

# استخدامات الخُضْرَوَات الورقية في العصرين اليوناني والروماني

## (الخسُ أنموذجاً) (\*)

د/ محمد أحمد محمد العايق

كلية الآداب – جامعة المنيا

### الملخص

كان الخس من الخضروات الورقية التي حظيت بمكانة كبيرة في العالمين اليوناني والروماني لقيمته الغذائية وتأثيره الكبير على صحة المعدة، ولا يزال يزرع حتى الآن في مصر، ليس فقط في الحدائق المنزلية، ولكن أيضاً كمحصول ثانٍ في الحقول الزراعية، وقد استخدمه اليونانيون والرومان على حد سواء كمقبلات، حيث كانت أوراقه تستخدم كطعام، ومن المعروف أن البسطاء كانوا يحصلون على البروتين من خلال الحبوب، والبقوليات، والخضراوات، والبذور.

وفقاً لما جاء بالمصادر المختلفة فقد تعددت أنواع الخس، لكن هناك نوعان رئيسان هما: الخس البري والخس المزروع وكلاهما ذو عصاره، كما استخدم الزيت المستخرج من بذوره في استخدامات علاجية عديدة، وكان من بين استخداماته في علاج أمراض العين، وإن كانت بعض المصادر قد ذكرت أن الإكثار من تناوله قد يسبب ضرر للعين، في علاج انتفاخ البطن، والقضاء على التجشؤ، وتحسين وظائف المعدة، كما يساعد على الهضم، كما إن تناوله بكميات كبيرة يعتبر ملين للأعضاء، هذا فضلاً عن دوره الكبير في تعزيز النوم.

أما عن دور الخس في الجانب السياسي في مصر الرومانية، ودلالة أهميته بالنسبة لبعض الآلهة المصرية مثل الإله "مين" فقد جرى تصوير الأباطرة أتو وجالبا وهما يقدمان الخس على جدران المعابد.

الكلمات الدالة: الخس البري - الخس المزروع - استخدامات غذائية - استخدامات طبية.

(\*) مجلة المؤرخ المصري، عدد يناير ٢٠٢٣، العدد الثاني والستون.

**Abstract:**

Lettuce was a leafy vegetable that gained a great place in the Greek and Roman worlds for its nutritional value and its great impact on stomach health, and it is still cultivated so far in Egypt, not only in home gardens, but also as a second crop in agricultural fields. It was used by the Greeks and Romans alike as an appetizer; its leaves were used as food, it is known that the simple people obtained protein through grains, legumes, vegetables, and seeds.

According to various references, there are many types of lettuce, but the two main types are wild lettuce and cultivated lettuce, both of which have juice. The oil extracted from its seeds was also used for many therapeutic uses: it was used in the treatment of eye diseases (although some references have mentioned that its excessive consumption may cause damage to the eye), in treating flatulence, eliminating belching, improving stomach functions, and aiding digestion; eating it in large quantities is considered a laxative for the intestines, in addition to its great role in promoting sleep.

As for the role of lettuce in the political aspect in Roman Egypt, and its significance for some Egyptian deities, such as the god "Min", the emperors Otho and Galba were depicted on the walls of temples as serving lettuce.

**Keywords:** wild lettuce, cultivated lettuce, food uses, medicinal uses.

**مقدمة:**

كان المصريون القدماء يأكلون الخُضْرَوَات لفائدتها من ناحية، ومن ناحية أخرى توفيراً لاستهلاك اللحوم، وقد اشتهرت مدينة "أخميم" - من مقاطعات مصر العليا - لخصوية تربتها بزراعة الخس، الذي كان يعتبر النبات المفضل فيها، كما اشتهرت بزراعته مدن كل من "فقط" و"طيبة" اللتين اشتهرتا بإنتاج أفضل أنواع الخس، والزيت المستخرج منه<sup>١</sup>.

ومن المعروف أن البسطاء كانوا يحصلون على البروتين من خلال الحبوب، والبقوليات، والبذور، والخضراوات، وخاصة الخضروات الورقية مثل الخس<sup>٢</sup>، هذا وقد حظي الخس في مصر القديمة بمكانة كبيرة، وهو لا يزال يزرع إلى حد كبير حتى الآن، وخاصة في صعيد مصر، ليس فقط في الحدائق المنزلية، ولكن أيضاً كمحصول ثانٍ في الحقول؛ حيث يُزرع لأجل الحصول

على الزيت من بذوره<sup>٣</sup>، فضلا عن القيمة الغذائية للخس، فقد استهلك المصريون الخس كعلاج لتحسين الخصوبة<sup>٤</sup>.

لكن يبدو أن مفهوم الدور الذي يقوم به الخس لدى المصريون القدماء من حيث طبيعته المثيرة للشهوة هي اعتقاد خاص بهم، ومن غير الواضح ما إذا كان هذا "الاعتقاد" كان من أصل مصري، أو أن ذلك نتيجة لفروض وتفسيرات حديثة<sup>٥</sup>، بذلك يعتبر المصريون المجتمع الشرقي القديم الوحيد الذي اعتقد ذلك، وهو يندرج تحت ما يمكن أن نطلق عليه "تأثير الدواء الوهمي" لأن الناس يؤمنون عادة بما يريدون تصديقه، وهو ما ربما ما دفع المصريون إلى اعتقاد ذلك<sup>٦</sup>.

لكن يمكن أن نستخلص من ذلك أن دمج المصريون بين الخس وبين الخصوبة؛ ربما يرجع بشكل كبير لارتباطه بالإله مين، وهو الذي عرف عند المصريون بإله الخصوبة والوفرة والنماء بشكل عام.

أما عن الدراسات التي تناولت موضوع الخس في العصور القديمة (مصر وبلاد اليونان)، فهناك رسالة لوسيندا جوزمان (Lucinda Guzman) بعنوان: -

Lucinda Guzman, "Hera's Lettuce: Women and the Peculiar Uses of Flowers, Fruit and Vegetables in Ancient Greek Festivals for Women"(Unpublished MA., Macquarie University, Sydney,2014).

نجد الباحثة في الفصل الثاني تحت عنوان "The pot-herbs of the Adonia"تناولت الأعشاب المرتبطة بالإله "أدونيس"<sup>٧</sup> الإغريقي، وارتباط موته بأوراق الخس بشكل خاص، كما ذكرت الأثر السلبي للخس على الرجال، وفقا لما ذكره كل من بليينوس وديوسكوريديس، والأثر الطبي للخس بالنسبة للمرأة اليونانية.

أيضا هناك رسالة بولين نوريس (Pauline Norris) تحت عنوان:-

Pauline Norris, "The Lettuce Connection A re-examination of the association of the Egyptian god Min with the lettuce plant from the Predynastic to the Ptolemaic Period" (Unpublished PhD diss., University of Manchester, 2015).

فالرسالة موضوعها الإله المصري مين وارتباطه بنبات الخس كرمز للخصوبة عند المصري القديم، نجدها في العنصر الأخير من الفصل الثالث قد أشارت لبعض من المصادر الكلاسيكية التي تحدث عن الخس، دون ذكر للتفاصيل التي وردت في تلك المصادر المختلفة، كما اشارت في الفصل الخامس لاستخدام اجزاء مختلفة من الخس في علاجات الأمراض الذكورية، والرسالة تقع في مجال الصيدلة بشكل كبير.

وهكذا فإن الدراسات التي قد سبق ذكرهما تتناولان الخس في إطار الحديث عن الاحتفالات القديمة في بلاد اليونان التي ارتبطت بالمرأة، وبشكل خاص الأثر الطبي لاستخدام الخس بالنسبة للمرأة، وهو ليس محل دراسة في ورقتنا البحثية، أو الحديث عن الإله "مين" رب الخصوبة وارتباطه الوثيق بالخس في مصر القديمة حتى العصر البطلمي.

بينما دراستنا الحالية تهدف الى التعرف على الخس كأحد الخضروات الورقية بشكل متكامل في العصرين اليوناني والروماني، وفقا لما جاء بالمصادر الأدبية والطبية والنباتية والتاريخية والفلسفية، بالإضافة إلى الأدلة الوثائقية من أوراق بردي ونقوش التي ارتبطت بمصر زمن اليونان والرومان.

ونحاول الإجابة على عدد من الأسئلة منها: ما هي أنواع الخس وفقا للمصادر اليونانية والرومانية؟ وما هي مواعيد زراعته؟ وما هي استخداماته الغذائية؟ وما هي استخداماته الطبية عند اليونانيين والرومان؟ ما سبب الاختلاف في النظرة تجاه الخس عند المصريين واليونانيين والرومان؟ بالإضافة إلى السياق التاريخي للخس في المجتمع الروماني؟ أيضا ما جاء عن الخس في مصر زمن اليونان والرومان في ضوء أوراق البردي والنقوش، وهو من الأسباب التي تجعل هناك حاجة لدراسة هذا الموضوع بشكل متكامل.

## أولاً - تعريفه وأنواعه:

أما عن تصنيف الخس فكان يشار إليه تحت مسمى خضروات (*λαχάνων*) وهي كلمة يونانية تشير في المقام الأول إلى الخضروات التي يتم تناولها مع الحبوب أو البقوليات؛ كما أن قائمة الأطعمة الواردة في دراسة أبقراط (Hippocrates) التي تشمل الخس ضمن فئة الخضروات<sup>٨</sup>.

أما عن أثينا يوس (*Αθηναίος*) (١٧٠-٢٢٣م) فنذكر ان اسمه خس (*θριδάξ*)، لكن الأتيكيين يسمونه (*θριδακίνην*)، بينما إيخارموس (*Epicharmos*) يقول عنه "الخس وساقها المقشر" لكن ستراتيس (*Strattis*) يسمي الخس (*θριδακινίδες*) ويقول عنه "الخس الطري أو الغض"<sup>٩</sup>، أما عن تعريف الخس وفقا لنيكاندر الكولوفوني (*Nicander the Colophonian*) في الجزء الثاني من قاموسه، فيقول إن القبارصة يسمون الخس (*βρένθις*) بينما بامفيلوس (*Pamphilus*) في كتابه عن اللغات يقول: أن هيونناكس (*Hipponax*) أطلق على الخس اسم (*τετρακίνη*)، لكن كليتارخوس (*Clitarchus*) يقول: أن الفريجيين هم من أطلقوا عليه هذا الاسم<sup>١٠</sup>.

كما أن إبيكو (*Ibycus*) الفيغورثي قال عنه: "أن الخس في بدايته الأولى هو نبات ذو ورقة عريضة، ناعمة، بدون أي ساق"، كما سُمى بواسطة الفيثاغورثيين باسم الخصي (*εὔνοῦχος*)، بينما تطلق عليه النساء اسم (*ἀστῦσία*)<sup>١١</sup>، وهي تؤكد نفس المعنى الذي يقصده الفيثاغورثيين؛ وهو فقدان الرغبة من الإقتراب من النساء.

يمكن إجمال ذلك بأن عائلة نبات الخس هو من عائلة النباتات المزهرة (*Compositae*) والتي منها اثنان فقط أصبحا محاصيل غذائية رئيسية هما: عباد الشمس (*Helianthus annuus*) لبذوره، والخس (*Lactuca sativa*) لأوراقه وبذور إنتاج الزيت منه، يعتبر الخس من الخضروات الورقية، ويتميز بأنه يزرع بسهولة، وهو شديد التحمل، وينتج بشكل كبير<sup>١٢</sup>.

وقد تمت زراعته أولاً من قبل المصريين وحضارات الشرق الأدنى، وفقا لما ذكره ليندكفيست (*Lindqvist*) الذي أجرى بحثاً شاملاً في هذا السياق، حيث يقترح أن الخس تمت زراعته لأول مرة في مصر، وفقا للوحات الموجودة

على المقابر المصرية والتي يعود تاريخها إلى حوالي ٤٥٠٠ قبل الميلاد<sup>١٣</sup>. أما عن موطن الخس الأصلي فقيل إنه يعود إلى منطقة غرب آسيا، وقد حظي بمكانة كبيرة في العصور القديمة كمنشط؛ وذلك يرجع لاحتوائه على مادة اللاتكس (latex) اللبنية الخاصة به، والتي يعتقد أنها تشبه المني (θopός)، كما أن له طعم مر بشكل طبيعي، ويعتبر تقليدياً أحد النباتات التي يمكن اعتبارها من النباتات اللاذعة<sup>١٤</sup>، يمكننا تحديد ما يقصده موسلمان (Musselman) بالعصور القديمة كمنشط وفقاً لرؤية المصريين له هذا على عكس شعوب آخري مثل اليونانيين والرومان.

لكن سرعان ما عرف الإغريق والرومان أن الخضروات تنمو بشكل جيد، وكان من السهل أن تنمو في مزارعهم<sup>١٥</sup>، فبدأوا بزراعتها، ويمكن وصفه على أنه من النباتات "الرطبة" فهو مرطب وخام<sup>١٦</sup>، كما أنه ينمو بشكل أفضل تحت أشعة الشمس الساطعة، كما استخدمه الرومان في موائدهم<sup>١٧</sup>.

أما عن أنواع الخس فنجد أقدم الإشارات إلى ذلك عند ثيوفراستوس (Θεόφραστος) (٣٧٢ - ٢٨٧ ق.م) فقد ذكر أن هناك مجموعة من الخضروات لها أكثر من نوع، منها الخس<sup>١٨</sup>، كما ذكر "أن النوع الأبيض من الخس أحلى وألطف"، كما أشار إلى الأنواع المختلفة للخس.

كما ذكر أيضاً "من هذا النبات (الخس) هناك ثلاثة أنواع أخرى هم: (ذو السيقان المسطحة)، (ذو الساق المستديرة) و (اللاكونيان) الأخير له ورقة مثل الشوك الذهبي، لكنه مستقيم وقوي النمو، وليس له براعم جانبية من الجذع الرئيسي، من الأنواع (المسطحة)، بعضها له سيقان مسطحة لدرجة أن البعض، يقولون إن سيقانه قد استخدمت لعمل تعريشة (سقف) حديقة، أما نوع (اللاكونيان) فيحتوي على الكثير من العصير اللبني، وأوراقها صغيرة وساقها ناصعة البياض مثل نبتة بريّة"<sup>١٩</sup>، وهو ما ذكره أيضاً أثيناؤوس عند الإشارة لأنواع الخس المختلفة استناداً لما ذكره لثيوفراستوس<sup>٢٠</sup>.

بينما ذكر بلينيوس (Plinius) (٢٣/٢٤ - ٧٩م) أن أنواع الخس وفقاً للإغريق هي ثلاثة "لقد ميز الإغريق بين ثلاثة أنواع من الخس، أحدهم به

ساق عريضة لدرجة أنه يقال إن بوابات حدائق المطبخ غالبًا ما تكون مصنوعة منها<sup>٢١</sup>، ورقة هذا الخس أكبر إلى حد ما من تلك (الأنواع) العشبية، أو الخس الأخضر، ولكنها ضيقة للغاية، النوع الثاني هو (ذو ساق مستدير)، بينما النوع الثالث هو الخس المنخفض أو القرفصاء المعروف عمومًا باسم (الخس اللاكوني)، أو (الكليكي)، وهو نوع من الخس المزروع يُعرف باسم (الخس الكليكي)، ويحظى بتقدير كبير جدًا؛ أوراقه تشبه تلك الموجودة في الخس الكبادوكي، إلا أنه مقرمش وأكبر نوعًا ما<sup>٢٢</sup>.

من خلال ما سبق ذكره نرى اتفاق كل من ثيوفراستوس وبلينيوس على الرغم من الفترة الزمنية الكبيرة بين المصدرين حول أنواع الخس ووفقا للمفهوم اليوناني القديم.

أما عن النوعان الرئيسيان من أنواع الخس الذي يدور حولهما محور البحث، والتي ورد ذكرهم في المصادر الأدبية المختلفة هما: الخس البري (Θριδακίνη) (Lactuca scariola L.) والخس المزروع (Θριδάξ) (Lactuca sativa L.)، لكن ديوسكوريديس (Διοσκουρίδης) (٤٠-٩٠م) أطلق على الخس المزروع اسم مختلف هو (Θρίδος ἡμερος) (Lactuca sativa L.)<sup>٢٣</sup>.

من خلال الأدلة المتاحة، أن نقترح أن الخس المزروع يمكن اشتقاقه مباشرة من الخس البري أو الخس الشوكي (شكل ٣) عن طريق الانتقاء، حيث يتم تهجين النوعين بسهولة ويتوافقان تمامًا<sup>٢٤</sup>.

