

علاقة الإنتاج

الزراعي بتغذية الشعب

لحسن عناية بك

وكيل وزارة الزراعة (١)

قوة الامة بقوة أفرادها وما ينتجون من مجهود جاني وعقلي وهذا يتوقف على مقدار ما يتناوله الفرد من الغذاء وقيمته الغذائية. ولما كانت الامة عبارة عن مجموعة أفراد كانت سلامتها بسلامة أفرادها فلا يمكن للامة ان تفوز في ميدان التنافس إلا اذا توفر لأفرادها الغذاء الجيد ولا يتأتى ذلك إلا اذا اعتادت الاعتماد الكلي على نمون قسها بمنتجات أرضها تتضمن تقييد بأود الشعب إبان الحرب وانقطاع السبل الخارجية عنها وهذه سياسة تعطل الأمم في عهد الخالي بكن جهدها على تفيدها وإذا كانت الأمم التي حالتها الزراعة شاذة قد نجحت نجاحاً باهراً في ذلك فإن بلادنا وقد خصها الله بتربة خصبة وماء وافر وشمس ساطعة وأيد عاملة وخصبة يمكنها بلا شك ان تستغني عن غيرها

ولم تهتم الأمم الأ من عهد قريب بدراسة ما يحتاج اليه الانسان من الغذاء دراسة علمية وعلاقة ذلك بالزراعة والصحة العامة ولم يشذ الفطر المصري في ذلك وان كان قد بدأ متأخراً عن غيره من الاقطار وذلك لأنه كان قبل ان يقبوا محمد علي عرش مصر يرتفع في يدها القوضى وكان الشعب المصري مريضاً دائماً بالامراض الوبائية فكانت تكتسبها اكتساباً للفقر وانعدام الوسائل الصحية فبادر هذا المصلح بمعونة علماء الغرب ومن تخرج عليهم من المصريين في وضع أسس لمكافحة الأمراض الوبائية بالوسائل المتيسرة لديهم وقد لاقتوا في ذلك صعوبات شديدة لجهل الشعب وفقره وخلو المدن من الوسائل الصحية الحديثة كليات المرشحة والمجاري وانعدام الرقابة على الاغذية

ولم يحل انقرون العشرون إلا وقد خضت البلاد خطوات واسعة في سبيل التقدم في شتى مراقيها وأمنت البلاد شر الأوبئة ولكنها لا تزال تصكو من انخاض أعمارها وضمف الصحة العام بسبب الامراض المتوطنة وسوء التغذية لانحطاط مستوى المعيشة بين عامة الشعب الى درجة

(١) انشاء الدكتور مأمون عبد السلام في المؤتمر العلمي اشرق بالقاهرة تانياً عن شاطئ بك

البيسة الجائحة . وقد فتح القرن العشرون باب الامل على مصراحيه تعمل على تحسين صحة الجنس الانساني بالتقدم العظيم اندي احرزه علماء الفسيولوجيا وكيمياء الاحياء فقد كانت الابحاث التي اخرجها السير جولاند هوبكنز عن الفيتامينات للعالم سنة ١٩١٠ اعظم هدية قدمت للجنس البشري إذ أنها بنت فائدة الاغذية من حيث قيمتها الحقيقية في حياة الانسان وصحته وتعرضه للأمراض ومقاومته لها

فالتنذية من الوجهة العلمية الحديثة ليست مسألة متدار بل هي عبارة عن توافر المواد التي تحسن الصحة ويحافظ عليها كالفيتامينات والاملاح المعدنية والبروتينات المركبة الموجودة في شتى الأغذية. فقد كان الراسخ في اذهان البشر من اقدم العصور ان الانسان يشبع اذا التهم ما يمكنه من الغذاء فكان الطب الى نحو ثلاثين سنة مضت ينسب كثيراً من الامراض الى اسباب لا علاقة لها بالتغذية

