

### مطبخ الفقير

من مبحث للدكتور فيليكس رينول في الجئلة الباريزية

طعام المتوحش غنيظ كنيته

أصبح أفقر البائسين لعدنا في مأمن من الجوع على أن المتوحش لا يزال عرضة  
للجاعة لا لأن الطعام المدخور عنده قليل بل لأنه يجهل الزراعة وتربية الماشية  
وتختلف موارد عيشة من الصيد والقنص كثيراً إذ ليست أبداً منه على طرق الشام.  
وما مثل المتوحش إلا كالجوارح الكبيرة من السم والفهد يصيد الصيد تنذداً بالقتل  
وهو لا يحسب للغد حسابه ولما كان على جهل بطريقة تخفيف الذبح والتقديد أصبح  
من الصعب عليه أن يدخر الذخوم لأوقات القنة. وهناك أمور من الخرافات المضحكة  
تريده بلاء وذلك أنه يرى بعض الحيوانات مقدسة ويعتقد أنها اجداد قبيته فإذا رآها  
اتخذها طوطمه وحاميته ويعد نفسه إذا قتلها كنفاً بأنه خرق الحرمة وعبث بأقدس  
المقدسات. يتفوز المتوحش من جميع الأطعمة التي لم يعتد تناولها قد فإن تغذى بدخوم  
الصيد تأنف نفسه من تناول السمك وإن اغتذى من السمك يعاف الذبح. ومع هذا  
تراه يعند إلى اختيار الأطعمة الغنيظة. إن جاع عمد إلى الحبوب البرية والحدوع  
الخشبية واسترط الحشرات والديدان وأخذ القمل عن أخيه يقضيه. ومعلوم أن لا  
شيء يخلو من صولة مغذية حتى التربة الصنصالية التي تغتدي منها ديدان الأرض  
أحسن تغذية والإنسان يسير على مثالها فيكون من أكلة التراب ولكن أمعاه لا  
تقضيها فينتفخ بطنه ويحدث التهاب في الأحشاء يكون منه الموت.

إذا أسعد المتوحشين الخط فقتلوا حيواناً كبيراً أو صادوا سمكة ضخمة يقعون عليها كالحوانات الجائعة. فقد وصف لنا أرباب الرحلات شراهمم الحيوانية فإن الصائين من قبائل الهوتنوت في أفريقية الشرقية إذا ضربوا فرس بحر يفتحون جثته وهو حار ويأكلون أحشاؤه كما تأكلها الكلاب. وإذا سقط حوت على الشاطئ يخف سكان أستراليا الجياع عراة كيوم خلقوا وينغمسون في الدهن وينعون قطع الحوت الكبير بنعاً ولا يرجعون عند إلا وقد امتلأت كراشهم وشبعوا وانتفخت بطونهم فينامون بعد ذلك طويلاً. بيد أنه لا يجب علينا أن نسطح مما يبعثنا عن أولئك المنحطين في سمن المدنية فإن فلاحينا يأتون في ولائهم من الإكثار من الطعام والشراب ما لا يقفون فيه عند حد ولولا أن أنواع الأطعمة تختلف لقننا أنهم المتوحشون بعينهم.

المتوحش إذا لم يتخير رديء الأطعمة فهو لا يعرف الطبخ ولا أعني بذلك أنه لا يجيد طبخ طعامه بل أنه لا يعرف كيف ينضجه ولا شك أنه لم يعهد إلى الآن قوم مهملوا انحطوا في دركات التهمر يجهلون إيقاد النار. ولكن من القبائل من لا تحسن الانتفاع بها وهي توفد جذوة على الدوام لتظل النار عندها بلا انقطاع. ولا عهد لهم بأواني الطبخ لما ثبت من أن بعضهم يجهنون صنع الفخار فينقون حجراً محسّى في الماء إذا أرادوا تسخينه وهم على جانب من الكسل بحيث يؤثرون أن يأكلوا معظم المأكول السيئة كالديدان والهوام والأسماك ويقضون بفكرهم القوية الجدوع القاسية والأثمار اللينة.

قال المترفه بيريدلا سافارين الفرنسي مؤلف كتاب فسيولوجيا الذوق (1755 — 1826) قل لي ماذا تأكل أقل لك من أنت. وهذه الحكمة يتيسر لعناء الإنسان أن

يطبقوا عليها أبحاثهم وذلك أن طعامه قلبي يكون صالحاً للأكل وأن لننتوحش فكوناً  
شخبة مستطيلة وأضراساً غليظة وأعصاباً للنضغ قوية. وعندما يتحضر تتحسن  
أطعمته وتخف قوة شديقه وأسنانه.

يقول المسيو حنا فينو أنه ليس بين الأجناس المتبدلة من البشر فروق كثيرة وعلى  
العكس في الأجناس المتوحشة فإن بينها وبين المتبدلة اختلافاً كثيراً في الصور الظاهرة  
والحواس الباطنة وظن بعض علماء الإنسان بأن هذه الاختلافات هي على إطلاقها  
على أنها مما يمكن تعديده وبذلك يتسنى لنا تعينها. ولقد كانت أول الاكتشافات في  
أول عهد الحضارة هي اكتشافات الطبخ فقد رفع القدماء إلى مصاف الأرباب  
الأذكاء الذين عندهم زراعة الأرض وتدجين الحيوان وصنع الخبز وتخضير  
المشروبات.

إفراط المتبدلين في المأكّل الأطعمة التي يتفوّز منها والتر يرغب عنها:  
قلنا أن المرء اليوم يكاد يكون في مأمن من الجوع ولكن الشر الذي عجز الوجود أن  
يسومه إياه أصبح خاضعاً له بواسطة الحروب مختاراً. فإذا حوصرت مدينة يعمد الجياع  
من أهلها إلى تناول الأطعمة القذرة كالكلاب والقطط وجرذان الخاري ومما أصناف  
الحيوان ويذكرون أن الجلد والعشب والخشب لها بعض الخصائص في التغذية  
ولنضرورة أحكام.

