



مجلة اتحاد الجامعات العربية للسياحة والضيافة (JAAUTH)

الموقع الإلكتروني: <http://jaauth.journals.ekb.eg/>



الأطعمة والأشربة في الأديرة المصرية في العصر البيزنطي دراسة تاريخية في ضوء سياحة الطعام Food Tourism

نعيمة محمد إبراهيم

معهد الفراغة العالي للسياحة والفنادق

معلومات المقالة الملخص

يتناول هذا البحث موضوع الأطعمة والأشربة في الأديرة المصرية في العصر البيزنطي لما له من أهمية كبيرة خاصة أنه لم يتم التطرق إليه بحثيًا من قبل من الناحيتين التاريخية والسياحية. خاصة وأن سياحة الطعام تقوم بدور فعال في إثراء تجربة السائح، إذ تمنحه فرصة للتعرف على كل ما هو فريد وأصيل ويرتبط بتاريخ البلد الذي يزوره وثقافته المميزة، حيث يقوم هذا النمط من السياحة على استكشاف الطعام والشراب الخاص ببلد معين أو جماعة معينة وتعلم طرق إعدادة.

وقد اتبعت هذه الدراسة منهجًا يقوم على زاويتين، الأولى تاريخية وفقًا للروايات التاريخية المستقاة من سير وأقوال القديسين وقواعد تنظيم حياة الرهبان و كذلك كتب الرحالة والاكتشافات الأثرية الحديثة، بالإضافة إلى عدة لقاءات ومحادثات مع الرهبان حول الأطعمة في الأديرة ومزارع الأديرة. والزاوية الثانية سياحية وذلك بتطبيق مبادئ ومفاهيم وأهداف سياحة الطعام وفقًا للدراسات الحديثة في هذا الصدد.

وقد استهدفت هذه الدراسة معرفة المقصود بسياحة الطعام وربط ذلك بالجوانب التاريخية لنمط الطعام والشراب لدى الرهبان وبالتالي تم التطرق لمعرفة المصادر الغذائية لدى الرهبان وكذلك أنواع الأطعمة والأشربة لديهم، وطرق وأماكن إعداد الطعام داخل الأديرة، مع التطرق لدراسة آداب تناول الطعام، وكيفية توظيف الطعام لتأصيل سلوكيات معينة لدى الرهبان، مع شرح كيفية توظيف الطعام من الناحية الصحية والعلاجية وكيف كان لذلك صدى في سياحة الطعام، وأيضًا شرح العلاقة بين تناول الطعام والعقاب لدى الرهبان.

الكلمات المفتاحية

الأديرة؛ مصر في العصر البيزنطي؛ الأطعمة؛ الأشربة؛ الرهبان؛ سياحة الطعام.

(JAAUTH)

المجلد ٢٣، العدد ١،
(ديسمبر ٢٠٢٢)،
ص ٢٥١ - ٢٨٧.

المقدمة

الطعام من مقومات جسم الإنسان ومهم لحياته كالماء والهواء، ومن الملاحظ أن الأطعمة والأشربة في العصر البيزنطي وبخاصة في الأديرة لم تحظ بالاهتمام الكافي من قبل الدارسين وبالتالي كان لا بد من أن تفرّد

لها دراسة مستقلة تتحدث عن طعام هؤلاء الرهبان وشرايهم، وما كانت تمثله الأطعمة والأشربة من أهمية في حياتهم، وهل أقبلوا على تناول كل ما هو موجود في المجتمع من أطعمة مثل بقية أفراد أم أن نظامهم الغذائي كان مختلفاً عن بقية الأفراد؟، وكيف تم تحديد وتنظيم موادهم الغذائية؟، وما هي الأطعمة التي اعتمدوا عليها في غذائهم، وتلك التي ابتعدوا عنها أو تناولوا القدر القليل منها؟، ومن أين حصلوا على قوتهم في هذه الصحراء القاحلة؟، وما هي عاداتهم الغذائية؟، وهل كان الطعام مجرد وسيلة ليستطيعوا البقاء بها على قيد الحياة أم اهتموا بالتنوع فيه؟، وما هي علاقة أطعمتهم بصحتهم العامة؟، وهل تعدى الطعام دوره كوسيلة لبقاء الجسم إلى استخدامه كأداة للتعليم وغرس سلوكيات معينة في إطار منظومة المبادئ الرهبانية؟، وكيف استخدم الطعام كذلك كوسيلة لعلاج بعض الأمراض وفي الوقت نفسه استخدامه لعقاب الرهبان والراهبات؟

وترجع أهمية التركيز على الطعام والشراب لدى الرهبان إلي ضرورة السعي لابتكار أنماط سياحية جديدة لتنوع المنتج السياحي المصري واستهداف أسواق سياحية جديدة خاصة وأن نمط سياحة الطعام قد اكتسب اهتماماً متزايداً خلال السنوات الماضية من قبل عديد من المقاصد السياحية التي تسعى إلى تطوير منتجاتها السياحية، حتى يشعر السائحون عند زيارتها بتجربة مختلفة تتضمن قيماً أخلاقية وأصيلة قائمة على الثقافة والمنتجات المرتبطة بالبيئة والتراث الثقافي والديني (سامح وآخرون، ٢٠٢٠، ص ١٩٦).

ومما حفز فضول الباحثة لدراسة هذا الموضوع تاريخياً وسياحياً هو ما لوحظ وجوده من احتفاظ بعض الأطعمة الموجودة في وقتنا الحالي بمسمياتها القبطية التي كانت موجودة في العصر البيزنطي واستخدامها من قبل الرهبان حينذاك. ومن أبرز هذه المسميات الخاصة بالأطعمة بصارة $\theta\epsilon\sigma\omicron\gamma\rho\omega$ ، $\pi\epsilon\sigma\omicron\gamma\rho\omega$ ، وبوري $\varphi\omicron\rho\rho\rho$ ، $\beta\omega\rho\epsilon$ وكرنب $\kappa\rho\alpha\mu\beta\eta$ وملوحة $\mu\epsilon\lambda\zeta\epsilon$ وترمس $\theta\epsilon\rho\mu\omicron\varsigma$ وقلقاس $\kappa\omicron\lambda\kappa\alpha\varsigma\rho$ وأوطه (طماطم) $\omicron\gamma\tau\alpha\zeta$ و رمان $\epsilon\rho\mu\alpha\eta$ وفلافل $\phi\alpha\lambda\alpha\phi\epsilon\lambda$ وحالوم $\alpha\lambda\omega\mu$ وهي الجبنة التي لا يزال تستخدم لها الكلمة نفسها في الصعيد، وكما يبدو من هذه المسميات أن الكثير منها استمر حتى الآن باللفظ والنطق نفسه (مقار، ٢٠٠٤، ص ٥٩-٦٤؛ داود، ٢٠٠٠، ص ٧٠).

فضلاً عما أخذت تحتله سياحة الطعام أو الطهي (فن الطهي) من أهمية في الآونة الأخيرة، حيث إن الطعام هو واحد من أفضل الطرق لتجربة ثقافة الآخرين، وبالتالي يسافر العديد من الأشخاص إلى أماكن جديدة للتعرف على العادات الغذائية للشعوب واستكشاف أنواع جديدة من الأطعمة وطرق طهيها بل ويتدخل الطعام كعنصر في التأثير على السياح لاختيار مقصدهم ووجهتهم السياحية في اختيار مكان دون الآخر، وهو يمثل كذلك ثلثي ما ينفقه السائح، وبالتالي أصبح الطعام وكذلك الشراب نقطة جذب سياحي وهذا ما تؤكدته منظمات التجارة الخارجية في الدول الأجنبية من أن الغذاء هو السبب الأول للسائحين الذين يزورون البلاد. (رمضان، ٢٠٢٢، ص ١٠٨؛ سامح وآخرون، ٢٠٢٠، ص ١٩٨). وبلد مثل مصر لها مثل هذا الزخم التاريخي مرت عليها العديد من العصور والأشخاص والخبرات كان لابد لها أن تلعب دوراً مهماً في تنوع الأطعمة والأشربة وطرق إعدادها، وبالتالي هي جديرة بالزيارة للتعرف على هذه الأطعمة وتذوقها بل والتأثر بها ونقل نموذجها والمجيء من شتى بقاع العالم لطلبها بالاسم وتناولها، ومن هنا كان هذا الموضوع الذي خصصت دراسته في الأديرة كمكان له خصوصيته

الدينية والأثرية التي فرضت عليه نوعاً معيناً من الطعام كان لابد من معرفته والاستفادة منه، بل وإدراج هذه الخبرة الغذائية ضمن سياحة الطعام للتعرف عليها وربما الاقتداء بها وبالرهبان في حياتهم ونظمهم الغذائية. خاصة أن أحد الأهداف المهمة لسياحة الطعام ليس هو تناول وجبات أو شرب بعض المشروبات فقط ولكن أيضاً تثقيف وإلهام عشاق الأطعمة والمشروبات من خلال تقديم فرصة للسائح لاستكشاف المنطقة المتجه إليها والتعرف على اتجاهات الطعام والشراب فيها وتاريخ وأصول وطريقة إعداد هذه الأطعمة في موطنها الأصلي^(١) والكيفية التي كانت الأطعمة توظف بها أو استخدام الطعام لأغراض مختلفة مثل التوظيف الأخلاقي والسلوكي والصحي والعلاجي.

مفهوم سياحة الطعام

يمكن تعريف سياحة الطعام بأنها هي تلك الأنشطة التي يمارسها السائح التي ترتبط بالطعام؛ كتجربة أطعمة محلية فريدة و متميزة يشتهر بها المقصد السياحي المزار، وشراء المنتجات الغذائية المحلية أو المنتجات الغذائية ذات الصلة، والمشاركة في الأنشطة المختلفة المتعلقة بالطعام كالمهرجانات والأعياد والمعارض؛ حيث يعتمد هذا النمط السياحي على مفهوم المعرفة والتعلم عن ثقافة الأطعمة التي تميز منطقة عن أخرى، إذ يتماشى هذا النشاط مع التوقعات الجديدة للطلب السياحي الذي يسعى إلى خبرات وأنشطة جديدة (سامح وآخرون، ٢٠٢٠، ص ١٩٨). ومن هنا كانت دراستي للخبرة الرهبانية في الطعام والشراب، وبالتالي كان لابد من دراستها ودراسة كل ما يتعلق بالطعام والشراب لدى الرهبان.

أولاً- المصادر الغذائية لدى الرهبان

يتبادر إلى الذهن سؤال مفاده: من أين كان يحصل الرهبان في هذه الصحراء على طعامهم؟ ويمكن الإجابة على هذا التساؤل بأن الرهبان كانوا يزرعون بعض المواد الغذائية اللازمة لطعامهم فالأنبا أنطونيوس أبو الرهبان (٢٥٠-٣٥٦م) عاش في بداية توحده على بعض الخبز الذي يُرسل له بالإضافة إلى بعض ثمار النخيل الموجودة حوله، ولكن بعد ذلك طلب ممن يقوموا بزيارته معولاً وفأساً وبعض حبوب القمح وزرعها، وكان يفعل ذلك باستمرار للحصول على خبزه ثم زرع بعد ذلك القليل من الخضروات، وبعد أن التقى حوله الرهبان اشتركوا معاً في زراعة الأرض لتلبية احتياجاتهم حيث ورد ذكر الأراضي المزروعة في نصوص الأنبا أنطونيوس. (سيرة أنطونيوس، ٢٠١٢، ص ١٠٥؛ فكري، ٢٠١٢، ص ٧٦؛ Wipszycka; 2011, pp. 200- 202). وكذلك الأنبا باخوميوس أب الشركة (٢٩٢-٣٤٦م) في البداية وقبل اتصاله بشيخه "بلامون" عاش على شجر النخيل وشغل بعض وقته بزراعة بعض الخضروات. (أمين، ١٩٦٣، ص ٢٤؛ عطية، د. ت، ص ٤٢).

(١) هذا ليس معناه اقتحام الحياة الخاصة للرهبان أو تناول الطعام معهم في قلاييمهم أو أماكن تناول الطعام الخاصة بهم أو دخول أماكن إعداد الطعام بالأديرة، وإنما المقصود تناول وتذوق الطعام الرهباني في الأماكن المسموح للزائرين بدخولها والتردد عليها وتناول الطعام بها، وبالتالي يتم تذوق واستكشاف هذه الأنواع من الأطعمة وطريقة إعدادها ومن ثم محاكاتها بعد ذلك من قبل السياح كنمط غذائي جديد عليهم.

وهناك العديد من الإشارات على عمل الرهبان الباخوميين في الزراعة بل إن فريقاً منهم قام بإصلاح الأراضي التي هجرها مزارعيها وزراعتها، وأقبلوا على أعمال الفلاحة خاصة منذ أيام هوراسيوس - أحد خلفاء الأنبا باخوميوس في قيادة الجماعات الرهبانية - ففي قوانين باخوميوس تحذير للرهبان من أكل سنابل القمح أو العنب قبل النضوج، أو أن يتناول أي راهب ما يجده في الحقل أو الحديقة دون أن يعطيها له البستاني، أو يأكل شيء دون بقية الأخوة. (Pachomian Koinonia, Il 1981, pp. 158-9) وكذلك نجد أن القاعدة الثمانين من قوانينه تنص على أنه يجب عند خروج الأخوة للعمل أن يُعطى لهم الكثير من الخضروات بسبب فترة عملهم الطويلة. (Pachomian Koinonia, Il 1981, p. 159) ويشير "بلاديسوس" (٢) إلى أن رهبان الأديرة الباخومية كان منهم من يعمل في زراعة الأرض ومنهم من كان يعمل في البستان. (بلاديسوس، ٢٠١٥، ص ٣١٣، ٤٢١؛ فردوس الآباء، ٢٠٠٧، ص ٢١)، الأمر الذي يدل على القيام بالزراعة.

وفي صحراء نيتريا^(٣) أيضاً ونتيجة لحاجة الرهبان للخضروات فإنهم قاموا بزراعتها بين صوامعهم أو في الحديقة التي توسطت قلاييمهم. (أمين، ١٩٦٣، ص ١٠٤). وذكر الرهبان السبعة^(٤) أن الأب "آبا" (٥) أور" زرع النباتات والأشجار، وأن "كوبرس" قد زرع أشجار الفاكهة والنخيل وأخذهم أثناء زيارتهم ليروا الأشجار التي زرعها بنفسه في البرية. (هستوريا، ٢٠٠٨، ص ١٤٣).

وفي دير الأنبا شنودة (٣٤٧-٤٦٥م)^(٦) قام الرهبان بزراعة الخضروات والفاكهة بسبب الحاجة إليها، ووردت العديد من الإشارات في قوانينه حول من يقوم برعاية حديقة الخضروات وكذلك البستاني الذي اهتم بحديقة الفاكهة. (قوانين آبا، ٢٠١٢م، ص ٢٩٦؛ شنودي، ٢٠٢٠، ص ٣٦)

وهناك العديد من الشواهد التي تدل على امتلاك الأديرة في طيبة ودير الأنبا أبوللو في باويط على الأراضي الواسعة التي زرعها رهبانه بالكثير من الخضروات والأشجار لتوفير احتياجاتهم اليومية من الطعام. (هستوريا، ٢٠٠٨، ص ٢٧١؛ Wipszycka, 2011, pp. 203-4). وقد اشترك الرهبان في أعمال الحصاد لدى الأفراد في القرى القريبة من الأديرة ووافق الآباء على هذا العمل والأمثلة على ذلك كثيرة، فنسمع عن الراهب "هور"

(٢) بلاديسوس: يعد من أهم مؤرخي الرهبنة المصرية (٣٦٣-٤٢٠ أو ٤٣٠م) مؤلف كتاب "التاريخ اللوزياكي" جاء إلى مصر سنة ٣٨٨م وقضى فترة وجوده متنقلاً بين الأديرة للتعرف على حياة نساك مصر والتلمذ على أيديهم، وغادر مصر سنة ٣٩٩م، ثم عاد إليها مرة أخرى سنة ٣٩٩م، وظل حتى ٤١٢م. (مختار ٢٠٢١، ص ٥٥ حاشية ٨٧).

(٣) صحراء نيتريا: تقع نيتريا جنوب الإسكندرية على مسافة ٣٥ ميلاً غرب الفرع الغربي للنيل وتمثل الحافة الشمالية الشرقية لوادي النطرون، وقام المعهد العلمي الفرنسي للأثار الشرقية بالقاهرة بحفريات لهذه المنطقة حيث أمكن الكشف عن قلالي الرهبان. بلاديسوس ٢٠١٥، ص ٣٤٣ حاشية (٥٥)؛ هوايت، ٢٠١٧، ص ٤٢-٤٩.

(٤) الرهبان السبعة: رهبان جاءوا من فلسطين سنة ٣٩٤-٣٩٥م إلى مصر لزيارة النساك في الصحاري المصرية والتعلم على أيديهم. هستوريا، ٢٠٠٨، ص ٨-٩.

(٥) "آبا" لقب توقيير واحترام يعطي لمقدم الرهبان ويدعى مشرف دير أو جماعة من المتوحدين "الأب"، وهو من أوائل الرهبان الذين استوطنوا صحراء نيتريا (هستوريا ٢٠٠٨، ص ١٠٠٠).

(٦) كان الرأي المتعارف عليه أن الأنبا شنودة ولد سنة ٣٣٣م ووفاته كانت ٤٥١م، ولكن الأبحاث الحديثة أثبتت خطأ هذا الرأي. الأنبا شنودة، ٢٠٠٩، ص ١٤-١٦.

وتلاميذه، والأنبا مكاريوس الكبير (٣٠٠-٣٩١م)، وعدد من رهبانه الذين خرجوا في موسم حصاد القمح ورجعوا حاملين أجورهم التي كانت عيّنًا من المحصول ذاته ووضعت في مخازن الجماعة الديرية واستخدمت في طعامهم وفي مساعدة الفقراء. (فردوس الآباء، ج٢، ٢٠٠٧، ص٢٣٨؛ بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص٣٨؛ حبيب، ١٩٧٨، ص٨٩؛ Wipszycka, 2011, p. 202)، كذلك كان الرهبان يحصلون على بعض احتياجاتهم الغذائية عن طريق الشراء من الأسواق، فقد أرسل الأنبا باخوميوس مرات عديدة رهبانه لشراء القمح من القرى المجاورة. (فردوس الآباء ج١، ص٢٠٢، ج٢، ص٢٠؛ هستوريا، ٢٠٠٨، ص١٥٤؛ ميخائيل، ٢٠١٧، ص٢٠٦-٢٠٧). وكانت تأتي للديرية كذلك العديد من المنح والعطايا^(٧) من القمح والمواد الغذائية التي يقدمها الأفراد كمنز أو لالتماس دعوات الرهبان والرغبة في أن يذكرهم في صلواتهم مثل التاجر الذي أرسل جوارات الفول والعدس للديرية الباخومية، وأيضًا أحد الأعيان في (قوص) الذي أرسل القمح للأنبا باخوميوس. (فردوس الآباء، ج٢، ص٣٨؛ هستوريا، ٢٠٠٨، ص١٥٠؛ ميخائيل، ٢٠١٧، ص٥١، ٥٨).

