المجلة العلمية لكلية السياحة والفنادق
العدد ٢١ ، الإصدار الأول (٢٠٢٤)
الرقم الدولي التسلسلي: ٢٣١٤-٧٠٢٤
الرقم الدولي التسلسلي الإلكتروني: ٢٦٨٢-٢١٨٠

الطرق الوقائية الموروثة لدى المصرى القديم ومساهمتها فى تنشيط السياحة الوافدة إلى مصر

نسرين إبراهيم الجمال
دكتوراه فى الأثار المصرية القديمة بوزارة السياحة و الآثار- تخصص الآثار المصرية القديمة .

عزة محمد مسعود
استاذ الدراسات السياحية وعميد المعهد المصرى العالى للسياحة والفنادق شيراتون.

الملخص

أعتقد المصريّ القديم أن المرض عبارة عن فقدانًا للتوازن مع قوانين الطبيعة وكان العلاج لديه عبارة عن عملية يسعى عن طريقها إلى إعادة التوازن المفقود... أي بين الإنسان والقوى التي تتحكم في حياته؛ إذ اشتركت الحضارات القديمة جميعها في أن الوقاية بالجسد لابد أن تشمل المستوى البدنيّ والروحيّ للإنسان معتقدًا أنه يملك عدة من أبعاد تشمل الجسد، العقل، والروح؛ إذ يرى "ديودور الصقليّ" "الأسلوب الذي أسهم في إمداد الجسد بالعناية لما تميز به أسلوب حياة المصريّين ويبدو كأن منظمه كان طبيبًا رتبه وفق مقتضيات الصحة وليس مشرعًا وفقا لقوانين"؛ لذا مازالت الحضارة الفرعونية تبهر دول العالم ببصمات واضحة فى جميع المجالات ومنها التدواى بالأعشاب والتدليك وغيرها وهو مايلجأ إليه العديد من الأماكن الأستشفائية الحالية سواء لوقاية الجسد أولقوام العقل والروح؛ مما يسهم فى تنشيط السياحة الوقائية والعلاجية والأستشفائية وجذب شريحة كبيرة من السائحين الذين يرغبون فى دمج الخدمة العلاجية مع الرحلة السياحية فيحققون خلال تلقيهم جلسات العلاج والأستشفاء فى المنتجعات والمصحات أقصى قدر من الاسترخاء والراحة والتعرض للشمس المشرقة والهواء الطلق والمياه العلاجية الدافئة كالكبريتية وأستخدام الرمال والطمى وسوف يلقى هذا البحث الضوء على هذه الفكرة تركيزاً على بعض المناطق على سبيل المثال لا الحصر الواحات البحرية وسيوة وغيرها.

الكلمات الرئيسية: الطرق الوقائية الموروثة– المصرى القديم– تنشيط– السياحة الوافدة .

١. المقدمة

تعد الديانة المصرية القديمة هي المُحرك الأساسيّ لمظاهر الحياة في مصر القديمة سواء الدنيوية منها أوالآخروية، فما كان للإنسان المصريّ القديم أن يُشيّد تلك العمائر الخالدة إلا إرضاءً لما تُمليه عليه عقيدته الدينية المُقدسة التي استقرت في وجدانه منذ بواكير العصور التاريخية؛ إذ قامت العقيدة المصرية القديمة

على مبدأ البعث والخلود بعد الموت؛ لما رسخ بفكره من أن ذلك الجسد يشكل الوعاء الذى يحوى كل تلك المقومات؛ فكان عليه ان يهئ من حياته الدنيوية أساساً لعناية كيانه المادى معتقداً بأنه لن تشكل إلا بدمج الطرق المختلفة التى أوحت له بها بيئته المحيطة، وشملت كل ماهو مادى ومعنوى لإستمرارية حياة جسده فى ملمح من الوقاية الصحية متعهداً بها منذ مهده؛ لتسير حياته إلى غايتين وهما العناية الجمالية والوقاية الصحية التى يصل بهما إلى ما آمن به من وجود حياة يحظى بها فى عالمه الاخر.

عرف المصرى القديم أنماط السياحة العلاجية حيث وفد الزائرون إلى مصر وقد عثر على العديد من البرديات التى توضح مهارة الأطباء خلال تلك الفترة؛ مما يشبه النظام الحديث فقد سافر الرومان إليها من أجل أستخدام الحمامات الأستشفائية وزيارة الأماكن المقدسة حيث عرفت معظم الحضارات القديمة الآثار العلاجية للمعادن الموجودة فى الينابيع الحارة وفى حمامات المعابد المقدسة التى أكتشفت فيها المياه المعدنية التى تعتبر مصدر رخاء (أحمد، ٢٠١٨) بجانب ذلك فقد تعددت الطرق الوقائية ومنها التدواى بالأعشاب والتدليك أيضاً وغيرها وهو مايلجأ إليه العديد من الأماكن الأستشفائية الحالية سواء لوقاية الجسد أولقوام العقل والروح؛ مما يسهم فى تنشيط السياحة العلاجية Health Tourism بأنواعها الوقائية والأستشفائية وجذب شريحة كبيرة من السائحين الذين يرغبون فى دمج الخدمة العلاجية مع الرحلة السياحية والتى يطلق عليها "السياحة الصحية" حيث يقوم بالسفر مجموعة بأغراض متعلقة بالصحة والرفاهية (Helmy, 2011)؛ وهناك مايوضح سوق السياحة الأستشفائية والعلاجية (شكل ١).

(شكل ١): يوضح سوق سياحة الأستشفاء والسياحة العلاجية (El-Kilany &Elgammal, 2019 , Fig.1).

ففى عام ٢٠٢٢ بلغ سوق السياحة العلاجية العالمية حوالى 145.8 مليار دولار أمريكى ومن المؤكد أنه وصل بالفعل إلى 154.4 مليار دولار فى عام ٢٠٢٣ (Economic and Social Council, 2024).

يحقق السائح من خلال تلقيه جلسات العلاج والأستشفاء فى المنتجعات والمصحات أقصى قدر من الاسترخاء والراحة حيث يتعرض للشمس المشرقة والهواء الطلق النقى كما يستخدم الطرق الوقائية الموروثة كالرمال، الطمى، والمياه العلاجية الدافئة كالكبريتية أوآبار مياه صحية معدنية لها خصائص علاجية معينة، ولايمكن أن تقام "السياحة العلاجية" دون أن يصاحب ذلك وجود منشآت فندقية متخصصة قادرة على إستيعاب تلك الحركة السياحية وتتمثل تلك المنشآت فى الفنادق العلاجية وهى تلك الفنادق التى تقع بالقرب من الأماكن العلاجية (سليمان، ٢٠٠٩) ويشترط بها مادة البناء؛ وسوف يلقى هذا البحث الضوء على :

– بعض المناطق التى يرتكز بها تلك الطرق الوقائية الموروثة لدينا؛ فعلى سبيل المثال لاالحصر الواحات البحرية وسيوة وغيرها..

– تعدد الطرق الوقائية وأهميتها على الجسد من حيث الجانب المادى والمعنوى.

– الفرق بين السياحة العلاجية Therapeutic or Treatment Tourism والسياحة الاستشفائية(السياحة الرفاهية الصحية Wellness) Tourism؛ فقد يكمن الفرق بينهما فى أن السياحة العلاجية تعتمد على تلقى العلاج؛ بينما الأستشفائية تعتمد على الأستمتاع بالطبيعة الخلابة والأسترخاء بعد رحلة شاقة من المرض والعلاج؛ وبجانب ذلك ألقى الضوء أيضاً على:

– أصول أشكال السياحة العلاجية والأستشفائية فى جذور الفكر المصرى القديم ومساهمة تلك الأفكار فى تنشيط السياحة الحالية من خلال تعدد المقومات الطبيعية والبيئية الموروثة ؛ فهناك أربع دوافع للسفر ومن أهمها الدوافع الطبيعية والتى لهاعلاقة بالأسترخاء الطبيعى، الراحة، الأنشطة الرياضية، وعلاج طبى معين وكلها مرتبطة بصحة الفرد الجسمانية.

– الوضع المستهدف أو العائد من تلك الطرق الوقائية الموروثة على السياحة العلاجية بأنواعها فى الدولة فقد تعد هذه الدراسة التاريخية الأثرية السياحية لها هدف سياحى قومى وهو الحث على ضرورة تنمية المواقع التى لها جذور ومقومات لطرق وقائية مصرية قديمة وموضوع الدراسة منهج حضارى – سياحى – تحليلى.

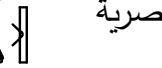
– أثبات أن تلك الأصول الفكرية لدى المصرى القديم هى التى تساهم حتى الآن فى التنشيط السياحى مع مراعاة تواجه الأنظار نحو تلك المناطق وصيانتها والحفاظ عليها ورفع المستوى الحضارى بها لتشكل خطة تنمية سياحية شاملة مستدامة؛ وذلك من خلال تكامل المقومات السياحية الطبيعية والبشرية لها وتضافر جهود الهيئات المسئولة .

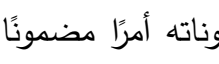
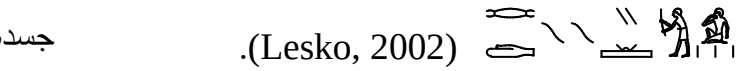
– **الدراسات السابقة :**

- سليمان– عدلى أنيس، "السياحة العلاجية فى مصر و العالم" (دراسة جغرافية)، كلية الآداب، جامعة القاهرة، ٢٠٠٩.
- الجمال– نسرين إبراهيم حسن، طرق عناية ووقاية الجسد في حياة المصري القديم، رسالة ماجستير غير منشورة، بكلية الآداب، جامعة كفر الشيخ، ٢٠١٧.
- أحمد– هيام سالم زيدان، الآثار الأقتصادية لتنمية السياحة العلاجية فى مصر(دراسة ميدانية)، المجلة العلمية لقطاع كليات التجارة، جامعة الأزهر، العدد التاسع عشر، يناير ٢٠١٨.

٢. مفهوم كلمة "الوقاية" فى اللغة المصرية القديمة:

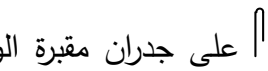
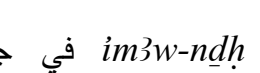
-

استخدم المصطلح *ḏ*ꜥ للتعبير عن الحماية والوقاية للأشخاص (Hannig, 1995)، حيث اشتق من الفعل الثلاثي معتل الآخر *ḏi*ꜥ بمعنى"يحمي، يَقِي"(Faulkner, 1964) وقد دخل ضمن المصطلح  *ḏ wḏ3*ꜥ بمعنى الحماية والأمان للأشخاص(Erman,& Grapow, 1971) كما دخل

ضمن المصطلح  *ḥd m st.f* بمعنى " الوقاية في مستقره" في إشارة إلى الملوك والآلهة (Erman & Grapow, 1971) وقد اختلف شكل كتابته نسبيًا في المرحلة المتأخرة من اللغة المصرية القديمة حيث كتب بالشكل التالى  (Lesko, 2002).

٣. مفهوم كلمة "التعافى" فى اللغة المصرية القديمة:

-

استخدم المصري القديم الفعل السببي *swḏ3* بمعنى "يحمي، يراعي، يداوي" (Hannig, 1995) حيث اشتق من الفعل *wḏ3* بمعنى "يعافي" (Lesko, 2002) ولا يختلف الفعل السببي في استخدامه كثيرًا عن الفعل الخبري إلا في البناء اللغوي، وقد ورد الفعل *swḏ3* بالشكل  على جدران مقبرة الوزير  *im3w-nḏḥ* في جبانة الشيخ عبد القرنة في طيبة الغربية، وقد ورد النص كما يلى(Sethe, & Helck, 1927) :

ii.n.i ḥr mtn nfr ḳ-ib n swḏ3 ḳwt.i nbt

"أتيت على الطريق الجميل مباشرة كي أعافي أعضاء جسدي كلها".

وقد عُدّ الجسد دعامة لبقاء الروح والمركب الإنسانيّ بمختلف عناصره المادية والروحية، فلا يمكنه البقاء إلا ببقاء الجسد حتى يصبح بقاء الإنسان بكامل مكوناته أمرًا مضمونًا، فقد أعتقد المصريّ القديم في أهمية الدور الذي يلعبه الجسد في حياته الأولى وحياته الثانية بعد البعث فالجسد يستمر في لعب دور أوليّ ومصيريّ لمكونات الإنسان؛ كي يضمن خلوده (Garnot, 1959) حيث يأمل المتوفى في أن يتحد جسده مع روحه إتحادًا أبديًا بعد مروره بالمحاكمة أمام الإله أوزير في العالم الآخر؛ لذا يعد الحفاظ على الجسد من أهم المعتقدات الدينية التي أعتنقها المصريّ القديم سواء أكان في حياته الأولى أم حياته الثانية (Faulkner, 1994) .

