

НАУЧНЫЕ ОСНОВАНИЯ
ВЕГЕТАРИАНСТВА
ИЛИ
БЕЗУБОЙНОГО ПИТАНИЯ

доктора медицины

Анны Кингсфорд

перевод с английского

Издание «Посредника»
для интеллигентных читателей

Москва
Типография И. Д. Сытина и К., Валовая улица, собственный дом
1893

В мрачный храм бога Индиры пришел вдохновенный
Гаутами. Стояли брамины толпою
В белых ризах, алтарь окружая священный
И костер разводя; кровь животных рекою
Орошала весь храм. Царь с блестящею свитой
Там молился.
На жертвенник, кровью залитый,
Был возложен красивый козел длиннорогий.
Крепко связанный, убранный пышно венками.
Старший жрец возглашал над ним;
«Грозные боги!
Вот еще благолепная жертва пред вами —
За грехи Бимбасара, царя, — искупленье!
За утеху вам, страшные, я все сожженье
Предаю его мясо и кровь проливаю!»
И он поднял свой нож над протянутой глоткой.
«Запрети ему, царь, запрети, умоляю!..» —
Гаутами сказал. И десницею кроткой,
У брамина взял нож из десницы кровавой.
Узы жертвы распутал. Потом величавый
И спокойно-бесстрашный — прошел меж жрецами
Прямо к царскому месту. Толпа расступилась:
Все сердца покорял он мгновенно глазами,
Где любовь бесконечная к людям светилась.
«Кто ты, дивный?..» — спросил его царь в изумленье,
Преклоняясь пред ним и сойдя с возвышенья.
«Люди, братья, — ответил учитель, — внимайте!..
Правду вечную вам возвестит Гаутами.
Жертв кровавых не надо Всевышнему — знайте!
Он вам ныне вещает моими устами:
«Жизнь одна! Жизнь — таинственный дар и священный,
Дар прекрасный для всех, всем равно драгоценный.
Отнимать ее — грех неоплатно великий
Пред дающим ее. Всеблагому не надо
Вашей службы кровавой, бессмысленно дикой...
Вы, жестокие, ждете от неба пощады?
За злодейство вы просите блага, награды?..
Если правда, что злы и безжалостны боги,
Укротит ли их гнев ваш козел длиннорогий,
Можно ль их подкупить этой жертвою лживой?
Если ж правда, что боги добры, справедливы,
То нужна ли им кровь, на землю пролитая?
Не противны ли храмы, где жертва живая
Рвется, мучится, бьется у вас под ножами?..
Верьте, братья, что милость предвечно богами
Суждена милосердным. Одно назначенье
Всем созданиям смертным: любя и жалея,
Мирно жить друг для друга. И наше спасенье
В кроткой жалости сильного к тем, кто слабее!
Все мы, здесь обреченные смерти и боли,
Все родня. Все подвластны одной вечной Воле!..»
Долго он говорил, разъясняя откровения
Древних книг и подвижников первых ученья.
И в устах вдохновенных былого заветы
Озарялись сиянием нового света.
"Если бы вы захотели, — сказал Гаутами, —
Как земля наша скорбная стала б прекрасна!
Как прекрасны и счастливы стали б вы сами.

Если б жили с законом предвечным согласно,
Все живое щадили, любили, жалели,
Не губили жестокой рукою напрасно,
Только пищу бескровную, чистую ели;
Если б вы не считали убийство забавой,
Душ и рук не грязнили охотой кровавой...
Разве мало нам пищи дозволенной, чистой?
Созревают на нивах хлеба золотые;
Спеют ягоды сладкие в роще душистой;
Осыпают деревья плоды наливные;
И повсюду ключи бьют студеной водою...
А вы губите жизнь беспощадной рукою!»
И сердца отогрел он святою любовью.
Устыдились брамины забрызганных кровью
Рук жестоких, и длинной одеждою белой
Прикрывали их; старый алтарь закоптелый
Был покинут; освященный костер, позабытый,
Смрадным стынущим жиром и кровью залитый,
Угасал. Гордый царь с головой преклоненной
Слушал речи святого душой умиленной...
А на утро гонцами царя громогласно
Был и новый закон возвещен всенародно,
Повсеместно: «Царю Бимбасара угодно:
Да не будет в стране, его воле подвластной,
Впредь убийства животных для жертвы кровавой;
Да не льется невинная кровь незаконно
Ни для пищи, дарующим жизнь воспрещенной,
Ни для злой и жестокой напрасной забавы;
И да ведает всякий под нашей державой:
Жалость к тварям живым — есть небес повеленье
Жизнь одна! Милосердным и кротким — спасенье
Тот закон на гранитной колонне высокой
Был начертан. И свято хранится сердцами
До сих пор там, где Ганг протекает широкий,
Где свет Истины вечной зажег Гаутами.

Перевод А. Барыковой.

Какую пищу предписывает нам природа? Этот вопрос весьма важен. Если человек по своей организации приспособлен к известному образу жизни, без сомнения, этот образ жизни наиболее благоприятствует сохранению и улучшению его природных качеств.

Среди животных мы знаем плотоядных, всеядных, травоядных и плодоядных. Чтобы получить ответ на поставленный нами вопрос, следует справиться, к какому из этих разрядов ближе всего стоит, по своей организации, человек.

Нам нет нужды останавливаться на теориях Ламарка, Дарвина и Геккеля. Мы можем ограничиться общепризнанными данными сравнительной анатомии, не возбуждающими никаких споров и сомнений.

Линней, основатель современной естественно-научной классификации, причисляет человека к *приматам*. Этим именем Линней называет высший отряд в классе млекопитающих; во главе его он ставит человека и человекообразных обезьян. Из последних ближайшими соседями человека являются обезьяны Старого Света — орангутанг, горилла и шимпанзе, принадлежащие к семейству узконосых обезьян; орангутанг („дикий человек“) служит представителем рода *Simiadae*

¹, горилла и шимпанзе относятся к роду *Troglodytes*.

Попробуем представить в возможно кратком очерке важнейшие черты сходства между человеком и названными обезьянами, а также те общие особенности, которыми как человек, так и обезьяны отличаются от всех остальных млекопитающих.

Сходство обезьяньего черепа с человеческим бросается в глаза даже при поверхностном наблюдении; настолько же резко его отличие от черепов прочих животных. Не входя в подробности, перейдем к другим сторонам дела, интересным не столько с общей, сколько с чисто научной точки зрения.

Важнейшее место в организме принадлежит, без сомнения, нервной системе; она управляет деятельностью всех органов, вносит единство и стройность в их отправления, следит за целостью тканей и исправляет повреждения; одним словом, во внутреннем хозяйстве живого тела она представляет и законодательную и административную власть. Поэтому животное, у которого нервная система и ее важнейший орган — мозг наиболее сходны с человеческими, должно считаться самым близким к человеку. Вообще, чем сильнее развита нервная система, в особенности ее центральные органы, и чем сложнее ее устройство, тем выше стоит животное в ряду других.

Из всех живых существ наиболее развитою и сложною нервной системой обладает человек; из животных ближе всех к нему стоит орангутанг. Сравнительно с мозгом шимпанзе, мозг орангутанга обладает большим размером по направлению сверху вниз, его лобные доли больше, затылочные меньше, поверхность теменных долей менее отклоняется от горизонта и потому выпуклее; эти признаки вполне соответствуют и внешним особенностям рода *Simiadae*, представителем которого служит орангутанг. Обезьяны, вслед за орангутангом, занимают первое место в животном царстве по числу и резкости мозговых борозд; за ними стоят жвачные и однокопытные, еще ниже — плотоядные; наконец, у грызунов и неполнозубых мозговые борозды существуют лишь в зачатке. По исследованиям Лере, в мозгу плотоядных животных существует всего шесть мозговых борозд; у разных видов плотоядных они обладают неодинаково простою и правильною формою, но направление их всегда одно и то же: они идут спереди назад, параллельно одна другой. Профессор Сэппи (*Sappey*) называет их „постоянными" или „первичными" бороздами. Добавочные борозды или борозды „усовершенствования" мы находим у слона, у лемурных или полуобезьян и, в наибольшем количестве, у человекообразных обезьян; эти борозды отличаются от „первичных" своей величиною и направлением: идут перпендикулярно к „первичным" бороздам. „Прибавьте, говорит профессор Сэппи, к продольным бороздам на поверхности мозга плотоядного или одного из низших млекопитающих две-три борозды, так чтобы они пересекали первые посредине в поперечном направлении вы получите картину, характеризующую мозг высших млекопитающих — человека и обезьяны".

У орангутанга продольные борозды идут на большом протяжении, изгибаются, ветвятся и соединяются одна с другой, как у человека; так же резко выражены и добавочные борозды или „борозды усовершенствования", как называет их профессор Сэппи; их расположение сильнейшим образом напоминает мозг человека. Поэтому есть полное основание думать, что между мозгом орангутанга и мозгом человека существует различие не по способу устройства, а лишь по степени развития, согласно с профессором Мивартом (*Pr. Mivart, Man and Apes, p. 149*). Ту же мысль можно найти в трудах профессора Брока, — а выводы этого усердного исследователя и знатока антропологии имеют особый вес. По мнению Брока мозг человека, которого Оуэн помещает в особый подкласс „*Archencephala*" — так мало отличается от мозга высших животных, относимых Оуэном к подклассу „*Gyrencephala*", что несходство существует только во второстепенных признаках. „Эти отличительные признаки, говорит Брок, несущественны по самой сути дела; если бы в полушариях мозга обезьян не оказалось ни „заднего рога бокового желудочка", ни „малой ноги морского коня", если бы, наконец, задние доли мозга не покрывали вполне мозжечка, — все эти отличия настолько незначительны, что их почти можно приравнять к случайным; от гораздо более существенные наблюдаются даже между животными, принадлежащими к одному и тому же отряду, и, во всяком случае, таких признаков, как вышеприведенные, совершенно недостаточно для того, чтобы, основываясь на них, делать подразделение на два особых подкласса"

Приведа вкратце общие основания, указывающие с одной стороны на сходство организации человека и обезьяны, с другой — на общее им обоим существенное отличие от других млекопитающих, мы можем перейти к теме анатомическим частностям, которые находятся в прямой связи с выбором пищи. Начнем с полости рта.

У человекообразных обезьян она устроена по тому же образцу, как у человека: запечных мешков нет, Вартоновы протоки, т. е., выводные каналы обеих подчелюстных слюнных желез, открываются по обе стороны уздечки языка; язык похож на человеческий; у орангутанга вилкообразные сосочки языка расположены в виде угла или буквы V, как у человека; у шимпанзе их расположение несколько иное — в виде буквы T. Форма и число резцов, клыков и коренных зубов у обезьян Старого Света („узконосых“) те же самые, как у человека, только клыки у обезьян, особенно у самцов, длиннее, и „зубы мудрости“ появляются в более раннем возрасте, чем у человека. Обезьяны Нового Света („плосконосые“) отличаются от человека тем, что у них недостает в обеих челюстях, с обеих сторон, по одному большому коренному зубу, и его место занимает лишний малый коренной зуб. У человека поверхность больших коренных зубов делится неправильно ветвящейся бороздкой на четыре или на пять ясно различаемых бугорков. Такого же устройства и с таким же поверхностным расположением эмали большие коренные зубы у орангутанга, шимпанзе и гориллы.

Между тем у травоядных животных распределение эмали совершенно иное: у толстокожих, жвачных (у этих последних в верхней челюсти нет резцов), грызунов — большие коренные зубы построены из слоев дентина, эмали и цемента, проникающих сквозь всю толщину зуба, так что на поперечном разрезе зуба виден не кружок дентина, одетый одним слоем эмали, как бывает у человека и обезьян, а значительное число волнообразно изогнутых складок; дентин, обладая меньшею прочностью, быстрее разрушается, и зуб приобретает неровную, иззубренную поверхность, приспособленную к перетиранию растительной клетчатки, которая всегда находится в пище этих животных.

С другой стороны, зубы плотоядных, по мнению Кюеса, не представляют зубов в собственном смысле слова: это скорее гвоздеобразные инструменты, назначенные для разрывания на части их пищи — мяса. Резцов у них по шести в каждой челюсти, вместо четырех; они малы, остроконечны и не сходятся друг с другом; больших коренных зубов имеется только по одному на каждой стороне челюсти и их коронка напоминает пилу. Совершенно своеобразную форму имеет у этих животных последний малый коренной или „плотоядный зуб“, особенно хорошо развитый у тигра: коронка состоит из трех острых бугорков значительной, но не одинаковой величины, сидящих один за другим и соединенных выдающимся краем зуба; на переднем бугорке есть еще добавочное острие. Ничего подобного не встречается у человека и ближайших к нему животных.

Рядом с чисто хищными животными следует поставить всеядных: альпийского и североамериканского медведя (*ursus arctos*), кабана и свинью (*sus scrofa*, *sus tiberianus* и *sus ibericus*). У медведя поверхность больших коренных зубов сглажена, но резцов шесть, как у настоящих плотоядных, только они не так остры и форма, свойственная резцам, выражена не так резко. Клыки очень длинные и искривлены; между клыком и ближайшим малым коренным зубом обыкновенно существует заметный промежуток. Таким образом, по устройству зубов. всеядные стоят ближе к плотоядным, чем к травоядным, а с плотоядными и человеком не имеют почти ничего общего, если не считать одинакового поверхностного расположения эмали на коренных зубах. Резцы дикого кабана и домашней свиньи длинные и выдаются вперед, в виде продолжения челюстной кости. Клыки, особенно в верхней челюсти, своеобразны: они выдаются наружу и перекрещиваются с нижними. У свиньи и дикого кабана, существует промежуток между клыками и малыми коренными зубами.

Теперь позвольте перейти к устройству скуловых дуг и височной области: оно важно для нас в том отношении, что по его характеру можно определить, какая пища свойственна данному животному.

У человека и обезьян скуловые дуги сравнительно тонки и несколько изгибаются кверху, так что их нижняя поверхность вогнута; височный и жевательный мускулы развиты довольно слабо.

У жвачных височный мускул также не велик, зато жевательный мускул достигает больших размеров: он начинается над скуловой дугой и занимает всю боковую поверхность верхней челюсти; нижняя челюсть у них устроена так, что может производить своеобразные движения вправо и влево: ее сочленовные головки малы и скользят в сочленовных ямках из стороны в сторону

3

. Иного рода сочленовная головка в челюсти грызунов: она утолщена по направлению спереди назад, а сочленовная ямка представляет простую впадину.

Всего дальше от человека стоят в этом отношении плотоядные животные. У них скуловые дуги весьма толсты; их прочность увеличивается сильным искривлением вниз, так что их нижняя поверхность выпукла — совершенно обратно тому, что мы встречаем у человека, — и выпуклость тем резче, чем более хищности в нравах животного. Благодаря своим размерам и своеобразной форме, скуловые кости в черепе хищных животных сильно выдаются вперед и представляют чрезвычайно прочную опору для мышц, действующих при разрывании добычи на части. Из этих мышц сильно развиты жевательная и височная; последняя наполняет все пространство между височной костью и ее скуловым отростком, а в высоту доходит до вершины черепа. Внутренняя и наружная крыловидные мышцы, напротив, развиты крайне слабо; у хищных животных нижняя челюсть не обладает боковым движением: ему мешает слишком большая глубина сочленовной ямки; благодаря этому обстоятельству нижняя

челюсть может только вращаться вверх и вниз. Всеядные в этом отношении мало отличаются от плотоядных. Вообще, по устройству двигательного механизма нижней челюсти, близкое сходство с человеком наблюдается только у обезьян и в наиболее сильной степени — у родов *Simiadae* и *Troglodytes*.

Выводы, к которым приводит нас сравнение животных по строению мозга, по устройству полости рта и зубов, по способу прикрепления нижней челюсти и ее мускулов, дополняются анатомическими данными относительно внутренних пищеварительных органов.

У человека желудок несложный, т. е. состоит только из одного помещения для пищи, как и у всего отряда приматов. Благодаря любезности профессора Брока, я имела возможность осмотреть рисунки и препараты, собранные в его антропологическом кабинете; они доказывают с поразительной очевидностью единство в устройстве пищеварительных органов человека и высших обезьян; на первый взгляд не заметно никакой разницы. Только при внимательном сравнении можно видеть, что желудок человека несколько меньше обезьяньего. Что же касается кишечного канала человекообразных обезьян, то в нем не наблюдается ни малейшего отклонения от человеческого; на слепой кишке нет брыжейки, и она удерживается на месте в правой подвздошной области непосредственно брюшиной; червеобразный отросток существует у всех человекообразных и такой же длины, как у человека

4

Печень у орангутанга (и также у гиббона) устроена так же несложно, как у человека; у шимпанзе она еще проще: задняя или Спигеллиева лопасть меньше, и борозда для прохода нижней полой вены превращена в простое вдавление. Мы должны заметить, что по устройству печени и в некоторых других отношениях человекообразные обезьяны значительно отличаются от остальных животных из отряда приматов и, наоборот, не отличаются существенным образом от человека. Желчный пузырь существует у всех приматов, из других же млекопитающих он отсутствует у китообразных, ленивцев, носорогов, слонов, верблюдов, лошадей и тапиров. Расположите брюшины и обоих сальников у орангутанга почти тождественно с устройством брюшной полости у человека, а мы должны помнить, что известное, весьма сложное расположение складок брюшины и их взаимные соотношения являются следствием тех перемен в расположении брюшных органов, которые происходят с определенной последовательностью при развитии зародыша; следовательно, эта сторона дела имеет большое значение. Между шимпанзе и человеком наблюдается в этом отношении некоторое различие: сальник у шимпанзе прикрепляется к верхней части восходящей ободочной кишки на весьма ограниченном протяжении; но восходящая ободочная кишка и верхняя часть слепой кишки у этого животного, а также у гориллы и орангутанга, прикрепляются посредством брюшины к одной стороне позвоночника таким же способом, как у человека. (Broca. „L'ordre des Primates". *Bulletins de la Societe d'Antropologie*, vol. IV.)

Желудок плотоядных четвероногих отличается от человеческого желудка как относительно величиною, так и формой. В нем не существует деления на части (*portiones cardiaca et pylorica*) и он устроен у всех плотоядных в виде простого мешка, слегка вытянутого в поперечном направлении справа налево. Кишечный канал длиннее тела животного от 3 до 6 раз, тогда как у обезьян и человека — от 7 — 10 раз. Печень плотоядных гораздо сложнее, чем у человека; она состоит из шести отдельных частей или лопастей. Слепой кишки обыкновенно не встречается, а в тех случаях, где она наблюдается, ее находят в зачаточном виде.