وقام الدير الباخومي بتربية حيوانات اللحوم والألبان للحاجة إليها في الطعام فقد احتوت مائدة طعام الديرية الباخومية على الجبن المصنوع من ألبان الماعز وكذلك بعضًا من شرائح العظام لكبار السن والمرضى. (بلادبوس، ٢٠١٥، ص٤٢١؛ فردوس الآباء، ج٢، ص٢٠، ٢٤٤). وتشير قوانين باخوميوس إلى وجود حيوانات اللحوم والألبان في الدير واهتمام الرهبان بغذائها (Pachomian Koinonia, II, 1981, p. 156).

ثانيًا - أنواع الأطعمة

بما أن سياحة الطعام Food Tourism تعكس نمط حياة لمنطقة معينة وذلك من الناحية الثقافية والدينية وأيضًا العادات والتقاليد، حيث يكون نوع الطعام سببًا مهمًا للتأثير على سلوك السائح في اختيار مقصد سياحي دون الآخر إذ يعد سائحًا ثقافيًا بالأساس (سامح وآخرون، ٢٠٢٠، ص١٩٨). ومن ثم يجب معرفة أنواع طعام الرهبان ونظام تناولهم له والعادات المرتبطة بذلك.

لعب الطعام وأصنافه دورًا مميزًا في حياة الرهبان وذلك لارتباطه بالجسد وانفعالاته، وبالتالي تجنب الرهبان المواد الغذائية التي تبعث في الجسم النشاط وتزيد من تدفق الدم فيه وبالتالي تزيد الرغبة الجنسية، منذ بداية الرهبنة، ومن هنا أكدت الكتابات المسيحية على أن المنتجات الحيوانية لا يجب أن تكون شائعة في النظام الغذائي للرهبان. (Awad, 2020, pp. 48-49) وبذلك اقتصر الرهبان في طعامهم على المواد الغذائية الفقيرة والبسيطة التي لا تبعث أي طاقة أو نشاط في الجسم وشجع آباء الرهبنة على ذلك فالقديس أنطونيوس ذكر بأن تنوع الأطعمة والمشروبات وكثرتها تولد الشهوات الجسدية، وأوصى بضرورة إضعاف الجسد عن طريق الطعام القليل الفقير حتى تضعف الشهوات وتنطفئ وتموت الأفكار الجسدانية حينئذ تضيء النفس وتصير هيكلًا للروح

(٧) تمتعت الديرية المصرية المصرية ببراء واضح وحازت على العديد من المنح من قبل الأباطرة وكبار الموظفين البيزنطيين الذين أغدقوا العطايا علي رهبانها - أصحاب الفضل في نشأة الرهبنة في العالم المسيحي - ومن أشهر الأباطرة الذين تميزوا بالكرم الإمبراطور قنسطنطين الأول وكذلك الإمبراطور ثيودوسيوس وأسرته والإمبراطور أركاديوس (٣٩٥-٤٠٨م) والإمبراطور زينون (٤٧١-٤٩١م). لمزيد من التفاصيل عن عطايا الأباطرة للديرية المصرية انظر: (فكري، ٢٠١٢، ص١٧٥-١٨٧).

القدس "إنني إذا كنت ضعيفاً فحينئذ أصير قوياً" على حد قوله. (فردوس الآباء، ج ١، ص ١٧٣-١٧٤؛ Hansen, 2021, p. 294) ومن هنا تضمن طعام الرهبان على الآتي:

١- الخبز Oeik

أتى الخبز على رأس قائمة أطعمة الرهبان^(٨)، فهو المصدر الرئيس للكربوهيدرات المركبة التي تتميز بكونها تزيد من الإحساس بالشبع لفترات طويلة بسبب أن الجسم يحتاج إلى فترة أطول لهضمها، وكان الخبز هو الطعام الأساسي لهم خاصة في الوجبات الجماعية، وكان حجمه صغيراً ومستدير الشكل يصل قطره ١٢ سم، وتزن الواحدة منه ست أوقيات (حوالي ١٥٠ جم)، صنع من القمح غالباً ولكن أحياناً كان يصنع من الشعير أو الحمص عن طريق طحنه وعمل الدقيق منه. وكان النصيب اليومي للراهب رغيفين في اليوم لا يجب أن يتجاوزهما وزنتهم رطل أو ٣٢٧ جم. (هستوريا، ٢٠٠٨، ص ١٤٤، ١٦٢؛ بلاديوس، ٢٠١٥، ص ٤٠٠-٤٠١؛ فردوس الآباء، ج ١، ص ٤٨١، ج ٢، ص ٢٠، ٧٨؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ص ٣٦٠-٣٦٢؛ wipszycka, 2011, pp. 186-7; Hansen, 2021, p. 291; Sharafeldean. 2022, p. 38).

وقد توافر من الخبز عدة أنواع منها: الطازج، والمجفف الذي أطلق عليه بقسمات وقد خزنه الرهبان لأسابيع وأحياناً شهوراً، وكان هناك نوعاً من الخبز يدعى "كيكي" صغير الحجم، والخبز المحمص الذي يعد للمرضى بإشراف أب الدير، وصنع كذلك الفطير الذي كان يسلم للمصحة العلاجية، ووجد نوع من المخبوزات التي تعد في الفرن وأطلق عليها "الأوشكشوتوي" وقيل عنها إنها ثقيلة في الهضم.

٢- الملح MΛC, MEΛC

كان الملح مكوناً أساسياً في غذاء الرهبان^(٩) حيث اعتمدوا عليه مع الخبز والماء، فضلاً عن إضافته للطعام وكذلك استخدامه في حفظ الأطعمة مثل السمك والزيتون حيث كان التمليح هو أفضل وسيلة للحفاظ على الطعام في ذلك الوقت، وكان المعتاد أن يُبل الخبز بالماء ثم يوضع الملح عليه، وهو المرق الذي ورد ذكره كثيراً في أقوال الآباء. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٦٤٥، ٧٠٦-٧٠٧؛ بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ص ٧٣-٧٤؛

(٨) لم يرد بشأن تناول الرهبان للخبز والملح أي إشارات في الكتاب المقدس لأن قيام الرهبنة قد تم في فترة لاحقة على ذلك فلم تُذكر الرهبنة في الكتاب المقدس ولم يُوص الكتاب المقدس بها بشكل مباشر وإنما كانت الرهبنة نتاج وصايا وأفكار وتعاليم عن الزهد والنقش وتترك العالم والصلاة الدائمة ورد ذكرها في الكتاب المقدس والتي هي محاور الحياة الرهبانية، وقد حث الآباء الأوائل على الزهد وتناول اليسير من الطعام وعاش معظمهم على قليل من الخبز مع الملح. ومن الآيات التي ذكرت الخبز في الكتاب المقدس: لقمة يابسة ومعها سلامة، خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام" "سفر أمثال، ١٧:١" "لا أكلنا خبزاً مجاناً من أحد، بل كنا نشغل بتعب وكد ليلاً ونهاراً..." (رسالة الثانية: ٣:٨)، و " فمثل هؤلاء نوصيهم ونعظهم بريننا يسوع المسيح أن يشتغلوا بهدوء، ويأكلوا خبز أنفسهم" (رسالة الثانية: ٣:١٢).

(٩) وردت العديد من الآيات في الكتاب المقدس بشأن الملح وأهميته: " وكل قريان من تقادمك بالملح تملحه، ولا تخل تقدمتك من ملح عهد إلهك" (اللاويين ٢:١٣) "رأس ما تحتاج إليه حياة الإنسان: الماء والنار والحديد والملح وسميد الحنطة والعسل واللبن ودم العنب والزيت واللبناس" (يشوع ٣٩:٣١).

مانكه، ١٩٩٣، ص؛ عبدالرحمن، ٢٠٢٠، ص ص ٧-٨. Sharafeldean, Hansen, 2021, p. 291;. (2022 , p. 43).

٣- الخضروات والفاكهة OYOTE

كانت الخضروات من الأطعمة الأساسية عند الرهبان والراهبات بوصفها إحدى المصادر الغذائية الغنية بالفيتامينات والمعادن التي تساهم في تحسن الصحة العامة للجسم، خاصة أن بعض الرهبان قد امتنع عن تناول الخبز تمامًا وعاش على الأعشاب والخضروات وجذور النباتات أو امتنع عنه سنوات عديدة وصلت عند بعضهم لمدة خمسين عامًا، بل إن الكثير من النساك في نيتريا وغيرها كانوا لا يأكلون خبزًا أو فاكهة وإنما اقتصر طعامهم على الخضروات التي كانت تؤكل نيئة أو مخللة. (هستوريا، ٢٠٠٨، ص ص ١٠١، ١٠٩، ١١٣، ١٤٤، ١٦٢؛ فريديوس الآباء، ج٢، ص ص ٢٦٢-٢٦٣؛ عطية، د. ت؛ ص ص ١٧؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ص ١٩٦-١٩٧) وقد اشتملت هذه الخضروات على الكرنب والخس والكرث والبصل والفجل والخيار والقرع، والخرشوف وورد ذكر البسلة الجافة عند بعض الآباء. وتناول الرهبان البقول مثل الفول والتمس(١٠) والعدس، ومن ذلك تقديم أنطونيوس العدس لضيوفه، كما أكله الأنبا مكاريوس منقوعًا في الماء، واحتوت مائدة الأنبا باخوميوس على العدس أيضًا. (فريديوس الآباء، ج٢، ص ص ٢٩١-١٩٢؛ قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ص ٣٥٢؛ ميخائيل، ١٩٨٥، ص ص ٧٧-٧٨؛ عطية وآخرون، ١٩٨١، ص ص ١١٠-١١١؛ متأوس، د. ت، ص ص ٤٥-٤٦، ٧٨؛ Hansen, 2021, pp. 292-3).

وتناول الرهبان أيضًا الفاكهة، وكان الأنبا أنطونيوس يقات في بداية توحده على ثمار النخيل مع الخبز، وزرع الرهبان الباخوميون الفاكهة والعنب، وتوجد العديد من الإشارات في القوانين الباخومية عنها؛ إذ حث باخوميوس رهبانه على عدم تناول الفاكهة المتناثرة تحت الأشجار بل يجب جمعها ووضعها تحت جذع الشجرة حتى يمر البستاني ويأخذها. (Pachomian Kominonia, II, 1981, p. 159) ومما يدل على وجود الفاكهة أيضًا شجرة الجميز التي تسلقها بعض الشباب في الدير الباخومي وأكلوا منها دون بقية الأخوة. (ميخائيل، ص ص ٢١٢-٢١٣؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ص ١٥٧-١٥٨). وورد ذكر التين حيث اشتملت الوجبة الجماعية لرهبان باخوميوس يومي السبت والأحد عليه. وكان أحد الشيوخ لا يأكل سوى ست حبات من التين الجاف، وكان

(١٠) الترمس: للترمس والبقوليات بوجه عام أهمية غذائية كبيرة، فهي توفر معظم الإحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والمواد المغذية للإنسان، كما أن الترمس يتميز بأنه طعام مفيد ويمكن تخزينه لفترات طويلة دون أن يصابه السوس أو العفن وبالتالي كان يتناوله الرهبان باستمرار في أديرتهم في الصحراء بل وكان الطعام الأساسي لهم عندما يختبئون في الحصون التي كان يقيم فيها الرهبان لفترات طويلة وقت التعرض للخطر، وكان يخزن في الجرار في الحصون في الأديرة الأثرية، ومما يدل على أهميته أن الأنبا باخوم في قواعد الديرية تحدث عن إعداده من قبل الرهبان من حيث غسله جيدًا قبل السلق وتغيير الماء له أكثر من مره عند نقعه لعدة أيام حتى لا يصابه أي فساد. وقد أثبت العلم الحديث فوائده واحتوائه على دهون نباتية وكربوهيدرات وكالسيوم وفوسفور ونسبة من فيتامين(ب). (ميخائيل، ١٩٨٥، ص ١٨٣، ويلكنز، ٢٠١٧، ص ١٨٣؛ مقابلة شخصية مع أحد رهبان دير البراموس "ميخائيل البراموسي" بتاريخ ١٠/٥/٢٠٢٣).

غذاء "يوحنا الليكوبولي (١١)" الفاكهة حتى بلغ التسعين من عمره. (يوحنا نسيم ٢٠٢١، ص ٤٧)، واشتمل طعام الرهبان أيضًا على الزبيب والبلح المجفف والعصيدة (١٢) المصنوعة من القراصيا. (نوع من البرقوق الشامي المجفف). (هستوريا، ص ١٤٢-١٤٣؛ بلاديوس، ٢٠١٥، ص ٢٤١؛ ميخائيل، ١٩٨٥؛ ص ٧٢، ٢١٢-٢١٣؛ فكري، ٢٠١٢، ص ٧٧؛ Hansen, Pachomian Kominonia, II, 1981, p. 158; Hansen, 2021, p. 292).

٤- الزيت ελεον

استخدم الرهبان الزيت بأنواعه في طعامهم سواء كان زيت الزيتون أو الكتان أو السمسم، أو زيت الفجل وزيت بذرة الكتان (١٣)، إلا أن إضافته للطعام كان محدودًا سواء كان بين النساك أو الرهبان، إذ كان يدل على الترف وهو ما يتعارض مع حياة النسك الرهباني. ومما يُروى في هذا الصدد أنه عندما كان باخوميوس في بداية رهبنته تحت إشراف شيخه (بلامون) الذي طلب منه إعداد طعام في عيد القيامة، فجهز باخوميوس الطعام وأضاف إليه قليل من الزيت كنوع من الاحتفال بهذه المناسبة، وعندئذ حزن بلامون ولطم على خده قائلاً: إن الرب صلب من أجلي وأنا أطيع شهوتي وأكل زيتًا، ورفض أن يتناول الطعام واعتذر له الأنبا حتى سامحه وأكلا خبزًا وملحًا. (ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٢٨-٢٩؛ متاؤس، د. ت، ص ٧٨؛ عطية، د. ت، ص ٢٠؛ Hansen, 2021, pp. 292-293) كذلك أراد بعض الأخوة أن يقدموا للأنبا "بنيامين" في الإسقيط قليلًا من الزيت فقال لهم: هو ذا الإناء الصغير الذي جئتم به منذ ثلاث سنين موضوع بحالة كما تركتموه، عندئذ تعجبوا من زهد وتشف الرجل ورحلوا. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٧١٥؛ بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٢٠٦؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ٣٦٣). وكان "إيفاجريوس البونطي (١٤)" يستهلك كل ثلاثة شهور حوالي ثمن جالون من الزيت أي نصف كجم تقريبًا. (بلاديوس، ٢٠١٥، ص ٤٤٢-٤٤٣؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ٣٦٣؛ هوايت، ٢٠١٧، ص ٢٨٨). أما الأنبا شنودة في قوانينه فقد كان أكثر تشددًا إذ منع إضافة الزيت على أي وجبة من الطعام توضع أمام الرهبان على المائدة حتى المرضى أنفسهم فقد اشترط وضع الزيت لهم بقدر محدود ولا ينبغي صب الكثير منه على أطعمتهم سواء كانت خضروات أو عصيدة أو أي طعام مطبوخ. (قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ٢٠٠).

(١١) الليكوبولي نسبة إلى ليكوبوليس وهي أسبوط الحالية بمصر العليا على الضفة الغربية لنهر النيل. (هستوريا ٢٠٠٨، ص ٨٠، حاشية رقم ٢١).

(١٢) تصنع العصيدة من نوع أو أكثر من الحبوب المطحونة، مثل القمح أو الشعير أو الشوفان، مع السوائل وهي نوعان: نوع مالح يضاف له الملح والزيت وربما الخل، ونوع حلو يحلى بالعسل ويضاف له اللبن، كذلك يضاف له بعض الفواكه الجافة مثل البرقوق. (ويلكنز، ٢٠١٧، ص ١٧٠-١٧٤).

(١٣) لمزيد من المعلومات عن صناعة الزيوت في مصر زمن البيزنطيين وأنواعها: هدية محمد مرسي، ٢٠٢١، ص ١٥٠-١٨٢.

(١٤) ولد في بونطوس سنة ٣٤٥م وذهب للقسطنطينية ٣٧٩م كان راهبًا وتلمذ على أيدي الكثير من الآباء، اضطر إلى مغادرة القسطنطينية إلى فلسطين وهناك أصيب بحمي شديدة وبعد شفاءه ذهب إلى نيتريا بعد سنة ٣٨٢م وبعدها بعامين انتقل إلى كيليا وظل فيها حتى وفاته بعد أن قضى فيها ١٤ سنة. (بلاديوس ٢٠١٥، ص ٤٣٩، حاشية (٣٤٤)؛ مختار ٢٠٢١، ص ٩٩).

٥- اللحوم والأسماك $\omega\pi\rho\epsilon$ ، $\tau\alpha\rho\iota\chi\iota\omicron\upsilon\lambda\omicron\upsilon\sigma$

امتنع الرهبان عن تناول اللحوم لما لها من تأثير على الرغبة الجنسية، وفي فكر بعضهم لأن تناول اللحوم كان بعد سقوط آدم وحواء وبالتالي أراد الرهبان الرجوع لحالة الإنسان الأول قبل السقوط وارتباط نظامه الغذائي بالنباتات والبعد عن اللحوم وكذلك الجنس (Awad, 2020, p. 54; Sharafeldeen, 2022, p. 39).

ومن هنا كانت اللحوم غائبة في قائمة طعام غالبية الرهبان والراهبات، واتققت معظم القواعد الرهبانية على البعد عنها، وذكر الأنبا (أنطونيوس) أن أي إنسان يمارس النسك لا ينبغي أن يأكل اللحم. (عطية وآخرون، ١٩٨١، ص ٩٩؛ سيرة أنطونيوس، ٢٠١٢، ص ٢٩). ولم تتناول الراهبة أولمبياس^(١٥) اللحم إطلاقاً. وقد سُمح بتناولها في حالة المرض حيث ذكر بلاديوس: إن رهبان باخوم احتفظوا بالخنازير وذكروا له أنهم يبيعون لحمها أو يعطونها للفقراء، وتخصص كوارعها للمرضى. (بلاديوس، ٢٠١٥، ص ٤٢١؛ فردوس الآباء، ج ٢، ص ٣٦). ومنعها الأنبا شنودة هي وسائر المنتجات الحيوانية وكذلك الدجاج على الرهبان الأصحاء، حيث خلت الوجبة اليومية للرهبان من هذه العناصر ولكن مع ذلك وجدت إشارة إلى اللحوم عنده فعندما رجع من مجمع أفسوس سنة ٤٣١م وجد الأخوة في المطبخ يطهون لحم العيد، وهناك إشارة للحوم أيضاً في أحد الأديرة في مصر الوسطى ودير آخر جنوب الأقصر (فردوس الآباء، ج ١، ص ٣١٢؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ٣٤٣)، مما يشير إلى تناولها في أيام الأعياد فقط.

