصل	زيت السمك	mrHt rm	حيواني
Grapow, VI, 303; 611		لعلاج الإستسقاء	الضفدع	apxn	حيواني
Grapow, VI, 303; 645;	pHarris, III, 114	للعظام وخاصة تليين الركبة والإنتسكاب الدموي	الطحال	nnSm	حيواني
Grapow, VI, 156:168.	pHarris, III, 6, 7, 8, 9, 11, 14	وصف كعلاج للبطن والإمعاء و ضد الدوسنتاريا وأعراض العيون	العسل	bit	حيواني
Grapow, VI, 156.		ضماد للداحس	القوقع	wAsyt	حيواني
Grapow, VI, 351		ضد العشى الليلي	كبد الثور	Imstyt- mstA	حيواني
Grapow, VI, 171	pEbers, VI, 75,117, 857	ضد ثعبان البطن	مرارة	pnf	حيواني
حسن كمال، ١٨٠	pHarris, III, 175	لعلاج إلتهاب الأصبع	النخاع	nin	حيواني

## النتائج

تمثل البرديات الطبية مثل إيبيرس وهاريس وكارلسبرج وإدوين سميث وكاهون وبرلين مصدراً هاماً للوصفات الطبية التي انتشرت في مصر القديمة واستخداماتها في علاج الأمراض، وأن بردية إيبيرس أكثر البرديات التي تعرضت في وصفاتها الطبية لأمراض المعدة والجهاز الهضمي حيث بلغت ٨٧٧ وصفة طبية منها ٢٣٥ خاصة بأمراض البطن فقط، بينما بردية هاريس جاء بها

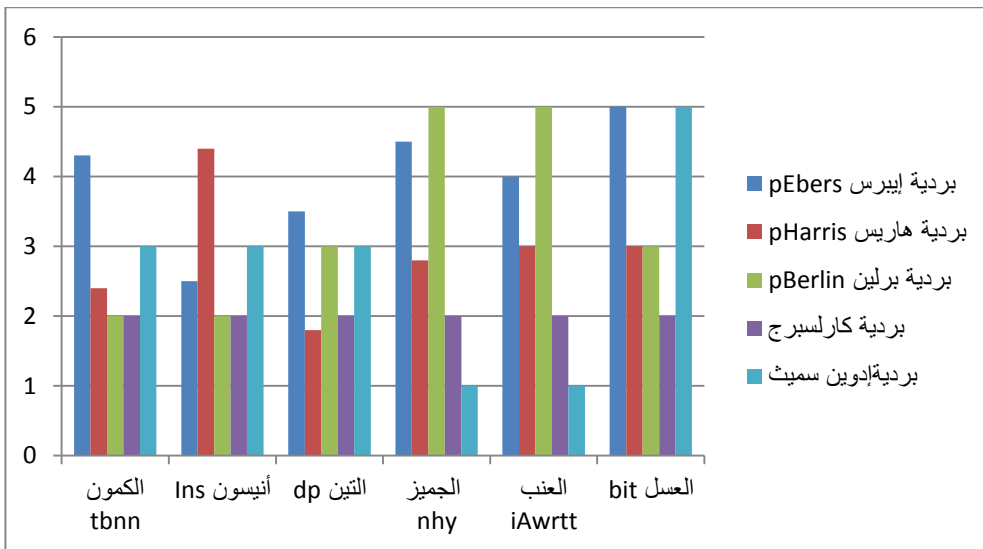
١٦٠ وصفة طبية في حين تضمنت بردية برلين ١٠٤ وصفة طبية. اقتصر بردية لندن على ٦٣ وصفة طبية وتعد الأخيرة أقدمهم. وتوضح الدراسة أن أهم أمراض المعدة التي تعرض لها المصريين القدماء ولعل أكثر هذه الأمراض والتي تكررت بشكل كبير في معظم البرديات وهي الديدان بشتى أنواعها بداية من ثعبان البطن (pEbers 5.50, to 5.60) وبردية برلين (pBerlin 2,5 to 10) والديدان الشريطية (pEbers 5.66, 5.67, 5.69, 5.72, 5.85) ودودة الإنكلستوما (5.205, 5.210, 5.213). كما قدمت هذه البرديات الطبية أحد أمراض سوء التغذية وهو الإمساك (pEbers 5.19, 5.284, 5. 293) والذي ينتج عنه العديد من الأعراض مثل تقلص المعدة والمغص وانتفاخ البطن وعليها لجأ إلى إفراغ أو غسل المعدة (pEbers 32 - Harris 2, 3, 26, 48) وتطهيرها (شكل رقم ١). لعله من المدهش أن نعرف أن المصري القديم قام بتشخيص أحد الأمراض المزمنة والتي تصيب المعدة والذي يعرف حديثاً بسرطان المعدة (pEbers 5.206) وأن اعراضه هو تمدد حجم المعدة واحتباس الطعام مع عسر الهضم وفقد الوزن والقوة حيث تقدم بردية إيبيرس وصفاً دقيقاً لتشخيص هذا المرض فتقول **إذا فحصت مريضاً مصاباً بسدة في معدته ويشكو من ألم في رجليه ثم ظهرت معدت كإمراة وضعت جنيناً واكمش وجهه فمعدته مصابه بسدة صديديّة** وهو ما يعرف حديثاً بسرطان المعدة.