بينما نجد أقدم الإشارات عنهما عند ثيوفراستوس الذي ذكر أن "الخس البري له ورقة أقصر من النوع المزروع، وعندما ينضج النبات يصبح شوكيًا؛ كما ان جذعه أقصر، بينما عصيره يكون لاذع وطبي"<sup>٢٥</sup>، كما أضاف أيضا أن الخس المزروع له جذر أقصر من الجذر الذي ينمو من البذرة (من خلال الاستزراع أو الشتل)، لكن بشكل عام الخس البري جذره أقصر من جذر الخس المزروع، والجزء الموجود فوق الأرض يحتوي على عدد أكبر من السيقان<sup>٢٦</sup>، كما يحدد بلينيوس خس الحديقة بأنه أخضر اللون، مما يعني أن النوع الطويل هو ذو لون آخر (أزرق؟)، كما تُرجم تحت اسم (الأعشاب المرة) من العهد

القديم في الترجمة السبعينية اليونانية على أنها (خس بري)<sup>٢٧</sup>.

لا يزال هناك نوع آخر هو (الخس الأبيض) (μικωνίς) اسم مشتق من كثرة الحليب الذي ينتجه، ويعتبر هو النوع الوحيد من الخس الذي يحظى بتقدير كبير في إيطاليا، حيث أطلق عليه اسم لاكتيكا (lactuca) بسبب الحليب الذي يحتوي عليه، هناك نوع يُعرف بـ (الأرجواني) وهو له جذر كبير جداً، بينما هناك نوع آخر ذكره بلينيوس يسمى (ἀστυτίς) أو (eunychion) ساقه دائرية وأوراقه عريضة، بينما جذره صغير<sup>٢٨</sup>، جدير بالذكر أن نوع الخس الكبادوكي يُزرع بشكل كبير في إيطاليا، وكانت زراعته تتم في شهر (فبراير)، كما حظي باهتمام كبير في الأدب اللاتيني<sup>٢٩</sup>.

وقد ذكر ديوسكوريدس أن الخس البري (ἀγρία θρίδαξ) يشبه المزروع، لكن ساقه أكبر وأوراقه أكثر بياضا وأرفع، وأكثر خشونة، ومرة وفقاً لمذاقه<sup>٣٠</sup>، وكلمة (θρίδαξ) هي إشارة إلى مذاقها المر وطبيعتها السامة في حالتها البرية، لكن في المقابل نجد الكلمة اللاتينية (Lactuca Virosa) مشتقة من العصير الحليبي (Virosa) التي تعنى سام أو مر بعض الشيء في المذاق<sup>٣١</sup>.

أما عن تعريف جالينوس (١٢٩-٢١٦م) (Γαληνός)<sup>٣٢</sup> للخس البري فقد ذكر بأنه نوع من النباتات البرية التي تنمو بجانب الطرق، وعلى ضفاف القنوات، وفي برك مياه الأمطار، والعديد من الأراضي غير المزروعة، وهو يشبه الخس المزروع عندما بدأ للتو في النمو، كما يتميز بكمية قليلة من المرارة، التي تزداد كلما زاد حجمه<sup>٣٣</sup>.

بينما ذكر أثيناوس نقلا عن ديوكليس (Diocles) أن أفضل أنواع الخس هي التي تنمو في سميرنا (Σμύρνη) وجالاتيا (Γαλατεία)<sup>٣٤</sup>، لكن الأدلة الأثرية عن الخس البري في السياقات اليونانية قليلة، حيث تم العثور على (٤٥) بذرة من الخس البري (شكل ١) من رواسب مشبعة بالمياه تعود للقرن السابع قبل الميلاد في معبد هيرا في جزيرة (ساموس)<sup>٣٥</sup>.

يمكن إجمال النقاش عن الخس بأنه نبات سنوي أو نصف سنوي

يستخدم كسلطة أو كخضروات مطبوخة، ينتشر في حوض البحر المتوسط والشرق الأدنى.

أما عن جمع العصارة من سيقان الخس البري وأغلبية النباتات، فكان ذلك يتم في الغالب خلال فصل الصيف، وفي بعض الحالات في بداية ذلك الموسم عندما يكون نموه جيدًا، في بعض النباتات تتجمع العصارة من تلقاء نفسها على شكل علكة، أما تلك التي لا تنتج عصارة وفيرة؛ فتؤخذ بقطعة من الصوف، كما هو الحال في الخس البري<sup>٣٦</sup>، أما عن طريقة تخزين عصارة الخس البري، فيجري تخزينه في أوعية طينية بعد تعرضه لأشعة الشمس مثل المستخلصات النباتية الأخرى<sup>٣٧</sup>، كما يذكر بلينيوس أنه يتم جمع عصارة الخس المزروع أيضًا، لكنها ليست فعالة مثل الأخرى (الخس البري)<sup>٣٨</sup>.

وهنا نرى الاتفاق بين المصادر حول شكل وطبيعة كل من الخس البري والخس المزروع، أي ما يمكن أن نستخلصه مما سبق أن عصارة الخس البري لها تأثير أكبر من الخس المزروع، كما أن عصارته أكثر مرارة من الخس المزروع.

مما هو جدير بالذكر أن هناك نبتة شبيهة بالخس البري تسمى (الهندباء البرية) (C.Endiva) لها مرارة واضحة، وعصارتها لزجة وبيضاء، لذلك تسمى بـ(الخضار البري) لتمييزها عن الأنواع الأخرى المزروعة<sup>٣٩</sup>، كما كان الأثينيين والرومان يطلقون عليها اسم "الهندباء" أو ربما كانوا يشيرون إلى نوع آخر من الخس البري، لكنها تمتلك نفس قوة عصارة الخس تقريبًا، على الرغم من أنها سيئة المذاق<sup>٤٠</sup>.

لكن هناك أنواع أقل شيوعا من حيث انتشارها واستخداماتها كذلك، فقد أشار ثيوفراستوس إلى نوع من النباتات يسمى (نبات المحار الأخضر) (τῆ ἀγρῶστει) له أوراق خضراء اللون، لكنه عريض، ولا يختلف عن أوراق الخس؛ لكنه أكثر تجعدًا منه<sup>٤١</sup>، هو ربما ما أشار له بلينيوس عن نبات بحري معروف باسم (بريون) (bryon) له ورق الخس، ولكن مظهره أكثر تجعدا، وينمو بالقرب من الأرض أيضا<sup>٤٢</sup>.

من هذه الأنواع يذكر كوليميللا (Columella) (٤-٧٠م) هناك نوع ينمو باللون الأخضر وكثيف، وأخر يلمع بمظهر داكن أطلق عليهما اسم ميتيللوس (Metellus) وكاكيلوس (Caecilius) هناك نوع ثالث هو الخس الشاحب، وهناك نوع يعرف بـ (الملكي) ترجع أصوله إلى قádiz (Cadiz) على شاطئ (Tartessus)<sup>٤٣</sup>، أوراقه متموجة، أبيض ناصع، وجذعه أيضا ناصع البياض، وهو نفس الشيء الذي يزرع في جزيرة قبرص، حيث مخزونها الرئيسي هو الحليب (العصارة)<sup>٤٤</sup>، أما النوع الأقل شأنا هو النوع الذي أطلق عليه الإغريق اسم (بيكريس) (πικρίς) بسبب مرارته<sup>٤٥</sup>.

بينما ديوسكورديس لم يصف خس الحديقة؛ لأنه كان مثل الخضروات الشائعة، لكنه وصف (الخس الشوكي) (Lactuca scariola L.) أو ما يعرف باسم (الخس البري)؛ لأنه لم يكن واسع الانتشار<sup>٤٦</sup>، كما من الأنواع غير الشائعة (خس البحر) (U. latissima) (U. lactuca L.) (βρύον θαλάσσιον) (L.) هو ينمو على الصخور وعلى أصداف البحر، كما أنه يشبه الخس، ورفيع، وخالي من الساق، وقابض تماما<sup>٤٧</sup>.

وهناك نوع آخر أطلق عليه في تصنيفه اسم (خس الماء) (στρατιώτη; ó én toĩs ýδασιν) (Pistia stratiotes L.) وقد سمي بهذا الاسم لوجوده على سطح الماء كما انه بدون جذور، أوراقه مشابهة لنوع من النباتات يسمى (المخلدة) (genus Sempervivum) ولكنها أكبر<sup>٤٨</sup>، بالإضافة إلى الأنواع التي سبق ذكرها، هناك نوع آخر من الخس يُعرف باسم (خس الماعز)<sup>٤٩</sup>.

### ثانيا - مواعيد زراعته:

أما عن موعد زراعة الخس فيذكر ثيوفراستوس "هكذا تبدأ فترة الشتاء بعد الصيف والانقلاب في شهر (Μεταγειτιών) (أغسطس/سبتمبر)، حيث يزرعون ما يسمى بالمحاصيل الثانوية وهي البنجر والخس"<sup>٥٠</sup>، كما ذكر أن المدة التي يستغرقها الخس حتى ينبت حيث قال: "ليست كل الأعشاب تنبت في نفس الوقت، لكن بعضها أسرع، بينما البعض الآخر أبطأ، ويأخذ الخس

أربعة أو خمسة (أيام)<sup>٥١</sup>.

بينما ذكر كوليميليا عن موعد بذر الخضروات ومنها الخس "وقبل كل شيء يجب أن نتحدث عن أنواع البذور التي يمكن أن يمكن تزرع في الموسمين وهما الخريف والربيع، هي بذور الكرنب، الخس، فهي تزرع إما في (١ سبتمبر) أو أفضل في (فبراير) قبل (الأول من مارس)<sup>٥٢</sup>.

بالنسبة للرومان فقد عرفوا أنواعا كثيرة من الخس يجب أن تزرع في الموسم المناسب، لكن هناك مواعيد زراعة للخس وفقا للون، وهو ما ذكره بلينيوس: "يُزرع الخس الأسود في شهر (يناير)، ويزرع الأبيض في (مارس)، ويُزرع الأحمر في (أبريل)؛ وهي صالحة يمكن استزراعها جميعها في نهاية شهرين"<sup>٥٣</sup>، لكن بلينيوس رجع وأشار إلى أن الخس يمكن زراعته طوال العام في تربة جيدة والاهتمام به من خلال الري حيث ذكر أن كل نباتات الحدائق تحتاج تربة رطبة، وتسميد بطريقة جيدة، كما أكد عليها مرة أخرى قائلا: "الخس يزدهر بشكل أكبر عند تسميده" كما إنه خلال فترة شهرين بين البذر والغرس، وشهرين أخران بين الاستزراع وجمعه عندما ينضج<sup>٥٤</sup>.

إن النوع الكيليكى (Caecilian)، من الأفضل زرعه في شهر (يناير)، بينما النوع الكبادوكي (Cappadocian) يزرع في شهر (فبراير)، بينما النوع الأبيض من الجيد زرعه خلال شهر (مارس)، أما أحد الأنواع (القبرصية)، هو ذو لون أحمر على أبيض، ورقه أملس وأكثر نعومة، يمكن زرع حتى منتصف شهر (أبريل)، بصفة عامة نظراً للظروف الجوية المشمسة وفي الأماكن التي تتوفر بها المياه، يمكن زرع الخس تقريباً على مدار العام<sup>٥٥</sup>.

بينما ذكر بالاديوس (Palladius) (٤٠٠-٤٧٠م) وهو كاتب لاتيني متأخر يرجع للقرن الخامس الميلادي صاحب كتاب (Opus agriculturae) في الزراعة) - أن الخس يزرع في (يناير) أو (ديسمبر)، لذلك سيزهر في (فبراير)، وبالمثل يزرع في (فبراير)، حتى يمكن أن تزهر في (أبريل)، لكن الواقع أنها تزرع جيداً على مدار السنة، إذا كان مزروعا في تربة جيدة، وتم تسميده وريه، قبل الشتل، كما يجب أن نقطع مستوى جذوره مرة أخرى، ونقوم بإضافة

الروث/السماد لها<sup>٥٦</sup>.

إذن بشكل عام في شهر (يناير) في المناطق الشمالية من البحر المتوسط وشمال أوروبا، كانت تزرع النباتات التي تتحمل البرد مثل: الخس<sup>٥٧</sup>، يمكن أيضًا أن تتوفر بذور الخس من الحدائق المنزلية على مدار العام، بالتأكيد خلال العصر الروماني، تم توفير الخس خلال معظم العام بسبب شعبيته<sup>٥٨</sup>.

هنا أيضا نرى اتفاق بين المصادر حول مواعيد زراعة الخس بدأ من شهر سبتمبر وصولا حتى شهر أبريل، وإن توافرت الظروف الملائمة من تربة جيدة، ومياه متوافرة، و شمس ساطعة فيمكن زراعته طوال العام.

أما عن الفترة التي تحتاجها نباتات الحدائق كي تنمو على سطح الأرض بعد زراعتها منها: الخس الذي يظهر في اليوم الخامس (lactuca quinto)<sup>٥٩</sup>، أما عن شكل البذور فقد ذكر ثيوفراستوس "للخس شعيرات عليها"<sup>٦٠</sup>، وهو ما أكده بلينيوس حيث يذكر إن بذور الخس مغطاة بطبقة رقيقة<sup>٦١</sup>.

أما عن الطريقة الأفضل لزراعة الخس فقد ذكر ثيوفراستوس "تنمو جميع الأعشاب بشكل أدق وأكبر إذا تم شتلها؛ فإن جميعها تحقق نموًا أفضل، وتكون أكبر؛ إذا زرعت البذور بدلاً من نثرها"<sup>٦٢</sup>، كما ذكر كوليميل أن جذره أيضًا يجب تغطيته بالسماد، كما إنه يريد قدرًا أكبر من المياه، وبهذه الطريقة تصبح أوراقه أكثر نعومة<sup>٦٣</sup>.

وهو ما أكد عليه بلينيوس بقوله: "استزرع بعض الأنواع يكون له تأثير مقاوم للأمراض في بعض النباتات مثل الخس وغيرها"<sup>٦٤</sup>، كما ذكره أيضا أثيناؤس نقلًا عن ثيوفراستوس حيث يقول: "إن جذر الخس يسمى (ἔπισπορα) صالح للزراعة للمحصول الثاني"<sup>٦٥</sup>.

كما أشار بلينيوس إلى أن الخس الأبيض هو الأكثر تحملًا لقسوة الشتاء، وأن الاعتناء بالخس ينتج عنه الحصول على أفضل نتيجة بقوله: "لدى البعض طريقة أخرى لزيادة حجمهم؛ يقطعونها، عندما يصل ارتفاعها إلى

نصف قدم ويغطونها بروت الخنازير"، كما ذكر أن الخس ينمو رأساً على عقب ويوضع وزن خفيف عليه في الوقت الذي يحصل فيه على اللون المناسب" (فترة النضوج)<sup>٦٦</sup>.

يبدو أن مواعيد الزراعة الخاصة به استمرت حتى وقتنا الحالي، حيث تزرع البذور في المشتل من أول شهر سبتمبر حتى شهر نوفمبر وقد تصل إلى شهر فبراير، ويمكن تكبير الزراعة - أو تأخيرها - عن ذلك قليلاً في المناطق الساحلية، ويمكن زراعة الخس في فصل الصيف في الصوب المحمية المكيفة حتى يمكن توفره على مدار العام<sup>٦٧</sup>.

### ثالثاً - الاستخدامات الغذائية:

يعتبر الخس عنصرًا غذائيًا شائعًا بين اليونانيين الأوائل، والدليل على ذلك أنه ذكر في كتابات كل من: أبقراط (٤٥٠ ق.م)، أرسطو (٣٥٦ ق.م)، ثيوفراستوس (٣٢٢ ق.م) وغيرهم من الأطباء والفلاسفة وعلماء النبات الأوائل<sup>٦٨</sup>.

أما عن أقدم الإشارات عن أكل الخس كانت لدي هيرودوتس (Ἡρόδοτος) (٤٨٤-٤٢٥ ق.م) الذي تحدث عن وفاة سيدة وطفلها قيل انها زوجة الملك الفارسي (قمبيز)، بعد حديث دار بينهما حول مصير سمرديس (شقيق الملك قمبيز)، يقول هيرودوتس: " لكن الحكاية المصرية أن المرأة جلست على المائدة أخذت خسًا وقطعت أوراقها، ثم سألت زوجها إن كان يفضل مظهرها بأوراق أم بغيرها، قال: بالأوراق عندئذ أجابت: "ومع ذلك فقد جردت منزل قورش جعلته عارياً مثل هذا الخس" يقولون غضب لهذا (ردها) ثم قفز عليها، هو أمرا كان عظيماً مع طفله (كانت زوجته حاملاً في طفل)، وقد أجهضت، وماتت من الأذى الذي أصابها به<sup>٦٩</sup>.

