الغذاء الصحى للفقراء

لحضرة صاحب العزة محمد عزيز بك .

مدير أسيوط بالنيابة

يشغل المفكرين اليوم ، ما تعانيه طبقات الفقراء ، من ضعف مستوى الصحة العامة ، التى هى عماد الثروة ، ومقياس الإنتاج القومى . فهم لاينقطعون عن التفكير ، فى استنباط أفضل الوسائل ، وأقلها تكليفا ، وأقربها متناولا لتخفيف وقع هذه المحنة ، على هذه الطبقات ، بحيث يرجى أن يأتى اليوم ، الذى تسـعد فيه البلاد ، بأيد قوية عاملة ، فياضة الإنتاج .

لا جدال ، إن الطعام الصحى ، هو الأساس ، الذى يمكننا به ، أن نبنى أجساما قوية ، وسواعد مفتولة ، تعمل فى كل ناحية ، من نواحى الحياة فى البلاد . فتنمو الثروة العامة ، ويزداد الإنتاج القومى إلى الحد الذى يصبو إليه ، كل مخلص لأمته ، ووطنه . وهذا الطعام ، يجب أن يراعى فى اختياره ، حالة هذه الطبقات الفقيرة ، بحيث إنه فى الوقت الذى يكفل لأبدانهم الحصول على العناصر الغـذائية ، يكون فى مقدورهم ماليا ، الوصول إليه ، والتزود به .

ومن المسلم به صحيا ، أن الطعام ، لا يعنى طرد الجوع فقط ، بل يجب أن يلاحظ فى اختياره ، الشرائط الصحية ، وما يفيد الجسم منه ، حتى يتحقق الغرض المنشود ، وهو خلق أجسام قوية ، تعمل فتنتج ، وتنتج ، فتغنى بإنتاجها البلاد . إذ الثروة العامة ، ليست مالا وعقارا فحسب ، بل يجب أن يدخل فى حسابها ، الصحة العامة ، لأنها من أكبر العوامل ، فى تقويم ثروة الأمة ، ووزنها بالميزان الصحيح .

وكلنا يعلم أن الفقير يأكل ، لانه يجوع وموارده القليلة لاتجعل له فرصة للاختيار ، فطعامه طعام ضرورة إن صح هذا التعبير ، ونحن نريد للفقير طعاما ، يجمع الى تيسير الحصول عليه ، العناصر الغذائية التى تكفل له صحة وعافية ، فيستطيع معهما القيام بما هو ملقى على عاتقه من أعباء العمل وعنائه ، نريد أن نيسر للفقير طعاما صحيا ، يستطيع أن يحصل عليه فى غير عنت ولا إرهاق ، فليس من الرحمة أن يظل هذا المسكين ، مشدودا الى عمله ، من الصباح الباكر الى مغيب الشمس

فى جهد جهيد ومشقة منهكة حتى إذا تناول طعامه لم يزد على أن يملأ معدته إن ملأها دون مراعاة لما هو مفيد له ، أو غير مفيد ، سواء عليه أكان هذا الطعام ، مما يقوم بأوده أو لا يقوم .

لا لا ، هذا فضلا عن مجانبته ، لما حض الله عليه من الرفق والاحسان اليه ، مضيع له ، مقال لإنتاجه الاقتصادى مبدد كل التبديد لهذا الذخر الاقتصادى العظيم .

نعم ، لقد ساهمت مطاعم الشعب ، بنصيب كبير ، فى إيجاد غذاء صحى رخيص ، فى متناول كل فقير دفعه تقريبا .

وهى بذلك ، تعد نواة أولية لمشروع التغذية العام ، مع مراعاة الشرائط الصحية ، والحالة المالية لهؤلاء الأفراد الفقراء ، فإذا اتسعت هذه المطاعم بحيث تسع أكبر عدد ممكن من الفقراء ، وصار تعميمها بكل بلد بمصر ، بفضل ما يساهم به أغنياء كل اقليم وهيئاته النيابية ، فان الفقير يستطيع الحصول على وجبة من الطعام كافية ، يرى ثمنها شيئا يستطيعه أو ليس عزيزا عليه ، ولكن مطاعم الشعب ، ليست هى كل العلاج للحصول على غذاء صحى للفقير ، فهى مهما ، اتسعت لن تكون فى متناول الجميع فى وقت واحد ، ويجب التفكير فى وسيلة أكثر تناولا ، وأقل تكليفا بالنسبة للفقير ، فما هى هذه الوسيلة ؟ أغنانا عن البحث عنها واستنباطها ، حضرة صاحب العزة بيومى بك نصار مدير أسيوط ، فقد كشف عن مشروع هين التكاليف ، كاف كل الكفاية لتحقيق هذه الغاية ، وذلك عند ما هاله ما وصلت اليه صحة طلبة المكاتب الأولية من الضعف ، والسواد الأعظم منهم ، ان لم يكن كلهم من الفقراء ، فنفذ مشروعا فى منطقة فقيرة ، اختارها بمركز أبنوب ، عدد تلامذتها ٢٤٠٠ تلميذ وتلميذة ، يتضمن تقديم وجبة من الطعام ، كل ، يوم بها من العناصر الغذائية ، ما يكفى ، وقد قام باختيار مواد هذه الاطعمة ، التفتيش ، الصحى لمنطقة وزارة المعارف ، وروعى بجانب توافر العناصر الصحية المختلفة فيها ، اتفاقها مع بيئة التلاميذ .

وفيما يلى بيان هذه الأطعمة :

(١) لحم "عجالى مطبوخ" بالسمن والأرز والطماطم مرة واحدة فى الأسبوع وتتكلف الأكلة الواحدة للتلميذ ، مبلغ ٥,٠٦ من المليمات .

