

الطعام والحياة

لو صدق ما يقول بعض المشتغلين بالارفاق عن كمية الطعام التي لا غنى للفرد عنها في يومه وعن نوع ذلك الطعام. لوجب ان يأكل الفرد كذا درهماً من الخبز وكذا من اللبن وكذا من اللحم وكذا من البقول وكذا من الحبوب وكذا من الاثمار الخ والأساءت صحته وانصرم حبل اجبه لبل الاوان . ولكن الاخبار لا يؤيد ذلك . فالفلاح البلغاري او اليوناني على زهدنا احسن صحة واطول عمراً من الباريسي الغني وتأنثه مشهور . والفلاح المصري على قناعته وشظف عيشه يعمر كما كثر الاغنياء ترقاً في اوربا . وان كان متوسط الاعمار في مصر اقل منه في اوربا فهذه الفلة ناشئة عن كثرة المواليد وما يترتب عليها من كثرة وفيات الاطفال وعدم مراعاة التدابير الصحية المراعاة الواجبة لا عن الاكتفاء بالطعام القليل الغداء ومن الغريب ان جمهور الاوربيين يصدقون ارقام الاحصائيين تترام لذلك لامر الأ تطيبط طعامهم عليها في مقدارهم ونوعهم . فبالاس كذا تقرأ مقالة امام اوري في وصف فيها معيشة اهل اليونان فكانت عجب . ما استدعى عجباً في تلك المعيشة التصار الفلاح اليوناني في ادمه على البقول حتى لا يأكل اللحم الا مرة او مرتين على مدار السنة . قال ما معناه ان الفلاح يأكل الفصوليا الخضراء مطبوخة بالزيت مع قليل من الخبز ولا يأكل شيئاً غير ذلك . وتراء مع اقتصره هذا واقصراره على لون واحد جيد الصحة قوي البنية رغبى الخلق . وقد عجب كيف ان رجلاً هذا مقدار طعامه وهذا نوعه يعيش اهدأ فضلاً عن ان يعمر

ولا ادل على اعتقاد النوم بصفة نظرية الاحصائيين عن الطعام اللازم وغير اللازم من مقالة في مجلة السيدتك اميركان بقلم مدير الصحة في مدينة نيويورك بحث فيها على يلزم عائلة اميركية . ولغة من خمسة شيوخ من الطعام في هذا الزمان الصعب بازدياد النفقة ازدياداً لا يناسب ازدياد الاحرة . وقد حاول الكتاب معالجة هذه الحالة بختبض قائمة الطعام على تكون في الازمان المتعاقبة بشرط ان لا ينفذ ذلك الى خلل في الصحة العامة فقال :

ان الارغام المبينة يعول عليها لان مصطفة الصحة في مدينة نيويورك وضمتها بعد بحث دقيق . وانواد المذكورة هي اقل ما تستطيع عائلة ذات خمسة اشخاص ان تعيش به الى ان تعود الامور الى مجراها العادي وتبهط اثمان الحاجيات بعد ارتفاعها . وكنتنا نرجح انها لن تهبط الى المستوى الذي كانت عليه قبل الحرب . ولنا نقول بوجود الجري على ميزانيتنا

هذه ولكن خبير لكثير من العائلات ان يقابلوا ازمة مالية وهم يعرفون ذلك من ان لا يعرفوه وخير لم ان يعيشوا جهد امكانهم بضعة اسابيع على طعام وصفاً اخبيرون من الاطباء واعل الاقتصاد من ان يتفقوا ما لم سدى بلا حساب على الاضمة المخفضة في العلب وهي كثيرة النفقة قليلة الغذاء

والمواد المدرجة في الجدول الاول انما اختيرت بسبب قيمتها الغذائية وهي تحوي من الغذاء ما يكفي العائلة المثار اليها اسبوتاً كما تقدم القول :

ريال	رطل	
٢٨	١	اوليو مرجرين (زبدة صناعية)
١	$٨ \frac{1}{3}$	سكر
٨	١	رز
٩	١	بازلاً ناشفة
٩	١	فصوليا
٦	١	دقيق ذرة
٥	١	اوتميل
١٢	$\frac{1}{3}$	كوكو
١٥	١	اجاص مقدر
٥	١	بصل
٣٤	٦	بطاطس
٣٣	١	جين
٨٠	٣	لم
١٢	١	خبز
٢٦	١	لين
٨	راس متوسط	كرب
٦٠	٢٤ بيضة	بيض
٧٦	٧	المجموع