٤. مفهوم تحقيق الخلود للجسد من خلال الفكر المصرى القديم:-

آمن المصرى القديم منذ أقدم العصور بفكرة التمتع بمباهج الحياة فى الدنيا وقد صور ذلك على الآثار التى خلدت إلى الآن، وأحتفظت بما فيها وما عليها من مناظر على المعابد والتماثيل مدوناً عليها ما يشير إلى حرصه على إستخدماته اليومية المتمثلة فى مواد وأدوات التجميل وإتباعه الوصفات المجربة (زايد، ١٩٦٥) حيث شكلت ضرورة مُلحة للعناية بملامح جسده أثناء حياته الأولى طمعاً فى عبور مراحله العمرية بشكل سليم بما يمكنه من التغلب على مظاهر تقدمه فى العمر فقد يصف أن هناك عازف قيثارة يشكل الجسد (Westendorf, 1977) وهو مالفت أنظار العالم إليه.

تراوحت الطرق التى إعتاد المصرى القديم على إستخدامها لتأمين الخلود وتحقيق السعادة لحياته وما إحتوتها من جوانب مادية وأخرى معنوية تبعاً لتوالى المراحل العمرية والعصور ونمو الإمكانيات وتطور الفكر والتصورات حيث سادت الماديات فى العصور

المبكرة ومن ثم غلبت المعنويات عليها خلال العصور المتحضرة؛ ولكن دون أن تمحوها مما زاد بالإرتقاء الوقائى للجسد(صالح، ٢٠١٢) فقد ساهم فى إدراكه أن بناء جسده لابد أن يتحرك فى خطين متوازيين؛ لتشمل العناية المادية والمعنوية، متطرقاً إلى تعدد الطرق المستخدمة فى الوقاية الجسدية متبعاً ذلك فى حياته الدنيوية والإستعانة بها لتكون أساس لحياة تغرد له بالنعيم الآبدى (نور الدين، ب.ت) ومن هنا جاء بفكر الإنسان الحالى مدى علاقة إرتباط السفر بإحتياجات الجسد من وقاية حيث عرف كلاً من ميل وموريسون بأنها "السفر من أجل إشباع حاجات الفرد الوقائية من خلال الأهتمام بالجسد والعقل؛ وذلك لحماية أجسامنا والحفاظ على أستمرارية بقائنا" (سليمان، ٢٠٠٩)، كما تحكم الطابع الدينى فى تكوين الشخصية المصرية القديمة؛ مما جعل محور تفكيرها فى حياة الخلود الجسدى فقد ساهمت تلك الشخصية بما يميزها من رقى فى السلوك المتبع فى تكوين حضارة لها موضع الإبهار (بترى، ١٩٧٥).

٥. علاقة مقومات البيئة بالتأثير الوقائى على الجسد:

عرف المصرى القديم العلاقة بين البيئة المحيطة بجسده وما لها من إرتباط مباشر فى التأثير الوقائى حيث نادى النظام الشمولى الكونى إلي العناية المعنوية وما يماثلها من حالة نفسية وسعادة وجدانية، وكذلك إرتبطت بالعناية المادية ومالها من صحة جسدية سليمة؛ ويأتي كل ما سبق نتيجة لحياة الإنسجام مع الطبيعة؛ فيما يعتبر المرض حصيلة التصرفات والتفكير والعيش بأسلوب غير متوافق مع نظام الطبيعة فقد توجهت الأنظار نحو إمكانية تحقيق العناية بالجسد عبر تطبيق أسلوبين مصاحبين له يقومان على إرتباط الظواهر الطبيعية وما لها من تأثير على الجسد وإمكانية إختيار الغذاء المناسب لموائمة مرحلة الظاهرة بالتوازن مع طبيعة الغذاء؛ مما يؤثر عليه بالوقاية من تلك الظاهرة وسلبياتها عليه؛ فالتغذية الصحيحة هى الطريقة الأساسية لإحلال الإنسجام مع البيئة المحيطة بالفرد (بكر،١٩٩٣) فقد تمثل الزراعات والممارسات التقليدية أداة لإثراء المجتمعات عن طريق ربط السائح بالأصل الثقافى فى القرى التراثية للزراعة؛ فأنماط الحياة التقليدية والتراث الثقافى يعتبر انعكاس لقيمة وأصل غير ملموس فى التنمية السياحية(على& الوشاحى،٢٠٢٠) وما كان للجسد فى الفكر المصرى القديم أن يكون سليماً دون الإهتمام بالصحة العامة والنظافة والغذاء المتوازن والرياضة البدنية(نورالدين،٢٠٠٤) فقد تصور المصريّ القديم في العناصر الكونية المؤلهة خصائص ووظائف تميز كل عنصر عن غيره؛ إذ إن له القدرة على منح الوقاية للجسد والروح؛ فالروح هي أحد أسس مقومات جسد الإنسان التي عن طريقها يمكنه أن يتمكن من وقايته المادية والمعنوية(عبد الغنيّ، ٢٠٠٥) .

يخاطب كل نوع من أنواع السياحة العلاجية نوع بعينه من الأمراض؛ فعلى سبيل المثال السياحة الوقائية تساهم فى علاج بعض الأمراض المرتبطة بالشد العصبى والضغوط الناتجة عن العمل لفترات طويلة كما تساعد على تجديد وتنشيط خلايا الجسد بالبعد عن أسباب الضغوط والإقامة فى بيئة نظيفة هادئة ذات مقومات طبيعية؛ بينما فيما يخص العلاج البيئى أوبعبارة آخرى السياحة الأستشفائية فتعالج

الأمراض الروماتيزمية والجلدية وبعض أمراض الجهاز الهضمى والأنيميا عن طريق تناول المياه المعدنية والدفن فى الرمال أوالطمى العلاجى أوالعلاج بالبخار والعلاج الطبيعى البيئى(المعتمد على ممارسة التمارين الرياضية) وأيضاً العلاج البيئى الشمسى كما هو الحال فى سفاجا وأسوان (سليمان،٢٠٠٩) وهى لم تكن قاصرة على المرضى الذين يعانون من مرض معين؛ بل تشمل فئات متعددة ممن يرغبون فى الحفاظ على حيويتهم ولياقتهم البدنية والذهنية (Mohsen, 2019) وهذا النوع يمكننا أن نطلق عليه أيضاً السياحة الوقائية فقد ربط صلاح عبد الوهاب السياحة العلاجية بشكل عام بتلك المقومات الطبيعية والبيئية الموروثة فعرفها بأنها "السياحة التى يكون الهدف منها العلاج أوالنقاهة أودخول المصحات المختلفة للعناية بالصحة العامة أوارتياد الأماكن التى تتمتع بخصائص شفائية معينة، مثل ينابيع المياه المعدنية، أوالكبريتية، حمامات الطين، أوالرمل المشع، أواستخدام بخار المياه الساخنة" **(سليمان،٢٠٠٩)** وهو ماكان له أساس فى موروثات المصرى القديم؛ فعلى سبيل المثال لا الحصر :

أ. الرمال:

شكلت الرمال في الفكر المصريّ القديم بداية الخلق؛ إذ كانت أول ظهور من الأرض بعد انحسار مياه الفيضان(حعبي)؛ ومن ثم فالرمال مرتبطة ببداية خلق الكون؛ لذلك نظر إليها بوصفها مادة طاهرة مستخدمة في الشعائر الدينية وفي أثناء الطقوس السحرية؛ فبذلك يغلب على الرمال الرمز الدينيّ بوصفها وسيلة لإعماء الأعداء ووقاية من الشياطين التي تطارد جسد المتوفى (Ritner, 1995) ؛ بينما وضحت بعض الدراسات الحالية أحتواء الكثبان الرملية فى الصحراء المصرية على نسب مأمونة وعظيمة الفائدة من العناصر المشعة وأهميتها فى العلاج بطمر الجسد أو وضع المؤلم منه فى الرمال لفترات محددة حيث تعد الرمال الساخنة ذات الخواص العلاجية تنتشر فى مناطق كثيرة من أرض مصر كالشواطئ والواحات المصرية وببعض المدن(Mohsen, 2019) حيث تعد الرمال السوداء غنية بالمعادن ذات صفات علاجية؛ لما تبعثه من إشعاعات بجرعات صغيرة غير ضارة بل إنها بنسب مفيدة على سبيل المثال طمى عيون البرك فقد ينتشر الدفن بالرمال السوداء بمناطق متفرقة بمصر على سبيل المثال ساحل البحر الأحمر خاصة فى الغردقة وسفاجا ومرسى علم وهو مايتم تدعيمه فى العلاج البيئى بسبب أعتدال المناخ وأرتفاع ملوحة مياه البحر كما تتميز واحة سيوة أيضاً بشهرة عريضة فى النواحى العلاجية نظراً لما تتميز به من مناخ جاف طوال العام؛ لذا تعد من أهم الأماكن التى يتم بها إجراء عمليات الدفن بالرمال كمنتجع للأستشفاء البيئى (Mohsen, 2019) .

تعد مدينة مرسى مطروح من أهم المحافظات التى تحتوى على مقومات بيئية تتمثل فى مجموعة المحميات الطبيعية الموجودة مثل محمية سيوة التى تتميز بمحتوى بيئى منفرد يشمل المناخ النقى المعتدل، الجبال، الرمال، الغابات النباتية والحيوانية، وكذلك محمية العميد وأم الغزلان؛ علاوة على وجود سياحة السفارى التى تعتمد على وجود الكثبان الرملية بسيوة؛ مما يشجع السائح على إقامة سباقات الراليات

العالمية كنوع من الرياضة والترفيه عن النفس وهو مايتم من خلاله ممارسة السياحة الترفيهية.

ب . الطمي:

نظر المصريّ القديم إلى الترسب المستمر للطمي مع ظاهرة الفيضان الثانويّ؛ فمثله رمزًا للحياة والخصب لديه؛ إذ شكل الطمي على ما يعرف "بموملياء الحبوب" وهي أشكال تمثل مومياء من الطين مغروس فيها حبوب وتزويدها بالمياه حتى تنبت الحبوب التي تخرج من جسد المومياء الطينية بوصفها رمزًا للبعث لأوزير والإسهام في العناية بجسد المتوفى صاحب المقبرة لبعثه مرة أخرى حتي يخلد جسده بعد الموت، كما استخدم الطمي في عمل أشكال للحماية والوقاية السحرية؛ إذ يُشكل على شكل الأعداء من البشر أو الحيوانات الضارة مثل: العقارب، وتُكتب نصوص اللعنة عليها، ثم تحطم للقضاء سحريًا على هؤلاء الأعداء؛ لوقاية الجسد منهم وكذلك أشارت بردية (هاريس) السحرية إلى أن الطمي استخدم للوقاية من التماسيح القريبة؛ إذ يُشكل على هيئة بيضة تلقى في المياه لإبعاد شر تلك التماسيح عن الجسد كما ورد ببردية (شيستر بيتي) تعويذة للوقاية من الصداع؛ إذ يشكل الطمي على هيئة تمساح من الطين وتُتلى عليه التعويذة واستخدم الطمي أيضاً في صناعة قوالب الطوب اللبن التي تمثل رمز الحماية والوقاية لجسد النساء عند الوضع ومنح الحياة الجديدة التي يمثلها الطمي للطفل(Wilkinson, 1994) .

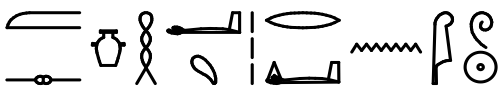
شكلت بعض الظواهر الكونية خطرًا على جسد الإنسان المصريّ القديم؛ مما اضطره إلى اللجوء إلى بعض الطقوس الدينية المرتبطة بأوزير والاستعانة بالطمي في استخدامه لتشكيل أربعة كرات يكتب عليها أسماء المعبودات الحاميات التي تأخذ شكل اللبؤة (سخمت، واجيت، سشمت، وباستت) وهن الحاميات لأوزير في أبيدوس ثم تلقي تلك الكرات في اتجاه الأربع الأصلية لتمثل الحماية الكونية من الشر والذي ينعكس على وقاية الجسد(Parker,1979) وقد ترتب على ذلك أستخدام الإنسان الحالى كلاً من الرمال والطمى؛ لما لهما من خاصية الحرارة الرطبة (Humid heat) وتشبعهما بعناصر اليود، البروميد، الكلورايد والكربونات وكذلك الرمال ذات النشاط الإشعاعى(سليمان، ٢٠٠٩).

ج. الشمس:

تعتني الشمس بالصحة العامة لجسد الإنسان؛ إذ يتصف جو مصر بصفائه وقلة سحبه فهو غني بتوفير أشعة الشمس التي تحتوي على أشعة حرارية تنبعث منها الحرارة وأشعة ضوئية تحدث الضوء وأشعة كيميائية تسمى Actinic Rays تساعد في حدوث تفاعلات كيميائية كل هذا يستخدم للعناية الجسديّة من الروماتيزم، البدانة، التهاب الأعصاب، الجلد، الكلى، وغيرها(كمال، ١٩٩٨).

