

## Ваше здоровье

Вегетарианство – система питания, насчитывающая сотни лет истории и десятки миллионов поклонников во всем мире. Его популярность столь велика, что человечество выделило вегетарианству целые сутки – 1 октября, в день, и без того щедрый на всякие праздники, от рассвета до заката положено было есть морковные котлеты и капустные сосиски.

В канун Всемирного вегетарианского дня мы встретились с доктором биологических наук, профессором Д.И. Шенбергом и попросили его ответить на несколько вопросов, касающихся вегетарианства как образа жизни.

# Вегетарианство от рассвета до заката

- Дмитрий Иванович, откуда вообще пошло вегетарианство? Ведь наши предки всегда ели мясо, не так ли?

- Распространенное заблуждение! В результате многочисленных исследований ученые пришли к выводу о том, что наши предки были вегетарианцами, то есть людьми, не употребляющими мяса, за исключением периодов чрезвычайных кризисов. Так, во время последнего ледникового периода, когда обычная пища, состоящая из фруктов, орехов, овощей и корней стала недоступна, древним людям пришлось питаться мясом животных для того, чтобы выжить. К несчастью, привычка есть мясо сохранилась и после окончания ледникового периода – либо по необходимости (например, как у эскимосов, чукчей и других народностей, живущих на Крайнем Севере), либо в силу традиций и невежества. Однако в истории человечества всегда были личности и даже целые группы людей, осознававших важность чистого питания для здоровья и ясности ума, или же по причинам духовного, религиозного характера. Например, жрецы Древнего Египта никогда не ели мяса. Такие греческие философы, как Платон, Сократ и Пифагор, активно выступали в защиту вегетарианства. Вегетарианство было распространено среди величайших цивилизаций. В Индии Будда заповедовал своим ученикам не есть мяса. Даосы Древнего Китая были вегетарианцами; первые иудеи и первые христиане также воздерживались от мясной пищи.

В Библии ясно сказано: «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод дре-

весный, сеющий семя: вам сие будет в пищу» (Книга Бытия 1:29). Священная книга ислама, Коран, запрещала есть «мертвых животных, кровь и мясо». В индуизме и сегодня все верующие избегают мясных продуктов.

Таким образом, очевидно, что на протяжении истории человечества многие мудрые и разумные люди строго придерживались вегетарианской диеты и заповедовали другим поступать так же.

- Следует ли из Вашего ответа, что Вы сами являетесь убежденным строгим вегетарианцем?

- Убежденным – да. Строгим – нет. Вот уже тридцать лет из своих пятидесяти пяти я не ем мяса. Однако позволяю себе иногда яйца, кисломолочные продукты, изредка – морепродукты. Раньше употреблял рыбу, но в последние десять лет отказался и от этого. И уж тем более я не являюсь воинствующим вегетарианцем, полагающим себя неким мессией, несущим людям «свет истины». Среди огромного количества существующих ныне систем питания, диет, правильных способов принятия пищи, четко выделяются две системы, которые противоречат друг другу и, видимо, совсем не собираются примириться между собой. Я говорю о сторонниках совершенно противоположных направлений, о мясоедах и вегетарианцах.

Кто вы – мясоед или вегетарианец, следует решать самостоятельно.

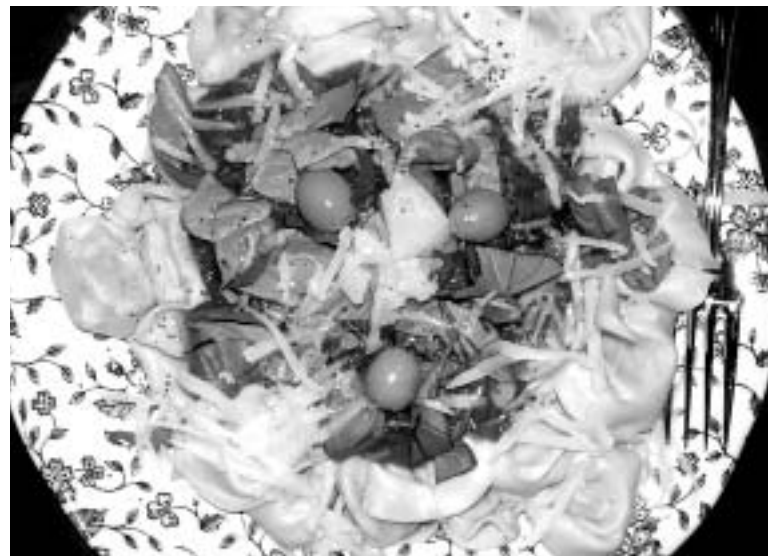
- Но разве мясное питание не естественно для людей?

