

والخامس اضيقه وبين حد الواحد والآخرتها مسافة عدة اذ من الامتار . فلربداً الجود
من الداخل تكاثرت النتيجة على خلاف ما راحا الآن فلم تر سوى آثار البحر الخامس او احدت
الجود ولم يظهر اثر اشوران على سطح القمر
وخلاصة رأي هذين العالمين مؤيدة لآراء الجيولوجيين اي ان الارض والقمر اخذا
يجمدان من السطح الى المركز وانهما لا يزالان يجمدان الى الآن

طول العمر

صدر في بلاد الانكليز مجلة جديدة اسمها المجلة العظيمة اقترحت على جماعة من الشيخ
ان يخبروها بما يظنون انه كان سبباً لطول عمرهم وقد اقتطفنا ما يأتي مما اجابها به
قال اللورد جويدر وهو اكبر اعضاء مجلس الاعيان الانكليزي سنأ لان عمره الآن
نحو ٩٥ سنة ان السبب لطول عمره امتناعه عن التدخين وكثرة الرياضة في الخلد والاعتدال
في الاكل والشرب قال "كنت من الذين يقولون بوجوب الامتناع عن اكل اللحم والاعتدال
على اكل الاطعمة النباتية بل اني آكل من جميع اصناف اللحم بلا استثناء . وطعامي في الصباح
الآن بعض الخبز والبن وكنت آكل قهلاً من جميع ما يقدم لي . وغداي لحم وخضر
وصنف من الحلوى واشرب معه قهلاً من الموسكي مزوجة بالماء . وفي وقت شرب الشاي
اشرب فنجانا من الشاي واكل بعض الكعك والفاكهة . وعشائي خبز وزبدة وشكولاتا ووقت
الساعة الثامنة وكنت اتشرب قهلاً عشاء ثقيلاً مثل الغذاء . وكنت معتدلاً في شربي ولم
امس الدخان قط . اما من جهة الرياضة البدنية فاني كنت أكثر منها ولم اقتصر على نوع واحد
من انواعها . وكنت انهض من النوم الساعة السادسة صباحاً ولكنني الآن ابطل في النهوض
ومتوسط نومي عشر ساعات في اليوم

وسئل اللورد نلسون من اعضاء مجلس الاعيان ايضاً وعمره ٨٢ سنة فقال "كنت مصاباً
بسوء الهضم وانا صغير السن حتى بلغت السادسة من عمري فتمتعت بعد ذلك بالصحة التامة .
ومنذ نحو عشرين سنة أعطيت جرعة كبيرة من السكرتين فظهرت علي اعراض السم ولزمت
الفراش زماناً حتى قال طبيبي اني لن استطيع المشي بمد ولكنني لبثت اجيد النفس وانا
لا اكل حتى حمرت استطيع الخروج للصيد واشي اربعة اميال او خمسة في اليوم . وما زالت
هذه عادي منذ عدة سنوات " الى ان قال

” اذا لم يكن بك علة موروثة عن اجدادك فسر طول العمر ان تعيش على حسب القوتين التي منها الله . وانعاس الشاب في ملاذ الشباب انما هو السبب الحقيقي في معظم الشرور والبلايا التي ترافق هذا العمر . ولست انام في ساعة مخدودة ونكتني انام غالباً الساعة الثانية عشرة وقيل انام سبع ساعات . ولا اترك للهموم مجالاً في نفسي فاذا تراني هم او غم سرحتهما بما في وسعي . وهذا مما يبعد العلل والاسقام ويشرح الصدر ويجعل الشيخ ابن الثمانين يشعر بنشاط الشباب وقوته . ولست ادخن وانا اعتدل في طعامي وشرابي واجتنب شرب المسهلات ما امكن “

وقال السروليم هجنس رئيس الجمعية الملكية وعمره ٨١ سنة ما يأتي

” اني اقل من اكل اللحم جداً واكثر من اكل اللبن وما يطبخ به . واشرب القهوة وملقحة صغيرة من الهوسكي الجيد بمزوجة بالماء البارد . ولم ادخن قط وانا نوح سبع ساعات في الليل وافضل الاكل ثلاث مرات في اليوم . والرياضية في الخلاء مفيدة ولكن احوالي الحاضرة تمنعني عنها وخير الرصايا للاكل ان يقلل الانسان من اكل اللحم ويستعوض عنه باللبن والارز وما اشبه “