يبدو أن القصة التي ذكرها هيرودوتس في كتابه قد تركت أثراً سيئاً بالنسبة للمرأة بشكل عام، حول أكل الخس الذي ارتبط بوفاة سيدة، على الرغم من أن الآثار الإيجابية لأكل الخس جيدة للغاية خاصة فيما يتعلق بصحة المرأة وفقاً لما ذكرته جوزمان (Guzman).

أما عن مذاق سيقان الخس فقد ذكر ثيوفراستوس أن "تقريبًا كلهم ينمون مرة أخرى إذا كان الجذع تم قطعه، كما أن سيقان الخس التي تنمو مرة أخرى تكون جيدة"<sup>٧٠</sup>، بينما الطبيب الروماني كيلسوس (Celsus) (٢٥ق.م - ٧٤م) وهو يعقد مقارنة بين بعض الخضروات ذكر أن "أن الكرنب والبنجر والكرث أقوى من الخس أو القرع أو الهليون"<sup>٧١</sup>، لكنه أكد على بأن الخس من الخضروات المنعشة، وسيقانه وأوراقه تؤكل خضراء غير مطهية"<sup>٧٢</sup>، أما عن بلينيوس فقد تحدث عن الخضروات التي تستخدم بشكل يومي، وذكر من بينها الخس، وذكر أن أفضل أنواع الخس هي: "ومن المعتقد بشكل عام أن الخس الذي يزرع من نبتة طازجة، يكون هو الأفضل في المذاق"<sup>٧٣</sup>.

لم يؤمن الرومان فقط بصحة النظام الغذائي النباتي بشكل عام، لكنهم كثيرا ما يذكرون خضروات محددة لها قيمة غذائية، بشكل خاص يعتبر الخس مفيد بشكل كبير"<sup>٧٤</sup>، بينما نجد في المجتمع الروماني أن الشاعر الروماني هوراس (Horace) (٦٥-٨٠ق.م) قد ذكر ان الخس كان يستخدم في تزيين أطباق الطعام؛ وخاصة اللحوم لإثارة الشهية الضعيفة"<sup>٧٥</sup>، وعن أهمية الخس ذكر بلينيوس أيضا "نتيجة لتميزه في الانتعاش، ولهذا السبب فهو يحظى بتقدير كبير في الصيف، كما اكتشفت طريقة بحيث تم الحفاظ عليه (تخزينه) خلال الأشهر التي لا يكون مزروعا فيها، عن طريق حفظ أوراقه في أواني من خلال استخدام سائل (oxymel) (محلول من العسل والخل)"<sup>٧٦</sup>.

أما عن الفيلسوف اليوناني إبيكتيتوس (Epictetus) (٥٠-٣٥م) تحدث في معرض حديثه عن الخس وسعره وذكر بأنه سعره ربما يساوي أو بل"<sup>٧٧</sup>، وفي سياق حديث آخر قلل من أهمية الخس من حيث القيمة الغذائية أو الأهمية"<sup>٧٨</sup>.

وهنا نجد اتفاق بين كل من كيلسوس وإبيكتيتوس حول التقليل من القيمة الغذائية للخس مقارنة بأنواع أخرى من الخضروات، وإن كنا لا نتفق مع رأيهما لأنه يخالف آراء الكثيرين من علماء النبات والأطباء وغيرهم ممن سيأتي ذكرهم فيما بعد.

بينما المؤرخ بلوتارخوس (Plutarchos) (٤٦-١١٩م) طرح سؤالاً هاماً في كتاباته وهو يتساءل: " لماذا لا تأكل النساء الجزء الأوسط من الخس؟"<sup>٧٩</sup>، لكن للأسف فقدت الإجابة على هذا السؤال<sup>٨٠</sup>، لكن بلوتارخوس في سياق آخر تحدث عن تقديم الخس ضمن الجوائز، فذكر أن كاتو الأصغر (٩٥-٤٦ ق.م) قدم هدايا لليونانيين في المسرح مثل: البنجر والخس والفجل، وللرومان أواني من النبيذ، واللحم، والتين، وضحك البعض من هذه الهدايا البسيطة<sup>٨١</sup>، كما ذكر بلوتارخوس أن الخس قد تم تقديمه من بين الأطعمة لأفراد الجوقة: بينما سادة الجوقات فقد أطمعوا راقصيهم بثعابين (البحر) والخس وحببات الثوم<sup>٨٢</sup>.

لكن السؤال المهم كيف يمكن أن يخاف الرجال اليونانيون على رجولتهم ومع ذلك يتلقون مثل هذه الهدية؟<sup>٨٣</sup>، وهو ما ستنتم الإجابة عن هذا السؤال من خلال سياق البحث.

أما عن سويتونيوس (Suetonius) (٦٩-٤٠م) فقد ذكر عن طعام الإمبراطور أغسطس (Augustus) (٢٧ ق.م - ٤م) البسيط الذي كان يضم الخس حيث ذكر: "لكن نادراً ما شرب أي شيء نهاراً، بدلاً من الشرب، كان يأخذ قطعة خبز مغموسة بالماء البارد، أو شريحة من الخيار، أو بعض من أوراق الخس"<sup>٨٤</sup>.

كما ذكر أثيناؤوس مستشهداً بما كتبه ديوديس الكاري (Diodes the Carystian) في الكتاب الأول من أطروحته (في الأشياء النافعة)، فيقول: "من الخضروات البرية يجب غليها قبل الأكل: الخس و(أفضلها الأسود)<sup>٨٥</sup>، لكنه يذكر نقلاً عن ديفيلوس (Diphilus) أن جميع الخضروات بها القليل من المواد الغذائية، وتؤدي إلى حدوث نحافة الجسم، كما أنها خالية من العصائر الصحية، وعلاوة ذلك تبقى لفترة طويلة في المعدة، وليست سهلة الهضم<sup>٨٦</sup>، لكنه تحدث عن قيمة الخس المسلوق وفقاً لما ذكره جلاوكياس (Glaucias) فقال إن الخس عند غليه هو مثل الهليون أكثر فائدة من كل الخضروات المسلوقة الأخرى<sup>٨٧</sup>.

من الجدير بالذكر هنا أنه وفقاً للدراسات الحديثة أن أوراق الخس تعتبر

مصدر فيتامين (ج) وهو مهم للوقاية من الإسقربوط (scurvy) ، كما يحتوي أيضا على البروتين، والدهون، والكاربوهيدرات، والألياف الغذائية، والسكريات، كما يحتوي على فيتامينات هي: (A-B1-B2-B9-C-E-K) ومعادن هي: الحديد والمغنسيوم والفسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم، والزنك، بينما تحتوي البذور على فيتامين (E)<sup>٨٨</sup>، حيث يتكون الجزء الأكبر من نبات الخس من الماء والألياف، وعند أكلها بكميات كبيرة من المعروف أن لها تأثير مدر للبول، لكن يجب التأكيد على أن القيمة الغذائية التي ذكرت تتعلق بالتحليلات الحديثة لأصناف الخس التي تتم زراعتها حاليا، والتي قد تكون أكبر من تلك التي كانت متوفرة لدى القدماء<sup>٨٩</sup>.

#### رابعا- الخس في المجتمع الروماني:

بداية علينا أن نذكر أن هناك عشيرة رومانية تسمى (لاكتيني) (Lactucini) قد حصلت على اسمها نسبة لمسمى الخس في اللغة اللاتينية<sup>٩٠</sup>، وهي عائلة فاليريوس (Valerius) من أرفع العائلات الرومانية، ولم يشعروا بالعار ان اسمهم مأخوذ من نبات الخس<sup>٩١</sup>، وكان من أشهر افرادها هو (ماكسيموس فاليريوس فولسي ن. لاكتيكا) (Maximus Valerius Volusi N. Lactuca) الذي كان ابنا لفتنصل عام (٤٥٦ ق.م)، وكان لقب العائلة مفضلا للرومان الأوائل كغيره من الألقاب<sup>٩٢</sup>.

كان الخس في بلاد اليونان ومدينة روما مألوفًا طوال الفترة الكلاسيكية، لكن لم يتم العثور على دليل على استخدامه في عصور ما قبل التاريخ<sup>٩٣</sup>، هذا وقد استخدمه الإغريق والرومان على حد سواء كمقبلات<sup>٩٤</sup>، وربما قدمه الرومان إلى بريطانيا بعد ان صارت ولاية رومانية<sup>٩٥</sup>، وقد ورد ذكره من قبل مجموعة من كتابهم، وكان أيضًا موضوع حديث بالاديوس (Palladius) في عام ٢١٠م الذي ألمح إلى أصناف مختلفة قد زرعت منه<sup>٩٦</sup>.

نظرًا لأن النظام الغذائي لعامة الشعب الروماني كان نباتيًا بشكل كبير، بالإضافة إلى العصيدة بدلاً من الخبز الذي يأكلها عامة الشعب الروماني، كانت جميع أنواع الخضروات ذات الجذور شائعة الاستخدام مثل:

اللفت والفجل والجزر والبازلاء والخس<sup>٩٧</sup>، وفي لوحة من مدينة بومبي (Pompeii) هناك صورة لمطبخ ريفي حيث تم تقديم الأطعمة في شكلها غير المعد أو غير المطهي، وهي عبارة عن مزيج من الخضروات مثل: الخس والكراث، وغيرها من الأطعمة<sup>٩٨</sup>.

كان للرومان معرفة كبيرة بأهمية الخس، وما الذي يمكن فعله بالجنور والسيقان والأوراق<sup>٩٩</sup>، حتى أنه في زمن بلينيوس كان هناك حوالي إحدى عشر نوعًا مختلفًا من الخس، وقد زرعها الرومان، كما انه صار ذا قيمة بعد أن نجا الإمبراطور أغسطس من المرض عن طريق تناول الخس، فقد أصبح الخس شائعًا جدًا لدرجة أن الرومان ابتكروا طريقة لإتاحته حتى في غير موسمه<sup>١٠٠</sup>، وفقا لما ذكره جالينوس أن الخس كان في الغالب يؤكل طازجا، ولكن في فصل الصيف يستخدمون بذوره؛ حيث يتم غليها أولاً في الماء، وتقدم مع زيت الزيتون وصلصة السمك والخل، أو مع أحد المُخلَّلات، خاصة تلك المصنوعة من الجبن<sup>١٠١</sup>.

أما عن دعوات الطعام والتي كانت تشتمل على الخضروات ومن بينها الخس بطبيعة الحال، نجد الشاعر الروماني مارتialis (Martialis) (٤١/٣٨) - (١٠٣م) دعا ضيفه جونيوس كيرياليس (Junius Cerealis) على العشاء الذي تكون من: الخس والكراث والتونة والبيض والزيتون والأسماك والمحار<sup>١٠٢</sup>، أيضا من دعاوي العشاء التي تضمنتها كتابات الرومان نجد ضيف يتحدث عما تم تقديمه له قائلا: "أحضر لي مُضيّفي الخبيرة المليئة، وأصناف من الخضروات التي تترزين بها الحديقة على سبيل المثال: الخس المقطّع"<sup>١٠٣</sup>.

وفي دعوة أخرى مشابهة كتبها بلينيوس الأصغر (Pliny the Younger) (١٣٣-٦٢/٦١م) إلى صديقه سيبتيكوس كلاروس (Septicius Clarus) الذي كان من المفترض أن يلبي دعوته على حفل عشاء بهيج لكنه لم يحضر، ويسخر بلينيوس من صديقه واصفا له ما فاتته من المأدبة، غالبًا ما تحتوي هذه الدعوات على قائمة بالأطعمة والعدد الدقيق لكل عنصر فيها، على الرغم من كتابة تلك الأصناف كان على سبيل الدعابة، فنجده قد دعا ضيفه لتناول

العشاء: "على واحد من الخس، وثلاثة قواقع، وبيضتين"<sup>١٠٤</sup>.

كان مارتينالس قد تساءل لماذا أكل الخس في نهاية الوجبة في أيام أسلافه؟ بينما صار يؤكل في عهد في بداية الوجبة، كان قد أعطى جواب ذلك السؤال في وقت سابق في كتاباته الخاصة، يقول إن الخس كان يستهلك في السابق كملّين، ولكنه صار يؤكل كفاتح للشهية<sup>١٠٥</sup>؛ لأنه يعتبر من بين المقبلات قيل إنها تطفو في المعدة، وبالتالي تكون غير قابلة للهضم؛ إذا تم تناوله في نهاية الوجبة، لذا ينصح بتناوله عند جمعه طازجاً<sup>١٠٦</sup>.

ومن باب الدعابة والفكاهة نجد شكوى للشاعر مارتينالس من حفلة عشاء، يشكو من حفل عشاء ذهب إليه حيث كان المضيف لا يقدم جزءا من الطعام قبل الانتهاء من قراءة عدد من قصائده، وقد اشتكى من أن الخس وصلصة السمك كان قد تم تقديمها بعد قراءة الكتاب الأول من القصائد<sup>١٠٧</sup>.

#### خامسا - الاستخدامات الطبية:

بداية يجب التأكيد على أن الاستخدامات الطبية هي تصورات ومعتقدات تم إيصالها من خلال المصادر القديمة، وليست بالضرورة مثبتة، أو موصى بها في علاج أمراض العصر الحديث<sup>١٠٨</sup>، خاصة مع تعدد أنواع البذور والخس والمستخلصات منه بشكل كبير، والتي من الممكن أن تكون مختلفة عما كانت عليه الأنواع في العصور القديمة، ولكننا نختلف مع هذا الطرح؛ لأن التجارب العملية الطبية قد أثبتت استخدام مستخلصات الخس وبذوره في الكثير من الأدوية المستخدمة في علاج الكثير من الأمراض وهو ما سيرد ذكره .

أما عن أقدم الاستخدامات الطبية نجدها عند ثيوفراستوس حيث ذكر أن الخس يستخدم في علاج الاستسقاء، ويزيل ضبابية البصر، ويعالج تقرحات العين<sup>١٠٩</sup>، "لكن بلينيوس ذكر أن أكل الخس بشكل متكرر قد يكون له تأثير سيء على البصر"<sup>١١٠</sup>، وهو ما أتفق فيه أيضا ديوسكوريديس حين ذكر أن أكله بكثرة قد يسبب ضعف البصر (dim-sightedness)، لكن مع هذا أشار ديوسكوريديس أن الخس البري يستخدم في علاج أمراض العين التي تشمل ضبابية وظلام العيون، كما انه مناسب في حالة ارتفاع حرارة العين بعد خلطه

بحليب المرأة (وصفة طبية)<sup>١١١</sup>.

أما بلينيوس فقد استفاض في الحديث عن الأثر الطبي للخس في علاج الكثير من الأمراض حتى الحيوانات الأسطورية فقد ذكر أن "التنين" يخفف العثيان الذي يصيبه في الربيع بعصائر الخس<sup>١١٢</sup>، كما أن الحمار الذي يعاني من مرض (Apiosus) - الحيوان الذي أكل كمية كبيرة من عشبة سامة تسمى (hemlock) - يجب ان يحصل على العلاج في شكل جرعات مكونة من: الكرفس وبذور الناردين والبقدونس والخس وبذور الخشخاش، بعد مزجهم بالماء والعسل<sup>١١٣</sup>.

كما أضاف بلينيوس أن هناك نوع من الخس يسمى في اليونان يعرف باسم خس الخصي (εὐνούχειον) يعتبر مضاد للشهوة؛ لأن لهذا النوع له تأثير ملحوظ في القضاء على النزعة الشهوانية، كما أن له تأثير كبير لأنه يعتبر فاتح للشهية<sup>١١٤</sup>، جدير بالذكر أن أتباع فلسفة فيثاغورس استخدموا الخس كمضاد للشهوة كجزء من فلسفتهم في نبذ ملذات الحياة، وموصى به بشكل خاص للأكل في الموسم الحار لقمع الشهوة عند الرجال<sup>١١٥</sup>، وهو أيضا ما أشار له ديوسكوريديس إلى أن بذور الخس المزروع تؤخذ في مشروب يساعد من يحتلم باستمرار، أي يعتبر مضاد للشهوة (anaphrodisiac)<sup>١١٦</sup>.

وفي سياق علاج مرض فرط الشهوة (Σατυριάσεως) ذكر أيضا أريتايوس أنه يجب أن يأكل الأطعمة قليلة القيمة الغذائية، وبكميات صغيرة ومنها الأعشاب، وذكر منها الملوخية والخس والخيار والقرع المسلوق<sup>١١٧</sup>، كما ذكر جالينوس من الأطعمة الجافة التي تمنع (المني) هي الخس والقرع والتوت الأسود والخيار، وفي فهم مماثل ذكر روفوس الأفسوسي، الأطعمة الموصى بها التي تقلل من المنى والشهوة وتشمل: البنجر، القرع، الخس<sup>١١٨</sup>.

