

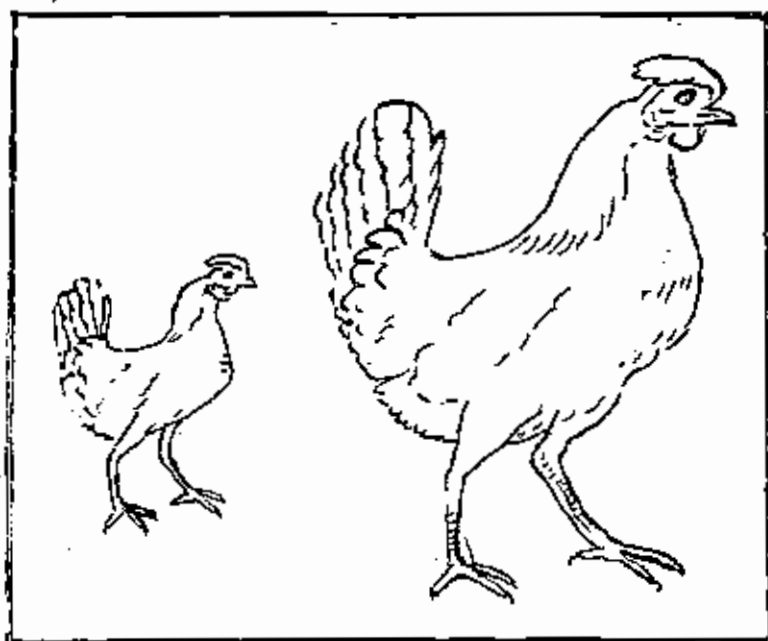
من سكان القطر المصري وعندهم أيضاً من الأراضي الصالحة للزراعة ٢٦ مليون فدان ومن الحراج الخافلة بالثمن النوع الخشب نحو ١٩ مليون فدان. لما وقفت على هذا الاحصاء ورأيت دقة المصنوعات الاهلية قلت في نفسي ترى لو كان لبرما ملك مثل امبراطور اليابان الذي نهضت بلاده في عهده وكان حول هذا الملك جماعة من الاعوان مثل الجماعة التي كانت حول امبراطور اليابان واتفق ان عمي يجاز اوريا عن تلك البلاد وعن القطع فيها واغراء دوله باستلاكها الم تكن الآن مملكة مستقلة راقية تحطب الدول الكبيرة ودوا 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 ارقى طوائف الجنس المغولي لا ينزوقهم الصينيون ولا اليابانيون حتى تكاد نجسهم من الجنس القوقاسي. أيصدقني ان الاديان وينتظر ان تكون خيراً محضاً والتجارة والمعروف انها من اقوى وسائل الحضارة تنقل هذه وتلك في يد الانسان آلات لاستعباد الانسان فان الدعوة الدينية والرغبة في الكسب التجاري كانتا في الغالب من اقوى العوامل في فتح البلدان واستعمارها

القيتامين والفراخ

يرى القاري. هنا صورة فرختين عمرهما اربعة اشهر ونوعها واحد الصغيرة اطعمت طعاماً عادياً ثماً يأكله الدجاج عادة والكبيرة اضيف الى طعامها مادة فيها قيتامين ب. وكان الواجب ان تنشر هذه المقالة في باب الزراعة لكتنا نحققنا ان لا يقرأها حينئذ الا المشتغلون بالزراعة وهي ثم كل القراء على حدٍ سوى قارئتها في باب المقالات

يعرض الرجل او المرأة او الولد من الموسرين قيامرة الطيب 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 الارياق كما يعرض ساكن المدن واذا شئ اكل ما يأكله اهل بيته خبزاً اسمر وبيضاً ولبناً وما اتصل اليه يده من البصل والفجل والخيار والفتا وما اشبه فلا يحضي

الأيام قليلة حتى يسترد قوته وما فقدته من جسمه. وكان المظنون ان الفرق كله بين الاثنين ان هواء الارياف اتقى من هواء المدن ونور الشمس فيها اكثر منه في المدن ولكن الغالب ان الهواه في بيوت الارياف افسدته 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 الخبز الاسمر منه في الابيض وفي الخضراوات غير المطبوخة والبقول منه في المطبوخة. والفرق في مقدار الفيتامين يؤثر في مقدار التغذية تأثيراً كبيراً جداً كما انا في مقتطف ديسمبر سنة ١٩١٨ بمقالة



موضحة بالصورة في وصف التجارب التي جرت في الجردان. ونحن موردون الآن وصف التجارب التي جرت بها الاستاذ بليمير والدكتور روزديل في فراخ الدجاج.

بانكلترا. وقبل ذلك فعيدهم ما نشرناه من وصف انواع الفيتامين الثلاثة ا و ب و ج التي اذا فقدت من الطعام قل امتداه الجسم به جد

فالنوع الاول وهو فيتامين ا (A) وجد اولاً في مح (صفار) البيض ثم اتضح انه على اكثره في زيت السمك واذا قل في طعام اناس سبب الكساح 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 الهنة الصغيرة في حبة القمح او الذرة او الرز التي تنمو وتضرب 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 بيض الرز فانه 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 نبه 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 الاتمار والحضراوات .
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 تفيد وتسميه وتكثر بيضه باضافة هذا النوع أو ذاك من المواد الكثرية الفيتامين
فاتضح ان الفعل الاكبر لفيتامين ب أي للمواد التي يكثر فيها هذا الفيتامين فان
الدبوك شرعت تصيح وعمرها ٤٩ يوماً وهي تصيح 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 خميرة البيرة ولكنه
فيها اكثر منه في الحبوب . واذا حسبنا مقدار الفيتامين في مقدار معلوم من خلاصة
الخميرة ١٠٠ فهو فيها بمادتها وزناً من جراثيم القمح ٦٧ ومن الخميرة نفسها ٤٠ ومن
صفار البيض ٣٣ ومر 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 الغنم 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 الخس والفول . وما يصدق على كبد الثور وقلبه وعضلاته يصدق على كبد
الخروف وقلبه وعضلاته ولو ظهر ان الاستاذ بليسر لم يتحتمها طعاماً للدجاج