

ماذا تأكل وماذا تشرب

قال المترسد في مجلة المجلات الامكليزية ان الميو فينو صاحب مجلة باريس سأل جماعة من مشاهير الفرنسيين عن رأيهم في شرب الخمر وغيرها من المسكرات او المنبهات ونشر اجوبتهم في مجلتي في شهر يناير الماضي . والظاهر انها قديمة لان بعض الرجال المذكورين فيها توفوا منذ مدة وقد خصص المترسد ثم سأل جماعة كبيرة من مشاهير الانكليز من غير رجال السياسة عما يأكلونه ويشربونه وما يعدونه مقويًا لصحتهم منمنشًا لعقولهم ونشر اجوبتهم في الجزء الاخير من مجلتي فانتظنا منها خلاصة اجوبة اولئك المشاهير من الفرنسيين والانكليز اجوبة الفرنسيين

﴿ رجال العلم ﴾ كتب الامتاذ بيترا انه يشرب قليلاً من الخمر المزوجة بالماء الربيع خمر والثلاثة الاربع ماء . ولا يكأر من شرب الشاي ولا من شرب القهوة ولا من تدخين التبغ لانه لا يحتاج الى المنبهات ولا هو واثق انها تب . ويظن ان المسكرات تضر كل احد الا في احوال نادرة .

وقال فلاسريون انه لا يشرب الماء ولا يشرب الخمر يرغندي وقد كان جده من صاني الخمر وعمر نحو تسعين سنة . وهراي الميو فلاسريون يشغل من الساعة الثامنة صباحاً الى الظهر ويأكل يفضين في الصباح ولا يشرب شيئاً

﴿ رجال الادب ﴾ كتب جويل كلارتي ان احسن شغل هو صائم وان الاكحول لا يذكي القريحة وان اذكاهما قالي مدة وجيزة يعمها الخمول . وقال زولا انه لا يشرب الا الماء وان احسن شغله في الصباح هو صائم . وقال في مكان آخر انه لا يدخن التبغ . وارنت اير سار في حطة زولا يبيع الصعيف من العمر . وجان رشين لم يشرب المسكرات مطلقاً ولا يشرب الا الماء منزوجاً بقليل من عصير الليمون . وهو يظن ان الاكحول سيؤد الام الى التوحش ويحط الانسان عن المقام الذي يلهه فوق الخلوقات . وقال هنري لاندان ان الاكحول سم زعاف وخير شراب يشربه الانسان لانسانه هو الماء . وقال فكتورين ساردو ان الاكحول سم وهو يشرب بدلاً منه شيئاً من القهوة ثلاثاً في النهار . وقال نوردرك مسترال انه يشرب قليلاً جداً من الخمر على الطعام وهو الآن في السابعة والستين من عمره وعنده ان الاكحول يضعف القريحة وقد عاش ابوه ثمانين سنة ولم يشرب الا قليلاً من الخمر مزوجة بكثير من الماء وعاشت امه اكثر من ثمانين سنة ولم تشرب الا

الماء . وقال بول بيرجند أن الاشربة الروحية تعيق تشغيل العقل مهما كانت كميتها قليلة .
وقال جول له ماتر انه لا يرى فرقاً في اشتغاله العقلية التي اشتغلها وهو يشرب قليلاً من الخمر
والتي اشتغلها بعد أن ترك الخمر وانصر على شرب الماء . وقال ملشيورده فرجه انه يشرب
الماء والخمر ولكنه اثار على انكساب الشبان ان لا يشربوا الا الماء اذا كان بهم ضعف هضم
او ضعف عصبي واثار عليهم . يضا ان ينقطعوا عن الاشغال العقلية اذا كانوا كذلك ولكن
اذا كان الشاب سليماً من كل آفة متداول المزاج فليشرب ما شاء