أما عن أثينايس فقد ذكر على لسان أمفيس (Amphis) ان الخس يعتبر مضاد للشهوة فيقول<sup>١١٩</sup>:

"لعنة على كل هذه الخس (θηριάκινα)

لأنه إن لم يأكلها رجل ستون سنة،

ثم يراهن نفسه لمرافقة عشيقته،  
سوف ينام طريحا طوال الليل".

كما يشير أثيناويوس أن الخس كان يسمى بواسطة النساء (ἄστυτις)؛ لهذا السبب فهو يجعل الرجال تدر البول، وغير قادرة على تلبية نداءات الحب، كما أشار الى أن الشاعر كاليماخوس قد ذكر أن فينوس أخفت أدونيس تحت الخس، وهو بيان استعاري للشاعر، يهدف إلى إظهار أن أولئك الذين يأكلون كثيرا من الخس لا ينسجمون كثيرا مع ملذات الحب، كما أشار إلى خوف اليونانيين من أكل الخس؛ نتيجة أسطورة أدونيس فينكر أن في مسرحية (Enboulos) بعنوان (العاجزون) نشأت الإشارة إلى أدونيس بظهور طبق من الخس على مائدة طعام يوبولوس (Eubulus) يحذر زوجته من ان تضع له الخس على طاولة الطعام، وإلا لا تلوم إلا نفسها، محذرا من نهاية أدونيس<sup>١٢٠</sup>.

حيث يعتقد الرجال أن الخس يقلل من الشهوة، وقد يسبب العقم، بصفة عامة رأوا أن الخس من الخضروات الضارة<sup>١٢١</sup>، في كل نوع من الكتابة اليونانية من علم النبات إلى الكوميديا، يعاني الخس من نفس السمعة المؤسفة "عصيره مفيد لمن لديهم (احتلام)، كما يصرف الرجل عن صنع الحب"<sup>١٢٢</sup>.

مما سبق ذكره يمكننا أن نلاحظ أن هناك اجماع بين عدد من المصادر اليونانية والرومانية حول دور الخس في علاج فرط الشهوة.

بالإضافة الى نوع الخس السابق ذكره ، قيل إن بذور الخس المزروع (شكل ٢) "تطحن وتوضع في نبيذ تمنع كل التخيلات الشهوانية اثناء النوم<sup>١٢٣</sup>، كما أنه في إطار المقارنة بين أنواع الخضروات ومنها الخس والجرجير فقد أشار بلينيوس إلى أن الجرجير (Eruca vesicaria) هو مختلف عن خصائص الخس؛ لأنه يعتبر مثير للشهوة<sup>١٢٤</sup>، كما كان الخس يؤكل أحيانا مع الجرجير بسبب هذه الصفة للجرجير، حيث كان يجري تقديمه في كثير من الأحيان في وجبات العشاء المختلطة مع الخس - كمضاد للشهوة - حتى تتعارض صفاتهم مع بعضهم البعض<sup>١٢٥</sup>.

وفى مناسبة مهمة ذكر بلينيوس أن الإمبراطور أغسطس عندما كان

مريضاً، أنقذت حياته بفضل مهارة طبيبه أنطونيوس موسى (Musa) الذي نصحه بتناول الخس، وهو طعام كان طبيبه السابق قد حذره من تناوله<sup>١٢٦</sup>، وتقديراً لجهود موسى في علاج أغسطس، حصل على الكثير من التشريف والتكريم في روما؛ نتيجة لاستخدامه أساليب العلاج النافعة وعلاجاته الشهيرة<sup>١٢٧</sup>.

وفي نفس السياق كتب المؤرخ سويتونيوس يقول: تم جمع مبلغ من المال، ونُصب تمثال موسى بجانب تمثال أسكليبيوس<sup>١٢٨</sup>، في مرحلة زمنية كان لا يمكن أن يوضع تمثال؛ دون إذن الإمبراطور، فقد كان هذا التكريم يعتبر استثنائياً<sup>١٢٩</sup>، ثم أصبح موسى الطبيب الخاص للإمبراطور، كما حصل على مبلغ كبير من المال كمكافأة، وأيضاً تم تشريفه بارتداء الخاتم الذهبي، على الرغم من كونه من العبيد المحررين<sup>١٣٠</sup>.

أما عن استخدامه في علاج مرض الاستسقاء، كان يتم إضافة عصير الخس بعد أن يتم تكثيفه، ثم يوضع في الخل، ويعطى كجرعتين، مع إضافة مقدار واحد من الماء<sup>١٣١</sup>، كما كانت تستخدم السيقان والأوراق بعد مزجها بالملح لعلاج الأوتار أو الأعصاب، كما يضاف لها الخل وتستخدم كغرغرة في الصباح مرتين في الشهر، وهي تعتبر وقاية من آلام الأسنان<sup>١٣٢</sup>، وفي هذا السياق يقول الطبيب جالينوس: بدأت أكل الخس عندما كنت أعاني من مشاكل في أسناني، أحد زملائي رأى أن هذه الخضار كانت لفترة طويلة شيئاً معتاداً معي، لكن المضغ كان مؤلماً، لذا أرشدني لغيلان الخس<sup>١٣٣</sup>.

أيضاً هناك نوع من الخس البري يعرف بـ (cæsaon) ينمو في الحقول، يستخدم في علاج القُرح حيث يستخدم كمرهم بعد مزجه بدقيق الذرة، ونوع آخر يعرف بـ (isatis) ينمو في الغابات، يساعد في علاج الجروح حيث تستخدم أوراقه مع اضافتها لعجينة من دقيق الذرة، كذلك استخدم الخس في إيقاف نزيف الدم، وشفاء الالتهابات وعلاج التورمات التي قد تتطور الى قرح، أيضاً الساق والأوراق مفيدة لعلاج الحُمرة (التهاب جلدي) ويشرب منه مغلي لعلاج بعض من أمراض الطحال<sup>١٣٤</sup>، كما أشار بلينيوس إلى نوع من الخس

يسمى (woad) أوراقه استخدمت في صبغ الصوف باللون الأزرق، كما أن لها قيمة طبية؛ حيث يوقف نزيف الدم، ويعمل على الشفاء من القروح<sup>١٣٥</sup>.

أيضا في سياق الحديث عن تضخم الطحال يذكر كيلسوس: يجب أن تأكل السمك المملح أو الزيتون المحفوظ في محلول ملحي قوي، والخس المغموس في الخل، والهندباء كذلك<sup>١٣٦</sup>، وفقا للدراسة التي أجريت على الخس وجد أنه يحتوي على مهدئ كبير، ومسكن، ومضاد للالتهابات<sup>١٣٧</sup>، حيث يمتلك الخس خصائص مضادة للالتهابات تساعد في السيطرة على الالتهاب، وفقا لما اظهرته النماذج التجريبية، كما أنه يعتبر من مضادات الأكسدة المهمة التي تمنع تحول الخلايا الى خلايا سرطانية، كما ان الماء المستخلص من الخس المزروع يمنع نمو خلايا سرطان الدم، وخلايا سرطان الثدي<sup>١٣٨</sup>.

وذكر بلينيوس أن الخس المزروع يساهم في تعزيز النوم، وهو ما ذكره أيضا جالينوس قائلا "قدم لي هذه الخضار الراحة من الأرق، حيث كنت أتوق إلى النوم؛ على عكس ما كنت عليه عندما كنت في سن المراهقة، كان الخس الذي تم تناوله في المساء هو العلاج الوحيد للأرق"<sup>١٣٩</sup>، حيث نجد في كتاب جالينوس (الأطعمة الغذائية الشائعة) ذكر عن الخس: "يقال إن الخس له تأثير مهدئ مُبرّد للمعدة الساخنة؛ يحد من الجِماع ويحفز على النَّعاس"<sup>١٤٠</sup>.

لكن ما هو جدير بالذكر أنه قد تم الكشف عن كميات محدودة من المورفين في أنواع الخس، بحيث لا يوجد لها تأثير دوائي واضح، بينما المركبان النشطان في عصارة الخس هما: (lactucin) ومشتقاته و (lactucopicrin) وكلا المركبين لهما خصائص مهدئة ومسكنة، تعمل على الجهاز العصبي المركزي، ومسؤولة جزئياً عن الطعم المر لعصارة الخس<sup>١٤١</sup>، وفي العصور القديمة، كانت هذه الخاصية للنبات معروفة، وكان الخس يعتبر من الأدوية المهدئة<sup>١٤٢</sup>.

كما أشار بلينيوس إلى استخدامات طبية أخرى للخس منها تبريد الجسم عند ارتفاع حرارته، وتطهير المعدة، ونتاج الدم، كما لأنه له تأثير في علاج انتفاخ البطن، والقضاء على التجشؤ، وتحسين وظائف المعدة، كما

يساعد على الهضم، كما ان تناوله بكميات كبيرة يعتبر ملين للأمعاء، ويعالج زيادة البلغم في الحلق، كما يستخدم الخس الأبيض في علاج انقباض المثانة<sup>١٤٣</sup>، اذن كان القدماء يعتبرون الخس له دور فعال في علاج المعدة وخاصة سوء الهضم (dyspepsia)<sup>١٤٤</sup>.

أما فيما يتعلق بعلاقة النساء بالخس، نجد أن النساء كن يتجنبن تناول الخس أثناء الحمل خوفاً من أن تتعرض الأم للإجهاض، أو يولد الطفل ضعيفاً، ودعماً لهذه الحجة، هناك نص منسوب إلى أسباسيا (Aspasia) يحذر النساء الحوامل بتجنب الأطعمة التي "تؤدي لانتفاخ البطن"، لأن ذلك من شأنه أن يشجع على نزيف الدم، على الرغم من أن هذا النص لا يذكر اسم الخس بشكل صريح، ربما يكون هو أحد هذه الأطعمة<sup>١٤٥</sup>.

أيضاً يعتبر الخس علاجاً جيداً للحروق قبل ظهور البثور، وكذلك في علاج الطفح الجلدي، حيث يتم دهنه بالملح لإيقاف انتشار القرحة، ايضاً يتم دهنه مع الملح الصخري، وبعد ذلك مع النبيذ مرة أخرى، هذا فضلاً عن الخس الذي سبق وذكرناه المعروف بـ (mēcōnis) له تأثير مخدر، كما انه مع اضافته لحليب المرأة يعتبر علاجاً للإبصار، كما ان مزج الخس مع العسل الأتيكي يساهم في علاج أمراض الصدر، كما أن بذور الخس المزروع تعتبر علاجاً للدغات العقارب، وهو ما أشار له أيضاً ديوسكوريديس من الخس البري يعالج لدغة العقرب أو العنكبوت<sup>١٤٦</sup>، كما أن ديوسكوريديس صنف الخس البري على أنه ذو جودة قابضة، وبالتالي فهو جيد للدوسنتاريا (الزحار/ الإسهال) والعيون الدامعة<sup>١٤٧</sup>.

بينما مارتialis فقد ذكر أن الخس يعتبر من الخضروات فاتحة الشهية، ولها تأثير مخدر، كما انها تؤدي لزيادة إنتاج الدم<sup>١٤٨</sup>، كما قدم المشورة لأفراد عائلته وأصدقائه فيوصيهم بمجموعة متنوعة من العلاجات المختلفة، ومنهم صديقه فيوبوس (Phoebus) الذي كان يعاني من الإمساك، وقد نصحه بتناول بالخس والملوخية<sup>١٤٩</sup>.

بينما الطبيب ديوسكوريديس أشار ان الخس المزروع مفيد للمعدة،

ويسبب النوم، يلين الأمعاء وهو ما أشار له أيضا الطبيب كيلسوس حين ذكر أن من الأنسب للمعدة من بين الأوراق الخضراء هو الخس<sup>١٥٠</sup>، مرة أخرى يؤكد على أنه من بين الأطعمة المفيدة لوظائف المعدة<sup>١٥١</sup>.

كما اشار كيلسوس إلى دور الخس "في جلب النوم الخس، وخاصة الأنواع الصيفية حيث سيقانها تكون مليئة بالحليب"<sup>١٥٢</sup>، وهو ما ذكره ديوسكوريديس أيضا من تأثير الخس البري في جلب النوم ويعتبر مسكن (ἀνώδννος)<sup>١٥٣</sup>.

وفى إطار الاهتمام الصيدلاني الحديث بإعادة تقييم بعض خصائص الخس العلاجية، تشير النتائج المبكرة من الدراسات الحديثة إلى أن الزيت المستخرج من الخس المزروع لديه القدرة على أن يكون علاجًا طبيعيًا خاليًا من المخاطر لاضطرابات النوم<sup>١٥٤</sup>، حيث ثبت أنه يحتوي على مادة كيميائية لها تأثير مهدئ كبير يساعد على النوم<sup>١٥٥</sup>.

من خلال التجارب الطبية الحديثة تم تأكيد أن زيت بذور الخس L.sativa تعتبر مساعدًا مفيدًا للنوم، وقد يكون طريق علاج خالٍ من المخاطر، خاصة في المرضى المسنين الذين يعانون من أنواع خفيفة إلى متوسطة من القلق وصعوبات النوم<sup>١٥٦</sup>.

نلاحظ ان العديد من المصادر أكدت على دور الخس في علاج الأرق أو ما يعرف باضطراب النوم وهو ما اثبتته أيضا التجارب الطبية لتؤكد ما جاء بالمصادر التي سبق ذكرها.

كما ذكر أيضا كيلسوس دور الخس في علاج الهزال (مرض الضعف العام) قائلا: "الطعام يجب ان يكون لاذعا مثل: الثوم والكراث والهندباء الخس بعد ان يتم غمره في الخل"<sup>١٥٧</sup>.

أما فيما يتعلق بارتباط الخس بإنتاج الدم نجد الطبيب جالينوس يذكر أن من الواضح تمامًا أنه بصفة خاصة الخس، والبنجر، وما شابه ذلك، يتطلب قدرًا كبيرًا من التحويل، حتى يصبح دمًا<sup>١٥٨</sup>؛ لأن اللحم تشبه إلى حد بعيد لحم الإنسان، تحتاج إلى الحد الأدنى من العمليات حتى يتم تحويلها إلى دم ثم إلى

نسيج، في حالة الخضروات فإن الاختلاف بين مادته والأنسجة البشرية يعني أن تغييراً هائلاً مطلوباً لتحويلها الى دم<sup>١٥٩</sup>.

وتلخيصاً لرأي جالينوس عن أن الخس مسؤول عن إنتاج الدم، فيقول يرى العديد من الأطباء أن هذا الخضار أفضل من غيره، لأنهم يقولون انها تنتج الدم، بعض الناس لا يقولون دماء فقط، ولكن يدعون أن الخس ينتج الكثير من الدم، ويُعْتَبَر هؤلاء الناس في الواقع مخدوعون أكثر من غيرهم، لنفترض أنه ينتج الدم، وإذا كان من الطبيعي أن ينتج الكثير من الدم، لكن لا يؤدي إلى أي أخلاط أخرى<sup>١٦٠</sup>.

كما ذكر جالينوس الخضروات التي تساعد على صحة المعدة والأمعاء وخاصة في علاج الصفراء يشهد جالينوس من تجربته الشخصية أن الخس يفيد الأمعاء العلوية فيذكر " في شبابي اعتدت على أستخدام الخس للتبريد (ἐμψύξεως) عندما كانت أمعائي العلوية مليئة بالصفراء باستمرار (ἐκχολουμένης)<sup>١٦١</sup>.

بينما أريتايوس (Aretaeus) ذكر أن الخس من ضمن أفضل الخضروات الورقية بدوره الكبير في علاج نوع من الصداع (Κεφαλαίης) الذي يصيب الرأس<sup>١٦٢</sup>، حيث ثبت أن استخدام زيت بذور الخس عند وضعه على الرأس يعالج الصداع<sup>١٦٣</sup>، ذكر أيضا ضمن الحديث عن علاج مرض الصرع (Ἐπιληψίης) الخضروات الورقية: ومنها الخس غير المطهي في فصل الصيف<sup>١٦٤</sup>.

وكقاعدة عامة فإن الخس مفيد للمعدة، ويساعد على التلطيف وخاصة الخس الأسود، وخس الصيف مليء بالعصير الجيد والصحي، وتعتبر ساق الخس لها تأثير كبير في القضاء على العطش، الخس الطري أفضل للمعدة، ولا يزال أكثر تحديراً، في حين أن الأقل ليونة والأكثر جفافاً هو أقل جودة للمعدة، وأقل فائدة للأمعاء، لكنه يعتبر مخدر<sup>١٦٥</sup>.

