

## الطعام في زمن الحرب

( خلاصة خطبة للبروفيسر جرام لسك من اساتذة جامعة كورنيل الطبية الاميركية  
خطبها اجابة لطلب وزارة الطعام الاميركية )

لا مشاحة في ان الشعب الاميركي كان قبل الحرب في رخاء من العيش اعظم مما كان  
لام اوربا . ولطالما كانت الايام الصعبة في اميركا احسن من احسن الايام في اوربا . كنت  
في سنة ١٨٩٠ تلميذاً في موليغ ولا ازال اذكر اني كنت ادفع اجرة غرتني ٣ ريالات في  
الشهر وثمان طعام الصباح ٥ سنتات ( غرش صاغ . وكان يتألف من قهوة وشريحة خبز  
بلا زبدة . وثمان الغداء في مطعم مشهور ٣٥ سنتا ( ٧ غروش صاغ . وكان يتألف من  
اربعة الوان . وهذا ليس غالباً ولكنه رفاة اذا قيس بطعام فقراء الفلاحين في جنوب  
ايطاليا . فقد وصف عالمان ايطاليان طعامهم فقالا انه مؤلف من الدرة وزيت الزيتون  
والبقول الخضراء ( الخضر ) وما زال هذا طعامهم منذ قرون خلت لا يدخل فيه اللبن ولا  
الحين ولا البيض . ولا يأكلون من القمح الا لحم الخنزير وذلك ثلاث مرات او اربعا في  
السنة . والدرة يأكلونها عصيدة او مطبوخة مع الفول والذرت او مصنوعة خبزاً . اما  
الخضر فيأخذون الكراب او روكوس اوراق البنجر مثلاً و يسلقونها و يصنعون منها سلطة  
بالزيت والثوم او الفلفل

وقد ذكر العالمان المشار اليهما بيتاً مؤلفاً من ثمانية اشخاص منهم ولدان فقط ايرادم  
السوي ٤٢٤ فرنكاً او نحو ١٧ جنياً كانوا ينفقون منها على طعامهم ما يساوي ٦ مليات  
عن كل شخص في اليوم و ١١ المليون الباقية على حوائجهم الاخرى فلا عجب اذا رأينا امثال  
هؤلاء الناس يهاجرون الى اميركا . بل العجب ان قوماً هذا طعامهم وهذه معيشتهم اصبح  
الذين هاجروا منهم الى بلادنا يده ايجني في مد سككتنا الحديدية وحفر اتفاننا وبناء ابنت  
المتطاوله . وقد علق الدكتور ماك كولم ذلك بقوله ان السر فيه انما هو الخضر التي  
يأكلونها في طعامهم . فان بروتين الدرة ناقص في بعض خواصه ولكن بروتين الاوراق  
الخضراء يسد نقصه ويعود بالخير على آكله . وزيت الزيتون اذا اُكل وحده قليل المفاد  
ولكن الاوراق الخضراء التي تؤكل معاً تجهز الجسم بالفيتامين الكثير الوجود في الزبدة  
وهو المنصر الام فيساوي في فائدة اللبن من حيث قيمتهما الغذائية . ثم ان الاوراق الخضراء

تحتوي على مادة تذوب في الماء وهي لازمة للحياة وكذلك تحتوي من المواد المعدنية ما لا يقلل  
عما يحتويه اللبن

يؤخذ من هذا ان الامة التي استمدت في طعامها على الذرة والزيت فقط ساءت حالها  
ولكن اذا اكلت معها الخضراوات كالكرفس وروثوس واوراق البنجر تكون من ذلك طعام كان  
قوام طوائف كثيرة من الناس

هذه الصورة التيمدية ترينا اموراً ذات شأن عظيم في الطعام والغذاء. اطعم حيواننا ما  
مزيجاً من البروتين الصنف والنشا الصنف والدهن الصنف والاملاح الصرفة كاملاح  
اللبن فانه يموت لا محالة . ولكن اطعمة الزبدة بدل السمن وأسقى محلولاً من املاح اللبن  
الطبيعية فانه يعيش وينمو نمواً حسناً

