

غذاء الفلاح المصرى

للمهندس الزراعى سعد الدين مصطفى

مفشد أول التغذية بوزارة التربية والتعليم سابقاً

لا شك أن الفلاح فى مصر له كيانه الذى يدفعنا إلى الاهتمام به ، فهو مصدر ثروتنا وشرىان حياتنا ، ولا جدوى من نيل يجرى فى تربة خصبة دون وجود من يستغل هذه الخيرات الطبيعية .

ومن ثم اهتمت الحكومة به ، واضطلعت وزارة الزراعة بإرشاده فنياً كما اهتمت وزارة الشؤون برفع مستواه الاجتماعى ومساعدته عن طريق التعاون ، واهتمت وزارة الصحة بوقايته من الأمراض وعلاجه وتمهئة مياه الشرب الصالحة له ، كما اهتمت وزارة التربية بتعليم أولاده وتغذيتهم تغذية علمية فنية حتى أنها حين ضاقت الميزانية واضطرت إلى إلغاء التغذية فى بعض مدارسها أبقّت على تغذية مدارس الريف دون المدن ، وكانت هذه لفحة تقدير من المسؤولين نظراً لأهمية الفلاح .

حقاً إن الفلاح يتمتع بهواء نقي قلباً يتمتع به من يسكنون بالمدينة ، ولكن ما يفقده بالمجهود القاسى لا يمكن أن يعوضه إلا بالغذاء الصحى الكامل ، فكيف يحصل هذا المسكين على هذه الوجبات الصحية التى يظن البعض أنه ليس فى قدرة الفلاح الفقير الحصول عليها أو الوصول إليها . غير أن إرشاداً بسيطاً لهذا الفلاح إلى تنويع غذائه وإفهامه قيمة ما يحيط به من أغذية صالحة صحية رخيصة الثمن تخرجه من مأزق الكلفة المادية ، وتحفظ له نشاطه وصحته فيزداد إنتاجه ، ويضفى على الدولة نتائج همة وجهده .

إن الفلاح يعمل دائماً عملاً يدوياً ، فهو يكدح فى الرى والعرق وتخصير الأراضى للزراعة ، ثم يعنى بزراعته إلى أن يحنى المحصول ، فهو يحتاج إلى كمية كبيرة من المواد الكربودراتية والدهون ، وهى المواد التى تولد له القوة التى يتطلبها أما المواد البروتينية - أى المواد التى يبنى منها خلايا جسمه لينمو ويعوض ما يفقده

منها ، فإن حاجته منها قليلة إذا قورنت بغيرها من المواد ، ويمكنه الحصول عليها من الأغذية التي يتناولها كالقول المدمس ، والعدس والحب واللبن . ولما أرى في هذا الصدد أنه تكفى جداً وجبة واحدة من اللحم أسبوعياً وأخرى من السمك علاوة على ما يتناوله يومياً من المواد الأخرى ، كاللبن والحب الأبيض والعدس . الخ . وإذا تكلمنا مرة ثانية عما هو فعلاً في حاجة إليه بنسبة عالية ، وهى المواد الكربوادرائية والدهون فإن أهم صنف يحمل نسبة عالية من الكربوادرآت هو الحنبن وأنا أنصح جميع مواطنينا فى الريف أن يقلعوا عن تناول خبز الذرة وحده وخطط دقيق الذرة بالقمح بنسبة ٥٠٪ على الأقل ، لأنه قد ثبت أن فى الغذاء ألوانا من مواد حية أطلق عليها العلماء اسم « الفيتامينات » ، إذا انعدمت من نوع من الغذاء واستمر الإنسان فى تعاطى هذا النوع كالذرة مثلاً أصيب بمرض يسمى البلاجرا (قشور وتشقق فى الجلد) وهذا يزول سريعاً إذا أحجم المصاب عن تعاطى خبز الذرة وتناول بدله خبز القمح أو القمح المخلوط بالذرة .

ونظرة سريعة إلى بيئة الفلاح تبين لنا أنه يسهل عليه الحصول على كثير من المواد الغذائية النافعة كاللبن والحب القريش ، وأرجو ألا يستهين الفلاح بقيمة الحب (القريش) الغذائية ، فهى غذاء كامل له ، كما أن المسلى والقشدة هى من إنتاج يده فلا يصعب عليه الحصول على كفايته منها .

أما البطاطا ، والعسل الأسود ، والخضروات المختلفة كالطماطم والخس ، والجرجير ، والفجل ، والسريس ، والجزر ، والجعضيض ، والخيار ، والقثاء ، والبصل الأخضر ، والكرات ، فهى كذلك من الأصناف الغذائية التى فى متناول الفلاح ولا يصعب عليه الحصول على كفايته منها ، بل إن البطاطا غذاء غنى جداً بعناصر الحياة ، وأنا أنصح جميع مواطنينا الفلاحين أن يتناولوها ويكثروا من تناولها خصوصاً أطفالهم ، كما أن البلبلة من القمح أو من الذرة لهم أن يطعموا أولادهم منها متى أرادوا فإن فيها ما يحتاجون إليه من صحة وحيوية وقوة ، هذا وإن كوباً من شرش اللبن الرائب فى الصباح الباكر منظف طبيعى للأمعاء فلا ينسبى كل فلاح من فلاحينا أن نظافة جوفه الداخلية ضمان هام لصحته ونشاطه وقوته وقدرته على العمل .

