

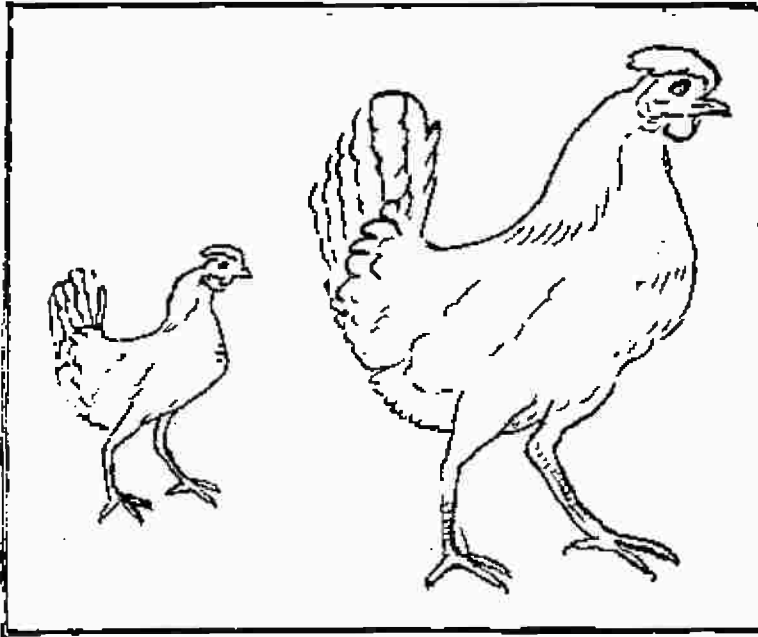
من سكان القطر المصري وعندهم أيضاً من الاراضي الصالحة للزراعة ٢٦ مليون فدان ومن الحراج الحافلة بالثمن النوع الغلب نحو ١٩ مليون فدان . لما وقفت على هذا الاحصاء ورأيت دقة المصنوعات الاحلية قلت في نفسي ترى لو كان لبرما ملك مثل امبراطور اليابان الذي نهضت بلاده في عهده وكان حول هذا الملك جماعة من الاعوان مثل الجماعة التي كانت حول امبراطور اليابان واتفق ان عمي يجار اوريا عن تلك البلاد وعن القطع فيها واغراء دولهم باستلاكها لم تكن الآن مملكة مستقلة راقية تخطب الدول الكبيرة ودعاه وتعاملها معاملة النظير للنظير . ولماذا لا تكون الحال كذلك والناس كلهم من دم واحد واهالي يرما الذين صورهم هنا تدلُّ تقاسيم وجوههم على انهم من ارق طوائف الجنس المغولي لا ينوقهم الصينيون ولا اليابانيون حتى تكاد نجسهم من الجنس القوقاسي . أيصدق ان الاديان وينتظر ان تكون خيراً محضاً والتجارة والمعلوم انها من اقوى وسائل الحضارة تنقل هذه وثلك في يد الانسان آلات لاستعباد الانسان فان الدعوة الدينية والرغبة في الكسب التجاري كانتا في الغالب من اقوى العوامل في فتح البلدان واستعمارها

الفيثامين والفراخ

يرى القاري . هنا صورة فرختين عمرهما اربعة اشهر ونوعهما واحد الصغيرة اطعمت طعاماً عادياً ثماً يأكله الدجاج عادة والكبيرة اضيف الى طعامها مادة فيها فيثامين ب . وكان الواجب ان تنشر هذه المقالة في باب الزراعة لكنتا خفتا ان لا يقرأها حينئذ الا المشتغلون بالزراعة وهي ثم كل القراء على حذر سوى قارئتناها في باب المقالات

يعرض الرجل او المرأة او الولد من الموسرين فيأمره الطبيب ان لا يأكل الا قليلاً من المرق ثم يسمح له بشيء من الخضراوات المسلوقة تنمر الايام وقد تمر الشهور قبلما يسمح له باكل الطعام العادي وحينئذ يأخذ يسترد قوته رويداً رويداً . والراسخ في الازهان ان الحمية افضل من الدواء في منع الانتكاس وفي استرجاع الصحة والقوة . ويعرض الرجل او المرأة او الولد من الفقراء سكان الارياك كما يعرض ساكن المدن واذا شئ اكل ما يأكله اهل بيته خبزاً اسمر وبيضاً ولبناً وما اتصل اليه يده من البصل والفجل والخيار والقثاء وما اشبه فلا تحضي