С другой стороны, желудок травоядных животных, особенно жвачных, весьма сложен; там же, где он устроен проще, как у лошади, недостаток сложности покрывается усиленным развитием слепой и ободочной кишки. У жвачных имеется четыре отдельных помещений для пищи: „рубец“, „рукав“, „книжка“ или листовая желудок и „сычуг“; пищеварительный канал длиннее тела от 12 до 27 раз.

Чтобы не оставить без внимания всеядных, мы возьмем за образчик свинью. У этого животного дно желудка (*fundus ventriculi*) вытягивается в виде мешка, и от него к выводному отверстию тянутся две параллельные складки — совсем не так, как у человека.

Доктор Бомон (Beaumont) своими знаменитыми опытами над Алексисом Сент-Мартеном

5

доказал, что при перистальтических сокращениях желудка пища совершает полный круговорот: та часть, которая в известный момент находилась у большой кривизны желудка, движется направо, к выводному отверстию, а другая часть, бывшая у малой кривизны, движется в это время налево, к входному отверстию желудка. Таким образом, желудок человека производить, во-первых, перистальтическое движение, идущее со стороны большой кривизны и, во-вторых, антиперистальтическое движение — от малой кривизны.

В настоящее время можно считать доказанным, что у травоядных животных оба эти движения существуют; несомненно так же обстоит дело у млекопитающих того зоологического отряда, к которому принадлежать человек. Напротив, у плотоядных пища просто передвигается справа налево и обратно. (Беклар и Шульц) Над всеядными подобных наблюдений, по-видимому, не было сделано; судя же по их общему сходству с плотоядными, трудно ожидать разницы и в этом отношении.

Относительно химического состава пищеварительных соков можно сделать следующие замечания. Во-первых, крайне редко представляется случай изучить пищеварительные жидкости у человека в их физиологическом состоянии, т. е., в том самом виде, как они существуют в здоровом теле. То же самое, в сущности, относится и к животным, так как при насильственных операциях, вроде искусственной фистулы и т. п.,

условия получения пищеварительных жидкостей настолько усложняются, что результаты анализа далеко не убедительны. Довольно вероятно и то, что во многих случаях, пока химику удастся получить из этих жидкостей отдельные составные части, их состав успеет измениться. Во-вторых, состав пищеварительных соков изменяется сообразно роду пищи, так что можно ожидать заметной разницы в этом отношении между двумя людьми, из которых один повседневно питается мясом, а другой вовсе его не употребляет. Во всяком случае, известно, что отправления организма, в том числе и выделения, в значительной степени и сравнительно быстро приспособляются к пище и образу жизни. Например, у плотоядных животных во время еды выделяется слюны, говоря относительно, гораздо меньше, чем у травоядных; то же замечается и у людей, которые употребляют мясную пищу. Но, как оказывается, если те же лица переходят на растительную пищу, деятельность слюнных желез у них заметно усиливается: она приспособляется к новым требованиям. Отсюда логически следует, что такое же приспособление происходит и в химическом составе пищеварительных соков. Доказать этот вывод можно, конечно, лишь сравнительными анализами, но их, к сожалению, не существует.

Тем не менее, несмотря на вышеприведенные соображения, мы можем указать на некоторые факты, вполне установленные наукою. По Бернару, Ленту и др. слюна человека, даже при повседневном употреблении мяса, в химическом отношении представляет более сходства со слюною травоядных, нежели плотоядных животных. Именно человеческая слюна обладает способностью превращать крахмал в сахар

6

, тогда как слюна плотоядных совершенно лишена этой способности: ее единственное назначение — смачивать пищу и облегчать проглатывание. Точно также, по исследованиям Фрерикса и Горуп-Безанеса, человеческая желчь представляет одинаковый состав с желчью травоядных. (Etudes sur des Supplicies.)

В заключение этого очерка считаем не лишним упомянуть еще об одном резком различии между плотоядными, с одной стороны, и с другой стороны травоядными и обезьянами. У последних потовые железы развиты несравненно сильнее, как количественно, так и качественно. Это и понятно: их пища несравненно богаче теплопроизводящими элементами, и, естественным образом, вызывает усиленное отделение пота. Человек в этом отношении также сходится с травоядными и плодоядными.

Мы не без причины испытывали терпение читателя довольно утомительными подробностями из области сравнительной анатомии и физиологии. Необходимо бороться с ложными мнениями, особенно тогда, когда их разделяет не только обыкновенная публика, но и люди с научным образованием. Давно ли говорили с полным убеждением о клыках или „собачьих зубах" и простом желудке человека, как об очевидном доказательстве того, что ему сама природа предназначила в пищу мясо! Если это действительно доказательство, то, как видел читатель, оно в еще большей мере должно относиться к обезьянам: ведь у них „собачьи зубы" гораздо длиннее и крепче, чем у человека, так что зоологам нужно поторопиться исправить существующую классификацию животных и причислить к плотоядным и всеядным всех животных, которых теперь помещают в отряд приматов.

Однако, за исключением человека, в отряде приматов нет ни одного животного, которое в природном состоянии не питало бы органического отвращения к мясу (Брока, Мизарт, Оуэн и др.)

7

! Пуше (Pluralite de la race humaine, стр. 39) замечает, что и устройство зубов, и пищеварительные органы человека представляют «столько доказательств его первобытной плодоядности...» Мнение это разделяет и профессор Оуэн: по его словам, человекообразные и вообще все четверорукие питаются исключительно плодами, зернами и другими питательными или сочными произведениями растительного царства, так что, принимая в расчет весьма близкое анатомическое строение этих животных с человеком, последнего также приходится считать плодоядным. То же самое мнение высказывали Кювье (Regne animal), Линней, профессор Лауренс (Lectures on Physiology), Чарльз Белл (Diseases of the Teeth), Гассенди, Флуранс и множество других известных ученых. Вот что говорит Флуранс: «Человека нельзя причислить ни к плотоядным, ни к травоядным. У него нет ни четырех желудков, ни такого кишечника, ни таких зубов, как у жвачных животных. Рассматривая эти органы у человека, мы должны прийти к заключению, что по своей природе и происхождению он плодояден, подобно обезьяне».

Нам могут возразить, что, если человек по своему устройству и природным инстинктам должен питаться плодами и семенами, то ему не следовало бы употреблять в пищу зелень и корни, так как это скорее пища травоядных, а мы сами доказывали, что их организация во многом отличается от организации человека. Можно, наконец, сказать и то, что совсем напрасный труд доискиваться, к какому разряду животных ближе всего стоит человек, если он, в противоположность всем животным, умеет заменять природу искусством и, с помощью огня, приправ и гарниров есть не только без отвращения, но даже с аппетитом и свободно переваривать пищу тигра, волка и гиены.

Эти возражения не лишены видимого основания. Отвечая на них, я прежде всего считаю своей обязанностью высказать прямо, что, действительно, наиболее естественная и самая лучшая пища для человека — это невареные плоды и семена растений, а не сами растения целиком, с листьями и корнями. Но, благодаря стечению многих естественных и искусственных условий, этот наилучший источник питания стал недоступен для значительной части населения земного шара, и увеличение числа предметов потребления при помощи кухни было делом необходимости и благоразумия. Употребление огня естественно и законно для растительных произведений, — вроде трав, кореньев, твердых плодов, которые в сыром виде не подходят к анатомическим и физиологическим особенностям человеческого организма. Настоящие плодоядные, к которым по своей природе принадлежит

человек, не отказываются есть такую вареную пищу даже в тех странах, где много фруктов. Как известно, в Парижском Jardin des Plantes и других зверинцах ежедневная пища мартышек состоит из яблок, салата, вареного картофеля и хлеба; следовательно, в ее состав входят: семена злаков, корнеплодные растения, травы и плоды. Такая пища не только не противна этим любителям плодов, но, напротив, возбуждает аппетит одним своим видом и запахом и даже в сыром виде привлекательна для их зрения, обоняния и воображения. А для человека выбор между крайностями естественности и искусственности между садом и бойней, несравненно разнообразнее, чем для любого существа из породы человекообразных, и, что еще важнее, этот выбор связан с гораздо более глубокими, не зоологическими соображениями. Жизнь земледельца и садовода вполне совместима с требованиями личной и общественной гигиены, с выгодами частного и государственного хозяйства, с идеалами нравственности, наконец, с высшими стремлениями к красоте, к добру, к истинной философии — стремлениями, одушевляющими лучшую часть просвещенного человечества. Напротив, как читатель увидит из последующего изложения, все эти требования, все эти лучшие чувства нарушаются и оскорбляются благодаря злоупотреблению поваренным искусством, которое сделалось в руках человека средством низвести себя до уровня хищного животного.

Но, может быть, превращение человека из существа плодоядного в плотоядное и всеядное дало ему какие-нибудь преимущества, улучшило его природные качества? Ведь кроме превратного представления об организации человека довольно распространено и другое, столь же превратное мнение: полагают, что мясная пища представляет наилучший источник физической силы; чтобы быть крепким, сильным, полным мышечной энергии, необходимо есть как можно больше мяса. Это мнение, как и то, которое мы только что разобрали, находит себе сторонников не только в обществе, но и среди врачей и профессоров медицины; эти люди науки частенько придерживаются ходячих мнений вовсе не на основании научных исследований, а просто по рутине.

Мы ежедневно встречаем на улицах, на полях самое очевидное опровержение этого мнения. Самые сильные, выносливые и полезные рабочие животные не только не пользуются мясной пищей, но и не терпят ее. В этом отношении с ними нельзя и сравнивать их упитанных мясом хозяев. Все работы на земном шаре производятся травоядными животными: лошадьми, мулами, волами, верблюдами, слонами; они пашут поля, с их помощью строят города, они служат во время войны и дают нам возможность путешествовать; благодаря им, создалась наша цивилизация, торговля и народное благосостояние. Ни одно плотоядное животное не может спорить в силе с травоядным носорогом: он почти без усилия ломает деревья и разметывает сучья, как былинки. Ни один хищник не обладает силой и выносливостью лошади; она возит громадные тяжести с утра до вечера почти без отдыха; недаром лошадиная сила сделалась поговоркой. По словам Дюшалью, горилла — а она питается только плоскими и орехами — на его глазах, по-видимому, без всякого усилия, переломила пополам ружье, выпавшее из рук одного из охотников; известный естествоиспытатель доктор Дункан утверждает, что горилла в своих родных лесах — это более, чем соперник африканского льва.

Буйвол, бизон, бегемот, бык, зебра, олень — это образцы или громадного роста и непомерной силы, или поразительной пропорциональности членов; а они заимствуют у природы ее жизненные элементы не при посредстве мяса и крови себе подобных животных, а берут их из первоисточника живой силы — из диких растений, плодов и степных трав.

В животных плотоядных, кроме кровожадных, бросается в глаза еще одно ужасное качество — свирепость. Если же мы будем искать силы, выносливости, отваги и понятливости в работе, нам придется обратиться к тем животным, которые с начала истории человечества делят с ним его судьбу, успехи и завоевания.

Растительная пища и народное здоровье

Лучшие памятники искусства и письменности, глубочайшие и наиболее возвышенные мысли завещаны нам не теми народами, которые питались мясом. Из начальных глав еврейской книги Бытия - а они египетского происхождения — ясно видно, каких преданий о природе человека и о нище, свойственной ему в состоянии совершенства, придерживался великий египетский народ — родоначальник всех искусств и наук. Археологические исследования также доказывают, что мясная пища безусловно запрещалась обычаями и первобытной религией древнего Египта и Эфиопии едва ли не самого древнего из человеческих поселений (Samuel Sharpe. History of Egypt).

Что сказали бы наши современные гимнасты об образе жизни своих недостижимых образцов — борцов и атлетов древней Греции? Люди, готовившие себя в атлеты, воспитывались с ранней юности в академиях этого искусства — гимназиях и палестрах по особой системе, которую их руководители считали наиболее целесообразной для развития физической силы и выносливости. И одним из лучших средств для достижения этой цели считалась строгая диета и умеренная пища; последняя состояла только из винных ягод, орехов, сыра и маисового хлеба, без вина (Rollin. Ancient History). В славные дни Греции и Рима, пока невоздержность и распущенность нравов еще не погубили славы и могущества этих народов, сыны их питались простою растительной пищей, приготовленной из ржаной муки, фруктов и молока — и были не только воинами, но и героями. Главная пища римских гладиаторов состояла из ячменных лепешек с оливковым маслом; по словам Гиппократов, это наилучшая Диета для развития физической силы и выносливости. Дневной паек римского солдата состоял из одного фунта овсяной муки, трех унций оливкового масла и одной пинты слабого вина. Не мясом были

вскормлены те спартанцы-патриоты, которые с таким удивительным мужеством защищали Фермопилы; не мясную пищу можно объяснить воодушевление и несокрушимую храбрость победителей при Саламине и Марафоне.

Не следует забывать, что и в настоящее время мясом питается немного более одной четвертой части всего населения земного шара, и нигде нищета, преступления и болезни не достигают таких размеров, как среди народов, принадлежащих к этой части человечества.

У индусов с незапамятных времен существуют касты или замкнутые сословия. Люди высшей касты — брамины, по их собственному преданию, произошли из головы Творца, а низшая каста — из его ног. Трех высшим кастам: браминам, кшатриям и вайшьям, религия воспрещает употреблять в пищу мясо животных; мясная пища связывается с понятием об осквернении и греховности, тогда как исключительно растительная пища считается первым правилом благочестия.

Верования, предания и литература этого замечательного народа, по мнению многих ученых, древнее даже египетских; поэтому народные верования и обычаи Индостана можно считать наиболее близким выражением природных инстинктов человечества, образцом тех обычаев, которые существовали в первых просвещенных обществах, пока не наступил еще упадок физических и духовных народных сил, который происходит на наших глазах в больших торговых центрах, благодаря всевозможным излишествам.

Большая часть населения Китая и Японии — буддисты; они следуют почти тем же правилам жизни, как и брамины. Их Христос — Будда — Сакия-Муни совершенно воспрещал своим избранным есть мясное; благочестивые буддисты не только избегают убивать животных, но считают богоугодным делом оказывать им защиту и ласку. Убийство коровы наказывается розгами и заключением в тюрьму на два месяца, а за повторение проступка полагается изгнание. Представьте себе, в какой ужас пришел бы брамин или буддист с таким образом мыслей, воспитанный в подобных чувствах, если бы его поставить лицом к лицу с теми картинами, которые встречаются на каждом шагу на улицах и рынках наших христианских городов! В какое изумление привел бы его обычай ознаменовывать религиозные празднества избиением бесчисленного множества всевозможных животных и птиц и кровавыми пиршествами, в которых принимают участие люди набожные и даже сами служители Церкви!

Нижеследующий краткий перечень фактов, выбранных из различных источников, даст читателю понятие о том, какую громадную площадь обнимает вегетарианство среди различных племен, в различных климатах, и как высок на этой площади уровень здоровья и физических сил человека

8

Египет. Эдвин де-Леон, в сочинении „Египет при хегидах“, вышедшем в 1877 году, описывая жизнь египетских феллахов, или крестьян-землевладельцев, говорит: „Жизненные потребности феллаха изумительно ограничены: он питается хлебом и растительными произведениями, а пьет нильскую воду“. „В Египте, — рассказывает другой писатель, — пища земледельческого и рабочего населения состоит из тех же продуктов, как и в Китае: из рыбы — она, впрочем, служит более для приправы и считается лакомством — и из растительных веществ, главным образом, из решетного пшеничного, просяного или маисового хлеба и огурцов, арбузов, тыкв, лука, бобов, порея, овечьего гороха, лупинов, чечевицы, фиников и т. п. Большую часть этих растений они потребляют в сыром виде“. (Smith. Fruits and Farinacea.)

„Нельзя не удивляться силе и здоровью большинства египетских крестьян и тяжелому труду, который они переносят при своей скудной и простой пище. Нильские бурлаки большею частью отличаются силой и крепкими мышцами; они целый день гребут, работают баграми, тащат барки и все время неизменно веселы и поют при самой усиленной работе“. (Lane. Egypt.)

„Египетские пахари, питающиеся пшеничным или маисовым хлебом из не просеянной муки, чечевицей и другими растительными продуктами, принадлежать к одному из самых красивых племен, какие я когда-либо видел“. (Katherwood.)

Индия — „С отдаленнейших времен всеобщую пищу в Индии был рис; он до сих пор остается обычною пищею почти во всех жарких странах Азии. Впрочем, в южном Индостане он теперь в меньшем употреблении, чем прежде; но его заменила немясная пища, а другое хлебное растение, называемое *раджи*“ (Buckle. History of Civilisation). „Главным пищевым средством для населения Индостана служит маис, а в Декане — *джовар* и *байра*; рис же остается в исключительном употреблении только в Бенгале и отчасти в Бегаре, равным образом на приморских низовьях вокруг всего полуострова. Во многих других частях Индии он считается роскошью. В южной части Деканского плоскогорья народ питается мелким зерном, называемым *раджи*. Стручковые овощи, корни и плоды также в большом употреблении“. (Elphinstone. History of India.)

При сэре Джоне Синкере (1818), когда новейшие изобретения еще не уничтожили надобности в пеших почтальонах, паттамарские индусы, разносившие письма и депеши, делали почти невероятные переходы, судя по срокам, установленным для известных расстояний. Так, для перехода из Калькутты в Бомбей полагалось 25 дней пути (около 62 миль в сутки); из Мадраса в Бомбей — 18 дней; из Сурата в Бомбей — 3,5 дня. „Гонцы, — говорит сэра Джон, — обыкновенно высокого роста, от 5 фут. 10 дюйм, до 6 футов. Они питаются небольшим количеством вареного риса“.

Мексика. — „Повсюду, где я бывал, обычную пищу рабочего населения составляют тонкие лепешки из растертого маиса, уже описанные мною под названием тортилл; замечательно, что, не взирая на обилие скота во многих местах, путешественнику редко удается добывать мяса в хижинах, встречающихся на пути. Тортиллы

обмалсливаются в нечто вроде соуса, обильно приправленного стручковым перцем". (Lyon. Residence in Mexico, 1828.)

„Индийцы Новой Испашаи обыкновенно доживают до глубокой старости. У них обычна однообразная, почти исключительно растительная пища из маиса и зерновых хлебов". (Taylor. Selections from JBumboldt's Works on Mexico, 1824.)

Чили. — „В медных рудниках центрального Чили рудокопы обыкновенно поднимают раз по двенадцати в сутки на 80 ярдов высоты грузы руды весом в 200 фунтов. При выходе из шахты, они кажутся страшно утомленными и, однако, после короткого отдыха, снова спускаются вниз. Пища их исключительно растительная: за завтраком — фиги с несколькими ломтями хлеба, за обедом — вареные бобы, за ужином — каша". (Сэр Франсис Гид, также Плейфер и Дарвин).