- Нет! Ученые знают, что питание любого живого существа соответствует его физиологическому строению. Пищеварительная система, функции органов тела и физиология человека и

плотоядных животных абсолютно различны. Человек, безусловно, генетически вегетарианец. Об этом свидетельствует ряд признаков. Во-первых, это отсутствие мощных клыков, как у хищников, а напротив, наличие широких коренных зубов, пригодных для пережевывания и пережевывания растительной пищи. Во-вторых, у хищников пищеварительный тракт короткий, приспособленный для выведения быстрорастворимого мяса, в то время как человек имеет очень длинный кишечник, как раз удобный для длительного переваривания растительной пищи. И, наконец, слюна человека щелочная, а у хищников кислотная, так как не содержит фермента амилазы, необходимого для переваривания орехов и злаков. Кроме этого, концентрация соляной кислоты в желудке плотоядных животных в 20 раз выше, чем у человека и тех животных, чей рацион составляет растительная пища, так как хищникам необходимо быстро переваривать поступающие в желудок мышцы и кости.

- Значит, люди, употребляющие в пищу мясо, подвергают себя большому риску различных заболеваний, чем вегетарианцы?

- Судите сами. Эскимосы и чукчи, диета которых состоит преимущественно из мяса и жира, живут в среднем около 27,5 лет. Средняя продолжительность жизни киргизов, употребляющих в пищу преимущественно мясо, составляет около 40 лет. В противоположность этому, как показали исследования, проведенные среди таких вегетарианских племен, как Хунзы в Пакистане, Отоми Трайб в Мексике и среди коренного населения некоторых островов Полинезии, вегетарианцы отличаются прекрасным здоровьем, выносливостью и долголетием. Среди них совсем не единичным случаем является такой, когда люди сохраняют здоровье, физическую и умственную активность в возрасте 110 лет и более. Мировая статистика здравоохранения показывает, что в странах, где уровень потребления мяса наиболее высокий, отмечается наивысший показатель заболеваемости раком и болезнями сердца. И, наоборот, в вегетарианских странах уровень этих заболеваний наиболее низок.



тарианцы отличаются прекрасным здоровьем, выносливостью и долголетием. Среди них совсем не единичным случаем является такой, когда люди сохраняют здоровье, физическую и умственную активность в возрасте 110 лет и более. Мировая статистика здравоохранения показывает, что в странах, где уровень потребления мяса наиболее высокий, отмечается наивысший показатель заболеваемости раком и болезнями сердца. И, наоборот, в вегетарианских странах уровень этих заболеваний наиболее низок.

- Да, убедительно. Но что же делать, если человек испытывает непреодолимую тягу к ароматному шашлычку, румяной сочной отбивной, если, когда проголодается, воображение его рисует шворчащую на сковородке баварскую колбаску, а вовсе не унылую морковную котлету?

- Если все действительно так серьезно, то такому человеку незачем избирать путь вегетарианства. Вегетарианство – это не только определенная система питания, но, в большей степени, образ жизни, мировоззрение, сознательный выбор, к которому нужно прийти, который необходимо осмыслить. Кто-то становится вегетарианцем из религиозных соображений, для других это неотъемлемая часть духовности, следование морально-этическим принципам. Довольно большой процент «нашего брата» элементарно бережет здоровье именно таким образом. Немало и тех, кто воспринимает вегетарианство просто как модное течение. У каждого свой путь.

- Известно, что православие, где постных дней в году едва ли не больше, чем скоромных, все же

настороженно относится к вегетарианству. Почему, на Ваш взгляд, это происходит?