وعلى الرغم من وجود بعض الأدلة الأثرية التي تدل على وجود الحيوانات في الأديرة حيث اكتشف العالمان ونلوك Winlock وكروم Crum آثار روث حيواني، ووجود بعض العناصر النباتية الخاصة بالعلف الحيواني المدونة على قطع الأوستراكا القبطية إلا أنه يمكن القول إنها خاصة بحيوانات الحمل التي استخدمها الرهبان في أعمال الدير وفي انتقالاتهم (Awad, 2020, pp. 49,51,56; . wipszycka,2011, p. 186).

أما عن تناول الأسماك فقد شكل السمك أهمية روحية ورمزية^(١٦) كبيرة في العقيدة المسيحية، وكان من الأطعمة التي تناولها الرهبان و قدمت لهم حاجتهم من البروتين الذي يماثل الموجود في اللبن والبيض الذي مُنع عنهم، ودعمت الأدلة الأثرية تناول الرهبان له إذ وجد العديد من خيوط شباك صيد الأسماك وعظام الأسماك بدير إبيفانوس في طيبة بصعيد مصر، وكذلك في دير أبوللو بباويط، وفي إحدى حجراته التي كانت تستخدم مطبخاً أو مخزناً للطعام، على بقايا بعض الأسماك المملحة ترجع للقرن السابع الميلادي، ومن بين ١٩٠ قطعة أوستراكا تخص الأطعمة والأشربة في الدير يوجد ٢٠ قطعة منها تخص الأسماك، وهي تدل على أن السمك

(١٥) الراهبة أولمبياس، هي عذراء متوحدة متقدمة في السن نذرت نفسها للرهبة وتستكت عند مدخل الإسكندرية بعد اشتداد الاضطهاد الروماني زمن الإمبراطور ديكوس. (مختار، ٢٠٢١، ص ٨٥).

(١٦) تعد السمكة أقدم رمز عبر به عن السيد المسيح نظراً لأن كلمة السمك باليونانية "إيسخوس"، وهي حروف جملة (يسوع المسيح ابن الله المخلص)، ورُمز بها للسيد المسيح الذي هو السمكة التي أرشدت السفينة (الكنيسة) إلى طريق الإيمان وارتبطت بطعم المسيح ومعجزاته ورمز بها للبعث والخلود، وكانت شارة التعارف بين المسيحيين في زمن الاضطهاد. (بهي الدين، ٢٠٠٩، ص ١٤٥-١٤٨).

المملح كان يتم إنتاجه في الأماكن القريبة من النيل ثم ينقل للدير، مما يدل على أن طعام الرهبان احتوى على الأسماك، هذا بالإضافة إلى الأدلة النصية التي أشارت إلى استهلاك الرهبان اليومي من الأسماك سواء كانت طازجة أو مملحة. (Wouters et al., 2007, P. 151-152; Awad, 2020, p. 49,50-51 Darlene. 2017, pp. 192-3).

وقد اشتملت قائمة رهبان باخوم على نوع من الأسماك الصغيرة وتناول الأنبا (أور) تلميذ الراهب آمون السمك في نيتريا، وتحدث (يوحنا كاسيان) أن الرهبان تناولوا الأسماك المملحة، وكانت الوجبة الجماعية التي يتناولها رهبان نيتريا يومي السبت والأحد تحتوي كذلك على السمك المملح. (يوحنا كاسيان، ٢٠١٥، ص ٢٠٢؛ فردوس الآباء، ج ١، ص ٢٠٢؛ أمين، ١٩٦٣، ص ١٦٨؛ فكري، ٢٠١٢، ص ٨٦-٨٧؛ فؤاد، ٢٠١٧، ص ٦٧-٦٨). (Hansen, 2021, pp. 293;٦٨).

ثالثاً - أنواع الأشرية

١- الماء MOOY

كان الماء هو الشراب العام المسموح به للرهبان ولكن مع ذلك نجد أن بعض آباء الصحراء لم يتناولوا إلا القليل منه، بمقدار ما يكفي لبلع الخبز، وحث الأنبا أنطونيوس الراهب أن يزهد في شرب الماء كما يزهد تماماً في شرب الخمر، وذكر القديس مكاريوس الكبير: "ومائي كنت أشربه بالكيل"، وقيل إنه قد ذهب إليه أحد الرهبان وكان ظمأنا وطلب منه قليل من الماء فقال له: "يكفيك ذلك الظل الذي أنت واقف فيه لأن كثيرين الآن يسلكون في المسالك والوهاد في العراء ولا يجدون ظلاً مثل هذا"، ورحم كذلك نفسه من الماء الجيد، أما الراهب "بيئور" فقد شرب ماء مر المذاق من بئر حفره بنفسه ولم يستطع أحد من زائريه شرب هذا الماء ولكنه عاش عليه لأكثر من ثلاثين سنة. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٢٦٢، ٢٧٤؛ هستوريا، ٢٠٠٨، ص ١٤٤؛ بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ١١٦؛ عزيز سوريال عطية، د. ت، ص ١٧؛ متي المسكين، ١٩٧، ص ١٩؛ Krawiec, 2002, p. 19).

٢- عصير العنب "النبيذ" нрп

كان للنبيذ أهمية كبيرة للرهبان من الناحية الدينية^(١٧) وهو يرمز لدم السيد المسيح الذي يسفك لمغفرة خطايا البشرية وأمر السيد المسيح تلاميذه أن يفعلوا ذلك لنكراه، وورد ذكر ذلك في الكتاب المقدس " هذه الكأس هي العهد الجديد بدمي الذي يسفك عنكم" (لوقا ٢٢: ٢٠)، "هذه الكأس هي العهد الجديد بدمي. اصنعوا هذا كلما شربتم لذكري." (الرسالة الأولى، ١١: ٢٥)، "إذا أي من أكل هذا الخبز، أو شرب كأس الرب، بدون استحقاق، يكون مجرمًا في جسد الرب ودمه." (الرسالة إلى كرنثوس ١١: ٢٧) فضلاً عن الأهمية الصحية والاقتصادية أيضاً^(١٨)، وبالتالي كان يحضر في كل دير من الأديرة القبطية، أما عن استخدامه كشراب، فقد كان غير

(١٧) استخدم النبيذ في بعض الطقوس والاحتفالات الدينية أبرزها طقس تناول العشاء السري وهو العشاء الأخير الذي تناول فيه السيد المسيح مع تلاميذه (قبل الصلب وفقاً للمعتقد المسيحي) وبالتالي أصبح ذلك طقساً وعرف بـ"سر الأفخارستيا" سر الشكر ويعد رمزاً للسيد المسيح الذي قدم نفسه فداء للبشر. (عبدالرحمن ٢٠٢١، ص ٣٥٩-٣٦٠).

(١٨) لأهمية صناعة النبيذ الاقتصادية (عبدالرحمن ٢٠٢١، ص ٣٥٥-٣٥٧؛ El. Dorry. 2018, pp. 95-97).

محبوب شرابه بالنسبة للرهبان خاصة الأصحاء والرهبان صغار السن، وقد سمح رهبان كيليا (القلالي)^(١٩) لشيوخهم والمرضى بشربه باعتدال حتى أنهم أوصوا بأن لا يزيد الراهب في شربه عن ثلاثة كؤوس، ورفض بعضهم شرب الثلاثة وذكر أنها من الشيطان. وقد شربه القديس مكاريوس الكبير عندما قدمه له الأخوة ولكن عن كل كأس كان يشربه معهم يصوم يوماً عن الطعام والشراب، وحرمه باخوم والأنبيا شنودة على رهبانه باستثناء المرضى. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٢٦١؛ بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ١١٦؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ٣٦١-٣٦٢؛ هويت، ٢٠١٧، ص ٢٨٨-٢٨٩؛ Hansen, 2021, p. 300-301; Dzierzbicka, 2016, pp. 102-4; Krawiec, 2002, p. 19. El. Dorry, 2018, pp. 49-95).

ولكن بلاديوس ذكر أن رهبان نيتريا كانوا يستخدمون النبيذ ويبيعونه. إذ لم توجد إيدانة صارمة لاستخدامه فقد كان مسموحاً بتناوله، ولكن بشرط عدم الإفراط في شربه، وبالتالي كان النبيذ يقدم للأخوة على المائدة في اجتماعهم يومي السبت والأحد من كل أسبوع، وكذلك في الاحتفالات والأعياد حيث كان يوزع على الرهبان والراهبات حتى ولو كأساً واحداً. (بلاديوس، ٢٠١٥، ص ٣٥٦؛ بستان الرهبان، ص ٤٤٧؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ٣٦٢؛ هويت، ٢٠١٧، ص ٢٩٨-١٠٢، ١٠٥-١٠٢؛ Hansen, 2021, p. 300; Dzierzbicka, 2016, pp. 102, 105-6; El. Dorry 2016, pp. 46-47).

وعلى الرغم من ذلك فقد نصح الرهبان إخوانهم بالامتناع عنه؛ فقد ذكر الأب بيمين: أن الخمر ليست للرهبان لأنه لا يوجد فيها شيء نافع لسكان الأديرة. وذكر (إيسيدوروس القس): "من يذل نفسه بشرب الخمر لا يمكن أن يخلص من شر الأفكار وقبح الأعمال". (فردوس الآباء، ج ١، ص ٥٦٦؛ بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٩٨؛ هويت، ٢٠١٧، ص ٢٩٩؛ Hansen, 2021, p. 300; Dzierzbicka, 2016, p. 103).

ويبدو أن الاعتدال في تناوله كان هو المبدأ السائد خاصة في الوجبة الأسبوعية أو عند الضيافة وقد أثبتت حفائر الأديرة المصرية في العصر البيزنطي عن استخدام الرهبان للنبيذ حيث تم العثور على العديد من أواني وأمفورات^(٢٠) (شكل ٢) لحفظ النبيذ كاملة أو أجزاء منها وكم كبير من السدادات المصنوعة من الطين و التي وضعت لمنع تسرب النبيذ من الجرار، وهي السدادات التي أوضحت أختامها استهلاك أنواع متعددة من

(١٩) كيليا (القلالي): عرفت بهذا الإسم لانتشار صوامع وقلالي الرهبان بها في أماكن متفرقة، وتقع على الطريق بين "نيتريا" وصحراء "شيهيت" وبينها وبين نيتريا حوالي عشرة أميال، وهي الآن تقع بين بلدي أبو المطامير وحوش عيسى شمالاً والدلنجات جنوباً وفي المنطقة الواقعة بين دمنهور ووادي النطرون، وقيل من عاش في هذه المنطقة من الرهبان كان يرغب في حياة العزلة في قلالي منفردة ومتفرقة لا تسمح للراهب أن يسمع أو يرى زميله في القلاية المجاورة (فؤاد، ٢٠١٧، ص ٢٦-٢٧؛ صموئيل، ١٩٩٥، ص ١).

(٢٠) الأمفورة: تعد أشهر أواني حفظ النبيذ وتطلق على طراز معين من الجرار الفخارية، وهي كلمة لاتينية مشتقة من أصل يوناني، ولا بد وأن تكون الأمفورة ذات فوهة ضيقة وكان لها مقبضين أو ثلاثة وذات قاعدة مدببة وكانت تستخدم كذلك لحفظ المياه والسوائل (حسن وآخرون، ٢٠٢٢، ص ٤؛ عبدالرحمن، ٢٠٢١، ص ٣٥٢-٣٥٣).

النيبذ^(٢١) في أديرة طيبة وبابوط وكذلك دير الأنبا إرميا بسقارة (شكل ٣) (Dzierzbicka, 2012, p. 102; Quibell, 1912, p. 140, Pl. XLVI-XVIII).

٣- عصير الفاكهة ἀκᾶκία νόυταξ

هذا العصير عبارة عن خليط حلو المذاق من الفاكهة مع الماء، مثل التمر التي أمرت القواعد الرهبانية بعدم نقع كمية منه أكثر من اللازم ولفترة أطول لعمل عصير البلح حتى لا يصبح طعمه حامض، وكان مسموحًا به للمرضى، ولكن مع ذلك نجد أحد الآباء عندما مرض راهب كبير السن وعند موته طلب عصيرًا لم يوافق هذا الأب على طلبه وقال: اعطوه قليلًا من الفاكهة ليأكلها. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ٢٣٥-٢٣٦، قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ١٩٨؛ ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٣١٥-٣١٦؛ Darlene. 2017, p. 194).

رابعًا- إعداد الطعام في الأديرة

١- صناعة الخبز

كانت عملية صناعة الخبز تمر بمراحل عديدة من تنقية القمح وغسله وطحنه والقيام بعجنه. وتطلبت هذه العملية عددًا كبيرًا من الأخوة؛ وبالتالي اجتمع الرهبان معا للقيام بهذه المهمة، وكان من المعتاد أن تتم صناعة الخبز مرتين في العام، فبعد التجمع في مكان إعداده يقوم المشرف على حجرة العجين بتقسيم العمل بين الرهبان؛ فهناك المسؤولون عن عملية العجن، وآخرون يتولون تزويدهم بالمياه أثناء عجن الدقيق. وكان يجب على الجميع عدم البدء في عملهم إلا بعد أن يقرع رئيس الخبازين على أحد الأجران بيده أو يقول "اعجن" عندئذ يقومون بالعجن. وفرض على من يقوم بالعجن أن يضع سلة الدقيق بجوار إناء العجن وأن يراعي عند وضعه الدقيق في الإناء أن يتم ذلك بهدوء حتى لا يتناثر منه الغبار، وكذلك كان يجب على من يصبون الماء أن يكونوا حريصين على ألا يقع الماء خارج إناء العجن أو يصبون كمية كبيرة من المياه حتى لا يصبح العجين طريًا أكثر من اللازم. وبعد الانتهاء من عملية العجن يجب أن يقوموا بتسوية حواف العجين وألا يتركوا منه ما يلتصق بجوانب الإناء، ثم يتم غسل وعاء العجن جيدًا حتى لا يكون به أي بواقي عجين، وبعدها يقوم الرهبان بالصلاة ثم يرجعون إلى مساكنهم وهم مداومون على تلاوة الكتاب المقدس. (ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٣٢٣؛ Pachomian Kominonia, II, 1981, p. 116; Wipszycka, 2011, pp. 191-2).

ثم بعد ذلك تبدأ عملية الخبيز بعد أن يكون العجين قد خمر، حيث يجتمع الرهبان في مكان الخبيز وعندئذ يجلس البعض حول أواني العجين ليقطع الخبز قطعًا صغيرة ويلقيها فوق الردة، والبعض بجوار الألواح ليرتب قطع الخبز على الألواح المفرودة بالردة، ثم يحمل البعض الألواح إلى مكان تسوية الخبز وإتمام نضجه، وتطلبت عملية الخبيز نفسها مهارة كبيرة وبالتالي عندما كان لا يوجد بين الرهبان من يتقن القيام بها كان الدير يستأجر خبازون من الخارج لإتمام هذه العملية، وبعد ذلك يحمل الرهبان الخبز إلى مكان تخزينه. وقد وردت في سيرة

(٢١) عرف الأقباط أنواعًا متعددة من النيبذ منها النيبذ القديم الذي خزن لسنوات طويلة، والنيبذ الأبيض والنيبذ القوي والعطري والحلو والجديد، والبوسكا عبارة عن مزيج من خل النيبذ يخلط بالماء الدافئ وأحيانًا بالتوابل وهو مشروب الفقراء والفلاحين لرخص سعره. (عبدالرحمن، ٢٠٢١، ص ٣٤٨-٣٤٩).

الأنبا شنودة إشارات عديدة إلى مخزن الخبز المملوء، وكان يتم ذلك كله في صمت تام ويكون تعامل الرهبان بالإشارة لإحضار الأشياء التي يحتاجون إليها. (فردوس الآباء ج ٢ ص ٢٠٢؛ إشعياء ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٢٩٥، ٣٢١؛ فؤاد، ٢٠١٧، ص ص ٨٣-٨٤؛ الأنبا شنودة، ٢٠٠٩، ص ٤٤٤؛ Pachomian Kominonia, II, 1981, p. 117; Wipszycka, 2011, p. 193).

وقد نبهت القواعد الديرية على من يقوم بعمل الطعام من الرهبان والراهبات على الاهتمام بإعداده وعدم الإهمال أو التهاون حتى لا يتلف أي شيء وأن يخافوا الله؛ فعند صناعة الخبز يجب على الجميع أن يؤدي عملهم في هدوء ويلتزموا الصمت وإذا احتاج شخص شيء -وليكن الماء أثناء العجن- فإنه يقرع على جرن العجن بيده أو يهمس بهدوء لطلب الماء. ولا ينبغي أن يضحك أي شخص على الإطلاق حتى لا ينطبق عليه القول "للضحك يعملون وليمة" بل يتم الإنصات للقراءة من الكتاب المقدس. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ٤٥؛ ميخائيل، ١٩٨٥، ص ص ٣٢٠-٣٢١). كذلك وقد أمرت قوانين الأنبا شنودة على من يقوم بتسوية الخبز في النار ألا يحرق أو يبدد كثير من الحطب لإشعال الفرن؛ وذلك لأن إحضار الوقود يتطلب مجهودًا كبيرًا في جمعه من البساتين والأراضي. (قوانين آبائنا، ٢٠٢١، ص ٢٣٢).