Рио Салада. — „На Рио Салада, в Южной Америке, испанцы, приходящие туда из внутренних частей страны для переноски товаров сухим путем, живут исключительно на растительной пище. Они отличаются силой и здоровьем; на спине, в зеленых кожаных мешках они носят груз такой невероятной тяжести, что его взваливают на них втроем или вчетвером: при этом они ходят так скоро, как немногим удастся даже без всякой ноши." (Smith. Fruits and Farinacea.)

Бразилия. Рио де Жанейро. Лагуайра. — „Бразильские невольники очень сильный и здоровый народ с воздержными привычками. Пища их состоит из риса, плодов, полубелого хлеба и корней фаррении. Они не отстают перед самым тяжелым трудом, носят на голове огромные тяжести и проходят с ними по целой миле без остановки. Часто можно видеть, как они идут целыми париями, скорым шагом, под звуки колокольчика, который находится в руках смотрителя; каждый несет на голове мешок кофе весом 180 фунтов и как будто не чувствует тяжести... Редко случается, чтобы эти люди заболели лихорадкой или другою болезнью... Невольники, привозимые в Рио де Жанейро из Конго, содержатся на растительной пище. Все это молодцы ростом в шесть футов, богатырски сложенные и замечательно сильные... Поденщики в Лагуайре не едят мяса, между тем это необыкновенно здоровый и сильный народ. Один человек взваливает себе на плечи бочонок говядины или свинины и несет с пристани в таможню, а она стоит на возвышении с таким крутым подъемом, что дорога недоступна для экипажей. Солдаты в этой стране также употребляют растительную пищу и все молодцы, как на подбор". (Graham. Lectures.)

То же самое сообщают о перуанцах, индийцах Тобазо, Круменах, жителях ново-гебридских и Сандвичевых островов береговых африканских племенах Вамрима, афганцах, японцах и др. (Сэр Джон Синклер, Грагам, Поп, Кук, Бертон, Бокингем.)

Кипр. — „Удивительно, какие результаты производить постоянное питание бобами и овсяным хлебом у обитателей монастыря Трооди-тисса, которые крайне редко разрешают себе мясо. Нынешний настоятель монастыря, благообразный 70-ти летний старец, держится совершенно прямо, словно человек, прошедший военную школу, и не уступает в физической силе 50-ти-летнему мужчине. Монахи помоложе производят такое же отрадное впечатление: это все здоровые, деятельные люди; для них ровно ничего не значит прогуляться утром по крутым горным тропинкам в Троодос и обратно за 12 миль, а по возвращении они, в виде отдыха, работают в своих садах". (Sir Samuel Baker. Cyprus in 1879.)

„За мшистыми стенами, в уголках священных дворов магометане разводят лук, сахарный тростник, фиговые деревья... Эти жители равнины годны не на то только, чтобы садить гранатовые деревья да в тени их курить трубки. Смелые, честные, воздержные, они обладают всеми качествами хорошего солдата: привыкнув с детства ездить на лошади и владеть оружием, они делаются превосходными кавалеристами. Лучшей роты не мог бы пожелать ни один английский офицер; так, по крайней мере, говорили мне сведущие люди". (Гепворт Диксон.)

„Кипрское население строго соблюдает посты; в течение слишком трети года оно питается только хлебом и растительными произведениями и не употребляет не только молока, но даже постного масла. Если в доме пища варится чаще одного раза в неделю, это уже считается мотовством. На мясо и рыбу смотрят как на необыкновенную роскошь. У народа вид здоровый и бодрый; по-видимому, питание плодами и травами, которыми изобилует остров, для него совершенно удовлетворительно". („Standart".)

Аравия. — „Немногие превзойдут арабов в долговечности, силе и выносливости, а между тем они питаются только финиками да молоком. Арабы-бедуины по целым месяцам не видят другой пищи. В стране, близ мыса Гвардафуй и Бербера сомалийцы в военное время живут исключительно на молочной пище, а они проводят половину жизни на войне". (Lieutenant C. K. Low. „Food. Journal" 1873.)

Боливия. — „Солдатский паек здесь состоит из маиса и какао с водою. Солдаты славятся своей удивительной силою. С багажом на спине они без труда проходят по 18, 20 и 25 миль в сутки". (Panama Star and Herald.)

Канарские острова. — „Мистер Iewett из Портленда, в штате Мен, рассказывает, как одна из его шхун прибыла в Портленд с Канарских островов, с грузом морского укропа. Наблюдая за разгрузкой, он заметил, как четверо здоровых американских рабочих тщетно пытались поднять одну связку укропа, которая, как его клятвенно уверяли капитан и юнга, была принесена на судно из склада всего одним туземным рабочим. Этот человек питался исключительно самой простой растительной пищею и плодами". (Smith. Fruits and Farinacea.)

Италия. — „Здесьние крестьяне представляют собою великолепную, мужественную расу; они питаются почти исключительно печеньем и похлебкой из молотых каштанов с небольшим количеством пшеничного хлеба и, в известное время года, маисовым хлебом. Вином эта часть Италии не богата, а в последние два года, при общей

нужде, лишь немногие семьи могут позволить себе какой-нибудь напиток, кроме воды". (Частное письмо из Лукки.)

Цейлон. — „Обычная пища населения— рис с солью, главною приправой на Востоке, и некоторые другие растительные блюда с лимонным соком и перцем — это уже изобильный обед... Бережливость в расходах на стол не считается стыдом". (Pridham. Ceylon. 1849.)

Япония. — "Японцы воздерживаются не только от мясной пищи, но даже от молока и молочных продуктов. Не убивать и не есть ничего битого — один из законов их религии, и они строго соблюдают его. Главными пищевыми продуктами у них служат: стручковая растения, фрукты, коренья, зелень и, преимущественно, рис; у них он превосходного качества и произрастает в изобилии. Японцы приготавливают рис всевозможными способами и придают ему такое разнообразие вкуса, цвета и аромата, что иностранец с трудом угадывает, что он ел". (Mod. Univ. Hist., также Smith. Fruits and Farinacea.)

„ Главная пища японцев — горячие рисовые печенья; во всех гостиницах их держат наготове для путешественников и подают их тотчас по приезде с чаем или саки (рисовым пивом). По описаниям, японцы сильный, хорошо сложенный, долговечный и умный народ". (Смит.)

Некоторые писатели, как видно из нижеприведенной выписки, утверждают, что японцы едят рыбу. Это противоречие, вероятно, объясняется разностью религией касты или местности.

„Рыба и рис составляют главную пищу японцев. Судя по роскошной растительности, почва у них плодородная. Бататы, картофель, репа, морковь, тыква, томаты и стручковый горох растут прекрасно; но все эти овощи не занимают важного места в народном столе. Зато бобы составляют здесь важный пищевой продукт; из них приготавливают *тоффу* — настоящий сыр из бобов; он в большом употреблении среди бедного населения. Отлично растет здесь редька,— некоторые разновидности ее очень крупны, точно также и свекла... Японцы едят, сверх того, молодые стволы бамбука и приготавливают подливки и приправы из разных грибов... Из рисовой муки делают лепешки и печенья всевозможных видов... Апельсины, персики, груши, абрикосы, сливы, малина, тутовые ягоды, смородина и проч. произрастают в Японии в качестве природных местных плодов; из иноземных садовых растений — яблоки и земляника... Благодаря влажности климата, растительность постоянно сохраняет ярко-зеленый цвет и развивается роскошно"... („New York World", 1877.)

Сьерра-Леоне. — „Туземцы, живя в климате, который считается худшим в мире, очень воздержны в пище; они питаются исключительно вареным рисом в небольшом количестве, иногда с прибавкой плодов, и пьют одну воду. Благодаря этому, они отличаются силой, здоровьем и такой же долговечностью, как обитатели стран с самым благословенным климатом. (Monthly Magazine", 1815.)

Греция.—„Во всех гаванях можно встретить множество греческих матросов, ищущих работы. Они необыкновенно воздержны; их постоянная пища — небольшое количество хлеба из непросеянной ржаной или пшеничной муки,— чаще ржаной с прибавкою кисти винограда, а не то изюма или нескольких фиг. При всем этом, они поражают своим богатырским сложением и силой, и производят впечатление самых проворных, ловких, живых и веселых людей. Они постоянно поют, хохочут, отпускают шутки. Такой же простой и воздержный образ жизни ведут и греческие рабочие на верфях; они отличаются такою же подвижностью и силой. За завтраком и обедом они довольствуются небольшим количеством черного хлеба с виноградом и фигами. Ужин их бывает еще легче, но они редко ужинают и с обеда до завтрака обыкновенно ничего не едят". (Вудруфф, судья в Коннектикуте.)

Мальта. — „Типичный мальтийский крестьянин может служить образцом бережливости. Арендует ли он несколько акров земли, нанимая в помощь себе рабочих, нанимается ли сам в работники — его образ жизни всегда одинаков. Он и его семья встают до рассвета и, прежде чем приняться за пищу, не только отстаивают обедню, но и работают на полях часа два-три, пользуясь утреннею прохладой. После завтрака опять работа; потом полуденный отдых, после него опять полевые работы и затем скромный обед. Обработка полей у них старинная, восточная; все делается руками, но жатва обыкновенно снимается трижды в год. Народ умудряется сохранять силу и бодрость, питаясь только хлебом и макаронами с придачей каких-нибудь садовых продуктов, которые, по дешевизне, не стоить нести на рынок; только по воскресеньям и праздничным дням он позволяет себе рюмку сицилийского вина, стоимостью два пенса за пинту. Маленькие дети, не способные к более тяжелой работе, собирают про запас траву для коз, снабжающих семью молоком". (Sir William Fairbairn. Report on Sanitary Conditions.)

Турция. — „В последнюю поездку мою в Константинополь я заметил, что тамошние лодочники или гребцы в каиках, которых можно причислить к лучшим гребцам в мире, не пьют ничего, кроме воды, и в жаркие летние месяцы пьют очень много. Константинопольские лодочники и водовозы, по моему мнению, занимают первое место среди европейцев по физическому развитию, и все они пьют одну воду, лишь изредка позволяя себе полакомиться щербетом. Питаются они, главным образом, хлебом и отчасти огурцами, вишнями, фигами, финиками, туловыми ягодами или другими плодами, которыми изобилует этот край. Иногда они дополняют эту пищу небольшим количеством рыбы". (One and All, также „Dietetic Reformer" 1880.)

„С самого вторжения своего в Европу, турки не переставали доказывать свою живучесть и энергию. Ни один из европейских народов не сравнится с этим воинственным племенем в закаленности и выносливости, Турки в состоянии жить и сражаться, оставаясь на такой диете, при которой солдаты другой национальности перемерли бы с голода. Цветущее здоровье турок, которым они обязаны своим простым привычкам, воздержанию от опьяняющих напитков и вегетарианскому питанию, позволяет им переносить самые тяжелые труды при самой

простой и крайне умеренной пище". („Standard", 1877.)

„Малорослые люди составляют исключение в оттоманской армии. При своем богатырском телосложении турецкие солдаты отличаются баснословною воздержностью, не пьют ничего хмельного и редко едят мясо". („Daily News", 1877.)

„Некоторые из турецких землекопов замечательно ловко выбрасывали песок, вскидывая его на двенадцать футов высоты. Они довольствовались самою простою пищею: их обед и завтрак состояли из хлеба с небольшим количеством соленой рыбы или маслин, кишмиша и других плодов и обильно запивались водой. Ужин был обильнее: к нему нередко прибавлялись лакомства, вроде супа из волчеца, вареных стволов этого растения, супа из люцерны, одуванчиков и других полевых трав. При такой скромной пище и в нездоровом климате они отличаются, однако, замечательною силой, исполняют трудные работы и носят на руках и на спине большая тяжести. Турецкие носильщики в Смирне нередко переносят на спине тяжести весом от 10 до 15 пудов; а один купец показывал мне носильщика, который поднялся в склад по наклонной плоскости с огромным тюком товара весом в 20 пудов". (Discoveries at Ephesus, by F. T. Wood, F. S. A., 1877.)

„В Смирне нет ни телег, ни других колесных экипажей, и все вещи перетаскивают носильщики, которые во множестве толпятся на пристанях, в доках и на улицах поблизости от берега, в ожидании найма для нагрузки или выгрузки судов. Все это коренастые, сильные люди с железными мышцами; на спине, на особой подушке, они носят тяжести от 10 до 20 пудов. Г. Лангдон, проживавший здесь американский купец, показывал мне одного служащего у него носильщика, который незадолго перед тем перенес из склада на приставь, на расстоянии около 500 шагов, ящик с сахаром, весом в 10 пудов и два тюка кофе, весивших каждый по 5 пудов. Быстро пройдя несколько шагов, он остановился, чтобы к его грузу прибавили еще один тюк кофе, но Лангдон не позволил, опасаясь последствий такого напряжения сил". (Судья Вудруф.)

Китай. „Нигде кулинарное искусство не доведено до такого совершенства, как в буддистских монастырях, хотя пища готовится из самых простых припасов. Монахам не дозволяется есть ни мяса, ни рыбы, ни живности; в кушанья их не входят даже яйца, скоромное масло и молоко. Допускаются только растительные произведения. Тем не менее, монастырские обеды отличаются удивительным разнообразием блюд. Посторонний гость, судя по внешности, может подумать, что достойный настоятель преступает строгие монастырские правила и, вопреки обету, не отказывается от самых еретических мясных блюд". (R. H. Cobbold, M. A., Pictures of the Chinese.)

Палестина. — „Пища ремесленников и рабочих в Дамаске состоит из плодов, зелени, риса, масла и хлеба... Как христиане, так и магометане — строгие вегетарианцы. Пища их самая первобытная, — ячменный или гороховый хлеб с плодами и овощами". (Официальные данные из консульства.)

„Феллахи, нынешние обитатели Ханаана, употребляют самую простую пищу и редко едят мясо; они питаются пресным хлебом, обмакивая его в оливковое масло, подобно бедной сарептской вдове; затем в пищу идут рис, маслины, дибс (виноградная патока), топленое коровье масло; а из овощей: тыквы, дыни, огурцы и горох. При недостатке этих продуктов их заменяет *коберза* — листья мальвы, поджаренные в масле или вареные в молоке. Весьма возможно, что феллахи обязаны этой простой пище белизной своих зубов, сильным телосложением и быстротой, с которою залечиваются их раны". (C. R. Conder, R. E. Tentwork in Palestine, 1878.)

Алжир. — „Хорошим началом было то, что на пристани наш багаж взвалил себе на спину статный босоногий араб; нельзя было не подивиться силе, с которою он нес такую тяжесть. Приятно было смотреть на грацию и легкость его походки, на гибкую фигуру, красиво покачивавшуюся под тяжестью ноши, когда он шел по узким, неровным, извилистым и скользким улицам. Принято думать, что „растительная пища не вскармливает богатырей; в Англии, по крайней мере, мясная пища считается необходимой для матросов и вообще для людей, от которых требуется мышечная сила. Не безынтересно поэтому указать, что упомянутый господин питался почти исключительно плодами, рисом и кукурузой. Один этот факт говорит красноречивее целых томов о свойствах алжирского климата". (Henry Blackburne — „Artists and Arabs". 1868.)

Берег Черного моря. — „Шоссейная дорога от Суакима, на африканском берегу, служит главным путем внутри Африки, и в это время года по ней непрерывно тянутся вереницы верблюдов с их статными погонщиками из Годендоа. Трудно встретить людей красивее и крепче сложенных, чем эти молодцы; их лоснящаяся кожа и округленной формы ясно говорят, что *дурра* и *сарго* с молоком, их обыкновенная пища, отвечает как нельзя лучше потребностям их организма. Этими двумя продуктами питается почти все сельское население в этом краю. Молоко здесь в изобилии. Поутру в предместьях города вы непременно встретите осла, нагруженного мехами с молоком. *Дурра*, привозимая сюда из более плодородных внутренних частей страны, превращается в муку не на мельнице, а на ручных жерновах". (Pr. Robertson Smith By the Redlea.)

Польша. — „Поляки в Верхней Силезии очень воздержный народ. Каменщик, работающий в городе, миль за пять, за восемь или более, должен встать в три часа утра, чтобы успеть на работу вовремя. Пищей служит ему за целый день краюха хлеба, которую он приносит из дома в мешке. То же самое относится и к полевым работникам. В военной службе поляки очень выносливы, и польские полки способны делать большие переходы. Главная пища польского крестьянства — хлеб и картофель". (E. Wellshaenser.)

Россия. — „Мою обычную пищу во время странствований по Северной России составляли яйца, черный хлеб, молоко и чай. Когда представлялась возможность, это меню разнообразилось картофелем. Излюбленный принадлежности русской кухни: кислая капуста, огурцы и квас — нечто вроде очень слабого пива; он

приготовляется из черного хлеба". (Dr. Makkensie Wallace. Russia.)

„Русский народ обыкновенно питается черным ржаным хлебом и чесноком... Мне часто приходилось нанимать русских рабочих, и они работали от 16 до 18 часов в сутки за 8 центов. Являлись они поутру на судно с краюхой черного хлеба весом около фунта и с пучком чеснока величиною в кулак. В этом состояла вся их пища в продолжение 16 или 18 часового труда. Они поражали меня своей силой и расторопностью и обнаруживали гораздо более выносливости в тяжелой работе, чем кто-либо из моих людей. Иным из них было лет 80 или даже 90, а между тем они работали больше, чем люди среднего возраста из моего экипажа. Нагружая, с помощью домкрата, железо и пеньку на корабль, они обнаруживали изумительную силу. При этом они отличались проворством, живостью и веселым расположением духа: за работой они пели. (Капит. Howland из New Bedford, Mass.)

„Русский крестьянин довольствуется самою простою пищею. Его обычная еда состоит из соленых огурцов, капусты, грибов и краюхи черного хлеба. За исключением больших городов мясо, по-видимому, употребляется очень мало. Даже в таких местах, как Тула и Зарайск, не видно мясных лавок. Главную часть пищи в тех округах, где мы теперь находимся, составляют овощи и молоко. (Bremner. Excursions in the Interior of Russia.)

