

## الطعام والحياة

لو صدق ما يقول بعض المشتغلين بالارفاق عن كمية الطعام التي لا غنى للفرد عنها في يومه وعن نوع ذلك الطعام لوجب ان يأكل الفرد كذا درهماً من الخبز وكذا من اللبن وكذا من اللحم وكذا من البقول وكذا من الحبوب وكذا من الاثمار الخ والأسات صحته وانصرم حبل اجبه لبل الاوان . ولكن الاخبار لا يؤيد ذلك . فالفلاح البلغاري او اليوناني على زهدنا احسن صحة واطول عمراً من الباريسي الغني وثأنته مشهور . والفلاح المصري على قناعته وشظف عيشه يعمركا اكثر الاغنياء ثروة في اوروبا . وان كان متوسط الاعمار في مصر اقل منه في اوروبا فهذه القلة ناشئة عن كثرة المواليد وما يترتب عليها من كثرة وفيات الاطفال وعدم مراعاة التدابير الصحية المراعاة الواجبة لا عن الاكتفاء بالطعام القليل الغذاء ومن الغريب ان جمهور الاوربيين يصدقون ارقام الاحصائيين تترام لذلك لامه لمصر الا تطيبط طعامهم عليها في مقدارهم ونوعهم . فبالامس كنا نقرأ مقالة امام اوري يصف فيها معيشة اهل اليونان فكان عجب ما استدعى عجباً في تلك المعيشة التصار الفلاح اليوناني في ادمه على البقول حتى لا يأكل اللحم الا مرة او مرتين على مدار السنة . قال ما معناه ان الفلاح يأكل الفصوليا الخضراء مطبوخة بالزيت مع قليل من الخبز ولا يأكل شيئاً غير ذلك . وتراء مع اقتصره هذا واقنعارهم على لون واحد جيد الصحة قوي البنية رضي الخلق . وقد عجب كيف ان رجلاً هذا مقدار طعامه وهذا نوعه يعيش اهدأ فضلاً عن ان يتمر

ولا ادل على اعتقاد النوم بصفة نظرية الاحصائيين عن الطعام اللازم وغير اللازم من مقالة في مجلة السيدتك اميركان بقلم مدير الصحة في مدينة نيويورك بحث فيها عن يلزم عائلة اميركية . ولغة من خمسة شيوخ من الطعام في هذا الزمان الصعب بازدياد النفقة ازدياداً لا يناسب ازدياد الاسرة . وقد حاول الكاتب معالجة هذه الحالة بختبض قائمة الطعام . تكون في الازمان المتشادة بشرط ان لا ينفذ ذلك الى خلل في الصحة العامة فقال :

ان الارغام المبينة يعول عليها لان مصطحة الصحة في مدينة نيويورك وضعتها بعد بحث دقيق . وانواد المذكورة هي اقل ما نستطيع عائلة ذات خمسة اشخاص ان تعيش به الى ان تعود الامور الى مجراها العادي وتبهط اثمان الطاجيات بعد ارتفاعها . وكنتنا نرجح انها لن تهبط الى المستوى الذي كانت عليه قبل الحرب . ولنا نقول بوجود الجري على ميزانيتنا

هذه ولكن خبير لكثير من العائلات ان يقابلوا ازمة مالية وهم يعرفون ذلك من ان لا يعرفوه. وغير لم ان يعيشوا جهد امكانهم بضعة اسابيع على طعام وصحة اظبيرون من الاطباء واهل الاقتصاد من ان يتفقوا ما لم سدى بلا حساب على الاضمة المخترطة في العلب وهي كثيرة النفقة قليلة الغذاء

والمواد المدرجة في الجدول الاول انما اختيرت بسبب قيمتها الغذائية وهي تخوي من الغذاء ما يكفي العائلة المشر اليها اسبوتاً كما تقدم القول :

ريال	رطل	
٢٨	١	اوليو مرجرين (زبدة صناعية)
١	$٨ \frac{1}{2}$	سكر
٨	١	رز
٩	١	بازلاً ناشفة
٩	١	فصوليا
٦	١	دقيق ذرة
٥	١	اوغميل
١٢	$\frac{1}{2}$	كوكو
١٥	١	اجاص مقدر
٥	١	بصل
٢٤	٦	بطاطس
٣٣	١	جين
٨٠	٢	لم
١٢	١	خبز
٢٦	١	لين
٨	راس متوسط	كرب
٦٠	٢٤ بيضة	بيض
٧٦	٧	المجموع

