



Journal of Applied
Arts & Sciences



مجلة الفنون
والعلوم التطبيقية



النواحي التصميمية لأثاث النوم عند المصري القديم

The design aspects of the ancient Egyptian sleeping furniture

أحمد كمال الدين

عمر غنيم

صفا محمد مسعد البرعي

مدرس بقسم التصميم الداخلي

عميد كلية فنون جميلة

باحثة بقسم التصميم الداخلي

كلية الفنون التطبيقية- جامعة دمياط

جامعة المنصورة

كلية الفنون التطبيقية- جامعة دمياط

المخلص:

لقد عُرف كثيرا عن الأعمال الخشبية في مصر أكثر من أي مكان آخر في العالم القديم، واشتهر أثاث النوم بشكل خاص وتنوعت أشكاله واستخداماته وتطورت الأسرة من مجرد قطعة أثاث مخصصة للنوم والراحة إلى استخدامات أخرى منها التقرب من الآلهة.

ظهرت الأسرة أولاً في بيوت عليّة القوم حينما كان بقية الشعب ينام على القش والحُصُر، ويتطور أساليب النجارة انتشرت بشكل كبير في كل بيت، بل كانت ترافقهم في مقابرهم ليستخدموها في حياة البعث، كما تنوعت أشكالها من حيث الاستخدام الدنيوي أو الاستخدام الجنائزي. وصلت النجارة إلى أوجها في المملكة الفرعونية الحديثة حيث قاموا بمهاداة الأثاث، كما ظهرت أنواع عدّة من الأسرة، منها العادية، والأسرة القابلة للطيّ والأسرة الجنائزية؛ وشوهد فيها تنوع زخارفها وتكسيّاتها واستخدام وصلات متطورة لتخدم صناعة الأسرة بتفاصيلها الدقيقة واستخداماتها التي تنوعت ما بين النوم والترحال. كما رُوِيَ فيها النسب الأرجونومية المريحة للإنسان واهتمامهم بوجود نسبة ميل في السرير والذي اتضح لاحقاً أهميته للصحة العامة من نواحٍ عدّة.

ويهدف البحث إلى إظهار النواحي التصميمية وتفاصيل تطور أثاث النوم عند المصري القديم بداية من مسند الرأس حتى شكل الأرجل وتطورها عبر العصور وأنواع الأسرة المختلفة بالإضافة إلى ميل السرير وحيثيات تصميمه بهذا الميل وتأثير ذلك على الصحة العامة.

كلمات مرشدة: أثاث النوم _ الأسرة الفرعونية _ ميل السرير _ الأثاث القابل للطيّ _ المصري القديم .

المقدمة:

مسند محفور من الخشب عند نهايته يمنع انزلاق النائم كما أن لهذا الميل أثراً صحياً إيجابية للنائم عليه، تتمثل في تحسين الدورة الدموية، وتخفيف آلام العظام والعمود الفقري، كما تحسن من أداء الجهاز التنفسي، بالإضافة للعديد من التأثيرات الصحية الجيدة.

تنوعت أشكال وتصميمات الأسرة، عادة ما كانت قصيرة لا يزيد ارتفاعها عن الأرض على ٣٠ سم، ومنها ما كانت قوائمها مصقّحة بالنحاس، ومنها ما له قائمتان اثنتان فحسب عند الرأس ويستقر طرفه الآخر على الأرض، ومن الأسرة ما كان ينصب تحت ظله ذات دعائم وأستار.

ومن أشهر الأسرة سرير الملكة حتب حرس، كان تصميمه يميل نحو القدمين ومزوداً بمنكأ للرأس

ان مصر تعد الاوفر حظاً في بقاء آثارها حيث المناخ الجاف والترربة _بالإضافة لأسباب أخرى_ ساعدا على بقاء العديد من قطع الأثاث الفرعونية محتفظة بشكلها حتى الآن.

