

ماذا تأكل وماذا تشرب

نشرنا في الجزء الماضي خلاصة ما نشرته مجلة الجلات الانكليزية في الجزء الصادر منها في شهر فبراير من اجوبة بعض العلماء والفلاسفة عن السؤال المصدرة به هذه المقالة . وقد نشرت في جزئها الصادر في شهر مارس اجوبة اخرى فالتفتنا منها ما يلي

الجنرال ولیم بوٹ

رئيس الحزب الديني الاصلاحى المعروف بميش اخلاص الذي انتشر في افطار المسكونة وغرضه دعوة الناس الى ما به اصلاح شؤونهم الدينية والادبية . ولد سنة ١٨٢٩ . فصار الآن شيخاً في الثمانين ولكنه لا يزال نشيطاً كالشبان كثير الاسفار تراه اليوم في اوربا وغداً في اميركا او الرقيقة كأنه لا يعرف مشقة السفر . وقد اجاب عن الطعام قائلاً ليس لي قاعدة معلومة اجري عليها او اشير على غيري باتباعها ولكنني اشير على كل احد ان يكتشف الطعام الذي يسهل عليه هضمه ويحذف فيه اكبر غذاء وان لا يأكل منه ما يزيد عما يكفي لحفظ صحته وقوته . اما انا فلم آكل خبثاً ولا سمكاً منذ سنين كثيرة . وطعامي خبز وزبدة وحبوب وحين وخضر وقليل من الاثمار . وشرايى الشاي مع اللبن العفن . واذا عطشت فقليل من الماء المهيى . ولا اشرب الخمر ولا ادخن التبغ ولا استعمل غيره من المنبهات او المقدرات . واجد لذتي العظمى في حمل ما يرضي الله وعسى ان يقتدي بي كل من يقرأ هذه السطور

لورد ريلی

عالم طبيعي مشهور وهو مكتشف عنصر الارغون ولد سنة ١٨٤٢ . وقد كتب يقول انه يأكل من الاطعمة اللينة اقل من غيره ويشرب قليلاً جداً من الخمر ولا يدخن التبغ

بيامين كد

عالم وفيلسوف وهو صاحب كتاب اسس التقدم المشهور وقد اسهب في الجواب وقال " ان السبب العقلي الطويل قد يفضي الى جلاء مدرك العقل فيعود الى مضائق حالاً ويحود بالبلغ ما فيه وامل هذا هو سبب اجادة الكتاب في آخر السهرة " . اما نحن فنرى ان هضم العشاء يتم في آخر السهرة ويعود الدم الى الدماغ لتغذيته فيسهل عليه الاشتغال اما اذا كانت المعدة لا تزال متعبة بالمضم فضاها العقل نادر

اما عن الاسئلة فاجاب

الطعام — وجدت ان اللحم المطبوخ جيداً اسهل الاضمة هضمًا وهو الذي يسهل

عليه الاستمرار على اشغالي العقلية وإذا اكلت طعاماً نشوي لم استطع ان اشغل احسن اشغالي
واري ان الافلال من الطعام لازم لمن يشغل شغلاً عقلياً
الشراب — فذا شرب مشروبات روحية وإذا شربتها لم اعد استطع ان اشغل ولا
اشعر بفعالها حالاً ولكني اشعر بتأثيرها بعد حين بما اراه من الخمول في دماغي
التدخين — قلنا ادخن

وقد ولد المشترك سنة ١٨٥٨ فهو في الخمسين من عمره

الاستاذ سايس

ولد سنة ١٨٤٦ وهو استاذ علم الآثار الاشورية في مدرسة اكفرد الجامعة ومن
اشهر علماء الآثار المصرية والكتاب عنها وعن الآثار الاشورية والحثية . وأبناءه (في
الظاهر) فيل كتابة هذه السطور فاذا هو ممثلي في صحة ونشاط وقد اجاب المستر مند بقوله
الطعام — الافلال من الطعام وتوجب اوقات وترك الاكلة الكبيرة الى ما بعد الفراغ
من الشغل . وانا لا آكل من اللحم الا قليلاً