والخدمة الجليلة التي يؤديها تان علماء التنذية الآن هي انهم يضعون تان معايير للاغذية Baccanda التي يصلح بها الجسم كالتين والطين والزبد وكافة مشتقات الالبان والخضراوات والفواكه الطازجة والبيض والاسماك واللحوم وكلها اغذية وافية Processive إذ توفر صحة الجماهير على ما تستهلكه منها. ولا تراعى في ان الطبقات الثنية في مختلف اقطار الارض تتمتع بما يزيد عن حاجتها بل بما يتخطاها من هذه الاغذية أما الطبقات العاملة فلا يتيسر فا ذلك . لذلك دأبت الحكومات الحديثة حذراً على كيانها ان توفر الغذاء الصالح الكامل لكافة أفرادها فكانت أول خطوة خطتها في هذا النضار ان عملت على رفع مستوى المعيشة للشعب وهذه مسألة من الصعوبة بمكان اذ لا بد لرفع مستوى المعيشة بين أفراد الطبقة العاملة ان تكون الأمة قاطبة غنية في مواردها وإن تكون رزونها موزعة توزيعاً عادلاً

فالسلك البريطانية على الرغم مما هو مشهور عنها من الغنى وارتفاع مستوى المعيشة للفرد العادي ارتفاعاً يحمدها عليه أغلب الأمم فإن نصف سكانها الفقراء لم يصلوا بعد باعتراف اقطاب علماء التنذية عندهم الى درجة التغذية الصحيحة التي يحتمها العلم الحديث ليضنوا للقرود بها الصحة ومقاومة المرض — ويكفيك ان تقرأ تقرير السير جون اور عن الغذاء والصحة والنخل تعلم أن نسبة تالية من سكان بريطانيا لا يحصلون على ما يكفيهم من الاغذية المولدة للطاقة وأن هناك نقصاً ذريعاً في الاغذية الواقية كالتين والبيض والفواكه الطازجة والخضراوات والزبد واللحم وفي سنة ١٩٢٩ أعلن الرئيس هوفر ان بالولايات المتحدة—وغناها وثروتها مضرب الامثال كما تملون—تسعة ملايين طفل يشكون سوء التغذية كما اتضح من الكشف الطبي على الاولاد في المدارس وما ظهر فيهم من امراض الاسنان وتسوس العظام وضمف البنية . وقد اتضح ان

عدد كبيراً من الذين يستوطنون في امتحان القرعة في كافة انحاء الاوربية سفتوا بسبب سوء التغذية في ايام طفولتهم

فإذا كان هذا ما يحصل في بلاد الانكيز فما بالك بحالة في بلادنا حيث مستوى المعيشة للفرد العادي في درجة من الانحطاط لا تصدق. وهذه تستدعي من غير شك دراسات عاجلة وعلاجاً أسرع إذ ان الاغذية الناقصة تضيف حيوية الشخص وتقلل من مقاومته للأمراض وتعرضه لأمراض خطيرة كمرض البلاجيرا الذي يموت بسببه أربعة آلاف سنوياً في جنوب الولايات المتحدة وثلاثة آلاف في رومانيا حيث يعتمد الفلاحون في غذائهم على الذرة الشامية وكمرض البري بري المتشي في البلاد التي يعتمد سكانها على الارز في غذائهم

ويرجع سوء التغذية الى سببين اساسيين (١) النقر (٢) الجهل. فان فقر هو بلا شك السبب الاول والامم وعلاجهما كما قلنا رفع مستوى المعيشة برفع اجرة العامل. اما الجهل فله شأن خطير هام في سوء التغذية لجهل الافراد بتخابها بصلح منها وعلى الحكومة ان تعمل على ازالته بالارشاد والدعاية بكافة الطرق كالتعليم الالزامي والنصح بالراديو وشرطة الحيات (السيما) ومن الوسائل الفعالة التي تتخذها الحكومات لمكافحة سوء التغذية في الطبقات الفقيرة

١ — تنظيم الاسعار بحيث يكون بين ثمن الجملة واقطاعي فرق يسير جداً

٢ — ضمان عدم غش الاغذية

٣ — اعطاء غذاء كامل العناصر مرة في الاسبوع للاطفال في المدارس

٤ — اعطاء وجبات مجانية لأولاد المدارس ليستبدوا بها ما ينقص أجسامهم من اجزاء

التغذية الناقصة بنزلهم

وقد أنشأت الحكومة الفرنسية سنة ١٩٣٦ بإشارة الميوبول بوتكور لجنة لدراسة تغذية

الشعب جزئياً فوضعت برنامجاً قسماً الى ثلاثة أقسام هي

١ — تقدير ما يحتاج اليه الشعب الفرنسي من المواد الغذائية (وقد قامت الحكومة الفرنسية