كذلك تبين لنا هذه الصورة كيف ان الذرة اذا اكلت مع اطعمة اخرى تصح عظمة  
القيمة الغذائية ولا سيما في هذا الوقت لانها رخيصة وكثيرة . ورب معترض بقول ولكن  
ماذا تصنع بالبلاغرا . فاقول ان الذرة لا تسبب البلاغرا بشرط ان تؤكل معها بعض  
الاطعمة الاخرى . والبلاغرا من امراض المنطقة التي تزرع فيها الذرة في اميركا وهي تصيب  
الفقراء من اهل الجنوب بوجه خاص . وقد انتشرت في هذه البلاد منذ ادخال المطاحن  
الحديثة الهيا سنة ١٨٨٠ فان هذه المطاحن تطحن الذرة والصح حتى يكون دقيقها خالياً من كل  
اثر للقشرة الخارجية . اما في ايطاليا فان الذرة تطحن بمطاحن قديمة تترك في دقيقها كثيراً  
من قشرتها وهذه القشرة تحوي النيتامين اللازم للحياة فلذلك ترى البلاغرا اخف وطأة في  
ايطاليا منها عندنا اذ المشهور ان سبب البلاغرا كثرة اكل دقيق الذرة والقمح بعد طحنها  
بالمطاحن الحديثة وكثرة اكل الحوم المملحة والمتعددة الخالية من النيتامين

ومن الطبيعي والحال هذه ان يلجأ علماء الطعام الى اللبن لدفع عوامل البلاغرا . فقد  
ذكر جولد بروجر انه حلما يضاف اللبن الى طعام المصاب بالبلاغرا تفارقه اعراضها . وقد  
كان سبب تشي البلاغرا بين فقراء الولايات الجنوبية كثرة اكلهم قلمرة من غير ان  
يشربوا معها لبناً او يأكلوا الحما طريشاً او بقولاً خضراء

ولقد طلب النيا مدير الطعام ان تأكل خبز الذرة ونوفر القمح للتصدير الى الخارج .  
وعندي ان اكل خبز الذرة مرة او مرتين في اليوم ليس من الامور الكبيرة علينا . فقد دفع  
اكل الذرة غائلة الجماعة عن بعض اسيافنا الاندمين فليس بكثير علينا ان تأكلها بدل  
القمح ونرسل القمح الى المحتاجين اليه فننقذهم من الموت جوعاً . فليكن شعارنا لذلك

«لأن كل خبز النيرة ولنور القمح لعرب»

ومن المسائل التي يجب النظر إليها زيادة استعمال اللبن طعمًا وتقليل استعمال الزبدة والفسدة . فان القشدة انما يشتريها الاغنياء ولكنهم يشترون منها مقادير عظيمة تقابل مقدار اللبن الذي لم تستخرج قشدة

واذا تيسر لواحد منا رطل لبن بقشدة كل يوم او ما يقوم مقامه من الكرب او ورق البجر فلا بأس حينئذ بكل المارجرين ( الزبدة الصناعية ) او زيت الزيتون او زيت القطن فان المارجرين اطيب طعمًا من الزبدة التي من الدرجة الثانية وقيمة الغذائية ليست دون قيمتها . واللبن الكامل ( اي الذي لم تتزع قشدة ) يشتمل على جميع العناصر اللازمة لبنو الجسم وحفظ فوائده وهي البروتين والدهن والسكر والاملاح والماء والفيتامين المجهول المامية العظيم القيمة . وفي المقام الاول ان يستر اللبن لكل بيت وعندى انه لا يجوز لبيت ان يشتري شيئًا من اللحم ما لم يشتري ستة ارطال من اللبن كل يوم . واذا اكل اللبن مع بعض الاطعمة اسكن الاستغناء به عن اللحم . فمن رأي حديدا ان خير الاطعمة للانسان طعام مؤلف من الخبز والبطاطس والتمر ورطل لبن كل يوم . وليس لما يتجمع به الفلاحون من المافية جسمًا وعتلاً ولصلاحتهم النسبية من ادوية المدة والكليتين والكبد وسلاتهم المطلقة من القرص سبب سوى نوع الطعام الذي يأكلونه . فانه مؤلف من رطل من الخبز الاسمر ورطلين من البطاطس وثلاث رطل من الزيت ورطل ونصف من التفاح ورطل من اللبن . وزيت البطاطس انه يحترق على مادة قلوية تذيب الحامض اليوريك