وقال بول مرغبريت ان الالكحول لا يزيد المقدرة على الاشغال العقلية . وقال اخوه
فكتور انه لا يشرب الماء لانه يعتقد ان الالكحول من اشد البلايا على نوع الانسان
لكنه لا يحرم شرب القليل من الخمر في بعض الاحيان فان الخمر تمش ولكن الالكحول
يقت . وقال بير لوتي انه يكاد يكون سليماً فانه لم يشرب الخمر ولا البيرة ولا شيئاً من الاشربة
الروحية . وقال موريس باره انه يشرب الخمر بمزوجة بالماء وقال يشرب البيرة ولكنه لم
يشرب الالكحول قط . وان المنبهات على انواعها غير لازمة لمن يشتغل اشغالا عقلية

✽ نلصورون والنقاشون ✽ كاردولس دوران لا يشرب الا الماء . ويوغرودي منتصراً على
شرب الماء الى ان صار عمره ٢٥ سنة ثم مضى عليه خمسون سنة وهو يشرب قليلاً من الخمر وتاد
بعد ذلك الى الانتصار على الماء . ومدح اوغسط رودين شرب الخمر وقال ان الامتاع
عنها فأتج عن انها ليست قوية . وجول برتون يشرب كل يوم كأساً من الخمر ونصف لتر من
البيرة . وقال جيرهوم ان المصورين لا يستطيعون شرب السكرات لانها تحط قواهم العقلية .
وقال بنيامين كرنستان انه يفضل الشاي كبد وهو يشربه سخياً ولو حبة فصل الحر . وقال
دغنان بوكر انه يشرب الماء والخمر والبيرة ولا يعلم هل تقفعا او تضرة . وقال اوجين كارير
ان الالكحول ضار جداً

✽ الموسيقيون ✽ قال سان سين انه يخاف من الالكحول ولكنه يشرب القهوة احياناً
ويفضل الماء الفراح على كل شراب آخر . وسان لا يشرب الاشربة الروحية . وشارل لكونك
يشرب قليلاً من البيرة والخمر ولكنه قال ان المنبهات تضر الموسيقيين
هذا من فييل الفرنسيين اما مشاهير الانكليز الذين ما لهم المسترند فقد نشر
اجوبتهم ووصف كلا منهم وصفاً موجزاً قيل ان ذكر جوابه وهاك خلاصة ما ذكره

السرثيودر مارتين

ولد سنة ١٨١٦ ولا يزال مشغلاً بالصحة الثامة وهو مؤرخ وشاعر وفيلسوف وهو الذي

اخبر لكتابة سيرة ابي ملك الانكليز وقد قال في جوابه لست متد انه يأكل السمك والطير
والحم وطعاماً قليل وهو حريص على ان يكون مطبوخاً جيداً ويجنب الترابل لانه يكرها
ولا توافقه فيقتصر على الطعام البسيط وعلى الاعتدال فيه ويشرب قليلاً من الخمر الممزوجة
بالماء وقد قل شربة لها رويداً رويداً بعد ان اکتھل . ومنذ عشرين سنة الى الآن صار
يكتفي بكاس من الخمر (بورت) ممزوجة بكثير من الماء . وقد وجد ان فئجان القهوة احسن
منش يرد القوة بعد الاشتغال العقلي الشاق . وهو يكره التبغ ولا يحتل رائحة . وقد
اشتغل اشغالاً عقاية شاقة ولم يزل نفسه محتاجاً الى شيء من المشيات . وبقيت قوته العقلية
على مقاشها لانه صحيح البنية يحب للشغل معتدل في المعيشة
الدكتور الفرد رسل ولس

هو اكبر علماء الطبيعة لانه الآن في السادسة والثمانين من عمره وهو في دارون في
مذهب النشوء ومن الاحرار الشرفيين ويكاد يكون من الاشتراكيين ولا يزال من ابلغ
الكتاب على ما بلغة من التجزئة . وقد قال في جوابه انه كان يأكل من كل طعام يقدم
اليه في السنين الستة الاولى من عمره ويحب الفطائر والمعاجين ثم اضطر ان يترك الاطعمة
النشوية ويقتصر على وجبة واحدة في النهار من اللحم المطبوخ جيداً فشق من الربو المزمن
وكان يشرب الخمر والبيرة بالاعتدال الى ان صار عمره ٣٥ سنة فانقطع عنها تماماً . ولم يدخن
التبغ قط ولكنه يشرب الشاي والقهوة ويرى انه يشغل احسن في الصباح والمساء بعد
فئجان من الشاي