كانت الأسرة ومساند الأرجل والرأس والعروش والصناديق قطع الأثاث الأساسية عند المصريين القدماء، ويأتي السرير في مقدمة هذه القطع، حيث كان السرير يتركب من إطار متواضع من الخشب على أربع أرجل ثبتت بحبل مضفور من الكتان، وشدت عليه حبال مضفورة تؤلف سطحاً مرناً يستلقي عليه النائم.

وقد أصبح السرير إبان حكم الأسرة الثامنة عشرة مائلاً مرتفعاً عند الرأس منخفضاً عند القدمين _ وله

فروض البحث

- إن التقنيات المتبعة في تصميم السرير الفرعوني المائل بدرجة معينة لها أثر إيجابي على الصحة العامة.
- إن استخدام تقنيات صناعة أثاث النوم عند المصريين القدماء ينتج أثاثاً يتصف بالحدائثة والأصالة ومراعياً لقواعد الطبيعة البشرية .

النجارة في العصر الفرعوني

إن حرفة النجارة وصناعة الأثاث كانت من أهم الحرف في الحضارة المصرية القديمة حيث اهتم النجار بالحرفة وطور فيها نظراً لتعدد أنواع الأثاث وارتباطه بالعقيدة ولاستخدامه في الحياة الدنيوية والحياة الدينية.

لقد مر فن نجارة الأثاث بمراحل تطور مختلفة عديدة منذ أقدم العصور وحتي نهاية الدولة الحديثة كما كان متصلاً بفنون أخرى كالنحت والتطعيم وغيرها، ولعبت عدد و أدوات النجارة دوراً هاماً في تشكيل الأجزاء المختلفة للمشغولات الخشبية والأثاث وذلك حتي يستطيع إنتاج القطع المتناهية الدقة والجمال في الأثاث والمشغولات الخشبية (٣ ص ٥١٥، ٥١٤).

وقد قسمت الفترات الفرعونية تبعاً للتواريخ الاتية

Period	Dates
Predynastic	5050-3050 BC
Old kingdom	2613-2181 BC
New kingdom	1570-1070 BC
Late period	713-332 BC
Ptolemaic period	332 BC-AD 395

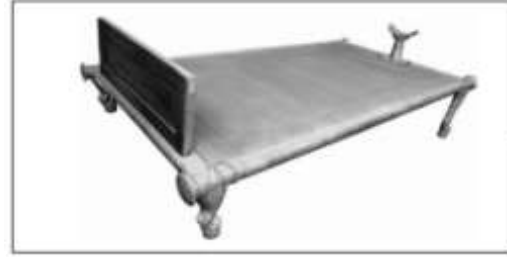
جدول ١ يوضح التقسيم التاريخي لأسرات الدولة المصرية القديمة (١ ص ١)

الأسرة الفرعونية عبر عصور الدولة المصرية القديمة

إن أول من عرف السرير واستخدموه للنوم هم الفراعنة، ونرى رسوماً له في نقوشهم، وقد عثر في كنوز مقبرة توت عنخ آمون في سنة ١٩٢٣ م على عدة أسرة تصميمها عملي، وخطوطها انسيابية وفي حالة ممتازة من الحفظ (١ ص ١٦٩).

وقد نشأت وتطورت الأسرة عبر أسرات وممالك الدولة المصرية القديمة، بل وتطورت أشكالها وتنوعت استخداماتها، وظهرت أنواعاً جديدة مثل سرير التخيم القابل للطي كان رواد اختراعه هم المصريون القدماء، لذا كان لهم الفضل بصورة كبيرة لأهم اختراعات البشرية للراحة الجسدية بدلاً من اقتراس الأرض والنوم على الحصى والحجر القاسي البارد وتحمل الآثار الصحية المترتبة من آلام الظهر وغيره من الآلام (١ ص ١).

مصنوع من الخشب. والسرير له ظلة توضع عليها ستارة مغلقة بالذهب كانت هدية من زوجها الملك سنفرو (٢ ص ٣٥).



