

والخامس اضيقه وبين حدِّ الواحد والآخريتها مسافة عدة اذ من الامتار . فلربداً الجود
من السطح تكاثرت النتيجة على خلاف ما تراها الآن فلم تر سوى آثار البحر الخامس او احدث
البحر ولم يظهر اثر اشوران على سطح القمر
وخلاصة رأي مدّين العالمين مؤيدة لآراء الجيولوجيين اي ان الارض والقمر اخذاً
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 جوييدر وهو اكبر اعضاء مجلس الاعيان الانكليزي سنّاً 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 بوجود الامتناع عن اكل اللحم والاعتدال
على اكل الاطعمة النباتية بل اني آكل من جميع اصناف اللحم بلا استثناء . وطعامي في الصباح
الآن بعض الخبز واللبن وكنت آكل قهلاً من جميع ما يقدم لي . وعذائي لحم وخضر
وصنف من الحلوى واشرب معه قهلاً من الموسكي مزوجة بالماء . وفي وقت شرب الشاي
اشرب فنجاناً 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 دخان قطّ . 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 صرت 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 موروثه عن اجدادك فسر طول العمر ان تعيش على حسب القوتين التي منها الله . وانعاس الشاب في ملاذ الشباب انه هو السبب الحقيقي في معظم الشرور والبلايا التي ترافق هذا العمر . ولست انا في ساعة محنودة ونكتني انا غالباً الساعة الثانية عشرة وقتاً انا سبع ساعات . ولا اترك للهموم مجالاً في نفسي فاذا شرابي هم او غم سرحتهما بما في وسعي . وهذا مما يعبد 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 في نحو سبع ساعات في الليل وفضل الاكل ثلاث مرات في اليوم . والرياضية في الخلاء مفيدة ولكن احوالي الحاضرة تمنعني عنها وخير الرصايا للأكل ان يقلل الانسان من اكل اللحم ويستعوض عنه باللبن والارز وما اشبه “

وقال السروليم دريكوتور ” لست من اكلة المواد النباتية بل اكل اللحم على انواعه . واكل اربع مرات في النهار ولكنني اعتدت اخيراً ان ازيد عليها بعض اللبن والكحك ليلاً . وطعامي صباحاً سميد مطبوخ باللبن وسمك ولحم مقعد وبيض واشرب القهوة . وغداً 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 وفاكهة واشرب بعض الخمر . ولست ادخن البتة . وكنت اركب اظليل واخرج للرياضة كل يوم تقريباً ولكنني انقطعت عن ذلك منذ عشر سنوات واقتصرت على الطروج للزهة ماشياً او راكباً مركبة وعلى لعب الالعاب الخفيفة مساء مثل البليارد وما شاكل . وانا 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 لحمًا 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 ولكنه فيما يذوق ما يصنع منه مثل الزبدة والجبن وغيرها وقما يذوق البيض ايضا . وقد سئل عما يأكله عادة فقال

” اشرب صباحاً فيجاناً من مرق الخضر المسلوقة بالماء واكل بعض الفاكهة الخضراء مثل البطيخ

داموز وبعض الفاكهة المطبوخة مثل التفاح والبطيخ والشاي. وغداثي يتألف من الخضر المطبوخة والفاكهة. وعشائي من شوربة الخضر والخبز الاسمر والمكرونة والطاطم المشوية والنظر وما اشبه ذلك. وآكل أحياناً بعض التفاتر معها. ولست الآن في حاجة الى الرياضة لبساطة طعامي. واستيقظ صباحاً الساعة الرابعة وعيناي لا تكملان من اصفر الحروف وسعني لا يزال حاداً. وافرأ خمس ساعات او ستاً بصوت عالٍ كل يوم وهذا مما يؤول الى حسن الصحة في اعتقادي.

وما هم ذكره في هذا الصدد ان طعام الاستاذ ما يورخال من المواد التي تحدث الحامض اليوريك في الجسم. والحامض اليوريك سم من السموم التي تدخل الجسم وتحدث الامراض فيد فتنجب اكل المواد التي تحدثه يجيد الصحة ويطيل العمر وكثيرون من الذين عمروا طويلاً اقتصروا على شرب اللبن واكل الجبن وهما المادتان الحيوانيتان الوحيدتان اللتان لا اثر للحامض اليوريك فيهما. والبغاريون يكثرون من شرب اللبن فلذلك كثر العمرون بينهم وهم يحمضون لبنهم قبل شربه بتروبيدومتي راب اللبن تكون فيه الحامض اللبنيك وهو قاتل لبعض المكروبات 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 مكروبات 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 احدهما ما يأتي

” اتناول صباحاً فنجاناً كبيراً من الشاي والقشدة 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 الخلاء ولاعتدال في الاكل والشرب