٢- إعداد المواد الغذائية

أما بالنسبة للخضروات والبقول فقد نصت القواعد الديرية على ضرورة الاهتمام بالخضروات وعدم تركها لفترة طويلة حتى لا تصاب بالعفن، ويجب أن يقوم الرهبان بغسل الترمس جيدًا قبل السلق، وتغيير الماء عليه مرة أو مرتين في اليوم، وإن أمكن يترك الرهبان الماء تجري عليه باستمرار حتى لا يكون فيه أي عفونة عندما يتناوله الأخوة، إذا أهملوا في تغيير المياه له، ونبهت على الرهبان بعدم غلي كمية من الترمس تزيد عن حاجة أسبوع واحد وكذلك عدم عمل ماء لتخليل الخضروات إلا ما يكفي يومًا واحدًا فقط. وعند طهي الطعام فرض على من يقوم بطبخه ألا يتدخل في نوع الطعام المقدم للرهبان أو يقوم بإضافة أي مكون من شأنه أن يغير من طريقه إعداده أو مذاقه؛ فعندما قام الراهب المسؤول في دير الأنبا باخوميوس بتقديم طعامًا غير مطبوخ للرهبان تم توبيخه من قبل باخوم قائلًا بأنه ليس من سلطته أن يتدخل في نظام طعام الرهبان، وأمر الأنبا شنودة من يعد الطعام للرهبان في ديريه بعدم حذف أو إضافة عنصر للطعام الذي يقدم على المائدة لرهبانه يغير من طعمه كالزيت أو الملح أو أي مكون آخر، ويجب أن يكون الطعام مطهيًا بطريقة سليمة وبعباية شديدة، كذلك نبه على العاملين في إعداد الطعام بالدير أن يحرسوا ألا يحرقوا حطبًا أكثر من اللازم بل يجب أن يلقوا في النار كمية قليلة وذلك حتى لا يحدث دخان، وأن تتم تغطية الإناء حتى لا تكون هناك نار زائدة عن الطعام، كذلك وأن تكون قدور الطعام موضوعة على المواقد بشكل سليم حتى تتوهج النار تحتها ولا يتم إهدارها، وكان من غير المسموح لمن يقوم بإعداد الطعام أن يتناولوا منه أي شيء قبل أن يأكل الأخوة. وشدد الأنبا شنودة على ضرورة أن يتم طبخ طعام يكفي ليوم واحد فقط للرهبان وللغرياء الذين يأتون عند بوابة الدير. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ص ٢٣٥-٢٣٦، قوانين آبائنا، ٢٠٢١، ص ١٩٨؛ ميخائيل، ١٩٨٥، ص ص ٣١٥-٣١٦؛ Darlene. 2017; p. 194).

خامساً- أماكن إعداد الطعام وأدواته

كان يتم تحضير الطعام في نوعين متميزين من المطابخ وهما: مطبخ الرهبان الرئيسية التي تعد نظاماً غذائياً اتسم بالتقشف للرهبان الأصحاء، والمطابخ الثانوية الموجودة في المصحة العلاجية وتعد نظاماً غذائياً أكثر ثراءً للرهبان المرضى. وأشارت الكتابات الرهبانية إلى العديد من الأدوات المستخدمة في إعداد وطهي وحفظ وتقديم الطعام والشراب وتناوله، وهو ما أظهرته الإكتشافات الأثرية الحديثة لأماكن تجمع الرهبان.

وكان لكل دير المخبز الخاص به، وذكر "بلاديوس" أنه يوجد في نيتريا سبعة مخابز مسؤولة عن تموين جميع الرهبان المتوحدين بنيتريا و كيليا (القلالي) وكذلك الأديرة الأخرى في المنطقة؛ بواقع مخبز لكل عشرة أديرة ومخبزين للمتوحدين بمنطقة القلالي (بلاديوس، ٢٠١٥، ص ٣٥٥؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ص ٣٤٣ ، ٣١٧؛ (Sharafeldean, 2022, p. 38).

فضلاً عن وجود أحد عشر فرناً في دير الأنبا شنودة؛ وهو الأمر الذي نتج عنه تضرر الخبازين في الدير الأبيض من كثرة العمل؛ حيث اشتكوا من عدم قدرتهم على حمل الرماد الناتج عن عملية صناعة الخبز، فسألهم الأنبا شنودة كم لديكم من الأفران؟ فأجابوه: "أحد عشر فرناً..". ويبدل ذلك على كثرة عدد هذه الأفران وكبرها وإنتاجها لكميات كبيرة من الخبز لإطعام جموع الرهبان والزوار الأمر الذي جعل الخبازين يتذمرون من كثرة الرماد الناتج عن عمل الخبز. (الأنبا شنودة، ٢٠٠٩، ص ٤١٤؛ شنودي، ٢٠٢٠، ص ١٣٣؛ فكري، ٢٠١٢، ص ١٠٣).

ولحسن الحظ كشفت الحفائر الأثرية عن أمثلة عديدة لأشكال أفران إعداد الخبز في المناطق الرهبانية في كيليا وإسنا، ومنها الأفران البسيطة التي كانت تخدم تجمعات لأعداد قليلة من الرهبان، وقد بنيت هذه الأفران من الطوب المحروق وأحيطت بكتلة من الطوب المغطى بالجبس، مع وجود ثقب للتهوية، وهي مستديرة الشكل، وكان مكان إشعال الوقود منفصلاً عن مكان وضع الخبز. (Wipszycka, 2011, 188, 190) والترز، ٢٠٠٢، ص ٣٠٧). وتم الكشف عن مجموعة من الأفران داخل دير "إبيفانوس" في طيبة كانت أكبر حجماً، وصل محيط الفرن ١١٧ سم وبلغ ارتفاعه ٢٥٠ سم، واتخذ شكل خلية النحل مع وجود قاعدة مربعة أسفلها لإشعال الوقود وغرفة مقببة فوقها لإنضاج الخبز، وهناك فتحة التهوية في مؤخرة هذه الغرفة، وزودت بعض الأفران بحوض يستخدم لترطيب الخرقة التي ينظف بها الفرن لإزالة الرماد، ويبدل حجم هذه الأفران على أنها كانت تستخدم لتوفير الخبز بكميات كبيرة لإطعام عدد كبير من الرهبان بخلاف أفران كيليا وإسنا. (شكل ٤). (Derpaetere, 2017, pp. 127-8; Wipszycka, 2011, p. 190، إبراهيم، ٢٠٠٨، ص ٥٥).

هذا إلى جانب المواقد لتسوية الطعام، وهي ما أطلق عليها اسم "كانون" (Kanoons) وهي نوع من المواقد على شكل حرف U، وكانت من الطوب اللبن متعددة الأرجل، وتشمل على فجوة صغيرة يوضع فيها الوقود الذي استخدم فيه بقايا الأشجار والنباتات من أسفلها، ومن أعلى يوجد وعاء الطهي وتقل من مكان لآخر، وكانت تستخدم لطهي الأطعمة من عدس وفول وخضروات وترص فوقها قور الطعام لعدة ساعات، وشددت قواعد الآباء على عدم ترك أي قدر أو إناء يغلي على الموقد بدون ماء كاف أو بدون تغطيتها حتى لا تتلف،

وأكدت أيضًا على ضرورة جمع أعواد الوقود جيدًا إلى جوار بعضها بالموقد حتى لا تتناثر النيران أسفلها. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ٢٣٦-٢٣٧؛ Darlene. 2017, pp. 197-8؛ El. Dorry. 2018, pp. 91-97).

ومن أدوات تحضير الطعام أيضًا الطاحونة^(٢٢)، وهي التي وجدت في الأديرة الكبيرة لطحن الحبوب اللازمة لصناعة الخبز وكانت تدار بواسطة حيوان ربما الحمار، وكذلك الجرن (الماجور) الذي يتم فيه عجن الدقيق لعمل الخبز وشددت القوانين على ضرورة غسله جيدًا بعد العجن حتى لا يلتصق به أي عجين، وورد ذكر المكابيل التي يحدد بها كمية الدقيق الذي يتم عجنه في كل مرة، وأيضًا الألواح الخشبية التي يوضع عليها الخبز بعد تقطيعه وقبل تسويته، فضلًا عن السلال وكانت نوعين؛ نوعًا يوضع بها الدقيق قبل عجنه، والآخر توضع فيها أرغفة الخبز بعد تسويتها. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ٢٣٩-٢٤٠؛ Wipszycka, 2011 p. 191؛ فؤاد، ٢٠١٧، ص ٨٥). وتم الكشف كذلك عن وجود معاصر لصنع الزيوت والنبذ الذي احتاجه الرهبان، وذلك في دير الأنبا هدرأ، وأخرى كشف عنها كويبييل^(٢٣) Quibell) بدير الأنبا إرميا بسفارة، فضلًا عن الكثير من القوارير التي يتم فيها تخزين النبيذ وغيره من السوائل وكانت مصنوعة من الصلصال وتُعطى من الداخل بالراتنج لضمان عدم تسريب السوائل منها وقد، وجدت مجموعة منها في دير القديس إبيفانوس وأخرى مثلها تم الكشف عنها في دير الأنبا إرميا. (شكل ٢) (Quibell, 1908- 1910, pp. 29-30, pl. xlvi); والترز ٢٠٠٢م، ص ٣١٩؛ إبراهيم، ٢٠٠٨، ص ٦٤).

كذلك كشفت الحفائر الأثرية الحديثة لمنطقة الدير الأبيض على العديد من موائد الطعام على شكل دوائر، وهي تعد من أقدم الموائد التي انتشرت في الأديرة القديمة وترجع للقرن الخامس الميلادي، وأيضًا تم الكشف عن عدد كبير من أدوات المائدة الفخارية التي تضمنت أطباق بأشكال وأحجام وزخارف مختلفة الشكل، وكؤوس متنوعة، وأغطية أوانٍ من الفخار مختلفة الشكل ومغارف من الفخار والخشب، وهي تعد من أدوات المائدة المهمة، وترجع غالبيتها للقرنين السادس والسابع الميلاديين. (Bolman 2016, pp. xvii-xxxvi؛ Grossman 2004, pp. 371-6؛ داود وآخرون، ٢٠٠٦، ص ٢٥٢-٢٥٦؛ شنودي، ٢٠٢٠، ص ٢٦٧-٢٦٨، ٣٩٥-٣٩٦).

وبجانب ذلك هناك أباريق المياه التي أكدت القواعد الديرية على ضرورة غسلها جيدًا مرتين في الأسبوع في يومي الصيام وضرورة تفرغ ما بها من الماء المتبقي قبل أن يستقي الماء من البئر، وشددت قواعد الأنبا شنودة

(٢٢) الطاحونة: كانت تستخدم لطحن أنواع الحبوب المختلفة من القمح والشعير، ويعود استخدام الطواحين للتاريخ المصري القديم منذ عصر ما قبل الأسرات واستمر استخدامها حتى العصرين اليوناني والروماني؛ حيث استخدمت في العديد من الأنشطة اليومية مثل الزراعة والصناعة والتعدين. وفي العصر البيزنطي وجدت في العديد من الأديرة وكانت من أولويات الحياة داخل الدير، وتم العثور على عدد منها في الأديرة في مصر في العصر البيزنطي مثل دير الأنبا هدرأ بالقرب من أسوان ودير العزراء البراموس في وادي النطرون، وفي دير الأنبا بيشوى أيضًا وكذلك بالجزء الشمالي من حصن بابليون. (جوزيف مكرم، ٢٠٢٢، ص ٥، ص ٦٢-٦٥).

(٢٣) كشف كويبييل عن هذا الدير سنة ١٩٠٦م وكانت تبلغ مساحته خمسة أفدنة، ويرجع تاريخ أطلال كنيسة للقرن السابع وكان تحتها كنيسة ترجع للقرن السادس، وتم الكشف عن مباني عديدة للدير. (مختار ٢٠٢١، ص ١١٦، حاشية ١٤٨).

على من يقومون بوضع الطعام على المائدة بضرورة تنظيف أواني وأكواب الشرب وغرفة الطعام بعد الوجبات، وهددت بعزلهم إذ لم يتم مراعاة هذه القواعد. (فردوس الآباء، ج٢، ص ص ٢٣٦-٢٣٧؛ قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ٢٧٠).

سادسًا- آداب تناول الطعام داخل الأديرة

يُفهم من بعض الإشارات المصدرية أنه كان يتم الإشارة إلى أوقات الوجبات بضرب الجرس، وفي ذلك الوقت يجب على الجميع الحضور إلى غرفة الطعام، وإذا حدث وتأخر أحد الرهبان دون إذن أحد الشيوخ فإنه يعاقب بالوقوف أثناء تناول بقية الأخوة الطعام أو بالعودة إلى قلايته دون تناول للطعام. وعند جلوسهم على المائدة يجب أن يجلس كل واحد وفقًا لرتبته ويجب ألا يقوم أحد بالبداية في تناول الطعام قبل رئيس الدير، وكان يجب على الجميع التزام الصمت وعدم التحدث مع زميله أو الالتفات حوله أثناء تناول الطعام، وإذا احتاج أحد الأخوة شيء وهو على المائدة ينبغي ألا يتكلم وإنما يعطي إشارة بحاجته للمشرفين، ولكن إذا تكلم أحد الأخوة أو ضحك أثناء ذلك فإنه كان يُوبخ ويعاقب ويظل واقفًا أثناء تناول الجميع طعامهم. وتستمر حالة الصمت المفروضة على الرهبان في الحديث حتى بعد الانتهاء من تناول وجبتهم، أي وهم في طريق عودتهم إلى أماكنهم في الدير. (بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٦٨؛ فردوس الآباء، ج١، ص ص ٦٧٧، ٦٨٤؛ ج٢، ص ١٩٢؛ ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٢٨٥؛ لايتون ٢٠٢٠، ص ١٤٦).

وكان يجب على الجميع الإنصات إلى ما يُتلى عليهم من كلمات الله في حجرة الطعام، ففي مقدمة قاعة الطعام يجلس واحد من الأخوة يقرأ فصولًا من الكتب المقدسة، لصرف انتباههم عن التلذذ بالطعام والتفكير في كلام الله، وكذلك من يوزع الحلوى على الأخوة على باب غرفة الطعام يقرأ من الكتاب المقدس. (فردوس الآباء، ج٢، ص ١٩٣؛ عطية، د.ت، ص ٢٤). وحسب قوانين الأنا باخوميوس يجب على الرهبان أثناء وجودهم في غرفة الطعام أن يغطوا رؤوسهم بقلنسواتهم، وكانت تدلى إلى أسفل حواجب عيونهم؛ لتمنع نظراتهم من التجول، وحتى لا يرى أحدهم الآخر وهو يتناول طعامه، ولكي لا ينظر شاب إلى شيخ فيضحك على طريقة تناوله الطعام، أو ربما يريد واحد من الديرين أن يكتفي بالقليل من الطعام فيحسده الآخر على نسكه. وكذلك تم التنبيه على الرهبان بعدم إحداث أي صوت أثناء تناول الطعام أو شرب الماء. (هستوريا، ٢٠٠٨، ص ص ١٠٤، ٢١٦؛ بلاديوس، ٢٠١٥، ص ٤١٩؛ كاسيان، ٢٠١٥، ص ١٠٧؛ بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ١١٨، أمين، ١٩٦٣، ص ١٦٩). وأيضًا من آداب الطعام التي فرضتها القواعد الديرية وتعلمها الغير من الرهبان المصريين عدم اختيار الطيب من الطعام وترك الرديء للغير، وهو ما نجده فيما حدث مع (أرسانيوس، معلم أولاد الملوك) الذي كان من عليه القوم في القسطنطينية ولكن ترك كل ثروته وتخلّى عن مكانته وجاء ليعيش ويتعلم على يد رهبان الإسقيط، وعندما جلس مع الأخوة وكانوا يأكلون فوّلًا مسلوقًا، فكان أرسانيوس ينتقي الأبيض الذي لم يصبه السوس ويترك الأسود عندئذ اختار أب الدير أحد الرهبان وقال له: اجلس بجوار أرسانيوس وانتقي الفول الأبيض وتناوله واحتمل ما سأفعله معك، وعندئذ قام بلطمه وقال له: كيف تأكل الأبيض وتترك لأخوتك الفاسد، فأدرك أرسانيوس أن هذا الكلام موجه له وتعلم آداب الطعام من المصريين (فردوس الآباء، ج١، ص ٤٤).

سابعاً- نظام التناول الغذائي لدى الرهبان

اتسم نظام الطعام الذي طبقة الرهبان سواء الذين عاشوا نساكاً متوحدين في الصحراء أو رهباناً في الأديرة بالبساطة التي تصل إلى حد الفقر الشديد واختزال حاجات الجسد لتتحول إلى مجرد الضرورات، وتجنب التنوع في الطعام وكبح جماح رغبتهم في تناول الأطعمة بل وصل التقشف لدى بعضهم -في بعض الحالات- إلى المعاناة الشديدة، وهي معاناة فرضوها على أنفسهم وكانت شرطاً أساسياً لا غنى عنه للدخول في حياة التوحد والرهبنة. وتضمنت كتابات الآباء وحكايات الزائرين لهم شواهد وصور عديدة تُعبر عن التمسك الشديد بحياة التقشف التي صارت النموذج المحتذى لدى الرهبان. وبما أن الحياة الرهبانية تعمل على إيماته الشهوات الجسدية، التي منها الطعام للوصول للحياة الأبدية؛ لذا اقتصر الرهبان خاصة المتوحدين في طعامهم على الكفاف الذي يبقوهم على قيد الحياة، ولدينا الكثير من الأمثلة على ذلك (Sharafeldean, 2022, p. 38).

ومما يُحكى في هذا الصدد فيما يرتبط بتناول الخبز الذي كان يُعتبر طعام الرهبان الأساسي، أي كان مباحاً، وعلى الرغم من ذلك أمر الرهبان بتناول القليل منه وحذروا من الشبع منه، لأن ذلك يؤدي للخطيئة والانغماس في الشهوات، وهناك من امتنع عن تناوله نهائياً معتقدين أن في ذلك ما يهدى من الانفعالات العصبية ولا يدع مجالاً لإثارة الغريزة الجنسية. (أبائنا، ص ٢٦٦؛ بستان الرهبان، ص ص، ٣٩٢، ٢٨٠؛ أمين، ص ١٦٤). ومن هنا حرص الآباء على تناول القدر الزهيد منه، ومن ذلك أن الأنبا أرسانيوس كان يأخذ سلة واحدة من الخبز كل عام ومع ذلك كانت تتبقى للعام التالي، وعندما كان يذهب له الأخوة في السنة التالية كانوا يأكلون منها. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٦٤٨؛ Hansen, p. 295) ووصل التقشف في تناول الخبز لدى القديس مكاريوس أنه كسر الخبز ووضع في جرة وكان لا يأكل منه إلا ما تستطيع أصابعه أن تخرجه من هذه الجرة ذات الفوهة الضيقة مرة واحدة عند غروب الشمس. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٣٧٨؛ بلاديوس، التاريخ اللاوسي، ص ٣٧٨). أما "دوروثيوس" الناسك الطيبي فلم يستطع بلاديوس المكوث معه طويلاً لأنه على حد قوله: كانت حياته شاقة وقاسية إذ كان يأكل ست أوقيت من الخبز وحزمة من الأعشاب ويشرب الماء بالكيل لدرجة أنه قال له: هل تحاول يا أباي في سنك الكبير هذا قتل جسدك المسكين. (بلاديوس، ص ٣٤٤-٣٤٥). أما الأب هلاديوس في منطقة القلاي فإنه عاش على القليل من الخبز وعندما جاء أحد الأعياد واضطر أن يأكل عدساً مع الأخوة أخذ يبكي بشدة قائلاً لم يتم فرح النفس الذي هو الصوم وحان وقت عزاء الجسد. (فردوس الآباء، ج ١، ص ص ٧٢٩-٧٢٩).