صورة توضح سرير الملكة حتب حورس أقدم الأسرة الباقية حتى الآن

وقد عثر في قبر توت عنخ آمون على أسرة ضخمة ثبتت قوائمها بخراطيف من البرونز يمكن فكها وطيها لتصبح صالحة للنقل. كان الملوك والحكام يصطحبون معهم سررهم في تجوالهم ويستعيضون عن الوسائد بمساند للرأس من الخشب أو العاج تصنع على قياس صاحبها. وتثبت هذه القطع أن قدماء المصريين كانوا أول من عرف طريقة (التلسين) في صنع الأثاث.

مشكلة البحث

ماهي مراحل تطور تقنيات تصميم أثاث النوم عند المصري القديم وما تأثيره على الصحة الجسدية للإنسان؟

أهداف البحث

يهدف البحث إلي

- التعرف على مراحل تطور أثاث النوم عبر عصور الدولة المصرية القديمة.
- معرفة النواحي الصحية المترتبة على تقنية ميل السرير بزواوية معينة وتأثيره على علاج الأمراض المختلفة.

أهمية البحث

- الاستفادة من مبادئ تصميم الأسرة الفرعونية في الحفاظ على الصحة العامة للإنسان.

منهجية البحث

- المنهج الوصفي التحليلي حيث تم استخدام المنهج الوصفي في دراسة أثاث النوم عند المصري القديم وتحليل تصميماته للاستفادة منها في إنتاج أثاث معاصر.



صورة ٤ توضح شرائط الجلد التي تثبت على إطارات الأسرة

✚ الأسرة في عهد المملكة القديمة

بالرغم من تطور النجارة في فترة ما قبل الاسرات الا أن انتشار الاثاث في تلك الفترة كان مقتصرًا على عليه القوم، وبحلول الاسرة الثالثة حدث تطور كبير في تشييد المباني وما يرتبط بها من النجارة وصناعة الأثاث.

ولعل أبرز أمثلتها غرفة الملكة حتب حورس والتي تزين كنوزها غرفة كاملة في المتحف المصري، وفي مقبرتها تم اكتشاف محفة تحمل علي المناكب، وسريرا فوقه مظلة من خشب مصفحة برفائق الذهب، ومقعدين وثيرين، والعديد من العلب الخشبية، وصندوقا للمجوهرات به عشرون خلخالًا مطعمة بالأحجار الكريمة كاللازورد والعقيق، وعثر أيضا علي تابوت من الألباستر

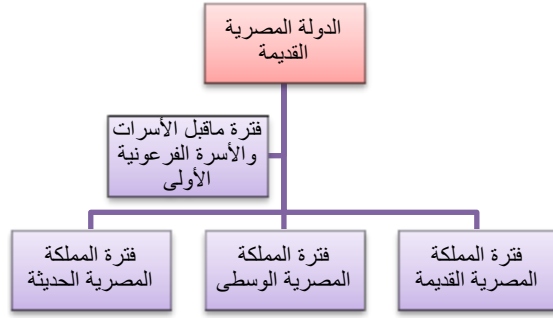


صورة ٥، ٦ توضحان أسرة الملكة حتب حورس

الأثاث القابل للطي في عصر الدولة الوسطى (٣ ص ٥٢١)

وهو من أكثر أنواع الأثاث تطوراً سواء من الجانب الشكلي أو الجانب الوظيفي أو الجانب التنفيذي، وقد كان يستخدم هذا النوع من الأثاث إما للرحلات

وسيتم التعرف على مراحل تطور أثاث النوم عبر عصور الدولة المصرية القديمة والممثلة في :



✚ فترة ما قبل الأسرات والأسرات الفرعونية الأولى

كان الأغنياء فقط من ينامون على الأسرة والفقراء ينامون على القش او على الارض قبل تطور تقنيات النجارة الفرعونية .
تم اكتشاف عدة أنواع من الأسرة ينام عليها المصريون القدماء، قوائمها متصلة بوصلات مختلفة (نقر ولسان) كما استخدمت الأربطة الجلدية لربط القوائم والأطر ببعضها .



