واقدم الامراض الحادثة من فقد المواد الحيوية في الطعام مرض الاسكربوط . وكان كثير الشيوع في الاسفار البحرية الطويلة والحروب والمدن المحصورة وحيث يجل موسم البطاطس في اوربا . واول اعراضه اصفرار اللثة واورام مؤلمة في الساقين والتهاب اللثة وفسادها وخفقان القلب وضعفه وهزال الجسم وضمور العضلات ثم النزف فالتقرح فالاسهال فالاوديما فالموت . ويمكن شفاء المصاب شفاء تاماً في اسبوعين بتناول الخضر والاثمار . وقد اشرف الوف من البحرية على الموت في الاسفار الطويلة ثم انقذوا بشرب عصير الليمون الحامض .

اما سبب الاسكربوط فالاقتصار على اكل البقول المجففة واللحم واللبن المتصبن والمحفوظين في علب . ومنه نوع يسمى اسكربوط الاطفال او مرض برلو وهو ناشىء عن اطعام الاطفال لبناً معقماً واعراضه تماثل اعراض الاسكربوط العادي . ويشفون منه في اسبوعين او ثلاثة اسابيع باطعامهم لبناً جديداً وخضراً واثماراً خضراء مع شيء من عصير العنب او البرتقال او الليمون الحامض وشيء من عصير اللحم

اما اللبن المغلي وخصوصاً اللبن الذي كرر تسخينه فيفضي اطعامه للاطفال الى الداء المعروف بالكساح ويصيرهم اكثر استعداداً للتشنج . والاطفال الذين يرضعون من امهاتهم خائون يوجه خاص من هذين المرضين اللذين يصيبان الاطفال الذين يقتاتون بلبن البقر المغلي ويموتان كثيرين منهم . فان اللبن وسائر الاطعمة كاللحم والبيض والاثمار والخضر كثيرة الفيتامين وملائمة للصحة كل الملاءمة اذا كانت نيئة . فاذا جففت اخلى او زال بعض ما فيها من الفيتامين واذا طبخت زال كلة وعليه فكل ما يؤكل من الحبوب يجب جرشه او طحنه واكله بقشوره لانها تحتوي على الفيتامين مع سائر مواد الغذاء

هذه خلاصة ما كتبه الدكتور رينهارت الالماني في احدى المجلات العلمية المشهورة . وقد اشارت مجلة السينتفك اميركان الى بعض ما في اقواله واحكامه من التناقض حيث قالت معلقة عليها :

لا ننكر ان اقوال الكاتب صحيحة اجمالاً ولكن فيها اموراً متناقضة تجب الاشارة اليها . فقد قال ان سبب مرض البري بري اكل الرز خالياً من قشوره المحتوية للفيتامين ولكن الفيتامين يقتل بحرارة الطبخ فلذلك لا نرى فرقاً كبيراً بين اكل الخبز الابيض وخبز القمح المخبوز بقشوره من حيث القيمة الغذائية . ولا بين الرز المبيض والرز غير المبيض اذا طبخا ما دام الفيتامين يموت بحرارة الطبخ . انتهى

هذا و يظهر لنا انهُ يمكن التوفيق بين الكاتب والسينفك اميركان بان حرارة الخبز والطبخ قد تزيل الثيامين وقد لا تزيلهُ فاذا اشتدَّت وطالت مدتها ازالتهُ واذا بقيت عند درجة غليان الماء وقصرت مدتها لم تزلهُ او ازالت بعضهُ فقط . وقد ورد شيء عن خواص الثيامين في مقالة نشرناها في جزء نوفمبر الماضي

التقريظ والانتقاد

قلَّ من مؤلفينا من يعرف غير الشق الاول من شقي هذا الباب اي التقريظ . ذلك بان المؤلف الذي يؤلف كتاباً او كرَّاساً او يترجم رواية ويعرض شيئاً من بضاعتهِ على الجرائد طالباً كتابة شيء عنها ترى في اسارير وجههِ وحركاتهِ عامَّة ما تفهم منهُ انهُ يرجو تقريظاً لا انتقاداً . وكثيراً ما يخرج من التلميح الى التصريح فيطلب من كاتب الجريدة تقريظ مؤلفهِ لا انتقادهُ معتذراً عن هذا الحكم بقولهِ انهُ يعلم ان الانتقاد واجب وان التقريظ والمدح الصرف تضليل للكاتب والقارئ معاً . ولكن لما كان جمهور القراء يحسب الانتقاد معرَّة وغضاضة على الكاتب فهو يرجو الاغضاء عما في كتابتهِ من الخلل والزلل خشية ان يحجم الجمهور عنها فيسدَّ باب الرزق في وجههِ وما هو الاَّ طالب عيش . وبعد هذا وذاك فان العصمة لله ولهُ وحدهُ المكان

اما كاتب الجريدة فاما ان يقول الحق فيغضب المؤلف غالباً لانهُ مهما تكن براعة هذا والمؤلفون البارعون قليل عندنا فلا تخلو كتابتهُ من الخطإ وحينئذٍ يتفتح باب الاخذ والرد والرد على الرد فتفادياً من مثل هذا يعرض المنتقد عن الانتقاد و يكتفي بالفاظ معتادة فيقال في كلِّ كتاب مع ان الانتقاد على شدتهِ افضل للمؤلف من امثال هذه الاقوال العامة

الغربيون يعرفون الانتقاد وجمهورهم يحبهُ و يكره التقريظ المجرد وينفر منهُ . وما ذلك الاَّ لانتشار العلم بينهم . فالمؤلف القدير لا يؤلف الاَّ وهو قادر على التأليف ولا يعرض كتاباً لانتقاد الاَّ وهو واثق بما كتب . والمنتقد لا يكيل الانتقاد جزافاً ولا يلقي الكلام على عواهنهِ لأن جمهور القراء مفتحو العيون يميزون الغثَّ من السمين من غير ان يقال لهم هذا غثٌّ وهذا سمين . فاذا الَّف مؤلف كتاباً تحقيقاً ظهرت تحاتهُ حالاً واذا انتقد كاتب انتقاداً كاذباً اتضح كذب انتقادهِ حالاً وفي كلا الحالين هوان للمخطئ وتشهير بهِ

بالامس اصدر المستر روزفلت مجلدهُ الثاني عن رحلتهِ الافريقية . وروزفلت كاتب