

اللبن والبيض هما قاعدة الذهب في علم الأغذية

”قاعدة الذهب“ تعد في الاقتصاديات الأساسيتين لمالية الدولة ، أو كانت على الأقل تعد كذلك ، قبل أن تخرج على العالم اقتصاديات الدولة الجامعة التي تنكر القواعد القديمة للنقد وتضرب بها عرض الحائط وتغير وتبدل فيها ما شاءت . ولكن العالم عاش مئات السنين وهو يعتبر المذهب أساس التعامل والتبادل التجاري بين أمة وأخرى .

ويمكننا أن ننقل هذا التعبير ، أي قاعدة الذهب ، من الاقتصاد إلى الأغذية بأن نقول إن الأمة التي تنظم زراعتها وتوفر غذاءها بحيث يكثر فيها اللبن والبيض حتى تستطيع كل عائلة أن تحصل عليهما إنما تعيش على قاعدة الذهب في الأغذية . فلا تخشى الاضطرابات الصحية ولا تهزل أمام الأوبئة ، بل تثبت لها وتخطاها وتستقر صحتها بذلك على أساس مكين . فاللبن قد انضج من الأبحاث الحديثة عنه أنه يعد في حدود الكميات العصرية ”إكسير الحياة“ . إذ هو يحوى جميع الفيتامينات كما يحوى معظم الأملاح التي يحتاج إليها الجسم الإنساني سواء أكان في طور النمو أم بعد ذلك . والأمة التي يتوافر فيها اللبن بمشقاته المختلفة وتستقيض في بيوتها ثقافة منزلية خاصة بصيانتته وطبخه في أنواع متعددة — هذه الأمة لا تمتاز فقط ببعدها عن كثير من الأمراض ، بل هي تمتاز أيضا بتمتعها بوضوح في قامات أبنائها وبشباط وذكاء لا تجاريها فيها أمة أخرى تحرم أبناءها من اللبن أو تنقص مقدار ما يعطى لهم منه .

وهذه الحقائق جديدة . وهي بلذتها لم تنفخ في جميع الأوساط ، ولذلك لا تزال بيوت كثيرة لا تعرف اللبن أو لا تشتريه إلا لرضيع أو وقت المرض . ولا يزال هناك ثمن الزعم القديم بأن اللبن قليل الغذاء معظمه من الماء وأنه لذلك يعد غالي الثمن فيجب ألا تشتريه مادنا قد تجاوزنا سن الرضاعة . والواقع أن اللبن من أقل الأطعمة غذاء ، ولكن فوائده مع ذلك لا تخفى إذ هو يقي من المرض ويطيل العمر ويتم النمو ويجعلنا نصل إلى أوج كفاءاتنا الذهنية وجسمية .

وبعد البيض من حيث هذه الميزات في الدرجة الثانية بعد اللبن . فإنه أيضا يحوى جميع الفيتامينات وكثيرا من الأملاح . وهو غذاء وق وإس كان اللبن يمتاز عليه بلياقته لجميع الأعمار من سن الرضاعة أو من سن الميلاد إلى يوم الوفاة بعد الشيخوخة المديدة . أما البيض

فلا يقبله الإنسان في جميع أطوار عمره. والقيمة الغذائية في اللبن أكبر مما هي واللبن وهو لهذا السبب يعدّ إرخص كثيراً من اللبن .

وقد كانت اناية الأصلية من الزراعة في جميع أقطار العالم وفي جميع عصور التاريخ تزويد الأمة بطعامها . ولكننا في مصر قد انعرفنا عن هذه الغاية وعمنا على أن نجعل من ريفنا مزرعة للقطن الذي صار له المقام الأول في اقتصادياتنا الزراعية وحتى صارهم الحكومة ألا تدرس مدى خمسين سنة في المشروعات فير "مشروعات" الرى للتوسع في زراعة القطن . وسوف نسرّد في المستقبل قصة القطن وما جلبه على ريفنا من أمراض المياه وما نشره فيه من الفوضى الاقتصادية. وعندما يكتب التاريخ في المستقبل سيرف أبناء الأجيال القادمة مأساة مؤلمة في تاريخنا القومي والاقتصادي . وهي مأساة أقل ما يقال فيها إنها أدت إلى وجود ٩٥ في المائة من الفلاحين مرضى بديدان الرشح المائي الذي جلبته عليهم مشروعات الرى لزراعة القطن .

وقد دلت دولة القطن أو أوشكت أن تدول . فان الأقمشة الكيميائية تراجمه بل تطارده في جميع الأسواق العالمية، بل المؤكد أنها سوف تطرده وتقضى عليه . وعندئذ يعود ريفنا إلى خدمة الصحة المصرية بإنتاج الطعام، لا نقول من قح وذرة فقط، بل بما هو أهم منها في الوقاية الصحية وهو اللبن والبيض والفواكه والبقول .