„Здесь

9

стояло около 600 человек русской иррегулярной кавалерии (казаков), не считая милиции и регулярных солдат: все они, в особенности иррегулярные, смотрят молодцами. Замечательнее всего то, что этот постой не истощал местных средств продовольствия; недостатка не было ни в чем. Один офицер, служивший прежде во французской армии, заметил, что мяса в местечке не хватило бы на две роты английских солдат, между тем русских здесь было три-четыре тысячи человек, в том числе много людей из высшего класса. Пшено, сваренное в виде пудинга или каши, козье молоко и сыр, лук да кружка местного вина удовлетворяли даже офицеров; а нижние чины довольствовались печеньями из маисовой муки с творогом и одним куском сушеной рыбы или жесткой говядины на шестерых. Русский солдат счастлив, если у него есть краюха хлеба и рюмка водки или стакан жидкого чая, а на ужин миска супа, напоминающая спартанскую похлебку. (Военный корреспондент „Daily News", 1878.)

Норвегия. — Обыкновенная пища норвежцев — ржаной хлеб, молоко и сыр. В виде лакомства, крестьяне едят *Sharke* — тонкие ломти вяленой солонины, но даже в таком виде мясная пища допускается редко. Обыкновенное праздничное блюдо — размазня из овсяной или ржаной муки с двумя-тремя селедками или соленой макрелью. По уверению всех путешественников, с которыми мне случалось беседовать, при такой пище норвежцы благоденствуют и ни в какой стране не наберется столько примеров замечательного долголетия, как в Норвегии.

„Несмотря на скудную пищу, норвежские жители замечательно здоровы и сильны. Хотя во многих местностях Норвегии мясная пища совсем неизвестна, однако жители ее вообще люди рослые а красивые с мужественным, открытым лицом и манерами. Я встречал эти качества тем чаще, чем дальше углублялся на север. Суровый образ жизни и необходимость ходить по горам держат их физические силы в постоянном напряжении проворство их так велико, что они пробегают 10 — 12 верст рядом с вашим экипажем, едущим во весь карьер. (Dr. Capell Brook, Mr. Twining.)

Испания. — „Видя, какие невероятные тяжести переносят мавританские носильщики в Испании, я не мог не удивляться их мышечной силе. Большой силой отличаются и другие рабочие, в особенности, так называемые „*Stevadores*" — люди, работающие на кораблях. Я видел, как легко двое из них уложили целый груз бочек с вином; они же доставили его на палубу и спустили в трюм. Они принесли на корабль свой обед, состоявший из полубелого пшеничного хлеба и винограда". (Капитан С. F. Chase.)

„Кто бывал в глубине Испании, конечно, бывал очевидцем того, какие расстояния пробегают испанские проводники, сопровождая мула или экипаж путешественника. Они нередко делают концы по 40 — 50 миль в сутки, питаясь единственно хлебом с сырыми луковицами". (Smith. Fruits and Farinacea.)

Франция. — „Вот образ жизни французской крестьянской семьи: утром едят суп, который Кобден прославлял, как источник благосостояния французского народа. Изготовление этого блюда обходится недорого. На 12 человек берут две горсти сухих бобов или гороха, немного картофеля и немного жареной ветчины, чтобы придать вареву вкус; все это варят в достаточном количестве воды. Потом наполняют 12 посуды тонкими ломтями пеклеванного хлеба и в них разливают суп. Вместо супа едят иногда вареный рис с небольшим количеством молока. Не насытившись супом, крестьянин завершает свой завтрак куском сушеного хлеба... Обед неизменно начинается с картофеля, за ним следуют оладьи из теста, замешанного на воде с прибавкою яиц, салат или простокваша. Вино и мясо допускаются только в страду, во время жары и сенокоса. В такое время к обеду подают небольшой кусок соленой свинины и немного вина, которое пьют с водою". (Hamerton. Bound my House. 1875.)

Бертильон в своем исследовании, изданном в 1874 г., говорит, что виноделы в департаменте Ниевры, в Бургундии и других местах едят мясо всего раз в год; полевые рабочие Менского департамента — два раза в год; ткачи в Сарте — только по праздничным дням, а в Оверни — не более шести раз в году. Работники в Бретани никогда не видят мяса; даже богатые люди в этой провинции едят его только по праздникам.

Швейцария. — „Швейцарские рабочие очень умеренны в пище. Мясо они едят крайне редко, а питаются преимущественно хлебом, сыром, картофелем, зеленью и плодами. Впрочем, в городах потребление мяса значительно больше. Средний класс живет почти так же, как и рабочие; те и другие потребляют большое количество молока и два раза в день пьют кофе с цикорием и молоком.

(Leisure Hour. 1873.)

В докладе о пище рабочих-земледельцев в Европе, составленном по поручению английского правительства и напечатанном в „Anthropological Review“ за 1872 г., приводится следующая таблица пищевых продуктов, потребляемых рабочим населением различных

стран:

Бельгия. — Кофе, пеклеванный хлеб, овощи, соленая свинина. Очень многие питаются картофелем, хлебом и салатом из цикория.

Померания. — Говядина три раза в неделю.

Пруссия (Рейнская провинция). — Молоко, суп, горох, картофель; мясо по праздникам.

Саксония. — Хлеб, масло, сыр, суп, овощи, кофе; мясо по праздникам.

Бавария. — Суп из муки с маслом; молоко, капуста, картофель.

Италия. — Макароны, хлеб, плоды, овощи, вино.

Нидерланды. — Черный хлеб, масло, овощи, рыба, кофе.

Россия. — Ржаной хлеб, капуста, грибной суп, гречневая каша с молоком, постное масло.

Испания. — Хлеб, овощи, горох; мясо составляет роскошь.

Швеция. — Картофель, рожь, овес, ячменная крупа, молоко в изобилии, соленые сельди, пиво; мясо — никогда.

Швейцария. — Сыр, молоко, кофе, овощи, супы, вино, редко мясо. Работают около 13 часов в сутки.

Шотландия. — Лепешки из овсяной муки, картофель, молоко, масло, кофе, чай, свинина, редко другое мясо.

Ирландия. — Овсяная мука, картофель, молоко, немного сала, немного виски.

Англия. — Говядина, свинина, ветчина, картофель, овощи, сыр, чай, пиво, сидр.

Мы видим из приведенных примеров, что даже в нашей части света сельское население большею частью придерживается вегетарианства, если не по принципу, то на практике. В одной Англии мясо входит в постоянную пищу низших классов, но даже и здесь смешанная пища не везде равно распространена. Инженер мистер Бриндлей сообщает, что в различных работах, которыми он руководил и в которых рабочие, получая задельную плату, старались заработать как можно более, северяне из Ланкашира и Йоркшира, придерживавшиеся своей обычной пищи, состоящей из овсяных лепешек и размазни и пившие одну воду, выдерживали более продолжительный труд и зарабатывали более, чем южные рабочие, питавшиеся ветчиной и сыром и пившие пиво. (Smith. Fruits and Farinacea.)

Мы знаем, что многие объясняют превосходство английских матросов перед французскими именно тем, что первые питаются мясом и пьют пиво, тогда как вторые довольствуются более скромной пищей. Но, предположив даже, что этот факт во всех отношениях бесспорен, мы еще не видим в нем противоречия с естественным законом; дело просто объясняется тем, что саксонские рабочие принадлежат вообще к более крепкой, выносливой, устойчивой расе, чем кельтская, самые блестящие подвиги которой обыкновенно совершались под влиянием энтузиазма, порыва. Французы отличаются не физической силою и не крепостью мышц, а подвижностью и порывистостью. Француз весь сосредоточивается на одном усилии, но быстро истощается; англичанин, напротив, упорен, стоек и вынослив. Всего вероятнее то, что английские моряки обязаны своими превосходными рабочими качествами наследственным племенным особенностям, а не мясной пище, которой, кстати сказать, предки их не употребляли. Нельзя, впрочем, отрицать того, что алкоголь и мясо временно поднимают энергию; под их влиянием люди способны на такие затраты сил, которые невозможны для человека в невозбужденном состоянии. Человек, преследуемый быком, перескочит через высокий забор, тогда как в спокойном состоянии он может только перелезть через него. Если кто-нибудь докажет, что только благодаря употреблению мяса и пива он мог выполнить дело, которое иначе было бы ему не под силу, то факт этот возможно объяснять не увеличением мышечной и жизненной силы, а ускорением нервной деятельности, возбуждением.

В былое время земледельческие классы в Англии почти совсем не употребляли мяса и спиртных напитков, и, конечно, настоящее рабочее поколение обязано своей силой своим воздержным предкам. Вседневное употребление мяса вошло в обычай среди крестьян отдаленнейших сельских округов в Англии не более четверти века тому назад, а в их потомках уже замечается вырождение. Дети не наследуют ни силы, ни выносливости своих отцов. В биографии Джорджа Мура („Life of George Moor“ Смайльса) мы читаем, что в старину даже достаточные сельские жители никогда не ели мяса; их статные сыновья и миловидные дочери вырастали на похлебке, овсяных лепешках и пирогах, картофеле и молоке.

Один уроженец департамента Мэна, во Франции, рассказывал мне, что при его деле крестьяне этого департамента были гораздо долговечнее и крепче здоровьем, чем в настоящем поколении, променявшем прежнюю простую пищу на такую, в которой мясо и спиртные напитки составляют существенную часть. Примеров этого рода можно привести множество, как в семьях, так и в общинах и целых племенах.

Здесь будет нелишним упомянуть, что многие религиозные общины во всех странах систематически воздерживаются от мясной пищи. Так, например, устав бенедиктинского ордена разрешает мясо четвероногих животных только слабым и больным. Устав францисканского ордена строго вегетарианский, — он запрещает даже яйца и молоко. Трапписты, доминиканцы, монахи ордена св. Василия — все вегетарианцы; из женских

монашеских орденов таких же правил придерживается орден св. Клары.

Переходя от общих данных к отдельным опытам применения пифагорейской системы, мы встречаем такую массу очевидных доказательств ее благотворности, что для помещения частных примеров — они считаются тысячами — понадобились бы целые тома. Из них мы приводим очень небольшое число, так как размеры этого труда не позволяют нам поместить более.

Лорд Гисфильд, прославившийся искусной и стойкой защитой гибралтарской крепости, был известен как человек закаленный в суровой военной дисциплине. Он никогда не употреблял ни мясной пищи, ни вина; питался только хлебом и овощами, а пил одну воду.

Известный врач британской армии, мистер Джэксон, говорит: „Мое здоровье подвергалось влиянию всех климатов и всевозможным испытаниям, но, благодаря воздержности и усиленному труду, я выдержал два похода и, надеюсь, перенесу и третий. Я не употребляю ни мяса, ни вина, ни солодовых или спиртных напитков; не ношу фланелевого белья и не обращаю внимания на ветер, дождь, холод или зной“.

Профессор Лауренс знал одну даму, которая, сделавшись вегетарианкой, отличалась замечательной деятельностью и силой. Ей ничего не стоило пройти пешком десять миль; она легко могла пройти и двадцать. У нее двое детей, которых она кормила грудью по целому году, питаясь в это время только овощами и фруктами и употребляя в питье дистиллированную воду. Оба ее ребенка были здоровы и отличались прекрасным видом.

Другая дама (жена одного из основателей английского вегетарианского общества) воздерживалась от мяса и всяких опьяняющих напитков в продолжение тридцати лет. За это время у нее родилось пятнадцать человек детей; из них четырнадцать она выкормила сама и осталась молодой и бодрой. (Smith.)

Знаменитый реформатор XVIII века Джон Веслей в 1747 г. писал лондонскому епископу, что, следуя совету д-ра Чейна, он отказался от мяса и вина и с тех пор, „благодаря Бога, избавился от всех своих болезней“.

В октябре 1878 г. в Гросс-Стрелице умер еврейский раввин Гирш Гутман, 108 лет от роду. Он в продолжение полувека был вегетарианцем. Гутман был представлен в свое время германскому императору, который, после долгого разговора с этим старцем, почтительно принял его благословение. (Dietetic Reformer.)

Что такое пища?

Несмотря на все разнообразие продуктов, употребляемых в пищу человеком, химический анализ открывает в них сравнительно небольшое число химически определенных веществ; один из них органического происхождения, другие минерального. Органические питательные вещества разделяются на три группы: во-первых, вещества, содержащие в своем составе углерод, водород, кислород и азот — это *азотистые* вещества; во-вторых, вещества, состоящие из углерода и водорода с небольшим количеством кислорода, но без азота — это *жиры*; третья группа также не содержит азота и состоит из углерода, водорода и кислорода, но водород и кислород находятся в такой же взаимной пропорции, как в воде, именно на каждую частицу кислорода приходится две частицы водорода (H_2O) — это *углеводы*.

Представителем углеводов служит крахмал; в нем на шесть частиц углерода приходится пять частиц воды, так что его состав, в упрощенном виде, выражается формулой $C_6H_{10}O_5$. Такой же состав имеют растительный клей, растительная клетчатка или древесина, декстрин (растворимое вещество, происходящее из крахмала при действии слюны и других условиях) и пр. Если с частицею крахмала или декстрина соединена еще одна частица воды, то получится формула виноградного или плодового сахара: $C_6H_{12}O_6$; тот и другой сахар находятся во всех плодах; виноградный сахар и образует тот налет, который встречается на сухих фруктах, он же составляет кристаллическую, твердую часть меда. Если от двух частиц виноградного сахара отнять одну частицу воды, получится одна частица обыкновенного или свекловичного сахара: $C_{12}H_{22}O_{11}$; таков же состав молочного и мышечного сахара. Обратное, если к частице тростникового сахара присоединить частицу воды, получатся две частицы виноградного сахара; это превращение совершается под влиянием ферментов, а также кислот и всегда происходит при пищеварении.

В этой классификации не находится места для незначительного числа веществ, вроде алкоголя, пектина (в грушах), растительных кислот и др. Эти вещества, за исключением алкоголя, заключают в себе еще более кислорода, чем углеводы.

Некоторые химики помещают все перечисленные безазотистые вещества — жиры, углеводы, кислоты и пр., в одну группу углеводородных или жирных веществ. В некоторых отношениях эта упрощение удобно, но оно может привести к смещению понятий. Углеводы находятся в большом количестве в плодах и семенах растений, но, за исключением молочного и мышечного сахара, совсем не встречаются в теле здоровых животных. Напротив, настоящие жиры, вещества, состоящие из соединения жирных кислот с глицерином, — встречаются одинаково и в растительном и в животном царстве, как, например, жиры олеиновой и пальмитиновой кислот; стеариновая кислота существует только в животном жире.

Лихих полагал, что назначение азотистых и безазотистых составных частей пищи совершенно различное: первые дают материал для роста и питания тела и служат источником мышечной и нервной силы, вторые же идут

исключительно на производство тепла, т. е. на сгорание. В настоящее время это мнение уже отвергнуто: доказано, что ни азотистые вещества не служат исключительно для питания, ни безазотистые — для сгорания. Правда, и по современному учению безазотистые вещества служат главным источником животной теплоты, но их значение этим не ограничивается. Как выяснилось из множества опытов, производившихся над животными и над людьми, при работе мышц окисляются и сгорают не азотистые вещества живых тканей организма, как предполагали последователи Либиха, а именно безазотистые вещества. Рабочая сила животного организма происходит вследствие окисления углерода и водорода, то есть, точно так же, как происходит тепло, лишь с тем различием, что освобожденная при окислении энергия химическая превращается не в тепловую, а в механическую.

В каждом горючем материале теплопроизводящая способность тем выше, чем больше в нем неокисленного углерода и водорода. Жиры, по своему химическому составу, удовлетворяют этому условию в совершенстве и в этом отношении выгодно отличаются от углеводов. В углеводах заключается именно столько кислорода, сколько требуется для окисления всего находящегося в них водорода, так что способным к дальнейшему окислению оказывается один углерод; между тем в жирах находится в неокисленном состоянии не только весь углерод, но и значительная часть водорода

10

Углеводы усваиваются организмом в форме сахара. Слюна и сок поджелудочной железы превращают крахмал в виноградный сахар и в этом виде он поступает из кишечного канала в кровь. Когда кровь протекает через печень, сахар превращается в особое некристаллическое крахмалообразное вещество — гликоген, в этом виде углеводы задерживаются и сохраняются в печени. Дальнейшая их судьба не выяснена, но есть основание думать, что гликоген в печени превращается в жир и уже в этом окончательном виде углеводы поступают на нужду организма

11

Азотистые вещества находятся, как в растительной, так и в животной пище; в том и другом случае они совершенно одинаковы в химическом смысле. Главные из них: белок (альбумин), волокнина (фибрин) и сыровина (казеин). Растительный белок находится в изобилии в семенах злаков, в орехах и, в меньшем количестве, в овощах; кроме белка, в хлебных зернах, в соке винограда и большинства овощей содержится растительная волокнина. Растительная сыровина, иначе легумин, находится в большом количестве в бобах, горохе и других стручковых растениях, а также в маслянистых семенах, орехах и пр. Эти три вещества составляют белковую или протеиновую группу; все они под влиянием жара или при действии щелочей дают одно и то же азотистое вещество — протеин

12

К особому разряду азотистых соединений относятся вещества — желатин и хондрин; из них не получается протеина. Эти два вещества находятся только в животном царстве — в костях, хрящах, соединительной ткани — и вовсе не встречаются в растениях: так называемое растительное желе представляет совсем иное, даже не азотистое вещество. Еще с прошлого столетия идет спор о том, имеют ли эти вещества какое-либо питательное значение; сорок лет тому назад, особая комиссия, учрежденная для решения этого вопроса при Парижской Академии наук, пришла к отрицательному выводу. По мнению Бишофа и Фойта (1874 г.), они отчасти могут заменить настоящие белковые вещества.

Специальное назначение белковых веществ состоит в том, что они служат материалом для постройки новых частиц организма взамен изношенных; на их счет организм растет и обновляется. Сверх того, азотистые вещества тратятся на производство различных выделений, а так как количество последних находится в прямой связи с быстротою и напряженностью жизненных процессов, то легко понять, как важно доставлять организму азотистые вещества

13

Остается сказать несколько слов о минеральных составных частях пищи. Это, во-первых, *вода*, во-вторых, различные соли; как то, так и другое совершенно необходимо для питания. Главнейшие соли состоят из металлов: калия, натрия, кальция, магния и железа в соединении с кислотами: соляною, фосфорною, угольною и серною; наиболее важны соли фосфорнокислые и известковые. Постоянное присутствие в организме достаточного количества воды и солей представляет необходимое условие для правильного хода химических превращений, а также для усвоения составных частей пищи, особенно белков; сверх того, вода и соли служат главными составными частями жидкостей тела (например, жидкая часть крови представляет раствор солей с небольшим содержанием белка, а в человеческом теле ее имеется около трех литров или 1/4 ведра). Сами по себе в соли не могут служить в качестве силопроизводящих элементов, но они входят в значительном количестве в состав всех жидкостей, выделяемых организмом, и содержатся во всех тканях в соединении с белковыми элементами.

