

ولم يأت القرن السادس عشر قرن شكبير وبأكون حتى تغير ذلك كله فان شكبير نظم شعراً انكليزياً يفهمه اهل هذا العصر وبعده آية في البلاغة . وما ذلك الا لان اللغة الانكليزية تغيرت تغيراً كلياً في مدى قرنين فكانت خلعت حلة ولبست حلة اخرى فامسى الفصح القديم عتيماً مهجلاً في العصر الجديد . وبعد شكبير لم يطرأ على اللغة الانكليزية انقلاب كبير ولكن كثيراً من الكلمات الواردة في نظمه اهل استعمالها الآن . فاذا نشئت عنها في معجمات اللغة عتدم وجدت قبالتها لفظة « مهجلة » . ولقد صدق من قال : « لكل مقام مقال ولكل دهر دولة ورجال »

(ن . ش)

طعام الانسان

لا جدال في ان طعام الام عامل رئيسي في تربية اخلائها وتكوين قوميتها لا يفوقه في ذلك الا الاقليم الذي تسكنه . لما قام المستر لويد جورج وزير مالية انكلترا سابقاً ووزير الميرة والذخيرة حالاً يخضب في دم المكورات ابيض القومة التي قامت في انكلترا عليها اشار الى الشاي فاطراء ونسب الى شرب قومه اياه ما يدب في صدورهم من روح الهمة والاقدام . ولا ريب ان في هذا القول بعض المبالغة لان اسلاف الانكليز لم يكونوا دون اباؤهم همة واقداماً في حين لم يكونوا يعرفون الشاي . ولكن لا ينكر ان شرب الشاي في الاسواق الباردة يساعد على توليد الحرارة الحيوانية اللازمة لقيام بالاعمال العادية . وبناء على كون الطعام عاملاً كبيراً في حياة الام جعل نفر من العلماء مهم البحث فيه ولفها يلزم الفرد منه في يومه . فلا تكاد نتناول كتاباً من كتب علماء الصحة الا رأيت فيه ما يلزم الفرد كل يوم من اللحم والزبدة والمواد النشوية والنتروجينية كالرز والقطاني والقمح والبقول والاشجار الى آخر ما هنالك . حتى ليحيل الى قارى احصاءاتهم انه ان لم يتناول الانسان كل يوم رطلاً من اللحم مثلاً ونصف رطل من الزبدة وبعض صاع من الرز والقمح وجانباً من التفاح والخبز ونصف صنفوان شبايه . وان آكلي اللحم والزبدة هم وحدهم طوال الاعمار وآكلي البقول هم قصارها لذلك طالما سمعنا هذا العالم وذاك الاحصائي يقدران الموت العاجل للام التي ليس اللحم قوام طعامها ويمزوان فتور اللحم في بلاد المشرق الى الاتصار على اكل المواد النباتية الا نادراً . ويتصحان لاهل الشرق بالاكثار من اكل اللحم اذا حدثتهم انفسهم بنفع المالك وتدريج البلدان والانتظام في اسلاك المختربين والمكتشفين والمترلفين . ونحن مع اعترافنا بفضل

الطعام على الام في تربية اخلاقها وتكوين قوميتها لا يسعنا الا القول بان تناول هذا اللون او ذلك من الزان الطعام يجب ان يلاحظ فيه الاقليم . فاهل الاصقاع المعتدلة الباردة لا غنى لهم عن المواد الدهنية للمساعدة على توليد الحرارة في ابدانهم . واهل البلاد النجمدة لا يأكلون الا اللحم والدهن . ولكن الاكثار من اكل اللحم والدهن في البلاد المعتدلة الحارة او الشديدة الحرارة - مجلبة للاعراض المختلفة ومقتصر للاعمار . وقول علماء اوربا ان المرء يحتاج الى قدر معين من اللحم واشباهه كل يوم ليعيش لا يصح في اهل اوربا انفسهم - اذ كم من تغير فيهم لا يأكل اللحم مرة في الاسبوع وربما عمر قرناً والتأقن في طعامه والحيد لمطبخه يموت شاباً او كهلاً - فما بالك بالشرقي ابن البلاد الحارة . ولقد صدق ابو الطيب حيث قال