وإذا ارادت العائلة شراء الزبدة الطبيعية بدل الصناعية وجب أن تدفع ١٧ سنتاً زيادة  
وإذا ذلك يصبح المجموع الكلي ٨ ربات و ٣ سنتات  
وهناك جدولاً آخر يأتان ما كانت عليه مواد الطعام في أواخر سنة ١٩١٥ وما صارت  
اليه في أواخر سنة ١٩١٦ وبمقدار الزيادة في المئة

الزيادة	نوفمبر ١٩١٦	نوفمبر ١٩١٥	رطل	الصف
٥٠	١٥	١٠	١	سمك
٣٠	٤٣	٣٣	١	زبدة
١٥	٣٣	٢٠	١	جبن
٣٣	٨	٦	١	مكروني
٢٠	٦	٥	١	رز
٢١	٨	$7\frac{1}{3}$	١	مكر
٦٧	١٥	٩	١	فصوليا
٢٥	٥	٤	١	بصل
١١٤	$٥\frac{1}{4}$	$٢\frac{1}{4}$	١	بطاطس
٠٠	١٠	١٠	١	طماطم
١٠٠	٥	$٢\frac{1}{3}$	١	تفاح
٢٨	٢٣	١٨	١	زبيب
٠٠	١٠	٣٠	١	بن
٠٠	٢٨	٢٨	١	شاي
٠٠	٢٢	٢٢	١	لحم بقر
١١	١٠	٩	١	لين
٠٠	١٠	١٠	١	عسل
٥٨	٤٩	٣١	دسته	بيض
٣٦	١٥	١١	الواحدة	كروبي

فان الزيادة في اللين وقدرها ١١ في المئة واكثرها في البطاطس وقدرها ١١٤ في  
المئة اما المراد التي لم تزد اثنان فهي الطماطم والبن والشاي والـلـ وليم البقر

ولما كان البيض غالباً فلا تشرب بانحاذو طعاماً مكان اللحم إلا إذا هبط سعرة  
 وإذا استعمل اللبن بدل البيض بلغ التوفير للنفس في اليوم نحو ستة ملجيات  
 ثم تكلم الكاتب عن مواد الطعام الأخرى وما فيها من الغذاء فقال : ان جريش  
 الحبوب كثير الغذاء . والجبن والحليب المقددة كالبنزلاً والبقول رخيصة وفيها كثير من  
 البروتين الذي هو أهم عناصر اللحم . والزبدة الصالحة مغذية وارضع من الزبدة الطبيعية  
 ولكن ولاية نيويورك تحرم الطبخ بها في المجلات العمومية . والرز رخيص جداً وكثير المادة  
 النشوية فالواجب ان يكثر النقران والذين هم اعلى منهم درجة من اكله كما يفعل اهل الصين  
 من قديم الزمان . وعني<sup>١</sup> عن القول ان الخبز وخصوصاً خبز الدقيق الاسمر يجب ان يكون  
 قوام طعام العامل لكثير ما فيه من المراد الحيوية « الثباتين » . وما يقال عن الخبز يقال  
 عن السكر والبطاطس ايضاً . انتهى

ولنعد الى الموضوع الاصلي فنقول انه يؤخذ من بيان هذا الكاتب ان عائلة اميركية  
 متوسطة الحال عدد اعضائها خمسة أشخاص تنفق في الشهر على طعامها نحو ٦٧٣ غرناً .  
 وهذا غريب في بلد مثل اميركا معروف بتلاؤ حاجياته ولا سيما اذا اعتبرت نوع الطعام وان  
 فيه رطلين من اللحم يومياً . ويضع وجه الغرابة اذا قيس مصروف هذه العائلة بمائلة مثلها  
 في القاهرة فان هذه العائلات عندنا لا تستعمل في طعامها عادة الاوتيل ودقيق الدرة  
 والكوكو ولا تشتري اللحم كل يوم ومع ذلك تنفق على طعامها قدر ما تنفق العائلات  
 الاميركية التي من درجتها

هذا في العائلات المتوسطة الحال او ما هو دونها . اما الفقير عندنا فان نفقته لا تكاد  
 تذكر حتى لقد قدر بعضهم ان متوسط نفقة النفس في القطر المصري لا تزيد على ستة  
 جنيهات في السنة والفلاح الفقير يقل وتراه مع ذلك حسن الصحة رضي الخلق قوياً وقد  
 يمرض عمره طويلاً . يدعى ان الطعام وحده ليس كل شيء وربما كان الكافي فيه سبباً  
 للمرض لا للنعيم وان الانسان الذي يأكل يمشي ولا يعيش لياً كل انما يعيش اذا لم  
 الاعتدال والقتاحة في اكله والاكسكان في نهجه القضاة عليه وانصرام حين اجله قبل اوانه