

الغذاء الصحي للفقراء

لحضرة صاحب العزة محمد عزيز بك .

مدير أسبوط بالنيابة

يشغل المفكرين اليوم ، ما تعانيه طبقات الفقراء ، من ضعف مستوى الصحة العامة ، التي هي عماد الثروة ، ومقياس الإنتاج القومي . فهم لا ينفطعون عن التفكير ، في استنباط أفضل الوسائل ، وأقلها تكليفاً ، وأقربها .تناولاً لتخفيف وقع هذه المحنة ، على هذه الطبقات ، بحيث يرجى أن يأتي اليوم ، الذي تسمد فيه البلاد ، بأيد قوية عاملة ، فيأضه الإنتاج .

لا جدال ، إن الطعام الصحي ، هو الأساس ، الذي يمكننا به ، أن نبني أجساماً قوية ، وسواعد مفتولة ، تعمل في كل ناحية ، من نواحي الحياة في البلاد . فتنمو الثروة العامة ، ويزداد الإنتاج القومي إلى الحد الذي يصبو إليه ، كل محاص لأمته ، ووطنه . وهذا الطعام ، يجب أن يراعى في اختياره ، حالة هذه الطبقات الفقيرة ، بحيث إنه في الوقت الذي يكفل لأبدانهم الحصول على العناصر الغذائية ، يكون في مقدورهم مالياً ، الوصول إليه ، والترؤد به .

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

وكلنا يعلم أن الفقير يأكل ، لانه يجوع وموارده القليلة لاتجعل له فرصة للاختيار ، فطعامه طعام ضرورية إن صح هذا التعبير ، ونحن نريد للفقير طعاماً ، يجمع إلى تيسير الحصول عليه ، العناصر الغذائية التي تكفل له صحة وعافية ، فيستطيع معهما القيام بما هو ملق على عاتقه من أعباء العمل وعنايه ، نريد أن نيسر للفقير طعاماً صحياً ، يستطيع أن يحصل عليه في غير عنت ولا إرهاق ، فليس من الرحمة أن يظل هذا المسكين ، مشدوداً إلى عمله ، من الصباح الباكر إلى مغيب الشمس

في جهد جهيد ومشقة منهكة حتى إذا تناول طعامه لم يزد على أن يملا معدته إن ملاًها 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 ، مضيق له ، مقال لإنتاجه الاقتصادي مبدد كل التبديد لهذا الذخر الاقتصادي العظيم .

نعم ، لقد ساهمت مطاعم الشعب ، بنصيب كبير ، في إيجاد غذاء صحي رخيص ، في تناول كل فقير دفعه تقريبا .

وهي 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 ، وصارت تعميمها بكل بلد بمصر ، بفضل ما يساهم به أغنياء كل إقليم وهيئاته النيابية ، فإن الفقير يستطيع الحصول على وجبة من الطعام كافية ، يرى ثمنها شيئا يستطيعه أو ليس عزيزا عليه ، ولكن مطاعم الشعب ، ليست هي كل العلاج للحصول على غذاء صحي للفقير ، فهي مهمما ، اتسعت لن تكون في تناول الجميع في وقت واحد ، ويجب التفكير في وسيلة أكثر تناولا ، وأقل تكلفة بالنسبة للفقير ، فإلى هذه الوسيلة ؟ أغنانا عن البحث عنها واستنباطها ، حضرة صاحب العزة بيومي 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 في منطقة فقيرة ، اختارها بمركز أبنوب ، عدد تلامذتها ٢٤٠٠ تلميذ وتلميذة ، يتضمن تقديم وجبة من الطعام ، كل يوم بها من العناصر الغذائية ، ما يكفي ، وقد قام باختيار مواد هذه الاطعمة ، التفهيش ، والصحي لمنطقة وزارة المعارف ، وروعي بجانب توافر العناصر الصحية المختلفة فيها ، اتفاقها مع بيئة التلاميذ .

وقيا يلي بيان هذه الأطعمة :

- (١) لحم "عجالي مطبوخ" بالسمن والأرز والطاطم مرة واحدة في الأسبوع وتتكلف الأكلة الواحدة للتلميذ ، مبلغ ٥,٠٦ من الملييات .
- (٢) سدس مطبوخ بالسمن والأرز مع قطعة من الليمون ، مرتين في الأسبوع ، وتتكلف الأكلة الواحدة للتلميذ ، مبلغ ١,٩٣ من المليم .
- (٣) فول نابت مطبوخ بالسمن والطاطم ، مرتين في الأسبوع ، وتتكلف الأكلة الواحدة للتلميذ ، مبلغ ١,٨٩ من المليم .