يموت راعي الضأن في جواهر مينة جالينوس في طبيه
وربما زاد على عمرو وزاد في الامن على مربيه

فلو الهمة في صدرة من الام متوقف على الليما اي مركزها من عروض هذه الكرة فاعظم الناس هممة م اهل البلاد المعتدلة المائلة الى البرد يليهم اهل البلاد المعتدلة المائلة الى الحرارة . اما اهل البلاد الشديدة الحرارة كالاسكيو او الشديدة الحرارة كالزنج فلا عزم عندهم ولا اقدام

وربما كانت مشكلة الطعام من اعظم عثرات الاستعمار الاوربي لبلاد الشرق . فان المستعمرين الاوربيين الذين اعتادوا الاكثار من اكل الخوم في بلادهم لا يستطيعون الاقلال من اكلها بحكم العادة اذا انتقلوا للسكن في بلاد حارة . وسينقل بقول الحر والاكثار من اكل الخوم فعلة المادم لا بدانهم الخرب لصحتهم . وزد على هذا وذلك ان انتصار الشرقي على الماكل النباتية الرخيصة الثمن يجمل مزاحمة الغربي له في اعماله صعبة وخصوصاً طبقة العمال . فان العامل الشرقي يقنع باجرة لا يرضاهما الغربي وبطعام لا يكفي الغربي ولا يبرأ له . فالعامل الاوربي لا يستطيع مزاحمة العامل المصري الا اذا كان صناع اليدين في حرفته . وهذه الاعتبارات هي التي وادت المسئلة الاميركية الشرقية في اميركا والمسئلة الانكليزية الشرقية في مستعمرات انكلترا . فان العالم والصناع من صينيين ويابانيين وهنود اكثر من المهاجرة الى اميركا والمستعمرات الانكليزية مثل استراليا وجنوب افريقية وكندا وجعلوا يراحمون اهل البلاد في بعض الحرف كالتعدين والشيالة وغسل الملابس وكبها وهم يعيشون باقل منهم ويرضون اجوراً اقل من اجورهم فبه الاميركيون والانكليزي معترضين وانضى اعتراضهم هذا الى مشاكل صعبة الحل تقام امرها غير مرة بين اميركا

واليابان من جهة وبين الهند واورشتراليا وجنوب افريقية من جهة اخرى ولم تحمل حتى الآن . فالاميركيون يطلبون التضييق على مهاجري اليابان والصين الى بلادهم . وحكومتنا اليابان والصين تريان في ذلك اجماعاً على قومها . واهل المستعمرات الانكليزية البيض يطلبون التضييق في مهاجرة الهند الى بلادهم والهنود ينكرون ذلك ويحسبونهُ ظالماً عليهم وهم ابناؤ السلطنة الانكليزية

بحث كاتب اميركي في طعام اهل الولايات المتحدة وما طراً عليه في السنين الاخيرة من التغيير في صفة وكميته وقابل بين طعام الاميركي وطعام بعض اهل الشرق فقال ان مشكلة طعام اهل اميركا مشكلة حديثة العهد . فند خمسين سنة كان السمك والحمام والنزال والديك الرومي البري وطير الماء والسماني والجاموس البري كثيرة . وكذلك الاثمار برية وبستانيه . وكان الطعام رخيصاً وكافياً للجميع وتمتدداً يأخذ كل سنة ما يلائم ذوقه . اما الآن فقد تغير ذلك كله . فطيور الصيد زالت . والاثمار عادت ولا شأن لها في طعام الاميركيين . وقد اخذ اهل البلاد يزيدون ٢٠ في المئة او اكثر كل عشر سنين حتى قصرت زيادة الطعام عن زيادة السكان . واذا دامت الزيادة على سرعتها الحالية بلغ سكان الولايات المتحدة الاميركية نحو ٥٠٠ مليون في آخر القرن الحالي . فهل تكفي ارض اميركا الزراعية حينئذ لا طعام ذلك العدد العديد من الناس ومساحتها لا تزيد على ثلاثة ملايين ميل مربع نعم ان الصين والهند تخرجان من الطعام ما يكفي سكانهما وهم يعدون بمئات الملايين ولكن الصين والهند زراعتان في الاكثر وجمهور سكانهما فلاحون . اما اميركا فعظم زيادة سكانها حاصل في المدن لا في الاقاليم

