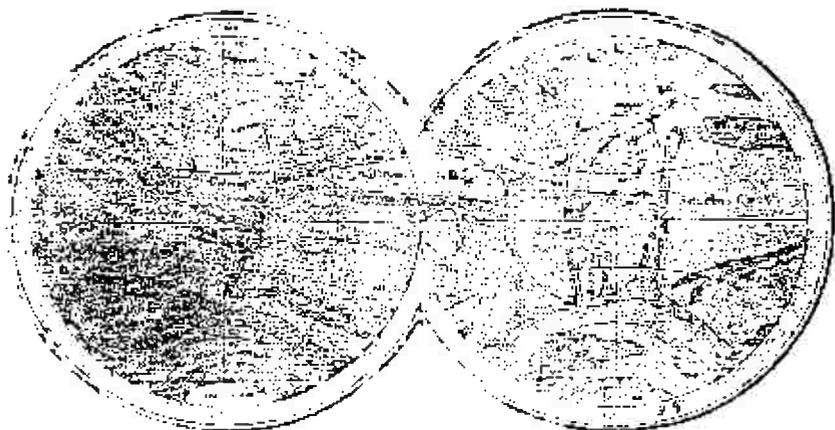


في مره من تاريخها فسما الى تاريخها كنه كسبه تقطة الى بحر
ونكس اذا سكت عن رأيي في وجود الاحياء في المريح معها كان نوعها
اجت اني اعتقد انه لا يخلو من المحبوبات الحية ودليلي على ذلك قانون المرحجات
وان الاحياء موجودة على الارض في كل مكان وفي كل الاحوال فيرجح ان
تكون موجودة في المريح ايضا انتهى

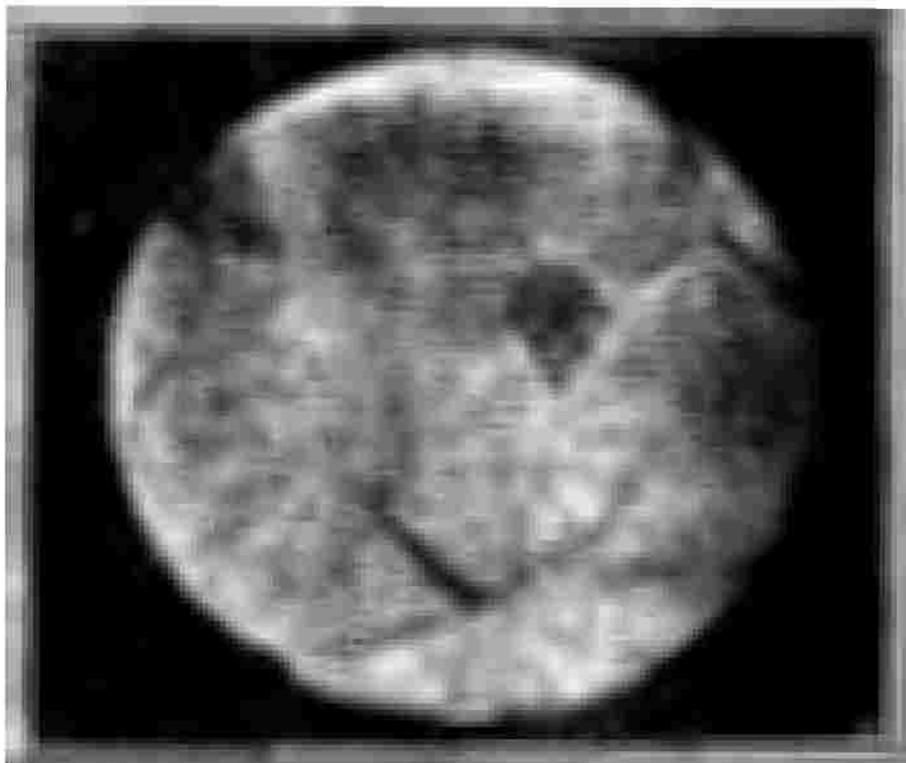
وفد صدرنا هذا الجزء بحريظة المريح كما رسمها الاستاذ بروكتر وبصورتين
رسمها الاستاذ لوك الذي جعل همه الاكبر اثبات وجود القنوات في المريح وانها
صناعية نحضرها مخلوقات عاقلة لري الاراضي الزراعية على منبتها