تعد الشمس لها أثرها الكبير في العناية باستقرار الإنسان في البيئة المصريّة فهي تتحكم في السحب وهطول المطر وحدوث الفيضان وتحديد الزمن وقدر الزراعة، وهي التي تحدث الجفاف؛ كي تقي من الأمراض كما تعقم المياه وتغذي الأجساد وقد أمكن التعرف على الحديد والزنك والرصاص والجير والألومنيوم والصفيح والفضة عن طريق تحليل طيفه المشع بصفته عنصرًا من عناصر الشمس فهي غنية بعناصر غير موجودة بالأرض، فقد اكتشف غاز الهليوم في الشمس قبل

اكتشافه على الأرض ويتضح لنا الأثر الصحيّ للشمس عن طريق الطيف الشمسيّ الذي يبدأ بالأشعة الحمراء وينتهي بالأشعة البنفسجية؛ إذ يتكون الطيف من أضواء وكل ضوء له موجات خاصه ومنها موجات غير مرئية، فقد تعددت فوائد أشعة الشمس الصحية فهي المشعة للحرارة التي تنشط غدد العرق؛ إذ تنشط غدد الامتصاص في الأنسجة الرخوة تحت الجلد والأشعة فوق البنفسجية تنشط الدورة الدموية نشاطًا عامًا كما تنشط الأنسجة الأخرى؛ ليتمكن الجسد من العناية والوقاية له عن طريق التغلب على الجراثيم الضارة، ويلاحظ استخدامه في الأفراد ضعاف البنية كالحمام الشمسيّ أو حمام الضوء الوهاج ذو الأثر الصحيّ الذي يحتوي على الأشعة الحمراء والأشعة البنفسجية الغنية بالفوائد الصحية للجسد(كمال، ١٩٩٨) فقد جاء ما يؤكد تأثير أشعة الشمس في الجسد بوصفها عناية ببردية "إيبرس" وصفة رقم ٦٥٧ بوصف تلك الأشعة اشتراطًا لإتمام مفعول الدهان من أجل تليين الأعضاء؛ مما وصفها بأنها الأمر التالي وأن يعرض الجسد للشمس (يدلك به (الجسد) ويعرض للشمس) فهنا لم يكتفِ الطبيب بالتدليك فقط(صقر،٢٠٠٩)، فنقرأ: (Wreszinski, 1913) .



gs ḥʿw rdi n šw

"ادهن الجسد وعرضه لأشعة الشمس".

قدس المصريّ القديم الشمس ثم عبدها على الرغم من عدم معرفته بكل تلك الحقائق السابقة؛ لكنه شاهد تأثيرها الوقائيّ في كل من النبات والحيوان وامتاز مستوى الصحة العامة لأجساد القدماء المصريّين عن طريق أشعة الشمس؛ إذ نمت الأجساد ومنعت الأوبئة وحسنت التغذية ومنحت الوقاية من الأمراض كما منحت نشاط السكان عن طريق منح البيئة الطبيعية لهم الأشعة البنفسجية في الطيف الشمسيّ التي منح ناحية صحية واضحة في الماء والتربة وتعقيمها للارتقاء بمستوى الصحة الجسديّة؛ إذ التبادل المستمر بين مياه القرار والسطح في مياه نهر النيل الدائم ليلاً ونهارًا فمياه القرار سرعان ماتصل إلى السطح؛ إذ تتعرض لأشعة الشمس والتهوية لتغوص مرة ثانية ولتحل محلها كمية أخرى من المياه كما تمنح عملية التبخر في سطح الماء وتبريدها فتترسب مياهه إلى القرار ليحل محلها غيرها فهو عامل في تطهير مياه النيل المؤثر في صحة الجسد لدى الفرد (كمال، ١٩٩٨) وعرف أيضاً "هيرودوت" كيف يستخدم الإشعاع الشمسى فى العلاج وأشتهر بذلك حتى لقب " بأبو العلاج الشمسى" (سليمان، ٢٠٠٩) .

٦. مقومات السياحة العلاجية:

تعد السياحة العلاجية من أنماط السياحة التقليدية القديمة الضاربة فى أعماق التاريخ فقد عرفت مصر الفرعونية هذا النمط من السياحة ووفد إليها الكثير بهدف ماذاع من شهرتها بالطب وتعرف بأنها أنتقال الفرد من مقر إقامته الدائم إلى منطقة آخرى بهدف الوقاية أوالعلاج من مرض ما؛ وقد تكون أسباب شفائه بيئية تعتمد على عناصر البيئة الطبيعية مثل الشمس أومياه البحار والبحيرات أوالرمال أوالطين العلاجى، أوالعيون المعدنية والكبريتية كمنتجع عين معدنية Medical spring spa يقام بجوار عين معينة ويقدم خدمات العلاج المائى(**سليمان ٢٠٠٩**)

أو غير ذلك من المقومات الطبيعية للعلاج الأستشفائى؛ فعلى على سبيل المثال لا الحصر تعد سيوة من أهم المناطق الموروث بها مقومات طبيعية وكذلك البحيرات المائية ذات الخصائص العلاجية؛ علاوة على السماء الصافية والشمس الساطعة والجو الخالى من التلوث فهناك بعض شركات السياحة تنظم برامج للسياحة العلاجية والأستشفائية أعتمادا على الدفن بالرمال الموجودة بواحة سيوة (الوشاحى& آخرون، ٢٠١٩) وحمامات المياه الكبريتية على سبيل المثال لا الحصر أيضاً مايوجد بالواحات البحرية ببئر "سيجام" (الأشكال ٢ أ- ب- ج).

(شكل ٢أ)

(شكل ٢ب)

(شكل ٢ج)

توضيح لإحدى الحمامات الكبريتية بالواحات البحرية(بئر سيجام) تصوير الباحثة.

ووفقاً لهذا التعريف تضم السياحة العلاجية ثلاثة أنماط فرعية هى السياحة الوقائية Preventive tourism والسياحة الأستشفائية or Curative therapeutic tourism tourism وثالثها السياحة الطبية Medical tourism وهناك مايخلط مابين السياحة العلاجية والطبية حيث تعد السياحة العلاجية من الأنماط السياحية التقليدية القديمة ؛ إذ مارسها الإنسان منذ عهد الفراعنة واليونان والرومان ثم أخذت فى التطور من فترة إلى آخرى حتى أصبحت الآن من الأنماط السياحية المهمة، كما تعددت أنواعها ومنتجعاتها؛ وكذلك تعددت وسائل وطرق العلاج المستخدمة فيها، وفى الوقت الحالى، أتجهت كثير من دول العالم إلى الأهتمام بالسياحة العلاجية والعمل على تنميتها نظراً لزيادة حجم الطلب عليها ومدى الفوائد الأقتصادية الناتجة عنها وأحتلالها مركزاً متقدماً بين بقية الأنماط السياحية الأخرى **(سليمان، ٢٠٠٩)**.

تعد مصر من أهم دول العالم لأمتلاكها مقومات آثرية وتاريخية بجانب المقومات الطبيعية الموروثة لتساهم فى علاج حالات متعددة على سبيل

المثال لاالحصر تشمل واحة سيوة مقومات علاجية واستشفائية منذ العصور التاريخية القديمة أما عن طريق مقوماتها الطبيعية والتى تتمثل فى الجبال– المحميات الطبيعية– بيئتها الفريدة المتنوعة– تواجد نباتات وحيوانات برية نادرة– عيون المياه الطبيعية والبحيرات كالعيون و الأبار الجوفية العميقة البعيدة عن التلوث، حيث يتم أستغلالها كمياه معدنية تحت مسمى Hydrotherapy فهى غنية بعناصر الصوديوم والماغنسيوم والكالسيوم والأيودين والكلورايدات والكبريت والتى يتم أمتصاصها سريعاً فى الأمعاء وتفرز من خلال الكلى؛ وبذلك يمكن أستخدامها فى علاج حصوات الكلى ومرض النقرص(**الجلاد، ٢٠٠٠**)، وكذلك تتميز بزراعة نخيل التمر فقد عرف نخيل التمر فى اللغة المصرية القديمة بأسم(*bnr*) أو (*bnrt*) وتعنى الطعم الحلو كما عرف بأسم البلح و(*imt*) خلال عصر الدولة القديمة وأطلقوا عليه (Amhat) وهو ما يؤكد أن التمر من المقومات العلاجية والأستشفائية ماتم ذكره فى إحدى الأحاديث النبوية الشريفة حيث روى سعد بن أبى وقاص رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال" من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة، لم يضره فى ذلك اليوم سم و لاسحر" صدق رسول الله صلى عليه وسلم، وتعد سيوة منتجاً مهماً أيضاً للزيتون التى يستخدم زيته فى العديد من العلاجات سواء عن طريق تناوله أو التدليك به كنوع من عمليات الاستشفاء الطبيعى الوقائى(على&الوشاحى،٢٠٢٠) وهو من النباتات الزيتية دائمة الخضرة والأسم العلمى Olea Europaea مستمد من اللاتينية Oleum واليونانية Elaia وباللغة المصرية القديمة *ḏt* وتعنى كلمة زيت شجرة الزيتون فى اللغة المصرية القديمة *nḥḥ*(عاشور،٢٠٢٠)، وقد عرف الكهنة خواص الزيتون الطبية والغذائية فاستخدموه علاجاً للكبد ودهاناً لتقوية الشعر ويمتاز الزيت بأنه ملين وطارد للديدان(نظير،١٩٧٠) كما كان يستخدم فى الأكل ولنقع الزهور لصناعة الزيت العطرى المستخدم فى التدليك حيث يعد زيت الزيتون من أفضل الزيوت للجسد (Gómez, 2009).

تعد مقومات البيئة من أهم العوامل المساعدة على الأستشفاء؛ فهناك مايعرف بالسائح البيئى وهو شخص يبحث عن ذلك الطبيعة البكر الخالية من التلوث والأماكن التى مازالت تحتفظ بطبيعتها الموروثة وبمساكنها التى تحاكى الطبيعة الإنشائية وهذا أهم عنصر من عناصر الجذب للسياحة البيئية حيث المنشآت الفندقية الصديقة للبيئية والمبنية من الكرشيف وذلك النمط بطبيعته الخلابة هو مايحتاجه السائح البيئى كما يحتاج إلى مايبعده عن الأزدحام وضجيج المدينة .

تمتاز مصر بوجود العديد من مقومات السياحة البيئية التى تعد هى الأداة الأساسية للحفاظ على البيئة والبقاء على طبيعة المكان كما هو دون إحداث أى تغيير به والوصول إلى استدامته لإجراء عمليات تنشيط السياحة الداخلية(محمد،٢٠١٨) كواحة قارة أم الصغير(الجارة) التى تضم ١٥ عين طبيعية وبها أراضى الرواسب الملحية، وتتميز أيضاً بالتنوع البيولوجى حيث أدى موقعها داخل محمية سيوة الطبيعية إلى وجود أكثر من ٤٠ نوع من النباتات الرعوية كأعشاب طبيعية وطبية حيث تحظى الواحة

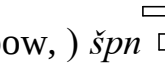
بموقع فريد ومناخ صحى مناسب للسياحة البيئية الاستشفائية الذى يؤهلها لتخطو نحو السياحة العالمية (محمد، ٢٠١٨).

٧. المتوارث من الطبيعة المصرية القديمة :

شكلت الآثار الجانبية لكثير من الأدوية الكيميائية أثر فى عودة الإنسان إلى الطبيعة ليأخذوا منها أدويتهم والتى قد أتبعها أسلافهم فى إجراء عملية التداوى بالأعشاب وغيرها من نباتات وبذور؛ فلم يوجد أى فرد مهما كانت درجة رقية وتقدمه إلا وله علم بكيفية التداوى ببعض عناصر الطبيعة وكيفية إعدادها للعلاج وإنطلاقاً من هذا الموروث الذى يعود إليه الكثيرون فى هذا الزمان (Mohsen, 2019).

أ.مساهمة الأعشاب فى العناية الجسدية:

كان المصرى القديم له السبق فى إستخدام الأعشاب والتوابل كالينسون والكمون والزعتر والحلبه والخردل والشمر والقرفه كما إهتم بتناول الكراويه والكزبرة؛ مما جعلهم يساهموا فى الوصفات الوقائية لجسدهم (كمال، ١٩٩٨) وما له من اختصاص لكل عشب يكتسب ملامح العناية لجميع أعضاء الجسد (نورالدين، ٢٠٠٧) موضحا حالياً من خلال السياحة العلاجية بالواحات التى تحتوى على أعشاب ونباتات طبية متعددة مثل نباتات حلفابر والحنضل ودمسيسة والتى تعالج الكثير من الأمراض(الجلاد، ٢٠٠٠).