في دراسة أجراها طبيب أمريكي هو جون كوكس (John Coxe) وكان على قناعة أن عصير الخس له نفس خصائص مستخلص الأفيون، مع الفارق

أن عصارة الخس أرخص كثيرًا ومتوافرة بشكل كبير"، لكن في دراسات حديثة سجلت نجاحًا كبيرًا في علاج مجموعة متنوعة من الأمراض بمستخلصات الخس، لكنه ما انتهوا له " أنه لا يمكن أن تتم مقارنة عصارة الخس بعصارة زهرة الأفيون"<sup>١٦٦</sup>.

بينما نجد عصارة زهرة الخشاش *Mήκων*=*Papaver somniferum* L. البعض يغلطها بخلطها بالعلكة، أو مع عصير الخس البري<sup>١٦٧</sup>، ربما هو في ذلك الاستنتاج كان متأثرًا بالطبيب ديوسكوريديس، حيث إن تأثير عصارة الخس كان مثل تأثير خشخاش الأفيون.

في طب الأعشاب الحديث، يستخدم الخس *L. virosa* كمسكن<sup>١٦٨</sup>، في علاجات السعال، وحماية الخلايا العصبية حيث أظهرت مستخلصات الخس تحكّمًا كبيرًا في حماية الخلايا العصبية<sup>١٦٩</sup>، والأرق؛ لتهدئة الأطفال، ولآلام العضلات والمفاصل<sup>١٧٠</sup>، كما ثبت أنه يخفض مستويات الكوليسترول المرتفعة التي تؤدي غالبًا إلى أمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها من الحالات الخطيرة، كما ان عصارته أو ما يعرف باللاتكس تعتبر مادة مضادة للميكروبات<sup>١٧١</sup>.

### سادسا-الخس في مصر زمن اليونان والرومان:

يبدو أن هناك اختلاف في وظيفة الخس من حيث التأثير بين المصريين واليونان والرومان، فنجد أن الخس كان يعتبر في مصر كمنشط، لكنه في الطب اليوناني والروماني قيل إن الخس يسبب "الضعف الجسدي" وفقا لما جاء في نص أبقراط عن النظام الغذائي، أو بمعنى أدق مضادًا للشهوة<sup>١٧٢</sup>.

أما سبب اختلاف مفهوم المصريون عن الإغريق في تأثير الخس، إذ كيف يمكن أن يكون الخس منشطًا قويًا للبعض، ومضادًا قويًا للشهوة للآخرين؟ ونجد إجابة هذا السؤال تكمن في الاسم اللاتيني للخس وهو لاكتيكا (*Lactuca*)؛ حيث إن اسم النبات مأخوذ عن نزول مادة اللاتكس (*latex*) عند كسره، فيشير العصير اللبني المصريون بالمنى؛ وبالتالي بالخصوبة والإنجاب، ونفس العصير ذكّر الإغريق بعصارة زهرة الخشخاش، وهو مخدر بطبيعته وله تأثير

معاكس، يوضح هذا أيضًا أن الناس يؤمنون بالضبط بما يريدون تصديقه<sup>١٧٣</sup>.  
أما عن استخدامات الخس العلاجية المصريون القدماء، نجده يستخدم في علاج المعدة بإضافة الخس مع عصارة البلح، ويتم غلي الخليط في الزيت أو الدهن، ويستخدم ككمادة، أيضًا في علاج آلام البطن مع بعض المكونات الأخرى، وفي علاج مهدئ للسعال، عن طريق غلي الخس مع إضافة الزيت والجمعة ومكونات أخرى، ثم تصفية الخليط ويشرب لمدة أربع أيام، كما استخدم في علاج أمراض العيون، وفي علاج عسر الهضم بعد صنع مشروب منه<sup>١٧٤</sup>.  
كما تَبَّت أن الخس يحتوي على فيتامين "هـ" الذي يستخدم لعلاج الحالات التناسلية عند السيدات والرجال، وهناك علاقة كبيرة بين فيتامين "هـ" وهرمونات التناسل، كما ساعد في علاج حالات أخرى مثل: الإجهاد وفقر الدم؛ لاحتوائه على أملاح معدنية مثل الفسفور والكالسيوم والحديد، كما يساهم أيضًا في علاج قرح المعدة والإمساك والروماتيزم<sup>١٧٥</sup>.

أما عن الاستخدامات الطبية للخس حاليًا في مصر، وفقًا للأبحاث فإن بذور الخس المزروع تستخدم في علاج عقم الرجال، وفي علاج أمراض العيون، وبذور الخس تستخدم كعلاج التهاب الأنف والربو، والسعال الديكي، والأرق، والروماتيزم، كما تجدر الإشارة أيضًا إلى تقرير يفيد بأن بذور الخس المزروع مازال يتم جمعها في محافظتي سوهاج وقنا في صعيد مصر؛ لأن زيتهم معروف بقدرته على تعزيز الخصوبة للرجال<sup>١٧٦</sup>.

أما عن الإشارات الخاصة بالخس في مصر في العصر اليوناني، نجد في وثيقة بردية سحرية (PGM.XII.435)<sup>١٧٧</sup> ترجع للقرن الثالث قبل الميلاد، ذكرت الخس البري باسم (L.scariola) ويعرف يُعرف بدم التيتان أو مني التيتان<sup>١٧٨</sup>.

لكن مما هو جدير بالذكر أن الإشارات الأخرى داخل الوثائق البردية من العصرين اليوناني والروماني عن الخس فهي مرتبطة بالجانب الاقتصادي، نجد منها ما يرتبط بزراعته في وثائق تدل على زراعة الخس في إقليم أرسينوي سواء في الحدائق أو البساتين ذلك في قرية كيركيوزيريس (Kerkeosiris)، حيث

كانت المياه متوفرة<sup>١٧٩</sup>، كما كانت تتم زراعة الخس في الحدائق المروية صناعيا، حيث زرع فيها الخس والكربن للاستهلاك المنزلي<sup>١٨٠</sup>، كما وجدت قائمة مشتريات تشمل مواد غذائية من بينها الخس<sup>١٨١</sup>.

أما عن أسعار الخس وفقا لما جاء في بعض الوثائق البردية، فنجد في وثيقة لحساب مالي ترجع القرن الثالث قبل الميلاد تذكر θρίδα(ξ) χ(αλκοῦς)(1) "الخس خالكوس"<sup>١٨٢</sup>، وهنا لم يحدد عدد الخس، ولكن قدرت القيمة فقط بـخالكوس، وفي وثيقة أخرى لحساب المصروفات اليومية<sup>١٨٣</sup> ذكرت عبارة: "الخس مقابل أربعة أوبل (ὄβολοῦ τέταρτον) θρίδακες يبدو أن بعض العناصر الواردة في الوثيقة كانت لأجل الاحتفال بأعياد الاله أدونيس.

وفي وثيقة أخرى<sup>١٨٤</sup> جاء بها ذكر لكمية من الخس دون تحديد السعر θρίδακος χ(οίνικες) β "اثان خوينكيس من الخس"، ونفس الأمر تكرر في وثيقة أخرى<sup>١٨٥</sup>، وفي وثائق أخرى كانت تذكر فقط أعداد الخس ضمن الخطاب<sup>١٨٦</sup>، او ضمن وثيقة عن نفقات السفر<sup>١٨٧</sup>، في وثيقة أخرى<sup>١٨٨</sup> ذكرت "الخس خمس درخمات" ε θρίδακες وهي تشير الى هنا السعر الذي يساوي خمسة دراخمة.

أما عن الاهتمام بزيت بذور الخس في ضيعة أبولونيوس (Apollonios) في إقليم أرسينوي، نجد إلى جانب المحاصيل الزيتية الرئيسية التي كانت تزرع كمحاصيل نقدية، وتخضع لضوابط حكومية مشددة مثل: زيوت الخروع، والقرع، والقرطم، وبذور الكتان، فقد تم إجراء تجارب مع المحاصيل الزيتية الأخرى، مثل: زهرة الخشخاش والخس، اللذان كانا يزرعان في ضيعة أبولونيوس ويسجلان في سجلات زينون (Zenon) وكيل أعماله<sup>١٨٩</sup>.

أما عن الإشارات المتعلقة بالخس في العصر الروماني، نجد في وثيقة<sup>١٩٠</sup> عبارة عن عقد إيجار حديقة تضمن تحديد أعداد محددة من الخس.

θρίδακας κηπουριακὰς ὀν μηκωνίδας ὀν

وهي تنص على ١٥٠ من خس الحديقة و ١٥٠ من خس ميكونوس هو نوع من الخس البري. (Lactuca scariola)، أيضا هناك قطعة أوستراكا ترجع

للقرن الأول الميلادي<sup>١٩١</sup>، تم العثور عليها في (Porphyrites) (جبل أبودخان بالصحراء الشرقية حاليا) تؤكد على زراعة الخس والكرنب في منطقة حصن الريما (Raïma) القريب، وتسليمها لقائد المئة الذي يدعى يوليوس أكويلا (Iulius Aquila) من شخص يدعى فابريكوس (Fabricius) "حزمتان من الخس".

θρ[ιδάκων]  
δέσμας β.

كما يشير طلب قائد المئة للخضروات إلى أنه تم الحصول عليها من خلال مؤسسة خاصة، ولم تكن جزءًا من الإمدادات الرسمية، أي الطعام والشراب الذي يحصل عليه طوال مدة خدمته العسكرية<sup>١٩٢</sup>.

كما نجد في وثيقة أخرى<sup>١٩٣</sup> نصت كذلك على عبارة "حزمتان من الخس"، هناك أيضا وثيقة<sup>١٩٤</sup> عبارة عن خطاب من شخص يدعى أبول.... (الاسم غير مكتمل) إلى أبوليناريوس (Apollinarism) يذكر فيها انه: "تسلمت أربعة من الخس الجيد"

κόμισαι καλάς θρίδακας  
τέσσα[ρ]ος(\*)

أيضا في منطقة جبل كلاوديوس بالصحراء الشرقية حيث يقيم الجندي ديوسكوروس (Dioskoros) نجد مجموعة من قطع الأوستراكا التي تنتمي إلى منتصف القرن الثاني الميلادي، وقد زرع الخضروات في حديقته، والتي يجب أن تكون موجودة بالقرب من مصدر للمياه وقد شملت قائمة الخضروات على: الخس والهندباء وغيرها من الخضروات<sup>١٩٥</sup>.

وفي خطاب يرجع تاريخه إلى القرن الثاني الميلادي، كتب رجل إلى أخيه، يسأله عن حالته الصحية، وكذلك يسأله عن تلقيه ما تم إرساله له من حقيبة تحتوي على: الخس والبنجر والبصل والخضروات<sup>١٩٦</sup>.

وفي وثيقة أخرى تحدثت عن ثمن الخس: "خس واحد أو بل"<sup>١٩٧</sup>.

θρύδακ(ος)(\*) (ὀβολός) α

وفي وثيقة أخرى تحدثت عن أعداد من الخس مقابل السعر<sup>١٩٨</sup>.

L.2. θρίδ(ακος), πράσ(ων) (ὀβολοί) δ خس وكراث أربعة ونصف  
أوبل

L.22. θρίδ(ακος), ρ(ὀβολοί) δ 100 خس أربعة أوبل

L.25.θρ[ίδ(ακος)](τετρώβολον), خس أربعة أوبل

كما نجد من خلال وثيقة بردية يأمر مسؤول رؤساء النقابات بإمداد شخص ما بحصص شهرية من الخضروات (Iachanon)، لكن مثل هذا الطلب لا معنى له؛ إذا كان المقصود هو الخس الطازج، أو بعض الخضروات الأخرى القابلة للتلف بشكل سريع، لكن إذا علمنا أن البذور كانت تحمل نفس اسم الخضروات (Iachanon) والذي يُشتق منها الزيت، يشير أيضًا إلى أنه في هذه الفترة كان للمصطلح إشارة أكثر تحديدًا، ربما إلى البذور بدلاً من الخضروات ذاتها، ويؤكد تلك الفرضية كايمر (Keimer) الخس يزرع في صعيد مصر كمحصول حقل للنبور التي يتم عصرها من أجل الزيت، وهو ما جاءت أن عنه إشارات في الأدب اليوناني الكلاسيكي، وهي ربما كانت مجموعة متنوعة تتم زراعتها من الخس؛ لأجل استخدام بذورها<sup>١٩٩</sup>.

وهو ما ذكره وليم نظير من أن المصريين كانوا يستخدمون زيوت الطهي من الخس، وزيت الخروع، والكتان، والسهم، والقرطم<sup>٢٠٠</sup>، حيث كان يتم طحن البذور وتعصر وتصفى، ثم يستخرج منها الزيت، ويوضع في اواني حجرية، ثم يخزن بعد ذلك لحفظه، كما لم يكن يستخدم زيت بذور الخس في الطعام فقط، لكن أيضا استخدم في التدليك، وفي تقوية الجسم بشكل عام، حيث يكسب الجسم مناعة ضد الأمراض<sup>٢٠١</sup>.

أيضا نجد في رحلة لمسئول روماني مقيم في مصر يدعى ثيوفانيس (Theophanes)، وهو من عائلة ثرية سافر من مصر الى انطاكية، في رحلة استمرت خمسة أشهر، من بين الأشياء التي تم شراؤها بشكل شائع، كانت الخضروات بما في ذلك الخس<sup>٢٠٢</sup>، وقد قدرت تكلفة الخس ب (مائة دراخمة) في

منطقة (بابلون) أثناء رحلة ثيوفانيس<sup>٢٠٣</sup> إلى أنطاكية<sup>٢٠٤</sup>، أيضا تكلفة الخس قدرت بـ (مائة دراخمة) وفقا للتكاليف المكتوبة في يوم ٢٤ بشنس (أواخر مايو)<sup>٢٠٥</sup>، وأيضا إشارة أخرى إلى سعر الخس بالإضافة إلى نوع من الفجل قدر بـ (مائة دراخمة)<sup>٢٠٦</sup>.

أما عن الجانب السياسي في مصر الرومانية، ودلالة أهمية الخس بالنسبة لبعض الآلهة المصرية القديمة، وبصفة خاصة الإله مين الذي كان يعتبر الخس نباتا مقدسا له، فقد تم تصوير الخس على جدران معبد الإله "مين"<sup>٢٠٧</sup> في طيبة، وهو النوع الذي كان يشبه الخس الذي يزرع في جزيرة كوس (شكل ٤)<sup>٢٠٨</sup>، هذا يثير التساؤل عن أهمية حديقة الخس في موكب الإله مين؟ وهو ما تم تفسيره على أنه تجديد لوظيفة الملك الجالس على العرش، إذن صور المصريون الخس في سياقات جنائزية، حيث كان بمثابة غذاء للمتوفى ورمزاً للتجديد، وإعادة الولادة<sup>٢٠٩</sup>.

وهو الذي قام به الإمبراطور أوتو (Otho) (٦٩م) في معبد إيزيس في دير الشلويط (Deir el-Shelwit) - يقع على الضفة الغربية للنيل في الأقصر - يصور وهو يقدم الخس للإله مين، والذي كان رمزاً للخصوبة، كما يظهر نقش يصور الإمبراطور جالبا (Galba) (٦٨-٦٩م) (شكل ٥) على ما يبدو يقدم الخس مع الخراطيش الرومانية في منطقة عين بربية (Ain Birbiyeh) في واحة الداخلة بالصحراء الشرقية<sup>٢١٠</sup>.

## خاتمة:

من خلال العرض السابق للبحث يتضح لنا الآتي:

بينت الدراسة أنه وفقا لليونانيين يمكن تصنيف الخس تحت مسمى خضروات، حيث كانت أوراقه تستخدم كطعام، كما يستخدم الزيت المستخرج من بذوره في استخدامات عديدة، كما تعددت أنواع الخس وفقا لما جاء بالمصادر المختلفة، لكن هناك نوعان رئيسان هما: الخس البري والخس المزروع، وكلاهما ذو عصارة، لكن تلك المستخرجة من الخس البري أكثر فعالية من الخس المزروع خاصة في المجال الطبي، أيضا هناك أيضا أنواع

غير شائعة مثل خس البحر وخس الماء وخس الماعز، كما أظهرت الدراسة أن مواعيد زراعته هي من شهر سبتمبر وحتى فبراير او مارس، لكن إذا توافرت الظروف الملائمة كالتربة الجيدة، ووفرة المياه، والسماذ المناسب يمكن زراعته طوال العام.

