

علاقة الإنتاج

الزراعي بتغذية الشعب

لحسن عناية بك

وكيل وزارة الزراعة (١)

قوة الامة بقوة أفرادها وما ينتجون من مجهود جاني وعقلي وهذا يتوقف على مقدار ما يتناوله الفرد من الغذاء وقيمته الغذائية. ولما كانت الامة عبارة عن مجموعة أفراد كانت سلامتها بسلامة أفرادها فلا يمكن للامة ان تهور في ميدان انتاجها إلا اذا توفر لأفرادها الغذاء الجيد ولا يتأتى ذلك إلا اذا اعتمدت الاعتماد الكلي على نمون قسها بمنتجات أرضها تتضمن تقيم بأود الشعب إبان الحرب وانقطاع السبل الخارجية عنها وهذه سياسة قفل الأمم في عهد الخالي يكن جهدها على تنفيذها وإذا كانت الأمم التي حالتها الزراعة شاذة قد نجحت نجاحاً باهراً في ذلك فارت بلادنا وقد خصها الله بتربة خصبة وماء وافر وشمس ساطعة وأيد عاملة وخصبة يمكنها بلا شك ان تستغني عن غيرها

ولم تهتم الأمم الأ من عهد قريب بدراسة ما يحتاج إليه الانسان من الغذاء دراسة علمية وعلاقة ذلك بالزراعة والصحة العامة ولم ينفذ الفطر المصري في ذلك وان كان قد بدأ متأخراً عن غيره من الاقطار وذلك لأنه كان قبل أن يقبوا محمد علي عرش مصر يرتع في يدها القوضى وكان الشعب المصري مريضاً دائماً بالامراض الوبائية فكانت تكتسبها اكتساحاً للفقير وانعدام الوسائل الصحية ببادر هذا المصلح بمونة علماء الغرب ومن تخرج عليهم من المصريين في وضع أسس لمكافحة الأمراض الوبائية بالوسائل المتيسرة لديهم وقد لاقتوا في ذلك صعوبات شديدة لجهل الشعب وفقره وخلو المدن من الوسائل الصحية الحديثة كليات المرشحة والمجاري وانعدام الرقابة على الأغذية

ولم يحل انقراض العثرون إلا وقد خطت البلاد خطوات واسعة في سبيل التقدم في شتى مرافقها وأمنت البلاد شر الأوبئة ولكنها لا تزال تشكو من انخفاض أعمارها وضعف الصحة العام بسبب الامراض المتوطنة وسوء التغذية لانحطاط مستوى المعيشة بين عامة الشعب الى درجة

(١) انشاء الدكتور مأمون عبد السلام في المؤتمر القومي الشرقي بالقاهرة قائماً عن شاطئ بك

البيية الجائحة . وقد فتح القرن العشرون باب الامل على مصراعيه فعمل على تحسين صحة الجنس الانساني بالتقدم العظيم الذي احرزه علماء الفسيولوجيا وكيمياء الاحياء فقد كانت الامحاث التي اخرجها السير جولاند هوبكنز عن الفيتامينات للعالم سنة ١٩١٠ اعظم هدية قدمت للجنس البشري إذ أنها بنت فائدة الاغذية من حيث قيمتها الحقيقية في حياة الانسان وصحته وتعرضه للأمراض ومقاومته لها

فالتنذية من الوجهة العلمية الحديثة ليست مسألة متداول بل هي عبارة عن توافر المواد التي تحسن الصحة ويحافظ عليها كالفيتامينات والاملاح المعدنية والبروتينات المركبة الموجودة في شتى الأغذية. فقد كان الراسخ في اذهان البشر من اقدم العصور ان الانسان يشبع اذا التهم ما يمكن منه من الغذاء فكان الطب الى نحو ثلاثين سنة مضت ينسب كثيراً من الامراض الى اسباب لا علاقة لها بالتنذية