عرف المصري القديم أن اسباب الأرق ترجع إلي الحالة النفسية للشخص؛ مما أهداه إلي تناول بعض الأعشاب والمشروبات اللازمة لإستجلاب النوم وتهدئة حالته النفسية علي سبيل المثال لا الحصر "نبات الخشخاش"  *špn* (Erman & Grapow, 1971) الذي يقي الجسد من حالات الأرق المتسببة في كثير من الأمراض (Vycichl, 1960). كما إعتاد علي أحتساء النبيذ لكونه مهدئ مساعد علي جلب النوم، فقد ورد في إحدي الوصفات السحرية " بأن النبيذ كان يخلط مع بعض من أعشاب اللفاح بالإضافة إلي بذرة تفاح ونبات اللبلاب لإستجلاب النعاس الهادئ الغير متقطع"(Griffith& Thompson, 1974) وهو ما توصل إليه من خلال قصة "هلاك البشرية " ان مشروب النبيذ إحدي المشروبات التي تساعد علي الإسترخاء حيث إستخدم لتهدئة المعبودة "حتحور" عندما كلفها المعبود"رع" بالقضاء علي البشر فقد تم تناولها المزيج من الجعة مع مادة حمراء اللون(De Buck, 1948) وقد اطلق علي المزيج السابق اسم بمعني *sḏrt* "مشروب لجلب النوم" مشتقاً من الفعل *sḏr* بمعني "ينام" (Erman& Grapow, 1971) .

ب. المعرفة لدور الطب البديل:

عرف د"ياسر النجار" الطب البديل بأنه "طب الطبيعة لا يلوث الجسد ولا يستخدم كيماويات؛ مما جعل العالم كله يتجه نحو المحافظة على البيئة من التلوث من أجل الصحة وسلامة البشر حيث يعد الإنسان هو محور المحافظة على البيئة" (النجار،١٩٩٩) وهو ما تم الإستعانة به من ما ورد بالنظم الغذائية فقد نشأت مؤثرات الطب البديل من البرديات المصرية القديمة للوقاية من الإفراط فى الطعام وما له من تأثيرعلى الصحة العامة (الزحلاوى، ٢٠١١) .

عرف الإنسان المصرى القديم بالتجربة والملاحظة إرتباط الغذاء بصحته(الجمال، ١٩٩٤) حيث توصل لاهمية الإعتدال فى الحياة متبع لبعض الخطوط العريضة التى تلحق بجسده للوقاية به من كل أذى فقد أثبت التركيبات الطبيعية التى أحتوت عليها الوصفات الطبية والمجربة أن المصرى القديم اول من عرف كيفية الوقاية بجسده.

تعد عملية "الدفن فى الرمال" من أنواع العلاجات الضاربة فى جذور الزمن إلا أن البحوث العلمية فى السنوات القليلة الماضية أثبتت فاعليتها فتم أعتمادها كأحد أنواع العلاج البيئى أو الطب البديل بعدما كشفت هذه الأبحاث أن الدفن فى الرمال الساخنة تحت مسمى Peliotherapy ينشط الدورة الدموية ويسبب عدداً من التفاعلات المفيدة داخل الجسد والتى تساعد فى علاج أمراض ألتهاب المفاصل وأرتخاء العضلات(Mohsen, 2019) ولايمكن أن نتجاهل العامل النفسى الذى يعيشه السائح؛ فالهدوء وجمال الطبيعة ونقاء البيئة من أى عوامل ملوثة والإحساس بقدسة المكان يؤدى إلى الأسترخاء و أرتفاع الروح المعنوية له.

يلاحظ جهود الدولة حالياً على سبيل المثال من خلال نشاط المسئولين بمحافظة مطروح حيث تم الإتفاق على إنشاء أول قرية للسياحة العلاجية لإستغلال الموروثات الوقائية الطبيعية فى الشرق الأوسط لتكون مركزاً للإستشفاء الطبى العالمى بمنطقة "جبل الدكرور" بسيوة لإستخدام رماله المشعة فى علاج الكثير من الأمراض ومنها السمنة والشيخوخة وسيضم المشروع حمامات سباحة ساخنة وباردة عن طريق مسورة المياه من جبل الدكرور بالإضافة إلى أجهزة العلاج الطبيعى وملاعب(الجلاد، ٢٠٠٠).

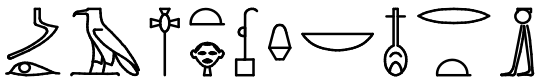
٨. العادات الوقائية المتوارثة:

أ.علاقة الغذاء بالجانب الصحى والوقائى :

توصل المصرى القديم إلى القيمة الغذائية خاصة إذا تناولها بإعتدال؛ مما ينعكس على صحته كما خصص طرق صحية للطهى كوقاية لجسده مستخدماً طرق شوى الطعام او بكونه مسلوقاً(نورالدين، ٢٠٠٧) فقد رد صحة الجسد ووقايته إلى طبيعة الطعام الذى يتناوله الفرد حيث أنتبه المصرى القديم الى أهمية الغذاء كعامل وقائى يمنح جسده الشفاء؛ ففى بردية "إدوين سميث" تتكرر نصية تقول: "إرس المريض بوتد مرسا" موضحاً ان طعام المريض لابد وان يكون خاصاً واقل من طعامه العادى بدون دواء؛ مما يمنحه العناية بالشفاء ووقايته من تكراره (فياض، ١٩٩٦).

استخدم المصرى القديم الكلمات التى تدل على مدى عنايته بطهى الطعام لوقاية جسده من الأمراض على سبيل المثال الفعل *psi* بمعنى "يطبخ" (Faulkne, 1964) أو "الغليان" وهو ما عثر عليه من مناظر للآوانى الكبيرة على النار بها ما يطفو فوق سطح ماء يغلى وكذلك استخدم الفعل *šsr* دالا على طهى الطعام المشوى فقد عثر على كل ما يخص عملية الطهى من الوصفات المدونة بالبرديات الطبية كالوصفات التى ذكرت من أجل الوقاية من الأمراض مثل النزلات المعوية (مونيته، ١٩٩٧) كما أعتنى بتنظيف الأطعمة فقد عثر على منظر لتنظيف الأسماك بالصف الثاني للحائط

الشرقي للصالة ذات الأعمدة بمقبرة *nb k3w ḥr* ويصاحبه من اليمين النص الرأسي حيث يتلو على: (Hassan , 1975, fig . 16)



m33 nḏt-ḥr rnpt nb(t) nfrt in…..

"مشاهدة كل التقدمات الطازجة والطيبة، وإحضار...." وضح النص السابق ما أعتاد عليه المصرى القديم ليقي جسده ويحرص علي صحته من العناية بتغذيته كنوع من أنواع البروتين الضروري للجسد.

خصصت آوانى للطهى من الذهب والفضه وأكواب خاصة بالشراب من البرونز حيث إعتاد على غسلها بإستمرار لوقاية الجسد فقد ظهرت لدى المصرى القديم مظاهرعده للوقاية الجسدية من خلال إهتمامه بالغذاء ومنها أيضا تعيين الكهنه المطهرين لفحص طهارة الحيوان بعد ذبحة (**فالبيل**، ١٩٨٩)، وإهتم بتربية الطيور والماشية والنحل حيث إستخدم العسل الناتج من النحل فى التحلية؛ مما كان له تأثير فى نموه وإعانته على ممارسة الرياضة اللازمة للجسد وأمداده بالمناعه اللازمه لوقايته من الامراض(نظير، ١٩٧٠) وهوماتم تطبيقه حالياً من خلال المنتجعات العلاجية حيث يطلق عليها منتجع متخصص (Destinati spa) فقد يكون هدفه رفع مستوى الصحة وتحسين نسق الحياة لرواده بممارسة تمارين لياقة معينة (**سليمان**، ٢٠٠٩)؛ فأستهلاك الأطعمة الصحية ليس ظاهرة جديدة حيث يشير مفهوم " الأفضل لك" إلى المنتجات التى تم فيها تقليل كمية المواد غير الصحية أو إزالتها أثناء الإنتاج (مثل الدهون، السكريات، الملح والكربوهيدرات) وبجانب الغذاء الصحى تحظى الأطعمة العضوية للقطاع المهتم بالصحة و بخاصة لأولئك الذين يهتمون بالبيئة الطبيعية حيث تنمو الحاجة إلى الأغذية الصحية والعضوية فى المرافق السياحية والمنتجعات الصحية على وجه الخصوص(El Batouty, 2019).

يتطلب نمط الحياة أو الأمراض الأجتماعية العلاج وخاصة الوقاية وذلك بتغير نمط الحياة وتوفير خدمات الصحة الداعمة حيث نظرت مجموعة من الفنادق الكبيرة بالفعل فى إجراء تغييرات فى عروض خدماتها على سبيل المثال خيارات الطعام الصحى أو تجهيز الصالة الرياضية؛ مما يساهم فى تحقيق توازن أفضل للأنشطة الوقائية (الرفاهية – أو العافية) بالإضافة إلى تحسينات الخدمة لذوى التفكير الصحى وقد تأتى هذه المبادرات من الحكومة والقطاع الصحى (El Batouty, 2019).

ب.التدليك وتأثيره الوقائى على الجسد:

اهتم المصرى القديم بوقاية الغشاء الخارجى لملامحهم الجسدية مستعيناً بممارسة "التدليك" بمختلف الزيوت (بدوى& مختار، ١٩٧٤) فقد أعتنى كلاً من المرأة والرجل على حد سواء بدهان الجسد كمظهر جمالى ووقائى وذلك بعد إجراء عملية الإغتسال(مهران،١٩٨٩) للمحافظة على ليونته ونعومته ومنح الجلد الأنتعاش؛ لذا عثر على الكثير من الدهانات والزيوت العطرية بالمقابر كشواهد لحرصه على وجودهم المستمر بمسكنه ووضعها بالأماكن الخاصة مثلها مثل الثروات(لوكاس،١٩٩١).

استخدم المصريون القدماء طرقاً عديدة لتدليك أجسادهم أما بإستخدام اليدين فقط أومستعيناً بتدليكه

بالزيوت الطبية والعطرية(الجمال، ب.ت) فقد عثر على الكثير من المشاهد التى توضح مدى إهتمامه بالطبقة الخارجية للجسد كملمح وقائى معنوى ومادى ومنها على سبيل المثال لا الحصر مشهد بمقابر "عنخ ما حور" و"خنتي كا" من الأسرة السادسة بسقارة بالقرب من هرم "تيتى" موضحا تدليك الأيدى والأقدام.

نلاحظ حرص المصرى القديم على إستعانته بعملية التدليك كوقاية أيضاً من الروماتيزم وتصلب العضلات بالرقبة وحول الفكين وهو ما أكدته البرديات كما ورد ببردية "كاهون" أن التدليك كان يمارس على الأعضاء المريضة لتخفيف الألم تدريجيا حتى الشفاء فقد تنوعت أشكال وطرق تلك العملية أما بتدليك كل عضو على حدى أوبتحريك الجسد بشكل معين حيث إستعان فيها بمواد لينة تساعده على التدليك منها الدهانات أوالطفلة أوالزيوت النباتية فى أحيان أخرى(الزحلاوى،٢٠١١)وهو مايفسر وجود التدليك بأنواعه الحالية والموروث الوقائى لدينا؛ فهناك مايعرف حالياً بالتدليك العلاجى والتدليك الأسترخائى والتى يمارس حالياً بمراكز متخصصة فى التدليك وأيضاً من خلال مايطلق عليه منتجع نادى Club Spa وتكون مدة الإقامة يوماً واحداً day – use (سليمان، ٢٠٠٩).

كان المصريون القدماء أول من استخدم التدليك وعلم المنعكسات كبديل علاج وتجميل لبشرة الجسد كله فقد يعد التدليك وعلم المنعكسات متشابهان من حيث آثارهما المفيدة فإنها تخفف الألم وتريح الجسد عن طريق الفرك والضغط باستخدام الايدى (El-Kilany, 2016)؛ فهناك برديات من طيبة لدى المصرى القديم تحتوى على دهانات للعناية بتدليك الجسد على سبيل المثال لاالحصر (فياض& أديب،٢٠٠٠):

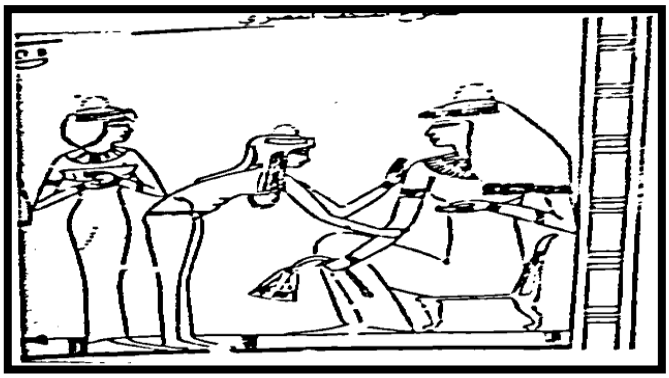
** الوصفة الأولى: وهو ما تم وصفه في بردية "هيرست ١٥٤"، "إيبرس ٧١٥"،" إدوين سميث ٢١ ، ٦ – ٨".

"مسحوق كالسيت– نطرون أحمر – ملح الوجه البحرى– عسل نحل" يخلط المزيج فى كتلة واحدة ثم يدلك به الجسد.

** الوصفة الثانية: وهو ما تم وصفه بالبرديات الآتية:(هيرست ١٥٣)، (إيبرس ٧١٤)، (إدوين سميث ٢١، ٣-٦).

"عسل نحل– نطرون أحمر – ملح الوجه البحرى" يخلط فى كتله متجانسة ويدلك به الجسد.