بمحصردقيق لمقاديرها)

٢ — معرفة ما ينال الشخص الواحد رجلاً كان أو امرأة أو طفلاً من يعيشون سوياً

أي في مجاميع من الأغذية

٣ — معرفة نوع التغذية التي تتناولها بعض العائلات في الريف وفي المدن طول مدة الفصول

الأربعة ومرة كل اسبوع ، وهذه العائلات تتخب بحسب مركزها الاجتماعي ووظيفة عميدها

وقد وزعت هذه اللجنة اعمالها على اربع لجان فرعية هي

١ : اللجنة العلمية : ٢ : اللجنة الاقتصادية : ٣ : لجنة الدعاية والارشاد : ٤ : لجنة المراقبة (الكوتترول)

وقد سارت بولونيا وهي قطر زراعي الى مثل هذه السوايات وقدوت ما يستهلك الفرد الواحد منها بالكيلوجرامات في العام من الدقيق والحيز والبسطة والارز والبطاطس والخضر والفاكهة والعسل واللحم والدهن والطيور والخبز والزبد والحين والقشدة والبيض والسكّر والسكر والملح والخبز والشاي والحلويات

هذا بضع ما تم في البلاد الاجبية وما قد بدأ نادر كما كانت التغذية وخطورتها في حياة انا المصرية وقبل ان ايسط مقدار انتاجنا الزراعي وكفايته لتغذية الشعب المصري تغذية كفية اورد ان استعرض حالة التغذية الحالية عندنا

ينقسم الشعب المصري كغيره من الشعوب الى ثلاث طبقات. الغنية والمتوسطة والفقيرة. اي العاملة فالطبقة الغنية تتوفر لها كافة انواع الغذاء. والمتوسطة يتوفر لها الضروري منه لاحتفاظها بصحتها ولكن افرادها لا يتناولون اللبن الا في الخواز كآرز بلبن او مهلية او اذا كانوا مرضى. اما الفقيرة فهي التي يجب ان تكون محط التساؤل ووضع العناية

وتصل الطبقة الفقيرة جمهور الفلاحين في الأرياف والصناع والخدم ونباعة التجار وأماهم في المدن وسكان الصحاري وهم فريق مهم من الامة المصرية لهم حق في رقابنا فالفلاحون وهم سواد الامة المصرية من خمس مخزونات الله حالاً وأسوأهم تغذية فهم في جوع مستمر لتفريهم المذبح فترى الكثير منهم لجوعه يقصع جذور التبخيل من الارض ويقتن ما هو مخزن فيها من الغذاء

ويقتات الفلاح على العموم بخبز القدره الشامية في الوجه البحري ومصر الوسطى والقدرة الريفية في الصعيد بعد خلطها بالحلبة وفي بلاد التوبة بالقدرة الرفيعة او بخبز الدخن او الشعير او بخبز مصنوع من دقيق الدخن والكشرميجج واللويا السودانية مع قليل من البامية المسحوقة وبفضل الفلاح جميع اصناف هذا الخبز على خبز القمح. ويقول في ذلك ان القمح لا يمكن في العدة طويلاً فهو يرغب في اكل مادة جافة صعبة الهضم تمكك في معدته اطول مدة ممكنة حتى لا يشعر سريعاً بالجوع

ويأتمم الفلاح الذي ليس عنده ماشية بالخللات من البطيخ الصغير والبصل واللفت والخيار الكبير الحجم والبقول والباذنجان والليمون وما الى ذلك

ويأتمم كذلك بما يجمه من الحقول من التبايات الحفاه الشبانية التي تنمو من تلقاء نفسها كالسريس والحضيض والخيزرة والكبر والحبيض والسلق والبسطة الشبانية والملوخية والرجوة ونبات صب الديب. أو يشترى البامية أو قرع الكوسة أو الباذنجان عندما يكبر حجمها كثيراً ويرخص ثمنها فيطبخها مع البصل المغلي في الزيت من غير لحم مرتين في الاسبوع على الاكثر. ويسعد فلاحو