ومن ذلك أيضاً ما يُروى عن القديس "أبا أور" (٢٤) الذي عاش في الصعيد على الأعشاب وبعض جذور النباتات حتى شيخوخته ثم اكتفى بعدها بخضراوات مخللة، وكان يأكل مرة واحدة في الأسبوع. (هستوريا،

(٢٤) أباور، يختلف عن أباور الذي عاش في نيتريا إذ عاش في الصعيد في أواخر القرن الرابع وتقابل مع الرهبان السبعة الذين جاءوا من فلسطين. (هستوريا، ٢٠٠٨، ص ١٠٠-١٠١).

٢٠٠٨، ص ١٠١؛ فردوس الآباء، ج ٣، ص ٢٦٢-٢٦٣). والراهب "يوحنا" (٢٥) الذي عاش بالقرب من الصعيد كان لا يتناول أي طعام وضع في النار بما في ذلك الخبز وكان طعامه مقتصرًا على الأعشاب المجففة، وعاش متوحّدًا في البرية ولم يأكل خبزًا لمدة خمسين سنة، وذهب له القديس مكاريوس للتعلم على يديه. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٢٧٤؛ عطية وآخرون، ١٩٨١، ص ١٧). أما الراهب "بيئور" الذي عاش في نيتريا فكان طعامه اليومي قليل من الخبز الجاف وخمس زيتونات وماء مر المذاق من بئر حفره بنفسه. وكثيرًا من نساك نيتريا كانوا لا يأكلون خبزًا ولا فاكهة وإنما اقتصر طعامهم على بعض الخضراوات. وآخرون اقتصر طعامهم على التناول الذي يحضره لهم القس يوم الأحد. (هستوريا، ٢٠٠٨، ص ١٢٣، ١٤٤، ١٦٢؛ بلاديوس، ٢٠١٥، ص ٤٠٨-٤٠٩؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ١٩٦-١٩٧). و الراهب "ثيون" الذي عاش بالقرب من أوكسيرينخوس (البهنسا) كان طعامه الخضراوات النيئة فقط. (هستوريا، ٢٠٠٨، ص ١٠٩)، كذلك فإن الأنبا باخوميوس في بداية حياته الرهبانية كان يتناول كسرة واحدة من الخبز الجاف مع قليل من الملح مرة يوميًا أثناء الصيف، ومرة كل يومين في الشتاء، ولم يكن يستعمل الزيت ولا يشرب النبيذ. (عطية وآخرون، ١٩٨١، ص ٢٠).

وكان نظام القديس أنطونيوس مغرّفًا في التقشف فكان يتناول القليل من الخبز المجفف وبعض الملح ولا يشرب غير الماء، وكان إفطاره مرة واحدة عند غروب الشمس وأحيانًا كان يقضي ثلاثة أو أربعة أيام في صيام كامل عن الطعام والشراب بل وقيّل عدة أسابيع، وكان لا يكسر نظامه في التقشف أو يغير بساطة طعامه بسبب أي ضعف جسدي أو أي سبب آخر. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٢١٠؛ عطية وآخرون، ١٩٨١، ص ١٠). وكذلك الأنبا "شيشوي الصعيدي" كان يتناول طعامه كل يومين ورفض أن يقطع صيامه عندما ذهب لزيارة أحد الأخوة المرضى. (فردوس الآباء، ج ٣، ص ٢٣٦). وضرب القديس مكاريوس أروع الأمثلة في الزهد والتقشف وإنكار الذات وتعذيبها وتعجب "بلاديوس" من مأكله ومشربه الضئيل، لدرجة إنه قيل عنه "لقد يبس جسده من قلة الطعام"، وذكر هو نفسه إنه قضى عشرين سنة لم يشبع من طعام أو شراب أو نوم وكان لا يأكل إلا مرة واحدة في الأسبوع، القليل من الخبز الجاف ومن الماء ما لا يزيد عن ابتلاع هذا القليل، وكانت رائحة الماء الذي يشربه غير جيدة ومع ذلك كان يرفض تغييره. أما الأب "أولوجيوس" فكان يأكل كل يومين وأحيانًا كل أسبوع وكان طعامه لا يزيد عن قليل من الخبز والملح فقط. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٢٦٢-٢٦٤؛ بلاديوس، ٢٠١٥، ص ٣٧٥؛ بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٣٩٢؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ٨٣-٨٥؛ عطية وآخرون، ١٩٨١، ص ١٦).

وقد سارت الرهبانيات أيضًا على الدرب نفسه؛ فهناك الراهبة "بيامون" التي كانت تأكل كل يومين مرة واحدة في المساء والراهبة "أوليمباس" التي اكتفت بالخبز الجاف المغموس في الخل طيلة حياتها. والراهبة التي ذكرها أحد النساك للأنبا مكاريوس ومارست النسك منذ ثلاثين سنة وكانت لا تأكل إلا يومي السبت والأحد، وأخرى عاشت

(٢٥) يوحنا، هو يوحنا الناسك الذي عاش في الصعيد وتبنى التقاليد الأولى القائمة على التقشف الشديد في الرهبنة واتبع نظام التنقل من مكان لآخر (هستوريا، ٢٠٠٨، ص ١٤٣-١٤٤).

في مغارة واقتصر طعامها على العشب لمدة ثمانية وثلاثين سنة حتى احتضارها،. (بلاديسوس، ٢٠١٥، ص ٤١٤-٤١٥، ٣٩٢؛ فردوس الآباء، ج ٣، ص ٦١؛ حبيب، ١٩٧٨، ص ١٣٦-٢٣٨؛ Hansen, p. 300. وبجانب ذلك فإن كثيرًا من الرهبان كانوا يرفضون تناول الطعام الجيد مؤثرين عليه (الدون) مثلما فعل رهبان من الإسقيط عندما زاروا الأم "سارة"^(٢٦) وقدمت لهم الطعام فأكلوا البسيط. وقد نصح أنطونيوس تلاميذه بتناول المأكولات البسيطة (الحقيرة)، وحثت الأم سينكليتيكي^(٢٧) راهباتها على تناول الطعام البسيط. (بستان الرهبان، ص ٣٤٨؛ فردوس الآباء، ج ١، ص ١٠٧، ج ٣، ص ٧٥؛ Hansen, 2021, p.297).

ومما يدل على تقشف الآباء وعدم شغفهم بالطعام قصة(عنفود العنب) الذي أرسل إلى القديس مكاروريوس فأرسله القديس إلى راهب مريض كان يعرف شغفه بالعنب، الذي كان مسرورًا عندما استلمه إلا أنه تغلب على شهوة الطعام وأرسله إلى راهب آخر، وفعل هذا الأخير الشيء نفسه وأرسله إلى آخر، وهكذا أخذ ينتقل إلى عدد كبير من الأخوة حتى عاد في النهاية إلى القديس مكاروريوس الذي شكر الرب على زهد رهبانه وتقشفهم. (هستوريا، ٢٠٠٨، ص ١٦٥-١٦٦؛ فردوس الآباء، ج ١، ص ٣٨٢-٣٨٣؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ٨٢). ليس هذا فحسب بل إن أحد الآباء كان يضيف لنظام طعامه كل عام فرضًا جديدًا لتحقيق مزيد من التقشف ليقوم به طول العام وبعد أن ينجزه يفرض على نفسه بنذًا آخر في التقشف وهكذا كل عام. أما الأنبا مكاروريوس فبالإضافة إلى تقشفه المعروف زاد عليه أنه قرر ألا يأكل شيء مسته النار وقد فعل ذلك لمدة سبع سنوات، وقد جاء قراره هذا عندما سمع أن رهبان باخوم لا يأكلون فترة الصوم أي طعام اجتاز النار. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٤٣٧؛ بلاديسوس، ٢٠١٥، ص ٣٧٨).

أما عن نظام تناول الطعام في التجمعات الرهبانية فكان الوضع مختلفًا إذ أن الرهبان في أديرة باخوميوس كانوا يجتمعون لتناول الطعام مرتين في اليوم، الأولى بعد منتصف النهار والثانية في المساء. وترك القديس باخوميوس الحرية لمن يريد التقشف الشديد والانقطاع عن تناول الطعام لفترة أطول، بشرط أن يعتزل عن زملائه في الدير، واحتوت مائدة الأنبا باخوميوس على الخبز والخضروات والعدس والزيتون المخلل وخردلًا بريًا، وجبًا من لبن الماعز، وشرائح من الكوارع. (بلاديسوس، ٢٠١٥، ص ٤٢١؛ فردوس الآباء، ج ٢، ص ٢٠؛ حكيم أمين، ١٩٦٣، ص ١٦٢-١٦٣؛ متاؤس، د.ت، ص ٤٥-٤٦؛ Wipszycka, 2011, p. 212) أما أديرة الأنبا شنودة فكان الأمر أكثر تشددًا مع الرهبان، إذ كان الرهبان والراهبات يجتمعون مرة واحدة فقط في اليوم لتناول الطعام، في الثالثة بعد الظهر في غرفة الطعام، وكان طعامهم الرئيس هو الخبز الذي كان من الممكن مزجه مع الخل، وأحيانًا بعض البقول، ولا يقدم الطعام المطبوخ على مائدته إلا مرة واحدة في الأسبوع، وبالتالي لم تتضمن مائدة طعام الرهبان والراهبات عند الأنبا شنودة الألبان أو الجبن أو البيض ولا الأسماك المدخنة أو

(٢٦) الأم سارة: مارست النسك لمدة ٦٠ عامًا بجانب نهر النيل وزارها العديد من النساك ويوحنا كاسيان. (لمزيد من التفاصيل: مختار، ٢٠٢٢، ص ١٠٨-١٠٩).

(٢٧) سينكليتيكي، انحدرت من أسرة مقدونية انتقلت إلى الإسكندرية في القرن الرابع ومن المعتقد أنها ولدت هناك، وكان لديها أخوان توفيا في صغرهما، وبعد وفاة والديها وزعت ثروتها على الفقراء وترهبت في مقبرة بالقرب من الإسكندرية مع أختها، وذاعت شهرتها وجاء لها عدد كبير من الناسكات اللاتي رغبين في حياة البتولية وعشن حولها واعتبرت أمًا لهن. (مختار، ٢٠٢٢، ص ٧٨).

المطبوخة والأنشوجة، فضلاً عن اللحوم، وكان الماء مسموفاً بكميات صغيرة. (قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ١٩٨، ٨٢؛ لايتون، ٢٠٢٠، ص ١٤٦-١٤٧، ص ١٦٠؛ Krawiec, 2002, p. 19).

أما الرهبان في نيتريا وكيليا فكانوا يتناولون طعامهم مرة واحدة في عصر كل يوم، وهو الطعام الذي تألف من الخبز والملح وبعض الخضروات وتناولوه على انفراد كل واحد في قلايته، ولم يُؤكل الطعام المطهي مدة الخمسة أيام التي قضاها الراهب في قلايته، ماعدا يومي السبت والأحد اللذين يتجمع فيهما الرهبان؛ فبعد الخروج من كنائسهم يتناول الرهبان وجبتهم مجتمعين، وكانت من الطعام المطهي، وأُطلق على هذه الوجبة (الأغابي)، وقد سادها الفرح لاجتماع الرهبان بشيوخهم. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٤٣٦؛ أمين، ١٩٦٣، ص ١٦٣، ١٦٨).

ثامناً- التوظيف الأخلاقي والسلوكي للطعام

ليس الهدف من سياحة الطعام هو تناول كميات من المأكولات والمشروبات وإنما معرفة ثقافة وتراث الشعوب في إعداد الطعام وطريقة تناولهم لهذه الأطعمة والسلوك الذي يجب أن يتبعوه في ذلك.

فقد هدفت الرهبة إلى سمو الروح والتقرب من الله وتحقيق الخلاص وذلك من خلال عدة ممارسات يقوم بها الإنسان لتحقيق هذا الهدف. وقد استخدم الطعام أو الزهد في الطعام كأحد الوسائل لذلك حيث فرض على من يسلك طريق الرهبة أن يقتصر في طعامه على ما يقيم جسده فقط وليس على ما يشتهي أو يملأ جوفه وإنما يعذب نفسه بالجوع لتحقيق هذا الهدف. (فردوس الآباء، ج ١، ص ١٠٧؛ بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٣٨٤؛ والترز، ٢٠٠٢، ص ٣٠٥). وبالتالي قد تم استخدام وتوظيف الطعام كوسيلة لطهارة الجسد والنفس وتحقيق الارتقاء الروحي. ومن هنا حذر الآباء من الشبع من الطعام لأن ذلك يؤدي للخطيئة والبعد عن خيرات الفردوس، وأن آدم خدع بالطعام وخرج من الفردوس، فلو امتنع هو وحواء عن شهوة الطعام كان يمكن لهما ولنسلهما أن يعيشا في الجنة.

وشجع الآباء على ذبول الجسد الناتج عن قلة الطعام فقال أحدهم: "كلما ذبل الجسد نبتت النفس" وأن من يحرم نفسه من الأطعمة ينال إكليل ملكوت السموات ولكن من يملأ بطنه بها يُبعد عن خيرات الفردوس. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٣٣٨، ج ٢، ص ١٥١، ج ٣، ص ٩؛ بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٢٨٠، ٣٩٢؛ قوانين آباءنا، ٢٠١٢، ص ١١٤، ١٤٢؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ١١١، ١١٤). وكذلك نهوا أن يأكلون حتى الشبع، أو يتناولون الطعام بنهم أو لذة بل يجب عليهم أن يتذكروا خطاياهم أثناء ذلك حتى لا يشعروا بمذاقه، بل يجب أن يتوقف الرهبان عن تناول الطعام وهم لا يزالون جوعى، وامتدح الأنبا آمون النهوض من مائدة الطعام بدون شبع. ومن هنا كان أحد الشيوخ يتناول طعامه الزهيد أثناء تأدية عمله وعندما سُئل عن ذلك ذكر أنه يفعله حتى لا تتلذذ نفسه الطعام. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٤٣، ١٧٩؛ بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٢١١، ١٢٤، ٢٧١؛ ملطي، ٢٠١٢، ص ٢٨١-٢٨٦؛ هوايت، ٢٠١٧، ص ٢٩٢؛ Hansen, 2021, p. 295; وذكروا أن: حتى الوحوش إذ أنت أكرمتها لا تسيء إليك، ولكن الجسد وحده إذ أنت أحسنت إليه بكثرة الطعام أساء إليك عوض الإحسان. (بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٣٦٦). وذكر "إسحق السرياني" أن معرفة الله لا تسكن في جسد محب للطعام والراحة، وقال الأنبا يونس لرهبانته: إنه ينبغي على من يخدم الله أن يضيق على

نفسه لأن الرب قال: " ما أضيّق الباب وأكرب الطريق الذي يؤدي إلى الحياة" وتساءل: أي حيوان أقوى من الأسد؟ ومع ذلك فمن أجل شهوة بطنه يقع في الفخ فتبطل كل قوته ويصير هزأً للناس، هكذا الراهب إذا ضيع قانونه وتبع شهوته أهلك وقاره وصار هزأً لكل أحد. (بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٣٧٦؛ فردوس الآباء، ج ١، ص ٥٢٧-٥٢٨) ونصح إيفاجروس البونطي (٣٤٥-٣٩٩ م) -الذي قضي في منطقة القلاي أربع عشر سنة وكتب عن الحياة النسكية أكثر من أي راهب آخر في الصحراء المصرية - الراهبات بالتقشف والزهد في الطعام لأن ذلك يطرد الأفكار والرغبات الخبيثة ويظهر الجسد. (مختار، ٢٠٢١، ص ١٠٢-١٠٣).

وأكد أحد الشيوخ على ذلك بقوله: إن أربعة أشياء تولد النجاسة؛ يأتي في مقدمتها الشبع من الطعام وأن الامتناع عن الطعام والصوم يظهر الإنسان، فكثرة المأكولات كأنك تزني دون امرأة وأن الشبع هو أساس كل الشرور، فالبطن يجب أن نعذبها حتى لا تعذبنا هي بالشر والنجاسة للنفس والجسد والزنا. (بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٣٤٩، ٣٦٦-٣٦٧، ٤٠٣-٤٠٤؛ فردوس الآباء، ج ١، ص ٦٥٢؛ Darlene, 2017, p.188). وذكر الأب "ثيودور": إن الزهد في الطعام يهدئ جسد الراهب. وأنه هو بنفسه حارب فكرة الزنى بالزهد حيث ظل ست سنوات لا يأكل سوى خبزتين صغيرتين في اليوم ولذلك أبعده عنه الرب نتيجة لزهده في الطعام فكر الشهوة والزنا. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٤٨٣-٤٨٤). وقال الأنبا "موسى الأسود" هاجمته شهوة الزنا يوماً ما فدخلت الصحراء ومكثت هناك اثنتين وأربعين يوماً دون أن آكل خبزاً أو أشرب ماء إلا القليل حتى تحررت من هذه التجارب، وبعد ذلك لم تهاجمني إطلاقاً كل أيام حياتي. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٤٩٣-٤٩٤). وذكر القديس باسيلوس أن الامتناع عن الطعام والصوم هو دواء للنفس والجسد للتخلص من الخبيثة. (ملطي، ٢٠١٢، ص ٢٤٠).

أما الأنبا "أولوجيوس" فقد نصح تلميذه قائلاً: يا بني عوّد نفسك إضعاف بطنك بالصوم لأن بطن الإنسان تشبه زقاً فارغاً بقدر ما تملأه تزداد سعته، والأحشاء تُحشى بالأطعمة الكثيرة ولكن لو وضعت فيها قليلاً ضاقت وصارت لا تطلب منك إلا القليل وأن عودتها بالكثير اتسعت وطلبت منك الكثير. (بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٢٥٤-٢٥٥).

وحذر الآباء الرهبان من الجشع في الطعام، فكثرة الأطعمة وتنوعها وخاصة الشهي منها تصيب النفس بالنهم في تناولها وتؤدي للضلال. (فردوس، ج ١، ص ١٠٧، ج ٣، ص ٣٣٩؛ قوانين أباننا، ٢٠٢١، ص ١٤٢). ومن هنا حُرّم على الراهب حمل أي طعام من القاعة بعد تناول وجبته ووضعها في وعاء وأخذه معه ليأكله في صومعته واعتبر ذلك غش وخداع لا يجب أن يقدم عليه الأخوة، وحرّم عليهم الرجوع إلى غرفة الطعام بعد الخروج أو الذهاب إلى المصحّة العلاجية للأكل مرة ثانية. (قوانين أباننا، ٢٠٢١، ص ٢٠٤؛ Darlene, 2017, p.187). وحذرتهم من أن يأخذ أحدهم أكثر من الآخر من الطعام الجاف والثمار التي توزع عليهم، فيجب على الجميع أخذ المقدار نفسه بالتساوي. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ١٩٣؛ ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٢٨٦). ومنعت قوانين الأنبا شنودة تناول أي طعام غير الأنواع التي حددتها قوانين الدير مثل اللحم أو البيض أو

الأسماك وحذرت الرهبان من تناول أي طعام في الخفاء دون بقية الأخوة. (قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ١٨٤-١٨٦، p. 35, Krawiec, 2002).

