

اطعموا الفقراء (في مصر)

في السنين العشرين أو الثلاثين الأخيرة كثرت الاهتمام بطعام الشعب في جميع الحكومات فرأينا بعضها يقدم اللبن بالمجان أو بأقل من ثمنه لتلاميذ المدارس ، وينفل مثل ذلك للأطفال الرضع . ورأينا بعضها يخرج خبزا قاسيا لا يمكن التحايز مخافته ، وقد روى فيه احتواء مقدار حسن من العناصر المغذية . وليس شك أن كثيرا من هذا الاهتمام يرجع إلى الكشف عن تلك المركبات الخفية التي تسمى "فيتامينات" وهي مركبات تكثر في بعض الأطعمة ، مثل اللبن والبيض ، وتقل في أخرى . وأحيانا تنعدم في أطعمة كثيرة يقبل عليها الشعب مثل الرز والمكرونة والخبز الأبيض . وكانت الفواكه والخضراوات تعد من أقل الأطعمة غذاء ، وهي لا تزداد كذلك ولكنها مع قلة غذائها تمتاز بميزات حيوية في مكافحة الأمراض والوقاية من علل مختلفة . ولذلك صارت بعض الحكومات الأوروبية تقدم الإعانات المالية لزيادة الواردات منها كما تقدم الإعانات لزيادة الانتاج في اللبن ومشتقاته .

وقد عنينا بعض العناية في مصر بطعام الطبقات الفقيرة ، ولكن هذه العناية لم تخرج إلى الآن من حيز البحث والكلام إلى حيز العمل والتنفيذ ، وكان للدكتور عبد الواحد الوكيل بك والدكتور علي حسين بك الفضل الأكبر في تنبيه الأذهان عن هذا الموضوع ، ولهذا الطيبية الثاني الفضل في تنبيهه عن الخبز المصري لأنه قشع بأثره كثيرا من الأوهام عنه .

وحين تبحث طعام الفقراء يجب أن نميز بين ساكن المدينة وساكن الريف ، بل بين ساكن الدلتا وساكن الصعيد ، لأن اختلاف العادات قد ينفع أو يضّر ، ثم يجب أن نبحث الخبز ثم الأدام ثم اللبن ، لأنها جميعها تقريبا تختلف باختلاف البيئة .

١ — الخبز

الخبز أرخص الأطعمة ، ولذلك يكثر استهلاكه في الطبقات الفقيرة كما يقل في الأمم الغنية ، فإن الأمريكيين والانجليز أقل الأمم استهلاكاً للخبز . وليس الخبز من أفضل الأطعمة لأنه — كما يقول الدكتور ميلانبي — يؤدي إلى الإضرار بالأسنان . ولكن ميزته العظيمة وفوته ، وهو يحتوي بعض الفيتامينات المفيدة إذا خبز مع رذته أو مع القليل منها الذي يحتوي

جرثومة القمح أو الذرة . أما حين يخلو من الردة فإنه لا يحتوى شيئا من الفيتامينات فيكون شأنه شأن الرز المفسور أو المكروبة أو النشا الخالص . ومن عاداتنا الحسنة في مصر أننا نخبز خبزنا مع القليل من الردة التي ترى في ظهر الرغيف . وهي تزودنا بمقدار من الفيتامينات التي نحتاج إليها . والخبز الأوربي الأبيض يخلو من الردة ولذلك هو دون خبزنا من هذه الناحية . وقد تنبه الأوربيون الى هذا النقص وفشا بينهم لهذا السبب "الخبز الأصفر" المخبوز من "الدقيق الكامل" .

وفي مدة الحرب الكبرى الماضية بين عام ١٩١٤ وعام ١٩١٨ أدى الحصار البحري البريطاني لألمانيا وللاطم المجاورة لها الى قلة القمح في دمركا . وكان يشرف على الصحة الغذائية في ذلك الفطر طبيب نابغة هو الدكتور هنديد ، فلما رأى ان الحصار قد أنقص مقدار الدقيق عمد الى هلف الماشية من الردة نخلطه بالدقيق وجعل الخلط اجباريا في جميع المحابر ، أى أن الخبز العام صار خبزا أسمر كالذى نطلق عليه اسم "السن" في مصر ، وصار الجميع يأكلونه ، فكانت النتيجة العجيبة لهذه التجربة أن تحسنت الصحة العامة بين جميع السكان في دمركا .

