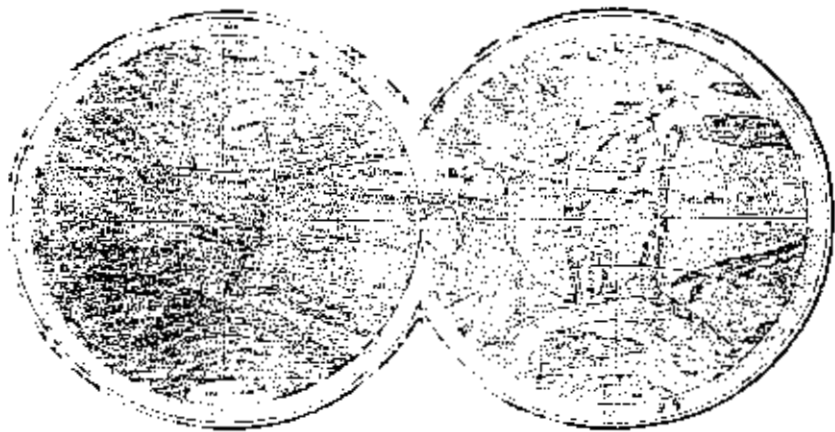


في مره من تاريخها نسبتها الى تاريخها ككسبة تقطة الى بحر
ونكس اذا سعت عن رأيي في وجود الاحياء في المريح مهما كان نوعها
اجت اني اعتقد انه لا يخلو من المحذقات الحية ودليلي على ذلك قانون المرجحات
ان الاحياء موجودة على الارض في كل مكان وفي كل الاحوال فيرجح ان
تكون موجودة في المريح ايضا انتهى

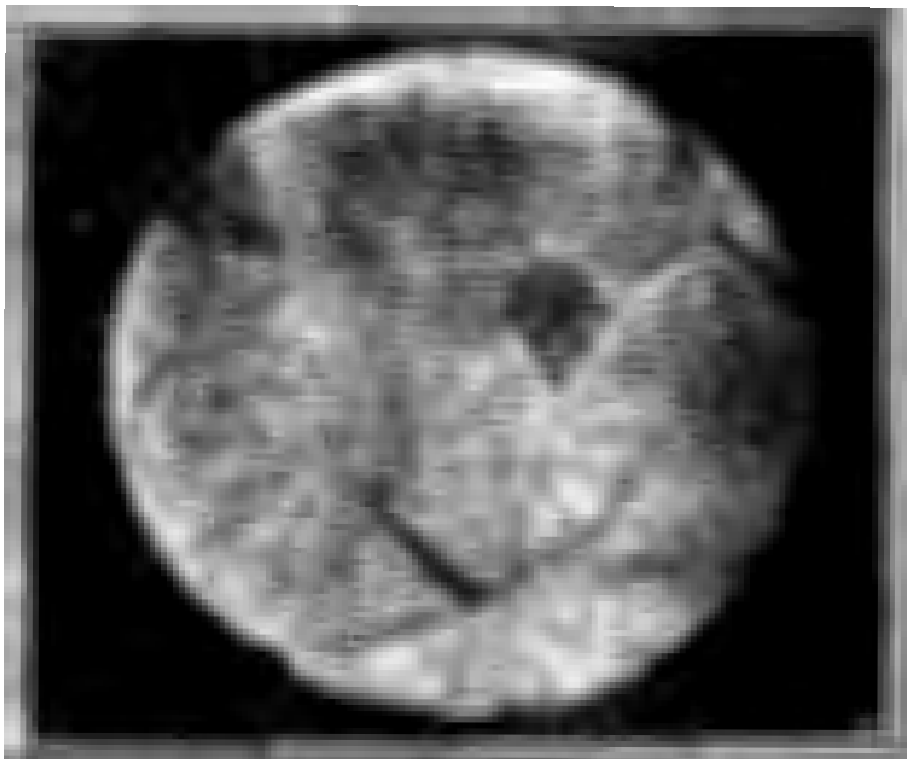
وفد صدرنا هذا الجزء بحريظة المريح كما رسمها الاستاذ بروكتر وبصورتين
رسمها الاستاذ لول الذي جعل همه الاكبر اثبات وجود القنوات في المريح وانها
صناعية احضرتها محارقات عاقلة لوي الاراضي الزراعية على منبتها