وقال السروليم درنكوتر ” لست من اكلة المواد النباتية بل اكل اللحم على انواعه . واكل اربع مرات في النهار ولكنني اعتدت اخيراً ان ازيد عليها بعض اللبن والكمك ليلاً . وطعامي صباحاً سميد مطبوخ باللبن وسمك ولحم مقعد وبيض واشرب القهوة . وغداي لحم وبطاطس وشاي وملقحة من الهوسكي . وعند الساعة الخامسة اشرب فيجان شاي واكل معه بعض الخبز المحمص . والعشى الساعة السابعة ونصفاً وعشائي من شوربة وسمك ولحم وحلوى وفاكة واشرب بعض الخمر . ولست ادخن البتة . وكنت اركب اظليل واخرج للرياضة كل يوم تقريباً ولكنني انقطعت عن ذلك منذ عشر سنوات واقتصرت على الطروج للنازهة ماشياً او راكباً مركبة وعلى لعب الالعاب الخفيفة مساء مثل البليارد وما شاكل . وانا انام الآن سبع ساعات من الساعة ١٢ مساءً الى ٦ صباحاً ونحو نصف ساعة في النهار . وعمري الآن نحو ٩٣ سنة “

والاستاذ جون مايور استاذ اللغة اللاتينية في كلية كبريدج سابقاً وعمره الآن ٨١ سنة يخلف عن الذين تقدم الكلام عليهم في انه من آكلي الاطعمة النباتية فانه امتنع منذ سنة ١٨٢٨ عن اكل اللحم وشرع في تجربة الاطعمة النباتية والصيام فلم يذق سمكاً ولا لحماً منذ ذلك العهد الى الآن . وكذلك امتنع عن الشاي والقهوة والشكولاتا وغيرها من المشروبات الحارة وعن المسكرات والمخدرات والمسكنات والمنهيات وسائر الادوية . وقد يشرب اللبن ولكنة قليلاً يذوق ما يصنع منه مثل الزبدة والجبن وغيرها وقيل يذوق البيض ايضاً . وقد سئل عما يأكله عادة فقال

” اشرب صباحاً فيجاناً من مرق الخضر المسلوقة بالماء واكل بعض انفاكة الخضر مثل البسليخ

داموز وبعض الفاكهة المطبوخة مثل التفاح والبطيخ والسليج. وغداثي يتألف من الخضر المطبوخة والفاكهة. وعشائي من شوربة الخضر والخبز الاسمر والمعكرونة والطماطم المشوية والتفاح وما اشبه ذلك. وآكل أحياناً بعض الفطائر معها. ولست الآن في حاجة الى الرياضة لبساطة طعامي. واستيقظ صباحاً الساعة الرابعة وعياني لا تتكلم من اصفر الحروف وسعي لا يزال حاداً. وأقرأ خمس ساعات او ستاً بصوت عالٍ كل يوم وهذا مما يؤول الى حسن الصحة في اعتقادي.

وما بهم ذكره في هذا الصدد ان طعام الاستاذ ما يورث خال من المواد التي تحدث الحماض اليوريك في الجسم. والحماض اليوريك سم من السموم التي تدخل الجسم وتحدث الامراض فيد فتنجب اكل المواد التي تحدثه فيجيد الصحة ويطيل العمر

وكثيرون من الذين عمروا طويلاً اقتصروا على شرب اللبن واكل الجبن وهما المادتان الحيوانيتان الوحيدتان اللتان لا اثر للحماض اليوريك فيهما. والبغاريون يكثرون من شرب اللبن فلذلك كثرا المعمرين بينهم وهم يحمضون لبنهم قبل شربه بتروبيدومتي راب اللبن تكون فيه الحماض اللبنيك وهو قاتل لبعض الميكروبات التي تعيش في المعى الغليظ على ما يقول الاستاذ منتشيكوف. وعندة ان الشيخوخة مرض معدية يمكن معالجته مثل سائر الامراض

اما كون اللبن الرائب يحتوي ميكروبات تحسن الصحة فامر اثبتة الاخبار ويجب ان يبقى اللبن اسبوعين في الاناء ليختمر ويحض ثم يؤكل

وألف الدكتور كيث كتاباً في اطالة العمر قال في احدها ما يأتي

” اتناول صباحاً فنجاناً كبيراً من الشاي والتشدة واربعين درهماً من الخبز الاسمر وقليلاً من السمك واقل منه من اللحم المقدد وبعض الزبدة والمربي. وغداثي فنجان من الشكولاتا اذا كان الهواء بارداً والاف فكاس من اللبن تسع نصف رطل وسبعين درهماً من الخبز وبعض الزبدة والمربي. واذا لم يكن عندي لبن اكلت قليلاً من الجبن مكانه. واتعشى الساعة السابعة ماء وعشائي شوربة عدس وبطاطس وجزر وبازلا وهلم جرا او شوربة سمك وقليلاً من السمك وراس بطاطس وشي من الخضر. واذا لم يكن عندي سمك اكلت لحم ضان او طير او رتب مرة او مرتين في الاسبوع ولا يزيد ما اكله كل مرة على ٣٠ درهماً ثم اكل قليلاً من الحلوى او الفاكهة. وفي الشتاء آكل بدلاً من الفاكهة والحلوى شيئاً من الكرفس والجبن او الزبدة. وفي الصيف اقل اكل الخبز والزبدة“

وخلاصة ما تقدم انه يلزم لطول العمر الرياضة في الغلاء ولا اعتدال في الاكل والشرب