

## ماذا تأكل وماذا تشرب

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

﴿ رجال العلم ﴾ كتب الامتاذ يرتوانه يشرب قليلاً من الخمر المزوجة بالماء الربيع خمر الثلاثة الاربع ماء - ولا يكأر من شرب الشاي ولا من شرب القهوة ولا من تدخين التبغ لانه لا يحتاج الى المشبهات ولا هو واثق انها تبغ . ويظن ان المسكرات نصر كل احد الا في احوال نادرة .

وقال فلاسريون انه لا يشرب الماء ولا يشرب الخمر يرغندي وقد كان جده من صانعي الخمر وعمر نحو تسعين سنة . وهما اي 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 قالى مدة وجيزة يعمها الخمول . وقال زولا انه لا يشرب الا الماء وان احسن شغله في الصباح وهو صائم . وقال في مكان آخر انه لا يدخن التبغ . وارتست ايريسار في حطة زولا يبيع الصعيف من العمر . وغان رشين لم يشرب المسكرات مطلقاً ولا يشرب الا نساءً مزوجاً بقليل من عصير الليمون . وهو يظن ان الاكحول سيؤد الام الى اتوحش ويحط الانسان عن المقام الذي يلهه فوق المحلقات . وقال هنري لافندان ان الاكحول سم زفاف وخير شراب يشربه الانسان لانماشيد هو الماء . وقال فكتورين ساردوان الاكحول سم وهو يشرب بدلاً منه شيئاً من القهوة ثلاثاً في النهار . وقال فردريك 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 اشتغال العقيلة التي اشتغلها وهو يشرب قليلاً من الخمر  
والتي اشتغلها بعد ان ترك الخمر وانصهر على شرب الماء . وقال ملشيورده فرجه انه يشرب  
الماء والخمر وتكثفه اثار على انكساب الشبان ان لا يشربوا الا الماء اذا كان بهم ضعف هضم  
او ضعف عصبي واثار عليهم . يضا ان ينقطعوا عن الاشغال العقيلة اذا كانوا كذلك ولكن  
اذا كان الشاب سليماً من كل آفة متعدل المزاج فليشرب ما شاء

وقال بول مرغريت ان الالكحول لا يزيد المقدرة على الاشغال العقيلة . 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  
يقتل . وقال بير لوفيه انه يكاد يكون سليماً فانه لم يشرب الخمر ولا البيرة ولا شيئاً من الاشربة  
الروحية . وقال موريس باره انه يشرب الخمر بمزوجة بالماء قليلاً يشرب البيرة ولكن لم  
يشرب الالكحول قط . وان المنبهات على انواعها غير لازمة لمن يشتغل اشغالا عقيلة

✽ نلصورون والنقاشون ✽ كاردولس دوران لا يشرب الا الماء . ويوغر وبقي منتصراً على  
شرب الماء الى ان صار عمره ٢٥ سنة ثم مضى عليه خمسون سنة وهو يشرب قليلاً من الخمر وعاد  
بعد ذلك الى الانتصار على الماء . ومدح اوغسط رودين شرب الخمر وقال ان الامتاع  
عنها ناتج 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 قوام العقيلة .  
وقال بنيامين كورلستان انه يفضل الشاي كئيد وهو يشربه سخياً ولو حبه فصل الحر . وقال  
دغنان بوقر انه يشرب الماء والخمر والبيرة ولا يعلم هل تقفعه او تضره . وقال اوجين كارير  
ان الالكحول ضار جداً

✽ الموسيقيون ✽ قال سان سين انه يخاف من الالكحول ولكن يشرب القهوة احياناً  
ويفضل الماء الفراح على كل شراب آخر . وسان لا يشرب الاشربة الروحية . وشارل لكوك  
يشرب قليلاً من البيرة والخمر ولكن قال ان المنبهات تضر الموسيقيين  
هذا من فييل الفرنسيين اما مشاهير الانكليز الذين سألهم المستر مند 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 وطعامه قليل وهو حريص على ان يكون مطبوخاً جيداً ويحب 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 اشتهل . 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 رائحته . 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 المتطرفين ويكاد يكون من الاشتراكيين ولا يزال من ابلغ  
الكتاب على ما بلغة من الشجيرة . 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 هينس

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 الدواكه في ايامها والخضر الطريفة ويشرب القهوة واللبن في فطوره والشاي الصيني  
بعد الظهر وقتاً يشرب غير الماء ولا يدخن التبغ . مطلقاً

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 يحشي مدة سنتين ثم ترك الحمية لانه رأى النقرس  
قد زال او توقف . وكان يشرب رطلاً من البيرة كل يوم الى سنة ١٨٧٩ فتركها حينئذ

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

### 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 نواد الأناكيز الآن ولد في بلاد الهند منذ ست وسبعين سنة وانتظم في الجندية وعمره ١٩ سنة وامتاز في كل المعارك التي حضرها وهو يرى وجوب الاعتدال في الأكل والشرب والامتناع عن التدخين أو الأقلال منه

### السهاري 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 عقلياً 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 ليك العالم الطبيعي صاحب كتاب مصرات الحياة - وقد أجاب أنه يأكل الطعام البسيط ولا يكثرمه ويشرب قليلاً من الخمر أو البيرة ولا يدخن

### السرجون شورست

هو والد السرالين غورست ومن رجال السياحة 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 تثمها إلا إذا احترق بيتك - وليس المراد أن تبقى دائماً كل هذه المدة بل أن تبقى في فراشك ولو كنت مستيقظاً فقرأ كتابك وجرائدك فعمل حسب قوله وانتفع به جداً وأشار بالاعتدال في الطعام وتقليل الخمر كلما تقدم الإنسان في السن والاقتصار على شرب الماء وبالامتناع عن التدخين