اللبن والبيض
هما قاعدة الذهب فى علم الأغذية

" قاعدة الذهب " تعد فى الاقتصاديات الأساس المتين لمالية الدولة ، أو كانت على الأقل تعد كذلك ، قبل أن تخرج على العالم اقتصاديات الدولة الجامعة التى تنكر القواعد القديمة للنقد وتضرب بها عرض الحائط وتغير وتبدل فيها ما شاءت . ولكن العالم عاش مئات السنين وهو يعتبر الذهب أساس التعامل والتبادل التجارى بين أمة وأخرى .

ويمكننا أن ننقل هذا التعبير ، أى قاعدة الذهب ، من الاقتصاد إلى الأغذية بأن نقول إن الأمة التى تنظم زراعتها وتوفر غذاءها بحيث يكثر فيها اللبن والبيض حتى تستطيع كل عائلة أن تحصل عليهما إنما تعيش على قاعدة الذهب فى الأغذية . فلا تخشى الاضطرابات الصحية ولا تهن أمام الأوبئة ، بل تثبت لها وتتخطاها وتستقر صحتها بذلك على أساس مكين . فاللبن قد اتضح من الأبحاث الحديثة عنه أنه يعد فى حدود الممكنات العصرية "إكسير الحياة". إذ هو يحوى جميع الفيتامينات كما يحوى معظم الأملاح التى يحتاج إليها الجسم الإنسانى سواء أكان فى طور النمو أم بعد ذلك. والأمة التى يتوافر فيها اللبن بمشتقاته المختلفة وتستفيض فى بيوتها ثقافة منزلية خاصة بصيانته وطبخه فى ألوان متعددة — هذه الأمة لا تمتاز فقط ببعدها عن كثير من الأمراض ، بل هى تمتاز أيضا بنمو واضح فى قامات أبنائها و بنشاط وذكاء لا تجاريها فيهما أمة أخرى تحرم أبناءها من اللبن أو تنتقص مقدار ما يعطى لهم منه .

وهذه الحقائق جديدة. وهى لجدتها لم تتفش فى جميع الأوساط ، ولذلك لا تزال بيوت كثيرة لا تعرف اللبن أو لا تشتريه إلا لرضيع أو وقت المرض . ولا يزال هناك من يزعم الزعم القديم بأن اللبن قليل الغذاء معظمه من الماء وأنه لذلك يعد غالى الثمن فيجب ألا نشتريه ما دمنا قد تجاوزنا سن الرضاعة . والواقع أن اللبن من أقل الأطعمة غذاء ولكن فوائده مع ذلك لا تحصى إذ هو يقى من المرض ويطيل العمر ويتم النمو ويجعلنا نصل إلى أوج كفاياتنا الذهنية والجسمية .

ويعد البيض من حيث هذه الميزات فى الدرجة الثانية بعد اللبن. فانه أيضا يحوى جميع الفيتامينات وكثيرا من الأملاح . وهو غذاء واق وإن كان اللبن يمتاز عليه بليقته لجميع الأعمار من سن الرضاع أو من سن الميلاد إلى يوم الوفاة بعد الشيخوخة المديدة. أما البيض

فلا يقبله الإنسان فى جميع أطوار عمره. والقيمة الغذائية فى البيض أكبر مما هى فى اللبن وهو لهذا السبب يعد أرخص كثيرا من اللبن .

وقد كانت الغاية الأصلية من الزراعة فى جميع أقطار العالم وفى جميع عصور التاريخ تزويد الأمة بطعامها . ولكننا فى مصر قد انحرفنا عن هذه الغاية وعمنا على أن نجعل من ريفنا مزرعة للقطن الذى صار له المقام الأول فى اقتصادياتنا الزراعية وحتى صار هم الحكومة ألا تدرس مدى خمسين سنة فى المشروعات غير "مشروعات" الرى للتوسع فى زراعة القطن . وسوف نسرد فى المستقبل قصة القطن وما جلبه على ريفنا من أمراض المياه وما نشره فيه من الفوضى الاقتصادية. وعندما يكتب التاريخ فى المستقبل سيعرف أبناء الأجيال القادمة مأساة مؤلمة فى تاريخنا القومى والاقتصادى . وهى مأساة أقل ما يقال فيها إنها أدت إلى وجود ٩٥ فى المائة من الفلاحين مرضى بديدان الرشح المائى الذى جلبته عليهم مشروعات الرى لزراعة القطن .

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

وعلى هذا فالخطة الزراعية المثلى هى أيضا الخطة الصحية المثلى . أى أنه لكى نقى صحة الأمة من الأمراض ونهيئ الوسائل لنموأبنائها جسما وعقلا ونطيل أعمارهم ونجعلهم ينشطون إلى الحد الأقصى من كفايتهم يجب أن نوفر لهم اللبن والبيض . ولكى نجعل الريف عامرا كذلك بأبناء يستمتعون بالفتوة والصحة ويقدرون على العمل الزراعى المجهد يجب أن نوفر لهم اللبن والبيض .

وقد سبق أن نبهنا إلى العلاقة بين الصحة المصرية والزراعة المصرية ، ولهذا أقترح فى مرات متكررة أن يكون الأساس الذى تبنى عليه جمعيات التعاون فى الريف تأمين الجاموسة أو البقرة بحيث لايخلو بيت الفلاح من واحدة منهما ، وبحيث لا ينقطع اللبن ومشتقاته عنه وعن أولاده وبحيث يتدفق هذا اللبن إلى مدننا فيدخل كل بيت مصرى ويؤكل فى ألوان مختلفة ويوضع على مائدة الصغار والكبار .

وكذلك البيض الذى يفرح تجارنا بما يصدرونه منه بالملايين إلى الأقطار الأجنبية — يفرحون بما يقبضون من نقد، فى حين أن أبناء مصر فى حاجة إليه لكى يصون صحتهم وينمى أجسامهم — هذا البيض يجب أن يتوافر ويجب أن يرقى باستنتاج أحسن الدجاج .

وسبيل ذلك كله إنما هو إيجاد جمعية التعاون التى تؤسس أولا لضمان الجاموسة أو البقرة بحيث إذا نفقت تشترى غيرها فورا لصاحبها حتى لا يخلو بيته من اللبن يوما واحدا . وإذا

نحن جعلنا ضمان هذه الماشية أساسا للدخول فى جمعية التعاون فاننا نثق بأن جميع الفلاحين سيدخلون فى جمعيات التعاون، وعندئذ نشرع فى التوسع بل نشرع فى ترقية الريف المصرى وبعثه من جديد . فان جمعية التعاون عندئذ تستطيع أن تأخذ اللبن من الفلاحين وتبيعه لحسابهم فى المدن أو تصنع منه الجبن من الأطرزة العالية بعد أن تستخدم الفنيين لهذه الصناعة كما تستطيع أن تقتنى السلالات الحسنة من الدجاج وتستفرخ 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 وتشترى الآلات الزراعية .

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

ونحن نحصل فى 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 أثمن 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 — فعلينا أن نعمم بينهم جمعيات التعاون حتى نبعث الحياة الراقية فى الريف وحتى تحصل الأمة على الخدمة المثلى منه .