فيجب لهذا السبب أن نحتفظ بميزة خبزنا وهي احتوائه على مقدار من الردة . ولكن تبقى مع ذلك الميزات الغذائية الأخرى ، لأن القيمة الكبرى للردة ليست غذائية وإنما هي وقائية . وخبز الطبقات الفقيرة في مصر يصنع من الذرة ، والغذاء فيها قليل بالمقابلة الى الغذاء الذى في القمح ، بل إننا في مصر نزرع نوعين من الذرة ، أحدهما الذرة العويجة في الوجه القبلى وهي وفيرة الغذاء ، والأخرى الذرة الشامية في الوجه البحرى وهي قليلة الغذاء .

وقد قام الدكتور على حسن بك بتجارب مختلفة في الخبز ، و انتهى الى أن الخبز الأمثل ليس هو المصنوع من القمح وحده أو الذرة وحدها وإنما هو الذى يصنع من الاثنين مع قليل من الحلبة . والحلبة من القطاي التي تستوى — أو تكاد — في الغذاء مع الفول والعدس والفاصوليا ، أى أنها تحتوى على مواد أزوتية تحتاج اليها الذرة — وخاصة الذرة الشامية — لكي تجعل رغيف الفقير أكثر احتواء للغذاء ، ولا يكاد أحد من الفقراء يخبز الذرة بلا حلبة الا اذا اشتدت به الفاقة . وعندئذ تعود الذرة — وخاصة الذرة الشامية — غذاء ناقصا ، ونحن لا نعرف شيئا على وجه الدقة عن السبب في تفشى المرض المعروف باسم البلاجرا بين الفقراء من الفلاحين ، ولكن أهم ما نعرفه فيه أنه يتفشى بين الفقراء الذين تلح عليهم الفاقة . وقد لا يكون من الصواب أن نقول إن الذرة الشامية هي السبب لهذا المرض ، ولكن ليس شك في أن جميع الذين يمرضون بالبلاجرا يأكلون هذه الذرة . فلو كانت غذاء كاملا لما تفشى بينهم هذا المرض ، ثم هذا المرض يقل في الوجه القبلى ويكثر في الوجه البحرى ، ولذلك

يقوى الميل الى الاستنتاج بأن الفاقة التي تؤدي الى الاقتصار على خبز الذرة الشامية هي السبب لهذا المرض . ولكن هذا التعليل ليس محكما ، لأن الفقراء في الصعيد يختلفون أيضا من حيث الأدام عن الفقراء في الدلتا ، فيجب ألا يفوتنا هذا الاعتبار ، ثم فقراء المدن لا يأكلون خبز الذرة كثيرا وإنما يشتركون خبز القمح المألوف ، ومرض البلاجرا لا يكاد يعرف بينهم ، على أننا هنا أيضا يجب ألا ننسى الأدام واختلافه بين المدينة والريف .

وخلاصة ما يقال عن هذا الخبز إنه يمتاز في مصر باحتوائه على القليل من الردة المفيدة ، وإن الذرة الشامية في الدلتا قليلة الغذاء ، وهي تحتاج الى الخلط بالحلبة ، فإذا عجز الفلاحون عن خلطها بالحلبة فإنهم بلا شك يأكلون خبزا ناقصا .

٢ — الأدام

يختلف الأدام بين سكان الصعيد وسكان الدلتا من الرقيقين ، فان حبوب القطاني أى العدم والقول والفاصوليا والحلبة كثيرة في الصعيد ، وهي طعام الفقير . وهذه الحبوب لاتنقص المركبات البروتينية فيها عما في اللحم ، فإذا لم يكن مرض البلاجرا ناشئا من قلة الغذاء في الذرة الشامية في الوجه البحرى فأننا يجب أن نتبحث عنه في قلة بل في عدم الحبوب من القطاني في الأدام ، بل يجب أيضا ألا يغيب عن بالنا الضعف الذى ينشأ من عدوى الديدان التي ربما تهيج الطريق لمرض البلاجرا حين يقل الغذاء ، فان نزف الدم من هذه الديدان اذا أضيف اليه قلة الغذاء من الذرة الشامية مع الحرمان من حبوب القطاني ، كل هذا جدير بأن ينهك الجسم ويؤدي به الى البلاجرا وغيره من الأمراض .