Соли, необходимые для питания, находятся как в растительной, так и в животной пище. Из растительных продуктов наибольшее количество фосфорнокислых, хлористых и калиевых солей доставляют семена хлебных растений и преимущественно их поверхностная часть; в ней содержится и наибольшее количество белка, так что в белом хлебе (из муки, очищенной от отрубей) как белка, так и солей сравнительно мало. Чтобы воспользоваться

всеми ценными качествами зерна, следовало бы употреблять для печения хлеба муку непросеянную, вместе с отрубями

14

Небольшие количества хлористого натрия, углекислой извести и кремнезема всегда находятся в воде. Железо находится в значительном количестве в горохе, бобах, чечевице; зелень и овощи богаты фосфорнокислой известью.

Вот таблицы, выражающие процентное содержание основных питательных веществ в различных пищевых продуктах животного и растительного происхождения, согласно анализам Фрезениуса, Летеби, Пэви, Черча, Вольфа, Кнопа и Пайена

15

Продукты животного происхождения	Сотые доли			
	Азотист. веществ	Жиров	Солей	Воды
Тощее мясо	19,3	3,6	5,1	72,0
Жирное мясо	14,8	29,8	4,4	51,0
Тощая баранина	18,3	4,9	4,8	72,0
Жирная баранина	12,4	31,1	3,5	53,0
Телятина	16,5	15,8	4,7	63,0
Жирная свинина	9,9	48,9	2,3	39,0
Окорок (провесный)	8,8	73,3	2,9	15,0
Требуха	13,2	16,4	2,4	68,0
Рыба	18,1	2,9	1,4	78,0
Лосось	16,1	5,5	1,4	77,0
Устрицы	14,010	1,515	2,693	80,385
Ракушки	11,72	2,42	2,73	75,74
Яичный белок	20,4		1,6	78,0
Яичный желток	16,0	30,7	1,3	52,0
Коровье молоко (молочн. сахара 5, 20/0)	4,1	3,9	0,8	86,0
Сливки (молочн. сахара 2,8)	2,7	26,7	1,8	66,0
Масло		83,0	2,0	15,0
Сыры грюерский	31,5	24,0	3,0	40,0
Рокфор	26,52	30,14	5,07	34,55
Голландский	29,43	27,54		36,10
Честер	25,99	26,34	4,16	35,92
Пармезан	44,08	15,95	5,72	27,56
Чеддарский	28,4	31,1	4,5	36,0
Творог (молочной кислоты 3,54)	24,84	7,33	4,02	60,27

Растительные продукты	Сотые доли				
	Азотист. веществ	Жиров	Углеводов	Солей	Воды
Бобы (черные)	30,8	2,0	55,86	3,65	8,40
Фасоль	25,5	2,8	55,7	3,2	9,9
Сушеный горох	23,8	2,1	58,7	2,1	8,3
Чечевица	25,2	2,6	56,0	2,3	11,5
Картофель	2,50	0,11	21,9	1,26	74,0
Черные трюфели	8,775	0,560	16,0	2,070	72,0
Грибы (свежие)	4,680	0,396	3,0	0,458	91,010
Морковь	1,3	0,2-	14,5	1,0	83,0
Морская капуста	2,4	-	2,8	(?) 3,0	93,3

Репа	1,1	-	7,2	0,6	91,0
Кочанная капуста	2,0	0,5	5,8	0,7	91,0
Свекла	1,4	-	13,5	(?) 1	82,2
Томаты	1,4	-	6,0	(?) 0,8	89,8
Бататы	1,59	0,30	26,25	2,60	67,5
Брункресс	1,7	-	3,2	(?) 0,7	93,1
Арроурт		-	82,0	-	18,0
Южная сухая пшеница	22,73	2,61	67,112	3,02	-
Обыкновенная сухая пшеница	15,75	1,95	77,05	2,73	-
Овсяная мука	12,6	5,6	63,8	3,0	15,4
Ячменная мука	6,3	2,4	74,3	2,0	15,0
Ржаная мука	8,0	2,0	73,2	1,8	15,0
Сухой маис	12,50	8,80	71,55	1,23	-
Сухой рис	7,55	0,8	89,65	0,9	-
Гречиха	13,10	3,0	64,90	2,50	13,1
Мука квиноа (перуанский шпинат)	20,0	5,0	56,8	(?) 1,0	15,0
Мука дурра или сорго	9,0	2,6	74,0	2,3	-
Сушеные фиги	6,1	0,9	66,9	2,3	17,3
Финики	6,6	0,2	65,3		

1,6	20,8				
Бананы	4,820	0,362	(7) 19,0	0,791	73,900
Грецкие орехи (очищенные)	12,5	31,6	8,0	(?) 1,7	44,3
Лесные орехи	8,4	28,5	11,1	(?) 1,5	48,0
Миндаль сладкий	24,0	54,0	6,0	(?)	3,5
Кокосовые орехи	5,5	35,9	8,1	(?) 1,	46,5
Свежие каштаны (очищенные)	3,0	2,5	42,7	(?) 1,8	49,2
Сладкие рожки	7,1	1,1	67,9	(?) 2,9	14,6
Шоколад	21,20	50,0	11,10	3,0	12

Эти цифры с полной очевидностью доказывают, что в произведениях растительного царства не только можно найти все основные вещества, необходимые для питания, но что здесь они содержатся в гораздо большем количестве, чем в животных продуктах. Так в стручковых плодах (бобах, фасоли, чечевице) заключается от 23 до 30% белкового вещества, 55 — 58%, крахмала и около 3% солей, тогда как в различных сортах мяса содержится всего от 8 — 19% белкового вещества, а углеводов совсем не имеется. Жиров, правда, в животной пище больше, чем в обыкновенных растительных продуктах, но этот недочет легко покрыть прибавкой различных сортов масла, добываемого из растительных семян, плодов и орехов. В общем, если сравнить растительные продукты с животными, то в первых мы найдем безусловно больше питательных и силопроизводящих элементов и, сверх того, в растительном царстве оказывается целый класс веществ весьма важных по питательному значению, которых нет в животной пище — именно углеводы. Вдобавок, при пифагорейской диете мы можем без всякой непоследовательности пользоваться такими животными продуктами, как молоко, яйца, сливки, масло, творог, сыр, а именно в этом разряде мы находим вещества с таким высоким содержанием белков и жиров, какое нельзя встретить ни в одном из других пищевых продуктов. „Непоследовательности“ мы не видим в этом по следующим причинам. 1) все животные того порядка, к которому принадлежит человек, в первое время после рождения вскармливается молоком, следовательно на молочные продукты нельзя смотреть как на пищу несвойственную человеку. 2) этими продуктами, в особенности сыром и творогом, пользовались древние народы, употреблявшие преимущественно растительную пищу. 3) употребление в пищу молока не противоречит нравственному чувству и, наконец, 4) употребление молочных продуктов, как мы покажем ниже, вполне совместимо с экономическими соображениями.

Суточное количество каждой из составных частей пищи изменяется в зависимости от пола, личных привычек и случайных причин. При умеренном труде вычисляется следующая пропорция:

	Унций	или	Золотников
Азотистых веществ	4,215		29
Жиров	1,397		10
Углеводов	18,690		131
Солей	0,714		5

При усиленной деятельности и продолжительном напряжении полагается:

	Унций	или	Золотников
Азотистых веществ	5,41		38
Жиров	2,41		17
Углеводов	17,92		125
Солей	0,68		5

Это средние цифры, выведенные Плейфером

18

. Обращаем внимание на значительное количество углеводов в обеих табличках: углеводов нет в пище плотоядных животных, так как животные ткани в здоровом состоянии не содержат их, если не считать ничтожного количества мышечного сахара в мышцах; это вещества чисто растительного происхождения. Они совершенно необходимы для питания человека, так как без них пришлось бы съесть слишком большое количество жиров, обременительное для пищеварительных органов

19

Значительное количество углеводов имеется в плодах и ягодах. Но сверх того в них есть растительные кислоты, благодаря которым свежие плоды производят на организм особое, чрезвычайно благоприятное, освежающее действие

20

Добавление. При сравнении животной и растительной пищи необходимо, кроме относительного богатства питательным веществом, иметь в виду и другие стороны дела. Правильная пища, удовлетворяющая требованиям как гигиены, так и вкуса, должна содержать в достаточном количестве и белки, и углеводы, и жиры, и ни одно из этих веществ не должно поступать в организм в излишнем количестве, сверх надобности. Можно было бы питаться исключительно хлебом и разными блюдами из пшеничной муки; для удовлетворения потребности в азотистых веществах пойдет в сутки около 2 ф. 7 золот. муки. Но при этом будет съедено такое количество крахмала, которое вполне покрывает всю потребность организма в горючем материале. Между тем, часть этого материала должна поступать в организм в виде жиров. Если прибавить к муке масла, тогда часть крахмала окажется излишнею и поступит в организм понапрасну. Поэтому необходимо принимать часть ежедневной пищи или в виде веществ, содержащих вместе и белок, и жир, как орехи и маслянистые семена, или в виде чистого масла и продуктов, содержащих избыток белка; последнему условию удовлетворяют из употребительных растительных произведений только стручковые плоды — горох, бобы, чечевица с их разновидностями и грибы. Наши хлебные растения, сравнительно, бедны белком и богаты крахмалом, благодаря современным способам хозяйства, ведущим к истощению азота в почве, а также вследствие спроса на муку белую, то есть бедную белком и богатую крахмалом. Вот почему современным вегетарианцам затруднительно обойтись без молочных продуктов и яиц — веществ, состоящих, как и мясо, из белка и воды с небольшим количеством жира.

Далеко не так важен вопрос об удобоваримости пищи, хотя именно этот пункт считается главным доводом против чисто растительной пищи. Удобоваримость — понятие сложное; пища удобоваримая удовлетворяет трем условиям: 1) быстро перерабатывается, 2) вполне усваивается и 3) переносится без затруднения. Животная пища, в общем, дольше остается в желудке, чем растительная. По опытам Бомона, для переваривания животной пищи требуется время от одного часа (вареная требуха) до 5,5 часов (жареная свинина); среднее — 3,25 часа (жареная баранина); из растительных блюд всего легче переваривается рис — 1 час, всего труднее — вареная капуста — 4 часа; среднее время — 2,5 часа (вареные бобы

21

). Переработка жиров, а в растительной пище также и углеводов, происходит, главным образом, в кишках. По кишечному каналу растительная пища проходит, наверное, быстрее: у собаки, при кормлении мясом, дефекация происходит один раз в 5 — 6 дней, а у травоядной коровы — не менее 12 раз в сутки. — По отношению к полноте усвоения питательных частей, именно азотистых, мясо стоит на первом месте: оно переваривается и всасывается почти без остатка; за ним следуют яйца и молочные продукты. Вообще, при животной пище потеря азота не превышает 5%. Напротив, довольно обыкновенная потеря азота при растительной пище — 15-20%, а из черного хлеба, картофеля, капусты — теряется от 30 до 40%

22

), и непереваренный остаток пищи крайне объемист; зато углеводы в большинстве растительных продуктов усваиваются с ничтожной потерей (менее 1%) несравненно лучше, чем животный жир. Но нельзя еще сказать, что пища наилучше усваиваемая и есть наилучшая. При такой пище непереваренный остаток, по своему незначительному объему, не вызовет достаточно сильного сокращения кишок и будет застаиваться, а при этом могут наступить и гнилостные процессы. Люди, употребляющие преимущественно мясную пищу, обыкновенно или прибегают к искусственным средствам, или вместе с мясом едят наиболее неудобоваримые вещи, вроде картофеля, капусты, соусов из репы и моркови и т. п., так что удобоусвояемость пищи едва ли на практике приносит ту пользу, которой можно было бы ожидать. — В вопросе о том, хорошо ли переносится та или другая пища, много значат личные особенности, привычка и случайные причины. Известно, что именно такая не легко усваиваемая и худо усваиваемая пища, как черный хлеб или картофель, съедаются охотнее и переносятся в несравненно больших порциях, чем пища средней удобоваримости, как, напр., белый хлеб.

Последствия мясной диеты

Существуют самые веские научные основания в пользу того, что видимые преимущества мясной пищи всецело обуславливаются ее возбуждающим действием, подобным действию алкоголя. Мясная пища, как и алкоголь, сильно и быстро действует на нервную систему; при этом усиленно расходуются не только составные части пищи, но и элементы организма. А если это так, то употребление мяса косвенно способствует уменьшению жизненной силы и сокращает естественную продолжительность жизни. Нас могут обвинить в преувеличении, если мы скажем, что мясная пища приводит к преждевременной смерти; однако, не подлежит сомнению, что она составляет причину преждевременной старости, болезней и расстройств в силу порождаемых ею привычек: алкоголизма, излишества в половом инстинкте и невоздержности во многих других отношениях. О непосредственном действии мясной пищи на нервную систему д-р Пэви говорит: "Животная пища значительно лучше утоляет голод, чем растительная, и насыщает на более продолжительное время; другими словами, животная

пища остается дольше в желудке, что подтверждается и общими наблюдениями. В то же время животная пища оказывает сильное возбуждающее влияние на весь организм. В литературе имеются примеры того, что животная пища в некоторых случаях, напр., после голодания или у людей, привыкших к исключительно растительной пище, производила до того сильное возбуждающее действие, что обуславливала состояние, похожее на опьянение. Д-р Дендас Томсон приводит рассказ о влиянии мясной пищи на некоторых туземных индейцев, обыкновенная пища которых состояла только из растительных продуктов и, между прочим, говорит следующее: „они поели вплотную, наполнив свои желудки так, как будто им никогда более не придется есть. По прошествии часа или двух, к удивлению путешественника, выражение их лиц, их болтовня и жестикуляция стали таковы, что не оставляли сомнения в том, что мясная пища повлияла в данном случае подобно опьяняющему напитку. Вторичное угощение мясом повело к тому же самому результату". Д-р Дрюитт, описывая свойства приготовленной по его указанию жидкой говяжьей эссенции, говорит, между прочим, что она производит крайне быстрое и замечательно возбуждающее влияние на мозг, и потому предлагает употреблять ее в качестве вспомогательного средства одновременно с водкой, а то и прямо вместо нее во всех тех случаях, где имеются значительные истощение или слабость с подавленным состоянием мозговой деятельности. С другой стороны было признано, что подобными возбуждающими свойствами отличается и либиховский мясной экстракт в тех случаях, когда его употребляют в изобилии

23

Я лично знала одну молодую, очень нервную даму, которая редко решалась есть за обедом более одного мясного блюда, опасаясь чрезмерного возбуждения. Как-то раз, сильнее проголодавшись, она преступила это правило и съела две бараньих котлетки. Я сидела с нею за столом и не замедлила убедиться, что невоздержность ее была наказана настоящим опьянением.

Не подлежит сомнению, что выбором пищи можно повлиять и на характер животных. По словам Либиха (Lancet, vol. I, 1869), именно питание мясом порождает в плотоядных животных те зазорные и свирепые инстинкты, которыми они отличаются от травоядных. Медведь при анатомическом музее в Гиссене отличался спокойным и кротким нравом, пока его кормили одним хлебом, но лишь только ему стали давать мясо, он сделался буйным и опасным. Известно, что свиньи, когда их кормят мясом, становятся зазорными и нередко бросаются на людей. Точно также и собак кормят мясом, когда хотят развить в них злость и сделать опасными для воров. Ищейек, гончих и вообще охотничьих собак кормят мясом, между тем комнатных собак, мопсов и такс советуют кормить сухарями и хлебом с молоком, так как от них требуются кротость и мягкость нрава. Подобных примеров можно набрать множество, но они общеизвестны, и вместо того, чтобы повторять их, мы сделаем лучше, если займемся причиной этих явлений.

Дюлонг утверждает, что величина "потери" кислорода, то есть та часть вдыхаемого кислорода, которая поглощена кровью и не возвращается в воздух в составе выдыхаемой угольной кислоты, составляет у травоядных животных приблизительно одну десятую часть того количества, которое вступает внутри организма в соединение с углеродом и возвращается в виде угольной кислоты; у плотоядных же „потеря" кислорода составляет от одной пятой до половины того же количества. Файф и Спальдинг доказали опытами, что у одного и того же неделимого смешанная пища вызывает большее потребление кислорода, чем растительная, и что в первом случае дыхание бывает учащеннее, чем в последнем. Эти данные доказывают, по мнению д-ра Крэджи, что мясная пища вызывает более усиленную деятельность легких, чем растительная.

Лихих в своей „Животной жизни" обращает внимание на подвижность и неугомонность львов, тигров, гиен и прочих животных, содержащихся в зверинцах, и прибавляет, что люди, питающиеся мясной пищей, также бывают раздражительны и непоседливы. Причина такого повешенного давления в ходе жизненного механизма, без сомнения, заключается в особенных условиях питания. создаваемых мясной пищей: как мы уже видели, в ней вовсе не содержится углеводов. При животной пище переход питательного вещества в организм совершается гораздо быстрее, чем при растительной, а следовательно требует и сравнительно большей затраты жизненной силы и вещества со стороны органических тканей. Переваривание мяса происходит преимущественно в желудке, тогда как переваривание главных составных частей растительных продуктов совершается в значительной мере в кишках. Поэтому в последнем случае пищеварение и усвоение совершаются медленнее и представляются более сложными и шире распространенными процессами, чем при мясной пище, требующей почти исключительно деятельности желудка. Я полагаю, что возбуждающее влияние животной пищи следует приписать главным образом слишком быстрому прониканию в кровь преобладающих в мясе азотистых веществ, а также отсутствию замедляющего и регулирующего действия углеводов. Подобно действию алкоголя, возбуждение от мясной пищи быстро проходит, и организм требует повторения того же ощущения, лишь только желудок освободится от своего содержимого. Между таким возбуждением и действительным увеличением сил организма существует огромная разница; а между тем как часто люди обманывают себя, принимая одно за другое! Многим случалось наблюдать у выздоравливающих — особенно после тифа — припадки так называемой мясной лихорадки — febris carnis: она появляется сразу после перехода на мясную диету, которую прописывают пациентам, выдержавшим серьезную болезнь, и ее припадки нередко принимают за возврат болезни. Всего вернее можно объяснить их слишком быстрым поглощением белкового вещества, заключающегося в мясной пище, хотя эта причина может быть и не единственной. При современных химических знаниях, невозможно еще положительно утверждать, что белковые

составные части мяса — глобулин, музин, синтонин и пр. содержат в себе особое начало, влиянию которого можно было бы приписать возбуждательное и отчасти ядовитое действие мясной пищи. Но, как бы то ни было, именно недостатку привычного для потребителей мяса ощущения возбуждения следует приписать „понижение энергии“, томность и даже слабость, которые нередко чувствуются в первые дни по переходе с мясной пищи на растительную. Те же самые явления замечаются у алкоголиков, когда их лишают спиртных напитков. В обоих случаях, если только воздержание продолжается настойчиво, ощущение слабости исчезает более или менее быстро, смотря по обстоятельствам и по личным свойствам. Однако, многие пугаются этой временной слабости и, не понимая ее причины, после трех — четырех дней воздержания от мясной пищи, снова возвращаются к ней. Чтобы избежать этой мнимой слабости, потребителям мяса, как и алкоголикам, желающим изменить свой образ жизни, можно посоветовать отвыкать от своих привычек постепенно.