صورة ٢ توضح جزء من إطار سرير في الأسرات الأولى بين تشبيقة النقر ولسان

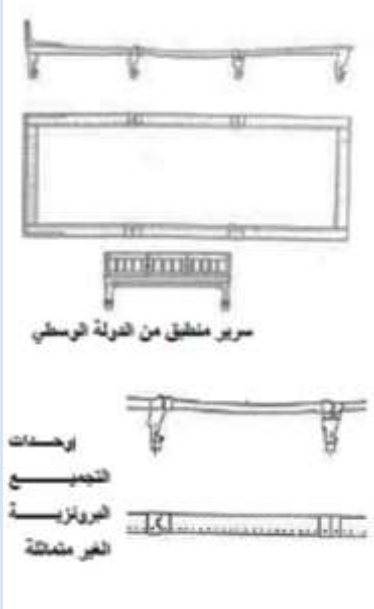
تم صنع الأسرة عبارة عن إطار خشبي و أرجل ومثبت عليها من المنتصف بشرائط من الجلد أو القماش



صورة ٣ توضح طريقة ربط قوائم السرير العرضية مع الأرجل

من الناحية الشكلية فإنها قد لا تختلف كثيراً عن الأسرة الثابتة أو الغير قابلة للامتداد، ولكنها تختلف من ناحية التركيب. حيث يتم تركيب وحدات قابلة للامتداد من المعدن و غالباً ما تكون من البرونز لتحويلها من أثاث ثابت لمنطبق

والتخميم أو في الحروب، ولم تصل أي نماذج عن أثاث منطبق من عصر ما قبل الأسرات أو الدولة القديمة و لكن هناك نماذج واضحة من الدولة الوسطى و الدولة الحديثة و قد ظهرت بنوعين من الأثاث هما: الأسرة و المقاعد.
الأسرة المنطقية:

السريير المنطبق في الدولة الوسطى	
	<p>الشبابيك</p> <p>قسمت إلى أجزاء مع تدعيمها بدعامات زاوية مكونة من جزئين مثبتة بالدرس</p>
	<p>جسم السريير</p> <p>قوست أركانها الأربعة لأسفل مع تدعيم الجزء الأوسط بألواح خشبية عريضة</p>
	<p>الأرجل</p> <p>ثمانية أرجل ... أربعة أساسية و أربعة بالمنتصف متقابلين جميعاً وتتشكل على هيئة أرجل حيوانات</p>
	<p>سطح النوم</p> <p>تم تصنيعه من حشوة من ألياف نباتية وسيور جلدية.</p>
	<p>الأكسسوارات</p> <p>زوايا برونزية تدعم شبك السريير مع الأرجل أربع وحدات تجميع من البرونز أثنان بكل فخذ وهي التي تسمح بانطباق السريير</p>

جدول يوضح نموذج لسريير منطبق من الدولة الوسطى بالمملكة المصرية القديمة (٣ ص ٥٢١)

- كما عرفت المراتب، ولكن لم يبق آثار لها إلا من خلال الصور.



صورة ٧ توضح رسومات في مقبرة توضح التجارين أثناء صناعة السريير

الأسرة في عهد المملكة الحديثة

- كانت الأسرة أحياناً مزينة بصور آلهتهم لحمايتهم أثناء الليل، مثل الإله بيس والإله توريت.
- عرفت الأسرة الثنائية من الرسومات وبقايا الأخشاب .

- عرف السريير القابل للطي في عام ١٤٥٠ ق.م حيث كان بمفصلات من المنتصف ويطبق الجزئين على بعضهما. وبعد مائة عام جاء الفرعون الشهير توت عنخ امون مستخدماً

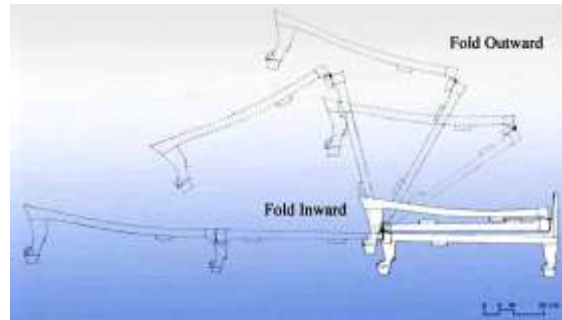
كانت النعوش تشبه إلى حد كبير الأسرة التي استخدموها في حياتهم، من حيث وجود أسدين منحوتين عند مقدمة السرير.