والخدمة الخلية التي يؤديها تآ علماء التنذية الآن هي التي يضعون تآ معايير الاغذية *Standard* التي يصلح بها الجسم كالتين والحين والزبد وكافة مشتقات الالبان والخضر والفواكه الطازجة والبيض والاسماك واللحوم وكلها اغذية وافية *Proactive* إذ توقف صحة الجماهير على ما تهتك منها. ولا تراعى في ان الطبقات الغنية في مختلف انحاء الارض تتمتع بما يزيد عن حاجتها بل بما يتخطاها من هذه الاغذية أما الطبقات العاملة فلا يتيسر فا ذلك . لذلك دأبت الحكومات الحديثة حذراً على كيانها ان توفر الغذاء الصالح الكامل لكافة أفرادها فكانت أول خطوة خطتها في هذا النضار ان عملت على رفع مستوى المعيشة للشعب وهذه مسألة من الصعوبة بمكان اذ لا بد لرفع مستوى المعيشة بين أفراد الطبقة العاملة ان تكون الأمة قاطبة غنية في مواردها وإن تكون ثروتها موزعة توزيعاً عادلاً

فالسلطة البريطانية على الرغم مما هو مشهور عنها من الغنى وارتفاع مستوى المعيشة للفرد العادي ارتفاعاً يهدمها عليه أغلب الأمم فإن نصف سكانها الفقراء لم يصلوا بعد باعتراف انطباق علماء التنذية عندهم الى درجة التنذية الصحيحة التي يحتمها العلم الحديث ليضنوا لتفرد بها الصحة ومقاومة المرض — ويكفيك ان تقرأ تقرير السير جون اور عن الغذاء والصحة والنخل تعلم أن نسبة تلبية من سكان بريطانيا لا يحصلون على ما يكفيهم من الاغذية المولدة للطاقة وأن هناك نقصاً ذريماً في الاغذية الوافية كالتين والبيض والفواكه الطازجة والخضر والزبد واللحم وفي سنة ١٩٢١ أعلن الرئيس هوفر ان بالولايات المتحدة—وغناها وثروتها مضرب الامثال كما تملون—تسعة ملايين طفل يشكون سوء التنذية كما اتضح من الكشف الطبي على الاولاد في المدارس وما ظهر فيهم من امراض الاسنان وتسوؤ العظام وضمف البنية . وقد اتضح ان

عدد كبيراً من الذين يستقنون في امتحان القرعة في كافة المناطق الاوروبية سقطوا بسبب سوء التغذية في ايام حقوتهم

فإذا كان هذا ما يحصل في بلاد الانكيز فأبناك بحالة في بلادنا حيث مستوى المعيشة للفرد المادي في درجة من الانحطاط لا تصدق. وهذه تستدعي من غير شك دراسات عاجلة وعلاجاً أسرع إذ ان الاغذية الناقصة تضيف حيوية الشخص وتقلل من مقاومته للأمراض وتعرضه لأمراض خطيرة كمرض البلاجيرا الذي يموت بسببه أربعة آلاف سنوياً في جنوب الولايات المتحدة وثلاثة آلاف في رومانيا حيث يعتمد الفلاحون في غذائهم على الذرة الشامية وكمرض البري بري المتشي في البلاد التي يتمد سكانها على الارز في غذائهم

ويرجع سوء التغذية الى سببين اساسيين (١) النقر (٢) الجهل. فان فقر هو بلا شك السبب الاول والامم وعلاجهما كما قلنا رفع مستوى المعيشة برفع اجرة العامل. اما الجهل فله شأن خطير هام في سوء التغذية لجهل الافراد بالتخابر بما يصلح منها وعلى الحكومة ان تعمل على ازاله بالارشاد والدعاية بكافة الطرق كالتعليم الالزامي والنصح بالراديو وشرطة الحيات (السيما) ومن الوسائل الفعالة التي تتخذها الحكومات لمكافحة سوء التغذية في الطبقات الفقيرة

١ — تنظيم الاسعار بحيث يكون بين ثمن الجملة وانقطاعي فرق يسير جداً

٢ — ضمان عدم غش الاغذية

٣ — اعطاء غذاء كامل العناصر مرة في الاسبوع للاطفال في المدارس

٤ — اعطاء وجبات مجانية لأولاد المدارس لتستبدوا بها ما ينقص أجسامهم من اجزاء

التغذية الناقصة بنزلهم

وقد أنشأت الحكومة الفرنسية سنة ١٩٣٦ بإشارة الميوبول بوتكور لجنة لدراسة تغذية

الشعب جزئياً فوضعت برنامجاً قسماً الى ثلاثة أقسام هي

١ — تقدير ما يحتاج اليه الشعب الفرنسي من المواد الغذائية (وقد قامت الحكومة الفرنسية