والأدام المألوف في الوجه البحرى هو الملوخية والباميا ، والثانية كثيرة الغذاء ولكنها ليست متوافرة كالأولى ، ولعل القراء يجهلون أن البامية معدودة من الأدوية في الأقرباذين الأمريكى لفوائدها الشافية ، ولكن كثيرا من المالكين والمزارعين يمتنعون الفلاحين من زراعة الباميا فلا يبقى تقريرا أمامهم من الأدام الحاضر سوى الملوخية وهي تافهة الغذاء .

فغذاء الفلاحين في الوجه البحرى يمكن أن يقال إنه سيء إذ هو مؤلف في الأغلب من خبز الذرة الشامية ومن الملوخية ، وكلاهما غذاء ناقص ، يمتاز عليه غذاء الفلاحين في الصعيد وهو مؤلف من الذرة العويجة وحبوب القطاني ، وهما في مجموعهما غذاء حسن .

أما فقراء المدن نخبرهم — كما قلنا — بصنع في الأكثر من دقيق القمح ، وأدامهم يختلف من الخضراوات المألوفة الى القطاني ، والأطعمة الشائعة بينهم هي القول المدس والطعمية والقول النبات وهي غنية بالفيتامينات والبروتينات .

ولذلك يجب أن تنبج العناية الى إيجاد طعام حسن وفير لفقراء الريف في الوجه البحرى لأن القص واضح في غذائهم . وقد يكون ذلك بأداء اعانة حكومية لخفض ثمن العدس أو الفول أو لإكثار من زراعة الباميا في الوجه البحرى .

٣ — اللبن ومشتقاته

ولكن مع كل ما ذكرنا عن الحبز والادام عند الفقراء يجب ألا ننسى اللبن ومشتقاته . فان ميزات اللبن — وهى فى الأغلب وقائية لأنه يحتوى على جميع الفيتامينات — قد عرفها الأمم المتقدمة . وهى تؤدى الإعانات للفلاحين لكى يزيدوا إنتاجه وتقدمه للفقراء وتلاميذ المدارس وللأطفال الرضع بالحجان أو بأقل من ثمنه .

ومع الأسف نحن المصريين لانشرب اللبن بالمقدار الذى تتطلبه الصحة الحسنة . أما الفقراء من الريفيين وسكان المدن فلا يحصلون عليه أو لا يحصلون إلا على القليل منه لأنهم يبيعونه للتوسطيين والأغنياء فى المدن . وهذا هو شأنهم أيضا فى البيض والدجاج اللذين قلما يأكلونهما . وعندنا أن أعجل الطرق وأوفاهها لتعميم الرخاء فى الريف من ناحية ورقية الصحة العامة بين الفقراء من ناحية أخرى تتوقف على زيادة الإنتاج من اللبن وخفض ثمنه للمستهلكين . ويمكن الحكومة أن تحقق هاتين الغايتين بالوسائل التالية بعضها أو جميعها معا :

(١) أن تشتري اللبن وتوزعه بالحجان على صبيان المدارس الفقراء بمتوسط كوب لكل تلميذ قبل الغداء .

(٢) أن تمنع توقيع المحجز على الجاموسة أو البقرة .

(٣) أن تجعل الأساس الذى تبنى عليه جمعية التعاون تأمين الجاموسة أو البقرة كأن تؤدى الجمعية لصاحبها عشرة جنيهات مثلا عند ما تتفق ليسارع الى شراء غيرها .

بل يمكن الحكومة أن تدرس نظام الإعانة التى تؤدها الحكومة البريطانية لزيادة الاستهلاك للبن وتأخذ منه بما يتفق والبيئة المصرية . لانه ليس شئ بين الأطعمة قد ثبتت فائدته للنمو والوقاية الصحية مثل اللبن . والأمة التى لا تنتظم فيها تجارة اللبن ولا يتوافر فيها هذا الغذاء هى أمة معرضة فى أى وقت لجميع الأمراض التى تنشأ من نقص الغذاء . بل إن أمة زراعية مثل أمتنا تحتاج الى تشجيع هذه التجارة فى اللبن ومشتقاته لكى ينال الريف بعض الرخاء الذى هو فى أمس الحاجة اليه .