يؤتى بما تقدم ان اللحم غير لازم للجسم فالمسئلة الآن هل هو مرغوب فيه اي هل يستعوب اكله ام لا يستعوب . فقد ارتأى العلماء الايطاليون في تجاربهم التي جربوها ان اضافة اربع اواقي او ثمان من اللحم الى طعام بعض الاشخاص الذين جربوا التجارب فيهم زادت فرائط الطبيعية والعقوية . على اني ارى ان نسبة زيادة القوة العقلية الى تغيير الطعام حديث خرافة وهم اذ لا يمكن اثباتها بالبرهان

وليس منذهب الا. تتناح عن اكل اللحم والافتصار على المواد النباتية بالذهب الحديث ولكن اشهر الذين قاموا بتادون به في هذا العصر ملنستر جرام نسمي المذهب به . فانه بدأ سنة ١٨٣٩ يقول بوجوب الاعتدال في امر الطعام ووجوب الافتصار فيه على البقول والخبز الاسمر ( ويسمى بالانكليزية خبز جرام ) والاشجار والبقوليات ( الجوز والفرزوما كان من نوعها

والاملاح والماء النقي ووجوب الامتناع عن اكل اللحم والتوابل والسلاطة على اصنافها والشاي والقهوة والخبز والبهارات والخردل . واول نتائج الجري على هذه القاعدة خفة وزن الجسم لأن خطر الطعام من التوابل يقضي الى ضعف القابلية ثم الى اقلال الاكل ولكن الصحة تفحص مع ذلك غالباً . وقد لقي جرائم من المعارضة ما انفضى الى خيبة املهم وقام بعدهم تشقيد فأنبت ان صحة الأميركي يمكن ان تكون على احسن حال ولو انتصر على اكل نصف ما يأكله عادة من البروتين . فان تليداً من تلاميذ جامعة بايل حاز لقب السبق في جميع الاماب الرياضية في سنة من السنين بالجري طي لعادة تشقيد وهي القاعدة التي أكرهت الامة الالمانية على اتباعها الآن . وخواصها الاقلال من اكل اللحم بل الامتناع عن اكل اللحم بشانها والانتفاع بغيره . مثال ذلك ان جناح الدجاجة قليل اللحم ولكنه اذا طبخ مع شيء من البقول اكلها ما ليس لها وحدها من اللحم والغذاء . وقد بيني وجوب اكل اللحم على مسطرة شائعة وهي ان الرجل القوي يأكل من اللحم اكثر مما يأكل الضيف فاللحم يجعل الرجل قوياً