بمحصردقيق لمقاديرها)

٢ — معرفة ما ينال الشخص الواحد رجلاً كان أو امرأة أو طفلاً ممن يعيشون سوياً

أي في مجاميع من الأغذية

٣ — معرفة نوع التغذية التي تتناولها بعض العائلات في الريف وفي المدن طول مدة الفصول

الأربعة ومرة كل اسبوع ، وهذه العائلات تتخبط بحسب مركزها الاجتماعي ووظيفة عيدها

وقد وزعت هذه اللجنة اعمالها على اربع لجان فرعية هي

١ : اللجنة العلمية : ٢ : اللجنة الاقتصادية : ٣ : لجنة الدعاية والارشاد : ٤ : لجنة المراقبة (الكوتترول)

وقد سارت بولونيا وهي قطر زراعي الى مثل هذه السوايات وقدرت ما يستهلك الفرد الواحد منها بالكيلوجرامات في العام من الدقيق والحيز والبسطة والارز والبطاطس والخضر والفاكهة والسعل واللحم والدهن والطيور والخبز والزيوت والحين والقشدة والبيض والسمك والسكر والملح والخبز والشاي والحلويات

هذا يوضح ما تتم في البلاد الاجنبية وما قد بدأ تاندرلكمكة التذنية وخطورتها في حياة انا المصرية وقد ان ابط مقدار انتاجنا الزراعي وكفايته لتذنية الشعب المصري تاذنية كفية اورد ان استعرض حالة التذنية الحالية عندنا

ينقسم الشعب المصري كغيره من الشعوب الى ثلاث طبقات. الغنية والمتوسطة والفقيرة. اي العاملة فالطبقة الغنية تتوفر لها كافة انواع الغذاء. والمتوسطة تتوفر لها الضروري منه لاحتفاظها بصحتها ولكن افرادها لا يتناولون اللبن الا في الخواء كآرز بلبن او مهلية او اذا كانوا مرضى. اما الفقيرة فهي التي يجب ان تكون محط السواسة ووضع الضاية

وتصل الطبقة الفقيرة جمهور الفلاحين في الأرياف والصناع والخدم ونباعة التجار والمعلمين في المدن وسكان الصحاري وهم فريق مهم من الامة المصرية لهم حق في رقابتها فالفلاحون وهم سواد الامة المصرية من اتمس مخوقات الله حالاً وأسوأهم تاذنية فهم في جوع مستمر لنفهم المدقع فترى الكثير منهم لجوعه يقصع جذور التخبث من الارض ويقتص ما هو مخزن فيها من الغذاء

ويقتات الفلاح على العموم مخبز القذرة الشامية في الوجه البحري ومصر الوسطى والقدرة الريفية في الصعيد بعد خلطها بالحلبة وفي بلاد التوبة بالقدرة الريفية او بمخبز الدخن او الشعير او بمخبز مصنوع من دقيق الدخن والكشرميج واللويا السودانية مع قليل من البامية المسحوقة ويفضل الفلاح جميع اصناف هذا المخبز على خير القمح. ويقول في ذلك ان القمح لا يمكن في العدة طويلاً فهو يرغب في اكل مادة جافة صعبة الهضم تمكك في معدته اطول مدة ممكنة حتى لا يشعر سريعاً بالجوع

ويأتمم الفلاح الذي ليس عنده ماشية بالخللات من البطخ الصغير والبصل واللفت والخيار الكبير الحجم والبقول والباذنجان والليمون وما الى ذلك

ويأتمم كذلك بما يجمه من الحقول من التباتات الحفاه الشيطانية التي تنمو من تلقاء نفسها كالسريس والحضيض والحيزة والكبر والحبيض والسلق والبسطة الشيطانية والملوخية والرجوة ونبات صب الديب. او يشترى البامية او قرع الكوسة او الباذنجان عندما يكبر حجمها كثيراً ويرخص ثمنها فيطبخها مع البصل المقل في الزيت من غير لحم مرتين في الاسبوع على الاكثر. ويسعد فلاحو