وعلى هذا فالخطة الزراعية المثلى هي أيضا الخطة الصحية المثلى . أى أنه لكي نقي صحة الأمة من الأمراض ونهيء الوسائل لنمو أبنائها جيأ وعقلا ونطيل أعمارهم ونجعلهم ينشطون إلى الحد الأقصى من كفايتهم يجب أن نوفر لهم اللبن والبيض . ولكي نجعل الريف عامرا كذلك بأبناء يستمتعون بالفتوة والصحة ويقدرّون على العمل الزراعي المجهّد يجب أن نوفر لهم اللبن والبيض .

وقد سبق أن نهينا إلى العلاقة بين الصحة المصرية والزراعة المصرية ، ولهذا أقترح في صرّات متكررة أن يكون الأساس الذي تبني عليه جمعيات التعاون في الريف تأمين الخاموسة أو البقرة بحيث لا يخلو بيت الفلاح من واحدة منهما ، وبحيث لا ينقطع اللبن ومشتقاه عنه وعن أولاده وبحيث يتدفق هذا اللبن إلى مدننا فيدخل كل بيت مصرى ويؤكل في ألوان مختلفة ويوضع على مائدة الصغار والكمبار .

وكذلك اللبن الذي يفرح تجارنا بما يصدرّونه منه بالملادين إلى الأقطار الأجنبية — يفرحون بما يقبضون من نقد، في حين أن أبناء مصر في حاجة إليه لكي يصون صحتهم وينمي أجسامهم — هذا اللبن يجب أن يتوافر ويجب أن يرقى باستنتاج أحسن الدجاج .

وسبيل ذلك كله إنما هو إيجاد جمعية التعاون التي تؤسس أولا لصمان إجماموسة وأبقرة بحيث إذا نفقت تشتري غيرها فوراً لصاحبها حتى لا يخلو بيته من اللبن يوماً واحداً . وإذا

نحن جعلنا ضمان هذه المشاية أساسا للدخول في جمعية التعاون فاننا نتق بأن جميع الفلاحين سيدخلون في جمعيات التعاون، وعندئذ نشرع في التوسع بل نشرع في ترقية الريف المصرى وبمنه من جديد . فان جمعية التعاون عندئذ تستطيع أن تأخذ اللبن من الفلاحين وتبيعه لحسابهم في المدن أو تصنع منه الجبن من الأطرزة العالية بعد أن تستخدم القنين لهذه الصناعة كما تستطيع أن تقتنى السلالات الحسنة من الدجاج وتُسفرخ البيض من الحجم الكبير . وتستطيع أن تقوم بعشرات بل بمئات الخدمات الاقتصادية والثقافية والاجتماعية للفلاحين ، لأن جمعية التعاون الراقية تجد أبواب التوسع والرقى أمامها لا حصر لها . فهى تبنى المنازل وتصنع الأثاث وتؤسس المكتبات وتقتنى جهاز الإذاعة وتصدر المجلة وتقرض المحتاجين ، بل يمكنها أن تستأجر الأرض وتشتري الآلات الزراعية .

وجمعية التعاون هى القديرة الوحيدة على تحويل زراعتنا من إنتاج القطن إلى إنتاج الغذاء وهى التى تستطيع أن تنقلنا في المستقبل القريب من الفقر المنتظر بتقهقر القطن في العالم إلى يسر زجوبه أن تناظر فيه تلك الأمم الأوربية الزراعية الراقية مثل دنمركا وهولندا التى جعلت أرضها تنتج غذاءها كما تصدر الكثير من محصولاتها إلى أقطار أوروبا الصناعية .

ونحن نحصل في الوقت الحاضر على اللبن والبيض والطيور واللحوم من المالك الصغير الذى لا يزيد ما يملك على فدانين أو ثلاثة أفدنة (وعندنا من هؤلاء أكثر من مليونين) ومن الفلاحين المستأجرين أو العاملين . أما المالك الكبير فلا ينفع المدن باللبن أو البيض أو اللحم أو الطيور . ومن البعيد إن لم يكن من المستحيل أن نجد مالكا يملك عشرين أو أربعين فدانا ينتج هذه الأشياء التى هى أئمن ما تنتجه الزراعة . لأن كل هم هؤلاء المالكين الكبار أن يزرعوا القطن .

وقد أنشئت جمعيات التعاون لصغار المالكين وللمستأجرين الصغار — هؤلاء الذين ينتجون لنا غذاءنا الذى ينمى أجسامنا ويبعث نشاطنا ويقينا من الأمراض — فعلىنا أن نعمم بينهم جمعيات التعاون حتى نبعث الحياة الراقية في الريف وحتى تحصل الأمة على الخدمة المثلثة منه .