(٢) عدس مطبوخ بالسمن والأرز مع قطعة من الليمون ، مرتين فى الأسبوع ، وتتكلف الأكلة الواحدة للتلميذ ، مبلغ ١,٩٣ من المليم .

(٣) فول نابت مطبوخ بالسمن والطماطم ، مرتين فى الأسبوع ، وتتكلف الاكلة الواحدة للتلميذ ، مبلغ ١,٨٩ من المليم .

أما الخبز، فليس لحضر التلاميذ عادة، لتوافر هذه المادة الأساسية لدى الجميع و بلغت تكاليف الأكلة الواحدة ٢,٥ مليم فى المتوسط .

وقد اقترح احضرة مراقب الصحة المدرسية بوزارة المعارف فى تقرير له عن نظام التغذية المذكور، أن تزاد على أصناف الأغذية، بعض الخضر، كالخص أو الجرجير أو الكرات أو الخيار، بمقدار ٣٠ أو ٤٠ جراما للتلميذ كما أشار حضرته، بتقديم الجبن القريش فى وجبات الظهر، لاحتوائه على عناصر غذائية ثمينة .

ولقد كانت نتيجة هذا المشروع مدهشة، فقد ذهبت حالات الأنيميا، وآثار الضعف، التى كانت بادية على وجوه هؤلاء المساكين . و بدا التحسن ظاهرا عليهم، وازداد وزن بعضهم، بنسب تحسب من الغرابة بمكان .

والمشروع كما بينا قليل التكاليف، سهل المتناول الأمر الذى حدا بوزارة الداخلية . أن تطلب من حضرات المديرين، زيارة المنطقة التى ينفذ بها هذا المشروع، للنظر فى تطبيق نظامه فى اقاليمهم وعندئذ تعم الفائدة المرجوة، طبقات كثيرة العدد من أبناء هذه الأمة، فيصبحون فى الغد، أعضاء نافعين فى جسمها وتهيأ بذلك لهم، الفرصة للنزول الى ميدان العمل، بعد انتهاء مرحلة التعليم الأولى، مزودين بصحة البدن وسلامة الفكر، قادرين على الانتاج فى شتى نواحى النشاط .

* * *

لست أقول اننا نطبق المشروع بعينه، على حالة الفقير، و إن كان لا يوجد ما يمنع من ذلك، ولكنى أقول إن هذا المشروع، هو خطوط أولية، أو اساس المشروع، الذى نتحدث عنه الآن، وان قليلا من التغييرات فيه، تجعله وافيا كل الوفاء بالغرض الذى نرمى اليه، وهو الحصول على غذاء صحى للفقراء، من غير الفريق الذى يمكن أن يشمله ذلك المشروع، بعد تعميمه .

قد يقول معترض، إن موارد أغلب الفقراء قد لا تكفيهم، هم ومن يعولونهم من الأسر، للحصول على مثل هذا الغذاء الصحى، إذ الكثير منهم يتقاضى أجورا زهيدة جدا . ولكن هذا الاعتراض سيزول عندما يسن تشريع يحدد الحد الأدنى لأجور هذه الطبقات الفقيرة، بحيث يكفل لها هذا الحد، القدرة على تناول الطعام الذى يعد صحيا، حاويا للعناصر الغذائية اللازمة، وبذا يستقيم أمر هؤلاء الفقراء، وتستكمل لهم أسباب العافية والقوة، فيزداد انتاجهم وزيادة الإنتاج، صرح قوى، فى بنائنا القومى والاجتماعى .

ومما تقدم، يمكننا أن نقول، إن تغذية الفقراء بغذاء صحى، تحتاج الى مشروع يستند فى تنفيذه الى أسس منها :

أولا — تعميم مطاعم الشعب، مع ملاحظة توسيع نطاقها بقدر الإمكان

ثانيا — تعميم نظام التغذية، لتلاميذ وتلميذات المكاتب الأولية، فى جميع أنحاء القطر، وفقا للنظام المتبع، والذى أسفر عن نتائج باهرة فى مركز أبنوب .

ثالثا — العمل على رفع مستوى أجور العمال، بسن تشريع يكفل ضمان حصولهم، هم وافراد أسرهم، على الطعام الصحى اللازم . وقد أوضحنا صورة منه، فى الطعام الذى يقدم لتلاميذ المكاتب الأولية .

بقيت كلمة أخيرة، أو أمل، لم نرض أن نبنى مشروعنا عليه، بادئ ذى بدء، حتى لا يكون المشروع أملا من الآمال . وانما استبقينا هذا الأمل، كى يكون نسمة لطيفة، يندى بها المشروع وينتعش .

هذا الأمل، هو منوط بأغنيائنا ومساهمتهم فيه . وهذا المشروع لا يكلفهم فى الواقع شيئا مما ينفقونه، فى بعض بذخهم . فنفحة مالية بسيطة، يجود بها ثرى كل شهر، أو كل عام، كافية لأن تجعل مئات الفقراء، يستشعرون السعادة والهناء، ويحسون شيئا آخر، أكثر من السعادة والهناءة . هـذا هو أنهم يعيشون بين أمة يعطف غنيها على فقيرها، ويحدب قادرها على البائس من أبنائها . مما يشعر هذه الطبقة أنها متضامنة مع غيرها من الطبقات . وانها وان تكن تقوم بالعمل الأشد إلا أنها غير متروكة . ولا مهملة . وأن أبناء الأمة جميعا، يرونها منهم، وهم منها . وفى ذلك من معنى البر والتعاطف، ما حضت عليه الشرائع الالهية والنظم الوضعية ما

محمد عزيز