كما بينت الدراسة أن الخس تمتع بمكانة كبيرة في العالمين اليوناني والروماني لقيمته الغذائية وتأثيره الكبير في صحة المعدة، وقد استخدمه الإغريق والرومان على حد سواء، هذا لا يمنع من أن البعض قد قلل من قيمته الغذائية أمثال الطبيب الروماني كيلسوس والفيلسوف اليوناني إبيكتيتوس، كما ان الإمبراطور أغسطس تم شفاؤه بفضل مهارة طبيبه الذي نصحه بتناول الخس، كما أن الخس أصبح شائعًا جدًا لدرجة أن الرومان ابتكروا طريقة لتوفيره حتى في غير موسمه.

وقد أظهرت الدراسة أنه وفقا للدراسات الحديثة أن أوراق الخس تعتبر مصدر فيتامين (ج)، كما أنه يحتوي على البروتين والدهون والكربوهيدرات والألياف الغذائية والسكريات، وفيتامينات: (A-B1-B2-B9-C-E-K) ومعادن: الحديد والمغنسيوم والفسفور والبوتاسيوم والصوديوم والزنك، لكن يجب التأكيد على أن القيمة الغذائية التي ذكرت تتعلق بالتحليلات الحديثة لأصناف الخس التي تتم زراعتها حاليا، والتي قد تكون أكبر من تلك التي كانت متوفرة لدى القدماء من اليونانيين والرومان.

كما أكدت الدراسة على أن الاستخدامات الطبية للخس هي تصورات ومعتقدات تم إيصالها من الأدلة القديمة، وليست بالضرورة مثبتة، أو موصى بها في علاج أمراض العصر الحديث، فقد وجدنا أن الخس البري قد استخدم في علاج أمراض العين، وان كانت بعض المصادر قد ذكرت أن الإكثار من تناوله قد يسبب ضرر للعين، كما لأنه له تأثير في علاج انتفاخ البطن، والقضاء على التجشؤ، وتحسين وظائف المعدة، كما يساعد على الهضم، كما ان تناوله بكميات كبيرة يعتبر ملين للأمعاء، كما أنه يعتبر من مضادات الأكسدة المهمة.

أيضا اثبتت الدراسة أنه تم استخدامه في علاج مرض الاستسقاء،

والوقاية من آلام الأسنان، وعلاج الفُرح، الجروح، وإيقاف نزيف الدم، وعلاج التورمات، ويشرب منه مغلي لعلاج بعض من أمراض الطحال، كما أن بذور الخس المزروع والخس البري قد استخدموا كعلاج للدغات العقارب، وفي الطب الحديث ثبت أنه يخفض مستويات الكوليسترول المرتفعة، كما أن عصارتها أو ما يعرف باللاتكس تعتبر مادة مضادة للميكروبات، كما يعتبر من أفضل الخضروات الورقية في علاج نوع من الصداع، كما يصنف أنه من بين أنواع العلاج المستخدمة في علاج مرض الصرع.

وقد توصلت الدراسة إلى أن الخس يعتبر علاجًا طبيعيًا لاضطرابات النوم، حيث ثبت أنه يحتوي على مادة كيميائية لها تأثير مهدئ كبير، كما أن له تأثير مخدر، حيث أن زيت بذور الخس تعتبر مساعدًا مفيدًا للنوم، حيث تم الكشف عن كميات قليلة من المورفين في أنواع الخس، حيث إن تأثير عصارة الخس كان لها تأثير مشابه للخشخاش.

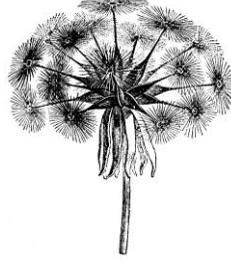
كما بينت الدراسة أن هناك اختلاف بين المصريين وبين اليونانيين والرومان في الدور الذي يقوم به الخس، فيشير العصير اللبني للمصريين بالمني، كما تجدر الإشارة أيضًا إلى أن بذور الخس المزروع مازال يتم جمعها في محافظتي سوهاج وقنا في صعيد مصر؛ لأن زيتها معروف بقدرته على تعزيز خصوبة الرجال، بينما بالنسبة اليونانيين والرومان يشبه عصارة الخشخاش، وهو مخدر بطبيعته وله تأثير معاكس، حيث عرفوا نوع من الخس باسم خس الخصي مضاد للشهوة، وقد استخدم أتباع فلسفة فيثاغورس كجزء من فلسفتهم في نبذ ملذات الحياة.

كما أظهرت الدراسة أنه وفقًا للدراسات الحديثة التي أجريت على الخس وجد أنه يحتوي على مهدئ كبير، ومسكن، ومضاد للالتهابات، وفقًا لما أظهرته النماذج التجريبية، كما أنه يعتبر من مضادات الأكسدة المهمة التي تمنع تحول الخلايا إلى خلايا سرطانية، كما أن الماء المستخلص من الخس المزروع يمنع نمو خلايا سرطان الدم، وخلايا سرطان الثدي.

أيضا بينت الدراسة أن الإشارات في الوثائق البردية وقطع الأوستراكا

من العصرين اليوناني والروماني عن الخس فهي تتعلق بالجانب الاقتصادي، منها ما يرتبط بزراعته سواء في الحدائق أو البساتين من خلال عقود الأيجار، كما أن الخس يزرع في مصر كمحصول حقل للبنور التي يتم عصرها من أجل الزيت، لأنه يعتبر من زيوت الطهي، بالإضافة إلى الاستخدامات الأخرى العلاجية، كما ذكر (كايمر) أن الخس يزرع في مصر كمحصول حقل للبنور التي يتم عصرها من أجل الزيت، وهي ربما كانت مجموعة متنوعة تتم زراعتها من الخس؛ لأجل استخدام بذورها، وكان هناك اهتمام بزيت بذور الخس في ضيعة أبوللونيس، حيث تم إجراء تجارب على بعض المحاصيل الزيتية مثل الخس، وفي إشارة إلى جودة نوع الخس عثر على وثيقة تؤكد على تسلم عدد من الخس الجيد، وإشارة أخرى إلى تسلم كمية من الخضروات من بينها الخس. كما أوضحت الدراسة أهمية الخس فيما يتعلق بالجانب السياسي في مصر الرومانية، فقد صور الإمبراطور أوتو في معبد إيزيس في دير الشلويط وهو يقدم الخس للإله مين، كما ظهر نقش يصور الإمبراطور جالبا على ما يبدو يقدم الخس مع الخراطيش الرومانية في منطقة عين بربية في واحة الداخلة.

### ملحق الأشكال



شكل (١): رأس بذرة الخس البري. نقلا عن :  
Osbaldeston and Wood, Dioscorides, 292



شكل (٢): بذور الخس المزروع *Lactuca sativa* نقلا عن :

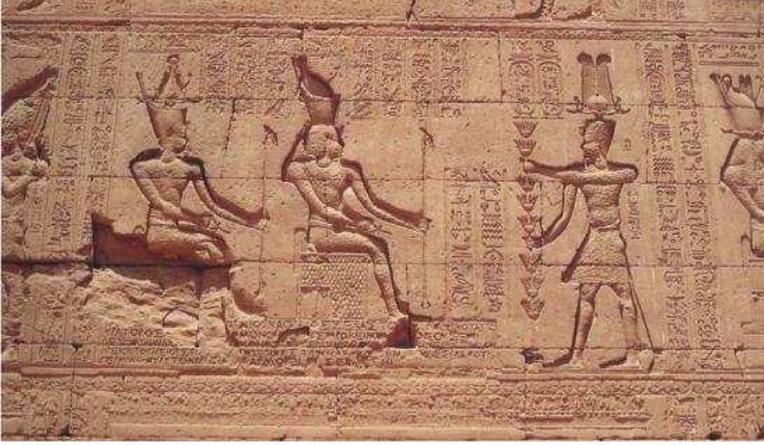
Wikipedia contributors, "Romaine lettuce," *Wikipedia, The Free Encyclopedia*,  
[https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Romaine lettuce&oldid=1114625993](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Romaine%20lettuce&oldid=1114625993) (accessed October 12, 2021).



شكل (٣): الخس الشوكي (البري) *L. scariola = Lactuca serriola* نقلا عن:  
Musselman,29.



شكل (٤): الخس المزروع (خس كوس) *Lactuca sativa* نقلا عن:  
Wikipedia contributors, "Romaine lettuce," *Wikipedia, The Free Encyclopedia*, [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Romaine lettuce&oldid=1114625993](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Romaine%20lettuce&oldid=1114625993) (accessed October 12, 2021).



شكل (٥): الإمبراطور جالبا يقدم الخس. نقلا عن:

Jack Schofield-Newton,54.

الهوامش:

- ١ وليم نظير، الثروة النباتية عند قدماء المصريين (القاهرة: الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، ١٩٧٠)، ١٤٥.
- 2 Michael J. Decker, 'Late Antique Farming', In *A Companion to Ancient Agriculture*, David Hollander and Timothy Howe(eds.)(John Wiley & Sons, Inc.,2021),637.
- 3 Marie-Francine Moens, "The Procession of the God Min to the ḥtjw-Garden," *Studien zur Altägyptischen Kultur*12 (1985):66.
- 4 Joan P. Alcock, *Food in the ancient world* (Westport, Connecticut. London:Greenwood Press ,2006),55.
- 5 Pauline Norris, "The Lettuce Connection A re-examination of the association of the Egyptian god Min with the lettuce plant from the Predynastic to the Ptolemaic Period" (Unpublished PhD diss., University of Manchester, 2015),36.
- 6 Norris, "The Lettuce Connection, 274.
- ٧ ولد أدونيس من شجرة المُر (myrrh)، ويصبح موضوع للتنافس بين أفروديت، إلهة الحب، وبيير سيفوني، ملكة العالم السفلي، قبل أن يقتله الخنزير، بينما يختبئ في سرير من الخس، تم استخدام نبات المر في حفلات الزفاف. للمزيد راجع:-
- Sarah Hitch, 'Anthropology and Food Studies', In *A companion to food in the ancient world* , John Wilkins and Robin Nadeau(eds.)(John Wiley & Sons, Inc.,2015),120.
- وعن الاحتفال الذي ارتبط به ويعرف "الأدونيا" في النصوص الأدبية والأشكال الزخرفية على الأواني من أواخر القرن الخامس والرابع قبل الميلاد، تظهر أن "الحدائق" تتكون من سلال أو أواني خزفية أو أواني أخرى مملوءة بالتربة زرعت فيها النساء الشعير، أو الخس، أو الشمر، أو العدس، أو أنواع أخرى من بذور الزهور والخضروات، لمدة ثمانية أيام قبل المهرجان، للمزيد راجع:-
- George Pilitsis, "The Gardens of Adonis in Serres Today," *Journal of Modern Greek Studies* 3 No.2(October 1985),155-157.
- 8 Gavin Hardy and Laurence Totelin, *Ancient botany*(London and New York :Routledge,2016),79.
- 9 Athenaeus, *Deipnosophistae*,II.79.
- 10 Athenaeus, II.80.  
Νίκανδρος δ' ὁ Κολοφώνιος ἐν β' Γλωσσῶν βρένθιν λέγεσθαι φησι παρὰ Κυπρίοις θρίδακα,
- 11 Athenaeus, II.80.
- 12 Norris, "The Lettuce Connection,102.
- 13 Thomas W. Whitaker, "Salads for Everyone: A Look at the Lettuce Plant," *Economic Botany* 23, No. 3(Jul. - Sep. 1969),261.
- 14 Lytton John Musselman, *A dictionary of Bible plants*(Cambridge: Cambridge University Press,2012),28.
- 15 M. Eleanor Irwin, 'Agricultural Plants in the Ancient Mediterranean', In *A Companion to Ancient Agriculture*, David Hollander and Timothy Howe(eds.)(John Wiley & Sons, Inc.,2021),93.

- 16 Hitch, 'Anthropology and Food Studies', 120.
- 17 James W. Ermaterer, *The world of Ancient Rome : a daily life encyclopedia* (Santa Barbara, California, Denver, Colorado: Greenwood an Imprint of ABC-CLIO, LLC,2015),364.
- 18 Theophrastus, *Enquiry into Plants*, VII.4.1.
- 19 Theophrastus, VII.4.5.
- Ῥσαύτως δὲ καὶ τῆς θριδακίνης· ἡ γὰρ λευκὴ γλυκυτέρα καὶ ἀπαλωτέρα. γένη δὲ αὐτῆς ἐστὶν ἄλλα τρία, τὸ τε πλατύκαυλον καὶ στρογγυλόκαυλον καὶ τρίτον τὸ Λακωνικόν· αὐτὴ δὲ τὸ μὲν φύλλον ἔχει σκολυμῶδες, ὀρθὴ δὲ καὶ εὐαυξήης καὶ ἀπαράβλαστος ἐκ τοῦ καυλοῦ. τῶν δὲ πλατειῶν οὕτω τιν ἐς πλατύκαυλοι γίνονται ὥστ' ἐνίοις φασι καὶ θύραις χρῆσθαι κηπουρικαῖς. τὸ δ' ἐὶ ὀπῶδες σφόδρα καὶ μικρόφυλλον καὶ λευκοκαυλότερον ἔοικεν ἀγρία.
- 20 Athenaeus, *Deipnosophistae*, II.79.
- 21 Plinius, *Naturalis Historia*, XIX.38.
- Lactucæ Graeci tria fecere genera: unum lati cauUs, adeo ut ostiola oltoria ex us factitari prodderint.
- 22 Plinius, XIX.38.
- 23 LSJ s.v. θριδαξ ; θριδάκιος .
- 24 Whitaker, "Salads for Everyone,263.
- 25 Theophrastus, *Enquiry into Plants*, VII.6.2.
- 26 Theophrastus, VII.2.9.
- 27 Jack R. Harlan "Lettuce and the Sycamore: Sex and Romance in Ancient Egypt." *Economic Botany* 40, no. 1 (1986),9.
- 28 Plinius, *Naturalis Historia*, XIX.38.
- 29 Andrew Dalby, *Food in the ancient world: from A to Z* (London and New York: Routledge,2003),74.
- 30 Dioscorides, *De materia medica*, II.166.
- 31 John M. Riddle, *Dioscorides on pharmacy and medicine* (Austin: University of Texas Press,1985),27.
- ٣٢ في أوج التقدم الطبي القديم وقف جالينوس (١٢٩ م - ٢١٠ م) ، الطبيب الشخصي للإمبراطور ماركوس أوريليوس، من بين أعماله الباقية ما يعتقد أنه الدليل النهائي لنظام غذائي صحي، بناءً على "نظرية الأخلط الأربعة" التي كان من المفترض أن يكون لها تأثير عميق على الطب لعدة قرون، ويصف بتفاصيل رائعة التأثيرات على الصحة لمجموعة واسعة من الأطعمة ، منها: الخس ودهن الخنزير والأسماك إلى الخوخ وغيرها. أنظر :-
- Mark Grant, *Galen on food and diet* (London and New York: Routledge,2000),(introduction).
- 33 Grant, *Galen on food* ,139.
- 34 Athenaeus,*Deipnosophistae*,II.53.
- 35 Fragkiska Megaloudi, "Wild and Cultivated Vegetables, Herbs and Spices in Greek Antiquity (900 B.C. to 400 B.C.) ," *Environmental Archaeology* 10:1(2005),78.
- 36 Theophrastus, *Enquiry into Plants*, IX.8.2.
- 37 Dioscorides, *De materia medica*, II.166;Riddle,*Pedanius Dioscorides of Anazarbus*,151.
- 38 Plinius, *Naturalis Historia*,XX.26.

٣٩ الهندباء التي تنمو في الحديقة هي أيضًا نوعين: أحدهما أشبه بالخس وعريض الأوراق، والآخر صغير الأوراق ومُر نوعًا ما. انظر: -

Riddle, *Pedanius Dioscorides*, 148.

40 Grant, *Galen on food*, 139.

41 Theophrastus, *Enquiry into Plants*, IV.6.6.

42 Plinius, *Naturalis Historia*, XIII.137.

٤٣ مدينة قديمة في إسبانيا، وواحدة من المستوطنات الرئيسية للفينيقيين، كانت الدولة بأكملها الواقعة غرب جبل طارق تسمى تارتيسيس انظر: -

Harpers Dictionary of Classical Antiquities, s.v. (Tartessus)

44 *Columella*, *On Agriculture*, X.181-189.