وإذا ارادت العائلة شراء الزبدة الطبيعية بدل الصناعية وجب أن تدفع ١٧ سنتاً زيادة
وإذا ذلك يصبح المجموع الكلي ٨ وريالات و ٣ سنتات
وهالك جدولاً آخر بأثمان ما كانت عليه مواد الطعام في أواخر سنة ١٩١٥ وما صارت
اليه في أواخر سنة ١٩١٦ وبمقدار الزيادة في المئة

الزيادة	نوفمبر ١٩١٦	نوفمبر ١٩١٥	رطل	الصف
٥٠	١٥	١٠	١	سمك
٣٠	٤٣	٣٣	١	زبدة
١٥	٢٣	٢٠	١	جبن
٢٣	٨	٦	١	مكروني
٢٠	٦	٥	١	رز
٢١	٨	$7\frac{1}{2}$	١	سكر
٦٧	١٥	٩	١	فصوليا
٢٥	٥	٤	١	بصل
١١٤	$٥\frac{1}{2}$	$٢\frac{1}{2}$	١	بطاطس
٠٠	١٠	١٠	١	طماطم
١٠٠	٥	$٢\frac{1}{2}$	١	تفاح
٢٨	٢٣	١٨	١	زبيب
٠٠	١٠	٣٠	١	بن
٠٠	٢٨	٢٨	١	شاي
٠٠	٢٢	٢٢	١	لحم بقر
١١	١٠	٩	١	لين
٠٠	١٠	١٠	١	عسل
٥٨	٤٩	٣١	دسته	بيض
٣٦	١٥	١١	الواحدة	كروبي

فان الزيادة في اللين وقدرها ١١ في المئة واكثرها في البطاطس وقدرها ١١٤ في
المئة اما المراد التي لم تزد اثنان فهي الطماطم والبن والشاي والـلـ وليم البقر

ولما كان البيض غالباً فلا تشرب بانحاذو طعاماً مكان اللحم إلا إذا هبط سعرة
وإذا استعمل اللبن بدل البيض بلغ التوفير للنفس في اليوم نحو ستة ملجمات

ثم تكلم الكاتب عن مواد الطعام الأخرى وما فيها من الغذاء فقال : ان جريش
الحبوب كثير الغذاء . والحب والحبوب المقددة كالبنزلاً والبقول رخيصة وفيها كثير من
البروتين الذي هو أهم عناصر اللحم . والزبدة الصناعية مغذية وأرخص من الزبدة الطبيعية
ولكن ولاية نيويورك تحرم الطبخ بها في المجلات العمومية . والرز رخيص جداً وكثير المادة
النشوية فالواجب أن يكثر النقران والذين هم أعلى منهم درجة من أكله كما يفعل أهل الصين
من قديم الزمان . وعني^١ عن القول أن الخبز وخصوصاً خبز الدقيق الأسمر يجب أن يكون
قوام طعام العامل لكثير ما فيه من المواد الحيوية « الثيامين » . وما يقال عن الخبز يقال
عن السكر والبطاطس أيضاً . انتهى

ولنعد إلى الموضوع الأصلي فنقول أنه يؤخذ من بيان هذا الكاتب ان عائلة اميركية
متوسطة الحال عدد اعضاءها خمسة أشخاص تنفق في الشهر على طعامها نحو ٦٧٣ غرشاً .
وهذا غريب في بلد مثل اميركا معروف بتلاؤ حاجياته ولا سيما إذا اعتبرت نوع الطعام وأن
فيه رطلين من اللحم يومياً . ويضع وجه الغرابة إذا قيس مصروف هذه العائلة بمائتة مثلها
في القاهرة فان هذه العائلات عندنا لا تستعمل في طعامها عادة الاوتيل ودقيق الدرة
والكوكو ولا تشتري اللحم كل يوم ومع ذلك تنفق على طعامها قدر ما تنفق العائلات
الاميركية التي من درجتها

هذا في العائلات المتوسطة الحال او ما هو دونها . اما الفقير عندنا فان نفقته لا تكاد
تذكر حتى لقد لدر بعضهم ان متوسط نفقة النفس في القطر المصري لا تزيد على ستة
جنيهات في السنة والفلاح الفقير أقل وتراه مع ذلك حسن الصحة رضي الخلق قنوعاً وقد
يمر عمره طويلاً . يدعى ان الطعام وحده ليس كل شيء وربما كان الكافي فيه سبباً
للضرر لا للنفع وان الانسان الذي يأكل ليميش ولا يعيش لياكل انما يعيش اذا لم
الاعتدال والتمتع في أكله والأكان في نهجه القضاء عليه وانصرام حين اجله قبل اوانه