شكل بياني رقم ١ يوضح أهم الأمراض التي تخص الجهاز الهضمي والتي تم

ذكرها في البرديات الطبية، عمل المؤلف الأول

وقدمت هذه البرديات الطبية مجموعة من الوصفات الطبية التي تخص علاج أمراض المعدة والجهاز الهضمي يدخل في تركيبها عقاقير من أصل نباتي والأعشاب الطبية والفاكهة بأنواعها وكذلك الخضروات مع بعض العقاقير من أصل حيواني مثل زيوت السمك بأنواعها المختلفة ودهن الأوز، استخدمت كل العقاقير عن طريق البلع أو المضغ بعد خلط مكونات كل منها وطبخه لتصبح متجانسة وهو ما أوصت به هذه الوصفات ولمدة محددة من الوقت انظر شكل بياني رقم ١. وقد اعتمد المصري القديم على الكمون tbnn والأنيسون ins بشكل كبير في علاج المغص وتقلصات المعدة، كما احتلت بعض الفاكهة مثل التين dp والعنب iAwrтт والجميز المرتبة الثانية في جميع الوصفات الطبية فلم تخلو أي وصفة طبية من هذه الفاكهة لما لها من أهمية في علاج أمراض المعدة وأخيراً يأتي العسل مع النبيذ من بين أهم مكونات الوصفات الطبية (شكل رقم ٢). كما يمكن القول أن المصريين اعتمدوا على العقاقير النباتية أكثر من العقاقير الحيوانية أو العضوية أو المركبة ويؤكد ذلك الوصفات الطبية التي وجدت على البرديات محل الدراسة.



شكل بياني رقم ٢ يوضح أهم الأطعمة التي تقدم لعلاج الأمراض التي تخص الجهاز الهضمي وذلك من خلال البرديات الطبية، عمل المؤلف الأول

في النهاية يمكن القول بأن المصريين القدماء لم يعتمدوا على الخبز فقط في إجاباتهم وإن اعتبر أحد أهم مكونات أي وجبة، ولكن إعتدوا بجانب الخبز على مجموعة كبيرة من الخضروات مثل الفجل والخس والكرات والخيار بجانب الخبز واعتبروها وجبه متكاملة في بعض الأحيان تضم النشويات التي يحتاجها الجسم متمثلة في الخبز والفيتامينات الموجودة في الخضروات المختلفة وهو ما نفتقده اليوم بشدة على موائدنا في مصر حيث نكثر من الخبز (الذي يحتوي على نشويات) مع بعض الأكلات التي تزيد نسبة النشويات في الجسم وتتحول لدهون مثل البطاطس المقلية والكشري والتي تؤدي لسمنة مفرطة نظراً للتركيز على نوع معين من الطعام والإخلال بنسب الفيتامينات والكربوهيدرات التي يحتاجها الجسم. كما لعبت البقوليات دوراً هاماً في مصر القديمة ومنها العدس من بين البقوليات التي عرفها المصري القديم وكانوا يفضلون قشوره عن الحب، الغداء، كما عرف المصريين القدماء مجموعة من الخضر مثل الخس والكرب والبسلة والكرات والخيار وكذلك الثوم والبصل والتي جعلتهم يتمتعون بحمية غذائية عالية ويتجنبون أخطار الأمراض بشكل عام وأمراض المعدة والجهاز الهضمي بصفة خاصة ونظموا وجباتهم الغذائية بين الصباح والمساء واعتمدوا في وصفاتهم الطبية على العقاقير النباتية والخضروات وبعض العقاقير الحيوانية.

## Bibliography

- Alan D., 'Meat', in Tom, J., J Davidson and Helen Saberi. ed. *The Oxford Companion to Food*, Oxford, 2006, p. 387-388.
- Arnold, D., 'An Egyptian Bestiary', *MMAB*, 1995, p. 1-64.
- Black, J.R., *The Instruction of Amenemope: A Critical Edition and Commentary-Prolegomenon and Prologue*, Ph.D. dissertation, University of Wisconsin-Madison, 2002.
- Blumer G., 'Some Remarks on the Early History of Trichinosis (1822-1866)', *Yale Journal of Biology and Medicine*. 1 (6), 1998, p. 581-588.
- Blyth, E., *Karnak: Evolution of a Temple*. Oxford: Routledge, 2006, p. 69-71; Martina, U., *Thebes: Origins of a Ritual Landscape*, In *Sacred space and sacred function in Ancient Thebes*, ed. Peter Dorman,

and Betsy Bryan, *Studies in ancient Oriental civilization* 61, 2007, p. 3-25.