تصعد الى طهي السس واوراق الكشر يجمع وهو ضرب من البيلاب
اما الفلاح الذي يشتري النامية فانه يبيع منها ويأكل جزءاً من اثنين الرايب وما يتبقى منه
يصنع جزءاً قريشاً يبيع جزءاً منه ويخزن الباقي ليكون جزءاً قديماً يبيع منه جزءاً بالبلاص
ويتغذى بالبناقي

والفلاح العادي اي عامل الحقل لا يأكل اللحم الا في المواسم والاعياد وهي البدا والاضى
ويوم عاشوراء ، رموك النبي ويلة نصف شعبان و٢٧ رجب وبعض ايام قليلة جداً في رمضان
إذ من عاداته في رمضان ان يأكل في السحور السسل الاسود والبن الرايب وهو في العادة
لا يأكل سوى اللحم الحلي أو اخشن السجالي وما يستهلكه الفرد منه حوالي ربع رطل على الاكثر
في كل موسم . واذا صادف ومرضت احدى مواشي القرية بمرض اقمدها عن العمل وجعل
شفاءها مستحيلاً فانهم يادرون الى ذبحها وهي في آخر رمق من حياتها ويوزعون لحمها بالكوم
ببخس الأمان على جمهور القرية فيقبلون عليها بروح تعاونية مساعدة لصاحبها وبدا يمكن ان
تقدر ما يستهلكه الفرد الواحد من جمهور الفلاحين في العام بنحو ثلاثة أرطال الى خمسة على
الاكثر من اللحم معظمه مريض نحيل وقد يكون فاسداً

والعادة ان مقدار استهلاك اللحوم يتشى مع الحالة المالية للفرد والمجموع — لذلك ترى
التدبير في الاريف اكثر في الشتاء منه في الصيف لسر الفلاح في اتمامه وعقب موسم انتطن
ويعد الفلاحون في مناطق الارز الى اصطياد السمك الصغير من توات الارز وجقوله
تيل تصجده ويتناون بلحمه وكذلك بصطادون الطيور البرية بأكلونها مع الأرز
وفي انصيد عند ارتفاع النيل وملء الحياض تكثر الباردة وهي ضرب من السمك الصغير
فيجمعونها لينتأوا بها مفلوثة في الزيت أو مسلوقة أو مشوية أو يحفظونها بشكل ملححة — ومنهم
من يصطاد فيران الحقل والقطن البرية ويتناون بها بعد شربها
والفلاح العادي لا يأكل البيض الا اذا جاء ضيف وهذا نادراً — والبيض عنده عملة
يشترى بها البزول والمنع والكبريت

اما من حيث الفاكهة فيأكل منها البلح وخاصة الرامخ منه والجوافة الثالثة الرخصة والبطيخ
الرخيص الأترع والحرش والفقوس والحجور والحيز والتبق إذا وجد والبرتقال واليوسني
الرخيص جداً

وأما الطيفة الفقيرة في المدن فتذاؤها في الصباح الثول أو العدس المدس بالزيت أو العسل
الأسود المدس بالحيز أو الفطير المنتوح بالزيت مع الكر الناعم أو العسل الاسود والعظمية أو

الكشري . وفي النظر يأكلون الضية والباذنجان المنقوع بالزيت مع سلطة القوطة وسلطة الطحينة المصروعة من كسب السم والطحين والكرات والبصل والخس والعدس والبصارة والحين مع الفول الاخضر او البطيخ والخيار صيفاً مع خبز النصح او انتصح مخلوطاً بالذرة وفي الشتاء يأكلون الفول المنقوع بالزيت مع القوطة أو السلق وكذلك الفول الثابت والسلك المنقوع بالزيت والأرز المبلوق بالدهن مع الطرشي أي الخملات المختلفة وربما أكلوا اللحم إذا تيسر لهم مرة في الاسبوع مطبوخاً بالخضر كاللوخة والقرع والباذنجان والبامية والفول الاخضر والسباغ والرجلة والحيزة والكرنب والطياطم وغير ذلك مما هو متوفر في مصر

أما من حيث النفاكهة فهم أحسن حالاً من الفلاح
أما الذين فلا يدخل بطونهم إلا في حالة المرض فقط