Мы упомянули раньше о косвенном вреде мясной пищи. Наиболее обыкновенным последствием ее бывает алкоголизм. Один американский реформатор, более сорока лет читавший лекции об этом пороке и старательно изучивший его причины на множестве лиц всех классов в различных странах и климатах, утверждает самым решительным образом, что мясная пища, возбуждая нервную систему, тем самым открывает путь к невозддержности в спиртных напитках и что при равенстве других условий, чем больше человек потребляет мяса, тем сильнее в нем позыв к крепким винам или водке и тем больше риск сделаться настоящим алкоголиком. Многие опытные врачи делали подобные же наблюдения и считали благоразумным соображаться с ними при лечении алкоголизма.

Доктор Аустин Флинт полагает, что как при острых, так и при хронических формах гастрита следует запрещать употребление в пищу мяса, — именно потому, что больной, ослабленный желудок плохо переносит его возбуждающие свойства. Известно, что алкоголизм рано или поздно неизбежно приводит к хроническому гастриту, а одним из симптомов последнего бывает сильная жажда; в очень серьезных случаях она становится почти непрерывной. Здесь неизменная круговая связь между причиной и следствием. Животная пища поддерживает гастрит своим чрезмерно возбуждающим действием: гастрит вызывает жажду; жажда поддерживает страсть к вину. А раз мы знаем, что мясо состоит именно из тех веществ, которые перевариваются в желудке, то не трудно понять, как вредно должен отражаться на больном, ослабевшем и уже измененном органе предлагаемый ему продолжительный труд переваривания исключительно белковой пищи.

Доктор Джэксон, старший врач лечебницы для страдающих запоем в Дансвилле (в Соединенных Штатах), признает невозможным радикальное исцеление пациентов, пока им разрешают мясную пищу. По его мнению, мясо заключает в себе какие-то особые питательные начала, которые до такой степени возбуждают нервную систему, что она в конце концов истощается и теряет всю жизненную силу. Истощение вызывает потребность в искусственном возбуждении и поддерживает страсть к алкоголю. Поэтому он требует от своих пациентов полного повиновения правилам лечебницы и, в том числе, полного воздержания от всякого рода мясной пищи, а также от чая, кофе и табака. „При таких условиях, говорит доктор Джэксон, пациент непременно становится воздержным и поправляется; питаюсь хлебом из непросеянной муки, овощами и спелыми фруктами — яблоками, персиками, абрикосами, грушами и пр.— нельзя не исцелиться от алкоголизма“. Что такая пища действительно обновляет нервную систему и искореняет страсть к крепким напиткам, доказательством этому служить система лечения, принятая в заведении доктора Джэксона — она основана единственно на правильной диете и ваннах, без всяких лекарств.

Не трудно понять, что постоянное возбуждение нервной системы сильно азотистой пищей оказывает большое влияние и на половую сферу и вызывает с этой стороны неутолимые потребности. Мы не станем распространяться здесь об этом предмете; упомянем только, что коренную и общую причину проституции в больших городах следует искать прежде всего в роскоши и невозддержности в пище и питье, господствующих среди богатых и зажиточных классов. А главный элемент этой роскоши — употребление мяса и алкоголя, которое, в силу ложных гигиенических и медицинских понятий, распространяется все более и более между мужчинами и женщинами всех слоев общества. Искорените мясное питание и спутник его алкоголизм — и вы сделаете этим в тысячу раз более для искоренения проституции, чем могут сделать какие бы то ни было другие меры, если их примут, не уничтожив предварительно этих двух пагубных условий. В настоящее время молодой человек, привыкший с детства к обильной мясной пище и, с ранней юности, к опьяняющим напиткам, начинает жизнь с ненормальными, необузданными желаниями, которые нередко принимают характер настоящей болезни, парализующей всякое сознание долга, всякую способность к высшим духовным наслаждениям.

Употребление мясной пищи влечет за собой и более близкие вред-вые последствия. Мясо может быть вредным и опасным для потребителя: 1) от присутствия в нем посторонних болезнетворных организмов или их зародышей; 2) когда оно взято от больного животного; 3) когда животное, убитое на мясо, было при жизни заражено каким-либо ядовитым веществом; 4) когда мясо употребляется не свежим, то есть, отчасти разложившимся.

Мясо, заключающее в себе паразитов, почти неизбежно заражает ими потребителя. Самым обыкновенным примером может служить заражение *солитером*, вследствие употребления свинины с зародышами этого глиста (*cysticercus cellulosae*, финн). Эта болезнь сильно распространена у ирландских свиней; по словам профессора Кэмджи (Fifth Report of the Medical Officer to the Privy Council), ею заражено от 3 до 5% свиней. Зародыши такого же глиста существуют в мясе быков и телят; там они мельче, чем у свиней и их труднее заметить. Заразительность

такого мяса не уничтожается ни копчением, ни соленьем; только проваривание в кипящей воде убивает паразитов, но оно достигает цели лишь в том случае, когда одинаково хорошо проварятся все частицы мяса, как снаружи, так и внутри куска. В пищеварительных органах человека, имевшего несчастье поесть такого мяса, зародыши развиваются в ленточных глистов громадной длины. Свиной *cysticercus* превращается у человека в обыкновенного солитера — *Taenia solium*, а бычачий и телячий в глиста *Taenia mediocanellata* или *T. saginata*.

В мясе убитого скота попадает еще другой вид паразита - трихины (*trichina spiralis*); они встречаются в свином мясе чаще, чем во всяком другом. В 1863 г. свинина, зараженная трихинами, была причиной большого несчастья в Гельштадте, в Пруссии. Сто три человека, поев за обедом сосисок из такой свинины, заразились трихинами, и из них более двадцати человек умерли в течение месяца. Болезнь *трихиноз* не редкое явление в тех странах, где в большом употреблении свиное мясо, в особенности копченое и соленое. Чтобы убить трихин в мясе, нужна температура по меньшей мере в 212° Фаренгейта; притом жар должен проникнуть каждую частичку мяса. Первые припадки болезни напоминают тиф; потом является жестокая боль во всех мышцах, больной лежит и стонет, не будучи в состоянии расправить члены от ужасных страданий при малейшем движении. Смерть наступает среди припадков, сходных с припадками холеры. Случаев полного исцеления от этой болезни неизвестно; даже, если заразившийся избежит смерти, то трихины, внедрившись в мышечную ткань, остаются в ней навсегда.

Кроме заражения паразитами домашний скот подвержен злокачественным острым болезням — чуме, воспалению легких и грудной плевы, сибирской язве и разнородным воспалительным процессам. Из статистических данных в вышеупомянутом докладе профессора Кэмджи видно, что пятая часть потребляемого в Англии мяса берется от животных, страдавших хроническими или острыми злокачественными болезнями

24

. Существует мнение, будто мясо больных животных безвредно; насколько оно неосновательно, об этом можно судить по следующему случаю. На одной ферме, в Абердиншире, пахарь с кузнецом убили телку, которая была не совсем здорова. Часть мяса приготовили на другой день к обеду семьи, состоявшей из одиннадцати человек. Девятеро из них ели мясо и вскоре почувствовали такие явные припадки отравления, что пришлось призвать врача. Двое из больных умерло. Пахарь и кузнец спустя несколько дней также поступили в Абердинскую больницу с рожистым воспалением в руках. Две свиньи, наевшиеся внутренностей убитой телки, брошенных в помойную яму, заболели и издохли

25

. Подобный же случай был в Западном Кенте, в 1878 г.; он послужил поводом к судебному следствию. У фермера, в Аддингтоне, 31-го января один бык не хотел вставать и выходить из стойла — очевидно, заболел, его немедленно зарезали, и мясник, по имени Белль, с помощником оправили и распяли тушу. Спустя несколько дней после того у Белля сильно распухла правая рука, и он жаловался на боль. Беккенгемский врач доктор Бугас признал его болезнь за заражение крови. Беллю делалось все хуже и хуже, и 12-го февраля он умер. Оказалось, что, в то время, когда он опраивал тушу, у него были две царапины на руке, а потому явилось подозрение, что бык был заражен, и его кровь попала в царапины. Приказчик, па которого также попала кровь быка, когда он резал ему горло, заболел в одно время с Беллем и такими же симптомами, но его удалось вылечить. Человек, помогавший Беллю опраивать тушу, также чувствовал недомогание и боли. Спустя неделю, на ферме издохла свинья, очевидно, наевшаяся отбросов зараженной туши. Г. Гилль, владелец убитого животного, и приказчик его утверждали, что раньше чем был убит этот бык, в стаде их фермы не было никаких признаков болезни среди скота. („Daily Telegraph“).

Доктор Роберт Кристисон положительно утверждает, что мясо и все выделения животных, больных сибирской язвой, не исключая молока, до такой степени ядовиты, что люди, которые прикасаются к этим вещам или употребляют их в пищу, заболевают или воспалением кишечного канала или наружными язвами. Ливингстон (Missionary Travels and Researches in South Africa) также упоминает о сибирской язве (*Anthrax*) как о последствии употребления в пищу мяса больных животных.

Весною, 1841 г. семья из четырех человек, поев мяса больного барана, заболела, со всеми признаками серьезного отравления, и один из членов этой семьи умер, не прожив и трех часов. Один работник в Горшэме и двое из его детей умерли в июне 1844 г. от такой же причины. В апреле 1879 г. в цюрихском. суде в течение трех дней рассматривалось дело по обвинению мясника и трактирщика в сбыте мяса телят, болевших тифом. Телятину эту ели члены одного певческого общества и из них шесть человек вскоре умерли, а 643 человека заболели более или менее тяжело.

Доктор А. Карпентер в своей речи на санитарном конгрессе упомянул, что, как его клятвенно уверял полицейский чиновник, смотритель лондонского мясного рынка, *восемьдесят процентов* мясных туш, поступающих в продажу на лондонском рынке, поражены туберкулезом; изъять все это количество из продажи (как присовокупил смотритель) значило бы оставить лондонское население без мяса.

Нередко случается, что рогатый скот, а еще чаще зайцы и кролики — съедают какую-нибудь ядовитую траву или другое вредное вещество, и мясо их делается вследствие этого негодным к употреблению в пищу. Нужно еще заметить, некоторые животные могут без вреда для себя есть вредные травы и плоды, но мясо их вызывает все признаки сильного отравления у поевших его людей. В *Edinburgh Medical and Surgical Journal* за июль 1844 г.

сообщалось в сведении такого рода: „В Америке есть площади земли в несколько миль в длину и ширину, на которых вся трава обладает ядовитыми свойствами; пасущийся там скот на вид здоров, но мясо и молоко его крайне вредны". Мясо грызунов, питающихся без всякого вреда для себя белладонной и рододендроном (*Rhododendron chrysanthemum*), несомненно, опасно для жизни человека.

Пагубные последствия употребления в пищу испорченного или отчасти разложившегося мяса слишком хорошо известны. Одно из самых обыкновенных — это воспаление желудка и кишок (*gastro-enteritis*), нередко сопровождаемое сильной лихорадкой

26

. Во многих случаях эта болезнь оканчивается смертью. В октябре 1879 г. лондонская полиция в течение двух недель отобрала на центральном мясном рынке до семи с половиною тонн говядины и три тонны свинины, ветчины и языков, — все это количество признано „негодным к употреблению в пищу". По этому поводу „*Edinburgh Evening News*" замечает: „Если таково положение дел на одном только рынке, то количество тухлого мяса, потребляемого в пищу в тех местах, где нет такого бдительного надзора, должно быть огромным". Статистические указания на этот счет можно встретить в любой газете, и об этом излишне распространяться.

Независимо от случайных несчастий, косвенным образом вызываемых употреблением мяса, есть основание считать мясную диету непосредственной причиною многих тяжелых и опасных болезней. Золотуха, этот обильный источник страданий, уродств и безвременной смерти, по всей вероятности, берет свое начало в употреблении мяса. Замечательно, что корнем латинского названия золотухи *scrofula*, служит слово *scrofa* — свинья, так что „золотуха" означает то же, что *свиная болезнь*. Известно, как распространено в Англии употребление в пищу свиного мяса между всеми классами населения, а в особенности между бедными. Ветчина, сосиски и свиное сало входят почти неизбежно в ежедневный обед средних и низших классов как в городе, так и в деревне. Между тем евреи, по словам доктора Ричардсона, пользуются повсюду завидным здоровьем, и продолжительность жизни у них на одну четвертую или пятую больше, чем у других европейских народностей.

Чахотка — без сомнения, самое ужасное и в то же время самое распространенное из всех последствий золотушного худосочия, а его зародыш в той или другой форме, носит в себе почти каждый человек в Европе. Распространенность чахотки в Англии доктор Buchan объясняет чрезмерным употреблением мяса и советует „противодействовать расположению к чахотке у молодых людей строгой диетой из мучных блюд и спелых фруктов при полном запрещении мяса и спиртных напитков". В почти тех же самых выражениях высказывается доктор Лэмб. Врачи Баенистер (Соединенные Штаты) и Пембертон также сторонники лечения золотухи и всех ее проявлений посредством молочной и мучной диеты при строгом исключении мясной пищи.

Доктор Найт (Knight) в Труро описывает следующий случай из своей практики: „Года два тому назад меня пригласили к мистрисс А—, страдавшей золотушным нарывом да левой груди. Нарыв был величиною с монету в полдоллара и отделял большое количество гноя. Подмышечные железы сильно распухли. Сомневаясь в пользе операции для подобных случаев, я предупредил пациентку насчет опасности ее болезни и предписал ей питаться только хлебом, молоком и фруктами, пить одну воду и держать тело до возможности в одинаковой температуре. Язву я предписал промывать теплой водой и держать как можно опрятнее. Не прошло трех месяцев, как язва зажила и общее состояние здоровья моей пациентки значительно улучшилось. Опухоль подмышечных желез еще остается, но значительно уменьшилась. Пациентка продолжает питаться растительною пищей и пользуется хорошим здоровьем. Поев мяса, она всякий раз чувствует, по ее словам, „покалывание" в том месте, где была язва. В „*Lancet*" (14 мая 1842) приведен случай полного исцеления тяжкого золотушного изъязвления у трехлетнего ребенка. Лечивший его доктор Rowbotham в Стокпорте сообщает: „Маленький сын м-ра Фильдинга, в Стокпорте был болен полтора года. Все тело его, с головы до ног, было покрыто нарывами; глаза, нос, уши, рот, — словом, вся голова и лицо образовали одну сплошную поверхность из нарывов и язв. В таком же состоянии была и нижняя часть тела, так что бедра, казалось, готовы были отделиться от туловища. Ребенок более года был совершенно слеп; он не мог сидеть даже на подушках и постоянно стоял на ногах, опираясь локтем на свою няньку, или же стоял на коленях на подушке. Он почти не мог лежать все это время. Восемь медицинских знаменитостей признали болезнь безнадежной и некоторые из них не считали возможным даже облегчить ее. Руководствуясь некоторыми собственными соображениями относительно источника этой болезни, я решился предписать диету, состоящую почти исключительно из спелых фруктов с медом, сахаром или патокой. Ребенок начал держаться этой диеты с 13-го сентября 1841 г. Каждый день подавались ему на обед вареные фрукты с сахаром или медом, кроме того он, часто ел в сыром виде виноград, вишни, сливы, яблоки, груши и другие фрукты, какие можно было достать. 16-го того же месяца язвы на его спине начали подживать: 23-го общее состояние здоровья значительно улучшилось, а 30-го половина лица была чиста, и нижние части тела настолько поправились, что он мог уже сидеть в кресле и спокойно лежать в постели. Здоровье больного с каждым днем улучшалось; наконец, открылись и глаза, но в начале они были так слабы, что он едва мог видеть. Однако и зрение постепенно улучшилось. К 1-му января 1842 г. на теле не осталось ни одной язвы; кожа стала замечательно чистой и белой; черты лица приняли свой обычный облик, тогда как раньше, в продолжение целого года, нельзя было определить, где у него нос и где глаза".

Доктор Абернети, знаменитый шотландский врач прошлого века, высказал мнение, что животная пища превращается в организме в гнилостное, едкое возбуждающее вещество (*stimulus*). Правильно ли это мнение в научном отношении или нет, во всяком случае достоверно, что смешанная диета производит в высшей степени зловонные экскременты, тогда как при чисто растительной запах их едва ощутителен. Нужно еще прибавить, что

запах ухудшается с увеличением количества животной пищи. То же самое, при остальных одинаковых условиях, замечается и на дыхании. Сколько раз мне случилось по одному только запаху выдыхаемого воздуха тотчас узнавать большого охотника до мясной пищи!

Доктор Пэви полагает, что пища, богатая углеводами и, в частности, мучнистые предметы и плоды, всего благоприятнее при лихорадочных и островоспалительных процессах, тогда как пища азотистая в подобных случаях вредна. Что касается гигиенического действия жировых веществ, то Пэви считает их совершенно необходимыми при лечении золотушного и туберкулезного худосочия и даже склонен видеть причину этих болезней в недостатке жиров. Так как благотворное действие этих веществ при систематическом лечении золотушных и туберкулезных болезней уже доказано опытом, говорит он, то естественно заключить, что мера, исцеляющая болезнь, способна также и предупредить ее развитие"

27

. Несмотря на простоту этих соображений, мы сплошь и рядом видим, что в больницах и в частной практике врачи прописывают чахоточным больным отвратительное и вредное питание *сырым мясом*, на том основании, что мясо в этом виде всасывается быстрее и легче усваивается, чем всякая другая пища. Это верно; и однако, рассмотрим причины и последствия такого быстрого всасывания.

Причина та, что мясо окончательно растворяется в желудке следовательно, пищеварение тут же и кончается. Последствием бывает то состояние общего возбуждения, которое в результате способно только усилить изнурительную лихорадку — важнейший симптом туберкулезного худосочия, с которым врач должен бороться всеми средствами.