- Bonnet, J.C., 'The Culinary System in the Encyclopedia', In *Food and Drink in History: Selections from the Annales Economies, Sociétés, Civilisations*, Vol. 5, eds. Robert Forster and Orest Ranum. Trans. Elborg Forster and Patricia M. Ranum, 1979, 139–165.
- Bonnet, Jean-Claude., 'the Culinary System in the Encyclopédie', In *Food and Drink in History*:
- Brayen, Cyril P., *Ancient Egyptian Medicine: The Papyrus Ebers*. Chicago: Ares, 1974.
- Breasted, J. H., *The Edwin Smith Surgical Papyrus*, University of Chicago Oriental Institute Publications, 1991, p. 3–4.
- Breasted, J.H., *Ancient Records of Egypt*, Chicago, Part Four, 1906, §§ 155 to 410.
- Breene, W. M., 'Food Uses of Amaranth Grain', *Cereal Foods World* 36, 1991, p. 426-430.
- Bressani, R., 'The Proteins of Grain Amaranth', *Food Review International*, 5(1), 1989, p.13-38.
- Bressani, R., op.cit, *Food Review International*, 5(1), 1989, p.13-38.
- Briggie, L.W. & Curtis, B.C., *Wheat Worldwide*, In E.G. Heyne, ed. *Wheat and wheat improvement*, 1987, p.13: 1-32.
- Bryan, C.P., ed. *Ancient Egyptian Medicine: the Papyrus Ebers*, Chicago: Ares, 1974.
- Bryan, P.W., *the Papyrus Ebers*, 1930,
- Buckley, B. S 'Simpson, C. R 'McLernon, D. J. Murphy, A. W ' Hannaford, P. C., 'Five year prognosis in patients with angina identified in primary care: Incident cohort study', *BMJ*, 2009, p. 339.
- Budge, E. A. Wallis., *Budge, E. A. Wallis. Teaching of Amen-Em-Apt, Son of Kanekht*, London, 1924; reprinted Kessinger Publishing, 2003.
- Bunson, M.R., *Encyclopedia of Ancient Egypt*, 2002, p. 12-13.
- Catherine, P., 'Feeding Strategies in Prehistoric Times', In *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present*, eds. Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari, and Albert Sonnenfeld. Trans. Clarissa Botsford, Arthur Goldhammer, Charles Lambert, and Frances M. López Morillas, 2000, p. 21–31.
- Cervellon, M.C and Dubé, L., 'Cultural Influences in the Origins of Food Likings and Dislikes', *Food Quality and Preference*, 2005, 16. 455-460

- Charles, R., Animal Domestication in the Prehistoric Near East', *Science* 130, 1959, p. 1629-1639.
- Chatoor, D, Emmnauel A., 'Constipation and Evacuation Disorders', *Best Pract Res Clin Gastroenterol*, 23 (4), 2009, p. 517–30.
- Conway JM, Ingwersen LA, Moshfegh AJ., Accuracy of dietary recall using the USDA five-step multiple-pass method in men: an observational validation study. *J Am Diet Assoc* 104: 595-603, 2004.
- Darmon N, Drewnowski A., 'Does social class predict diet quality?', *Nutrition* 87, 2008, p. 1107–1117.
- Delwen, S., 'Cereal Foods and Nutrition in Ancient Egypt', *Nutrition* 13, No.6, 1997, p. 579-81.
- Dickson, P., *Dictionary of Middle Egyptian*, 2006, p. 291.
- Ebbell, B., *the Papyrus Ebers*, Copenhagen: Munksgaard, 1937.
- Ebers G, ed. *Papyrus Ebers: Das hermetische Buch über die Arzneimittel der alten Ägypten in hieratischer Schrift*, herausgegeben mit Inhaltsangabe und Einleitung versehen von Georg Ebers, mit Hieroglyphisch-Lateinischem Glossar von Ludwig Stern, mit Unterstützung des Königlich Sächsischen Cultusministerium. Leipzig: W. Englemann, 1875.
- Emerton, J. A., 'the Teaching of Amenemope and Proverbs XXII 17-XXIV 22: Further Reflections on a Long-standing Problem', *Vetus Testamentum* 51, 2001, p. 431-465.
- Erichsen, W., *Papyrus Harris I: Hieroglyphische Transkription*, Bibliotheca Aegyptiaca 5. Brussel: Foundation égyptologique Reine Élisabeth, 1933.
- Erman, A., 'Eine Ägyptische Quelle der 'Sprüche Salomos'', *SPAW* 15, 1924, p. 86-93, pl. VI-VII.
- Evans, L., *Animal Behaviour in Egyptian Art: Representations of the Natural World in Memphite Tomb Scenes*, 2010.
- Evans, L.T., Bingham, J. & Roskams, M.A., 'The pattern of grain set within ears of wheat', *Biol. Science*, 1972, p. 251-8.
- Eyre, C.J., 'the Water regime for Orchards and Plantations in Pharaonic Egypt', *JEA* 80, 1994, p. 57-80.
- Falciglia GA, Couch SC, Gribble LS, Pabst SM, Frank R., 'Food Neophobia in Childhood Affects Dietary Variety', *Journal of the American Dietetic Association* 100, 2000, p. 1474-1481.
- Faulkner, R., *A Concise Dictionary of Middle Egyptian*, 1969:57.



- Flandrin, Jean-L., Dietary Choices and Culinary Technique, 1500–1800.” In *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present*, eds. Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari, and Albert Sonnenfeld, 2000.
- French S.A, Story M, Jeffery R.W., ‘Environmental influences on eating and physical activity’, *Annual Rev Public Health* 22, 2001, p. 309–335.
- Galil, J., ‘An ancient technique for ripening sycamore fruit in East-Mediterranean Countries’, *Botanical* 22, 1968, p.178–191.
- Gardiner A.H., ‘Zeitschrift für Ägyptische Sprache und Altertumskunde, Vol. LXXVII by Walther Wolf’, *JEA* 32, 1946, p. 103-105.
- Ghalioungui P., Les plus Anciennes Femmes-Médecins de l’Histoire, 1975, *BIFAO* 75, p.159-164.
- ----- ‘Les Plus Ancienne Femmes-Médecins de l’Histoire’, *BIFAO* 1975, 75, p.159-164.
- -----, The Ebers Papyrus: A New English Translation, Commentaries, and Glossaries. Cairo: Academy of Scientific Research and Technology, 1987.
  