تجد مائدة الفقير في الأوقات المعتادة مغشاة بالأطعمة التي هي أكثر تغذية والطف  
طعوماً مما يقنع به أخوه الفقير الحقير ولذلك يستهين بالأغذية التي تطيب بها نفس أخيه  
المتوحش فتعاف نفسه الحبوب وجذوع الأشجار والحشرات والديدان وكل ما يدب

ويطير عننا منه بأن مثل هذا الغذاء لم يخلق له. على أن جودة التحضير قصت على الفرنسيين أن يتناولوا أفخاذ الضفادع والخنزرون. والإنكليز يتفردون من الفرنسيين مع أنهم لا يستكفون من تناول فطير الغراب.

الفقير كالمتوحش عدو التجديد في كل ما له علاقة بغذائه يأبى تناوله أحسن طعام لم يعتده منذ طفولته. ولم ننس ما قاساه بارمانتيه في القرن الثامن عشر حتى صير البطاطا مألوفاً بالاستعمال بين الناس. وقد مضت أعوام قبل أن يقبل الفقير باستعمال لحوم الخيل مع أنها مغذية جداً ولا تزال إلى الآن في جهاد حتى يألف الناس استعمال السمن النباتي المستخرج من الجوز الهندي على أن في استعماله اقتصاداً وهو سهل المضم لذيذ الطعم يأبى العسنة الاعتماد عليه وبعض أهل الطبقات الوسطى تقبل عليه.

نحن كالمتوحش نسرف في الطعام ويصعب تقدير كمية الطعام التي تلقى كل يوم في عنية الفضلات ولينا نحسب الأرغفة البائنة التي تطرح طرح الزوائد وليت جمعيات الإحسان تتسكن من جمعها لتعمل بها ثريداً أو حساءً لألوف الفقراء. ولا يخفى واحد فينا من الإسراف في الطعام حتى الجند في ثكنتهم فإنهم ينقون بفتات الخبز الأسير. أما سائر الأطنمة فلا ينتفع بها لكثافتها على أن فيها ما لا يزدرى به وينفع كل النفع. فمثلاً كل صباح في أسواق باريز عجالات الصوالات والفضلات بمواد يسهل استعمالها وذلك أن القوم يطرحون رؤوس الأسماك ولا سيما (الكابينو) و (الكولين) ولو أخذت لصنع بها حساء لطيف.

وربما اعترض معترض فقال إن هذه الفضلات قليلة وإذا صارت تباع ترتفع أثمانها على أننا لو فرضنا أن رأس سمكة الكولين بيع بخمسة وعشرين سنتيماً وصرف في الرز

والطناطم والبصل والبقدونس والصعتر والملح والثوم والنار فرنك يكفي الحساء المستخرج من هذه الصورة بفرنك واحد لإطعام ثمانية أشخاص.

نعمل سلاطة مقبلة بأوراق القصارون (سفرجنة) وإن سفير (الأوراق الذابلة) الفجل إذا استعملت كما يستعمل السبانخ تطيب وتند وإن الجزء الأخضر من الكراث الذي يطرح في العادة يمكن الانتفاع به في الحساء حتى أن الأوراق الخارجية وبقايا (قرمية) الملفوف تحتوي على مواد مغذية. نعم إن الناس يخشون من أليافها الصلبة ولكن إذا أجيد طبخها وأطيل الإطالة اللازمة وسحق سحقاً كافياً لا يخشى منها. والناس يلقون أيضاً فضلات رؤوس البقر على حين تستخدم في زيادة طعم حساء البقول ولكن العامل يصنع منها مرقاً بالخضر وهو لا يعرف إلا المرق المطبوخ بالبقول الناشفة المقسمة أحسن تقسيم ويأبى إياؤه أن يغتذى بمثل هذه الفضلات.

وهناك بعض المواد يمكن الانتفاع بها في الغذاء على شرط أن تحضر تحضيراً خاصاً ولطالما بحث الباحثون من أجل الانتفاع بالألياف العظمية فإن الكلب يأكلها جيداً وإذا لم يستطع الإنسان أن يجري على مثاله فذلك لأن ماضيه وأحشاؤه ضعيفة. ولقد حاول كثيرون منذ قرون أن ينتفعوا بالعظام أو بالهلام (الجلاتين) المستخرج منها ليطعموها الفقير واستعملت طريقة الكيناوي (أبرت) في استخراج الهلام من العظام لحفظ المأكولات ولكن الجلاتين أقل تغذية مما كان يذهب إليه الناس من قبل فهو يزيد الحرارة في الجسم ولكنه لا يقوى على تقوية أنسجتنا ولا تجد فيه خاصية اللحم والألبومينيد وإذا تغذى الكلب بالجلاتين خاصة يموت لساعته.

جمود الفقراء وغيرهم على أحسية واحدة

يقول علماء الاقتصاد حينئذ يخرج رغيف يولد إنسان. يريدون بذلك أن سكان كل بلد على نسبة غناها في غذائها وإذا كان الجمهور يرهون في جميع هذه المواد النافعة في التغذية التي تكثر سواد الناس أما في طاقة دور الإحسان أن تستخدمها وتحسن استعمالها كانت العقيدة روبرت أول من فكر سنة 1840 في تحضير وجبة طعام لفقراء بايز لقاء أربعة فنوس وطعامها مؤلف من حساء بالمنفوف وقطعة من الشريد والخبز وقدح من الخمر. ثم كان عقيب ذلك أن صار يقدر حساء بلا مقابل لفقراء وكان بريان أول رجل من أصحاب مطاعم الفقراء أخذ يوزع الطعام على المساكين. ومع ما دخل هذه المطاعم من الأدوات التي قبيئ الأطلعمة أسرع من ذي قبل وعلى صورة أحسن مثل أدوات القطع والفروم والسحق فإن هذه المطاعم لم ترقى الارتقاء المطلوب وأمثال هذه الأدوات تستخدم للانتفاع بالمواد التي تطرح ولا تستعمل بالنظر لصلابتها وذلك بأن تحينها إلى ثريد يسهل تشبيهه بالشريد المعروف وهكذا الحال في أنواع الأطلعمة فإن مطاعم الشعب لا تبحث لصنع حسائها عن الحبوب التي تكثر تغذيتها وتقل قيستها كالأرز والشعير والقرطبان.