وتدل الاحصاءات الاميركية على نقص في الصادرات في سنة ١٩١٢ تقصت صادرات الجبن ٨٥ في المئة عنها سنة ١٩١٠ . وصادرات لحم البقر ٦٥ في المئة . وعلم الخنزير ٣٠ في المئة . والذرة ٨٠ في المئة . والقمح ٥٧ في المئة . اي ان اميركا بائت سنة ١٩١٢ اشد حاجة الى الاصناف المذكورة منها سنة ١٩١٠ فلم تصدر منها الى الخارج الا على النسبة المذكورة . ولكن اميركا لا يخطر ان تخرج من الطعام ما يكفي اهلها دائماً ولو استمرت على تقليل صادراتها . بل جعلت الآن تستورد اللحم والذرة من الخارج . وليس هناك مجال للغوف من ان يقل الطعام فيها عن حاجة سكانها في مستقبل قريب ولكن لا مناص لهم من ادخال تغيير على نوع طعامهم . ففي سنة ١٩١٠ كانت التربة تخرج نحو ارب وثلث قعاً وستة ارب ذرة ونحو ارب بطاطس و٤٠ رطل سكر لكل نفس من السكان . وكان في

البلاد نحو ستين مليوناً من البقر والتم و نحو مئتين مليون خنزير ما عدا الاثمار والبقول واللبين وما يصنع منه والمرطبان وغيره من الحبوب . وفي سنة ١٩١٢ زرع من الذرة في اميركا ما لو زرع في حقل واحد بالأوجه المانيا وفرنسا معاً . وهذا القدر من الذرة يكفي أكثر من مئتي مليون من النفوس لو انتصروا عليه ولكنهم لا يأكلون منه إلا النزر اليسير للطعام وظيفتان رئيستان في الجسم . الاولى تقديم المواد التي يبنى الجسم منها . والثانية تقديم المواد اللازمة لتوليد الحرارة الحيوانية فيه . وربما كانت الثانية اهم من الاولى لان قوة الجسم على العمل تتوقف عليها . والنباتات وحدها القدرة على جمع القوة المستمدة من الشمس واذا نظرها . فاذا اكل الحيوان من تلك النباتات تمكن من استخراج تلك القوة المذخورة فيها والانتفاع بها . مثال ذلك اذا علفت عجلاً ذرة قمح ٣ في المئة من القوة المذخورة في الذرة لتما للاكل والباقي يستخدمه العجل في جسمه للاعمال ونوظائف المختلفة اللازمة لتكوين اللحم . اما الخنزير فيحول ١٦ في المئة من علفه لتما والبقرة الحلوب ١٨ في المئة . وهذا اسراف ظاهر من حيث انتفاع الانسان لا يبرره إلا كون اللحم واللبين اللذان طهما من الذرة

اما مساحة الولايات المتحدة فمضا مساحة الصين او الهند فهي تستطيع لذلك ان تعول ضعفي سكان الواحدة منها او ان تعول سكان الصين والهند معاً على شرط ان يأكل الاميريكي ما يأكل الصيني او الهندي عادة . وهذا يقتضي ادخال تغيير كبير على صفة طعام الاميريكي ووصف بعضهم طعام الصيني الذي يأكله عادة في يومه فقال :

« يتألف طعام الصيني من ارز مطبوخ على البخار وكرنب مسلوق في مقدار كبير من الماء . فاذا انتهى منها فقم بعض اللفت الخال مكان الفاكهة الا اذا شاء الاسراف في فاكهته وحينئذ يشتري شيئاً من بزر البطيخ (الب) الناشف . هذا طعام جمهور الصينيين لا الشحاذين ولا المدقمن بل طبقة العمال والصناع في المدن الكبرى والقرى . وجهد ما يحملون به عن الاطياب اوقية او اوقيتان من اللحم يأكلونه في النادر مطبوخاً مع الرز والكرب ويشربون معه الشاي ثم يدخنون »