الخبز الابيض والخبز الاسمر

سأله الخبز من ام المسائل لاسيا وان الباحثين فيها فريقان فريق يقول ان
الخبز الاسمر يحوي كل مواد التمتع المغذية واما الخبز الابيض فيتقعه بعضها ولذا
يكون الخبز الاسمر اكثر غذاء من الابيض ، وفريق يقول ان العبرة ليست في
كثرة المواد المغذية بل فيما يهضم منها وينتدي به الجسم . فان كان الخبز الاسمر
يتمب اعضاء الهضم تمدد على الجسم ان يتناول منه كل ما فيه من الغذاء فتقل
الفائدة منه وقد يسير اقل دائرة من الخبز الابيض الذي لا يتمب اعضاء الهضم
وقد نشرنا في مختطف يونيو خلاصة مقالة للدكتور دشر الاميركي ذهب
فيها الى ان الخبز الاسمر اكثر غذاء من الخبز الابيض وقلنا هناك ان الاستاذ
سيندر وهو من اشهر الباحثين في هذا الموضوع يخالفه في ذلك . لكن الدكتور
دشر استشهد على صحة قوله بالتحاليل الكيماوية التي حللها الاستاذ سيندر ولم
نكن قد اطلعنا على هذه التحاليل لنعلم هل اصاب في استشهاده او ارتكب
الخطا لان العلم قلما يعصم ذويه من التعصب لمذاهبهم . فقام الاستاذ سيندر على
او ذلك ورد عليه في مجلة سينس (العلم) الاميركية ردًا نراه مفجعاً . فقال ان ما
نقله الدكتور دشر من الارقام لا يدل على حقيقة تلك التحاليل لانه اختار منها
ما يوافق غرضه واهمل ما يخالفه او ينقضه وكان الواجب عليه ان يذكر التحاليل
كلها او خلاصتها او متوسطها ونو ذكر المتوسط لظهر ان الخبز الابيض لا يقل



خريطة المربع كما رسمها بروكستر منذ نحو خمسين سنة



صورة المربع كما رسمها الاستاذ جون جديشاً ونشر فيها نوعه المختلفة

عقبتف الشمس ١٩٠٤

سار المستطاة

غذاء عن الخبز الأسمر. ثم أورد الأستاذ سنيدر بعض هذه التحاليل فإذا هي مؤيدة لتوليه أي أن المواد التي تزال من الدقيق الأسمر كالحسن والرضة الناعمة فيها مواد منغذية ومواد غير مغذية أو ضارة فزرعها قلما يؤثر في قيمة الخبز الغذائية وفي المسألة شيء آخر لم يشر إليه الدكتور دقشر ولا الأستاذ سنيدر وهو ضيب الطعم أو اللذة التي يجدها الآكل في طعامه فإنها تبيع التمدد حتى تفرز المنفزمات التي تفعل بالهضم كما يظهر بالاختبار. وأكثر الناس يفضلون الخبز الأبيض على الأسمر لأنهم يستطيعونه أكثر مما يستطيعون الأسمر ويسترون على ذلك مدة طويلة وقد يأمونه بعد حين ويفضلون عليه الخبز الأسمر ولكن ذلك لا يدوم طويلاً. ولو تساوى ثمن الخبزين لما وجد الأسمر رواجاً