ولعل هذا ناتج من أن للفقر من عزة النفس ما يجعله يأنف من بعض الأطلعمة حتى أنك لو قدمت له طعاماً مؤلف من الفضلات اللذيذة لرأى في المسألة نظراً. وكثير من الفنادق توزع بقايا الطعام على الفقراء. وقد قال أحدهم يوماً وخدام أحد الفنادق يريدون أن يطعموه: إنهم أكنوا الأطايب ولم يتركوا إلا الأخابث. وأظهر من هذا صراحة ما قاله الدكتور فيرون: أريد أن أعرف ماذا جرى لنكمتة فإني لا أجدها قط.

إلا وأن كل اختراع في هذا السبيل ليصعب ويسوء قبوله بين هؤلاء الزبن وما أظن أنه لو قام أحد احسنين في هذا القرن وأنشأ يطعم الفقراء من الفضلات التي تطرح في الأزقة على طريقة عننية إلا ويكون شأنه شأن سويه الفرنسي منذ ستين سنة. وهذا الرجل كان من أعظم الطهارة اشتهر في وقته وله شراب منسوب إليه كما له مرق اشتهر به فقد كان مديراً لمطابخ ريفورم كنوب في لندن فرغم أنه اكتشف طريقة لمكافحة القحط في إيرلاندا وأسس في أحد شوارع دوبلين بأمر الحكومة مطعناً للشعب واحتفل بافتتاحه فحضر الاحتفال جمهور كبير من الناس ومنهم رئيس أساقفة دوبلين ونائب ملك إيرلاندا وقدم للناس سبعة أنواع من الطعام على أحونة لطيفة وفي أوان حسنة وكانت نكهة أنواع الحساء تبعث كالعطر واستطاب الناس تلك الأحسية وأقبلوا على محمد إقبالاً غريباً يفدون خصاصاً ويروحون بطاناً. دام الحال على هذا المتوال شهراً وأولت الولايم لسويه في المدينة حتى أن نائب الملك دعاه لتناول الطعام على مائدته. وأخذ الفقراء يباركون اسمه لأنه كان لهم بمثابة المسيح الذي أنقذهم من محال الجوع والمخنة وفي خلال ذلك عازمت دار الندوة أن تقرر إنشاء مطابخ للشعب تشبه مطاعم سويه في بلاد الأقاليم إنقاذاً للناس من فتكات الجوع وعندما خطر لسوئه أن ينشر كراسه يكتب فيها كيفية تحضيره هذه الأنواع من الأحسية قائلاً أن لحومها قليلة وكثير منها خال من اللحم بالمرّة فقامت الجرائد المعارضة تشهير عليه حرباً عواناً قائلة أن أنواع هذا الحساء لا تغذي طاعنها وتفسد بنية الإنسان وينشأ عنها أمراض شديدة بل مهنكة وذهبوا إلى أن انكسرا رأت في هذا الطعام القتال أحسن واسطة لإلقاء السلام في إيرلاندا لتخلص بصور شريفة من ألوف البائسين

المعربين لأن وجودهم كان على الدوام سبب القلق على سياستها وحملاً ثقيلاً على الميزانية. فاضطر صاحبنا سويده إلى السفر خمسة توفياً لما يحدقه من الأذى وربما كان صائب.

تعليم العامل كيف يحسن اتباع طعامه وإجادة طبخه

لسنا ندعو الخاويج وحدهم إلى الانتفاع من علم التغذية بل أن العامل والمتوسط على اختلاف طبقاتهما بل جميع أبناء الوطن يتيسر لهم أن يستفيدوا منه فقد أجاد لاسال أحد زعماء الاشتراكية في ألمانيا (1825 — 1864) بقوله أن المسألة الاجتماعية هي أولاً مسألة طعام وأكل. وقد أثبت الأطباء لاندوري ولاي وروم هذه النظرية التي قال بها ذاك الاشتراكي فإذا كان السل منتشرًا في المدن الكبرى فهو ناشئ في الأكثر من قلة التغذية ويضاف إليها أسباب أخرى من اليأس والتعب والإدمان على الشراب والعادات الرديئة.

والذي يظهر لمن ينظر في الأمور نظراً سطحياً أن العامل يغتذي أحسن تغذية ويختار أجود أنواعها وأن امرأته تبتاع لبنيت يوم يقبض زوجها أجرته أحسن الحاجات البيئية فيكثر أهل البيت من الأكل ومن العد تنقذب وليس عندها شيء فتحصل زوجها على الاقتراض ريشاً يقبض عائلته ومن أجل هذا تجد في حي الفقراء في باريس أجود أنواع البطاطا وأحلاها وأحسن أجناس السمك والسمك فتبتاع زوجته ما شاءت منها بدون حساب وكيفما اتفق لها على حين لو اشترت بالجملة ودققت في حسابها لكان ما يكلفها بالمفرق فرنكاً وربعاً لا يكلفها أكثر من خمسة وثمانين سانتيماً في الجملة.



ثم أن العامل معتقد بأن كل طعام رخيص الشئ فيه ربح له وهو لا يحسب تلك الفضلات التي لا تؤكل. فمن وزن اللحم يجب إسقاط العظام والجنود الجلاميط والعراقيب ومن السمكة أحشاءها وحسكها ومن البيض فشره ومن الجبن قشرته ولكل خضرة نفاية ولكل ثمرة قشرة أو بذرة أو ساق عقب ثم ينبغي أن تلاحظ كمية الماء الموجودة في المواد وأن لا ينسى أن البقول الناشفة ولو كان ثمنها أغلى فإنها خير من الطرية لقلة المائية فيها ولحم العجل وإن كان أرخص من لحم البقر فليس هو أحسن منه لما فيه من المائية وقلة التغذية وهكذا لكل بقل ولحم فضلات وحتلات وعندى أن تجمع هذه المعنومات في شكل قائمة تنشر في كراسة ليعرف الناس أن مثله غرام من أضلاع العجل تعادل في تغذيتها 129

غراماً من صدره ولا يفوت الناظر قيمة التبيل والوقود. على أن علماء الاقتصاد لا يحسبون في العادة حساب هذه النفقات ويعدها طفيفاً مع أن لها شأنًا في تحضير الطعام.