ووصف آخر طعام الهنود العادي فقال : « لعل ثلاثة ارباع الهنود يقتاتون بحبوب السن او القطني على انواعها . والرز قوام طعام الهنود في بنغال السفل وبعض بلاد مدراس وبنام وبرا وسيلان . وفي غيرها لا يأكله إلا الاغنياء »

ووصف بعض فواصل اميركا في اليونان طعام الجمهور في تقرير كتبه سنة ١٩٠٨

فقال: « ويكون العشاء غالباً رزاً مطبوخاً بالبقول وزيت الزيتون مع شيء من الخبز أو بقولاً مطبوخاً بالزيت مع شيء من الخبز . وبأكل العمال اللحم ثلاث مرار في السنة عادة أي في عيد الميلاد والعيد الكبير وعيد مولد السيدة . وعائلة مثل التي اصنعا حناي عائلة العامل العادي فلما ترى الزبدة والبيض واللبن واشباهها أو لا تراها البتة »

ولا يخفى ان طعام الفلاحين في هذا القطر رخيص ساذج فانهم يكتفون بخبز الشعير والذرة وقلما يأدمونه بغير المش أو السليق وقد لا يأدمونه بشيء ولذلك فالعامل الذي أجرته ثلاثة غروش في اليوم يكتفي بها فتكفي لميشته ومعيشة زوجته وولده والمرجح ان العشرة الملايين من الفلاحين ونسائهم واولادهم لا ينفقون في السنة على طعامهم ولباسهم اكثر من ثلاثين مليوناً من الجنيهات فيصعب النفس منهم اقل من غرض في اليوم والمليونان الباقيان ينفقون بقية دخل القطر وهي نحو ٤٠ مليوناً من الجنيهات

هذا وان موسم الثورة في اميركا لسنة ١٩١٢ كان يكفي ٢٣٠ مليون نسمة يعيشون عيشة العامل في الصين أو الهند أو غيرها . على ان الاميركي لا يستطيب الذرة ولا يمول عليها كثيراً في طعامه حتى لقد شاع وذاع في اميركا ان الذرة لا تصلح طعاماً للانسان بل لها ثمنه ومواسيه ولم يغير الاميركيون رأيه فيها مع ان الحكومة الاميركية اتتدبت الخبيرين لفحصها فاثبتوا في تقاريرهم انها مثل القمح في سهولة هضمها وقوتها الغذائية

وسيق دليق القمح في المنزلة الاولى بين دقيق الحبوب ولكن لا مشاحة في ان دقيق الذرة سليج يوماً ما أكثر استعمالاً في اميركا مما هو الآن لكثيره ورخص ثمنه وشدة الحاجة اليه وكونه ليس دون دقيق القمح في تربيته وسهولة هضمه ولا سيما اذا اتخذت التدابير اللازمة لتحسين طعمه وطيبه الرائحة مختلفة من الطعام . وما يقال في الذرة يقال ايضاً في المرطبان والشعير والجودار وبذر القطن والكتان . والخلاصة انه لا بد ان يأتي يوم يتخيل فيه الاميركي من رجل يعتمد على اللحم في طعامه الى رجل يأكل اللحم ويكثر معه من اكل البقول والقطاني فيقل اكل اللحم من غير ان يضر ذلك بالصحة العامة

ومع شدة عناية الانسان بأكله وكثرة درسه لطرق الغذاء والتغذية لم يوفق حتى الآن الى وصفة معينة لطعامه ترشده في انتقاء افضل المواد اللازمة له وتغذية المواد التي لا تلزم له أو التي تضره ولكنه وفق الى مثل تلك الوصفات في طعام مواسيه وانعامه . وليس يبعد ان يجيء يوم يتمكن فيه من وضع قاعدة لطعامه مثل بهائم فيأكل الناس طعامهم على حسب القواعد التيها الطبية لا كما يأكلونه الآن وكيفما اتفق