- Grandet, P., Le papyrus Harris I (BM 9999), 2 vols, Bibliothèque d’Étude 109/1–2. Cairo: Imprimerie de l’Institut français d’archéologie orientale du Caire, 1994.
- Grandet, P., Le papyrus Harris I: Glossaire. Bibliothèque d’Étude 129, 1999, Cairo: Imprimerie de l’Institut français d’archéologie orientale du Caire.
- Grapow, H., Grundriss Der Medizin Der Alten Ägypten, VI, 1959, p. 205-6;
- Halioua B, Ziskind B, DeBevoise M.B., Medicine in the Days of the Pharaohs, Harvard University Press, 2005.
- Harlan, J. R., 'The Origins of Cereal Agriculture in the Old World' in *Origins of Agriculture*, C. A. Reed (ed.), 1977, p. 357-82.
  
- Helen M. Leach., ‘On the Origins of Kitchen Gardening in the Ancient Near East’, *GHS*, Vol. 10, No. 1 1982, p. 1-16.
- Hillson, W., Diet and dental disease, 11, Issue 2, 1979, p. 1-3.
- Hobden, K. and Pliner, P., ‘Effects of a Model in Food Neophobia in Humans’, *Appetite* 25, 1995, p. 101-114.
- Hyams, E., A History of Gardens and Gardening, Praeger, New York, 1971.

- -----, Egyptian Magic: Amulets, Magical Ceremonies, Ghosts, Horoscopes, Worship of Animals, 1901, p. 16.
- Ikram, S., Choice Cuts: Meat Production in Ancient Egypt, Leuven: Peeters Publications, 1995, p. 18.
- Ingham, S.C., Losinski, Jill A., Becker, Katie L., Growth of Escherichia coli O157:H7 and Salmonella Serovars on Raw Beef, Pork, Chicken, Bratwurst and Cured Corned Beef: Implications for HACCP Plan Critical Limits, 2004, p. 246–256.
- Jack R. Harlan., ‘Lettuce and the Sycamore: Sex and Romance in Ancient Egypt’, *EB*, Vol. 40, No. 1, 1986, p. 4-15.
- Janick, J., ‘Ancient Egyptian Agriculture and the Origins of Horticulture’, *Acta Hort* 583, 2002, p. 23-39.
- Joachim, H., ed. Papyrus Ebers: Das älteste Buch über die Heilkunde. Berlin: G. Reimer, 1890.
- Jules J., Ancient Egyptian Agriculture and the origin of the Horticulture, Indians, 2007.
- Kathryn A., Steven B, Shubert B., Encyclopedia of the Archaeology of Ancient Egypt, Routledge, 1999.
- Keller, K.T., From Wheat to Bread, Capstone Press, 2005.
- Kerkorian, A. D., ‘Food: The Gift of Osiris by William J. Darby; Paul Ghalioungui; Louis Grivetti’, *EB*, Vol. 32, No. 3, Jul. - Sep., 1978, p. 219-221.
- Kerkorian, A. D., ‘Food: The Gift of Osiris by William J. Darby; Paul Ghalioungui; Louis Grivetti’, *EB*, Vol. 32, No. 3, 1978, p. 219-221.
- Klein, C H. Von., ‘The medical features of the Papyrus Ebers’, *JAMA* 45:1928-1935, 23, 1905.
- -----, Descriptive Prospectus of the English translation of the Papyrus Ebers, Chicago: 1912.
- Knaapila, A., Tuorila, H., Silventoinen, K., Keskitalo, K. et al., ‘Food Neophobia shows Heritable Variations in Humans’, *Physiology & Behavior*, 91(5), 2007, p.573-578.
- Labrousse, A., Les Textes des Pyramides, 2007.
- Lachat C et al., ‘Eating out of Home and its Association with Dietary Intake: a systematic review of the evidence’, *obesity reviews*, 2011, p. 1-18.
- Lauer, J.-P., and V. Laurent-Tackholm, and E. Aberg, ‘Les Plantes Découvertes dans les Souterrains de l’Enceinte du Roi Zoser a Saqqarah (IIIe dynastie)’, *BIE* 32, 1950, p. 133-135.