السرويم هجنس

هو اكبر علماء الفلك فانه الآن في الرابعة والثمانين من عمره . قال انه يأكل قليلاً
من اللحم مرة في النهار وكثيراً من الخبز الجيد والاطعمة النشوية ويشرب رطلاً من اللبن
ويأكل التواكه في ايامها والخضر الطريفة ويشرب القهوة واللبن في فطوره والشاي الصيني
بعد الظهر وقال يشرب غير الماء ولا يدخن التبغ . طلقاً
المستروليم روسي

هو شاعر ومصور ولد سنة ١٨٣٩ فيكاد يبلغ الثمانين قال انه يأكل الى حد التبغ
واكله معتدل ولا يمان شيئاً فياكل اللحم والسمك والخضر ويحب الكمك والحلوى وقد اصيب
بالنقرس منذ سنة ١٨٧٨ فاضطر ان يحسني مدة سنتين ثم ترك الحمية لانه رأى النقرس
قد زال او توقف . وكان يشرب رطلاً من البيرة كل يوم الى سنة ١٨٧٩ فتركها جتشد

بسبب القرمس ولم يعد إليها فلا يشرب الآن إلا الماء ويشرب أيضاً الشاي والقهوة وإذا دعت الضرورة إلى شرب كأس من الخمر شربياً - ويكثر من تدخين التبغ من الصباح إلى المساء ولا يظن أن التدخين أضر به أقل ضرراً إلا في عدم انتظام دخمه

السروليم كروكس

هو من أشهر علماء الكيمياء والطبيعة وهو الآن في السادسة والسبعين وقد أجاب أنه يأكل ما يريد من غير حساب ولكنه معتدل في الأكل ويشرب الخمر ويدخن التبغ وصحة جيدة دائماً

لورد روبرتس

هو أشهر قواد الألكليز الآن ولد في بلاد الهند منذ ست وسبعين سنة وانتظم في الجندية وعمره ١٩ سنة وامتاز في كل المعارك التي حفرها وهو يرى وجوب الاعتدال في الأكل والشرب والامتناع عن التدخين أو الأقلال منه

السرهنري رسكو

هو أيضاً من أشهر علماء الكيمياء ولد سنة ١٨٣٣ ويرى وجوب الاعتدال في الأكل وقال أنه تنوع عن شرب الخمر لأنه مصاب بالقرمس وعنده أن الأشربة الروحية تضر من يشتغل اشغالاً عقلية وأن اليونان أصابوا في قولهم أن الماء أفضل كل شراب - وهو يدخن التبغ باعتدال ومن رأيه أنه يجب منع الصغار عن التدخين

لورد ألبيري

وهو المعروف أيضاً عند قراء المقتطف باسم السرجون لبك العالم الطبيعي صاحب كتاب مسرات الحياة - وقد أجاب أنه يأكل الطعام البسيط ولا يكثرمه ويشرب قليلاً من الخمر أو البيرة ولا يدخن

السرجون شورست

هو والد المرالين غورست ومن رجال السياسة المشهورين ولد سنة ١٨٣٥ قال أنه لما بلغ الستين من عمره استشار السروليم جتر الطبيب المشهور عما يجب أن يفعله لحفظ صحته فقال له - ثم كل يوم ثماني ساعات كاملة ولا تنهض من فراشك قبل أن تبتها إلا إذا احترق بيتك - وليس المراد أن تبقى دائماً كل هذه المدة بل أن تبقى في فراشك ولو كنت مستيقظاً اقرأ كتبك وجرائدك - فعمل حسب قوله وانتفع به جداً وأشار بالاعتدال في الطعام وتقليل الخمر كلما تقدم الإنسان في السن والاقتصاد على شرب الماء وبالامتناع عن التدخين