بقيت مسألة الانتعاش في استعمال القمح هذه السنة أو سنة ققاء الحرب فإن القمح صار أقل من أن يكفي أكيد إذا صنعوا الخبز من الدقيق الأبيض فقط وطرحوا الحس والرضة الناعمة. فالذين يشيرون باستعمال الخبز الأسمر يقولون أن واجب الاقتصاد يقضي بأن يبيع الخبز من الدقيق كله ولو جاز أسمر حتى لا يبيع منه شيء. أما المواشي فتتغذى بالذرة بدل الحس والرضة الناعمة لأن غلة الذرة كثيرة جداً ولا خوف من أن تنصر عن الحاجة. والذين يقولون باستعمال الخبز الأبيض يشيرون بأن يبدل الحس والرضة بدقيق الذرة يضاف إلى دقيق القمح فيبقى الخبز أيضاً صالحاً ويكون أكثر غذاء من الخبز الأسمر. وقد قال الأستاذ سنيدر في هذا الموضوع أنه إذا بقي الحس والرضة الناعمة في دقيق القمح ومنع الخبز منه في كل رطل من الحس والرضة الناعمة ٥٠٠ وحدة من الحرارة ونحو سبعة دراهم من البروتين الذي يمكن هضمه واخذناه الجسم به ولكن في الرطل من دقيق الذرة ١٥٠٠ وحدة من الحرارة ونحو ١٢ درهماً من البروتين الذي يمكن هضمه. فمماذا بقي الحس والرضة الناعمة في دقيق القمح ولا يبدلها بدقيق الذرة ما دام انتفع من الرطل من دقيق الذرة أكثر من النفع من رطل الحس والرضة وإذا بقي الحس والرضة في دقيق القمح تعذر خلطة بمقدار كبير من دقيق الذرة أو دقيق الشعير. والأستاذ يولف الدقيق في البلاد الأمريكية من ٧٥ في المائة من دقيق القمح و٢٥ في المائة من دقيق الذرة فيأتي خبزاً أبيضاً لذيق الطعم كثير الغذاء وزد على ذلك أن الحس والرضة أسهل هضماً للمواشي إذا خلقت معها إذا

أكثرهم اناس في خبزهم. فالحبوب التي تستفيد من أكثر رطل من النس والرضة الناعمة أكثر مما تستفيد من أكثر رطل الدرة. والانسان يستفيد من أكثر رطل من دقيق الدرة أكثر مما يستفيد من أكثر رطل من نس والرضة الناعمة

وإذا زرعت من دقيق التسح ١٢ في اذابة سنًا ورضة واضنا اليه بدلاً منها ٢٥ في الحاية من دقيق الدرة صار أكثر مقداراً وأكفى لطعام الناس منه لو اقيمت فيه النس والرضة ولم نصف اليه دقيق الدرة. فإذا كان عندنا ٢٥ رطلاً من الدقيق الابيض الخافي من النس والرضة واضنا اليها ٢٥ رطلاً من دقيق الدرة صارت مائة رطل من الدقيق الابيض الجيد الكثير الغذاء ونكس اذا لم نصف اليها دقيق الدرة بل ما كان فيها من النس والرضة الناعمة لم نستطع ان نصف اليها منها الا ٢٠ رطلاً فيصير المجموع ٤٥ رطلاً من الدقيق الاسمر

وقد جمعت الحكومة الاميركية مخرج السن والرضة من دقيق القمح وتضيف اليه دقيق الدرة. وقال الاستاذ سيدنر ان الحكومة الفرنسية جرمت اصنام جنودها خبزاً اسمر من نوع الجارية ثم عدلت عنه وعادت الى الخبز الابيض من نوع الخافر. ونشر وزير طرية الاميركية مذكرة قال فيها ان الحكومة الايطالية امرت بان لا يكون في الخبز شيء من السن الطمش والرضة دفماً لما ينتج عن ذلك من سوء الخضم وان الحكومة الامريكيزية وجدت في حرب البور ان الخبز الذي فيه شيء من الرضة يهيج المعدة ويريد الافرازات المعوية زيادة مضرة

وقال الاستاذ برتوان رئيس معهد باستور ان في هضم الخبز الاسمر ما يقفل فائدته لنا في هضم سنه ورضته من الصعوبة. ولم يعلم تقدر ذلك بالتحفظ ولكنه يقفل انتفذية حمياً ولذلك اعطت الحكومة الفرنسية استعمال الخبز الاسمر وعادت الى الخبز الابيض

اما مسألة التيسمين فلم تول في حيز الاهتمام. وقد قال الدكتور سكولم من اساتذة جامعة جونز هيكس يجب ان نحدد الجهور من تسدين القول الذي شاع الآن وهو ان بعض الامراض ينتج من قلة انثيماتين في الطعام فان الخبواب وحدها لا تكفي لغذاء الانسان ما دام جسمه في حال النمو ولا بد من أكثر اظمة اخرى معها. وسواء كان الخبز ابيض او اسمر فهو وحده لا يكفي لغذاء الانسان ولا بد من أكثر اظمة اخرى معه لا يخرج من انثيماتين