ولا ريب ان سبب الاكثار من اكل اللحم طلب اللذة . وكلما زاد توزع الثروة زاد طلب جميع طبقات الامة لحم كالكاف الحال عليه في جميع البلدان ذات الرخاء قبل الحرب . وهذا افراط غير محمود العاقبة فان الامة الانكليزية لم يتلها سوء من تقيض جراحة اللحم . وقد جاء في تقرير عرض على مجلس النواب الانكليزي ان البقر الذي يربي للحم يحتاج من العلف الى ثلاثة اضعاف ما يحتاج اليه البقر الذي يربي للبيد او الخنازير التي تربي للحمها . ولما كان معظم علف البقر مؤلفاً من العشب الاخضر واليابس ومعظم علف الخنازير من الحبوب فان نفقة الحصول على مقدار معلوم من اللبن اقل بكثير من نفقة الحصول على مقدار مثله قيمة من لحم الخنزير . ونفقة الحصول على مقدار معلوم من لحم العجل تزيد في المنة على نفقة الحصول على مقدار مثله من لحم الخنزير . وقد مضى زمان طويل على اوروبا واللبن ولحم الخنزير ولحم العجل اهم الاطعمة التي يعتمد عليها بسبب ما تحوي من البروتين . وقد علمنا بما تقدم ان نفقة لحم البقر ضئفاً نفقة لحم العجل ومع ذلك يباعان في السوق بشئ واحد تقريباً . ولان العجول الكبيرة التي تقضي لعلف ذبحت واكلت كالعجول الصغيرة لانقصى ذلك الى توفير علف كثير للبقر التي تربي للبيد . ولو تركت اناث العجول لتصير بقرأ حلابة ولم تذبح بشرة من البقرات التي تدره مقداراً يذكر من اللبن لانتمت البلاد من ذلك كثيراً . ثم ان هذا يجعل لحم البقر اظلي ثمناً مما هو الآن ولكن لا بأس بذلك

ما دام يزيد اللبن واللبن من اعظم حاجات الناس وفي زيادته ستافع حجة لهم . ومن الحقائق التي يجب تذكرها ان في اللبن الذي تدره البقرة الشبعاية في سنة من البروتين ما في لحمها كلبه وفيه من وحدات الحرارة ضعفا ما في لحمها ونصف ضعف . انتهى ما ورد في التقرير الذي عرض على البرلمان الانكليزي

(وستخصص في المدد القادم بقية هذه الخطبة القيمة بالفوائد في الطعام والتغذية والزراعة وتربية المواشي)

## في دومة الجندل

« تابع ما قبله »

- ٦ -

وفي دومة من الصناعة حياة العبوات المشهورة بالجوفية وصناعة السيوف واعتمدها المنفضة والمذهبة . و يأتي الى الجوف تجار من دمشق وبلدة قبضة من العراق . وفي سكاكة نحو من عشرين تاجراً شيعياً من النجف وغيرها يبيعون اللدوا السن ( الارز ) والانشة والتمور ويشتررون السن والاغنام والحير ليصلوها الى العراق . وفي الجوف قاضي لا يعرف سوى بعض مسائل فقهية وهو اعشى البصر لا يستفيد من الكتب الجمة الموروثة عن ملته شيئاً فان الكتب موجودة في صندوق كبير بعضها مخطوط وبعضها مطبوع في معمر او المند وقد اكل منها الارضة والخباز ما لم يأكل منها القليل والنهار واكثر تلك الكتب ساني من مؤلفات قانع البدع والحرفات الامام ابن تيمية وتلميذ الامام ابن القيم وقد كتبت باسماء هذه الكتب القيمة جريدة ضاعت مني بضائع رحلتي المظلمة

وللامير نواف ولد يقدل له سلطان جاوز انقذ الادل من عمر وهو في منتعى الذكاء علة شيئاً من تاريخ قومه العرب وما كان لهم من مجد وحضارة والى اية دركة انخطوا اليوم وتدل الفراسة على انه سيكون له في جزيرة العرب شأن كبير . وهو يتعلم كثير الفتيان الفروسية ويتعود ركوب الخيل وسرعة واعراء . وما من عربي الا ويحمن الركوب على الخيل غاربه بلار كعب ( جمع ركاب ) وكانت الشعوبية تسميه العرب بذلك واغلب شعوبية هذا العصر قد رجعوا لرأي العرب فان فن الفروسية الحديث قد جعل من وسائل