الأسرة المنطبقة في الدولة الحديثة

سرير السفر المطبق والذي ينقسم إلى ثلاثة أقسام بمجموعتين من المفصلات. أهم ما يميز الأسرة في الدولة الحديثة هو وجود الأقواس كدعامات على جانبي السرير بدلا من الدعامات المسطحة




صورة ٨ توضح أجزاء من الأسرة الجنازية للملك توت عنخ آمون



صورة ٩ توضح سرير التخميم للملك توت عنخ آمون القابل للطي وميكانيزم العمل

السرير المنطبق في عصر الدولة الحديثة (٣ ص ٥٢٣)

<p>شكل السرير المنطبق وهو مفتوح</p>	<p>الشباك</p> <p>عبارة عن هيكل مستطيل الشكل مقسم إلى ثلاثة حشوات تتركب من ألواح رأسية تم تعشيقها معا بالنقر واللسان وتدعيمها بدعامات زاوية</p>
	<p>البدن</p> <p>شُكلت أفخاذها من عدة قطع خشبية بطولها ٨٠ سم وتم تدعيمها بأربع وصلات برونزية متحركة.</p>
	<p>الأرجل</p> <p>يرتكز السرير على أربعة أرجل خشبية مشكلة بشكل رجل الأسد بالإضافة إلى أربعة أرجل إضافية مساعدة عند مفصلات الحركة وهي التي تتحمل الضغط من المفصلات عند الاستخدام</p>

		
	تفصيلة علاقة رجل السرير عند المفصلة المتحركة	
	عبارة عن حشوة من سلاسل رقيقة من الكتان مثبتة بثقوب عند فخذ السرير	سطح النوم
	تم استخدام نوعين مختلفين من المفصلات. استخدمت مفصلات فردية مع سدادات على أزواج الوسط والأطراف النهائية بالقرب من مسند القدمين ، وصمم نظام مفصلات مزدوج للزوج الأمامي من الأرجل المساعدة بحيث يمكن تحويل الأرجل ثنائية الساق إلى الداخل في نفس الوقت عند طي السرير.	الاكسسوارات

جدول ٢ يوضح نموذج لسرير منطبق من الدولة المصرية الحديثة



صورة 10 تصور لتركيب أرجل الأثاث في العصر اليوناني الروماني (١٧ ص)

الأجزاء التالية من الأثاث قد تأتي من الأسرة أو المقاعد



صورة 11 توضح بقايا مفككة تشمل الدعامة الحديدية والأجزاء البرونزية المغطية لها

الاثاث في نهاية العصر الفرعوني (المصري الروماني)

عندما اتحدت مصر وروما اصبحت قطع الاثاث المستخدمة في مصر تشبه تلك الموجودة في روما الى حد كبير وبدأت الزخارف المصرية المزينة لها ف الاختفاء، ساهم المناخ الرطب في الحفاظ على الكثير من الاثاث في ذلك العصر منها نماذج كاملة وكثيرا ما زينت الأسرة أكثر تكلفة (وغيرها من الأثاث) بالمعدن. واستخدمت الأجزاء البرونزية دائما لتزيين الأجزاء الخارجية وتغطيه الوصلات، لأنها لن تكون أبدا قوية بما يكفي لدعم السرير أو المقعد. اما الحديد فاستخدم كدعامة اساسية لأرجل الأسرة في العصر الروماني تم وضع الاثاث في صورة أجزاء منفصلة في المقابر (حيث فرصة للبقاء كاملة هو أفضل) لذلك اغلب بقايا هذا العصر بقيت في هيئة مفككة وقد حظيت سديرة بانتشار كبير في هذه الفترة .