وهناك شيء آخر لا يحفل به عيال العينة وأعني به الوقت وذلك أن نساء العينة يشتغلن أيضاً في المعامل حتى إذا جاء المساء يضررن لأن يسرعن في تحضير الطعام فلا يجدن أيسر من البفتيك والأضلاع والمشوي ولذلك يكثر استعمال هذه الأنواع في أحياء العينة وربما ابتعن اللحم المقدد والثريد المصنوع والبقول المطبوخة الحاضرة. أما وإنه يصعب فصل النساء الفقيرات عن معاطاة الأعمال فمن العبث أن يعنن أساليب الطبخ والتفنن فيه فيما أجدر أن يعنى الطباخون بتحضير أطعمة خاصة بالطبقات النازلة بشئ بخس ومؤلفة من مواد جيدة.

من المخلبات اللذيذة التي ذقتها واستطبتها وهي من تحضير المسيو مونتانيه ولا تكنف الإنسان أكثر من عشرة سانتيمات مربب التفاح وكيفية صنعه أن تأخذ 500 غرام من التفاح من الجنس المعروف برينت و200 غرام من الخبز البائت و25 غراماً من السن و50 غراماً من السكر و3 ديسترات من الماء. وهذه الماء لا تكنف أكثر من خمسين سانتيناً بالخمينة وتكفي لطعام ستة أشخاص. وكيفية تحضيرها أن تقشر التفاح وتقطعه قطعاً كبيرة وتقع الخبز قطعاً ناعمة وتذت أسفل الصفحة الطبق أو الصحن بعشرة غرامات من السن وترش ملعقة صغيرة من السكر ثم تضع سافاً من الخبز وسافاً من التفاح وهكذا إلى أن تأتي عليهم ثم تصيف إليهما ما بقي من السكر والسن وتقسنه إلى قطع وتبده بالماء وتضع الصفحة عشرين دقيقة في الفرن وتتاول ما فيها في الحال. ثم أنه يمكن أن يجود هذا المريب أكثر من ذلك بزيادة نفقة قليلة وأن يجعل ديسترات من اللبن بدل الماء ويضاف إليه بيضة محنولة ويمكن زيادة كمية السكر وأن تحسن رائحته بأن يوضع فيه قشرة من الليمون أو البرتقال أو القرفة.

يجب تغيير الطعام بحسب العمل وما يجب على العامل معرفته

هـب أن العامل يعرف أن يتناح طعامه ويطلبخذ فإن المسائل الاقتصادية والصحية ليست وحدها هي التي تطلب حنّها بل أن الأهم منها هي المسألة الفيزيولوجية التي يجب أن يكون لها مبدأ صريح إذا أراد العامل أن يضمن صحته وعنده. فإن الفيزيولوجي يعنينا بأن الطعام يجب تنويعه بحسب نوع العمل بحيث يكون منه ثلاث منافع: إصلاح الأنسجة التي تبنيها أفعال الحياة وإعطاء الحرارة التي تحفظ على الجسم حرارته وإبراث القوة اللازمة لكل عمل عضني. فنحتاج للقيام بهذه الحاجيات

الثلاث إلى ثلاث عناصر أولية الألبومينيد من اللحم والبيض والبقول والدهن الحيواني أو النباتي وهيدرات الكربون أو الدقيق الذي يكثر في البقول فالألبومينيد يصنع من أنسجتنا والدهن يعطي الكالوري والدقيق يعين على العمل ويعطي المرء كمية من الحرارة. ولجعل التغذية على نظام مخصوص يجب أن يوضع موضع العناية لا المناخ والفصل (إذ من البين أن في الشتاء يحتاج الجسم إلى كمية من الكالوري أكثر من الصيف) ولا اختلاف أحوال الأحياء (إذا أن المرأة الحبلى أو التي ترضع والولد الذي ينمو يحتاجان إلى إنشاء أنسجة جديدة فيهما) بل ينبغي أن ينظر إلى نوع العمل.

ومنذ مدة بحث الدكاترة لاندوزي وهنري ومارسل لابي في تغذية منة من العينة والمستخدمين في باريز فكان لبحثهم رنة كبرى وذلك أنهم قسموا العينة إلى أربع طبقات جمعوا في الأولى جميع العينة الذين يعملون أعمالاً بدنية كالنجارين والحفارين والنقالين والحدادين الخ. هؤلاء العاملون يكثرون من تناول اللحم فيأكلون مئتي غرام في اليوم وقليل يتناولون المعجنات المغذية والبقول ونصف لتر من الحساء ولا يتناولون سكرًا مكعبًا من الإنسنت و40 سانتيمترًا مكعبًا من الكحول على درجات مختلفة. والطبقة الثانية العينة الذين يعملون أعمالاً معتدلة كمن يشتغلون في المصانع أو المعامل الميكانيكية والتجارة الخفيفة والقفالين وغيرهم فهؤلاء يتناولون أيضاً لحماً كثيراً فيأكلون 225 غراماً منه وقليلًا من المواد المشوية والمعجنات المغذية والأحسية والبقول والأطعمة المعبولة بالسكر فيأخذون 400 غراماً من الخبز و7 غرامات من السكر وربع لتر من الحساء ولترًا من الخمر و50 سانتيمترًا مكعبًا من الكحول في درجة خمسين.

والطبقة الثالثة من العسنة الملازمون للجنوس ككتاب الإدارات ومستخدمي المخازن وعسنة المكاتب التجارية وغيرهم فهؤلاء يكثرون من كل شيء ولا سيما من النحم والالبومين النباتي والبيضي فيأكلون 510 إلى 540 غراماً من الخبز و 40 غراماً من السكر والشوكولاتا ولا يأخذون حد الكفاية من البقول الطرية والمأكولات العسولة بالسكر ويكثرون من المقبلات الكحولية والمشروبات فيأخذون ثلثي لتر من الخمر و 80 سانتستراً مكعباً من الكحول على خمسين درجة وعلى العكس ن ذلك فإنهم لا يشربون ماءً نقياً بقدر ما يجب ومعنوم أن الماء ينفع في تنقية الأنسجة غير العائمة في الجسم. والطبقة الرابعة عبارة عن العسنة والمستخدمين كالحياطات وبائعات الأزياء ومستخدمات المحال التجارية وغيرهن فإنهم أيضاً يرتكبون أغلاطاً كبيرة تخالف قواعد صحة الغذاء فيأكلون أطعمة كثيرة قليلة التغذية والأدام كالسلاطة والفجل والمرق المخمل والقضاء والشار الرديئة وأثل من حد الكفاية من كل نوع فيتناول الفرد منهم 250 غراماً من الخبز و 7 غراماً من النحم و 80 غراماً من لابقول وربع لتر من الخمر.