ذكر ببردية "هيرست" رواية عن الأسرة الثانية عشر للأمير "سنوهى" عن عودته إلى مصر بأنه أشتد فرحه ولما تشرف بمقابلة الفرعون "أحضروا له" زيت السراي" لتدليك جسده حتى أصبح جسده نضراً عطراً، وليرتقى المصرى القديم بمفهوم الوقاية الجسدية إستخدم "زيت الزيتون" فى تدليك الجسد كما عثر على نقش يصور السيدة جالسة على كرسى وأمامها خادمتان إحداهما تقوم بدهان ذراعها والأخرى تحمل وعاء الدهان كجزء من حفل بإحدى مقابر الدولة الحديثة(الجمال،٢٠١٧)وهو ماتم توضيحه بالشكل رقم ٥.



(شكل ٣) نقش يوضح عملية الوقاية بالدهان و التدليك من حفل بإحدى مقابر الدولة الحديثة (الجمال،٢٠١٧، شكل ١٣١).

إستعان المصرى القديم بالزيوت المتعددة والأغراض حيث أضافها فى الطعام، التدليك، التطهير والطب؛ ومن أشهر تلك الزيوت(زيت بذرة الكتان، الخص، الخروع، والزيتون) وكانت البذور تطحن وتعصر وتصفى وتوضع فى أوانى حجرية لحفظها فقد إختلفت إستخدماته طبقا لما يناسبه **(مكاوى،** ١٩٩٥).

شاع إستخدام الدهانات وأكاليل الزهور والعطور المختلفة فى مناظر الدولة الحديثة التى تمثل الخدم وهم يضعون الدهانات العطرية فى أطباق يحملها الخادم؛ بينما يقوم الأخر بدهان الجسد للمدعوين فى المأدب حيث أطلق عليه مخروط الدهان كما إعتادوا الكهنة ذووى الرؤس الصلعاء يضعون ما يمثل تلك المخروط؛ مما يجعل الدهن يتقاطر على الوجه كشئ أنيق ينقل عطره الفواح الثمين إلى محتوى الجسد بكامله للوقاية من الروائح الكريهة (إرمان& رانكة، ١٩٥٣).

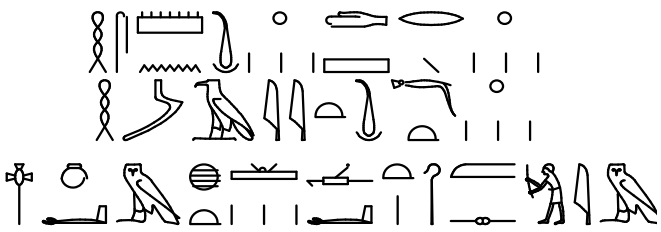
ج. **جانب التعافى والأستشفائى :**

اهتم المصرى القديم بالطب البديل موضحاً من غذاءه للعقل والروح بجانب ما يدعو إليه من ضرورة طبيعة الغذاء للجسد فالدافع الأساسى لسائح العافية هو الأنخراط فى الأنشطة الوقائية وتعزيز نمط الحياة مثل الأسترخاء واللياقة البدنية والأكل الصحى(Economic and , 2024 Social Council).

شاركت العبادة لدى المصرى القديم فى الوقاية الجسدية كطب بديل حيث يقومون بالطقوس الدينية يومياً بإنتظام (Breasted, 1959) فقد تعد السياحة الدينية أحد جوانب الموروثات الوقائية لدينا وهى من أهم أنواع السياحة التى لها جذور تاريخية وعادات موروثة ترتبط بزيارة المقدسات الدينية وبخاصة بعض المزارات المرتبطة بظواهر معينة ومالها من دور مباشر فى الجانب العلاجى والوقائى وكذلك مايترتب عليه فى نشاط السياحة وزيادة الدخل الأقتصادى(الصاوى، ٢٠١٧) ومن الأماكن التى ذاع شهرتها أيضاً كجانب أستشفائى "واحة سيوة" حيث يمكن أستغلال العيون بتلك الواحة فى العلاج الطبيعى تحت الماء لتميزها بالحرارة العالية والناتج عنها تأثير التبخر فى علاج الأمراض(الجلاد، ٢٠٠٠) كموروث حضارى ووقائى ومنطقة وادى الراحة "بسيناء" التى تتميز بالسياحة العلاجية والدينية أيضاً(السياحة العلاجية فى مصر، ٢٠٠٠) وكذلك منطقة "وادى النطرون" التى تتميز بسحر المكان وماتضفيه الصحراء من هدوء وسكينة للزائرين وبوفرة المقومات السياحية الطبيعية والمتمثلة فى كل من الأديرة الأربعة التى تجذب السياحة الدينية وفى البحيرات التى تتخللها عيون معدنية كبريتية

وشواطئ رملية من الشرق والغرب حيث تقع بها أهم البحيرات ومنها منطقة "نبع الحمراء" التى تندرج ضمن معالم الجذب السياحى الحديثة (السياحة العلاجية) فقد تتمتع بخواص طبيعية وكيميائية؛ مما يجعلها تساهم فى علاج الكثير من الأمراض ومنها أمراض المعدة والروماتيزم والجلدية فبحيرة "نبع الحمراء" تعد من أهم البحيرات الصالحة لأستغلالها فى السياحة العلاجية (حسن، ٢٠٠٤) كما استخدم المصرى القديم ما يعرف "بطب الحجامة "عن طريق فتحات بالجلد لسحب الدم الفاسد للوقاية حيث ذكرت "تجلاء حبيب" أن الحجامة تسحب كل الشوائب والفضلات والرواسب الدموية؛ مما يؤدى لزيادة النشاط الحيوي لكل أجهزة الجسد (الزحلاوي،٢٠١١) وهو مايتم أستخدامه كطرق وقائية حالية.

يتضح تأثر المصرى القديم بعقيدته الدينية وبعبادته للآلهة؛ مما كان لها الأثر الراسخ لتشكيل كل ملامح العناية الجسدية المعنوية والمادية وكذلك لوقايته من كل أذى يمكن أن يلحق به فقد نلاحظ التأثير من استعانته فى الوصفات المجربة والطبية والسحر بأدواته بما يعبر عن ذلك كإستخدامه للملح الشمالى لأعتقاده بأن أتجاه الشمال يحوى على نسمة الهواء العليل كفحوة آلهية تأثر على أعضاءه(فالبيل،١٩٨٩) وهو ماتؤكده نصوص العالم الآخر بكونه دليلاً لتتعرف الروح على صاحبها حيث ورد بلوح ٢١من ٣- ٨ مايلى(Breasted, 1959) :-



pḫrt spnᶜ inm bit ḥsmn dšr ḥmɜt-mḥty nḏ m ḫt wᶜt gs ỉm

" وصفة لجمال البشرة:١ عسل، ١ نطرون أحمر، ١ ملح شمالى، يطحن ذلك معاً ويدهن به".

د. **الجانب التجميلى الوقائى المتوارث:**

إعتاد المصرى القديم على العناية بالعين وتجميلها لكونها أساس للفت النظر إلى الوجه فأعتنوا بأظهارهما كبيرتين مستخدمين الكحل الأسود للعناية بالعين منذ العهد التاسى وحضارتى البدارى وعصر ما قبل الأسرات حتى الأسرة التاسعة عشر على الأقل؛ فحين إستخدموا الجالينا للعناية بالعين ولوقايتها منذ عصور ما قبل الأسرات واستمر حتى العصر القبطى مستعيناً بماده دهنية لوضع الكحل على العينين أو الماء أو الصمغ والماء حتى لا يجرح العين عند وضعه فصبغ الجفن السفلى باللون الاخضر مضافاً اليها مواد مطهره موضحاً مفهوم الوقايه وأكتحلت الاهداب والحواجب باللون الاسود (فياض& اديب ،٢٠٠٠). كما إستعان بهذا الدهان الأسود (الكحل الأسود) لتفى بأغراض عدة منها الزينة والعناية بالعين أثناء إصابتها بمرضاً ما من العوارض الرمدية(جيار& ريتر، ١٩٩٣).

اعتنت المرأة المصرية فى عصر الدولة الوسطى بزينتها نتيجة للشعور بالأستقرار ويظهر فى تزجيج الحواجب وتكحيل العيون؛ مما يجعل العيون تبدو أكثر تألقاً، ولم تقتصر الزينة فى الدولة الحديثة على

إستخدام المساحيق للعناية بالأعين؛ بل أحتوت كل ملامح الوجه فطليت به النساء شفاهتهن كما ظهرت التزيين بالدهون العطرية موضوعة فوق الرأس فى شكل هرم ويرجع إستخدام أدوات التزيين إلى العصر الحجري الحديث حيث شملت أكحلة العين وخضابات الوجه، الزيوت والمراهم العطرية لتعبر بصدق عن مظاهر العناية التي اعتاد عليها في الحياة اليومية حيث كان لكل أداة مغزاها من الوقاية فقد يرى Bruyére أن التزيين وأداوته لهم نفس القيمة السحرية التي تجمعها الصيغة الدعائية *ʿnḫ wḏ3 snb* "فليحيا معافًا سليمًا"(الشايب، ١٩٩٩).

اعتقد المصرى القديم أن الكحل يجلى البصر كما عرفوا الوقايه ومقاومة أمراض العيون بإستخدام بعض الرقى والسحر (جيار&ريتر، ١٩٩٣) والوصفات المجربه والمراهم على سبيل المثال لا الحصر:

خليط من مسحوق الكرفس وبذر الكتان فى غسيل العيون ووقايتها من الآتربة (رامسيوم III ٢٦ أ)، كما حرصوا على وقايه العين من الأحمرار بمرهم يتركب من "الكحل ودهن الأوز" (بردية "إيبرس" ٣٨٩)، وساهم معرفة المصرى القديم بزيت الخروع منذ عصور ما قبل التاريخ فى العناية بالعين (Brunton& Caton, 1928) كما إستخدمونه البدارى واستخدم كطلاء بغرض التجميل(Brunton& Caton, 1928) وأيضاً كوقاية للعين من الأمراض حيث وردت ببردية "إيبرس" لوح ٢٧ وصفة ١١على ما يلى: (Keimer, 1924)

mrḥt irt m prt dgm

" زيت مصنوع من بذور الخروع ".

اعتقد السائح فى كل المعتقدات والملامح الجمالية السابقة التى أتبعها المصرى القديم فأستخدم الكحل لتزيين العيون كطلاء بغرض التجميل وبنفس الملمح الجمالى.

هـ. دور الترويح الوقائى عن النفس:

مارس المصرى القديم ألواناً متعددة من وسائل الترفيه فى اوقات فراغه بهدف إطفاء البهجة والسرور والترويح عن النفس لمنح الجسد النشاط والحيوية؛ مما كان للترفيه واللهو دوره الوقائى لإخراج النفس من الحياة الصعبة المحيطه به ليعتنى بجسده ويقيه من الأمراض التى تسببها ضغوط الحياة حيث ظهرت العديد من المفردات الدالة على الترفيه والمتعه؛ مما يدل على العناية المعنوية والمادية أى النفسيه والصحية المتبعة لوقاية الجسد(إبراهيم، ٢٠١١)، ومنذ عصر الدولة القديمة ظهرت كلمة *3wt-ib* بمعنى "سعادة وإبتهاج" (Erman& Grapow, 1971)؛ بينما يرى " أحمد بدوى" أنها تعنى انشراح الصدر عند اقترانها بحرف الجر *m* او *ḫr* بمعنى منشرح الصدر اومسرور(بدوى&كيس، ١٩٥٨).

امتلأت حياة المصرى القديم بالنشاطات المختلفة ومن بينها التسلية والمداعبه والفكاهه حيث كثرت المناظر فى عصر الملك "رعمسيس الثالث" المعبرة عن الفكاهة والتسلية والتعبير عن حبهم للمرح وميلهم إلى الدعابة، كما اشتهر بحب النكته فقد آمنوا بالحياه المرحة التى كانت يحيونها على الأرض (فياض& أديب، ٢٠٠٠) فهم شعب بطبيعتهم يميل للمرح وللفكاهه والضحك والسرور(نظير، ١٩٧٠) فقد تتمثل المقومات الترفيهية بمحافظات عدة ومنها على سبيل

المثال لاالحصر محافظة مرسى مطروح والتى بها نادى الغوص وملاهى أبيدوس والسيرك العالمى ومنها مايتمثل من مقومات بيئية كنوع من الترفيه والرياضة فى آناً واحد كوجود سياحة السفارى (الوشاحى& آخرون، ٢٠١٩).

اشارت بردية "وستكار" إلى كلمة البحيرة ومالها من تأثير ترويحى عن النفس، كما يتضح مدى تأثير الترويح عن النفس كعناية لأعضاء الجسد وبخاصة على القلب وماله من أهمية فى عقيدة المصرى القديم؛ مما يمنح العناية لباقى أعضاء جسده فهو المتحكم فى وقاية الدورة الدموية (الجمال، ٢٠٢٤) كما عمدوا إلى إظهار سرورهم و امتنانهم بما انعمت الآلهه عليهم من نعم (فياض& أديب، ٢٠٠٠).