وقد استخدم القديس باخوميوس الطعام لتربية إرادة الرهبان على التحكم في رغباتهم وشهواتهم، وهو الأمر الذي لا يتعلق بالطعام وحده وإنما بكل رغبات الإنسان وميوله، وظهر ذلك واضحًا في التوبيخ الشديد الذي وجهه للمسئول عن المطبخ في ديريه عندما لم يقدم للرهبان طبقًا لمدة شهرين بسبب إحجام الرهبان عن تناول الطعام المطبوخ، وترك المطبخ وانشغل في عمل الحصير، عندئذ قام باخوميوس بحرق ما صنعه من حصير وذكر له: إنك حرمت الرهبان من ممارسة فضيلة الزهد وأخذ أجراها من الله لأنه لو وجد الطعام المطبوخ أمامهم على المائدة ومنعوا أنفسهم عن أكله أو حتى تذوقه من أجل الله تطوعًا لا اضطرارًا، وزهدوا فيه فإن ثوابهم يزداد عند الله بسبب تحكمهم في أنفسهم وكبح شهواتهم له، ولكن عندما لا يوجد أمامهم طعام فأى ضبط لإراداتهم أو زهد سوف يمارسوه وأي طعام سوف يمتنعون عنه، وسأله هل من أجل توفير بعض النفقات نحرم الأخوة من اقتناء فضيلة الزهد. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ٦٧-٦٨؛ متاؤس، د.ت، ص ١٨٩-١٩٠).

كذلك استخدم الطعام لغرس الفناعة في نفوس الرهبان فقد أمرتهم القواعد الرهبانية بعدم اشتهاه أي طعام، وحرمت الأنبا باخوميوس على الرهبان حتى من الكلمات التي تثير الشهوة للطعام وذلك عندما قال أحدهم مخاطبًا الأخوة "هذا وقت حصاد العنب" مما جعل أخوته يشتهون ثمار العنب وتسبب في عثرتهم وعاقبه القديس على فعله. (ميخائيل، ١٩٨٥، ص ١٠٢؛ متاؤس، د.ت، ص ١٥٦). وأيضًا بعدم اشتهاه أي طعام من الممنوع عليهم ويقدم للمرضى أو الضيوف، أو التذمر على طعام وضع أمامهم ظنًا منهم أن البعض من إخوانهم قد حصلوا على طعام أفضل أو كمية أكبر منهم. أو يرفضوا أو يحتقروا أي طعام قدم لهم، أو أي طعام يأكل منه الأخوة وهم لا يأكلونه. أو الشكوى من نوعية الطعام قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ١٧٨؛ شنودي، ٢٠٢٠، ص ٢٥، ٣٦-٣٧. (Darlene, 2017, p. 190) ولم يقتصر هذا السلوك على الرهبان داخل المؤسسة الديرية فقط بل حتى عندما يكون الراهب خارج الدير يجب أن يكون سلوكه متسقًا مع ما يتبعه داخل الدير في كل شيء بما فيها قواعد طعامه، فإذا خرج الراهب لزيارة أحد أقاربه المرضى واضطرته الظروف أن يمكث بعيدًا عن الدير لبضعة أيام ويأكل في الخارج، فلا يجوز له أن يأكل في بيت أقاربه ووالديه من طعامهم، وإذا أعدوا طعام له فلا يجوز له أن يقبل أو يأكل طعام يختلف عما يتناوله في الدير وألا يذوق الحساء أو يشرب الخمر أو أي شيء آخر من الممنوع عليه، وإذا قبل طعامًا من الوالدين عند عودته فلا يأكل منه إلا بقدر ما يلزم السفر، أما الباقي فيعطيه بمجرد وصوله الدير لرئيسه الذي يحمله بدوره إلى مصحة المرضى. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ١٩٥-١٩٦؛ إشعياء ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٢٨٨). وفرض على الرهبان كذلك عند شرائهم أي طعام من خارج الدير ألا يخرج عن أنواع الطعام التي يتناولونها في الدير. (قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ٣٥٤).

واستخدم الطعام أيضًا وسيلة لتهديب سلوك الرهبان المرضى؛ فإذا كان قد سمح لهم بتناول ما يرغبون من طعام إلا إنه كان لابد لهم من الالتزام ببعض الآداب؛ فإذا رغب أحدهم في تناول شيء يشتهييه يجب أن يطلبه مرة واحدة أو اثنين على الأكثر من المسئول عن إعداد الطعام وأن يذكر ذلك ببساطة ودون إلحاح أو غش، وأن

يلتمس من الله أن يصرف عنه الشهوة للطعام وبذلك تقوى الأفكار الروحانية التي تسمو به وتؤدي به إلى الحياة الأبدية. كذلك لا ينبغي استغلال ظروف مرضه ودخول حجرة الطعام بالمشفى لتناول الطعام دون أن يصحبه المشرف المسئول عن هذا الأمر، ومن غير المسموح له كذلك حمل أي طعام من الحجرة إلى قلايته حتى ولو ثمرة واحدة من الفاكهة. وحذرت قوانين الأنبا شنودة الرهبان والراهبات من ادعاء المرض من أجل أن يحظى بالامتيازات التي يحصل عليها المرضى من طعام وشراب فإنه بفعله هذا يكون مغضوبًا عليه من الله. (قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ص ١٨٨-١٩٠؛ فردوس الآباء، ج ٢، ص ص ١٩٤، ٤٦١).

ونعت القائمين على حجرة الطعام بتمييز راهب على الآخر - لكونه على صلة قرابة بهم- في مكان الجلوس على مائدة الطعام أو في كمية الطعام والشراب حتى لو كوب ماء واحد فقط، أو إعطاء الزوار المهمين للدير أولوية عند توزيع الطعام أو في ترتيب الجلوس على مائدة الطعام. (قوانين آباءنا، ص ص ١٤٤-٢٣٦، ١٥٨؛ Krawiec, 2002, p. 35).

وفرض أيضًا على مشرفي إعداد الطعام وتوزيعه ألا يأكلوا إلا من الطعام الذي أُعدَّ للأخوة عامة، فلم يؤذن لهم بإعداد أطعمة خاصة لهم وحذروا من تمييز أنفسهم بالتناول من الطعام قبل أن يأكل منه الأخوة، وإذا مرض أحدهم فلا يسمح له بدخول المخزن أو المطبخ لأخذ ما يريد بل على المشرفين الآخرين أن يعطوه ما يرون أنه في احتياج إليه، ولا يسمح له أن يطبخ لنفسه ما يرغب ولكن على المشرف على مصحة المرضى أن يقرر من الطعام ما يراه مناسبًا له. ومنعت قوانين باخوميوس على المسؤولين عن الخبز أن يصنعوا لأنفسهم خبزًا مختلفًا عما يصنعوه لبقية الأخوة، وإذا حدث وطلب أحدهم طعامًا خاصًا بسبب تعبه وعدم قدرته على تحمل الحرارة ومشقة العمل أثناء الخبز فيقدم له ما يريد من طعام أو شراب على أن يأكله بمفرده. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ص ١٩٣؛ ميخائيل ١٩٨٥، ص ص ٣٢٣-٣٢٤، ٢٨٦)

تاسعًا- التوظيف الصحي والعلاجي للطعام

في بداية الحديث عن التوظيف الصحي والعلاجي للطعام لابد من التأكيد على العلاقة بين الطعام والنواحي الصحية؛ ففي الدراسات الحديثة الخاصة بسياحة الطعام يوجد فيها ما يدل على أن من أهم أهدافها هو البحث عن أكثر الأطعمة التي لا تسبب مشاكل صحية للإنسان عند تناولها. أما إذا انتقلنا للحياة الرهبانية فمما لاشك فيه أن القدر الزهيد من الطعام داخل الأديرة، الذي كان أقل بكثير من حاجات الفرد اليومية من السرعات الحرارية، كان لابد أن يؤثر على قوى الرهبان الصحية والبدنية، وقد أصيب بعضهم بما يشبه أمراض سوء التغذية والهزال ونحلت وضعفت أجسادهم بصورة كبيرة، سواء كانوا نساكًا أو حتى رهبان عاشوا في الأديرة حياة مشتركة. والأمثلة على ذلك كثيرة في سير الرهبان وتاريخهم؛ فالقديس يوحنا الأسيوطي قد بلي جسده بالكامل حتى أن لحيته لم تعد تنمو في وجهه بسبب قلة طعامه لأنه لم يكن يأكل شيئًا باستثناء بعض الفاكهة مرة عقب غروب الشمس. (هستوريا، ٢٠٠٨، ص ٨٥؛ فردوس الآباء، ج ٣، ص ٧) وقيل عن القديس مكاريوس أنه قد يبس جسمه من قلة الطعام. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٢٦٢) والراهب الباخومي الذي أصابه الضعف الشديد وتحول جسده إلى ما يشبه الهيكل العظمي وعندما رآه القديس باخوم على هذه الحالة طلب من القائمين في المشفى

تقديم اللحم والطعام له لأنه قد أصبح جثة هامة على حد قول الأنبا، وبالفعل قد شفي عندما تناول اللحوم وأنواع الطعام. (ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٥٥-٥٦).

كذلك أصيب بعضهم بأمراض المعدة فالأنبا بلامون معلم القديس باخوم و نتيجة لنسكه المتزايد وتقشفه الشديد أصيب بمرض شديد في الطحال، وعندما رآه الطبيب ذكر أن مرضه لا يتطلب علاجًا لأنه نتيجة لقله طعامه، وعليه أن يتناول بعض الطعام والخضروات إذا أراد الشفاء. (ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٣٢). أو أصاب معدتهم المرض نتيجة لخشونة ما يتناولون من أطعمة مثل إيفاجروس البونطي تلميذ أنبا مكاريوس، فنتيجة لعدم تناوله طعامًا مطهيًا لمدة ست عشرة سنة ضعفت معدته واضطر بعد ذلك إلى تناول طعام مطبوخ، وكذلك الراهب إلياس الذي كان يأكل في شبابه مرة واحدة في الأسبوع ولكن نتيجة لإنهاك جسده غير نظامه وأصبح يأكل مرة كل المساء. (هستوريا، ٢٠٠٨، ص ١١٠؛ بلاديوس، ٢٠١٥، ص ٤٤٤).

ونتيجة لما لمسها الأنبا تادرس من خور قوة رهبانه خاطبهم قائلًا: "لا يجبر أحد نفسه على الصوم أكثر من إمكانياته لأن أجسادكم صارت هزيلة بسبب النسك فأولئك الضعاف في الجسد عليهم ان يأكلوا كل يوم.. (ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٢٤٠). وعلى صعيد آخر ومن خلال بعض الشواهد أدرك الرهبان أن تناول أطعمة معينة لا تناسب الرهبان لعلاقتها بالنواحي المادية والحسية للجسم وخطورتها على النسك والحياة الروحية مثل اللحوم التي تم منعها على نحو حاسم، وكذلك حذر الأنبا تادرس الرهبان من تناول الكراث لأنه يسعد الجسم ويحارب النفس على حد قوله. (فردوس الآباء، ج ٣، ص ٥٤، Dzierzbicka, 2016, p. 102)، وبالمثل النبيذ حيث حذر الآباء من الإفراط فيه أو إساءة استعماله بالانغماس في تناوله لما له من أثر في تنشيط الجسم وتحفيز الرغبة لدى الإنسان وبالتالي حث الشيوخ الرهبان الصغار من الامتناع عنه لخطورته في إرباك الروح والتأثير على السلوك (Dzierzbicka, 2016, pp. 102-3).

أما فيما يختص بالتوظيف الصحي والعلاجي للطعام في الأديرة فإنه يمكن النظر إليه من ناحيتين:

الناحية الأولى: وتتمثل في أن الغذاء أساس لبقاء الإنسان على قيد الحياة ومنحه الطاقة والنشاط ومساعدته للقيام بأنشطة حياته اليومية ووسيلة للوقاية من الأمراض. وبما أن الغذاء كان يعد وسيلة للعلاج في الطب اليوناني القديم فقد طبقت هذه القاعدة الطبية على الرهبان المرضى إذ سمح للمرضى في الأديرة بتناول الطعام كلما كان ذلك مناسبًا لهم من الناحية الصحية والعلاجية خارج وقت الوجبة المعتادة، وفي أوقات الصيام كوسيلة لراحتهم وتقوية أجسادهم وأرواحهم المتعبة، ومن ثم سمح لهم بالمزيد من الطعام والتنوع في الوجبات، بل كان الطعام المخصص لهم يعد بطريقة تختلف عن الطعام المخصص لبقية الرهبان حيث كان يتم إضافة الزيت له أو أي شيء يراه من يقوم بعملية إعداد الطعام مناسبًا لهم فيقوم بإضافته. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ١٨٧؛ قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ٢٠٠، ٣١٠؛ لايتون، ٢٠٢٠، ص ١٥١؛ ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٢٩١).

وقد اشتمل طعام الرهبان المرضى على الخبز الطازج والخضروات النيئة والمطبوخة والعدس والخردل البري والأنشوجة بالزيت والملحة، والبيض والجبن الطازج والملح والعصيدة والتي كانت نوعًا من الطعام المريح والخفيف للمرضى والعدس والبطائر، وسمح لهم كذلك بتناول اللحوم التي كانت ممنوعة على بقية الرهبان،

(قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ٣١٠؛ لايتون، ٢٠٢٠، ص ١٥١؛ Crislip, 2005, pp.28-29). والفاكهة والحلويات القادمة من خارج الدير كهدايا للرهبان الأصحاء؛ حيث كان الراهب المهدى له الطعام يأخذ جزءاً صغيراً جداً، إذا كان من الطعام المسموح بتناوله في الدير، ويتم إرسال الباقي للمشفى ليتناوله الرهبان، أما إذا كان من الطعام غير المسموح تناوله مثل اللحوم فيذهب كله للمشفى. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ١٩٥؛ ميخائيل، ١٩٨٥، ص ص ٢٧٧-٢٧٨؛ Crislip, 2005, pp. 75-76, 29).

وسُمح للمرضى من الرهبان والراهبات أيضاً بشرب ما يرغبون فيه من عصير الفاكهة أو الشعير، وإذا طلب أحدهم أن يشرب "عصير عنب" نبيذاً سُمح له بذلك ولكن بمقدار معين، وذلك لتقوية وإنعاش أجسادهم وتحسين نفسياتهم، ليس هذا فحسب بل تم إعفاؤهم من كافة الأصوام التي فرضت على بقية الرهبان عند مرضهم. (قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ٣١٠؛ Dzierzbicka, Wine, 2016, pp. 102,104؛ Crislip, ٢٤، ص ص ٧٥-٧٦). ونتيجة لتميز الرهبان المرضى في الطعام كانوا لا يتناولون طعامهم في غرفة الطعام مع الرهبان الأصحاء وإنما تناولوه في حجرة خاصة بالمشفى حتى لا يحدث أي توتر أو اضطراب بينهم وبين بقية الرهبان. (قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ٣١٠؛ لايتون، ٢٠٢٠، ص ١٥١).

ومما يدل توظيف الطعام كعلاج لصالح المرضى والسماح لهم بتناول ما يرغبون فيه تلك القصة التي وردت عن الأنبا باخوميوس، وفيها أنه عندما كان في المشفى وجد راهباً مريضاً بشدة طلب من القائمين بالخدمة هناك دجاجة أو سمكة ولكنهم رفضوا طلبه، وعندما رأى باخوميوس حالته المتعبة أمر المشرفين على الطعام بتنفيذ رغبته في الحال، فأسرعوا بشراء دجاجة وطبخوها وقدموها له، وظلوا يهتمون بطعامه من اللحوم حتى تماثل للشفاء بالفعل وعاد يأكل الحبوب والطعام المسلوق مع الأخوة. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ص ٧٧-٧٨؛ عطية وآخرون، ١٩٨١، ص ٤٤). وكذلك ما ورد عن الأنبا مكاريوس عندما ذهب لزيارة أحد الرهبان المرضى الذي طلب من الأب (رقاق بالعسل) فسافر مكاريوس إلى الإسكندرية ليحضر له ما طلب، دون أن يبالي بمشقة وطول الرحلة إلى هناك -التي كانت تبعد حوالي ٦٠ ميلاً عن الإسقيط- من أجل شفاءه. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٢٨٩؛ Crislip, 2005, p.28). وكان هناك التاجر (أبولونيوس) الذي سكن جبل نيتريا لمدة عشرين سنة وكان مهتماً بالمرضى يشتري لهم بأمواله ما يحتاجون إليه من الإسكندرية ويقضي اليوم متجولاً في الجبل ليلاي احتياجاتهم، فيقدم لهم العنب والرمان والكعك والزبيب والبيض كل حسب مرضه وحاجته لنوع معين من أجل شفاءه، إذ كان يعيش في الجبل آلاف الرهبان ويحتاجون لهذه الأشياء. (فردوس الآباء، ج ١، ص ٧٥٥؛ والترز، ٢٠٠٢، ص ٣٠٦).

على أي حال كانت أنواع الأطعمة تقدم للمرضى مرتين في اليوم في أوقات معينة يقرها الشيخ بكل ارتياح نظراً لحاجتهم العلاجية، بل وحتى أثناء السفر كان لابد من وجود ممرضين مع الأخوة ليقوموا برعاية من يمرض منهم ويحددوا الطعام الملائم لحالته وليتم إعداده له، فقد نصت قوانين باخوميوس بأن يعطى المريض ما يطلبه بوفرة، وذلك وفقاً لقوله: "حتى لا تسببوا له أي حزن". عطية وآخرون، ١٩٨١، ص ص ٤٤-٤٥؛ لايتون، ٢٠٢٠، ص ١٥٠).