تطور شكل أرجل الأسرة المصرية القديمة



صورة ١٥ مسند رأس من الألباستر - متحف مكتبة الإسكندرية (٤ ص ١)

كمعظم الشعوب الأفريقية استخدم المصريون القدماء مساند الرأس بدلا من الوسائد للنوم عليها. صنعت أحيانا كثيرة من الحجر أو الفخار أو العاج. ظن بعض العلماء أن القدماء المصريين استخدموا الوسائد لراحة أكبر أثناء النوم ولكن هذا قول مدحوض لأنهم زينوا مساند الرأس بصور لألهتهم بيس وألهة أخرى وكان هدفهم من ذلك حمايتهم من الشر أثناء النوم حينما لا يستطيع النائم الدفاع عن نفسه.

تم الربط ما بين مساند الرأس وشروق الشمس، كان لذلك صفة رمزية كبيرة حيث وضعت تحت رأس المومياء أو بالقرب منها حيث ترمز إلى الميلاد الجديد بعد الموت.

تركيب مسند الرأس

يتكون مسند الرأس من قاعدة مسطحة مستطيلة الغرض منها تحقيق نوع من الثبات للمسند يعلو القاعدة عمود رأسي أحيانا فردي وأحيانا مزدوج والغرض منه يوصل بين القاعدة والمسند أما المسند نفسه فهو الجزء المقوس الذي يتخذ شكل الهلال، أما المسند كان يصنع من مادة صلبة ففي بعض الحالات كان يكسى بطبقة كثيفة من القماش تقوم مقام الوسادة في عصرنا الحالي ومما هو جدير بالذكر أن شكل المسند لم يتغير على مدى العصور المصرية القديمة (٩ ص ١).

مسند الرأس عبر اسرات الدولة الفرعونية

شكل مسند الرأس في الاسرات الفرعونية الاولى وفي المملكة المصرية القديمة.

● في البداية ارجل الاسرة كانت على هيئة ارجل ماشية، كما كان واضحا قصر الارجل، ومع تطورها اصبحت تشكل بهيئة ارجل وحوافر الاسد .



صورة ١٢ توضح بعض أشكال أرجل الأثاث في عصر المملكة القديمة

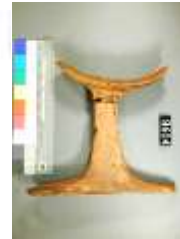


صورة ١٣ توضح بعض أشكال أرجل الأثاث في عصر المملكة الوسطى



صورة ١٤ توضح بعض أشكال أرجل الأثاث في عصر المملكة الحديثة

مساند الرأس



صورة ١٦ بعض أشكال مساند الرأس في عصر
القديمة (٦ ص ١)

صورة ٣ توضح مسند رأس قابل للطي



صورة ٢٠ توضح مسند رأس من الخزف ضمن مجموعة الملك توت
عنخ آمون (٧ ص ١)

مساند الرأس في عهد المملكة الوسطى والفترة
المتوسطة السابقة لها (about 2025-1700 BC)



صورة ٢ لمسند رأس من الدولة الوسطى

المملكة الحديثة (about 1550-1069 BC)

تقنية ميل السرير inclined bed therapy

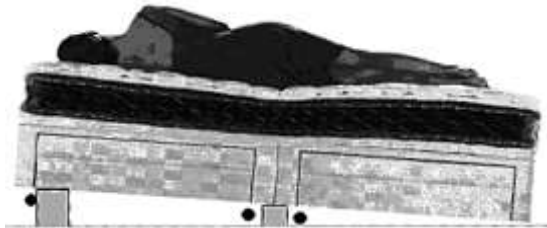


صورة ٢١ توضح تقنية inclined bed therapy

ظهرت تقنية inclined bed therapy حديثاً
استناداً الى الأسرة المصرية القديمة حيث كان أهم ما
يميزها ميلها وانحدارها بدءاً من الرأس الى القدمين
حيث ينتهي بمسند للقدمين منعاً للانزلاق أثناء النوم.