Аустин Флинт (*Experiments and Reflections upon Animal Heat*) полагает, что сильное повышение температуры при лихорадочном состоянии бывает отчасти следствием усиленного сгорания водорода, и что происходящую при этом потерю со стороны организма можно уменьшить усиленной доставкой жировых, крахмалистых и сахаристых веществ. Мало того, — как справедливо замечает Пэви, — сильно азотистая пища, войдя в организм, приносит еще больший вред в другом отношении. Она способствует образованию веществ, для удаления которых из организма требуется усиленная деятельность почек, а при воспалительных болезнях этого необходимо избегать. Напротив, углеводы и жирные вещества нимало не затрудняют почек; остатки их, не потребленные организмом, состоять из воды и угольной кислоты и удаляются из крови другими путями. Давно уже со времени известных опытов Лемана над самим собою и Лооза (*Lawes*) и Джильберта над рогатым скотом, известно, что общее количество выделяемой мочевины бывает прямо пропорционально потребленному количеству азотистой пищи. При исключительно животной пище организм Лемана выделял 53,2 грамма мочевины в сутки; при исключительно растительной пище — 22,5 граммов; при смешанной — 32,5; и, наконец, при питании исключительно безазотистыми веществами — жирными и крахмалистыми — выделялось не более 15,4 граммов мочевины в сутки. Каждое из этих чисел выведено, как среднее, из двенадцати отдельных опытов. Леман полагал, что пять шестых азота, содержащегося в принятой пище, выделяется из организма посредством мочи и именно в форме мочевины, Например. когда в пище содержалось 30,16 граммов азота, 25 граммов его выделилось в виде мочевины в продолжение одних суток. Следовательно, азотистое вещество пищи подвергается в организме каким-то превращениям, окончательною формою которых бывает мочевина. Что превращения эти действительно совершаются и притом очень быстро, это было доказано, кроме опытов Лемана, наблюдениями доктора Паркса над двумя солдатами. Далее. Леман нашел, что мясная пища увеличивает относительное количество фибрина в крови, Между тем нам известно, что это вещество находится в крови в увеличенном количестве при воспалительных процессах, в особенности при остром ревматизме и пневмонии. В первом случае в крови находили фибрина 10 частей на 1000, во втором — от 6-9 на 1000. между тем, нормальная его пропорция не должна превышать 3 на 1000. То же самое явление наблюдается при воспалительных процессах в других органах. (Андраль и Гаварре.)

Нам возразят, быть может, что, так как окончательные продукты разложения жиров и углеводов (в том и другом случай одинаковые) удаляются из организма отчасти в виде кожных выделений, то такая пища, усиливая патологический пот, может быть вредна для чахоточных. Но такой пот бывает следствием питания азотистыми, а не жирными веществами. Азотистая пища, быстро усваиваемая и возбуждающая, усиливает лихорадочное состояние; при появлении же пота жар обыкновенно спадает: природа сама извергает ядовитый элемента. Деятельность кожи уменьшает лихорадочное состояние, так что пот, вызванный не самым лихорадочным процессом, не может быть опасен для чахоточного больного; его действие можно сравнить в таком случае с действием турецкой бани, а польза этого средства в туберкулезных болезнях была уже не раз засвидетельствована.

Обстоятельства, на которые мы обратили внимание, говоря о лечении чахотки, сохраняют полное значение также при лечении хронического воспаления почек (*Nephritis*). При смешанной диете большая часть твердого вещества, растворенного в моче, состоит из азотистых продуктов разложения мясной пищи,

В случаях заболеваний какого-нибудь органа необходимо по возможности уменьшать его долю труда в отправлениях организма; с этой точки зрения можно даже надеяться, что с помощью растительной пищи, — но, избегая вещей слишком богатых белком, как то: бобов, чечевицы и пр. — удастся установить надлежащую диету для лечения Брайтовой болезни. Неаполитанский врач Семола запрещает в этой болезни всякую азотистую пищу и предписывает своим больным исключительно крахмалистую. (*Dr. Rendu. Etudes des Nephrites Chroniques.*) Впрочем, и с другой точки зрения, а именно в виду тесной зависимости между качеством пищи и количеством

мочевина, — следует избегать при Байтовой болезни азотистых и быстро усваиваемых пищевых веществ, иначе в крови быстро образуется избыток мочевины, и могут появиться признаки отравления крови.

Есть еще одна болезнь, против которой наиболее действительным средством оказывается полное воздержание от мясной пищи, это подагра. Одним из последствий питания мясом бывает кислотность мочи, тогда как при растительной пище в моче преобладает щелочь. Обыкновенно человеческая моча имеет кислую реакцию, и такую мочу принято считать нормальной; на самом деле она встречается почти исключительно у людей, употребляющих смешанную пищу. у людей же, покидающих животную пищу, реакция мочи делается среднюю или щелочною, и вместе с избытком кислоты в моче исчезают и сгустки, а они-то, при значительном скоплении, и образуют камни в мочевом пузыре. (Опыты Клода Бернара над самим собою.) Стало быть качество пищи имеет огромное влияние на образование мочевого песка; нам известно, что мочева кислота - избыток которой служит существенным признаком или присутствием камней в мочевом пузыре или подагры, — происходит от неполного разрушения организмом азотистых веществ; не подвергаясь полному окислению, они образуют мочевую кислоту вместо мочевины, как должно бы быть при нормальных условиях. Словом, у людей, потребляющих много мясной пищи, есть полное основание ожидать избытка мочева кислоты в моче, следовательно, есть повод предусматривать расположение к подагре, к каменной болезни и к расстройству почек. Наоборот, растительная диета может предупредить развитие этих болезней (а они нередко бывают наследственными) и оказывается весьма действительною для борьбы с ними в том случае, когда они уже развились.

Доктор Прут идет еще далее: он сравнивает каменную болезнь с золотухой и утверждает, что та и другая болезнь свидетельствует об избытке в организме азотистых веществ и о недостатке силы, необходимой для их разрушения. Он говорит, что подагрические массы составляют только разновидность чахоточных бугорков. Доктор Крэджи в своей книге: "Elements of the Practice of Physic", говорит: „Пища, состоящая из хлеба, риса или муки с молоком, служить лучшим средством для предупреждения подагры и для борьбы с этою болезнью, когда она уже развилась. Такую диету можно рекомендовать и в случаях неправильных форм подагры, поражающих мозг с его оболочками или сердце и легкие. Если нужны дальнейшие доказательства того, что молоко и мучная (в небольшом количестве) пища или диета из молока и вареных овощей, — действующие одинаково, — вполне целесообразны для лечения подагры и притом гораздо безопаснее для организма, чем диета с участием мясной пищи, то мы сошлемся на прямую физиологическую зависимость между отправлениями желудка и легких".

Доктор Чейн также сообщает, что принц Конде вылечился от упорной подагры полным воздержанием от всех сортов рыбы, мяса и вина.

По мнению доктора Куллена, этим способом можно успешно лечить не только подагру, но и ревматизм, так как ревматизм требует прежде всего противовоспалительной диеты, что достигается всего успешнее полным воздержанием от мясной пищи. Мнение это подтверждается фактами, на которые указывал Леман, говоря об увеличении количества фибрина в крови при животной пище, а мы уже видели, что при ревматизме это вещество накапливается в крови, сравнительно говоря, в огромном количестве.

При диабете (diabetes mellitus, сахарное мочеизнурение) врачи обыкновенно прописывают почти исключительно мясную диету, в виду того, что она не содержит в себе углеводов. Но не следует забывать, что моча больного диабетом содержит в себе сахар при всякого рода пище, — этот факт сам по себе служит только признаком болезни, причину же ее очевидно следует искать в каких-нибудь ненормальных условиях, существовавших гораздо раньше, чем обнаружилась болезнь. Какие же это условия? Вот задача, которая еще никогда не была решена удовлетворительно. Происхождение диабета приписывали перерождению легочно-желудочных нервов или же постоянному или временному нарушению их отправления. Наблюдения над больными диабетом показали, что первым признаком этой болезни бывают расстройства пищеварения; это указывает прежде всего на болезненное состояние желудка и на недостаточность или изменение состава желудочного сока. Но, как мы уже видели, диспепсия и катаральное состояние желудка указывают на необходимость приостановки возбуждающей и слишком азотистой диеты. Вероятно, в первой стадии болезни — особенно в не наследственных случаях — было бы достаточно даже этой меры для предупреждения настоящего диабета. Нельзя помочь одним этим способом, когда болезнь в полном ходу. Но ведь нельзя ожидать исцеления и от исключительно мясной пищи, когда сахар появляется уже в большом количестве в моче. В этом случае, какова бы ни была диета, больной рано или поздно должен умереть. Раз диабет дошел до изнурительной, кахектической стадии, он неизлечим, как и всякое другое кахектическое состояние; помощь медицины может быть действительною лишь в начальной стадии болезни. Поэтому истинное призвание науки состоит в том, чтобы предупреждать симптомы болезни, останавливать развитие ее прежде, чем оно перейдет в неизлечимую форму. Когда процесс умирания уже начался, наука не в силах остановить его. Тем не менее, даже в тех случаях, когда болезнь в начале запущена, если к помощи врача обратились уже тогда, когда мучная и плодовая пища может быть вредной и даже прямо опасной, — то следует ли из этого с научно-медицинской точки зрения, что мы должны держаться старой системы и советовать больному питаться мясом? Нет; по крайней мере в последнее время, благодаря исследованиям и опытам доктора Донкина и его последователей, для пользования подобных случаев найден лучший способ. Как известно, больные диабетом умирают от истощения; стало быть, им нужно давать такую пищу, которая способна противостоять существующим в организме ненормальным условиям. Доктор Донкин нашел такое питание в снятом молоке. Он описывает много случаев исцеления посредством питания исключительно снятым молоком, и в нескольких из этих случаев болезнь уже достигала значительного развития. Дело в том, что при сильном диабете питательные

вещества, содержащие белок с примесью жира, совсем не утилизуются. Между тем, молочный сахар и белковое вещество молока, когда они отделены от жирных частей его, не подвергаются патологическому превращению. После многочисленных опытов Донкин убедился, что сахар в моче исчезает при питании снятым молоком и снова появляется, как только больной поест мяса или сливок. Питательные элементы в снятом молоке — казеин и лактин. Казеин представляет собою чистый белок и потому гораздо менее способен к превращению в сахар, чем всякая другая азотистая пища. Те же, кто, подобно доктору Дэви, полагают, что лактин, будучи своего рода сахаром, способен вредить диабетным больным, не знают истинных свойств этого вещества. Лактин, по химическим свойствам и физиологическому действию резко отличается от того сахара, который происходит при диабете, и вообще от всех других видов сахара или глюкозы. Лактин не способен к спиртовому брожению; он подвергается молочному брожению, и оно совершается в желудке в присутствии казеина. Общее улучшение здоровья, восстановление сил больных диабетом, исчезновение сахара в их моче, при системе лечения доктора Донкина, достаточно доказывают, что составные элементы снятого молока отлично воспринимаются организмом диабетиков. Тяжелые симптомы болезни и слабость исчезают почти с самого начала лечения по этой системе; в обыкновенных случаях сахар перестает показываться в моче недели через две после того, а в более упорных — недели через шесть. (Arthur Scott Donkin. M. D. On the Relation between Diabetes and Food, and its application to the Treatment of the Disease. 1875.)

Воздержание от мясной пищи оказалось чрезвычайно полезным еще в другой страшной болезни — эпилепсии. Существует много гипотез для объяснения источника и непосредственной причины эпилептических припадков; наиболее вероятную представляет недавно опубликованная гипотеза доктора Гуглингса-Джэксона. Он считает эпилепсию последствием повышенной возбудимости нервной системы; в этом случае раздражение, идущее изнутри или извне, действует подобно электрическому разряду и производит усиленный эффект в виде криков, падения наземь и других характеристических симптомов болезни. Тот факт, что в мозге эпилептиков, даже если они умерли во время припадков, не обнаруживается никаких особенностей или повреждений, кроме тех, которые можно объяснить и помимо болезни — служит очевидным доказательством того, что болезнь зависит не от нарушения целости нервной системы, а от расстройства ее отправлений. С другой стороны, давно уже известно из опыта, что всякие чрезмерные возбуждения нервной системы могут привести к нервным припадкам. Вообще, как непосредственное наблюдение фактов, так и логический вывод из них приводят к тому окончательному заключению, что с эпилепсией и другими сходными с нею нервными расстройствами не столь тяжелого характера, означаемыми в медицине общим именем "истерии", следует бороться посредством полного воздержания от всякого рода возбуждающей пищи и горячительных напитков и постоянной диетой из мучных блюд, молока, фруктов и легко перевариваемых овощей, избегая тех из них, которые богаты волокнистым веществом,

Доктор Нортс (North) в Соединенных Штатах сообщает об одном случае, где больной, раньше страдавший тяжкими приступами эпилепсии, совершенно перестал употреблять всякую рыбу, мясо и живность, держался такой диеты два с половиною года и во все это время ни разу не подвергался эпилептическим припадкам.

Доктор Hayward, в Соединенных Штатах в своих лекциях приводит другой подобный пример.

Один молодой человек, страдавший жестокими припадками эпилепсии, согласился перейти на растительную пищу и вскоре избавился от своей болезни. Как-то раз после того он поел много мяса на званом обеде, и вслед за тем с ним сделался сильный припадок. Впоследствии он стал строже соблюдать растительную диету и избавился от повторения припадков.

Доктор Чейн также приводит замечательный случай исцеления от эпилепсии. Некто доктор Тэйлор долго страдал страшными припадками этой болезни. Он обращался за советами к самым знаменитым из своих коллег в Англии, но не получал облегчения. Наконец, ему пришло в голову отказаться от мясной пищи и в продолжение года или двух, пока он соблюдал эту диету, припадки эпилепсии ни разу не повторялись.

Не далее как в прошлом году доктор Джордж Лей (Lade) обнаружил следующие любопытные наблюдения над лечением упомянутой болезни:

"Девушка А. 23 лет, около двух лет до начала лечения страдала легкими эпилептическими припадками, сопровождавшимися симптомами истерии и болезненными явлениями в половой сфере. Эпилептические припадки повторялись у нее раз в неделю или чаще, обыкновенно по утрам. Я стал прописывать ей обычные в этом случае лекарства и сменял их от времени до времени, смотря по тому, приносили они пользу или нет; однако, упорное лечение в течение полутора года не привело к улучшению болезни. Тогда я решился оставить все лекарства и испытать действие радикальной перемены пищи. Я посоветовал больной отказаться от мяса и рыбы и питаться исключительно фруктами и овощами с приделкою, в умеренном количестве, масла, яиц и молока. На завтрак я рекомендовал фрукты, овсяную похлебку, хлеб и молоко; за обедом — овощи, фрукты, пеклеванный хлеб и мучные пудинги; за ужином — то же, что за завтраком; я запретил при этом всякие напитки, кроме воды и молока, разведенного водою. Через несколько недель наступило заметное улучшение; с тех пор выздоровление шло решительными шагами и, наконец, можно было считать лечение оконченным. Диета была назначена в октябре 1876 г., а теперь, в ноябре 1877 г., мне сообщают, что припадки не повторялись у больной уже почти пять месяцев... Будет ли так продолжаться далее и улучшится ли общее состояние ее здоровья — это покажет будущее; во всяком случае, пациентка твердо решила придерживаться простой и не возбуждающей пищи и находит ее питательной и приятной. В последнее время я прописал растительную диету одному молодому человеку, страдавшему эпилепсией, и спустя полгода мне сообщали, что припадки повторяются у него реже".

Считаем также излишним указывать на пагубное — прямое и косвенное — влияние мясной пищи на все болезни печени. У людей, которые злоупотребляют мясной пищей, самое обыкновенное явление — припадки катаральной желтухи или воспаления печени. Известно, что катар желчных протоков, будучи прямою причиной разложения желчных солей натрия, содержащихся в нормальной желчи, приводит к коликам в печени и увеличивает образование холестерина — вещества, образующего большую часть патологических отложений, известных под именем желчных камней. Более или менее сильные расстройства печени, которыми страдают многие европейцы в Индии, Китае и других жарких странах, происходят столько же от климата, сколько от чрезмерно азотистой пищи.

Нам остается еще напомнить о способе лечения цинги. Страбон первый упоминает об этой болезни; насколько ему было известно, она появилась в первый раз во времена упадка древних римских нравов, — факт сам по себе знаменательный. Общеизвестное классическое средство против всех видов цинги, как эпидемической, так и sporadической, — это свежие фрукты и овощи.

Я могла бы привести бесконечное число примеров излечения или, по крайней мере, облегчения всякого рода болезней и болезненных предрасположений посредством растительной и молочной диеты. Мое собственное здоровье может служить достаточно убедительным примером благотворного влияния пифагорейской диеты; несомненно именно ей я обязана сохранением здоровья, энергии и даже жизни. За шесть лет усиленных занятий в Парижской Ecole de Medecine мне пришлось бороться со многими испытаниями и препятствиями как материальными, так и нравственными; их тяжесть усиливалась для меня искусственными стеснениями, созданными для моего пола, и разными личными обстоятельствами. Одним словом, мне пришлось сделать столько усилий, что перед ними, пожалуй, отступило бы немало людей с крепким здоровьем. Между тем у меня есть наследственная склонность к чахотке и я уже лечилась от довольно явных симптомов этой болезни; вдобавок, я наделена крайне впечатлительным и нервным темпераментом. Если, несмотря на все эти неблагоприятные условия, я удовлетворительно довела свой курс учения до конца, то я приписываю это в значительной мере простой и не возбуждающей пище, которой я неизменно придерживалась в продолжение десяти лет перед тем.

В "Univers Illustre", за 26 марта 1876 г., доктор Decaisne в статье по поводу постов утверждает, что источник многих болезней коренится в том пагубном роде пищи, к которому родители приучают обыкновенно своих детей. Ссылаясь на показание врача траппского монастыря Lagrande Trappe, отца Дебрэна, Декен утверждает, что пища траппистских монахов не только не мешает здоровью и долговечности, как многие думают, но наоборот весьма благоприятна для того и другого. В течение двадцатисемилетнего периода в этой общине не было ни одного случая апоплексии, аневризма, водянки, подагры, каменной болезни или рака. Холера никогда не заглядывала ни в один из монастырей этого ордена, даже в то время, когда она сильно свирепствовала среди соседнего населения, и вообще, как всем известно, никакая эпидемия не проникает в стены траппских монастырей. "Спокойная и мирная жизнь траппистов, заключает Декен, представляет самое разительное осуждение нашей чувственности и невоздержности, нашей беспорядочной жизни и страстей, так часто подрывающих в самом корне наши жизненные силы".