وسكان الصحراء إما بدو متقلون وراة المرعى كسكان الصحراء الغربية والصحراء الشرقية من العرب السامين والхамيين كالجاه من العبايدة والبشاريين أو قبليون كسكان الواحات الداخلية والخارجية والبحرية وسيوه والفرافرة وسكان وادي فران وغيره من أودية جنوب سينا العامرة بالحدائق والبساتين وسكان وادي الجديرات ومنطقة الساحل بشمال سينا وأغلب هؤلاء يتصدون على البحر في غذائهم — ويتصد سكان الواحات عدا سيوه والفرافرة على الأرز إذ يزرعونه بكتوة نياكلة فقرازم مسلوقة في الماء فقط ومعه قنقل أو لبون مخلل وبعضهم يطبخ العدس باللوخة ويسونه بصارة ويأكل أهل البحرية البقلية (ويستقونها البقلية) وهي أرز مطبوخ مع العدس المنقوع وهي ما نسيها بمصر بالكشري — أما الأغنياء فيطبخون الأرز بمرق اللحم أو مع لحم الطيور وقليق البصل ويسونه أرزاً أبازفر — ويأكل سكان الواحات قاطبة وسكان الطور ووادي فران وشمال سينا دبس البلح وهو عسل الذي يتصدر منه بالضغط — وأطعمة سكان الواحات وأودية جنوب سينا أحسن حالاً وأكثر تنوعاً إذ يكثر عندهم الخضر كالطياطم والشمام والبطيخ والخيار واللوخة والبامية والقرع والرجلة والحيزة والسباغ والسلق والشمر والمقدونس (البقدونس) والكرفس والنبث واللويا والحمص وكلها لا كلهم الخصوصي والنفاكهة التين والناب والكبرى والتوز والزيتون والموالح والتفاح والتخل والشمش والتوت والبنق

أما عرب الساحل الشمالي لصحراء الغربية يأكلون التمر كما هو يجلبونه في غرارات من من واحة سيوه أو يصنعون منه ما يسونه سحنة محلية أي حملا وذلك يطبخه في الماء الى ان يكتف قوامه ويضيفون اليه السن ثم يمزجونه في قرب من الخلد

ومن أطعمتهم الخروطة ويسمونها عيشاً منقطعاً وهي تشبه الرشته عندنا أي رقيق من العجين يقطع شرائح رقيقة تنفخ في ماء يغلي ومعها قليل من اللبن أو شحم الخنزير أو زيت مع لبن من قنقح والفلفل . ومنها العصيدة من دقيق الشعير ويكونها مع الطماطم أو الفلفل واللحم ومنها الككاس المجهز بالطماطم والقرع ومنها المنفروكة ويكونها في الريح وقت كثرة النسيم أو يجزؤون على لوح من الصاج رقاً رقيقاً بدون خميرة يسونه المجرّدق أو يجزؤون القراصنة وهي عجينة تجزئ فوق الرمل أو الزلط الحامي

ومن أطعمتهم الزقزوق وهو لبن متجمد فيذيبونه في الماء ويسمى أذن الشفشة ويأكلونها مع البلح والحبز وهم يحفظون اللحم ويسونه القديد ويطحونه مع البصل ويصنون منه الزريد ويلون عرب الصحراء الثرية طعامهم وخاصة الأرز المنسوق والعدس باليدار كما تشمل نحن الطماطم واليدار مخلوط من السكرم والكزبرة وأنكون والشطيطة والفلفل الأسود وكثيراً ما يتجأون في منى الحبل إلى أكل الكلاب والقطط والتمالب والذئاب

أما سكان الصحراء من العبايدة فثمان عبايدة ساحليون وعبايدة جليون . فانساحليون صيادو سمك يثمدون بالنسك الخفيف بللح وبما يجلبونه من وادي النيل من الذرة الرفيعة والجليون يرعون الأضام والماعز والأبل وهؤلاء لا يحفظون في غذائهم عن اقربائهم البشاريين فخرهم من الذرة العروجة أو القزبية وأحياناً يحفظون حب الذرة جافاً كما هو ويجزئ العبايدة نوعاً من الحبز من الذرة الرفيعة يسونه المنان أو اللوكة

ويحضر العبايدة الشاي واللبن مع الحبز بعد صلاة الصبح وإذا لم يوجد اللبن يضعون اللبن مع الشاي والسكر