صورة ١٨ مسند رأس قابل للثك في المملكة الحديثة



صورة ٢ تصور لوضع النوم على السرير المائل ٥ إلى ٦ درجات

حيث أن الميل يسمح بالاستفادة من فوائد الجاذبية (ص١) إن الأسرة المائلة تعتبر علاجاً طبيعياً حيث تعد هذه التقنية مفيدة في تخفيف عدة أمراض مثل إصابة الحبل الشوكي، وألم العمود الفقري، والارتداد الحمضي واضطرابات الجهاز التنفسي، وانقطاع التنفس أثناء النوم، وضعف الدورة الدموية. إن الجاذبية المؤثرة على الجسم المائل لها فوائد عديدة على بنية الجسم. كما يساعد النوم على سرير مائل في فتح المجرى الهوائي واستعادة الأكسجين إلى الدماغ (ص٨).



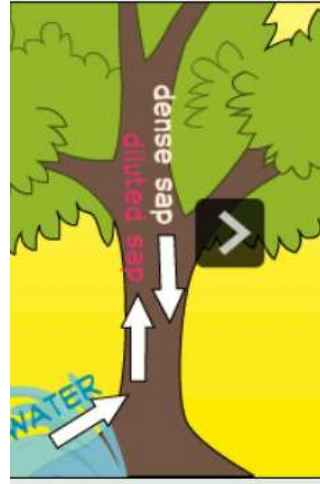
صورة ٤ توضح أسرة مائلة بنسبة ٥ درجات

فوائد تقنية السرير المائل على الصحة العامة للإنسان:

- ١- تعمل على تحسين الدورة الدموية أثناء النوم وبالتالي الشعور براحة أكبر أثناء النوم.
- ٢- تساهم في علاج حالات ارتجاع المريء او في حالة ارتفاع أحماض المعدة (خاصة الاطفال حديثي الولادة).
- ٣- تعزيز وظائف الجهاز الليمفاوي المسئول عن المناعة نتيجة اندفاع الدم السليم وبالتالي طرد السموم من الجسم.

آلية عملها

يمكن تطبيقها عن طريق رفع مقدمة السرير ٦ بوصات أى ما يعادل ١٥ سم بزاوية ٦ درجات . مكتشف فوائد هذه التقنية حديثاً هو Andrew K Fletcher والذي قارن ما بين ارتفاع الماء عبر جذور الشجرة التي تنتشر اسفلها بصورة مائلة لتسمح بصعود الماء بسلاسة الى خلايا الشجرة (ص١).



صورة ٢٢ تأثير الجاذبية على عملية التمثيل الضوئي ونمو الأشجار

يرجع زمن هذه التقنية إلى أكثر من خمسة آلاف عام حيث ظهرت في الحضارة المصرية القديمة، وكان السرير مائلاً حيث يرتفع عند مقدمتها (تحت الرأس) بارتفاع ٦ بوصات/١٥ سم ولعل أبرز الأمثلة هو سرير الملكة حتب حورس.



صورة ٢٣ سرير الملكة حتب حورس أبرز الأمثلة على تقنية inclined bed

وقد اتضحت فعالية تقنية ميل السرير في الفترة الأخيرة وتأثيرها الإيجابي على صحة الانسان عامة وعلى مرضى السكر بشكل خاص.

- ٦- علاج مشاكل التبول اللاإرادي الليلي.
٧- تساعد في شفاء الدوالي وتورم الأرجل.
٨- التغلب على مشاكل الرنتين وتوقف التنفس أثناء النوم.

وتنشيط الدورة الدموية للشخص عن طريق الجاذبية الأرضية مما يؤدي إلى تعزيز مناعة الجسم ضد الأمراض.