- Полагаю, что дело обстоит так. В вегетарианской аудитории, пользуясь созвучием некоторых идей (это старый прием), широко и плодотворно работают вербовщики кришнаитских центров, разнообразных тоталитарных сект, мунисты, сайентологи, белые братья, вассарионовцы и прочие, в особенности рерихианцы. Сплошь и рядом в разговорах с такими «дефективными вегетарианцами» натываются на следы разрушительной работы разнообразных сектантов. Очевидно, поэтому слово «вегетарианец» настораживает приверженцев православной веры.

Есть и еще один негативный аспект. Часто вегетарианство, используемое прогрессивными врачами как средство избавления от болезней тела, становится поводом для исцеляющегося непомерно возгордиться своей воздержанностью, мудростью и самодисциплиной перед теми, кто еще «не продвинулся» в этом направлении. Такие новообращенные становятся своими воздержанностью, мудростью и самодисциплиной перед теми, кто еще «не продвинулся» в этом направлении. Такие новообращенные становятся своими воздержанностью, мудростью и самодисциплиной перед теми, кто еще «не продвинулся» в этом направлении.

Я же убежден, что вегетарианство не грех и не подвиг, а простое и естественное средство сохранить здоровье, ясность ума и высокую работоспособность на долгие годы.

Беседовала  
Светлана ЗАВАДСКАЯ

## Это важно!

## ТЕРРОРИЗМ - ОПАСНЕЙШЕЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОСТИ

Статья 205 ныне действующего Уголовного кодекса РФ определяет терроризм как "... совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного материального ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях".

Терроризм - идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанная с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий;

Потенциальной жертвой террористического акта может стать любой человек. Как правило, обычные граждане страдают от "слепого" терроризма, когда кровавая акция осуществляется наиболее опасным способом (применение взрывных устройств и автоматического оружия), в общественном месте (банк, супермаркет, вокзал, стадион и т.д.) и рассчитана на массовость с целью посеять панику и страх, дестабилизировать общественно-политическую обстановку.

В этих условиях считаем необходи-

мым довести до населения основные, на наш взгляд, правила поведения в условиях угрозы и применения террористами взрывоопасных предметов.

### Действия при обнаружении взрывоопасных предметов (ВОП)

При обнаружении (получении сообщения о заложенном взрывном устройстве) ВОП немедленно поставить в известность дежурную службу вашего предприятия (если вы на работе) и сообщить информацию в дежурную часть УВД Всеволожского района (тел. 02 или 21-002). При этом назвать свой точный адрес (адрес и название вашего предприятия), где обнаружен ВОП, свой контактный телефон.

До прибытия сотрудников милиции

принять меры к ограждению подозрительного предмета и недопущению к нему людей в радиусе 50 – 100 метров. Эвакуировать из здания (помещения) людей на расстояние не менее 200 метров.

По прибытии специалистов по обнаружению взрывных устройств действовать в соответствии с их указаниями.

### Категорически запрещается:

- самостоятельно предпринимать действия, нарушающие состояние подозрительного предмета, трогать и перемещать его и другие предметы, находящиеся в комнате (помещении);
- заливать жидкостями, засыпать грунтом или накрывать обнаруженный ВОП тканевыми и другими материалами;

- пользоваться электро- и радиоаппаратурой, переговорными устройствами, рацией, сотовыми телефонами вблизи обнаруженного предмета (перезвонить на другое место в автомобиле при обнаружении ВОП в нём);

- оказывать температурное, звуковое, световое и механическое воздействие на ВОП;

- прикасаться к ВОП, находясь в одежде, содержащей синтетические волокна.

### Действия при захвате террористами транспортных средств

Если вы оказались в транспортном средстве, которое захватили террористы:

- не привлекайте к себе их внимание;
- снимите незаметно ювелирные украшения;
- осмотрев салон, возьмите себе на заметку места возможного укрытия при стрельбе;
- попытайтесь отвлечься от происходящего, успокойтесь;
- не передвигайтесь по салону, не открывайте сумки без их разрешения и не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение;
- при штурме спецслужб ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до конца штурма;
- после освобождения немедленно покиньте транспортное средство, т.к. не исключена возможность его минирования террористами;
- не бегите навстречу работникам спецслужб или от них, чтобы вас по ошибке не приняли за преступников.

Отдел по делам ГО и ЧС администрации МО "Город Всеволожск"