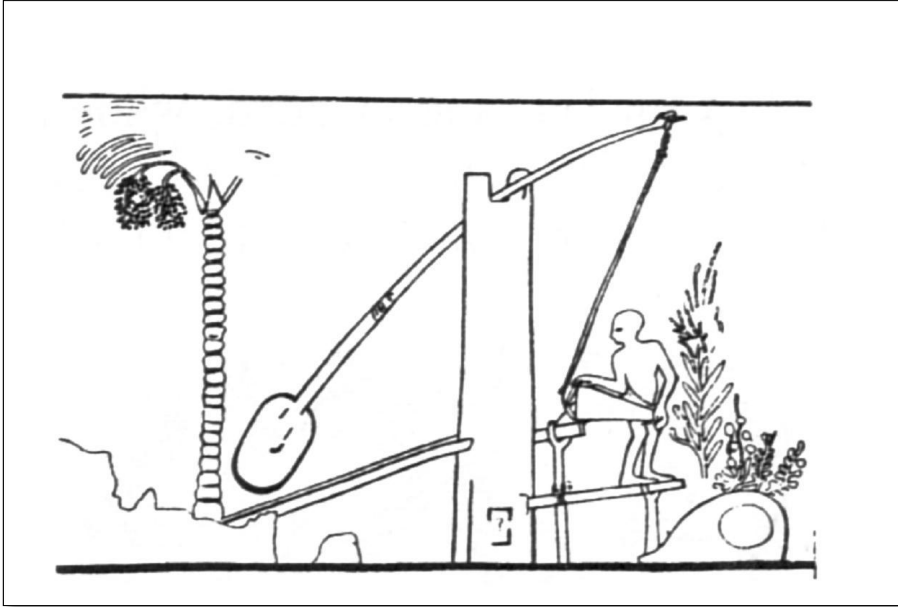
- Leek, F., 'Teeth and Bread in Ancient Egypt', *JEA*, 58, 1972, p. 126-132.
- Lichtheim, M., *Ancient Egyptian Literature, I: The Old and Middle Kingdoms*, University of California Press, 1973, p. 61-80.
- -----, *Ancient Egyptian Literature, Vol. II: The New Kingdom*, Berkeley: University of California Press, 1976.
- -----, *Didactic Literature*, in *Ancient Egyptian Literature: History & Forms*, edited by Antonio Loprieno, Leiden: E. J. Brill, 1996.
- Loughridge JM, Walker AD, Sarsby H, Shepherd R., 'Foods Eaten Outside the Home: Nutrient Contribution to Total Diet', *Nutrition Diet* 2, 1989, p. 361–369.
- Louis, A., Christophe: *Le Ravitaillement en Poissons des Artisans de la Nécropole Thébaine à la fin du Règne de Ramsès III*, *BIFAO* 65, 1967, p.177-199.
- Lucas, A., *Ancient Egyptian Material and Industries*, 1998.
- Marry, A., *Ancient Egyptian Medical Papyri*, Ancient Egypt Fan, 2007, p. 11-17.
- Martin, E., *the Secret Life of the food*, 1977.
- Mazzini, I., 'Diet and Medicine in the Ancient World', In *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present*, eds. Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari, and Albert Sonnenfeld. Trans. Clarissa Botsford, Arthur Goldhammer, Charles Lambert, and Frances M. López-Morillas, 2000, p. 141–152.
- Meiselman, H.L., Johnson, J.L., Reeve, W., Crouch, J.E., 'Demonstrations of the Influence of the Eating Environment on Food Acceptance', *Appetite* 35, 2000, p. 231–237.
- Milad, Y., 'Seed Oil Production in Egypt', *Agric. J. of Egypt* 10, 1920, p. 21-40.
  
- Millet N, Hart G, Reyman T, Zimerman A, Lewein P (1980). "ROM I: *Mummification for the Common People*," in *Mummies, Disease, and Ancient Cultures* (eds.) Aiden and Eve Cockburn.
- Montanari, Massimo, M., 'Food Systems and Models of Civilization', In *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present*, eds. Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari, and Albert Sonnenfeld. Trans. Clarissa Botsford, Arthur Goldhammer, Charles Lambert, and Frances M. López-Morillas, 2000, p. 69–78.
- Montet, P., *Les Scènes de la Vie Privée dans les Tombeaux égyptiens de l'Ancien Empire*, Publication & la Faculty des Lettres de l'Université de Strasbourg 24, 1925, p. 1- 429.

- Mustafa, M. K, Said, A. S. and Foda, X. K., 'Enrichment of wheat flour with dry skim-milk and its effect on the baking quality', *Egypt J. Food Sci.*, 8, 1980, p. 33-39.
- Navarro D and Ikram S., *Ancient Egypt's Wildlife*, 2013, p. 5-14.
- Nunn, J. F. *Ancient Egyptian Medicine*, University of Oklahoma Press, 1996.
- Overland, P., 'Structure in The Wisdom of Amenemope and Proverbs', in J. E. Coleson and V. H. Matthews, eds., *Go to the Land I Will Show You: Studies in Honor of Dwight W. Young*, Eisenbrauns, 1996, p. 275-29.
- Parkinson, R. B., *Poetry and Culture in Middle Kingdom Egypt: A Dark Side to Perfection*, London, Continuum, 2002.
- Parkinson, R.B., *Poetry and Culture in Middle Kingdom Egypt: A Dark Side to Perfection*, London, 2002, p. 313, 325.
- Patrick E.M, Armen M, Gretchen R.H., *Ancient Egyptian herbal wines, Study: Herbs added to-year-old Egyptian wine*, 2009, p. 12-17
- Patrick E.M, Armen M, Gretchen R.H., *Ancient Egyptian herbal wines, Study: Herbs added to-year-old Egyptian wine*, 2009, p. 12-17.
- Patrick F. Houlihan., *Choice Cuts: Meat Production in Ancient Egypt by Salima Ikram*, *Journal of the American Research Center in Egypt*, Vol. 35, 1998, p. 198-200
- Patrick F. Houlihan., *Choice Cuts: Meat Production in Ancient Egypt by Salima Ikram*, *Journal of the American Research Center in Egypt*, Vol. 35, 1998, p. 198-200.
- Perlès, C., *Feeding Strategies in Prehistoric Times*', In *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present*, eds. Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari, and Albert Sonnenfeld. Trans. Clarissa Botsford, Arthur Goldhammer, Charles Lambert, and Frances M. López-Morillas, 21–31. New York: Columbia University Press, 1999.
- Powell, A., *Food Resources and food systems in two West Bank villages*, 1987, Jerusalem.
- Quirk, S., *Ancient Egyptian Religion*, London, 1992, p. 51, 73, 75.
- Robert D. Biggs., 'Medicine, Surgery, and Public Health in Ancient Mesopotamia', *Journal of Assyrian Academic Studies*, Vol. 19, no. 1, 2005
- Rosalie D, Patricia L.Z., *Egyptian Mummies and Modern Science* Cambridge University Press, 2008.

