

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 روعي 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 تتراد 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، وكانت للدكتور عبد الواحد الوكيل بك والدكتور علي حسين بك الفضل الأكبر في تنبيه الأذهان عن هذا الموضوع، ولهذا الطيبية الثاني الفضل في التنبيه عن الخبز المصري لأنه قشع بأبائه كثيرا من الأوهام

هــ

وحين تبحث طعام الفقراء يجب أن نميز بين ساكن المدينة وساكن الريف، بل بين ساكن الدلت 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 الأمريكين والانجليز أقل الأمم استهلاكاً للخبز. وليس الخبز من أفضل الأطعمة لأنه — كما يقول الدكتور ميلانجي — يؤدي إلى الإضرار بالأسنان. ولكن ميزته العظيمة وفوته، وهو يحتوي بعض الفيتامينات المفيدة إذا خبز مع رذته أو مع القليل منها الذي يحتوي

بحرثومة 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 أذى الحصار البحري البريطانى لألمانيا وللاطم المجاورة لها الى قلة القمح في دتمركا . وكان يشرف على الصحة الغذائية في ذلك الفطر طبيب نابغة هو الدكتور هنديد ، فلما رأى ان الحصار قد أنقص مقدار الدقيق عمد الى دلف الماشية من الردة نخلطه بالدقيق وجعل الخلط اجباريا في جميع الخباز ، 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 دتمركا .

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 لنا في مصر زرع نوعين من الذرة ، أحدهما الذرة العويجة في الوجه القليل 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 المصعب 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 القليل 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 فاننا يجب أن نتبع عنه في قلة بل في عدم الحبوب من القطاني في الأدام ، بل يجب أيضا ألا يغيب عن بالنا الضعف الذى ينشأ من عدوى الديدان التى 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 المسالكين والمزارعين يمتنعون الفلاحين من زراعة الباميا فلا يبقى تقريبا 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 نخبزهم — كما قلنا — يصنع في الأكثر من دقيق القمح ، وأدامهم يختلف من الخضراوات المألوفة الى القطاني ، والأطعمة الشائعة بينهم هي القول المدمس والطعمية والقول النابت 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 للإكثار من زراعة الباميا في الوجه البحرى .

٣ - اللبن ومشتقاته

ولكن مع كل ما ذكرنا عن الحبز والادام عند الفقراء يجب ألا ندى 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 بالمجان أو بأقل من ثمنه .

ومع الأسف نحن المصريين لانشرّب اللبن بالمقدار الذى تتطلبه الصحة الحسنة . أما الفقراء من الريفيين وسكان المدن فلا يصلون 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 بالمجان على صبيان المدارس الفقراء بمتوسط كوب لكل تلميذ قبل الغداء .

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

(٣) أن تجعل الأساس الذى تبنى عليه جمعية التأمين 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 تؤدىها 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 .