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

انما الحروب والظلم وفساد الاخلاق ونقص المواليد والمهاجرة عوامل زائلة لا اسباب دائمة في انحطاط الامم كما يزعم بعض المؤرخين . فما دام للتربة قوة النماء والخصب فان الخير والرفاه يعودان الى الناس ولو فارقاهم الى حين . ولكن زرع الغابات بعد قطعها وتكوُّن التربة الصالحة لنمو النبات بعد ازالتها وتحويل السيول الجارفة جداول ومجاري يطيشة والاراضي القاحلة بقاعاً عامرة — هذه كلها اعمال تقتضي جهداً طويلاً ومهراً دائماً يقدر عمرها بالقرون وتضحية الاضاحي الكثيرة من النفوس . لذلك ترى بلاد اليونان وايطاليا واسبانيا تعاني الآن ارزاء وويلات جرَّها جهل جيل ماضٍ من الآباء على حدّ قول من قال

وجرم جرَّهُ سفهاء قومٍ وحلَّ بغير جارمهِ العقابُ

لكننا في هذا الزمان اكثر اهبة واحسن عدة لمقاومة امثال هذه النوازل . فمن الجهة الواحدة عرفنا ما جهل اسلافنا من خطرها وجلل امرها لذلك ترى حكوماتنا تقف الاموال الكثيرة على زرع الحراج والغابات والشركات الوطنية تتألف لمراقبة رعاية المواشي فلا تزدحم في بقعة واحدة لتستأصل ما فيها . والملاريا في المستنقعات تقاوم بالكينا وزيت البترول ووضع « الشمريات » في شبابيك البيوت وتربية السمك والطيور والخفافيش والحشرات التي تلتهم بعوض الملاريا

ومن الجهة الاخرى لا تجد ان المهاجرة من بلد ما تحوّل ما فيهِ من المزارع مراعي وذلك بسبب كثرة ما اخترع من الآلات الزراعية التي يستغنى بها عن يد الانسان في حرث الارض وزرعها وكثرة ما مدَّ من سكك الحديد التي تنقل العمال بسرعة الى المزارع متى آن اوان الحصاد

وليس المراد من هذا القول ان الافراط في اخلاء الارض من سكانها لا يعود بالشرّ والوبال عليها بل بالضدّ من ذلك . ففي بعض جهات فرنسا حيث المواليد قليلة ترى الحقول الخصبة مهملة اهمال الاراضي المتوسطة الخصب التي لا تردُّ على اصحابها ما ينفقون من المال وما يبذلون من التعب عليها . ولكن لا جدال في ان ما لدينا من الوسائط الآن يمكّن البلاد التي قلَّ سكانها من اجتياز ازمة القلّة والانسلال منها سليمة فلا يبالنا من الاضمحلال ما نال بعض الامم البائدة

الحبوب المقشورة

قيمتها الغذائية والامراض الناشئة عن اكلها

جرت عادة العلماء ان يقيسوا قيمة كل طعام بما يحتويه من المواد الغذية كاللحم والدهن والسكر . ولكن هذه الطريقة غير كافية كما اثبت الاختبار اذ لا بدَّ ايضاً ان يحسب حساب مواد اخرى لا غنى للانسان عنها في طعامه اطلقوا عليها اسم الڤيتامين اي المواد الحيوية . وقد اكتشفت هذه المواد عند درس بعض الامراض وخصوصاً مرض « البري بري » وهو مرض شائع بين الاقوام الذين اعتمادهم في طعامهم على الرز اذا اكلوا الرز المبيَّض والخبز الابيض . واول اعراضه فقد القابلية ثم الضعف المتزايد والاسهال والهزال . ويلي هذه الاعراض اعراض شلل وضمور في عضلات الجسم يبدآن بالاطراف السفلى وتضخم جانب القلب الايمن وعسر التنفس وزرقة الجلد وقلة البول ثم الموت بعد بضعة اسابيع او اشهر

وهذا الداء ليس مُعدياً ولا ترافقهُ حمّى بل هو خلل مزمن يطرأ على وظيفة التغذية في الجسم وسببهُ اقتصار المصاب به على تناول الطعام الخالي من هذا الڤيتامين . فاذا اكل طعاماً محلّى بهِ على كثير منهُ كالخضر الطرية والاثمار الخضراء واللبن غير المطبوخ والبيض النيء والقمح النيء او المطبوخ قليلاً شفي من مرضه سريعاً . اطعم الدجاج والحمام خبزاً ابيض او رزّاً مقشوراً مبيضاً دون غيرهما تظهر عليها اعراض هذا المرض لا محالة فتموت ما لم تضف الخالة (الوصفة) او القول او ما اشبه ذلك الى طعامها

