

## ماذا تأكل وماذا تشرب

نشرنا في الجزء الماضي خلاصة ما نشرته مجلة أنجلتس الانكليزية في الجزء الصادر منها في شهر فبراير من اجوبة بعض العلماء والفضلاء 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 انظار المكونة وغرضه دعوة الناس الى ما به اصلاح شؤونهم الدينية والادبية . ولد سنة ١٨٢٩ فصار الآن شيخاً في الثمانين ولكنه لا يزال نشيطاً كأنسان كثير الاسفار تراه اليوم في اوربا وغداً في اميركا او الرقبة كأنه لا يعرف مشقة السفر . وقد اجاب عن الطعام قائلاً ليس لي قاعدة معلومة اجري عليها او اشير على غيري باتباعها ولكني اشير على كل احد ان يكتشف الطعام الذي يسهل عليه هضمه ويجد فيه اكبر غداء وان لا يأكل منه ما يزيد عما يكفي لحفظ صحته وقوته . اما انا فلم آكل حماً ولا سمكاً منذ سنين كثيرة . وطعامي خبز وزبدة وحبوب وحين وخضر وقليل من الاثمار . وشرايبي الشاي مع اللبن العجن . واذا عطشت فقليل من الماء المهورى . 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 رينجى

عالم طبيعي مشهور وهو مكتشف تنصر الارضون ولد سنة ١٨٤٢ وقد كتب يقول انه يأكل من الاضمة الحسبة اقل من غيره ويشرب قليلاً جداً من الخمر ولا يدخن التبغ

بيامين كد

عالم ولسوف وهو صاحب كتاب اسس التمدن المشهور وقد اسهب في الجواب وقال " ان السب العقلي الطويل قد يفضي الى جلاء صدى العقل فيعود الى مضايه حالاً ويحود بالبلغ ما فيه وامل هذا هو سبب اجادة الكتاب في آخر السهرة " . اما نحن فنرى ان هضم العشاء يتم في آخر السهرة ويهود الدم الى الدماغ لتغذيته فيسهل عليه الاشتغال اما اذا كانت المعدة لا تزال متعبة بالمضم فضاه العقل نادر

اما عن الاسئلة فاجاب

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

عليه الاستمرار على اشغالي العقلية واذا اكلت طعاماً تشويهاً لم استطع ان اشغل احسن اشغالي وارى ان الافلال من الطعام لازم لمن يشغل شعلاً عظيماً

الشراب — فذا اشرب مشروبات روحية واذا شربتها لم اعد استطع ان اشغل ولا اشعر بفعالها حالاً ولكني اشعر بتأثيرها بعد حين بما اراه من الخمول في دماغي التدخين — قل 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 . وانباءه ( في القاهرة ) في كتابه هذه السطور فاذا هو يمثل في صحة ونشاطاً وقد اجاب المستر مند بقوله الطعام — الافلال من الطعام وتوزيع اوقاتك 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 السطور واكره الشاي الثقيل التدخين — لم ادخن قط

السرادون راي فكتور

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 ارى 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 ارى ان القيام في الهواء النقي يزيد عن الحد بها 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 عن ايساوي شئ ستة اميال في اليوم مدة اربعة ايام من كل اسبوع . والافراط والتفريط مضران وقد يبلغ الضرر مبلغ الخطر ولا سيما للقلب . ومن على ذلك الشغل العقلي والراحة والنوم فانه يجب الاعتدال فيها واتخاذ الحد الاوسط بين الافراط والتفريط الطعام — على من بلغ الستين او كان امسراً ان يقلل من اكل اللحم ( نياكل سنة

في اليوم ما يساوي ٢٠ درهماً) وان اشرب اللبن الرائب مرتين في النهار اي اللبن المروب  
بروية مشيكوف

الشراب - اشرب في النهار فداً من الحمر الخفيفة مزوجة بضغيتها من الماء . اما  
الاكحول فيضني عن الاشغال العقلية والتعب التليل الذي يتبعه رد فعل يتعب  
القلب وانحطاط حاد

التدخين - لعل تجنبه اصح اما انا فلا اجد نيراً من ست سكاير تركية مدة النهار  
وسيكار بعد العشاء بل اجد فيها لذة

#### السر اوليفر لندج

السر اوليفر 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 اكثر مما يلزم  
الشراب - لا اناك اشرب شيئاً الآن الا في الاحفالات وحينئذ اشرب من كل  
ما يقدم لي

التدخين - لم ادخن حتى صار عمري اربعين سنة ومن ثم صرت ادخن ولكن على قلة  
وعمر السر اوليفر لندج الآن ٥٧ سنة

#### السر هري جنستن

هو الرحالة الافريقي الشهير ومن علماء البيولوجيا المعدودين اجاب  
الطعام - قليل الطعام خير من كثيره بعد العشرين من العمر ويجب ان يجاد طينة  
ويكون بسيطاً واذا استطعت فجنب ان تأكل اللحم والسمنك مرتين في النهار واذا خيبت  
بين الاكثر من اكل اللحم او الاتقار على الاطعمة غير اللحمية فضلت الاطعمة غير اللحمية  
مع اني لا استطيعها

الشراب - احب طعم المشهور 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 . وشرابي الوحيد هو الماء البقي البارد . واشرب  
ايضاً الشاي والقهوة

التدخين - اني لا ادخن التبغ مطلقاً لا لفضيلة في بل لاني لا استطيع  
وعمر السر هري جنستن الآن خمسون سنة