توصيات

- يجب مراعاة استخدام تقنية inclined bed والتي ابتدعها المصريون القدماء في تصميم أثاث النوم الحديث حيث اتضحت فوائده للصحة العامة.
 - ضرورة الاستفادة من تقنيات تصنيع الأثاث الفرعوني في تصميم و إنتاج أثاث معاصر يتصف بالأصالة والحدثة في ذات الوقت.
- ٣) نجلاء عزت أحمد محمود: دراسة تقنيات الأثاث المنطبق في الحضارة المصرية القديمة وتوظيفها لتصميم أثاث معاصر، بحث منشور بمجلة العمارة والفنون العدد الرابع عشر ٢٠١٩

مواقع الانترنت

- 9) https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj29e2JrovnAhWvDWMBHVLbC34QMwhXKAUwBQ&url=https%3A%2F%2Fhours-22.blogspot.com%2F2019%2F05%2Fblog-post.html&psig=AOvVaw2oeEg8i_f-SrGX6uYHsoWp&ust=1579375423779027&ictx=3&uact=3
- 10) <https://www.happybeds.co.uk/blog/the-history-of-beds-part-1-how-did-ancient-egypt-sleep/>
- 13) <https://www.ucl.ac.uk/museums-static/digitalegypt/tarkhan/specialfinds/headrest.html>

- ٤- التغلب على مشاكل النوم، ومشاكل الجيوب الانفية.
٥- التغلب على آلام الرقبة والعمود الفقري والتهاب المفاصل

النتائج

- ازدهار النجارة في العصر الفرعوني واستخدام تكتيات باهظة لإبداع الأثاث المصري القديم بجودته الفائقة.
- امتلاك المصريين القدماء المهارة التي تخولهم لإنتاج أثاث أرجونومي فريد مراعيًا للصحة وطبيعة الجسم.
- استفاد المصريون القدماء من الطبيعة في تصنيع أسرّتهم مما جعلها ذات تأثير إيجابي عام على صحة الإنسان.
- أسلوب ميل الأسرة الفرعونية اتضحت فاعليته مؤخرًا في علاج الأمراض

المراجع

المراجع العربية

- (١) إبراهيم مرزوق: *ليل الأوتل*، الدار الثقافية للنشر، الطبعة الثانية، مصر ٢٠٠٧
- (٢) مهاب درويش، *الأثاث في مصر القديمة*، بحث منشور في مكتبة الإسكندرية - الإسكندرية - مصر

- 4) <http://antiquities.bibalex.org/Collection/Detail.aspx?collection=39&a=603&lang=ar>
- 5) <http://inclinedbedtherapy.com/>
- 6) <http://www.ucl.ac.uk/museums-static/digitalegypt/meydum/141/index.html#uc8588>
- 7) <https://hours-22.blogspot.com/2019/05/blog-post.html>
- 8) <https://www.feelgoodecobeds.co.uk/product/the-test-inclined-bed/>
- 11) https://www.researchgate.net/publication/303522764_Metals_in_Past_Societies/figures?lo=1
- 12) <https://www.ucl.ac.uk/museums-static/digitalegypt/furniture/romanmowie.html>

Abstract

It has been known a lot about woodwork in Egypt than anywhere else in the ancient world, sleeping furniture in particular was famous and varied in its forms and uses, beds developed from just a piece of furniture dedicated to sleeping and resting to other uses, including closeness to the gods.

Beds first appeared in the homes of the upper echelons when the rest of the people slept on straw and mats, with the development of carpentry methods, beds spread widely in every home, and even accompanied them in their graves to use them in the life of the resurrection, Beds forms varied in terms of worldly use or funeral use. Carpentry reached its zenith in the new kingdom, where they gifted furniture, and several types of beds appeared, including ordinary, folding beds and funeral beds; the diversity of their decoration and cladding and the use of complicated connections were seen to serve the bed industry with its subtle details and uses that varied between sleeping and traveling. It also took into account the comfortable ergonomic proportions of the human being and their interest in the presence of the percentage of inclination in the bed, which became clear later on its importance for public health in many ways.

The research paper aims to show the design aspects and details of the development of sleeping furniture in the ancient Egypt from the headrest to the shape of the legs and their development across ages and the different types of beds in addition to the inclination of the bed and the reasons for its design with this inclination and the impact of that on public health.