الشراب — الخمر الفرنسية او الالمانية الخفيفة والاعتدال التام . وانا افضل الشاي
على القهوة اشربهما وقت الظهور واكره الشاي الثقيل
التدخين — لم ادخن قط

السرادون راي فكتير

عالم من اشهر علماء البيولوجيا ولد سنة ١٨٤٧ . وهو مدير التاريخ الطبيعي في التحف
البريطاني وقد رأس مجمع تقدم العلوم البريطاني سنة ١٩٠٦ . اجاب المستر مند بقوله
لا اري انه يمكن النظر في هذه المسائل الثلاث من غير نظر في مقدار النوم ومقدار العمل
ونوعه ومقدار الرياضة ونوعها ومقدار الراحة ونوعها ومقدار الهواء النقي ونور الشمس اما انا
وقد بلغت الستين وكنت الى حد عشر سنوات مضت اقضي كل ما بعد الظهر من كل يوم
في الخلاء فلا اري ان القيام في الهواء النقي يزيد عن الحد مهما طال ولكن لا بد من تجنب
الافراط في كل ما سواه . اما الرياضة فحدها ما يساوي شئ ثمانية اميال في اليوم . ويجب ان
لا تقل عما يساوي شئ ستة اميال في اليوم مدة اربعة ايام من كل اسبوع . والافراط
والتفریط مضران وقد يبلغ الضرر مبلغ الخطر ولا سيما للقلب . ونس على ذلك الشغل
العقلي والراحة والنوم فانه يجب الاعتدال فيها واتخاذ الحد الاوسط بين الافراط والتفریط
الطعام — على من بلغ الستين او كان امسراً ان يقلل من اكل اللحم (نياكل سنة

في اليوم ما يساوي ٢٠ درهماً) وانه اشرب اللبن الزائب مرتين في النهار اي اللبن المروب
بروية مشيكوف

الشراب — اشرب في النهار قدحاً من الخمر الخفيفة ممزوجة بشعيرها من الماء . أما
الالكحول فيضني عن الاشتغال العقلية ، والتعب القليل الذي ينتج عنه يتعبه رد فعل يتعب
القلب وانحطاط حاد

التدخين — لعل تجبهُ اصليح اما انا فلا اجد نفعاً من ست سكاير تركية مدة النهار
وسيكارب بعد العشاء بل اجد فيها لذة

السراويلشر لندج

السراويلشر لندج رئيس مدرسة برنام الجامعة مشهور لدى قراء المتكثف بباحثه العلمية
الفلسفية وقد اجاب

الطعام — لا وقت لي لا تفكر بطعامي فأكل كل ما يقدم لي . وربما آكل أكثر مما يلزم
الشراب — لا اكاد اشرب شيئاً الآن إلا في الاحتفالات وحينئذ اشرب من كل
ما يقدم لي

التدخين — لم ادخن حتى صار عمري اربعين سنة ومن ثم صرت ادخن ولكن على قلة
وعمر السراويلشر لندج الآن ٥٧ سنة

السرهري جنستن

هو الرحالة الافريقي الشهير ومن علماء البيولوجيا المعدودين اجاب
الطعام — قليل الطعام خير من كثير وبعد العشرين من العمر ويجب ان يجاد طينة
ويكون بسيطاً واذا استطعت فليجب ان تأكل اللحم والسمك مرتين في النهار واذا خيبت
بين الاكثر من اكل اللحم او الافتقار على الاطعمة غير اللحمية فضلت الاطعمة غير اللحمية
مع اني لا استطيعها

الشراب — احب طعم الخمر الجيدة ولكني لا اشرب منها ولا من الاشربة الروحية .
وعندي انها كلها سامة ولوعلى درجات متفاوتة ولو كانت في يدي لفقيت على كل صانعي
المسكرات وحركت الاعلان عنها في الجرائد . وشراي الوحيد هو الماء البقي البارد . واشرب
ايضاً الشاي والقهوة

التدخين — اني لا ادخن التبغ مطلقاً لا تفضيلة في بل لاني لا استطيع
وعمر السرهري جنستن الآن خمسون سنة