أما الخبز، فبمستحضر، التلاميذ عادة، لتوافر هذه المادة الأساسية لدى الجميع وبلغت تكاليف الأكلة الواحدة ٢,٥ مليم في المتوسط .

وقد اقترح احضرة مراقب الصحة المدرسية بوزارة المعارف في تقريره عن نظام التغذية المذكور، أن تراد على أصناف الأغذية، بعض الخضراوات كالحص أو الجرجير أو الكرات أو الخيار، بمقدار ٣٠ أو ٤٠ جراماً للتلميذ كما أشار حضرته، بتقديم اللبن القريش في وجبات الظهر، لاحتوائه على عناصر غذائية ثمينة .

ولقد كانت نتيجة هذا المشروع مدهشة، فقد ذهبت حالات الإنيميا، وآثار الضعف، التي كانت بادية على وجوه هؤلاء المساكين . وبدأ التحسن طاهراً عليهم، وازداد وزن بعضهم، بنسب تحسب من الغرابة بمكان .

والمشروع كما بينا قابل التكاليف، سهل المتناول الأمر الذي حدا بوزارة الداخلية . أن تطلب من حضرات المديرين، زيارة المنطقة التي ينفذ بها هذا المشروع، للظفر في تطبيق نظامه في أقاليمهم وعندئذ أتم لتائدة المرجوة، طبقات كثيرة المدد من أبناء هذه الأمة، فيتعجبون في الغد، أعضاء تافعين في حسمها وتبها بذلك خم، الفرصة للتزول الى ميدان العمل . بعد انتهاء مرحلة التعليم الأولى، مزويدن بصحة البدن وسلامة الفكر، قادرين على الانتاج في شتى نواحي النشاط .



لست أقول أننا نطبق المشروع بعينه، على حالة الفقير، وإن كان لا يوجد ما يمنع من ذلك، ولكنني أقول إن هذا المشروع، هو خطوط أولية، أو أساس المشروع، الذي نتحدث عنه الآن، وإن قابلاً من التغيرات فيه، تجعله وافياً لكل الوفاء بالفرض الذي نرمي إليه، وهو الحصول على غذاء صحي للفقراء، من غير الفريق الذي يمكن أن يشمل ذلك المشروع، بعد تعميمه .

قد يقول معترض، إن موارد أغلب الفقراء قد لا تكفيهم، هم ومن يعولونهم من الأسر، للحصول على مثل هذا الغذاء الصحي، إذ الكثير منهم يتقاضى اجوراً زهيدة جداً . ولكن هذا الاعتراض سيزول عندما يسن تشريع يحدد الحد الأدنى لأجور هذه الطبقات الفقيرة . بحيث يكفل لها بهذا الحد، القدرة على تناول الطعام الذي يعد صحياً، حاوياً للعناصر الغذائية اللازمة، وبذا يستقيم أمر هؤلاء الفقراء، وتسهل لهم أسباب العافية والقوة، فيزداد إنتاجهم وزيادة الإنتاج، صرح ترى، في بنائنا القومي والاجتماعي .

وبما تقدم، يمكننا أن نقول، إن تغذية الفقراء بغذاء صحي، تحتاج الى مشروع يستند في تنفيذه الى أسس منها :

أولا — تعميم مطاعم الشعب، مع ملاحظة توسيع نطاقها بقدر الإمكان
 ثانيا — تعميم نظام التغذية، للتلاميذ وتلميذات المكاتب الأولية، في جميع أنحاء القطر،
 وفقا للنظام المتبع، والذي أسفر عن نتائج باهرة في مركز أبنوب .
 ثالثا — العمل على رفع مستوى أجور العمال، بمن تشريع يكفل ضمان حصولهم، هم وافراد
 أسرهم، على الطعام الصحي اللازم . وقد أوضحنا صورة منه، في الطعام الذي يقدم للتلاميذ
 المكاتب الأولية .
 بقيت كلمة أخيرة، أو أمل، لم نرض أن نبنى مشروعنا عليه، بادي ذي بدء، حتى
 لا يكون المشروع أملا من الآمال . وإنما استبقينا هذا الأمل، كي يكون نسمة لطيفة، يندى
 بها المشروع ويتعش .

هذا الأمل، هو منوط باغنيائنا ومساهماتهم فيه . وهذا المشروع لا يكلفهم في الواقع شيئا
 مما ينفقونه، في 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 والهناء . هذا هو أنهم يعيشون بين أمة يمطف غنيها على فقيرها، ويحذب
 قادرها على البأس من أبنائها . مما يشمر 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 . وفي ذلك من معنى البر والتعاطف، ما حضت عليه الشرائع
 الإلهية والنظم الوضعية ما

محمد عزيز