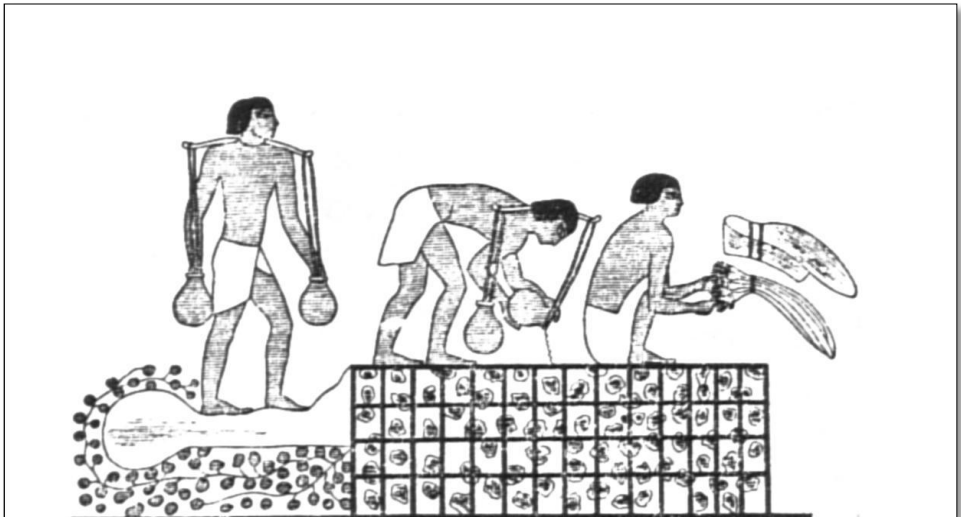
- Rosalie David A., Amie Kershaw, Anthony H., ‘the Art of Medicine: Atherosclerosis and Diet in Ancient Egypt’, *Perspectives*, Vol 375, 2010, p. 19-38.
- Rosamond, W.F, et al., ‘Heart Disease and Stroke Statistics, A Report from the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee’, *Circulation* 117 (4), p. 25–146.
- Ryholt, K., the Papyrus Carlsberg Collection, Faculty of Humanities, University of Copenhagen, 2007, p. 10-15.
- Saffirio, L., ‘Food and Dietary Habits in Ancient Egypt’, Lung Dora Firenze, Torino, Italy, Received 18 April 1969, p. 297-305.
- Sammarco, M.L., Ripabelli G., Grasso, G.M. “Consumer Attitude and Awareness towards Food-relate Hygienic Hazards, 2009, p. 81–90.
- Samuel, D., ‘Investigation of Ancient Egyptian Baking and Brewing Methods with Correlative Microscopy’, *Science*, 1996, p. 473-488.
- -----., Approaches to the archaeology of food. Petits Propos Culinaires 1996.
- Sanders J.B., Transitions from Ancient Egyptian to Greek Medicine, University of Kansas Press, Lawrence, 1963.
- Sandison, A.T., ‘Diseases in Ancient Egypt’, in *Mummies, Disease, and Ancient Cultures* (eds.) Aiden and Eve Cockburn Cambridge University Press: Cambridge, 1980.
- Sauneron S., ‘Une Recette Égyptienne de Collyre’, *BIFAO* 57, 1958, p.158.
- Scanga, J.A et al., ‘Microbiological Contamination of Raw Beef Trimmings and Ground Beef’, *Meat Science* 56.2, 2000, p. 145–152.
- Schack-Schackenburg, H., ‘Der Berliner Papyrus 6619’, *ZAS*, 1900, 38, p.135–140
- Scharf, A., ‘Ägyptische und vorderasiatische Kunst, Die Lehre für Kagemni’, *ZÄS* 77, 1941, p. 13-21.
- Schatzkin A, Kipnis V, Carroll RJ, Midthune D, Subar AF, Bingham S, Schoeller DA, Troiano RP, and Freedman LS: A comparison of a food frequency questionnaire with a 24-hour recall for use in an epidemiological cohort study: results from the biomarker-based Observing Protein and Energy Nutrition (OPEN) study, *Int J Epidemiol* 32, 2003.