واول ما ظهر داء البري بري كان في البلاد التي جلّ طعام اهلها الرز ولكنهُ لم يظهر الاَّ بعد ما جعل اهل تلك البلاد يبيّضون رزهم لازالة اللون الاحمر منهُ ويصقلونهُ ليلوح ابيض لامعاً . وكذلك ظهر في اوربا حيث اتخذ الناس الخبز الابيض المصنوع من الدقيق المقطف بدلاً من الخبز الاسمر المصنوع من دقيق الحنطة وغلافهِ الداخلية ذلك لان الڤيتامين واليروتيد والدهن والاملاح المغذية التي في الحبوب موجودة في الطبقة الخارجية التي تحت القشرة الخلوية فاذا ازيلت هذه القشرة والطبقة التي تحتها لم يبقَ في الحبوب شيء من المواد الحيوية المذكورة

وفي جنوب ايطاليا وشمال افريقية مرض آخر يشبه البلاغرا ويسمى لاثيرزم وسببهُ الاقتصار على تناول الفول او انفاصوليا الفاسدة ويشفى باكل الاثمار والخضر الطرية واللبن الجديد الخ

مشهور فانبرى لانتقاد كتابه السرهري جونستون الرحالة الانكليزي وهو كاتب مشهور ايضاً . فبعد ان خلص الكتاب انتقده كما عنّ له غير هيّاب واكتفى بعبارات موجزة معتدلة في بيان محاسنه . وقد نشر هذا الانتقاد في مجلة « نايشر » الانكليزية وهي من اوثق المجلات العلمية . ونؤكد من الآن ان المستر روزفلت لا يرد على ذلك الانتقاد اذا كان وجيهاً . وان ردّ بشيء فليشكر المنتقد على خطإ ابانهُ او زلة ارشد اليها

كنا نطالع باب التقريظ والانتقاد في بعض اعداد المجلة المذكورة فرأيناها تكتب عن كتاب اهدي اليها عنوانهُ « حرب السموم » ومؤلفهُ فرنسوي اسمهُ روبرتس . قالت في انتقادها اياهُ :

« ان المسيو روبرتس وقد وُصف بانهُ عضو في الجمعية الكيماوية الفرنسوية وفي جمعية الصناعة الكيماوية اخرج للناس كتاباً لا ينكر احد من الملمين بالكيمياء نفاسته بالغريب » ثم استشهدت على صحة قولها بعبارات واردة فيهِ يعرف كل ملمّ بالكيمياء والصناعة الكيماوية انها غير صحيحة منها قولها « جاء في الصفحة ٩٩ من الكتاب ان مستخدم صيدلية اكل اوقيتين من النتروغليسرين توهم انهُ شوكولاته فلم يصب بضرر » . ومعلوم ان النتروغليسرين مادة مضرة جداً ومنهُ تصنع المواد المفرقعة . ثم تناولنا العدد التالي من تلك المجلة فوجدنا فيهِ رسالة من كاتب انكليزي يقول فيها : « ان الكاتب الفرنسوي اقتبس حكاية تلك الحادثة من مؤلف كيماوي لي ولكن اقتباسهُ جاء ممسوخاً مبتوراً . فقد جاء في كتابي ان مستخدماً في صيدليتي اكل قطعة شوكولاته فيها نتروغليسرين وثقل القطعة كلها اوقيتان فاصيب بصداع وفتي شفي منهُ في اليوم التالي . ونسبة النتروغليسرين الى الشوكولاته فيها نسبة قمحة الى ٢٥٠ قمحة . فكل ما ابتلعهُ منهُ $\frac{1}{250}$ قمحة . واشعرتها بان اضيف ان المستخدم المشار اليهِ التالي فلما ابتلع القطعة جعل يصيح بالانكليزية وبرطانة الالمان المعهودة يا الهي انا مائت انا مائت . ولكنهُ لم يمت حينئذٍ والمرجح انهُ مات الآن من النتروغليسرين مستعملاً بطريقة اخرى » . يشير بذلك الى امكان موته في ساحة الحرب بقنبلة مصنوعة من النتروغليسرين)

وقد تلقت المجلة على هذه الرسالة مبينة عظم الفرق بين الروايتين

هذا مثال من اسلوب حب القوم للانتقاد . فتى بلغنا مبلغهم من تحري الصدق في الرواية والسير في اثر الحقيقة حيثما كانت وطلب العلم ولو في الصين فحينئذٍ نطمع في حب الانتقاد وكره التقريظ مثلهم اذا وضعا في غير موضعهما