أما البشاريون فيفطرون بلبن التياق والتمر المحلوب من السودان أو بلاد التوبة ويشربون الشاي أو القهوة المصوغة في الحينة من اللبن والفلفل الأسود بمقدار الثلث والثلاث . ولا يتناول العبايدة والبشاريون عادة طعاماً في العداة — أما في الشتاء فيأكلون القراصنة (وهي الحبز) مع اللبن دائماً في الشتاء. أما في الصيف فيأكلون العصيدة مع حب الذرة ويطحنها المتقدر منهم وخاصة العبايدة مع العدس أو الأرز أو المتوخية الناشفة أو البامية الناشفة مع الشطة أو الفلفل وفي الموسم يأكلون الفول المدشوش بعد طهيه بزيت الحنظل أو زيت بذرة القطن والأرز المنسوق باللحم أو اللبن أو اللبن يصنونه من لبن الماعز أو البشاريون اللبن الحامض المتخلف بعد استخراج الزبد . والمادة لهم لا يأكلون اللحم إلا نادراً وذلك في الأفراح والمواسم عند ما يتجمعون عند قبور أوليائهم فيذبحون اللحم ويطهون سحماً شيئاً بطريقة السلات وهي حفرة يملأونها بالخشب وفوقه زلط كبير يشوون اللحم فوقه عند ما يصبح كالتمر ويأكلون ما يصطادونه

من الغزلان والناغز الخبي البدن — ومن عاداتهم أنهم يأكلون الامماء نيئة بدون ان يصبوا عليها سرامرة اذ يبيحة ولا يأكل البشاريون الطيور والسحالي ولا السك الذي يشربونه بعكس عبادة الساحل رمة حفاء ويحرقون من يأكله

وبدو الصحراء الشرقية الشمالية وأواسط سيناء في درجة من الفقر والاعدام لا تتصور فقد رأيت بعيني رأسي فناءهم في وادي الكنتنة يفركون بمر الحمال ويلتظن منها ما لم يتضمن من حب الذرة الرفيعة ثم يحفظها ويحرقها ويصنع منها خبزاً او عصيدة. اما البر تمسه يبدخته وجاهلهم في الشبك بدل الدخان. وقد كان يوادي الكنتنة بأواسط سيناست عائلات انقرضت كلها في مدى سنتين من الجوع عدا عائلة واحدة

ويصنع البجاة من السابدة والبشاريين وكذلك عرب الصحراء الشرقية وشبه جزيرة سيناء خبزاً من بذور نباتات برية يجمعونها في الصحراء وهي نباتات السمع *Commobrianthyrus* و *Porakaeli* و نباتات الحدائق *Aizoa Gannesa* كما يصنع عرب اولاد علي بالساحل الشمالي للصحراء الغربية الخبز من حبوب نبات بحلي يسونه البشبين وهو الكوراكان *Gossias Oorakana*

الآن وقد استعرضنا ما تناوله انطقتات المختلفة من الاطعمة في بلادنا وجب علينا ان نعرف قيمتها الغذائية وهذه الأغذية على اختلافها تقع في تسعين عظيمين.

(أ) أغذية من أصل نباتي

- ١ — حبوب نخيلية (غلال) ٢ — حبوب بقولية ٣ — خضر (طازجة أو مسلوقة أو مخللة) ٤ — فواكه (طازجة أو مطبوخة أو محفوظة أو مجففة) ٥ — زيوت نباتية ٦ — النقل

(ب) — أغذية من أصل حيواني

- ١ — لحوم الحيوانات الندية ٢ — لحوم الطيور ٣ — الاسماك الطازجة والمجففة (كالإكلاء) والمملحة كالفسح والملوحة والصوغنة والرنجة والمخضوفة في اللبن كالسردين والثونة ٤ — الحيوانات القشرية كالخيطري واللامبجوست ٥ — الحار كأم الحقلول ٦ — اقلين والزبدة والقشدة والسمن والحين بأنواعه والبن الزبادي والحامض والشرش والسرسوب ٧ — البيض وهذه الأغذية تحتوي على أملاح معدنية هامة من الوجهة الحيوية وهذه الاملاح أما قلوبية أي ذات نقل قلوي كأملاح البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمنشيوم والمنجنيز والحديد والألومنيوم أو أملاح حمضية لها نقل حمضي كأملاح القنصنور والكبريت والفسفور والكلورين

[نجد تمة الجانب الاول من هذا البحث القيس في آخر باب الاخبار الطبية]