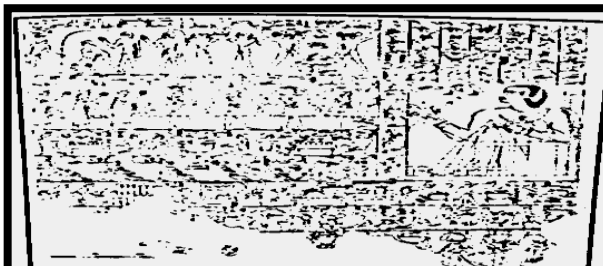
ورد ببردية "برلين 3033" فى قصة "خوفو والسحرة" ما يؤكد حرص المصرى القديم على توفير الترويح عن نفسه فأثناء تلاوة الأمير "باو اف رع" عن الاعجوبة التى حدثت فى عصر الملك" سنفرو"على يد رئيس المرتلين "جاجا إم عنخ" فقد اقترح على الملك "سنفرو" أن يقوم بنزهة مائية فى بحيرة القصر ليروح عن نفسه، قائلاً: (Blackman, 1988).

ḥwy3 wḏ3 ḥm.k r š n pr-ʿ3 ʿnḫ wḏ3 snb "

ياليت جلالتك تذهب إلى بحيرة الفرعون (القصر الملكى) فليحيا فى رخاء وصحة ".

يتضح من النص السابق مدى عناية المصريين بالجانب المعنوى لاجسادهم وعنايتهم بوسائل الترفيه عن النفس؛ لما لها من تاثير وقائى على الجسد وهو ماتقصده السياحة الترفيهية الموروثة حيث من الضرورى تنظيم رحلات توضح للسائح اروع الشواطئ ومياهها الصافية على سبيل المثال لا الحصر الإستمتاع بالمقومات الطبيعية لمنطقة العلمين وبالمحافظات المجاورة كمحافظة مرسى مطروح التى بها أروع شواطئ العالم ومنها شاطئ الفيروز والبوسيتا، شاطئ روميل، كليوباترا، الأبيض وعجيبة (الوشاحى& آخرون ٢٠١٩).

تعددت وسائل التسلية والترفيه عند المصرى القديم فقد يلحق بمنزله بحيرة رطبة تمنحه البهجة والسرور فى الجلوس بها للترويح عن النفس والاستمتاع فيها بالموسيقى والغناء(نظير،١٩٧٠) كما ورد على الجدار الجنوبى من مقبره "إيدو" منظر يصوره مستمتعاً بالترفيه عن نفسه جالساً ومتكئا على مقعد ويمسك بعصا التصفيق فى يده ومشاهدة الرقص والموسيقى والغناء حيث يحيط به كل ما يبهج النفس كالحيوانات التى تعيش بالأحراش وماله من ألعاب ذهنية كما هو موضح بالشكل رقم ٤ **.(Simpson, 1976, fig. 38)**



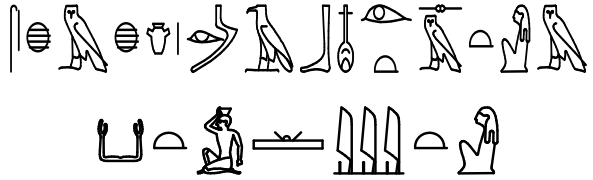
(شكل ٤): مظاهر الترفيه عن النفس بمقبرة " إيدو " بالجيزة (Simpson, 1976, fig. 38) G 7102

حيث ورد نقش أمام صاحب المقبرة يذكر:

m33 ḥst sḳm bnt ḥbʿ in imy-r šs-ḳdw mrt ʾIdw

"مشاهدة الغناء والعزف على آلة الهارب، والألعاب بواسطة المشرف على كل كتبة mrt "إيدو" (إبراهيم، ٢٠١١).

عرف المصرى القديم مدى وسائل الترفيه واللهو؛ فأستغل الكثير من تلك الوسائل لوقاية جسده من حاله نفسيه سيئة ترجع عليه بالأمراض، فقد ورد الترفيه ضمن مناظر صيد الطيور من مقبره "نحم عاوى " رقم ١٦٥ بمنطقة" ذراع ابو النجا بحرى"(Pl. 3 , Davies, 1913) حيث ورد :-



sḫmḫ-ib m3(3) bw nfr ỉrt smt m kȝt sḫt.

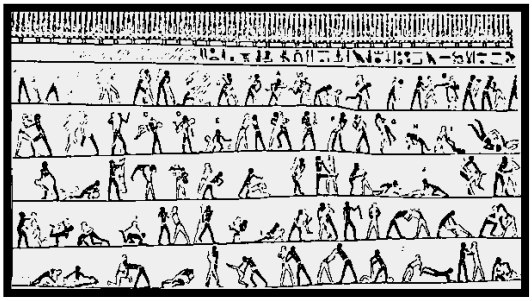
" التمتع برؤية المكان الجميل ، وقضاء وقت الفراغ فى عمل الإلهه سخمت صيد الطيور".

يوضح النص أن العبادة والتقرب للمعبودات يمنح الجسد الإستمتاع بالعناية المعنوية؛ لما تحويه من عناية آلهية كما يرى د "عبد الحليم نور الدين" أنه لا يمكن العناية بالجسد والاستمتاع بوسائل الترفيه من موسيقى وغناء ورقص الا فى مجتمع مهيئ فقد كان المجتمع المصرى مستقراً لحد كبير مانحاً من الله المناخ المعتدل والموقع الجغرافى المتميز والإستقرار فى وجدانه واحاسيسه (نورالدين،٢٠٠٧) حيث إستعان بالرقص والغناء لاسعاد حياته كوسيلة للترفيه واللهو والرياضة لتمنح جسده الليونه والرشاقة معبراً عن البهجة والسرور لنفسه وترى Meeks انه لا يوجد لحظة مبهجة سارة فى مصر القديمة الا ونجد الرقص والغناء ملازماً له (Meeks, 2001).

و. تأثير الرياضة كموروث وقائى:

احتلت الرياضة مكاناً بارزاً فى حياه المصرى القديم حيث يؤكد "آنى" فى كتاب الموتى على أن "صحة النفس من صحة العقل، وصحة العقل من صحة الجسد"(عبيد& عمر، ٢٠٠٣) فقد قسمت الرياضة إلى شقين شق نفسى التسلية والترفيه وشق بدنى وصحى يعتنى من خلالها بالجسد ليرتقى به الى وقايته فنجد الأمير "جحوتى حتب" بمقبرته فى البرشا يصف نفسه بأنه رجل الرياضة اوالرجل الرياضى(نور الدين، ٢٠٠٤).

استعان المصرى القديم بالرماية والسباحة والقفز والملاكمة والتحطيب ورياضة التوازن والرقص والإكروباتبجانب رياضة المصارعة والتى تحتاج إلى جسد سليم وعقل سليم حيث مارسها منذ بداية تاريخه فقد عثر على مناظر لتلك الرياضة فى مقبرة "بتاح حتب" من الاسرة الخامسة بسقاره وفى مناظر الدولة الوسطى المسجلة على جدران مقابر "بنى حسن" فى المنيا (خنوم حتب الثانى، امنمحات، خنيتى وباقت) **(سلامة،** ٢٠١٤) كماهوموضح بشكل ٥.



(شكل ٥): منظر للمصارعين بمقبرة أمنمحات (أمينى) ، (رقم ٢) بمنطقة بنى حسن (Newberry, 1894, p1. XL).

مارس الرياضة فى الهواء الطلق على زوارق صغيرة على شاطئ النيل لما له من عناية معنوية تمنحه المرح كما تميزت اجسادهم بالرشاقة لعدم الافراط فى الطعام والعناية بممارسة الرياضة وتعرض اجسادهم للهواء والشمس(نظير، ١٩٧٠) فقد اعتنى بالاساليب الرياضية التى تقوى الجسد وتساعده على جعله صالحاً(فياض& اديب، ٢٠٠٠) ولم تقتصر تلك الالعاب على الحياه اليومية الدنيوية فحسب، بل عثر على عدد من الالعاب سواء مصوره على جدران المقابر اويصطحبها الميت معه فى مقبرته ليروح عن نفسه فى العالم الاخر، فقد تم العثور علي ادواتها مصاحبة له داخل المقبره مثل لعبه "الضامه" كما يرى Erman أن المصرى القديم ولع بممارسة الرياضة الترويحية من صيد وقنص حيث صيد الاسماك و الطيور المائية فقد عثر على لوحة تصور رجلاً يصيد الطيور بعصا؛ ليس فحسب بهدف تأمين الطعام؛ وإنما كان لإستغلال وقت ممتع يمنحه السعادة والراحة الجسدية كعناية معنوية حيث يصطادون طيور البجعة بشباك ضخمه بهدف تربيتها فى المسكن؛ وماله من تأثير معنوى عليه (درويش& الخولى، ١٩٩٠).

ساهم الفكر المصرى القديم بالطرق الوقائية كما ساهم موقع مصر الجغرافى التى منحه الله به فى تنمية الجوانب السياحية وكجزء من التنمية الشاملة والتى لها دور مؤثر وفعال فى مختلف المجالات الأقتصادية والسياسية هذا بالإضافة إلى دورها الهام فى زيادة التشابك الهيكلى فى الأقتصاد القومى أى بين القطاع السياحى وبين القطاع الصناعى أوالقطاع الزراعى أوقطاعات الخدمات الآخرى(كالنقل، المواصلات، خدمات المطارات، الموانئ والطرق والبنوك) كما تتمثل أهمية التنمية السياحية أيضاً فى حماية الثروات القومية، والمقومات الطبيعية والتاريخية والحضارية والأثرية؛ فلابد من التنسيق بين كلاً من التنمية السياحية والتنمية الشاملة كوسيلة للنهوض بالسياحة ضمن خطة التنمية الشاملة للدولة(حسن، ٢٠٠٤) حيث تعرف التنمية السياحية المستدامة Sustainable Development والمتوازنة بأنها تنمية يبدأ تنفيذها بعد دراسة علمية كاملة فى إطار التخطيط المتكامل للتنمية الأقتصادية والأجتماعية والبيئية داخل الدولة ككل أو داخل أى أقليم تتجمع فيه مقومات التنمية السياحية من عناصر جذب طبيعية وحضارية ومن الأهداف الأجتماعية للتنمية السياحية المستدامة رفع مستوى الصحة العلاجية والوقائية وتعميم مشاعر السعادة(أحمد، ٢٠١٨) وهو ماتم إبرازه خلال الدراسة.

بالرغم من توفير كل تلك المقومات الطبيعية الوقائية التى تركها لنا المصرى القديم بأنواعها السياحية والمنفردة فى مصر فمازال يوجد قصور فى إحياء تلك الموروثات من حيث عدد المنتجعات التى تقدم خدمة السياحة العلاجية بمفومها الوقائى الموروث؛ فلايوجد منتجع علاجى بالمقاييس والمواصفات العالمية ليشمل كل أنواع ومراحل السياحة العلاجية كما يجب الأهتمام بقضية البيئة العلاجية بعناصرها الثلاثة الرئيسية (الأرض– المياه– الهواء)(الجلاد، ٢٠٠٠).

النتائج

– شكلت العقيدة الدينية ملامح الحياة لجسد الإنسان فى الفكر المصرى القديم؛ لذا تكونت به الكثير من الطرق الوقائية لتلك الجسد ليصل به للخلود.

– ساهمت مقومات البيئة المصرية القديمة فى تحقيق السعادة لحياته وتأمين الخلود لجسده وما إحتوتها من جوانب مادية وأخرى معنوية.

– تعد الطرق الوقائية لدى المصرى القديم أهم ماشكل مقومات السياحة الدينية والعلاجية والمساهمة فى زيادة جلب السائح لدينا وماترتب عليه من زيادة فى الأقتصاد المصرى.

– أعتاد المصرى القديم على الإستعانة بكل عناصر البيئة المحيطة؛ لذا تم عبادتها كجانب عقائدى فتآثر بها الجانب المعنوى لديه؛ ومن ثم أستخدم كل خيرات تلك العناصر كجانب وقائى فتآثر بها الجانب المادى الملموس كما أتبع عادات كجانب وقائى منها مايؤثر عليه كجانب مادى كطريقة التغذية ومنها مايؤثر كجانب مادى ومعنوى كالتدليك والترويح عن النفس.

– شملت العناصر البيئية لدى المصرى القديم العديد من الطرق الوقائية كالحمام الشمسى وأستخدام المياه كعنصر أساس للطهارة لما خلق منه الكون؛ وكذلك الرمال والطمى التى يتكفلا بتعافى جوانب صحية وسحرية كما أعتقد المصري القديم بالعناية المادية للجسد؛ ليس فحسب بل أرتقت أفكاره وتلك المعتقدات لتشمل بجانب الصحة العناية بالجانب المعنوى من خلال طرق متعددة للترويح عن النفس؛ مما دعا برامج السياحة العلاجية الآن لتشتمل على التأمل واليوجا.