الخبز الابيض والخبز الاسمر

سألة الخبز من ام المسائل لاسيا وان الباحثين فيها فريقان فريق يقول ان
الخبز الاسمر يحوي كل مواد التمتع المغذية واما الخبز الابيض فينقص بعضها ولذا
يكون الخبز الاسمر اكثر غذاء من الابيض ، وفريق يقول ان العبرة ليست في
كثرة المواد المغذية بل فيما يهضم منها وينتضي 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 دائمة من الخبز الابيض الذي لا يتمب اعضاء الهضم
وقد نشرنا في متطفت يونيو خلاصة مقالة للدكتور دتشر الاميركي ذهب
فيها الى ان الخبز الاسمر اكثر غذاء من الخبز الابيض وقلنا هناك ان الاستاذ
سنيدر وهو من اشهر الباحثين في هذا الموضوع يخالفه في ذلك . لكن الدكتور
دتشر استشهد على صحة قوله بالتحاليل الكيماوية التي حللها الاستاذ سنيدر 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 سنيدر على
او ذلك ورد عليه في مجلة سينس (العلم) الاميركية ردًا نراه مفصلاً . فقال ان ما
نقله الدكتور دتشر 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 إدوين بروكستر منذ نحو خمسين سنة



صورة المربع كما رسمها الأستاذ جون جديشاً ونشر فيها نوعه المختلفة

عقبتف الشمس ١٩

سار المستطبة

غذاء عن الخبز الأسمر. ثم نورد الأستاذ سنيدر بعض هذه التحاليل فإذا هي مؤيدة لتوليه أي أن المواد التي تزال من الدقيق الأسمر كالسُن 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 دتشر ولا الأستاذ سنيدر وهو ضيب الطعم أو اللذة التي يجدها الآكل في طعامه فإنها تبيع العدد حتى تفرر المفرزات التي تفعل بالمخضم 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 تقاء الحرب فإن القمح صار أقل من أن يكفي أكليد إذا صنعوا الخبز من الدقيق الأبيض فقط وطرحوا السن والرضة الناعمة. فالذين يشيرون باستعمال الخبز الأسمر يقولون أن واجب الاقتصاد يقضي بأن ينع الخبز من الدقيق كله ولو جاع اسمر حتى لا يبيع منه شيء. أما المواشي فتتعمم الذرة بدل السن والرضة الناعمة لأن غلة الذرة كثيرة جداً ولا خوف من أن تنصر عن الحاجة. والذين يقولون باستعمال الخبز الأبيض يشيرون بأن يبدل السن 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 السن والرضة الناعمة في دقيق القمح وضع الخبز منه في كل رطل من السن والرضة الناعمة ٥٠٠ وحدة من الحرارة ونحو سبعة دراهم من البروتين الذي يمكن هضمه واغتذاه الجسم به ولكن في الرطل من دقيق الذرة ١٥٠٠ وحدة من الحرارة ونحو ١٢ درهماً من البروتين الذي يمكن هضمه. فمماذا بقي السن والرضة الناعمة في دقيق القمح ولا يبدلها بدقيق الذرة ما دام انتفع من الرطل من دقيق الذرة أكثر من النفع من رطل السن والرضة وإذا بقي السن 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 و ٢٥ في المائة من دقيق الذرة فيأتي خبزها أيضاً لذيد الطعم كثير الغذاء وزد على ذلك أن السن والرضة أسهل هضماً للمواشي إذا علقها معها إذا

أكثرهم اناس في خبزهم. فالحبوات تستفيد من أكثر رطل انس والرضة الناعمة أكثر مما تستفيد من أكثر رطل الدرة. والانس يستفيد من أكثر رطل من دقيق الدرة أكثر مما يستفيد من أكثر رطل من انس والرضة الناعمة

وإذا نزعنا من دقيق التسح ١٢ في اذابة سنًا ورضة واضفنا اليه بدلاً منها ٢٥ في المائة من دقيق الدرة صار أكثر مقداراً وأكفى لطعام الناس منه لو ابقينا فيه انس والرضة ولم نصف اليه دقيق الدرة. فإذا كان عندنا ٢٥ رطلاً من الدقيق الابيض الخالي من انس والرضة واضفنا 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 انس والرضة الناعمة لم نستطع ان نصف اليها منها الا ٢٠ رطلاً فيصير المجموع ٤٥ رطلاً من الدقيق الاسمر

وقد جعلت الحكومة الاميركية مخرج السن والرضة من دقيق القمح وتضيف اليه دقيق الدرة. وقال الاستاذ سبيدر ان الحكومة الفرنسية جرمت اضعاف جنودها خبزاً اسمر من نوع الجارية ثم عدلت عنه وعادت الى الخبز الابيض من نوع الخاضر. ونشر وزير عطرية الامبركية 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 يعم تقدر ذلك بالنضبط ولكنه يقفل اتفدية حتماً ولذلك ابطت الحكومة الفرنسية استعمال الخبز الاسمر وعادت الى الخبز الابيض

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