تصعد الى طهي العسل واوراق الكشمش و هو ضرب من البيلاب
اما الفلاح الذي يشتري الناضية فانه يبيع منها ويأكل جزءاً من اثنين الرايب وما يتبقى منه
بصعة جيداً قريباً يبيع جزءاً منه ويخزن الباقي ليكون جيداً قديماً يبيع منه جزءاً بالبلاص
ويتغذى بالباني

والفلاح العادي اي عامل الحقل لا يأكل اللحم الا في المواسم والاعياد وهي البعيد الاضحي
ويوم عاشوراء ، ومولد النبي و ليلة نصف شعبان و ٢٧ رجب وبعض ايام قليلة جداً في رمضان
إذ من عاداته في رمضان ان يأكل في السحور العسل الاسود والبن الرايب وهو في العادة
لا يأكل سوى اللحم الحلي أو اخشن الصجالي وما يستهلكه الفرد منه حوالي ربع رطل على الاكثر
في كل موسم . واذا تصادف ومرضت إحدى مواشي القرية بمرض اقمدها عن العمل وجعل
شفاءها مستحيلاً فانهم يادرون الى ذبحها وهي في آخر رفق من حياتها ويوزعون لحمها بالكوم
ببخس الأمان على جمهور القرية فيقبلون عليها بروح تعاونية مساعدة لصاحبها وبذا يمكن ان
تقدر ما يستهلكه الفرد الواحد من جمهور الفلاحين في العام بنحو ثلاثة أرطال الى خمسة على
الاكثر من اللحم معظمه مريض نحيل وقد يكون فاسداً

والعادة ان مقدار استهلاك اللحوم يتشى مع الحالة المالية للفرد والمجموع — لذلك ترى
التدبير في الارز اكثر في الشتاء منه في الصيف ليسر الفلاح في اتمامه وعقب موسم انتظن
ويعد الفلاحون في مناطق الارز الى اصطياد السمك الصغير من قنوات الارز وجقوله
تيل تصجده ويتناولون بلحمه وكذلك يصطادون الطيور البرية يأكلونها مع الأرز
وفي انصعيد عند ارتفاع النيل وملء الحياض تكثر البارية وهي ضرب من السمك الصغير
فيجمعونها لينتأوا بها مفلوثة في الزيت أو مسلوقة أو مشوية أو يحفظونها بشكل ملححة — ومنهم
من يصطاد فيران الحقل والقطف البرية ويتناولون بها بعد شربها
والفلاح العادي لا يأكل البيض الا اذا جاء ضيف وهذا نادراً — والبيض عنده عملة
يشترى بها البزول والمنع والكبريت

اما من حيث الفاكهة فيأكل منها البلح وخاصة الرامخ منه والجوافة الثالثة الرخصة والبطيخ
الرخص الأترع والحرش والفقوس والحجور والحيز والتبق إذا وجد والبرتقال واليوسني
الرخص جداً

وأما الطيفة النفيرة في المدن فنذاؤها في الصباح الثول أو العدس المدس بالزيت أو العسل
الأسود المدس بالحيز أو الفطير المنتوح بالزيت مع الكر الناعم أو العسل الاسود والعظمية أو

الكشري . وفي الظهر يأكلون الضية والباذنجان المنقوع بالزيت مع سلطة القوطة وسلطة الطحينة المصنوعة من كسب السم والطحين والسكرات والبصل والخس والعدس والبصارة والحين مع الفول الاخضر او البطيخ والخيار صيفاً مع خبز النصح او نصح مخلوطاً بالذرة وفي الشتاء يأكلون الفول المنقوع بالزيت مع القوطة أو السلق وكذلك الفول الثابت والسك المنقوع بالزيت والأرز المبلوق بالدهن مع الطرشي أي الخلات المختلفة وربما أكلوا اللحم إذا تيسر لهم مرة في الاسبوع مطبوخاً بالخضر كاللوخة والقرع والباذنجان والبامية والفول الاخضر والسباغ والرجلة والحيزة والكرب والطياطم وغير ذلك مما هو متوفر في مصر

أما من حيث النفاكهة فهم أحسن حالاً من الفلاح
أما الذين فلا يدخل بطونهم إلا في حالة المرض فقط