وعلى الرغم من أن الوفرة في الطعام كانت ضرورة صحية وعلاجية اقتضتها ظروف المرض إلا أن الآباء وصل بهم التشرف وإماته شهوة الجسد إلى أن يرفضوا هذا المسموح لهم أثناء مرضهم حتى لو كان ذلك على حساب حالتهم الصحية؛ فقد رفض الأنبا باخوميوس تناول حفنة من البلح أحضرها له تلميذه تادرس عند مرضه واعتبر ذلك تنعم ورفاهية وظل دون طعام حتى شفي وأكل مع بقية الأخوة. (إشعياء ، ص ٥٥؛ متاؤس، د.ت، ص ٨٠). وفي مرضه الأخير أعد له تادرس طعام وعندما ذاقه وجد أنه طيب طيب به قليل من الزيت فصب عليه الماء حتى يطفو الزيت ويفرغه حتى أصبح الطعام كالماء وتناوله. (فردوس الآباء ج ٢ ص ٧٩؛ ميخائيل، ١٩٨٥، ٦٣؛ متاؤس، د.ت، ص ٨٠-٨١). أما القديس إسحق في منطقة القلاي فقد رفض التخلي عن تقشفه عند مرضه الشديد حيث صنع له أحد الأخوة عصيدة بالقراصيا وتوسل إليه ليأكلها لتقويته في مرضه ولكنه رفض قائلاً: "حقاً إنني سأكون راضياً شاكرًا لو أن الله تركني في هذا المرض لمدة ثلاثين سنة، لأنني حينما أنا ضعيف فحينئذ أنا قوي". (فردوس الآباء، ج ١، ص ٢٤٠؛ بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٢٢٥). ومنع الأنبا شنودة نفسه في مرضه الأخير من طعام كان يرغب فيه وكان من المسموح للمرضى؛ إذ طلب من تلميذه "ويصا" بقولاً مسلوقة وعندما أعدها له أمره أن يضعها فوق السطح وبعد ثلاثة أيام طلبها وقد فسدت تمامًا فقام بتأنيب نفسه لأنه انتهى شيئاً ولم يأكلها. (فردوس الآباء، ج ٢، ص ٣٩٩؛ الأنبا شنودة، ٢٠٠٩، ص ٤٥١-٤٥٢؛ حبيب وآخرون ، د.ت، ص ٩-١٠).

والناحية الثانية في التوظيف العلاجي للطعام تتمثل في استخدام النباتات والخضروات والأعشاب لإعداد بعض الأدوية التي استخدمها الرهبان والراهبات في علاجهم من الكثير من الأمراض والآلام التي اشتكوا منها حيث شرحت العديد من المخطوطات القبطية^(٨) التي وجدت في الأديرة محل الدراسة وكذلك بعض النقوش على جدرانها (ربما المشفى الموجودة بالدير) المرض والوصفة الطبية لعلاجها ومحتوياتها من النباتات والأعشاب وكيفية إعدادها وطريقة ومرات استخدامها، ومن النباتات المستخدمة نبات عين القط والعنب والثوم والبصل والفول النابت وأوراق الخيار، التي كان يسحق بعضها بعد تجفيفه ويضاف لها الماء أو العسل وأحياناً الخل أو النبيذ الذي كان أحياناً يستخدم كوسيط للربط بين مكونات المركب، ويتم شربها أو وضعها على مكان الألم حسب كل داء. (Crislip, 2008, p. 26 مانكه، ١٩٩٣، ص ١٤٧-١٤٨).

وقد تم اكتشاف شذرات من مخطوط قبطي بدير الأنبا إرميا بسقارة، ويبدو أن هذه الشذرات ترجع لكتاب في التدواي بالأعشاب؛ إذ يقدم العديد من الوصفات الطبية المصنوعة من عدة نباتات ومن ذلك نبات غير معروف يذكر المخطوط أنه يعالج المياه البيضاء وذلك بطحنه ووضعها في العسل واستخدامه لعدة أيام. ويستخدم النبات نفسه في علاج ديدان البطن بأن يوضع عليه قليل من الماء بعد طحنه ويبلع، وإذا كان الشخص يعاني من اضطرابات في المعدة يشربه ممزوجاً باللبن. وهناك نبات آخر يزرع في المناطق المرتفعة وأوراقه شائكة يتم سحقه وأخذ السائل الخارج منه ويخلط مع العسل بكميات متساوية ويوضع على العين إذا كانت معتمه وسوف يسترد الشخص بصره. أما نبات الأشنة فيتم استعماله للأمراض الجلدية بوضعه على مكان الالتهاب (الحكة)،

(28)Chassiant, 1921, pp. 139-260.

ولكن نبات السمق (الزعرير البري، المردقوش، العترة) فيطحن مع البخور ويخلط بالنيبذ ويوضع على المكان المصاب. وفي حالة استخدامه في علاج الصداع فإنه يتم طحنه مع بذور الكراث ويضاف له اللبن، واستخدمت الخبازة لعلاج أمراض البطن كما ورد في المخطوط، فإذا كان الشخص يعاني من تعب في الطحال فإنه يقوم بسلقها ويوضع العسل عليها ويشربها لمدة أربع أيام، وعند تبوله ماء دافئ يتم شفاؤه. واستخدمت كذلك لعلاج أمراض الكبد (Crislip, 2005, pp. 32-33؛ ليز، ١٩٩٣، ص ٢٨٧).

وفي أحد الأديرة بأسبوط تم العثور كذلك على نقش على أحد الحوائط ربما كانت المشفى لوصفات علاجية بالإضافة إلى شذرات من مخطوط تحدثت عن عدة أمراض أبرزها الحمى وعلاجها باستخدام تركيبات من النيبذ، وزيت الزيتون وماء البصل وكذلك العسل. واستخدم النيبذ بصفة خاصة لعلاج السعال والتخلص من ديدان المعدة وعلاج الطحال، ودهان لبعض الأمراض الجلدية والجروح، وعمل بعض التركيبات لعلاج أمراض العيون. (Crislip, 2005, pp. 33-34. ، مانكه، ١٩٩٣، ص ٢٨٥؛ عبدالرحمن، ٢٠٢١، ص ٣٥٧-٣٥٨). فضلاً عن استخدام العديد من النباتات الأخرى مثل الشمر و الرمان والخروع والكافور والحلبة والينسون والكمون والسوسم... إلخ^(٢٩). الأمر الذي يدل على أهمية النباتات والأعشاب والخضروات فإلى جانب كونها طعام للرهبان فقد أصبحت عنصراً أساسياً في صناعة الدواء.

عاشراً- الغذاء والعقاب

استخدم الحرمان من الطعام أحياناً كوسيلة للعقاب، فقد نصت قواعد الأنبا شنودة على أنه إذا وجد في قلاية أي راهب رغبةً صغيراً فأكثر أو حبوب جافة أو أي شيء آخر من هذا النوع يتم حرمانه من حصته في الحصول على أية أرغفة لمدة أسبوعين. (قوانين آباءنا، ص ٢١٠؛ لايتون ٢٠٢٠، ص ١٧١).

وقد استخدم الطعام في إطار العقوبات على بعض المخالفات داخل الدير، وبغض النظر عن العقاب الذي فرضه الشيوخ على أنفسهم نتيجة لتخفيف التقشف مثلما فعل أنبا "شيشوي" في جبل القديس أنطونيوس عندما جاءه بعض الصيوف وأكل معهم طبيخاً في أيام الصوم. أو فرض الأنبا مكاريوس الصوم عن شرب الماء أياماً متتالية بقدر ما شرب من أقداح النيبذ مع الأخوة. (بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٣٤٢؛ فردوس الآباء، ج ١، ص ٢٦١، ٢٩٦، ٤٤٥؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ٢٥٨). مثل الحصول على الطعام بطريق غير شرعي فبالرغم من تشديد الأنبا باخوميوس على عدم تناول الفاكهة المتناثرة تحت الأشجار بل جمعها ووضعها تحت جذع الشجرة حتى يمر البستاني ويأخذها، إلا أن بعض الشباب قاموا بتسلق شجرة الجميز في ديرهم وكانوا يأكلون منها مخالفين التعليمات، كذلك قام أحد الرهبان بتخبئة خمس تينات ليأكلهن سرّاً بعيداً عن الأخوة وعندما علم باخوم بذلك قام بتأنيبه. ويبدو أن هذا السلوك كان شائعاً بين الرهبان الصغار الذين كانوا في بداية حياتهم الرهبانية ومما يدل على ذلك ما أخبرنا به الأب (سيرابيون) من الإسقيط أنه كان في بداية رهبنته وبعد أن يأكل مع شيخه كان يخبأ الخبز في ملايسه ليأكله خلسه دون علم أبيه (Pachomian Kominonia, II, 1981, p. 159).

(٢٩) لمزيد من التفاصيل عن استخدام النباتات في الطب في العصر القبطي (جرجس ٢٠٠٤، ص ٢٩-٣٢).

فردوس الآباء، ج ١، ص ٧٤٣-٧٤٤؛ قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ١٣٦، ٣١٨؛ ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٢١٢-٢١٣؛ مسكين، ١٩٩٥، ص ١٥٧-١٥٨، متاؤس، د.ت، ص ١٣٩-١٤٠؛ لايتون، ٢٠٢٠، ص ١٦٢؛ شنودي، ٢٠٢٠، ص ٢٤). وتدخل الأتبا شنودة مرات عديدة ليعاقب راهبات ديريه بسبب سرقة الطعام حيث قمن بالاستيلاء على الأطعمة الخاصة بحصص غيرهن من الراهبات أو السرقة من مخازن حفظ الطعام بالدير وتناوله سراً، ونتيجة لذلك هدد الأتبا شنودة هؤلاء الراهبات بعقوبة الطرد من الدير أو حالات ادعاء المرض من قبل الراهبات حتى يتم إرسالهن إلى تناول الطعام بالمشفى ويستقن من الطعام المميز للمرضى أو محاولة بعض الراهبات الحصول على وجبتين بأن يتناولن أولاً الطعام في قاعة الطعام ثم يدعين المرض من أجل تناول الطعام للمرة الثانية مع المرضى (Krawiec, 2002, pp. 23, 36, 104-5)؛ مختار، ٢٠٢١، ص ١١١، ١٤٥).

كذلك استخدم الحرمان من الطعام كعقاب إذا تحدث الراهب أو ضحك أثناء تناول الطعام فكان لا يتناول طعامه ويوبخ ويظل واقفاً أثناء ذلك. (بستان الرهبان، ٢٠١٨، ص ٩٢؛ فردوس الآباء، ج ١، ص ٦٧٧؛ ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٢٨٥). وسجلت نصوص الأتبا شنودة حالات من تذمر الرهبان والراهبات واعتراضهم على الطعام مرات عديدة بحجة أن الطعام مالخاً جداً أو أنه عديم الطعم أو محروق، فضلاً عن الشكاوى ضد المشرفين على إعداد الطعام ومن يقوموا بتوزيعه في حجرة الطعام اعتراضاً منهم على إعطائهم البعض من إخوانهم طعاماً أفضل أو بكمية أكبر. (قوانين آباءنا، ٢٠٢١، ص ١٧٨، ٢٧٢؛ لايتون، ٢٠٢٠، ص ١٦١؛ شنودي، ٢٠٢٠، ص ٣٦-٣٧؛ Krawiec, 2002, p. 105) قد ظهر ذلك بصورة كبيرة بين الراهبات في دير الأتبا شنودة اللائي اندلعت بينهن الخلافات بسبب المحاباة في توزيع الطعام حيث كانت الراهبات المسؤولات عن توزيع حصص الطعام تعطين كميات أكبر من الطعام وأفضل جودة وتقدمها للمفضلات لديهن أو أقاربهن والعكس صحيح حيث تعطي كمية وجودة أقل لمن لا يحبونه أو يعجبون به، وقد تدخل الأتبا شنودة مرات عديدة للتحقيق في هذه الشكاوى كذلك اعترضت الراهبات على قلة الطعام المقدم لهن وطالبوا الأتبا شنودة بزيادة حصصهن من المواد الغذائية (Krawiec, 2002, pp. 104-5, 147-150).

وأيضاً ذكرت بعض المخالفات أثناء إعداد الطعام فبالرغم من وصية باخوميوس للرهبان بعدم الحديث أثناء عملية الخبيز، وأن يقوم كل راهب بترديد ما يحفظه من الكتاب المقدس، لكن حدث أن تكلموا مع بعضهم البعض وعندما علم الأتبا بذلك غضب بشدة، وقام بتأنيب تادرس المسؤول عن الرهبان (فردوس الآباء، ج ٢، ص ٤٥-٤٦؛ ميخائيل، ١٩٨٥، ص ٧٦-٧٧).

ويلاحظ مما سبق أن المخالفات الخاصة بالطعام والعقاب عليه تنقسم إلى ثلاثة أقسام: أولها- مخالفات قبل تناول الطعام من سرقة أو الحصول عليه بطريقة غير شرعية، وثانيها- مخالفات أثناء تناول الطعام من الحديث أو المحاباة في الكمية المقدمة أو قلته، وثالثها- مخالفات أثناء إعداد الطعام نفسه. ونستنتج أن الشكاوى الخاصة بسرقة الطعام والتميز في تقديمه وقله الطعام المقدم كانت الغالبة وبصفة خاصة من قبل الراهبات في أديرة شنودة عن الرهبان.

ومن خلال استعراض النقاط السابقة يتضح لنا ما تمثله الأطعمة والأشربة وأنواعها من أهمية في الحياة الرهبانية في مصر البيزنطية، والتي يمكن استخدامها بصورة حديثة أو معدلة في النشاط السياحي وكوسيلة للجذب السياحي أيضاً.

نتائج الدراسة

وفي نهاية هذه الدراسة يمكن الخروج بالعديد من النتائج، ومنها:

يعد الطعام جزءاً رئيسياً من مختلف الثقافات حول العالم، وعنصرًا رئيسيًا من التراث العالمي، ومن عوامل الجذب متزايدة الأهمية بالنسبة للسائحين، حيث يوفر الطعام أساسًا للتجارب السياحية من خلال ربط الثقافة بالسياحة وتطوير تجربة تناول الوجبات الغذائية، وإنتاج الأطعمة المميزة.

١- كان للأطعمة والأشربة أهمية كبيرة لدى الرهبان ولذا لم تخل منها أية قاعدة رهبانية أو ديرية، حيث خصص الآباء الكثير من أحاديثهم عنها نظرًا لأنها حجر الزاوية في الفكرة الرهبانية.

٢- على الرغم من احتواء قائمة الممنوعات الديرية على كثير من أنواع الأطعمة والأشربة في مقابل قلة المتاح أو المسموح به إلا أن هذا المتاح تم الحديث عنه وتحديده وتنظيمه بصورة كبيرة، نظرًا لكون الطعام ونوعيته وكميته يُعتبر شرطاً أساسياً لتحقيق كمال الحياة الرهبانية.

٣- تقوم الرهبنة على الزهد والتقشف في الطعام والاستغناء عن أي طعام يمثل رفاهية للإنسان أو من الممكن عند تناوله يعثر الراهب ويعيقه عن تحقيق النسك الرهباني؛ ومن هنا خلت قائمة الطعام للرهبان من هذه الأطعمة أو تناول الرهبان القدر الضئيل منها في المناسبات.

٤- حاربت الرهبنة فكرة البطالة (من لا يعمل لا يأكل) وبالتالي قام الرهبان بزراعة وإنتاج ما يتناولون من أطعمة.

٥- هناك الكثير من الأطعمة التي لانزال نتناولها حتى اليوم تعود أصولها إلى العصر البيزنطي بل والمصري القديم؛ الأمر الذي يدل على أهميتها وأنها من صميم شخصيتنا وهويتنا الثقافية، بل ونستخدم بعضها باسمه القبلي القديم.

٦- استخدم الطعام كوسيلة لزرع بعض القيم المهمة في سلوك الرهبان، مثل الطاعة والالتزام والقناعة والرضا والمساواة والإيثار والصدق والأمانة والنظام والنظافة والشعور بالمسئولية.

٧- انطوى تناول الطعام على بعض الآداب والسلوكيات التي راعت النواحي النفسية للرهبان مثل تغطية الرأس بقلنسوة تحجب رؤية الراهب لغيره أثناء تناول الوجبة وذلك حتى لا يعرف مقدار ما يأكله زميله سواء كان كثيرًا فيدينه لكثرة تناوله الطعام، أو قليلًا فيصيبه الإحباط لأنه لا يستطيع ممارسه تقشف زميله الشديد.

٨- استخدم الطعام كوسيلة للتعبير عن المحبة والعطف واهتمام رئيس الدير برهبانه وعدم القسوة والمرونة، واتضح ذلك في سماح الآباء لرهبانهم المرضى بكل طعام من شأنه ينشط جسداهم ويفرح قلوبهم ويحسن مزاجهم.

٩- استخدام الحرمان من الطعام كوسيلة عقابية وتأديبية داخل الأديرة.

توصيات الدراسة

- ١- امتازت الأطعمة الرهبانية (كما اتضح من الدراسة) أنها تنتمي لفئة الطعام المعروف بـ (الصحي) وهو ما يسعى كل فرد في عصرنا الحديث إلى اتباعه وجعله أسلوبًا لحياته، وهو الأمر الذي ربما يدفع الكثير من السياح إلى اتخاذ هذا النموذج الغذائي كنموذج مثالي أثبت نجاحه طبيًا للاقتداء به وخاصة لمن يرغب في إنقاص وزنه، خاصة وأن سياحة الطعام من ضمن أهدافها البحث عن الأطعمة التي لا يرتبط تناولها بأي مشاكل صحية.
- ٢- الاهتمام والتوسع في عمل منافذ بيع (موجودة ولكن قليلة) للمنتجات الغذائية الديرية، التي تحمل الطابع المحلي ويقبل عليها السياح نظرًا لجودة صناعتها وأنها منتجات طبيعية وتتمتع بسمعة طيبة، مثل الزيتون وزيت الزيتون والنبيد والتمور، فضلًا عن بعض منتجات الألبان، على أن تقدم هذه المواد في أوعية وعبوات جميلة وبأشكال ورسومات تعبر عن هويتنا الثقافية.
- ٣- تقديم شركات السياحة ووكلاء السفر نصائح وتوصيات للسائحين بالأطعمة والأشربة لدى الأديرة، وتقديم عينات منها للسائحين كوسيلة من وسائل التعرف على سياحة الاطعمة.
- ٤- تسليط الضوء على بعض الأطعمة القديمة التي تعبر عن هويتنا وثقافتنا، مثل تلك الأطعمة التي قاربت على الاختفاء (الشلولو-البصارة)، وذلك عن طريق إضافة بعض العناصر لها أو إدخال بعض التعديلات على طريقة عملها بطريقة تتناسب مع الوقت الحالي؛ فإن التعريف بها وتقديمها يجذب مزيد من الانتباه لدي السياح لمعرفة تاريخنا وحضارتنا على غرار عبارة (أخبرني ما تأكله وسأخبرك من أنت)، وفي ضوء هذه العبارة تكون هذه الأطعمة فرصة جيدة لوعي الغير بثقافتنا وحضارتنا.
- ٥- إعداد كتيبات تعريفية حول الأطعمة والأشربة الموجودة في أيامنا ولها جذور قديمة في الفترات التاريخية السابقة، والقيام بتقديمها للسياح وعمل نشرات في الأديرة لمكونات هذه الأكلات وطريقة إعدادها.
- ٦- إدراج سياحة الطعام على خريطة البرامج السياحية للشركات السياحية، وتوفير الدعم المالي لها، وتوجيه جهود التسويق نحو هذا النمط السياحي وجعلها أكثر فعالية.
- ٧- عمل استطلاع لرأي السائحين في نوعية الطعام المقدم لهم فمن الممكن أن يساهموا بآرائهم وفقًا لمنظورهم الثقافي في الأطعمة التي تقدم لهم وينتج عن ذلك عملية (عولمة) لبعض الأطعمة ذات الطبيعة المصرية.
- ٨- معظم الأديرة الأثرية توجد في مناطق طبيعية وبعضها صحراوية وبالتالي يمكن وجود فرص جديدة لطهي الطعام (شواء- دفن) والاستفادة من الطبيعة الخلابة.
- ٩- تمتلك الأديرة الكثير من مزارع الفاكهة والخضروات وبالتالي يمكن اصطحاب السياح والقيام بزياراتها في مواسم الحصاد للكروم والتمور مثلًا، ويقوموا بتذوقها من على الأشجار وبالتالي إدخال نشاط جديد يضاف لبرنامج السائح يتمتع فيه بالطبيعة الخلابة وتناول الأطعمة طازجة ورؤية حصادها.
- ١٠- من الممكن إقامة استراحات ومطاعم بجوار وعلى طرق الأديرة الصحراوية وتقدم فيها منتجات هذه الأديرة، على أن يكون العاملين فيها من القطاع السياحي لتقديمها للسائحين مما يساهم في تنشيط وزيادة الدخل للجانب السياحي.