- Schlegel, Rolf H J., *Encyclopedic Dictionary of Plant Breeding and Related Subjects*. Haworth Press, 2003.
- Silverburg, R., *the Dawn of Medicine*, Putnam Publishing, 1966, New York.
- Simpson, W. K., *the Literature of Ancient Egypt*, The American University of Cairo Press, 2005.
- Smil, V., *Eating Meat: Evolution, Patterns, and Consequences*, 2012, p. 599–639.
- Smith, B.D., *the Emergence of Agriculture*, *Scientific American Library*, W.H. Freeman &Co., New York, 1995.
- Smith, B.D., *the Emergence of Agriculture*, *Scientific American Library*, W.H. Freeman &Co., New York, 1995.
- Stephen C, et al., *the Ebers Papyrus: Possibly Having to Do with Diabetes Mellitus*, based on the Hieratic to Hieroglyphic transcription by Walter Wreszinski, Leipzig, 2006, p. 1-21.
- Sullivan, R., ‘the Identity and Work of the Ancient Egyptian Surgeon’, *JRSM*, 89 (8), 1996, p. 469-480.
- Tabbers, M.M.; Dilorenzo, C.; Berger, M.Y.; Faure, C.; Langendam, M.W. Nurko, S.; Staiano, A. Vandenplas, Y. Benninga, M.A., ‘Evaluation and Treatment of Functional Constipation in Infants and Children’, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 58 (2), 2010, p. 265–281;
- Thacker, C., *the History of Gardens*. University of California Press, Berkeley, 1979, p. 120.
- Trigger, Bruce G. ‘The Main lines to Socio-Economic Development in Dynastic Egypt to the End of the Old Kingdom’, in Lech Krzyzanik and Michal Kabusiewicz, eds., *Origin and Early Development of Food-Producing Cultures in North Eastern Africa*. Poznan: Polska Akademia Nauk, 1984, p. 101–108.
- Walter F., ‘Notes on the Instruction to Kagemni and His Brethren’, *JEA* 36, 1950, p. 48-50;
- Warde, A., Martens, L., *Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure*. Cambridge University Press, 2000, Cambridge.
- Williams, R.J., ‘The Alleged Semitic Original of the Wisdom of Amenemope’, *JEA* 47, 1961, p.100-106.
- Wresenski, W., *Der Papyrus Ebers: Umschrift, Übersetzung und Kommentar*. I. Teil: Umschrift. Leipzig: J. C. Hinrichs'sche Buchhandlung, 1913.

- -----, Der Londoner Medizinische Papyrus und der Papyrus Hearst, Leipzig, 1912.
- -----, Medizin der Alten Ägypter, III: Der Papyrus Ebers"-Umschrift, Leipzig, 1913.
- Wright, R., the Story of Gardening, Dodd, Meade & Co., New York, 1934, p. 42-45.
- Zohary M., and Spiegel-Roy, P., 'Beginnings of Fruit Growing in the Old World', *Science* 87, 1975, p. 319-27.
- Zucconi, L.M., 'Medicine and Religion in Ancient Egypt', *Religion Compass* 1 (1), 2007, p.26–37.

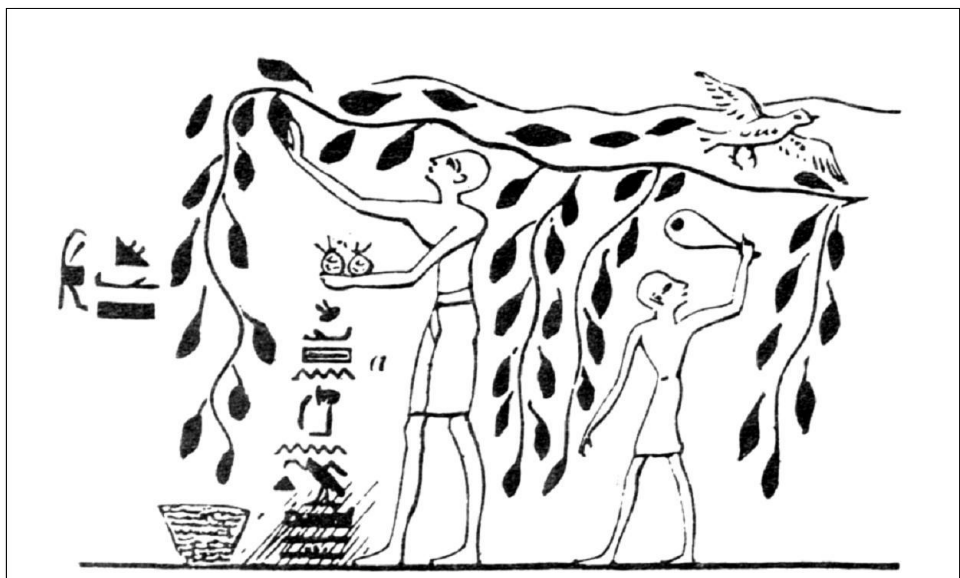


صورة رقم ١ تبين عملية الري بواسطة الشادوف الذي يقوم برفع المياه التي يتم صبها داخل حوض، أحد مقابر الدولة الحديثة- القرنه- طيبة الغربية، نقلاً عن Singer et al., 1954, fig, 344