وسكان الصحراء إما بدو متقلون وراه المرعى كسكان الصحراء الغربية والصحراء الشرقية من العرب السامين والхамيين كالجاه من العابدة والبشاريين أو قبليون كسكان الواحات الداخلية والخارجية والبحرية وسيوه والفرافرة وسكان وادي فران وغيره من أودية جنوب سيناء المامرة بالحدائق والباين وسكان وادي الجديرات ومنطقة الساحل شمال سيناء وأغلب هؤلاء يشتدون على الثمر في غذائهم — ويستمد سكان الواحات عدداً سيوة والفرافرة على الأرز إذ يزرعونه بكترة فيأكله فقرازم مسلوقة في الماء فقط وبسعة فلفل أو ليمون مخلل وبعضهم يطبخ العدس باللوخة ويسونه بصارة ويأكل أهل البحرية البقلية (ويستقونها البقلية) وهي أرز مطبوخ مع العدس المقشور وهي ما نسيها بمصر بالكشري — أما الأغنياء فيطبخون الأرز بمرق اللحم أو مع لحم الطيور وثقيلة البصل ويسونه أرزاً أبا زفر — ويأكل سكان الواحات قاطبة وسكان الطور ووادي فران وشمال سيناء دبس البلح وهو عسل الذي يتصر منه بالضغط — وأطعمة سكان الواحات وأودية جنوب سيناء أحسن حالاً وأكثر تنوعاً إذ يكثر عندهم الخضر كالطياطم والشمام والبطيخ والخيار واللوخة والبامية والقرع والرجلة والحيزة والسباغ والسلق والشمر والمقدونس (البقدونس) والكرفس والنسب واللوييا والحصى وكلها لا كلهم الخصوصي والنفاكهة التين والناب والكشوى والتوز والزيتون والموالح والتفاح والتفاح والتفاح والتوت والنبق

أما عرب الساحل الشمالي للصحراء الغربية يأكلون التمر كما هو يجلبونه في غرارات من من واحة سيوة أو يصنعون منه ما يسونه سحنة محلبة أي محلاة وذلك بطبخه في الماء إلى أن يكتف قوامه ويضيفون إليه السن ثم يمزجونه في قرب من الخلد

ومن اطعمتهم الخروطة ويسونها عيشاً منطعاً وهي تشبه الرشته عندنا أي رقيق من العجين يقطع شرائح رقيقة تنضج في ماء يعلو ومعها قليل من اللبن أو شحم الخنزير أو زيت مع قليل من الفخار والقليل . ومنها العصيدة من دقيق الشعير ويكونها مع الطماطم أو القليل واللحم ومنها الككاس المجهز بالطماطم والقرع ومنها المنفروكة ويكونها في الريح وقت كثرة الهمس أو يجزؤون على لوح من الصاج رقاً رقيقاً بدون خميرة يسونه المجرّدق أو يجزؤون القراصنة وهي عجينة تجزئ فوق الرمل أو الزلط المحمي

ومن اطعمتهم الزقروق وهو لبن متجمد فيذيبونه في الماء ويسمى اذن الشيشة ويأكلونها مع البلح والحبز وهم يحفظون اللحم ويسونه القديد ويطبخونه مع البصل ويصنونه منه الزريد ويلون عرب الصحراء الثرية طعامهم وخاصة الارز المسلوق والعدس باليدار كما تشمل نحن الطماطم واليدار مخلوط من السكرم والكزبرة وأنكون والشطيطة والقليل الاسود وكثيراً ما يتجأون في سبي الحبل الى اكل الكلاب والقطط والتمالب والذئاب

اما سكان الصحراء من البادية فثمان عابدة ساحليون وعابدة جليون . فانساحليون صاوسمك يتخذون بالنسك الخفيف الملح وما يجلبونه من وادي النيل من الذرة الرفيعة والجليون يرعون الاضنام والماعز والابل وهؤلاء لا يحفظون في غذائهم عن اقربائهم البشاريين فخرهم من الذرة العويجة أو القزينة وأحياناً يحفظون حب الذرة جافاً كما هو ويجزئ العابدة نوعاً من الحبز من الذرة الرفيعة يسونه المنان او المدوكة

ويضطر العابدة بالشاي واللبن مع الحبز بعد صلاة الصبح وإذا لم يوجد اللبن يضعون اللبن مع الشاي والسكر