45 Plinius, XIX.38.

46 Hardy and Totelin, *Ancient botany*, 110.

47 Dioscorides, *De materia medica*, IV.98.

48 Dioscorides, IV.101.

الإشارات الموجودة في المراجع الحديثة إلى الفقرة وكيفية تفسيرها والنظرة إليها الفقرة وردت عند:

John M. Riddle, *Pedanius Dioscorides of Anazarbus: De materia medica*, Translated by Lily Y Beck, introduction by John Scarborough, *Altertumswissenschaftliche Texte und Studien*, Band 38 (Hildesheim - Zurich - New York: Olms - Weidmann, 2005), 290.

٤٩ خس الماعز/ الضأن *Valerianella locusta* موطنه أوروبا ومنطقة البحر المتوسط، ومن شمال إفريقيا إلى الهند، كانت تستخدم على نطاق واسع في بريطانيا وأوروبا كخضروات رئيسية في فصل الشتاء وأوائل الربيع: أنظر:

Jane Renfrew and Helen Sanderson, 'Herbs and Vegetables', In: *Cultural history of plants*, Ghillean Prance (ed.) (New York. London: Routledge, 2005), 121.

وقد ذكر بلينيوس انه لهذا النوع تأثير قاتل على الأسماك إذا ألقى في الماء. XX.24.

50 Theophrastus, *Enquiry into Plants*, VII.1.2; David B. Hollander, *Farmers and Agriculture in the Roman Economy* (London and New York: Routledge, 2019), 33.

51 Theophrastus, VII.1.3.

52 *Columella*, *On Agriculture*, XI.3.14.

haec enim vel circa calend. Septembres, vel melius ante calendas Martias Februario seruntur.

53 Plinius, *Naturalis Historia*, XIX.38.

alii colore et tempore satus genera discrevere ; esse enim nigras quarum semen mense Ianuario seratur, albas quarum Martio, rubentes quarum Aprih, et omnium earum plantas post binos menses differri.

54 Plinius, XIX.39.

55 John Henderson, *The Roman Book of Gardening* (London and New York: Routledge: Taylor & Francis Group, 2004), 40.

56 Henderson, *The Roman Book*, 109.

57 Michael J. Decker, 'Late Antique Farming', In *A Companion to Ancient Agriculture*, David Hollander and Timothy Howe (eds.) (John Wiley & Sons, Inc., 2021), 639.

- 58 Lucinda Guzman, “Hera’s Lettuce: Women and the Peculiar Uses of Flowers, Fruit and Vegetables in Ancient Greek Festivals for Women”( Unpublished MA., Macquarie University, Sydney,2014),22.
- 59 Plinius, *Naturalis Historia*, XIX.35.
- 60 Theophrastus, *Enquiry into Plants*, VII.3.2.
- 61 Plinius, XIX.36. (at lactucis in lanugine)
- 62 Theophrastus, VII.5.3.
- 63 *Columella On Agriculture*,XI.25.
- 64 Plinius, XIX.60.
- 65 Athenaeus,*Deipnosophistae*, 2.81.
- ἐν ἄλλοις δὲ Θεόφραστος ἐπίσπορά φησι καλεῖσθαι τευτλίον, θριδακίνην,
- 66 Plinius, *Naturalis Historia*, XIX.39;40;53. ; Henderson, *The Roman Book*,40.
- ٦٧ ميلاد حلمى زكى، زراعة الخس (١٣ مارس ٢٠١٧) ، مركز البحوث الزراعية.  
<https://www.agricultureegypt.com/Agenda/Articles/359/%D8%B2%D8%B1%D8%A7%D8%B9%D8%A9 %D8%A7%D9%84%D8%AE%D8%B3/> (accessed : June 2021).
- وقد أجمعت المصادر على أن أفضل طريقة لزراعة الخس هي عن طريق الاستزراع أو يما يعرف بزراعة الشتلات حيث تنتج أنواع أفضل وتصبح أكثر تحملا للظروف المحيطة بها، جدير بالذكر أن هذه الطريقة لازالت تستخدم حتى الآن وتؤتي نتائج جيدة.
- 68 Whitaker, “Salads for Everyone,262.
- 69 Herodotus,*Histories*,III.32.3-4.
- 3 Αἰγύπτιοι δὲ ὡς τραπέζῃ παρακατημένων λαβοῦσαν θρίδακα τὴν γυναῖκα περιτῆλαι καὶ ἐπανεῖρῃσθαι τὸν ἄνδρα κότερον περιτετιμμένη ἢ θρίδαξ ἢ δασέα εἴη καλλίων, καὶ τὸν φάναι δασέαν, τὴν δ’ εἰπεῖν.
- 4 “ταύτην μέντοι κοτὲ σὺ τὴν θρίδακα ἐμιμήσαο τὸν Κύρου οἶκον ἀποφιλώσας.” τὸν δὲ θυμωθέντα ἐμπηδῆσαι αὐτῇ ἐχούσῃ ἐν γαστρὶ, καὶ μιν ἐκτρώσασαν ἀποθανεῖν.
- 70 Theophrastus, *Enquiry into Plants*, VII.2.4.
- 71 Celsus, *De Medicina*,II.18.
- Item firmior brassica et beta et porrum quam lactuca uel cucurbita uel asparagus.
- 72 Celsus, II.27.
- 73 Plinius, *Naturalis Historia*, XIX.36.
- 74 Cornelia G. Harcum .“A Study of Dietetics among the Romans(Concluded).” *The Classical Weekly* 12, no. 9 (1918),67.
- 75 Horace, *The Works of Horace*,II.2.
- 76 Plinius, *Naturalis Historia*, XIX.38.
- 77 Epictetus,*Encheiridion*,25.3.
- ἀλλὰ πόσου πιπράσκονται θρίδακες; ὀβολοῦ,
- 78 Epictetus, *Discourses*,II.10.
- 79 Plutarch, *Quaestiones Convivales*,IV.10.
- Διὰ τί τὸ μέσον τῆς θρίδακος αἱ γυναῖκες οὐ τρώγουσιν.
- 80 Hardy and Totelin, *Ancient botany*,58.
- 81 Plutarch, *Cato the Younger*,46.3.
- 82 Plutarch, *De gloria Atheniensium*,6.
- οἱ δὲ χορηγοὶ τοῖς χορευταῖς ἐγγέλια καὶ θριδάκια καὶ σκελίδας καὶ μυελὸν παρατιθέντες,

- 83 Guzman, "Hera's Lettuce,28.
- 84 Suetonius, *Divus Augustus*,75.
- ita ut per singulos lectos licitatio fieret et seu iactura seu lucrum communicaretur.
- 85 Athenaeus,*Deipnosophistae*,II.78.
- Ἵγιεινῶν φησιν ἐναντὶ ἄγρια εἶναι θρίδακα ταύτης κρατίστην τὴν μέλαιναν,
- 86 Athenaeus, II.81; Ashley Nicole Edewaard, "Food as Medicine of Body and Soul: Clement of Alexandria's Dietary Prescriptions in the Paedagogus"( Unpublished PhD diss., University of Notre Dame,2020), 33-34.
- 87 Athenaeus, II.81.
- 88 Hayk S. Arakelyan, *Lettuce–Mother Nature Healing*, [https://www.researchgate.net/publication/332950992\\_Lettuce\\_Mother\\_Nature\\_Healing2019](https://www.researchgate.net/publication/332950992_Lettuce_Mother_Nature_Healing2019) (Accessed 5/6/2021).
- 89 Norris, "The Lettuce Connection,222.
- 90 Cornelia G. Harcum . "A Study of Dietetics among the Romans." *The Classical Weekly* 12, no. 8 (1918),59.
- 91 Plinius, *Naturalis Historia*,XIX.19.
- 92 William Smith, (ed.)A Dictionary of Greek and Roman biography and mythology.vol.1 (London: John Murray, Albemarle Street,1880), s.v. Maximus Valerius.
- 93 Dalby, *Food in the ancient*,195.
- 94 Alcock, *Food in the ancient*,55.
- 95 Renfrew and Sanderson, 'Herbs and Vegetables',121.
- 96 Whitaker, "Salads for Everyone,262.
- 97 Ermatinger, *The world of Ancient Rome*,363.
- 98 Erica Rowan, "Rich and Hungry, Poor and Full: Social and Cultural Food Poverty in the Roman World," in *Poverty in Ancient Greece and Rome*, Filippo Carlà-Uhink, Lucia Cecchet, and Carlos Machado(eds.) (London And New York :Routledge,2023),192.
- 99 Henderson, *The Roman Book*,27.
- 100 Guzman, "Hera's Lettuce,28.
- 101 Grant, *Galen on food*,139.
- 102 Martial,*Epigrams*,XI.52. ; Rowan, "Rich and Hungry, 192.
- 103 Clara Agustoni, *Autour de la table Usages et savoir-vivre à l'époque romaine*( Musée romain de Vallon,2014),26.
- 104 Pliny the Younger,*letters*,I.15.2-3
- Paratae erant lactucae singulae, cochleae ternae, ova bina,;
- John F. Donahue, *Food and Drink in Antiquity : readings from the Graeco-Roman World A Sourcebook*(London \*New Delhi\* New York\*Sydney: Bloomsbury,2015),183; Ermatinger, *The world of Ancient Rome*,315.
- 105 Martial, XI.52.5; E. Marion Smith, "Some Roman Dinner Tables," *The Classical Journal* 50, No. 6 (Mar. 1955),255; Norris, "The Lettuce Connection,194.
- 106 Dalby, *Food in the ancient*,195.
- 107 Ermatinger, *The world of Ancient Rome*,299.
- 108 Guzman, "Hera's Lettuce,20.
- 109 Theophrastus, *Enquiry into Plants*, VII.6.2.

- 110 Plinius, *Naturalis Historia*, XX.26.  
quidam tamen frequentiores in cibo officere claritati oculorum tradiderunt.
- 111 Tess Anne Osbaldeston and Robert PA Wood, *Dioscorides: De materia medica* (Johannesburg: Ibdis Press, 2000), 292.
- 112 Plinius, VIII.41.
- 113 Vincenzo Ortoleva, '14 The Meaning and Etymology of the Adjective Apiosus', In 'Greek' and 'Roman' in *Latin Medical Texts: Studies in Cultural Change and Exchange in Ancient Medicine*, Brigitte Maire (ed.) (Brill: Leiden & Boston, 2014), 261.
- 114 Plinius, XIX.38.  
stomacho fastidium auferunt cibique adpetentiam faciunt.
- 115 Norris, "The Lettuce Connection, 148.
- 116 Osbaldeston and Wood, *Dioscorides*, 292; Jovan Bilbija, 'The Stuff of Dreams: Substances and Dreams in Greek and Latin Literature', in *Dreams, healing, and medicine in Greece : from antiquity to the present* Steven, Steven M. Oberhelman (ed.) (England: Ashgate Publishing Limited, 2013), 246.
- 117 Aretaeus, *De curatione acutorum morborum*, II.11.  
Θεραπεία Σατυριάσεως.....τὰ πλεῖστα, λάχανα, μαλάχη, βλίτον, θριδακίνη, ἔψητὴ  
κολοκὸν τη, σίκυος ἐφθός,  
118 Edewaard, "Food as Medicine, 47; Bilbija, 'The Stuff of Dreams, 246.
- 119 Athenaeus, *Deipnosophistae*, II.80.  
ἐν ταῖς θριδακίαις ταῖς κάκιστ' ἀπολουμέναις,  
ἅς εἰ φάγοι τις ἐντὸς ἐξήκοντ' ἐτῶν,  
ὁπότε γυναικὸς λαμβάνοι κοινωνίαν,  
στρέφοιθ' ὄλην τὴν νύκτ' ἂν οὐδὲ ἐν πλέον  
ᾧ βούλεται δρῶν,  
120 Athenaeus, *Deipnosophistae*, II.80.  
μὴ παρατίθει σύ μοι θριδακίνας, ᾧ γύναϊ,  
ἐπὶ τὴν τράπεζαν, ἣ σεαυτὴν αἰτιῶ.
- راجع أيضا :
- Joseph D. Reed, "The Sexuality of Adonis," *Classical Antiquity* 14, No. 2 (Oct. 1995): 317-347.
- 121 Guzman, "Hera's Lettuce, 15.n.48; Megaloudi, "Wild and Cultivated, 78.
- 122 Marcel Detienne, *the gardens of Adonis: spices in Greek mythology*, Translated from the French by Janet Lloyd with an introduction by J. P. Vernant (Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1994), 68.
- 123 Bilbija, 'The Stuff of Dreams, 246.
- 124 Plinius, *Naturalis Historia*, XIX.44.  
est quam lactuca naturae concitatrixque veneris
- 125 Dalby, *Food in the ancient*, 196.
- 126 Plinius, XIX.38 ; Smith, (ed.) *A Dictionary of Greek*, s.v. (Camelius).
- 127 Sébastien Barbara, 'Memorial' Strategies of Court Physicians in the Imperial Period', In 'Greek' and 'Roman' in *Latin Medical Texts: Studies in Cultural Change and Exchange in Ancient Medicine*, Brigitte Maire (ed.) (Brill: Leiden & Boston, 2014), 30.
- 128 Suetonius, *Divus Augustus*, 59.1.

- Medico Antonio Musae, cuius opera ex ancipiti morbo conualuerat, statuum aere conlato iuxta signum Aesculapi statuerunt.  
129 Barbara, 'Memorial'30.  
-: للمزيد حول الطبيب أنطونيوس موسي راجع : Barbara, 'Memorial'25ff. أيضا :-  
Susan P. Mattern, "Physicians and the Roman Imperial Aristocracy: The Patronage of Therapeutics." *Bulletin of the History of Medicine* 73, no. 1 (1999):1-18.  
130 Antoine Pietrobelli, 'The Pharmacological Treatise Περὶ ἐνδορβίου of Juba II, King of Mauretania', In 'Greek' and 'Roman' in Latin Medical Texts: *Studies in Cultural Change and Exchange in Ancient Medicine*, Brigitte Maire (ed.) (Brill: Leiden & Boston,2014),165.  
131 Plinius, *Naturalis Historia*, XX.24.  
spissatum mox in aceto pondere obolorum duum adiecto aquae uno cyatho hydropicis datur.  
132 Plinius, XX.24.  
133 Grant, *Galen on food*,138.  
134 Plinius, XX.25.  
135 Irwin, 'Agricultural Plants,95.  
136 Celsus, *De Medicina*,III.22.  
137 Mostafa Yakoot ,Sherine Helmy and Kamal Fawal, "Pilot study of the efficacy and safety of lettuce seed oil in patients with sleep disorders," *International Journal of General Medicine*4 (2011),452  
138 Arakelyan, *Lettuce*,  
139 Grant, *Galen on food*,138-139.  
140 David Waines, 'Food in Antiquity: The Islamic Dimension', In *A companion to food in the ancient world*, John Wilkins and Robin Nadeau(eds.)(John Wiley & Sons, Inc.,2015),390.  
141 Norris, "The Lettuce Connection,224.  
142 Megaloudi, "Wild and Cultivated,78.  
143 Plinius, *Naturalis Historia*,XX.26.  
144 Pietrobelli, 'The Pharmacological Treatise,166.  
145 Guzman, "Hera's Lettuce,30.  
146 Dioscorides, *De materia medica*,2.166.  
147 Riddle, *Dioscorides on pharmacy*,27-29.  
148 Martial,*Epigrams*,III.89;XI.52.  
149 Martial, III.89;VII.49 ; Harlan "Lettuce and the Sycomore,10.  
150 Celsus, *De Medicina*,II.24.  
Stomacho autem aptissima sunt .... ex holeribus intubus, lactuca,  
151 Celsus, II.29.  
152 Celsus, II.32 ; Harcum . "A Study of Dietetics,67.  
Somno ...., lactuca, maximeque aestiua, cuius coliculus iam lacte repletus est,  
153 Dioscorides, *De materia medica*,II.166.  
154 Norris, "The Lettuce Connection,120.  
155 Arakelyan, *Lettuce*.  
156 Yakoot ,Sherine Helmy and Kamal Fawal, "Pilot study of the efficacy,451.  
157 Celsus, III.22.  
158 Galen, *On the Natural Faculties*,I.10.