ولا يفوتك أن المستخدمين الملازمين للجنوس وحدهم يأكلون في الصباح قبل تعاطي أعمالهم وما عداهم فإنهم يبدأون بأشغالهم على الريق.

ويرى الأطباء المشار إليهم أنه يلزم العامل الذي يبذل من قوة جسده 3600 من الكالوري كل يوم وللعامل المعتدل 12600 وللعامين الجالسين على كراسيهم 2100 ولبائعي الأزياء 2090 وهو حد الوسط الكافي ولا ينبغي تطبيقه بالحرف بل أن ذلك يختلف باختلاف الأشخاص وقاماتهم ووزنهم وأعمالهم. فإذا أحب العامل

الألبومين لتغذيته فغلبه بسنك الأرنكة والجبن وفخذ الخنزير والبقول الناشفة فإنه فيها بغيته بشن معتدل على العكس من اللحم والبيض فإنها مواد غذائية تعد من نعيم البطون. ولكي يحصل على الهيدروكربون عنده أن يستعمل البطاطا فإنها في الدرجة الأولى برخصها ثم الرز والخبز والسكر والبقول والثمار الناشفة. وإذا أراد الأدهان فليعند إلى دهن الخنزير وشحمه وأنواع الجبن والشوكولاتا.

هذا وقد عرف جميع المشرعين مكانة تنظيم التغذية وقد حرم موسى على العبرانيين لحم الخنزير والحيوانات المقدسة لفكر ديني كنا حظر ما نوي على الهنود لحم البقر. وما زالت معتقدات المتوحشين بشأن الحيوانات التي يعدونها أجدادهم واعتقادهم بالطوقية موجودة إلى اليوم عند أبناء هاتين النحنتين وتجعل لهذا الحظر وجهاً من الشرع. وقد كان ليكورك أول من سن للإسبارطيين أن يتخذوا أطعمة عامة يعتد عليها كالحساء الأسود أما الآن فإن الأفكار أكثر حرية في هذا المعنى فلا تقدر الحكومة أن تستبعد أرادة اخكوم عليهم في طعامهم فليس أحسن من أن نعند إلى طريقة الامتناع من طريق الخطابة والكتابة وعلى أندية كليات الشعب خاصة أن تبين أمثال هذه الموضوعات وأن تنشر كراريس رخيصة لنشر هذه الأفكار والتعظيم الديني الذي يعنم في المستقبل هو تعليم التغذية في الحقيقة.

### الأسرة

قامت الاجتماعات البشرية الأولى على مناسبات طبيعية منشؤها روابط عصبية وميل إلى أرض واحدة واتحاد في العادات واجتماع على أسباب المعاش ولم تتألف لأول أمرها إلا من أسرات منفردة ثم تقارب بعضها من بعض فتألفت جماعات جدد. وما

احتيج في العقود الزوجية بادئ بدء إلى إقامة الحفلات لأن الرجل والمرأة كانا يعملان كلاهما أعمالاً شاقة تضطرهما إلى جهاد متواصل ويحتنطان أكثر من اختلاطهما اليوم. وما كان يطلب من النساء ما يطلب منهن عني عهد التمدن الحديث أو ما يطلبه لأنفسهن فيد من أساليب الظرف والكمال فإن هذا كند لم يكن في تلك الأدوار معروفاً كما لا يشاهد الآن في العناصر المنحلة من البشر. وكان بين الرجال والنساء من التماذج الذي يسقط دونه التمايز والنساء هن صلة القربى والأبناء ينسبون لأمهاتهم.

ثم حدثت رغبة التزاوج بزوجة فنشأ من ذلك الزواج بالبيع أي بيع حقيقي عند الشعوب الأولى وبالبيع في الظاهر فيما بعد ثم نظم الزواج بأنواع التنظيم المختلف. فتيسر بذلك للأغنياء وزعماء القبائل أن يأخذوا عدة زوجات ونشأ من أجل ذلك الضر بعد أن كان الأبناء يدعون لأمهاتهم. وما زال الضر أي تعدد الزوجات شائعاً في آسيا وأفريقية وذلك للعادة المتبعة في تسليم الأعمال اليدوية للنساء بحيث يكون منهن أعظم مساعد ويتنفع بجهادهن أحسن انتفاع.

الطر وإن كان من طبيعته جائراً فهو خطوة نحو التقدم إذا قيس بما كان البشر يألونه من قبل من نسبة الابن لأمه وذلك لأن الأب والأم معروفان فيد. فقويت درجات القرابة أكثر من ذي قبل وغدا من السهل عني الناظر إذا رجع إلى الماضي أن يأتي بسلسلة متصلة من الأبناء ونشأت من احترام الأجداد ولا سيما في الشرق عبادة خاصة ما زالت في بعض أنحاء عني قوتها.

جرت عادة الشعوب الآرية منذ عهد بعيد أن تقتصر على زوجة واحدة وكان من نتائج هذه العادة إكرام المرأة واحترام حريتها ورضاها كل الاحترام وحل الشعور بالحب محل توحش القرون الأولى وأصبحت المرأة منكنة في بيت زوجها وإن تكن مستعبدة من حيث الأخلاق. وحدث من عواقب الاختصار على واحدة من النساء في أوروبا نظام الأسرات ففرضت على كلا الزوجين واجبات كثيراً ما كانت موضع المناقشة وقد تعدل فيقبلها الرأي العام والقانون. وهكذا جرى عقد تبادل الواجبات بين الزوجين على غير قاعدة المساواة فاليونان والرومان لم يقولوا بتعدد الزوجات ولكنهم لم يمنعوا التسري ولطالما رأوا أن لا مانع من التزوج بامرأة غير المرأة الأصلية على طريقة نصف شرعية ولذلك لم تكن الفتاة اليونانية محورة من قيود العبودية كل التحرير فهي في طفوليتها طوع إرادة أبيها وإذا تزوجت أصبحت تحت حكم زوجها وإذا ترمنت يكون أمرها بيد أقربائها أو بكر أولادها. ولم تمتاز العقيدة الرومانية على ما كان لها من الحرمة عن الرجال بأمر ولا خلصت من وصايتهم عليها.