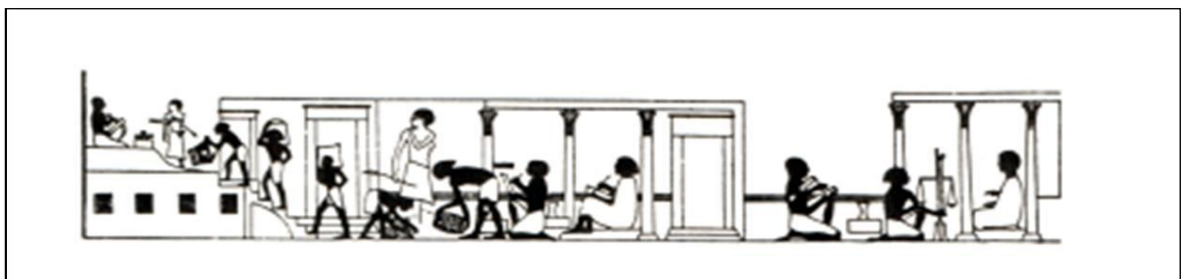
صورة رقم ٢ تبين عملية الري والتي تظهر على يسار الصورة بينما في الجانب الأخر عملية حصاد للخضروات، أحد مقابر الدولة الوسطى- بني حسن، نقلاً عن Singer et al., 1954, fig, 360





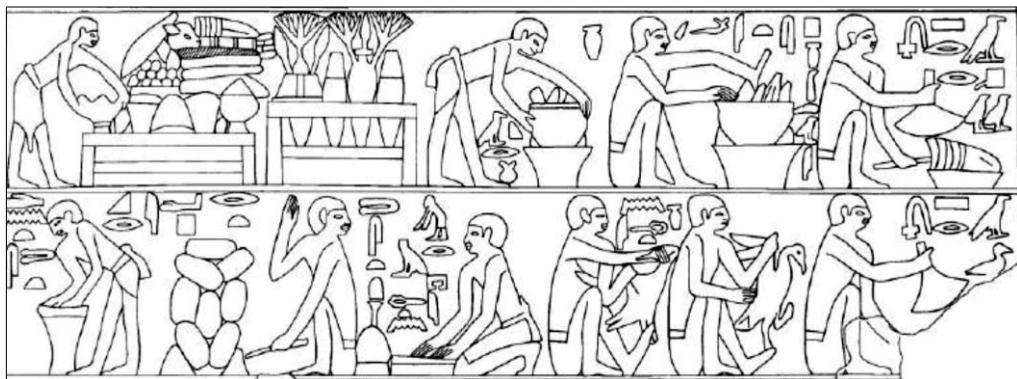
صورة رقم ٣ تبين عملية حصاد الرمان، أحد مقابر بتل العمارنة - الدولة الحديثة، نقلاً

عن Hymas, 1971, p.13



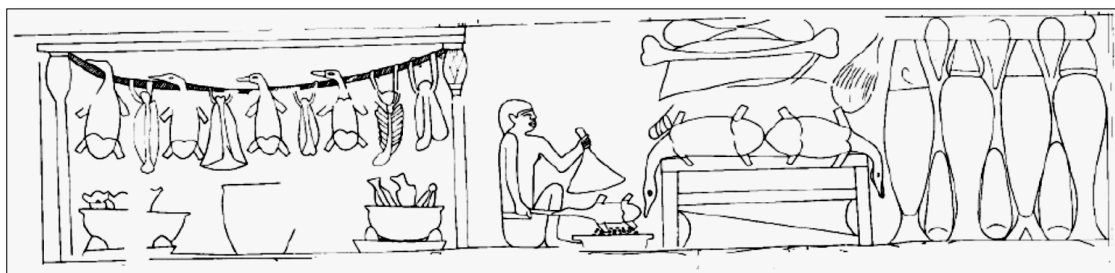
صورة رقم ٤ تبين عملية تخزين المحصول وما يعرف بمراقبة التخزين أحد مقابر

بني حسن - الدولة الحديثة، نقلاً عن Singer et al., 1954, fig. 26



صورة رقم ٥ تبين تجهيز اللحوم من الطيور وتنظيفها ثم عملية الشواء، مقبرة إيدو بالجيزة رقم التسجيل G.7102، الدولة القديمة، نقلًا عن

Simpson, W., The Mastabas of Qar and Idu, Giza Mastabas Vol. 2, Boston: Museum of Fine Arts, 1976, p. 9- 10, pls. XII c, d; fig. 29.



صورة رقم ٦ تبين تجهيز الطيور وتنظيفها ووضعها في أواني حتى تحفظها من البكتريا اللاهوائية ، مقبرة tAtue بالجيزة رقم التسجيل G.2001، الدولة القديمة، نقلًا عن

Simpson, W., Mastabas of the Western Cemetery, Giza Mastaba, vol. 4, Part. 1, Boston: Museum of Fine Arts, 1980, fig. 23.



صورة رقم ٧ تبين تجهيز الطيور وتنظيفها ووضعها في أواني للقلي ثم الحفظ ، مقبرة IAsn بالجيزة رقم التسجيل G.2196، الدولة القديمة، نقلاً عن

**Simpson, W., Mastabas of the Western Cemetery, Giza Mastaba, vol. 4, Part. 1, Boston: Museum of Fine Arts, 1980, p. 19, pls. XXXVIII-XL, fig. 32**