وكل هذا وغيره سهل ميسور لدى الفلاح المصرى ، فكيف يشكو نقصاً

في القيم الغذائية أو العناصر المعدنية أو فقد الصنف الغذائي الصحى الكامل .
إنه لا يحتاج إلا لتنظيم تناول هذه المواد وإفهامه ضرورتها الجسمية وحاجته إليها ، وقيمتها في إكسابه مناعة ضد كثير من الأمراض .
أما الحصول عليها فلا يجوز لنا أن نفكر فيه أو نعتبره من العضلات التى يجب أن يفكر المسئولون فيها .
إن العضلات التى تعترض كل مفكر في إصلاح حال الفلاح صحياً تتركز في ناحيتين أساسيتين :

(١) جهل الفلاح المصرى بصفة عامة ، وما أكثر الكتاب والباحثين الاجتماعيين الذين تناولوا هذه العقبة بالبحث والدراسة ، ولهذا فإنى أتركها لغيرى من هؤلاء الباحثين .

(ب) الأمراض المتوطنة (البلهارسيا - الأسكارس - الأنكلستوما) والمعروف أنه لا يمكن لأى إنسان مهما كان أن يستفيد من غذائه ومحيطه إلا إذا كان صحى الجسم ، بعيداً عن الأمراض . والأمراض المذكورة آنفاً والمنشرة في الريف هى السبب الوحيد في تعاسة الفلاح وقلة إنتاجه ، فكيف يطلب من جسم هزيل مريض أن يقوم بما يتطلبه عمله من جهد مهما كان غذاؤه كاملاً .

عشأ يحاول المسئولون علاج حال الفلاح الاقتصادى والاجتماعى دون أن يعالجوا أمراضه المتوطنة ومصادر عدواه ، لأنه لا يستطيع أن يتجنبها إطلاقاً ، فهى في ماء شربه وماء استحمامه وماء ريه وعلى جسور قنواته وترعه . والمشكلة الحقيقية للفلاح هى توفير مياه نقية لشربه واستحمامه وإفهامه ضرر السباحة أو التبول أو التبرز في الترغ أو قريباً منها ، فإن استطعنا إبادة هذه الأمراض فإنى أؤكد أن الفلاح المصرى لديه من المواد الغذائية ما يكفى حاجته وزيادة دون إرهاق ميزانيته ، لديه ما يقوى جسمه وينمى جهده ، ويعوض فقده .

وليكلم جدولاً أسبوعياً لوجبات الفطور والغذاء والعشاء للشاب أو شابة من الفلاحين عمر كل منهما بين ٢٠ و ٣٠ سنة وهى تضمن له غذاء صحياً كاملاً في حدود ميزانية الفرد وإمكاناته .

أما الإناث الحوامل والأطفال فلكل فريق منهما جداول خاصة تناسب حالته وسننه ، ولنا عودة إليها في المستقبل إن شاء الله :

وجبات الغداء

متوسط السعر في القرية (١٧ ملياً)

ملاحظات	ملح	طماطم	جبين قرش	عسل أسود	خضار طازجة	زيت	طعمية	بيض	فول مدامس	خبز	أيام الأسبوع
الخضار الطازجة:	—	—	—	—	١٠٠	—	١٠٠	—	—	٢٠٠	السبت
السريس	—	—	٨٠	٦٠	١٠٠	—	—	—	—	٢٠٠	الأحد
الجزير	٢	٧٠	—	—	١٠٠	٤	—	—	١٠٠	٢٠٠	الاثنين
البصل الأخضر	—	—	٨٠	—	١٠٠	—	—	—	—	٢٠٠	الثلاثاء
الفجل . الخ.	—	—	—	—	١٠٠	—	١٠٠	—	—	٢٠٠	الأربعاء
الحيار . الخ.	—	٧٠	٨٠	—	٦٠	—	—	٢	—	٢٠٠	الخميس
الفناء	٢	—	—	٦٠	٦٠	٤	—	—	١٠٠	٢٠٠	الجمعة
الطماطم											

وجبات العشاء باعتبار يوم السبت موعد سوق القرية
متوسط السعر في القرية ٢٣ ملياً

الأسبوع	أرز	لحم	خبز	خضار طازجة	سمك	طاطم	ملح	فاكهة	مسلى أوزيت	عدس	بيض	حلاوة ظحينية	أبيض جبن
السبت	٧٠	١٠٠	٢٥٠	١٢٠	—	—	٧	٧٠	١٠	—	—	—	—
الأحد	—	—	٢٥٠	—	—	٦٠	٦	٧٠	٦	١٠٠	—	—	—
الاثنين	—	—	٢٥٠	١٠٠	—	٦٠	—	—	—	—	٢	٤٠	٤٠
الثلاثاء	٧٠	—	٢٥٠	١٠٠	١٢٠	—	—	٧٠	٦	—	—	—	—
الأربعاء	—	—	٢٥٠	١٠٠	—	—	—	—	—	—	١	—	٨٠
الخميس	—	—	٢٥٠	١٠٠	—	٦٠	٦	٧٠	٦	١٠٠	—	—	٨٠
الجمعة	—	—	٢٥٠	٦٠	—	٦٠	—	—	—	—	١	٤٠	٤٠

القواكه : (الجزر - البطاطا - البطيخ - الشام - البلح - التفاح - الخيار - البرقال - القصب) والخضار مع اللحم تبعاً للموسم .