الأيام قليلة حتى يسترد قوته وما فقد من جسمه. وكان المظنون ان الفيتامين كلة بين الاثنين ان هواء الارياف اتى من هواء المدن ونور الشمس فيها اكثر منه في المدن ولكن الغالب ان الهواء في بيوت الارياف افسد منه في بيوت المدن ونور الشمس فيها اقل منه في بيوت المدن. ويظهر لنا ان الفرق الاكبر هو في مقدار الفيتامين الذي يأكله الاثنان فانه اكثر في الحيز الاسمر منه في الابيض وفي الحضرارات غير المطبوخة والبقول منه في المطبوخة. والفرق في مقدار الفيتامين يؤثر في مقدار التغذية تأثيراً كبيراً جداً كما اثبتا في مقتطف ديسمبر سنة ١٩١٨ بمقالة



موضحة بالصورة
في وصف
التجارب التي
جرّبت في
الجرذان. ونحن
موردون الآن
وصف التجارب
التي جربها
الاستاذ بليمير
والدكتور
روزديل في
فراخ الدجاج

بانكلترا. وقبل ذلك تميد بمض ما نشرناه من وصف انواع الفيتامين الثلاثة ا و ب و ج التي اذا فقدت من الطعام قلّ اختذاه الجسم به جد

فالنوع الاول وهو فيتامين ا (A) وجد اولاً في ح (صفار) البيض ثم اتضح انه على اكثره في زيت السمك واذا قلّ في طعام الناس سبب السكاح وقلل مقاومة الجسم لمرض السل وامراض اخرى وهذا الفيتامين يذوب في الدهن والنوع الثاني وهو فيتامين ب (B) يوجد في جنين الحبوب كالقمح والذرة والرز اي في الهبة الصغيرة في حبة القمح او الذرة او الرز التي تنمو وتصبح نباتاً. ويوجد

ايضاً في نخاعة الدقيق فاذا نخل الدقيق بمنخل دقيق حتى لم يبق منه الا الابيض
التي فقدت هذا النوع من الفيتامين وكذا اذا بُيَضَ الرز مائة يفقد هذا الفيتامين
والذين يقتصرون في طعامهم على الرز المبيض يصابون بمرض البريبري وهو مرض
عصي شديد الخطر . والدجاج الذي لا يكون هذا الفيتامين في طعامه يصاب بمرض
التهاب الاعصاب وهو مثل البريبري وظهور هذا المرض في الدجاج في سجن جاوى
سنة ١٨٩٧ هو الذي تبه الى البحث عن سبب البريبري وافضى الى اكتشاف الفيتامين
والنوع الثالث فيتامين ج (C) ويسمى ايضاً بالفيتامين المضاد لمرض الاسكرووط
لان فقدته من الطعام قد يسبب هذا المرض . وهو يؤخذ بالاكثر من الاتار والخضراوات .
والظاهر ان ما يصدق على النوع الواحد من الحيوان قد لا يصدق على نوع آخر
وأما الانسان فقد ثبت ان كل نوع من انواع الفيتامين الثلاثة لازم له واذا فقد من
طعامه أو قل فيه كان من فقدته أو قلته ضرراً كبيراً كما تقدم

أما التجارب التي اجريت في الدجاج فكان القصد منها الوصول الى افضل الاطعمة
التي تغذي وتسمي وتكثر بيضه باضافة هذا النوع أو ذاك من المواد الكثيرة الفيتامين
فقتضت ان الفعل الاكبر لفيتامين ب أي المواد التي يكثر فيها هذا الفيتامين فان
الدبوك شرعت تصيح وعمرها ٤٩ يوماً وهي تصبح عادة وعمرها ثلاثة أشهر والفراخ
شرعت تبيض وعمرها ١٣٩ يوماً وهي تبيض عادة بعد ما يصير عمرها ٦ أشهر . وهذا
الفيتامين موجود في الحبوب كالزوان والدخن كما هو موجود في خيرة البيرة ولكنه
فيها اكثر منه في الحبوب . واذا حسبنا مقدار الفيتامين في مقدار معلوم من خلاصة
الخبرة ١٠٠ فهو فيها بمادتها وزناً من جراثيم القمح ٦٧ ومن الخيرة نفسها ٤٠ ومن
صفار البيض ٣٣ ومن العدى ٣٣ ومن البازلا ٣٣ ومن الشعير غير المقشور ٢٧ ومن
الشعير المقشور ٢٠ ومن كبد الثور ٣٣ ومن قلبه ٢٠ ومن فكه ١٧ ومن عضلاته ٥
ومن دماغ الفم ٨

وقد تقدم ان هذا الفيتامين ضروري للانسان فهذه الاطعمة تفيد على نسبة ما
فيها من الفيتامين اذا اكلها غير مطبوخة . ونرجح ان ما يصدق على العدى والبازلا
يصدق على الحمص والفول . وما يصدق على كبد الثور وقلبه وعضلاته يصدق على كبد
الحروف وقلبه وعضلاته ولو ظهر ان الاستاذ بلير لم يتحتمها طعاماً للدجاج