وكان نفوذ المرأة في شمالي أوروبا بين البرابرة ضئيلاً وكذلك عند أمم السنت والغاليين وحالها أحسن بقيل عند الجرمانيين ولذلك اقتضى لها حركة عقلية قوية للاستمتاع بحريتها ولقد كانت النصرانية بتسجيدها الأمومة عوناً على رفعة شأن المرأة الأدبي وإعلاء مقامها وتكريمه أكثر مما كانت. ومع هذا فتكاد لا تخلو حالها من نقد ويوشك أن لا يكون موقفها معه بعيداً عن الخرج. ويكفي للاقتناع في هذا الباب أن يدرس المرء ما يتعلق بالمرأة من مواد القانون درساً موجزاً ليعرف حالها إذ ذاك. على أن هذه القوانين ما برح حكمها إلى اليوم نافذاً في معظم الممالك الأوروبية.

فقد جاء في تلك القوانين بشأن المرأة بأن عليها أن تطيع زوجها وتفقد بعقدتها عنده جنسيتها واسم أسرتها واسم بندها وحرية التنوع بحقوقها وليس للزوج أن يتنازل عن الحقوق التي منحه القانون إياها ويحظر على المرأة أن توقع على عهد مدني أو شرعي بدون إذن من زوجها أو ممن يرجع إليه أمرها. وتفضل القانون عليها فسمحها حق الإيصاء وهي لا تستطيع وإن تجردت عن مالها أن تكون لها صفة أمام المحاكم ولا أن تمنح مالها وتبيع وترهن وأن تأخذ شيئاً بشئ أو بلائمن دون توسط زوجها فيه وإذا لم يكن لها زوج فالشرع يتولى ذلك منها وإذا كان الزوج يشرك زوجته في الأموال ساع له أن يتصرف لا ببيع أملاكها فقط بل أن يملك في بعض الأصقاع وارداً لها الناتجة عن عملها بالذات.

ولا يحق للمرأة أن تنظر في مستقبل أولادها. ويحظر عليها إذا كانت أميرة منكية أن تجنس على سرير الملك في كثير من الممالك وإن دل تاريخ بعض الملكات في إنكثرا وألمانيا وروسيا على أن صولجان الملك في أيدي النساء لم يكن دونه في أيدي الرجال قوة وسلطة وقد بذلت العناية من وراء الغاية ولاسيما في العهد الأخير في تعديل القانون الذي لا يمنح الزوجة وهي في حجر الأسرة إلا شطراً محدوداً من العمل فسوغ المعارضون تلك القيود الموضوعية وعملوها بقنة حنكة المرأة وتجاربها وما يعتبرها من التأثيرات النفسية والبواعث الخروكة لها بدون أن ينظروا إذا كانت هذه الدواعي من الخطأ والأعمال النابية عن التدبر كثيراً ما أثرت أثرها وإن معظمها ناتج عن ذاك القانون نفسه الذي يزعم بأنه غير جائز. ولا جرم أن التعنيم الذي تتعنه المرأة اليوم على قللة كفايته وغنائه إذا توسع فيه جرى تحسينه بحسب سنة العقل لا ينبت أن تظهر



نتائج في الحال. وإذا ربي عقل أم البيت المقبلة وأشعر قلبها الإحساس بما لها من المكانة ينشأ عن ذلك أساس تربية الولد الذي يطنب إليها أن تراقب تأثيراته الأولى ويديرها بيدها.

يجب أن تكون المرأة رفيقة الزوج لا خادمته. وإذا لها شريكه في نعيمه وبؤسه ففيها الحق أن تشركه في حياته وأعماله وأمانيه في المستقبل وأن تستند إلى معونته وحمايته في جميع الأحوال وإذا احترمت في ذاتها تظل أمانة معه فهي حارسة التقاليد البينية فإذا خانت وأدخلت عنصراً أجنبياً إلى بيتها في وقت ضعفها فتكون قد ارتكبت عملاً شائناً توجهها نفسها عليه ويؤدي ذلك بها إلى نفاق وكتمان لا ينطبقان مع طبيعتها الشريفة وتضطرب نفسها أي اضطراب كئيب تمثنت لها فعلتها.

فالزواج على ما يتشبه لفكر عادل مستقيم يفرض أن هناك حساساً حقيقياً بين الزوجين المقبلين وأنها على كمال الاستمتاع بقواهما في المال والقدرة على العمل ليضمن بقاء الأسرة وهذا الشرط الأخير كثيراً من يصعب تنفيذه ويا للأسف ومنه ينتج أن بعضهم قد يطينون أمد عزوبيتهم إلى أجل غير مسمى مع ما في امتناعهم عن الزواج من الاستهتار والشذوذ. ويعقد بعضهم من العقود الزوجية كل ضعيف ضئيل يكون الداعي الأعظم فيها مصلحة خاصة وأغراض ذاتية. ومن هناك أتت المفاصد وهي ناشئة من عادات رديئة وكثيراً ما تكون هي الجرائم بعينها. وقد ظهر في بعض الزواج من المتأخر في الطباع والأخلاق ما اقتضى معه أن يتلافى أمره بالسباح بحل رابطة. وما الإذن بطلاق الزوجين المتأخرين إلا إقرار شرعي على أمر ثابت أصبح دوامه لا يطاق.

وكل ما يفصم عرى عهود الزواج وإن كان معقولاً في ذاته لا يخنر من حسرة تلحق الأبناء الذين ولدوا من أبوين يريدان الطلاق والانفصال. وبهذا النظر تعين على زوجين يرغبان في الطلاق أن لا يقدموا عليه إلا بعد التأمل الكثير لئلا يحميا الوقوع في مصائب تربو آلامها على ما صارت إليه حالهما.