– وجه المصرى القديم الكثير من النصائح الأدبية التى تحث على ضرورة الحفاظ على عناصر البيئة حيث تعد تلك المقومات البيئية من أهم أشكال جلب السائح لدينا حالياً.

– أثرت وسيطرت المعتقدات المصرية القديمة من أستخدام العناصر البيئية كالرمال، المياه، والشمس فى فكر السائح؛ مما وجه أنظاره إلى الألتزام بأنماط تلك المعتقدات للتعافى والوقاية الجسدية.

– تعددت مقومات مصر لتساهم فى كونها أهم وأقدم الدول التى أبرزت الطرق العلاجية والأستشفائية.

– جميع أنواع السياحة التى تعتمد على مقومات الطبيعة البيئية؛ لابد أن تكون قائمة على تقدير المناطق الطبيعية والاستمتاع بها كنوع من الطرق الأستشفائية الموروثة لدينا.

– تميزت العديد من الأماكن بمصر بالموقع الجغرافى والمناخ الصحى الجاف والتنوع البيولوجى المتميز حيث ساهمت مكونات أرض مصر كالصحارى والرمال والطمى فى تنشيط السياحة الوافدة إلى مصر كموروث حضارى ووقائى بجانب تميزها بإقامة منشأت فندقية صديقة للبيئة (مبنية من مادة تسمى " الكرشيف" وهى خليط من الطين الأحمر والملح الصخرى وجريد النخيل) وتوجه الأنظار إلى استغلال العيون الطبيعية فى السياحة البيئية الاستشفائية؛ مما شكل توافر الكثير من المقومات الموروثة العلاجية لدينا.

– يساهم الحفاظ على المقومات الطبيعية البيئية فى نجاح صناعة السياحة العلاجية فى مصر؛ ومما يترتب عليه زيادة التنمية المستدامة فى الأقتصاد المصرى.

– تشكل العناصر البيئية المؤلهة فى الفكر المصرى القديم أسس الأبنية الجسدية كالشمس بجانب عناصر الأرض وخيراتها حيث أمتدت تلك المعتقدات بتطور فكرى حتى الآن كمحافظة "مرسى مطروح" وشواطئها المتميزة والجو النقى والشمس الساطعة وما بها من كهوف الملح التى تقى الجسد من الطاقة السلبية وتمنحه طاقة إيجابية، وكذا "واحة سيوة" أيضاً ومابها من مقومات بيئية تساهم فى العناية بجسد الإنسان كالدفن بالرمال وحمامات العيون الكبريتية والتى تقيه من الروماتيزم والآلام العظمية؛ مما ساهم فى تشكيل مقومات سياحية تجذب السائح بأماكن عديدة بأرض مصر.

– أهتم المصرى القديم بتناول العديد من المشروبات التى تساهم فى الوقاية الجسدية ومنها النبيذ حيث يتسبب فى توليد الحرارة وتعويض جسده من طاقه(وهو ما أعتاد عليه السائح)؛ وبذلك فقد أكتسب السائح العديد من العادات التى كان يتبعها المصرى القديم فى تناوله للطعام حيث خصص طرق صحية للطهى كوقاية لجسده مستخدماً طرق شوى الطعام او بكونه مسلوقاً وهو ماتم أتباعه بالفنادق الصحية الحالية.

– عرف المصرى القديم أهمية ملح النطرون فى الوقاية الجسدية حيث أستعان به فى كثير من الوصفات الطبية للتدليك وغيره وهو ماتم الأستعانة به فى العديد من الأماكن الأستشفائية وايضاً بكهوف الملح التى جذبت بها السياحة الحالية العديد من السائحين.

– أستخدم المصرى القديم انواع عديدة من الزيوت ومنها زيت الزيتون وأيضاً الزيوت العطرية لتدليك جسده لأكتسابه النعومة والنضارة ومنحه الرائحة الزكية بجانب العامل المعنوى وهو ماتم الأستعان به فى مراكز التدليك الحالية.

– نشأ مفهوم العلاج بالطرق الوقائية والأستشفائية منذ عهد الفراعنة واليونان والرومان وترسخت حتى وقتنا الحالى وهو ماساهم فى تنشيط السياحة بمفهومها العلاجى وأنواعها.

– ساهمت الطرق الوقائية المصرية القديمة الموروثة لدينا فى تنشيط جوانب السياحة الصحية والدينية على سبيل المثال لا الحصر ماتم أستكشافه من أسرار معابد نوم حضانة الأحلام فى مصر القديمة حتى العصر اليونانى الرومانى حيث أمتدت حتى العصر الحديث كالتطبيقات العلاجية الحديثة فى النوم العميق لدى المريض النفسى وهو يتشابه الآن أيضاً مع العلاج بالتأمل واليوجا.

– شكل الفكر المصرى القديم رغبة ملحة لدى السائح فى تطبيق ذلك الفكر والعودة إلى الطبيعة وتحقيق التوازن النفسى والبدنى مع وحدة الكون.

– أثرت العقيدة الدينية فى الفكر المصرى القديم وهى ماشكلت مقومات وأهمية السياحة الدينية لدينا بمفهومها الدينى والأثرى وعلاجها الروحانى فقد تأثر أسلوب حياتنا الحالية بأسلوب حياة المصرى القديم مع تطور الفكر.

– تلعب التقاليد الثقافية وأصول الموروثات لدينا دوراً مهماً فى تحديد الطلب والدوافع فقد يميل مسافروا العافية الدوليون إلى العلاجات القائمة على نمط الحياة الطبيعية ويتبعون أسلوب حياة صحية.

– دراسة الهوية المصرية القديمة كشفت النقاب عن تأصيل وجذور أثر الفكر والعقيدة لديه على حياتنا الحالية وتأثيره أيضاً على تأصيل فكرة التنمية السياحية المستدامة.

التوصيات

– أستغلال مقومات الطبيعة فى واحتى سيوة والواحات البحرية عن طريق تطوير الخدمات السياحية وإقامة المنشآت التى تلبى احتياجات نمط السياحة العلاجية الموروثة وإعداد البرامج السياحية الخاصة به مع توفير كافة التسهيلات التي تعمل على تسويقه بالشكل المناسب.

– قيام وزارة السياحة بوضع أسس واضحة يقوم عليها تصنيف السائحين وفقاً لأغراض الزيارة وليس على أساس الغرض الرئيسى فحسب.

– عقد اتفاقات بين كلاً من التأمين الصحى المصرى والأجنبى لجذب المرضى راغبى العلاج والشفاء الوقائى التى توفره مصر كمقصد سياحى علاجى وأستشفائى متميز .

– جودة الخدمة والبنية التحتية حيث ضرورة عمل شبكات محلية وطرق توزيع لمصادر المياه وفقاً لمتطلبات التنمية؛ وتوفير خدمات الصرف الصحى بواحة سيوة و الواحات البحرية حتى لايؤثر سلبياً على البيئة.

– رفع الوعى السياحى البيئي لدى المواطن المقيم بالواحات(البحرية– سيوة) وإيجاد توجه جديد نحو ممارسات جديدة للسياحة الداخلية تحافظ على البيئة والموروث الثقافى والحضارى للواحات.

– إنشاء مطار دولى بمناطق تمركز العلاجات الأستشفائية لخدمة السياحة الدولية.

– تطهير البحيرات العلاجية وتوفير المرافق والخدمات الأساسية فى المناطق المحيطة بها للسائح من كافتيريات وبازارات والحد من زيادة التلوث بالعيون الطبيعية.

– إقامة فنادق تتناسب مع التنشيط السياحى العلاجى فى المناطق العلاجية والأستشفائية وعلى أن يتم بناءها من مكونات الطبيعة التى تساهم فى العلاج.

– رفع الوعى السياحى لدى السائح الموجود بمنطقة العلمين وكشف النقاب عن الأماكن العلاجية والأستشفائية كموروث بيئى وحضارى لدينا ووجود مركز معلومات كافى عن تلك المقومات.

– تسهيل وسائل النقل مابين العلمين والأماكن العلاجية والأستشفائية لزيادة التنشيط السياحى بالمحافظات الآخرى .

– الأرتقاء بالوعى البيئى لحماية التراث الثقافى والطبيعى بالأماكن العلاجية والأستشفائية الموروثة.

– تكثيف الدعاية السياحية وتحديث المواقع الألكترونية ليتم من خلالها عرض المقومات العلاجية والأستشفائية بالمناطق الآخرى ومايميز كل منطقة عن الآخرى لتنشيط السياحة، ويقترح أعداد أفلام تسجيلية عن تلك المواقع ليتم عرضها على متن الطائرات ولترويجها عن طريق المكاتب الأعلامية والسياحية المصرية فى الخارج.

– استحداث أنماط سياحية بالعديد من الأماكن التى بها مقومات بيئية.

– توجيه أنظار المسئولين إلى السياحة العلاجية والأستشفائية لعمل الدراسات على عيون المياه الطبيعية بأماكن تواجدها ولوضعها على خريطة السياحة العلاجية والاستشفائية.

– إقامة مشروعات علاجية متكاملة تقدمها الدولة فى إطار من التنمية السياحية والتخطيط العلمى حيث أغلب تلك المشروعات فى مصر عبارة عن مجموعة خدمات يقوم بها الأفراد.

– تجهيز أستراحات ذات طابع بيئى يتخلله خدمات استشفائية بعد المرحلة العلاجية.

– إقامة منشأت سياحية وترفيهية ورياضية لأستثمار وأستغلال الأراضى المحيطة بالمواقع الأستشفائية بهدف تحقيق تنمية شاملة للمناطق التى تتميز بملامح وقائية موروثة وبتوفير حمامات علاجية مجهزة تتناسب مع المستوى السياحى.

المراجع

المراجع العربية والمعربة :

- **الصاوى- جيهان،** السياحة الدينية لأديرة وادى النطرون" دراسة فى جغرافية السياحة"، المجلة الجغرافية العربية، مج ٤٨، ج ٢، ٢٠١٧، ص ١٤٤.
- **عبيد- نبيل& عمر- حمدى،** حياة المصريين القدماء فى عصر الفراعنة، القاهرة، ٢٠٠٣، ص ٦٤.
- **أحمد- هيام سالم زيدان،** الآثار الأقتصادية لتنمية السياحة العلاجية فى مصر(دراسة ميدانية)، المجلة العلمية لقطاع كليات التجارة، جامعة الأزهر، العدد التاسع عشر، يناير ٢٠١٨، ص ٧٦.
- **إرمان- أدولف& رانكة- هرمان،** مصر والحياة المصرية فى العصور القديمة، ترجمة: عبد المنعم أبو بكر، محرم كمال، القاهرة،١٩٥٣، ص٢٤٢.
- **الجلاد - أحمد،** البيئة والسياحة العلاجية، ط١، القاهرة، ٢٠٠٠، ص ص٧٦،٧٧، ص ص١٦٧، ١٩٣.
- **الجمال – نسرين إبراهيم،** دور المتو mtw وتأثيره على جسد الإنسان فى الفكر المصرى القديم، المؤتمر الدولى السادس و العشرين للمجلس العربى للأتحاد العام للآثاريين العرب، يناير ٢٠٢٤، ص ١.
- **الجمال- سمير يحي،** الطب الشعبي التقليدى حقائق وغرائب، القاهرة ، ب. ت.
- **الجمال- سمير يحي،** تاريخ الطب والصيدلة المصرية فى العصر الفرعونى، ج١، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٩٤، ص ١٠٨.
- **الزحلاوى- نجلاء حبيب،** الطب والعلاج فى مصر القديمة، دار المعارف، القاهرة، ٢٠١١، ص٢٤، ص ص ١١٤- ١٨٧.
- **السياحة العلاجية فى مصر،** نشرة المعلومات السياحية، الهيئة العامة للتنشيط السياحى، قطاع التخطيط والمتابعة (الإدارة العامة للمعلومات)، يناير ٢٠٠٠، ص ص ٣٥- ٣٨.
- **النجار- ياسر،** التدليك شفاء لكل داء فى الطب الصينى، القاهرة، ١٩٩٩، ص ١٣.
- **الوشاحى- مفيدة حسن& آخرون،** سياحة المسارات التراثية بالتطبيق على مسار الإسكندر الأكبر من الإسكندرية وحتى معبد آمون فى واحة سيوة، مجلة اتحاد الجامعات العربية للسياحة والضيافة، مج ١٧، العدد١، ٢٠١٩، ص ص ١١٤- ١١٨.
- **بترى- فلندرز،** الحياة الأجتماعية فى مصر القديمة، ترجمة: حسن جوهر، القاهرة، ١٩٧٥، ص ٥٦.
- **بدوى- احمد& كيس- هيرمن،** المعجم الصغير، مفردات اللغة المصرية القديمة، كلية الأداب، جامعة عين شمس، ١٩٥٨، ص ٢.
- **بدوى-أحمد & مختار- جمال الدين،** التربية والتعليم فى مصر، ج١، العصر الفرعونى، القاهرة، **١٩٧٤**.
- **بكر- ابراهيم،** صفحات مشرقة من تاريخ مصر القديم، القاهرة، ١٩٩٣، ص ص ٩٢، ١٤٦.
- **جيار- يوليوس& ريتر- لويس،** الطب والتحنيط فى عهد الفراعنة، ترجمة: أنطون زكريا، ط ١، مكتبة المدبولى، القاهرة، ١٩٩٣، ص ٤٧.
- **حسن- نيفين عبد الجواد على،** أديرة وادى النطرون - دراسة أثرية وسياحية، عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية، ط١، القاهرة، **٢٠٠٤**، ص ص ٢٤- ٢٧، ص ص ٢٣٧- ٢٤٠.
- **درويش- كمال& الخولى- امين،** اصول الترويح واوقات الفراغ، مدخل العلوم الإنسانية، ١٩٩٠، ص ص ٢- ١٦.
- **زايد- عبد الحميد،** " التجميل عند قدماء المصريين"، مجلة الجمعية المصرية للدراسات التاريخية، العدد ١٢، القاهرة، ١٩٦٥، ص ٧.