اما البشاريون فيفطرون بلبن التياق وبالتمر المحلوب من السودان او بلاد التوبة ويشربون الشاي او القهوة المصنوعة في الحينة من اللبن والقليل الاسود بمقدار الثلث والثلاث . ولا يتناول العابدة والبشاريون عادة طعاماً في الغداء — اما في العشاء فيأكلون القراصنة (وهي الحبز) مع اللبن دائماً في العشاء. اما في الصيف فيأكلون العصيدة مع حب الذرة ويطحنها المقطر منهم وخاصة العابدة مع العدس او الارز او المتوخية الناشفة او البامية الناشفة مع الشطة او القليل وفي الموسم يأكلون الفول المدشوش بعد طهيه بزيت الخس او زيت بذرة القطن والارز المسلوق باللحم أو اللبن او السمن يصنونه من لبن الماعز او الماعز ويشربون اللبن الحامض المتخلف بعد استخراج الزبد . والمادة لهم لا يأكلون اللحم الا نادراً وذلك في الافراح والمواسم عند ما يتجمعون عند قبور اوليائهم فيذبحون اللحم ويطبخون لحمها شيئاً بطريقة السلات وهي حفرة يملأونها بالخشب وفوقه زلط كبير يشوون اللحم فوقه عند ما يصبح كالخمر ويأكلون ما يصطادونه

من الغزلان والناظر الخيلي البدن — ومن عاداتهم أنهم يأكلون الإماء نيئة بدون أن يعصروا عليها سرارة تذيبها ولا يأكل البشاريون الطيور والسحالي ولا السك الذي يشتروا به عيادة الساحل رمة حيفا، ويحترقون من يأكله

وبدو الصحراء الشرقية الشمالية وأواسط سيناء في درجة من الفقر والاعدام لا تتصور وقد رأيت بعيني رأسي نساءهم في وادي الكنتة يفركون بر الحمال ويلتظن منها ما لم يتضم من حب الذرة الرفيعة ثم يحفظتها ويحرقها ويصنع منها خبزاً أو عبيدة، أما البر تفسه فيدخته رجالهم في الشبك بدل الدخان. وقد كان بوادي الكنتة بأواسط سيناءت عائلات انقرضت كلها في مدى سنتين من الجوع عدا عائلة واحدة

ويصنع البجاة من عيادة والبشاريين وكذلك عرب الصحراء الشرقية وشبه جزيرة سيناء خبزاً من بذور نباتات برية يجمعونها في الصحراء وهي نباتات السبع *Mesembryanthemum* و *Portulaca* ونباتات الحدائق *Azooa Canariensis* كما يصنع عرب أولاد علي بالساحل الشمالي بصحراء الغربية الخبز من حبوب نبات بحيلي يسونه البشبين وهو الكورا كان *Cenosisa Ocorakana*

الآن وقد استعرضنا ما تناوله الطبقات المختلفة من الاطعمة في بلادنا وجب علينا ان نعرف قيمتها الغذائية وهذه الأغذية على اختلافها تقع في قسمين عظيمين.

(أ) أغذية من أصل نباتي

- ١ — حبوب بحيلية (غلال) ٢ — حبوب بقولية ٣ — خضر (طازجة أو مسلوقة أو مخللة) ٤ — فواكه (طازجة أو مطبوخة أو محفوظة أو مجففة) ٥ — زيوت نباتية ٦ — القل

(ب) — أغذية من أصل حيواني

- ١ — لحوم الحيوانات الندية ٢ — لحوم الطيور ٣ — الأسماك الطازجة والمجففة (كالكلام) والمملحة كالنسخ والملوحة والصوغة والزنجية والمخضوطة في العلب كالسردين والثوة
 - ٤ — الحيوانات القشرية كالخبيري واللامنجوست ٥ — الحمار كأم الحلال ٦ — اللبن والزبدة والقشدة والسمن والحلج بأنواعه واللبن الزبادي والحامض والنرش والسرسوب ٧ — البيض وهذه الأغذية تحتوي على أملاح معدنية هامة من الوجهة الحيوية وهذه الأملاح أما قلوية أي ذات فعل قلوي كأملاح البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمنشورم والمنجنيز والحديد والألمنيوم أو أملاح حمضية لها فعل حمضي كأملاح القشور والكبريت والملسيوم والكلورين
- [تجدد تمة الجانب الأول من هذا البحث القيس في آخر باب الإخبار الطبية]