ولقد دعا تعدد الزواج المتسرع في عقده دون النظر في المستقبل والتدبر في قلة ملائحته إلى القدح في نظام الزواج نفسه في صورته الحاضرة وتعظيم أمر الزواج المدني الحر إذا ضمنت فيه حالة الأولاد الذين يولدون منه ببعض ضمانات خاصة فلا يقوم الزواج بعد ذلك بإجراء شعائره المدنية أو الدينية بل بإنشاء صلح بسيط تكون شروطه معقولة على إرادة المتعاقدين. ولعله يأتي من هذا التغيير المتطرف ضرر بالطريقة المستعملة الآن في الزواج. على أي قلت آنفاً أن الزواج الذي لا يفكر في عاقبته ويتم الرضى فيه دون العناية بما يحدث عنه من المسؤوليات قد أصبح سائغاً فليس من العبث إذن أن يجعل للنمراسيم الزوجية بعض الشروط ليفهم المتعاقدان أن كل الفهم خطارة ما عقد لها عليه. وبذلك يصبح احترام المرأة على أساس راسخ. فإذا كانت الوعود التي تسبق الزواج الحر هي بحيث تضمن للمرأة مكانة اجتماعية فلا تعرضها لاحتمال أهواء النفوس التي يصعب الاعتذار عنها فإنها لا تختلف عن الشروط الزوجية الشائعة ولا موجب إذ ذاك للتغيير وإذا نقص من حرية الطرفين شيء ينحق المرأة من ذاك القسط الأعظم. فهي التي تستفيد في الواقع من الزواج خاصة لأن الزواج يعود منه في الغالب على الرجل زيادة موارد ثروته. وإن المرأة لا تمتنع بحملها وتستوفي شروط التحبب إليها زمناً طويلاً فماذا تكون حالها يا ترى إذا شاخت ولم يكن لها بمقامها

الطويل في بيت زوجها والشتع بما تستحقه من الحقوق في يحاتها ما يجعلها موضوعه الحب الدائم والاحترام من زوجها؟ فكل عقد لا يوليها حالة ثابتة لا يتأتى لها معه مهنا بنع من جهاتها وطهارة أخلاقها أن تأمل الوصول إلى أنواع سعادات الأمومة التي هي خاصة بالزوجة الشرعية. تستدعي حالة الولد عناية فائقة من الأب والأم حتى ينمو النمو القانوني في طبيعته وأخلاقه عنى أنه لا يستطيع أن يسير بما أمكن من الحكمة والتعقل لجعل قياده بيده إلا إذا بنع أشده أو كاد. فالمصلحة الاجتماعية تقضي أن يعيش أبواه معاً حتى يبلغ تلك السن ويستنز ذلك قضاءهما أعواماً معاً فإذا انقضى ذاك الدور أمكن النصح للزوجين بأن يفترقا ليبدأ حياة جديدة بعد فوات الوقت. وإنه ليرجى حرصاً على مصلحة الزوج وزوجه أن يكون الزواج دائماً ولا ينحل عقده إلا في أحوال نادرة.

قلت أنه يجب أن يفرض في الزواج وجود عواطف في الحب متبادلة بين الراغبين فيه مصحوبة بحرية الشفع بحال يكفي لإعالة الأسرة ولا ينزوم أكثر من ذلك في الحقيقة للأفراد حتى يكون الزواج شرعياً. وهنا سؤال وهو أنه هل تكفي هذه الشروط من حيث الاجتماع ألا ينزوم النظر في صحة الزوجين لمصلحة الأولاد الذين يولدون منها؟ أيسمح لبعض من أصيبوا بأمراض تنتقل بالوراثة أو معدية أن يعدوا زواجا وينقلوا بأثرهم وسوء غفنتهم العدوى إلى أسرة جديدة أخرى؟ هذه مسألة حرية بأن توضع محل النظر لأنها من أدق المسائل ولا يتعذر حلها لو جرى فيها كما يجري في دور تربية الحيوانات حيث يعزل السقيم عن السليم لأول وهنة أما في المبدأ الذي يستنزم أولاً العناية بتحسين النوع فإنه تحذف منه بحسب القياس الأعضاء الضعيفة

الكثيرة أو السيئة التركيب لما في وجودها من الضرر الذي يلحق بالجنس. لك أن ترجع إلى القواعد الطبيعية الظاهرة لتبرير هذا العمل فترى قاعدة الانتخاب الطبيعي تجري مجراها حولنا في ذوات الأعضاء فتشاهد أبداً في طبقة الكائنات النباتية والحيوانية فناء كنية عظيمة من الجراثيم لقلة غنائها في المحيط الذي تظهر فيه أو لضعف تركيبها عن المقاومة.

ألا يكون المرء قد عمل بسنة العقل وبما يقضي به الواجب إذا أرجأ بذاته ومحض إرادته وإخلاصه عدم إيلاد أشخاص يصبحون عرضة لعامة المصائب الطبيعية منذ ولادتهم. ومن اخفق أن المرء لم يتأثر وجدانه من هذا القليل. فكان الحق للأب في الأزمان السالفة أن يستحي من يولد من البنين والبنيات أو يقتلهم متى رأى ولده ضعيفاً ضئيلاً يقدمه للنسوت بلا شفقة. ولقد نشأ في القرون الحديثة شعور وإن لم يكن حديثاً في الناس إلا أن ارتقاء تمدن جعده عاماً ونعني بهذا الشعور (الرحمة) في اليوم تعارض ما كان يجري سالفاً من قتل الأحياء الساقطة. لأن من لا يعجبك ظاهر حاله لفساد تركيبه الطبيعي لا يجب أن تحكم عليه بإسقاطه من اجتماع بل يتيسر أن يشغل من أعمال الاجتماع الكثيرة حيزاً يعمل فيه عبداً. فالحال تقتضي إذا إيجاد وسائل أخرى تكون إلى الاعتدال لتحسين أجناس الناس.

وقد اقترح بعضهم أن يفحص المرشحون للزواج فحصاً طبياً تفادياً من سوء الاستعمال ولو أمكن تطبيق هذه الطريقة الواقية لنشأ عنها نتائج حسنة إذ الظاهر أن تطبيق القول على العمل لا يخفى من شبهة. وذلك لأن الأهواء البشرية إذا ضيق عليها عنى هذه الصورة لا تلبث أن تخرج عن حد ما رسمه القانون وتعبد إلى التزويد وإلى

الشهادات الطبية التي تنال بالشفاعات لتجنب هذه القيود والأوامر. ومضى أصبحت هذه القوانين معمولاً بها وتعذر الزواج الشرعي على بعض الناس لا يثبتون أن يعدوا إلى الزواج الحر فيخضون على هذا الوجه من كل قيد وسلطة.