- θριδακίνη καὶ τεύτλω καὶ τοῖς ὁμοίοις παμπόλλης δεῖται τῆς ἀλλοιώσεως εἰς αἷματο  
ς γένεσιν,  
159 Edewaard, “Food as Medicine,33-34.  
160 John M. Wilkins and Shaun Hill, *Food in the ancient world* (UK: Blackwell  
Publishing,2006),213.  
161 Edewaard, “Food as Medicine,85.  
162 Aretaeus, De curatione acutorum morborum,I.2.  
ὦμὰ δὲ, θριδακίνη πάντων ἄριστον ·  
163 Alcock, *Food in the ancient*,237.  
164 Aretaeus, I.4.  
ὦμῶν δὲ θριδακίνη ἐφ’ ὄρα·  
165 Athenaeus, *Deipnosophistae*, II.81.  
166 Harlan “Lettuce and the Sycomore,10.  
167 Riddle,*Pedanius Dioscorides*,274.  
168 Christine F. Salazar, *The treatment of war wounds in Graeco-Roman  
antiquity*(Leiden ; Boston ; Koln : Brill,2000),60.  
169 Arakelyan, Lettuce.  
170 Norris, “The Lettuce Connection,225.  
171 Arakelyan, Lettuce.  
172 Dalby, *Food in the ancient world*,195.  
173 Harlan “Lettuce and the Sycomore,9.  
١٧٤ ليز مانكه، التداوي بالأعشاب في مصر القديمة، ترجمة د. أحمد زهير أمين مراجعة د. محمود ماهر  
طه(القاهرة: مكتبة مدبولي، ٢٠٠٨، ٢٤٨-٢٤٩.  
١٧٥ وليم نظير، ١٤٥.  
176 Norris, “The Lettuce Connection,195.  
177 John Scarborough, “The Pharmacology of Sacred Plants, Herbs,and Roots” in:  
*Magika Hiera: Ancient Greek Magic and Religion*, Christopher A. Faraone and  
Dirk Obbink (eds.) (New York-Oxford :Oxford university press,1991),138-  
174.  
178 Jacco Dieleman, *Priests, Tongues and Rites : The London-Leiden Magical  
Manuscripts and Translation in Egyptian Ritual (100–300 CE)* (Brill: Leiden-  
Boston,2005),191.  
179Norris, “The Lettuce Connection,118; Dorothy J. Crawford and Thompson  
Dorothy J, *Kerkeosiris: An Egyptian village in the Ptolemaic  
period*(Cambridge :Cambridge University Press, 1971),116.  
180 Crawford, “Food,142.  
181 UPZ.1.84, 85,89,96,104( 2nd century BC); Dorothy J. Crawford, “Food:  
Tradition and Change in Hellenistic Egypt”, *World Archaeology* 11, No. 2(Oct.  
1979),144.  
182 P. Petrie III.140 a, 2 (299 – 200 BC).  
183 P. Cairo Zen. IV. 59702 ,13 (299 – 200 BC).  
184 P. Lond. VII. 1994, 150 (251BC).  
185 P. Cairo Zen. II. 59292 , 533(250BC).  
186 P. Petrie III. 53, 8(Third century BC). θριδάκων ε  
187 P. Tebt. III, 889, 48(200-176 BC). θριδάκες α,  
188 UPZ I. 89, 3 ( 159BC).

- 189 Crawford, "Food, 140.  
 190 BGU IV. 1118, 13(22BC).  
 191 Norris, "The Lettuce Connection,118.  
 192 O. Claud. II. 370, 6-7(98-117AD).  
 193 P. Oxy. IX. 1212, 5(101-200AD). θρούδακ(ος)(\*) δέσμ(αι) β,  
 194 P. Mich. VIII. 496, 15-16(101-200AD).  
 195 Katelijin Vandorpe, 'Life Portraits: People at Work', *In A companion to Greco-Roman and late antique Egypt*, Katelijin Vandorpe(ed.)( John Wiley & Sons, Inc., 2019),277.  
 196 P. Mich. VIII.496 (second century AD, Karanis); Jane Louise Draycott, "Approaches to Healing in Roman Egypt" (Unpublished PhD diss., University of Nottingham, 2011),137.  
 197 P. Petaus 33, 6(182-187AD).  
 198 P. Mich. XI. 619, 2,22,25(182AD).  
 199 P. Oxy. VIII. 1139 (322AD) ; Roger S. Bagnall, *Egypt in Late Antiquity* (Princeton: Princeton University Press, 1993), 28. No79.  
 200 Alcock, *Food in the ancient world*,144.  
 ٢٠١ وليم نظير، ١٤٦، ٢٨١.
- 202 Ermatinger, *The world of Ancient Rome*,311.  
 203 John Matthews, *The journey of Theophanes : travel, business, and daily life in the Roman east* (New Haven and London :Yale University Press ,2006).  
 204 P. Ryl. 627: Recto vii, 142–54 (300-325AD).  
 205 P.Ryl. 639 (verso, col. iv sup.).  
 206 P.Ryl. 629 (Antioch, month Pauni) (verso, col. I).  
 ٢٠٧ للمزيد حول تصوير الإله "مين" وارتباطه بنبات الخس انظر :-  
 Jack R. Harlan "Lettuce and the Sycomore;4-8.  
 ٢٠٨ Κῶς,Κόως جزيرة تقع تقريبا مقابل خليج هاليكارناسوس (Halicarnassus) ، مدينتها الرئيسية تحمل اسم الجزيرة، كان محيط الجزيرة وفقاً لسترابون، ٥٥٠ إستاديا، بينما وفقاً لما ذكره بلينيوس ١٠٠ ميل روماني؛ لكن أيا من هذين البعدين غير صحيح، فالمحيط الحقيقي يبلغ حوالي ٦٥ ميلا، والطول حوالي ٢٣ ميل.
- Dictionary of Greek and Roman geography. William Smith, (ed.)2 Vols (Boston, Little, Brown & Co,1870),694- 695.  
 209 Moens, "The Procession of the God,"66-96.  
 210 Jack Schofield-Newton, "Imperial cult into Imperial System? Viewing a theory of empire through the imperial cult in Egypt"( Unpublished MA., Durham University, 2016),39-40.

## قائمة المصادر والمراجع

### أولاً- المصادر الأدبية:

- Aretaeus, *De curatione acutorum morborum*, (L.C.L.).
- Athenaeus, *Deipnosophistae* (L.C.L.).
- Celsus, *De Medicina*, (L.C.L.).
- Columella ,*On Agriculture*,(L.C.L.).
- Dioscorides, *De materia medica*, Tess Anne Osbaldeston and Robert PA Wood, *Dioscorides: De materia medica* .Johannesburg: Ibdis Press,2000.
- Epictetus,*Encheiridion*, (L.C.L.).
- Galen, *On the Natural Faculties*, (L.C.L.).
- Herodotus, *Histories* (L.C.L.).
- Horace, *The Works of Horace*, (L.C.L.).
- Martial, *Epigrams* (L.C.L.).
- Plinius, *Naturalis Historia*, (L.C.L.).
- Pliny the Younger,*letters*, (L.C.L.).
- Plutarch, *Cato the Younger*, (L.C.L.).
- -----, *De gloria Atheniensium*, (L.C.L.).
- -----, *Quaestiones Convivales*, (L.C.L.).
- Suetonius, *Divus Augustus*, (L.C.L.).
- Theophrastus, *Enquiry into Plants* (L.C.L.).

### ثانياً- الوثائق البردية والنقوش :

- Check list of editions of Greek, Latin, Demotic and Coptic Papyri, Ostraca and Tablets.

[https://library.duke.edu/rubenstein/scriptorium/papyrus/texts/clist\\_papyri.html](https://library.duke.edu/rubenstein/scriptorium/papyrus/texts/clist_papyri.html)

ثالثاً - المراجع الأجنبية :

- Agustoni, Clara, *Autour de la table Usages et savoir-vivre à l'époque romaine*. Musée romain de Vallon, 2014.
- Alcock, Joan P., *Food in the ancient world*. Westport, Connecticut. London : Greenwood Press , 2006.
- Arakelyan, Hayk S., *Lettuce–Mother Nature Healing*. [https://www.researchgate.net/publication/332950992\\_Lettuce\\_Mother\\_Nature\\_Healing](https://www.researchgate.net/publication/332950992_Lettuce_Mother_Nature_Healing) 2019 (Accessed 5/6/2022).
- Bagnall, Roger S., *Egypt in Late Antiquity*. Princeton: Princeton University Press, 1993.
- Barbara, Sébastien, 'Memorial" Strategies of Court Physicians in the Imperial Period', In 'Greek' and 'Roman' in Latin Medical Texts: *Studies in Cultural Change and Exchange in Ancient Medicine*, Brigitte Maire (ed.) .Brill: Leiden & Boston, 2014.: 25-42.
- Bilbija, Jovan, 'The Stuff of Dreams: Substances and Dreams in Greek and Latin Literature', in *Dreams, healing, and medicine in Greece : from antiquity to the present* Steven, Steven M. Oberhelman (ed.) .England: Ashgate Publishing Limited, 2013.: 217-250.
- Crawford, Dorothy J., "Food: Tradition and Change in Hellenistic Egypt", *World Archaeology* 11, No. 2 (Oct. 1979) : 136-146.
- Dalby, Andrew, *Food in the ancient world: from A to Z* .London and New York: Routledge, 2003.
- Decker, Michael J., 'Late Antique Farming', In *A Companion to Ancient Agriculture*, David Hollander and Timothy Howe (eds.) .John Wiley & Sons, Inc., 2021.: 633-648.
- Detienne, Marcel, *the gardens of Adonis: spices in Greek mythology*, Translated from the French by Janet Lloyd with an introduction by J. P. Vernant. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1994.
- Dieleman, Jacco, *Priests, Tongues and Rites : The London-Leiden Magical Manuscripts and Translation in Egyptian Ritual (100–300 CE)*. Brill: Leiden· Boston, 2005.
- Donahue, John F., *Food and Drink in Antiquity: readings from the Graeco-Roman World A Sourcebook*. London\*New Delhi\*New York\*Sydney: Bloomsbury, 2015.

- Draycott, Jane Louise, “Approaches to Healing in Roman Egypt”. Unpublished PhD diss., University of Nottingham, 2011.
- Edewaard, Ashley Nicole, “Food as Medicine of Body and Soul: Clement of Alexandria’s Dietary Prescriptions in the Paedagogus”. Unpublished PhD diss., University of Notre Dame, 2020.
- Ermatinger, James W., *The world of Ancient Rome: a daily life encyclopedia*. Santa Barbara, California, Denver, Colorado: Greenwood an Imprint of ABC-CLIO, LLC, 2015.
- Grant, Mark, *Galen on food and diet*. London and New York: Routledge, 2000 .
- Guzman, Lucinda, “Hera’s Lettuce: Women and the Peculiar Uses of Flowers, Fruit and Vegetables in Ancient Greek Festivals for Women”. Unpublished MA., Macquarie University, Sydney, 2014.
- Harcum, Cornelia G. “A Study of Dietetics among the Romans (Concluded).” *The Classical Weekly* 12, no. 9 (1918): 66–68. <https://doi.org/10.2307/4387739>.
- Harcum, Cornelia G. “A Study of Dietetics among the Romans.” *The Classical Weekly* 12, no. 8 (1918): 58–61. <https://doi.org/10.2307/4387727>.
- Hardy, Gavin and Totelin, Laurence, *Ancient botany*. London and New York :Routledge, 2016.
- Harlan, Jack R., “Lettuce and the Sycomore: Sex and Romance in Ancient Egypt.” *Economic Botany* 40, no.1 (1986): 4–15.
- Haug, Brendan, ‘Agriculture in Roman Egypt’, In *A Companion to Ancient Agriculture*, David Hollander and Timothy Howe (eds.). John Wiley & Sons, Inc., 2021.: 517- 539.
- Henderson, John, *The Roman Book of Gardening* .London and New York: Routledge: Taylor & Francis Group, 2004.
- Hitch, Sarah, ‘Anthropology and Food Studies’, In *A companion to food in the ancient world*, John Wilkins and Robin Nadeau (eds.). John Wiley & Sons, Inc., 2015.: 116-122.
- Hollander, David B., *Farmers and Agriculture in the Roman Economy* .London and New York: Routledge, 2019.
- in Greek Antiquity (900 B.C. to 400 B.C.),” *Environmental Archaeology* 10:1(2005):73-82.

- Irwin, M.Eleanor, 'Agricultural Plants in the Ancient Mediterranean', In *A Companion to Ancient Agriculture*, David Hollander and Timothy Howe (eds.). John Wiley & Sons, Inc., 2021.:83-102.
- Matthews, John, *The journey of Theophanes : travel, business, and daily life in the Roman east*. New Haven and London :Yale University Press ,2006.
- Megaloudi, Fragkiska, Wild and Cultivated Vegetables, Herbs and Spices in Greek Antiquity (900 B.C. to 400 B.C.),”*Environmental Archaeology* 10:1(2005):73-82
- Moens, Marie-Francine, “The Procession of the God Min to the ḥtjw-Garden,” *Studien zur Altägyptischen Kultur*12 (1985):61-73.
- Musselman, Lytton John, *A dictionary of Bible plants*. Cambridge:Cambridge University Press,2012.
- Newton, Jack Schofield, “Imperial cult into Imperial System? Viewing a theory of empire through the imperial cult in Egypt”. Unpublished MA., Durham University, 2016.
- Norris, Pauline, “The Lettuce Connection A re-examination of the association of the Egyptian god Min with the lettuce plant from the Predynastic to the Ptolemaic Period” .Unpublished PhD diss., University of Manchester, 2015.
- Ortoleva, Vincenzo, ‘14 The Meaning and Etymology of the Adjective Apiosus’, In *'Greek' and 'Roman' in Latin Medical Texts: Studies in Cultural Change and Exchange in Ancient Medicine*, Brigitte Maire (ed.) .Brill: Leiden & Boston,2014.:259-288.
- Pietrobelli, Antoine, ‘The Pharmacological Treatise Περὶ εὐφορβίου of Juba II, King of Mauretania’, In *'Greek' and 'Roman' in Latin Medical Texts: Studies in Cultural Change and Exchange in Ancient Medicine*, Brigitte Maire (ed.) .Brill: Leiden & Boston,2014.:157-182.
- Pilitsis, George, “The Gardens of Adonis in Serres Today,” *Journal of Modern Greek Studies* 3 No.2(October 1985):145-166.
- Reed, Joseph D., “The Sexuality of Adonis,” *Classical Antiquity*14, No. 2 (Oct. 1995): 317-347.

- Renfrew, Jane and Sanderson, Helen, 'Herbs and Vegetables', In: *Cultural history of plants*, Ghillean Prance(ed.). New York. London: Routledge, 2005.: 97-131.
- Riddle, John M., *Dioscorides on pharmacy and medicine*. Austin: University of Texas Press, 1985.
- Riddle, John M., *Pedanius Dioscorides of Anazarbus: De materia medica*, Translated by Lily Y Beck, introduction by John Scarborough, *Altertumswissenschaftliche Texte und Studien, Band 38*. Hildesheim - Zurich - New York: Olms - Weidmann, 2005.
- Rowan, Erica, "Rich and Hungry, Poor and Full: Social and Cultural Food Poverty in the Roman World," in *Poverty in Ancient Greece and Rome*, Filippo Carlà-Uhink, Lucia Cecchet, and Carlos Machado(eds.) .London And New York :Routledge, 2023.: 184-208.
- Salazar, Christine F., *The treatment of war wounds in Graeco-Roman antiquity*. Leiden ; Boston ; Koln : Brill, 2000.
- Smith, E. Marion, "Some Roman Dinner Tables," *The Classical Journal* 50, No. 6 (Mar. 1955): 255-260+270.
- Vandorpe, Katelijn, 'Life Portraits: People at Work', In *A companion to Greco-Roman and late antique Egypt*, Katelijn Vandorpe(ed.). John Wiley & Sons, Inc., 2019.: 269-280.
- Waines, David, 'Food in Antiquity: The Islamic Dimension', In *A companion to food in the ancient world*, John Wilkins and Robin Nadeau(eds.). John Wiley & Sons, Inc., 2015.: 383-392.
- Whitaker, Thomas W., "Salads for Everyone: A Look at the Lettuce Plant," *Economic Botany* 23, No. 3(Jul. - Sep. 1969): 261-264.
- Wilkins, John M. and Hill, Shaun, *Food in the ancient world*. UK: Blackwell Publishing, 2006.
- Yakoot, Mostafa, Helmy, Sherine and Fawal, Kamal, "Pilot study of the efficacy and safety of lettuce seed oil in patients with sleep disorders," *International Journal of General Medicine* 4 (2011): 451-456.

رابعاً - المراجع العربية:

- ليز مانكه، التداوي بالأعشاب في مصر القديمة، ترجمة د. أحمد زهير أمين  
مراجعة د. محمود ماهر طه. القاهرة: مكتبة مدبولي، ٢٠٠٨.
- وليم نظير، الثروة النباتية عند قدماء المصريين. القاهرة: الهيئة المصرية العامة  
للتأليف والنشر، ١٩٧٠.