مصادر الدراسة ومراجعها

المراجع العربية والمعربة

- الكتاب المقدس
- إبراهيم، علاء الدين(٢٠٠٨)،الصناعات في مصر إبان العصر البيزنطي من (٢٨٤-٦٤١م)، رسالة ماجستير غير منشورة- كلية الآداب- جامعة المنصورة .
- أمين، حكيم(١٩٦٣)، دراسات في تاريخ الرهبة والديرية المصرية مع دراسة مقارنة لرهبة وادي النطرون حتى الفتح العربي، القاهرة.
- بهي الدين، دعاء(٢٠٠٩)، الرمزية ودلالاتها في الفن القبطي، رسالة ماجستير غير منشورة-كلية الآداب- جامعة الإسكندرية.
- جرجس، خليل مسيحه(٢٠٠٤)،الطب والعلوم عند الأقباط، موسوعة من تراث القبط، مج ٤، القاهرة.
- حبيب، رءوف،(١٩٧٨)، تاريخ الرهبة والديرية في مصر وآثارهما الإنسانية على العالم، القاهرة.
- حبيب، يوسف وآخرون،(د:ت)، القديس أنبا ويصا تلميذ القديس أنبا شنودة رئيس المتوحدين.
- حسن، هناء يحيى وآخرون،(٢٠٢٢)، الأمفورة وما تحوي في مصر وبلاد الشرق الأدنى القديم، مجلة كلية الآثار - جامعة القاهرة- العدد (١) ج ١١، ص ص ٣-٢١.
- داود، معوض،(٢٠٠٠)، قاموس اللغة القبطية لهجتين البحرية والصعيدية قبطي-عربي، ط٢.
- داود، نبيه كامل وآخرون،(٢٠٠٦)،تاريخ المسيحية والرهبة في أبروشيتي سوهاج وأخميم، مؤسسة القديس مرقس لدراسات التاريخ القبطي، ط١.
- رمضان، إبراهيم السيد(٢٠٢٢)، سياحة الطعام وأثرها في جذب العملاء لمؤسسات الضيافة المصرية، مجلة المعهد العالي للدراسات النوعية، مج٢، عدد يناير ، ص ص ١٠٣-١٤١.
- سامح، نورهان وآخرون،(٢٠٢٠)، دور سياحة الطعام في ترويج المقصد السياحي المصري من وجهة نظر العاملين بشركات السياحة، مجلة كلية السياحة والفنادق - جامعة المنصورة، مج٧، ع٧، ص ص ١٩٥-٢١٢.
- شنودي، ثاؤفيلوس(٢٠٢٠)، الدير الأبيض (سيرته، رؤساء الدير الأبيض ورهبانه عبر العصور، تاريخ الدير الأبيض)، مراجعة الأنبا متاؤس، مطابع النوبار- العبور.
- صموئيل (١٩٩٥)، الكنائس والأديرة القديمة بالوجه البحري والقاهرة وسيناء، معهد الدراسات القبطية، القاهرة.
- عبد الرحمن، ولاء علي،(٢٠٢٠)، دراسة لغوية حضارية لأهمية الملح واستخداماته من خلال الوثائق القبطية، مجلة كلية الآثار جامعة القاهرة، العدد الثالث والعشرون، ص ص ١-١٣.
- النبيذ في الحياة اليومية من خلال المصادر القبطية، مجلة الاتحاد العام للآثارين العرب، مج٢٢، العدد ٢ (٢٠٢١)، ص ص ٣٤٥-٣٦٧.
- عبد النور، معوض داود(٢٠٠٠)، قاموس اللغة القبطية لهجتين البحرية والصعيدية قبطي- عربي، ط٢.

- عطية، عزيز سوريال،(د:ت)، نشأة الرهبنة المسيحية في مصر وقوانين القديس باخوميوس، القاهرة.
- عطية، عزيز سوريال وآخرون،(١٩٨١)،عبرية الأنبا باخوم (٢٨٦-٣٤٦م) رئيس الشركة الرهبانية وأثرها على الرهبنة والحضارة الغربية، الإسكندرية.
- فكري، ملاك،(٢٠١٢)، النشاط الاقتصادي للكنايس والأديرة في مصر في العصر الروماني المتأخر- رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب- جامعة بنها.
- فؤاد، كريستين داود،(٢٠١٧)،النشاط الاقتصادي والحياة الاجتماعية في أديرة "وادي النظرون" في العصر البيزنطي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب- جامعة القاهرة.
- لايتون، بنتلي(٢٠٢٠)، الهيكل الاجتماعي والاستهلاك الغذائي في دير مسيحي مبكر: دليل قوانين الأنبا شنودة والجماعة الرهبانية بالدير الأبيض، ٣٨٥-٤٦٥م، ترجمة: مورييس وهيب، مدرسة الاسكندرية مجلة مسيحية أكاديمية نصف سنوية، العدد ٢٩، السنة الثانية عشر، أكتوبر، ص ١٥٤-١٥٩.
- مانكه، ليز(١٩٩٣)، التدواي بالأعشاب في مصر القديمة، ترجمة: أحمد زهير أمين، القاهرة.
- متاؤس،(د:ت)، سيرة وعظات ونصائح القديس العظيم الأنبا باخوميوس أب الشركة، لجنة التحرير والنشر بمطرائية بني سويف والبهنسا.
- مختار، ولاء(٢٠٢٢)، رهبنة العذارى في مصر "تنسك ورهبنة العذارى في مصر حتى القرن السابع الميلادي"،مراجعة: صموئيل قزمان معوض، الإسكندرية ٢٠٢١م.
- مرسي، هدية محمد(٢٠٢١)، الزيوت واستخداماتها في مصر البيزنطية ٢٨٤-٦٤١م مجلة كلية الآداب- جامعة بني سويف، مج ٦، ع ١٠، ص ١٥٠-١٨٢.
- مسكين، متي(١٩٩٥)، الرهبنة القبطية في عصر القديس أنبا مقار، دار القديس أنبا مقار وادي النظرون، ط ٣.
- مكرم، جوزيف (٢٠٢٢)، الطواحين والسواقي في مصر في العصرين اليوناني والروماني،(رسالة ماجستير جامعة الإسكندرية، كلية سياحة وفنادق-قسم الإرشاد السياحي).
- مقار، سامح (٢٠٠٤)، أصل الألفاظ العامية من اللغة المصرية القديمة، ج ١، القاهرة.
- ملطي، تادرس يعقوب(٢٠١٢)، القديس باسيليوس الكبير، ج ٢ الرهبنة والنسك والحياة الفاضلة المقدسة، مطبعة دير الشهيد مارمينا العجايبى بمريوط.
- ميخائيل، إشعيا(١٩٨٥)، حياة الشركة الباخومية، ثلاثة أجزاء، دير القديس باخوميوس، القاهرة.
- هوايت، أ.هـ. ج.(٢٠١٧)، تاريخ الأديرة القبطية في الصحراء الغربية مع دراسة للمعالم الأثرية المعمارية لأديرة وادي النظرون منذ القرن الرابع الميلادي إلى النصف الأول من القرن التاسع عشر الميلادي، مشروع الكنوز القبطية.
- والترز، ك. ك.(٢٠٠٢)، الأديرة الأثرية في مصر، ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم، القاهرة.
- ويلكنز (ج)،(٢٠١٧)، الطعام في العالم القديم، ترجمة: إيمان جمال الدين الفرماوى، القاهرة.
- يوحنا نسيم، يوحنا،(٢٠٢١)، أضواء على الرهبنة القبطية، القاهرة.

المصادر المعربة

- الأنبا شنودة رئيس المتوحدين، ج ١ (سيرته، عظاته، قوانينه) النصوص المسيحية في العصور الأولى، ترجمة: صموئيل قزمان معوض، مركز باناريون للتراث الأبائي، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- بستان الرهبان، إعداد: الأنبا إيفانوس، دير القديس أنبا مقار برية شيهيت، ط. ٤، ٢٠١٨م.
- بلاديوس، التاريخ اللاوسي، النصوص المسيحية في العصور الأولى، ترجمة: بولا ساويرس مراجعة: عماد موريس إسكندر، مركز باناريون للتراث الأبائي، طبعة أولى، القاهرة ٢٠١٥م.
- سيرة حياة القديس أنطونيوس أب الرهبان كما كتبها البابا أثناسيوس الرسولي (يوناني. عربي)، إعداد: بولين تدري أسعد، تقديم: موريس تاوضروس، القاهرة ٢٠١٢م.
- فردوس الآباء (بستان الرهبان الموسع) أي قصص وتوجيهات آباء البراري القديسين محققة من مصادرها الأصلية، إعداد: رهبان بيرية شيهيت، ٣ أجزاء، ٢٠٠٦-٢٠٠٧م.
- قوانين أبائنا، القواعد الرهبانية للأنبا شنودة رئيس المتوحدين، بنتلي لايتون، ترجمة: موريس وهيب- بيشوي جرجس، سان مارك، القاهرة ٢٠٢١م.
- هستوريا موناخورم أي التاريخ الرهباني لمصر (وصف الرحلة التي قام بها سبعة رهبان من فلسطين لبراري مصر في القرن ٤م)، ترجمة: بولا البراموسى، طبعة خاصة للباحثين والمهتمين بالدراسات التاريخية، الناشر: مشروع الكنوز القبطية، ٢٠٠٨م.
- يوحنا كاسيان، الأنظمة أنظمة حياة الشركة الديرية وعلاجات الأوجاع الثمانية الرئيسة، النصوص المسيحية في العصور الأولى، ترجمة: بولا ساويرس، مراجعة: عماد موريس إسكندر، مركز باناريون للتراث الأبائي، طبعة أولى، القاهرة ٢٠١٥م.

المصادر الأجنبية

- Ayad, 2016. Wine Production in Medieval Egypt: The Case of the Coptic Church. In Studies in Coptic Culture: Transmission and Interaction, edited by Mariam F.. Cairo: American University in Cairo Press. pp. 45-53.
- Awad, H. S. (2020), Some Aspects of Monastic Diet from Theba, A comparative study of the consumption of Fish and Meat, SCRINIUM, 16, pp. 48-57 .
- Bolman, Elizabeth. S. (2016) (ed), The red Monastery Church Beauty and Asceticism In Upper Egypt, Yale Universty press .
- Care for The Sick in Shenoute, s monasteries. In: Christianity and Monasticism in Upper Egypt, vol. 1, Akhmim and Sohag, ed. Gawdat Gabra, Cairo 2008. pp. 21-30 .
- Chassinat, M., E., (1921) Un Papyrus Medical Copte, Le Caire: imprimerie de I, institute Francais D, Archeologie Orientale.,
- Crislip, Andrew, T. (2005) ,From Monastery to Hospital: Christian Monasticism and The Transformation of Health Care in Late Antiquity, Michigan .

- Darlene, L. B, H.(2017) ,Monks Baking Bread and Salting Fish An Archaeology of Early Monastic Ascetic Taste, in: Knowing Bodies,Passionate Souls Sense Perception in Byzantium,ed. ,Harvey, S. A. ,Mullet. M, Washington .
- Derpaetere, D, E. , (2002), A Comparative Study on The Construction and The use of The Domestic Bread Oven in Egypt during The Graeco- Roman and Late Antique- Early Byzantine Period, Mitteilungen des Deutschen Archaologischen Instituts. Abteilung Kairo, 58. pp. 119-156 .
- Dzierzbicka, D., (2016) Wine Consumption and Usage in Egypt, s monastic communities (6th-8th). In: Aegyptus et Nubia Christiana, Warsaw, pp. 99-111 ..
- El.Dorry, M., Grapes, Raisins and Wine? Archaeobotanical Finds from an Egyptian Monastery, In: Plants and People in the African Past. pp. 90-99 .
- Grossmann, P., Others,(2004) The Excavation in the Monastery of Apa Shenute (Dayr Anba Shinuda) at Suhag, with an Appendix on Documentary Photography at the Monasteries of Anba Shinuda and Bishoi, Suhag, ..., DOP, 58 .,
- Hansen,B. , (2021), Bread in the Desert: the Politics and Practicalities of Food in Early Egyptian Monasticism, Church History, 90, pp. 286-303 .
- Krawiec, R., (2002) Shenoute,the Women of The White Monastery: Egyptian monasticism in Late Antiquity, Oxford University .
- Pachomian Koinonia II: Pachomian Chronicles and Rules,trans. with intro. by Armand Veilleux, Cistercian Studies Series, 46, Kalamazoo, Michigan: Cistercian Publications Ins. 1981 .
- Pachomian Koinonia III: Pachomian Instructions, Letters, and Others Writings of Saint Pachomius and his Disciples,trans. with intro. by Armand Veilleux, Cistercian Studies Series, 46, Kalamazoo, Michigan: Cistercian Publications Ins. 1982.
- Quibell, J. ,E. (1912) , Excavations at Saqqara (1908-9, 1909-1910), Le Caire .
- Sharafeldean, R. , (2022), Liturgical Food and Dietary Habites in Coptic Orthodox Christinanity: History and Meaning, Jounal of the Faculty of Tourism and Hotels, Alex. Unvi. 19, 1, pp. 36-50 .
- Winlock, H., Crum, W., E, 1926
- Wipszycka, E. (2011), Resources and Economic Activities of The Egyptian Monastic Communities (4th-8th Century) ,The Journal of Juristic Papyrology, XLI, pp. 159-263 ..
- Wouters, W, (2007), and Others, Salted Fish Products from the Coptic Monastery at Bawit, Egypt: Evidence From the bones and Texts. In: The role of fish in ancient Time. (ed) Huster Plogmann, pp. 147-157 .

ملاحق الدراسة

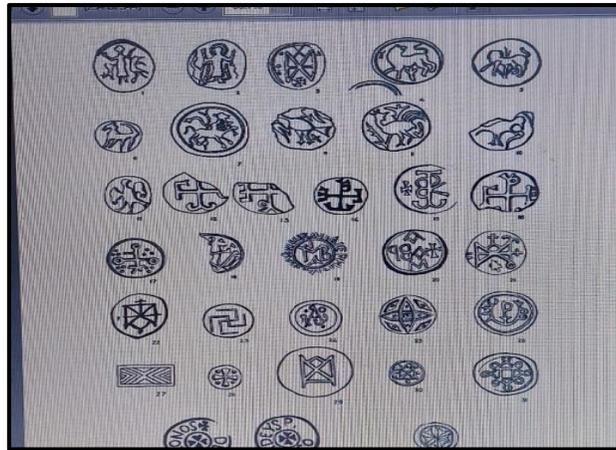


شكل رقم (١)

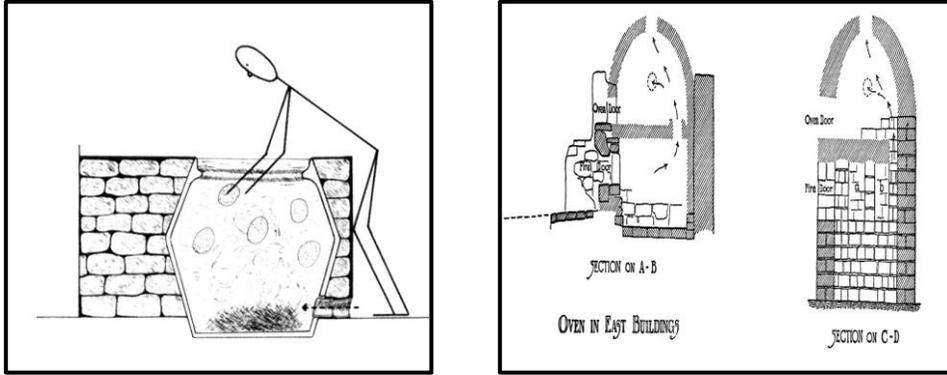
ختم خشبي للخبز/منتصف القرن الرابع/الخامس "متحف مكتبة الإسكندرية". Sharafelden 2022,p42



شكل (٢) نماذج لأواني حفظ النبيذ والسوائل
Quibell, 1912, p. 140,Pl. XLVI-XVIII



شكل رقم(٣) سدادات لغلق اواني النبيذ
Quibell, 1912, p. 140,Pl. XLVI-XVIII



شكل (٤) : رسم تخطيطي لنماذج أفران الرهبان في نيتريا (القرن ٤-٦) Wipszycka, 2011,p188



شكل رقم (٥) : الأفران في دير الأنبا آرميا في سقارة Quibell, 1905-10, p. 140,Pl. II



**Journal of Association of Arab Universities
for Tourism and Hospitality (JAAUTH)**

journal homepage: <http://jaauth.journals.ekb.eg/>



**Food And Drinks in Egyptian Monasteries in the Byzantine Era
‘Historical Study in Food Tourism’**

Naima Muhammad Ibrahim

Pharaohs high institute for tourism and hotels

ARTICLE INFO ABSTRACT

Keywords:

monasteries,
;Byzantine Egypt;
food; drinks;
monks; food
tourism.

(JAAUTH)
Vol. 23, No. 1,
(Dec 2022),
PP.251 -287.

This research deals with the topic of food and drinks in Egyptian Monasteries in The Byzantine Era as it is of a great importance specially that it has not been researched before neither from a historic nor touristic aspect. In fact food tourism plays an effective role in enriching tourists' experiences that it gives them chances to know how unique and authentic each culture is. It also lets them unite with the history and culture of country they visit .This type of tourism is based on exploring the food and drink a particular country or culture and learn the methods of preparing them.

This study followed an approach that is based on two sides; the first one is historic, the second one is touristic. This study aimed at realizing what food tourism is and connecting it with the historical side of food and drinks of the Monks. This study tries to know what food sources, and kinds of food and drinks the Monks had. In addition, it aimed to know the methods of preparation and the places where food was made inside the Monasteries. The study also explained how eating could be used it in behavior and Health treatment and the relation between food and punishment of Monks.