ولا دواء لهذه الأدواء إلا التربية إذا سارت على سنة العقل وكانت الغاية منها ترقية العواطف الشخصية بالآداب العالية. فالتربية هي التي تعلم أولئك الذي حظر عليهم الزواج لضعف فيهم أنه إذا جاز القانون عليهم ولم يرض لهم الاشتراك في النسل والحب فهو يوجب عليهم إذا أرادوا الخضوع لما أوصى به الشرف والواجب أن يمتنعوا عما يجعل العاهات فيهم دائمة.

أجد تناقضاً في هذا الاستنتاج وفي شعور الآداب العالية التي دعوت إليها؟ لا أظن ذلك بل إلى أعتقد أيضاً في بعض الأحوال الخاصة مثل قلة أسباب معاش الأسرة أنه يستحب لربها أن يتجنب زيادة عدد أولاده بدون روية لعنده بأنه يحكم عليهم بالحرمان والفقر منذ ولادتهم. وليس معنى هذا أن تقبل رأي مالتوس كأنه حقائق في قوله بعدم التناسب بين نمو السكان ومواد معاشهم وأن نقص التوازن بين الأحياء وما يحون به لا بد من وقوعه على أنه إذا ظهر ذلك فيكون من عدم التساوي في توزيع الأجناس البشرية على سطح الكرة الأرضية.

ترى العناصر الإنسانية تتكاثف في بعض احوال بحيث يؤدي بها ضيق مضطربها إلى النزاع على صغر قطعة من الأرض التي كادت تفقد قوتها النباتية على حين أن هناك أراضي واسعة نادرة بخصبها وهي لا تزال بوراً. بيد أن مصاعب كثيرة تحول دون الإفراط في الإكثار من الجنس الإنساني. وبعد فإن للطبيعة أسباباً منطقة ما زالت

نواميسها غير معروفة حق معرفتها ولكن لما عمل لا يسع أحداً إنكاره على ضرور  
التناسل في عالم النبات كما في عالم الحيوان.

وقد ذكرت بعض الحوادث النادرة فيجب الآن أن أدخل في التعليم بأن أصول سلطة  
الأب على نحو ما ذكر ما هي معروفة عند أرباب الأفكار الحديثة. كانت سلطة الأب  
على أولاده مطلقة في القديم وجعلت الوصايا العشر بر الوالدين من أقدم واجبات  
الأبناء فإذا قال الولد لأبيه أفٍ وخرج عن طاعته يعاقب بالموت. ومثل هذا القانون  
كان نافذاً في أثينة وإن كان بشدة أقل. وكان لرب الأسرة في رومية الحق المطلق أن  
يقنع ما ارتكب أبناؤه وأمهه من الأغلاط ولم تكن صفة القربى منظور لها بأنها نتيجة  
عقد بين الزوجين ولا يتيسر حلها للنهم إلا عند الجرمان والصقالبة (السلافين) وما  
كان الابن حراً بالخروج من أسرته بحض إرادته بل من الضروري استحصال رضى  
والده يمنحه إياه في صورة كانه يخرجه من رقه.

وغير نكير أن الطفل على جهنمه في كل شيء محتاج لتعليم والتهديب فيجب عليه  
الطاعة لوالديه ويجب عليهما أن يحبا كثيراً ويحترماه بما بينهما من الصلات وبما  
يعاملانه به من المعاملة الحسنة لتكون نط الطاعة مبنية على العطف والطبيعة. يجب أن  
تقوى فيه الرغبة في التعليم والعادة على الافتكار والشعور بالعدل وطيب السريرة  
تلك الصفات التي تضيق الخناق على أهوائه وتجعله عضواً نافعاً في حياته المستقبلية.  
فإذا اعتاد ذهنه الاشتغال يقوى ويجود كما يقوى الشعور بالمسؤولية. يجدر أن تترك له  
حريته وأن يستعاض عن إخضاعه لأوامر والديه بنصائح فيها العطف والحنان. فإذا  
طلب إلى الولد وقد استكملت سنه أن يحفظ كل الحفظ بما ينزج من الطاعة وهو على

كمال الاستحكام في قواه فيعد ذلك إجحافاً بحقوقه وإحراجاً لصدوره. وعلى الوالد في تلك الحال أن لا يكون إلا بمنزلة صديق يؤخذ كلامه بالإجلال لا أن يكون بمنزلة معلم يسيطر على مستقبل ليس له منه ناقة ولا جمل.

كان النبي يسهل كثيراً في القديم فوضعت له القوانين اليوم قيوداً وشروطاً. وأخذت الصلات العنئية في الانحطاط عند الطبقات التي هي أكثر من غيرها انغماساً في الحضارة في أوروبا وأميركا فكان للحياة الخاصة في سالف الأزمان صفة ثابتة نتجت من النظام الاجتماعي الموضوع الذي فقد في المدن الكبرى لهذا العهد. وكان من ازدياد صلات الأمم بعضها مع بعض وتمازج العناصر المختلفة تعديل كثير من العادات المتأصلة والآراء التي كانت تتخيل سابقاً فزاد الارتباط بين الأفراد والجنوع الذين هم بعضه ودعت سهولة التنقل إلى حدوث تغييرات في المحيط فنشأ عن ذلك بحكم الطبع تأثيرات جديدة أثرت في الحركة العقلية فاتسع مداها وانصغت بصبغة الإنسانية. على أن موازنة الأخلاق القديمة قد سرت إليها أمور كثيرة ألقت فيها الاضطراب وزعزعت منها الأركان ومستصح بالضرورة. إذا لا يقوم مبدأ الأسرة على أساسه الطبيعي بدون شيء من التضامن. وكل اجتماع بشري عرض للنزوال بعد عقيناً ولا ثمرة فيه بتاتاً.

### نبأ مصر

(وحالة الاجتماع فيها للنسبة الماضية)

نسيمٌ بوادي النيل غير بنيل ... وظلُّ بهذا الروض غير ظليل  
فلا الأرض تنك الأرض حصياً لأنها ... ولا النيل في أرض البلاد بنيل