- **سليمان- عدلى أنيس،** "السياحة العلاجية فى مصر و العالم" (دراسة جغرافية)، كلية الآداب ، جامعة القاهرة، ٢٠٠٩، ص أ ، ص ص ٢- ١١.

- **صالح - عبد العزيز** ، الشرق الادنى القديم مصر والعراق، ج١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة،٢٠١٢، ص ٣٦٧.

- **عاشور- حمادة منسى،** الزيتون وزيته فى مصر القديمة بين المصادر اللغوية و الأدلة الأثرية، مجلة الأتحاد العام للآثريين العرب، مج ٢١، العدد الأول، ٢٠٢٠، ص ص ٢، ٨.

- **على- دعاء فتحى& الوشاحى - مفيدة،** دور سياحة التراث الزراعى فى استحداث أنماط سياحة جديدة بواحة سيوة(دراسة سياحية آثرية، مجلة كلية السياحة والفنادق ، جامعة مدينة السادات، مج ٤، العدد (٢/ ٢)، ٢٠٢٠، ص ص٤١- ٤٥ .

- **فالبيل- دومينيك،** الناس والحياة فى مصر القديمة، ترجمة: ماهر جويجاتى، مراجعة: ذكية طبوزادة، القاهرة، ١٩٨٩، ص ١٩، ص ١٦٢.

- **فياض - محمد،** فن الولاده فى مصر القديمة، ط١، دار الشروق للطباعة، القاهرة، ١٩٩٦، ص ٦٨.

- **فياض- محمد& أديب- سمير،** الجمال والتجميل فى مصر القديمة، نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، **٢٠٠٠**، ص ص ٧٢- ١١٨.

- **كمال- حسن،** الطب المصرى القديم، القاهرة، ١٩٩٨، ص ص ٢٨- ٣٠، ص ص ١٤٥، ١٤٦، ٣٤٢.

- **لوكاس- ألفريد،** المواد والصناعات فى مصر القديمة، ترجمة : زكى إسكندر، محمد زكريا غنيم، مراجعة: عبد الحميد أحمد زايد، مكتبة مدبولي، القاهرة، ١٩٩١، ص ١٤٥.

- **محمد - دعاء فتحى على،** دراسة إمكانية إدراج واحة قارة أم الصغير على خريطة السياحة البيئية، المجلة الدولية للتراث والسياحة والضيافة (المؤتمر الدولى الحادى عشر للسياحة والضيافة، الأقصر)، كلية السياحة والفنادق، جامعة الفيوم، مج ١٢، العدد (٣/ ١)، **٢٠١٨**، ص ص ١٩٤- ٢٠٨.

- **مكاوى- فوزى،** الناس فى مصر القديمة، القاهرة، ١٩٩٥، ص ٩٩.

- **مهران- محمد بيومى،** مصر والشرق الأدنى القديم، الحضارة المصرية القديمة، ج٢، دار المعرف الجامعية (الفنية للطباعة والنشر)، الإسكندرية، **١٩٨٩**، ص ٤١٩.

- **مونتيه- بيير،** الحياة اليومية في مصر، ترجمة : عزيز مرقس، القاهرة، ١٩٩٧، ص ١١٣.

- **نظير- وليم،** الثروة النباتية عند قدماء المصريين، الهيئة المصرية العامة للتاليف والنشر، القاهرة،١٩٧٠، ص ٩٤، ص ص ١٩٢، ٣٤١.

- **نور الدين - عبد الحليم،** آثار وحضارة مصر القديمة، ج ١، القاهرة، ٢٠٠٤.

- **نور الدين- عبد الحليم،** آثار وحضارة مصر القديمة، ج١، القاهرة، **٢٠٠٤**، ص ص ٢٥١، ٢٥٦.

- **نور الدين- عبد الحليم،** الحكم و الأمثال فى مصر القديمة، الموسم الثقافى الآثرى السابع، بمكتبة الإسكندرية، ب.ت، ص ٢.

- **نور الدين- عبد الحليم،** الطعام والشراب فى مصر القديمة، الموسم الثقافى الآثرى، مكتبة الاسكندرية، ٢٠٠٧، ص ١٠.

- **نور الدين- عبد الحليم،** الموسيقى والغناء والرقص، محاضرات الموسم الثقافى الاول، مكتبة الإسكندرية، ٢٠٠٧، ص ٣.

الرسائل العلمية:

- **إبراهيم- إبراهيم عبد الرحمن عبد العال،** وسائل الترفيه فى مصر القديمة حتى نهاية الدولة الحديثة، رسالة ماجستير غير منشورة، بكلية الآداب، جامعة طنطا، ٢٠١١، ص ص ٢، ٦.

- **الجمال- نسرين إبراهيم حسن،** طرق عناية ووقاية الجسد في حياة المصري القديم، رسالة ماجستير غير منشورة، بكلية الآداب، جامعة كفر الشيخ، **٢٠١٧**، ص ٢٥٢.

- **الشايب- منى زهير،** الرموز المقدسة في أدوات التزيين في مصر القديمة حتى نهاية الدولة الحديثة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآثار، جامعة القاهرة ، ١٩٩٩، ص ص ٢١، ٢٢.

- **سلامة- عزة أحمد محمد،** تأصيل مفهوم الطب البديل فى مصر القديمة، رسالة ماجستير غير منشورة، بكلية آداب، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٤، ص ص ٧٥، ٨٢.

- **صقر- نبيلة عبد الفتاح عبد النبى،** الصيدلة فى مصر الفرعونية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩، ص ص ٥٤، ٥٥ ، ص ١٥٦.

- **عبد الغنيّ- خالد أنور عبد ربه،** إله الشمس وعلاقته بآلهة ومخلوقات العالم الآخر أثناء رحلته الليلية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآثار، جامعة القاهرة، ٢٠٠٥، ص أ.

المراجع الأجنبية:

- **Garnot, J.S.,** Aspets de 1` Egypte Antique, Le Caire , 1959, p. 110.

- **Nunn, J. F.,** Ancient Egyptian Medicine, Britiish Museum press, 1996, p. 35.

- **Ritner, R. K,** The Mechanics of ancient Egyptian Magical Practice, Chicago, 1995, pp. 155- 157.

- **Simpson, W.K. ,** The Mastabas of Qar and Idu, Giza II, Baston, 1976, p. 24- 26, Fig. 38.

- **Wilkinson, R, H.,** Symbol and Magic in Egyptian Art, London, 1994, pp. 93, 94.

- **Blackman, A.M.,** The Story of king Kheops and the Magicians , transcribed from papyrus westcar "Berlin Papyrus 3033", London, 1988, p. 35.

v . Chr.),vol. 1, Mainz, Deutsch, 1995, pp. 178,738 .

- **Hassan, S.,** Excavations at Saqqara, Vol. I, Cairo, 1975, p. 36.

- **Helmy , E.,** Benchmarking the Egyptian medical tourism sector against international best practices: an exploratory study, 6 (2), TOURISMOS, 2011, pp. 293-311.

- **Keimer, L.,** "*Die Pflanze des Gottes Min*", **ZÄS**. 59, 1924, p. 104.

- **Lesko, H.,** A Dictionary of Late Egyptian, vol I, New-York, 2002, pp. 82, 120.

- **Meeks, D.,** "*Dance*", in: the oxford Encyclopedia of ancient Egypt, Vol, I, oxford, 2001, p. 356.

- **Mohsen, O.,** Sand Burial treatment in of Siwa Oasis for the elderly, Nils Journal for Geriatric and Gerontology, vol. 2 , Issue 2, 2019, pp. 89-94 .

- **Newberry, E.,** Beni Hassan , vol .II, ASE 2, 1894.

- **Parker, R.,** The Edifice of Taharqa by the sacred lake of Karnak, London, 1979, pp. 61-63 .

- **Sethe, K., & Helck, W.,** Urkunden der 18. Dynastie, vol. IV, Leipzig, 1927, pp. 944, 945.

- **Vycichl, W.,** "*Eine indogermanische Beziehnung des Mohns*", ZÄS. 85, 1960, p. 78.

- **Westendorf, W.,** "Geburt" LÄ II , 1977.

- **Wreszinski, W.,** Der Papyrus Ebers,Vol. I, Leipzig, 1913, p. 165.

- **Breasted, J. H.,** Development of Religion and Thought in Ancient Egypt, New York ,1959, p. 42, p. 490.

- **Brunton, G.,& Caton, Th.,** The Badarian Civilization and Predynastic remains near Badari, London, 1928, pp. 38, 41.

- **Davies, N.,** Five Theban Tombs, Landon, 1913, pl. 3.

- **De Buck, A.,** Egytian Reading Book, vol. I, Leyden, 1948, pp. 123, 126.

- **Economic and Social Council,** Health Tourism ,United Nations Economic Commission for Europe, Geneva, February 2024, pp.4,11 .

- **El Batouty, S.,** Exploring Health Tourism, World Tourism Organization, February 2019, pp. 34, 40.

- **El-Kilany**, **E., Foot Care: Uncommon Scenes in Ancient Egypt**, 2016, p. 4 .

-**El-Kilany, E., & Elgammal, I.,** Dream Incubation Tourism: The Resurrection of Ancient Egyptian Heritage of Sleep Temples, IJHMS, Vol. 1, Issue, 97, October, 2019, pp. 93-96.

- **Erman, A., & Grapow, H.,** Wörterbuch der ä gyptischen Sprache, vol. I, III, Berlin, 1971, pp. 237, 12, 13, 356, 3, 391, 16, 393, 6 , 444, 17,.

- Faulkner, R. O., A Concise Dictionary of Middle Egyptian, Oxford, 1964,p.51.

- **Faulkner, R.,** The Egyptian Book of the dead of going forth by day, New York, 1994, pp. 16- 51, pp. 151, 200 .

- **Gómez, A.,** " Olive tree cultivation and trade in Ancient Egypt", Commerce and Economy in Ancient Egypt Proceedings of the Third International Congress for Young Egyptologists, Sep.2009, Budapest (British Archaeological Reports International Series BARS 2131), Oxford: Archeopress, 2009, p. 8.

- **Griffith, F.L., & Thompson, H.,** The Leyden Papyrus - An Egyptian Magical Book, New York, 1974, pp. 149-151.

- **Hannig, R.,** Die Sprache der Pharaonen, Grobes Hand wörterbüch Ägyptische (2800- 950

the Preventive methods inherited from ancient Egyptians and their contribution to activating incoming tourism to Egypt

Nessrin Ibrahim El Gammal.
Doctor at the Ministry of Tourism and Antiquities.
Specialization in ancient Egyptian antiquities.

Azza Mohammed Masoud.
Lecturer in Tourism studies
Dean at the Egyptian Higher institute for Tourism and hotels- Sheraton .

Abstract:

The ancient Egyptian believed that illness was a Loss of balance with the laws of nature, and his treatment was a process through which he Sought to restore the lost balance… that is , between a person and the forces that control his life. All ancient civilizations shared that physical protection must include the physical and spiritual levels of the human being ,believing that he possesses several dimensions that include the body, mind, and spirit. Diodorus of Sicily sees "the method that contributed to providing the body with care for what characterized the lifestyle of the Egyptians, and it seems as if its organizer was a doctor, who arranged it according to the requirements of health, and not legislated according to laws."Therefore,the pharaonic civilization continues to dazzle the countries of the world with its clear imprints in all fields, including herbal medicine, massage, etc., which is what many current hospital places resort to, whether to protect the body or strengthen the mind and spirit, which contributes to revitalizing preventive, curative and hospital tourism and attracting a large segment of tourists who want to integrate the therapeutic service. With the tourist trip, they achieve, during their treatment and recovery sessions in resorts and sanatoriums, the maximum amount of relaxation and comfort, exposure to the bright sun, the open air, warm therapeutic waters such as sulfur, and the use of sand and silt.this research will shed light on this idea, focusing on some areas, such as, but not limited to, the Bahariya Oasis, Siwa, and others.

Keywords: Inherited preventive methods- ancient Egyptian- revitalization- incoming tourism.