На ту же тему, гигиенист Монсагрив, в Монпелье, пишет: "Не пифагорейцы ли по необходимости, если не по убеждению, наши крестьяне в Коррезе и Бретани? А разве они менее сильны и здоровы, чем их земляки-горожане, питающиеся мясом?.. Я изучал действие пифагоровой системы на траппистах и нашел, что они пользуются крепким здоровьем и необыкновенною долговечностью".

Что касается эпидемий, то множество статистических данных доказывают, что от них почти застрахованы люди, воздерживающиеся от мясной пищи и от почти неизбежной принадлежности ее — спиртных напитков. Из таких данных достаточно указать на пример доктора Роша (Rush), приведенный в Эдинбургском "Medical and Surgical Journal". Во время страшной эпидемии желтой лихорадки, в Филадельфии, он сохранил свое здоровье и энергию, благодаря диете, состоявшей из овощей, зерен и молока с полным исключением всякого рода мяса. Еще замечательнее в этом отношении опыт знаменитого гигиениста Сильвестра Грэхема (Graham). Во время холеры 1832 г., в Нью-Йорке, он уговорил многих жителей, вопреки советам других врачей, строго воздерживаться от мяса и спиртных напитков и довольствоваться исключительно растительною пищею. "И замечательно, — говорит Грэхэм, — никто из тех, кто придерживался такой диеты, не пал жертвой эпидемии, и только у немногих были легкие припадки ее". Врачи Поллард, Рис и Тэппэн, предписав своим пациентам такую же диету во время холерной эпидемии, имели удовольствие видеть, что без исключения все последовавшие их совету сохранили превосходное здоровье среди страданий и смерти окружающих.

Пища и экономия

Как показывает статистика, население определенной площади земли удваивается через каждые пятьдесят шесть лет. Поэтому ни один вопрос не может представлять большего интереса для политикоэкономов, чем вопрос о народном продовольствии Грег, в своих "Загадках жизни" (Enigmas of Life), высказывает следующие замечания, хотя и основанные на сравнении двух крайностей — исключительно растительной и исключительно животной пищи — тем не менее, весьма основательные и меткие. "Существует средство обеспечить почти неограниченное возрастание народонаселения на известном пространстве земли или, что то же самое, почти на всей доступной для человека поверхности земного шара — это замена животной пищи растительною. Десятина земли, засеянная хлебом, прокормит по меньшей мере в десять раз более людей, чем та же десятина, если ее пустить под

овщеводство. Обыкновенно вычисляют, что взрослый человек потребляет муки около четверти в год, между тем акр, или английская десятина, хорошей земли приносит вчетверо более. Допустим, что человеку, при питании одним хлебом, понадобится две четверти в год — и в этом случае один акр прокормит двух человек. При исключительно мясной пище, для пропитания одного человека нужно три фунта мяса в день; между тем один акр луга под сенокосом и выгоном, по довольно щедрому расчету, может прокормить количество скота, быков или баранов, которое доставить хозяину не более 50 фунтов мяса в год. Норфольские фермеры в самых лучших хозяйствах получают с акра луга 90 фунтов мяса, но огромное большинство английских ферм не приносит более 20 фунтов с акра. По этим данным, для прокормления одного взрослого человека, питающегося исключительно мясом, нужно 22 акра выгона. Ясно, что с переходом к растительной пище, данная площадь земли может прокормить гораздо большее население, чем при питании мясом".

Подобные соображения начали занимать умы политиков уже более столетия тому назад. В то время известный богослов, доктор Пэли (Paley) писал в своей книге "Principles of Moral and Political Philosophy": „Если прироста населения зависит от количества продовольствия, которым оно располагает, то ни с чем по важности, несравнимое значение принадлежит роду или качеству пищи, которую обычай или случай вводит в употребление в данной стране. В последнее время, в Англии, несмотря на то, что количество продуктов земли должно, по видимому, значительно возрасти вследствие распашки пустошей и усовершенствованной обработки земли, соответственного прироста населения вовсе не наблюдается, и причину этого следует искать, как мне кажется, в распространении употребления мясной пищи. Целые классы народа, питавшиеся в прошлом столетии почти исключительно блюдами из молока, кореньев и овощей, ныне требуют ежедневно значительной порции мяса. Вследствие этого, *большая часть плодороднейшей почвы в Англии пущена под выгоны*. Мало того, огромная доля зернового хлеба прежде прямо шла на питание людей, а ныне служит этой цели только косвенно, идя на откармливание баранов и быков. Таким образом общее или весовое количество продовольствия уменьшилось, и прибыль от улучшения почвы уравнилась потерей от перемены продуктов потребления. Все это убеждает нас, что для нации полезнее заботиться о поощрении земледелия, чем скотоводства, так как первое из этих занятий может прокормить большее число людей. Земледелие выгодно еще и потому, что оно *дает занятие большому числу рабочих рук*. Если заняться вычислением, какое количество продовольствия возможно извлечь из данного пространства земли определенного качества, и принять за меру число людей, которых оно может содержать в полном здоровье и силах, то полученное число будет зависеть в сильнейшей степени от *рода* пищи. Так, например, участок земли, способный прокормить такое количество скота, какое необходимо для продовольствия десяти человек мясом, может непосредственно прокормить зерном, овощами и молоком *по меньшей мере вдвое больше людей*".

В статье доктора Ричардсона, помещенной в июле 1880 г в журнале «Modern Thought», под заглавием "Food Thrift" (Экономия пищи), приведены следующие соображения: "Даже при небольшом стеснении, не говоря уже о неприятельской блокаде, в Англии немедленно начнутся политические смуты, и не столько от действительного недостатка пищи, сколько от неравной для всех потребителей возможности запастись продовольствием. Лишь только возникнет паника, спрос на съестные припасы усилится, и немногие богачи скупать пропитание всей массы бедняков; а когда толпа начнет голодать или только еще вообразит, что ей придется голодать, общественные устои рухнут... Когда средства к жизни распределяются не равно и не гуманно, кто-нибудь, естественно, должен умирать с голоду; распределите их равномерно, как повелевает любовь к ближнему, и никто не умрет от нужды даже в самых холодных и неплодородных странах, за исключением разве каких-нибудь случайностей или собственной небрежности". Говоря об эмиграции, Ричардсон прибавляет: «От нас выселяются наиболее трудолюбивые и бережливые, остается часть наименее способная - к труду и бережливости, вообще слабейшая часть населения. Эмигрант — это дыра, в которую утекают все приобретения, которые мы только успеваем делать на пути общественного прогресса, туда уходит лучшее богатство народа. Мы должны серьезно подумать о самой широкой утилизации всех растительных продуктов; в качестве продовольствия они стоят гораздо выше продуктов из животного царства. Нам нужно заучить, как правило, ту простую истину, что, обращаясь за пищей к растительному царству, мы обращаемся к первому и, следовательно, самому дешевому источнику питания. Необходимо бороться с общепринятым мнением, будто, потребляя животную пищу, мы берем ее из первого источника, что совершенно ошибочно, и наоборот, распространять убеждение, что в животном-то мире и нет первых источников питания — альбуминного, крахмалистого и костеобразовательного вещества, что охота за животными или разведение, воспитание, уход и откармливание их для продажи — все это с начала до конца излишний труд, что, наконец, лучшая форма пищи — это естественная, истинная пища, которую те же животные находят для себя без всякого труда в растительном царстве".

Артур Арнольд в речи к избирателям, в Сольфорде, в феврале 1879 г. говорил:

„Зеленый ковер, которым, благодаря системе нашего хозяйства, природа покрывает пустеющую Ирландию, подвигается с запада к востоку и переходит в Англию. Где когда-то пахарь посвистывал на своей ниве, там теперь пасется скот, а он требует почти три акра выгона, чтобы дать то количество продовольствия, какое дал бы один акр пашни".

Старинная поговорка: „Дал Бог рот, пошлет и пищу", не одно суеверное оправдание беспечности. Нужно только следовать благодетельным указаниям природы, жить во всех отношениях естественною жизнью, и мы убедимся, что земля в состоянии дать все необходимое для поддержания жизни наших потомков. Каждый рождающийся

ребенок приносит не только лишний рот, но и лишнюю пару рук, а одной пары рук более чем достаточно для прокормления одного рта. Поэтому подъема общественного благосостояния следует ожидать от лучшего распределения земли, а не от применения советов Мальтуса. Далеко не сочувствуя эгоистичному и холодному учению Мальтуса, я нахожу нечто благородное и трогательное в той вере в природу, которая побуждает нашу расу плодиться и множиться в той надежде, что земля всегда воздаст за труды человека. Эгоизм лежит в основе мальтузианства, он же служит одним из сильнейших доводов против него. Ставя предел воспроизведению в наиболее развитых расах и в наиболее образованных семьях каждой расы, это учение предоставляет будущность низшим типам человечества, которые, распложаясь, вскоре совершенно вытеснили бы высший тип. Сила, побуждающая нас плодиться, есть та самая *vis viva*, которая вставляет нас присваивать себе и колонизировать всякий кусок земли, на котором может существовать человек. Профессор Ньюмэк, в „Fraser's Magazine“, пишет: „Мальтусу было небезызвестно, что растительная пища может прокормить большее население, чем животная; но ему должно быть не приходило в голову, что нации на самом деле только тогда и росли, когда они делались по преимуществу вегетарианскими; что, при редком населении, народы остаются в сравнительно варварском состоянии, и что обращение к вегетарианскому способу питания всегда, было одним из условий цивилизации и могущества нации“.

Вычислено, что для прокормления мясом того количества людей, какое может прокормить хлебом один акр обработанной земли (при среднем урожае), нужно, но меньшей мере, три или четыре акра выгона, а если взять для сравнения обильный урожай, то один акр пашни уравновесить даже шесть-семь акров выгона... Нам говорят, что Англия перенаселена. — Где же доказательство, спрашиваем мы?— Нам отвечают: — „Постоянная гнетущая нищета“. Можно подивиться, если этот ответ кого-нибудь удовлетворит. Можем ли мы быть уверенными, что такой нищеты не существовало бы, если бы цифра населения Англии вдруг упала теперь до той нормы, на которой она стояла во время первого издания сочинения Мальтуса? Нет, ведь и тогда нищета была так велика, что он считал страну перенаселенной. Существование нужды и лишений не может служить доказательством перенаселения страны; утверждая это, наши политэкономы постоянно впадают в ошибку. Пороки общества и дурные законы — вот где источник народного разорения и болезненности; они неизбежно приводят к страданиям и нищете, как бы страна ни была обильна естественными богатствами. В 1871 г. было высчитано, что на производство пива и прочих спиртных напитков расходуется ежегодно такое количество зерна, из которого вышло бы 1,050 миллионов четырехфунтовых караваев хлеба; кроме того 61792 акра лучшей земли пущено под хмельники. Если бы перестали пить пиво и водку, — оказался бы большой избыток народного продовольствия. При этом я не касаюсь обжорства и расточительности господствующих у нас в больших городах. Гораздо важнее искоренить пьянство: это один из самых главных источников пауперизма и других общественных недугов. Если бы только уничтожить этот порок, нищета уменьшилась бы в поразительной степени; число преступлений сократилось бы во много раз, и огромная часть труда, затрачиваемая напрасно, была бы сэкономлена. С другой стороны, естественно, что народ не может добывать пищу из земли, когда земля не в его руках, и уже по одной этой причине никогда не представлялось возможности исследовать надлежащим образом вопрос о том, „перенаселена ли Англия“.

По вычислениям Лэнса, Миддлтона, Раусона, Бретона и других авторитетов, один акр земли производить следующее количество различных продуктов (конечно, в среднем выводе, не принимая в расчет разницы почвы, климата, времен года и проч.)

Продукты	В год	В день
Баранины	228 фунтов	5/8 фунта
Говядины	182,5 фунтов	1/2 фунта
Пшеницы	1280 фунтов	4 1/2 фунта
Ячменя	1800 фунтов	5 фунтов
Овса	2300 фунтов	6 фунтов
Гороха	1650 фунтов	4 1/2 фунта
Бобов	1800 фунтов	5 фунтов
Маиса	3120 фунтов	8 1/2 фунта
Риса	4565 фунтов	12 1/2 фунта
Картофеля	20160 фунтов	55 фунтов
Пастернака	26880 фунтов	74 фунта
Моркови	33600 фунтов	92 фунта
Ямса	40000 фунтов	110 фунтов
Репы	56000 фунтов	154 фунта
Свеклы	75000 фунтов	205 фунтов

Если бы одна треть всего пространства земли в Англии была пущена под зерновые хлеба и им подобные растения вроде гороха и бобов, треть — под картофель, свеклу, репу и остальная треть под плодовые деревья, леса и выгоны для рабочего и молочного скота, то на том же самом пространстве земли прокормилось бы население во много раз более, чем при существующих ныне условиях.

У нас есть одна отрасль хозяйства, на которую не обращено должного внимания: это плодоводство. Если бы эта отрасль садоводства была более распространена в Англии, то множество рук нашло бы себе производительную работу, и не было бы такой необходимости ни в эмиграции, не в привозе иностранного хлеба. Участки глинистой почвы, которые невыгодно пускать под пашню, принесли бы прибыль своим владельцам и пользу стране, если бы их засадили яблонями, грушевыми и сливовыми деревьями. Что же касается расходов на устройство парников и теплиц для воспитания более нежных растений — без этих приспособлений трудно обойтись в нашем климате — то единовременные затраты на этот предмет не выше, если не ниже тех сумм, которыми мы ежегодно рискуем на покупку или воспитание скота, подверженного всевозможным повальным и обыкновенным болезням. Не всем, быть может, известно, что, ради обеспечения продовольствия, парламент оказывал поддержку частным предприятиям из общественных сумм. В 1861 г. были назначены инспекторы для поощрения и расширения рыболовства в Шотландии. Владельцам рыбных промыслов была назначена субсидия сначала на три года, потом она возобновлялась ежегодно при нескольких министерствах. Почему бы парламенту не снизить и к нуждам садоводов и огородников; ведь они также содействуют национальному продовольствию?

"В виду настоящего застоя в земледелии, говорит "Nottingham Evening Post", фермеры могли бы с выгодой направить свою деятельность на засаждение больших участков земли плодовыми деревьями. Будь это сделано надлежащим образом, затраченный капитал привнес бы если не скорую, то верную прибыль. Если бы вопрос этот посильнее заинтересовал общество, садоводство сильно подвинулось бы вперед не только по размерам, но и по качеству приемов, а следовательно и по производительности. От этого значительно увеличились бы запасы домашней провизии, — а продукты домашнего приготовления оказывают наиболее благотворное действие на здоровье человека, — увеличилось бы истинное богатство страны и улучшилось бы положение тех классов народа, которые служат главной и самой здоровой отрасли английской промышленности. И теперь местные выставки цветоводства и садоводства много содействуют поощрению этих занятий; но с назначением специальных инспекторов характер выставок должен был бы сильно измениться. В настоящее время экспонент стремится выставить особенно *красивый* плод или растение и получает премию за наружный вид экспоната. В этом мало поощрения к тому, чтобы владельцы больших участков засаживали их плодовыми деревьями. Цель достигалась бы гораздо лучше, если бы правительство взяло дело в свои руки. Этот вопрос не затрагивает политики, а касается государственной экономки. Со временем обществу придется обратить на него внимание; а в ожидании этого те, кто разделяет наше мнение, хорошо сделают, если будут содействовать расширению плодоводства в стране своим личным примером".

Уже были предложения утилизировать этим способом пустующие земли внутри и около городов и деревень; люди, нуждающиеся в общественном призрении, вполне оплатили бы там свое содержание; во многих местах их можно было бы употребить с большою пользою для дренажных, пахотных и других земледельческих работ. Мера эта не только подняла бы ценность пустующих в настоящее время земель, но и повела бы к значительному улучшению санитарных условий: стоячие болота были бы осушены, бесчисленные мусорные кучи ушли бы на удобрение, воздух стал бы чище, и страна избавилась бы от худших из своих зол.

Перейдем к оценке экономического значения вопроса о пище для личности и семьи.

По мнению доктора Плейфера, который в течение многих лет руководил рядом официальных исследований над пищей солдат в Англии, Франции, Пруссии и Австрии, для здорового взрослого человека требуется ежедневно четыре унции белкового вещества и, по меньшей мере, десять с половиной унций углеродистых веществ. Если питаться исключительно одним каким-либо продуктом, то, чтобы получить требуемое количество белкового вещества, необходимо было бы съесть *в неделю*:

		Стоимость в шиллингах и пенсах	Вес в фунтах
Говядины	147 унций	6 ш. 1 п.	10 $\frac{1}{2}$
Сыра	93 унции	3 ш.	6 $\frac{3}{5}$
Пшеничного хлеба	341 унций	2 ш. 8 п.	24 $\frac{1}{3}$
Овсяной муки	175 унций	1 ш. 4 п.	12 $\frac{1}{2}$
Сушеного гороха	127 унций	1 ш. 2 п.	9

Для доставки организму необходимого количества углеродистых веществ нужно употреблять в неделю:

		Стоимость в шиллингах и пенсах	Вес в фунтах
Говядины	416 унций	17 ш. 4 п.	29 $\frac{5}{8}$
Сыра	224 унции	7 ш.	16
Белого хлеба	298 унций	2 ш. 3 п.	21 $\frac{1}{4}$
Картофеля	616 унций	2 ш. 9 п.	44

Сушеного гороха	221 унции	1 ш. 10 п.	16
Овсяной муки	183 унции	1 ш. 10 п.	13

Мы видим из этой таблицы, что хлеб, сыр овсяная мука и горох доставляют то же самое количество питательных веществ, как и говядина, за цену вдвое меньшую, а если исключить сыр, то разница в стоимости оказывается еще значительнее

29

Доктор Эдуард Смитс, руководивший по поручению правительства в 1864 г. исследованиями над качеством и количеством пищи беднейшего населения, вычисляет, что за ту же цену, — а именно, за один пенни — можно иметь:

В виде:	Углерода (гранов)	Азота (гранов)
Хлеба	1450	66
Ячменя	2500	93
Овсяной муки	1513	75
Пшеничной муки	1330	60
Риса	1380	35
Маиса	2800	121
Гороха	1820	170
Молока	873	87
Говядины	320	23
Баранины	415	20
Свинины	483	18
Ветчины	510	12

Судя по этим данным, растительная пища вчетверо дешевле мясной.

В отчете, читанном в Манчестерском Статистическом Обществе, г. Гойль (W. Hoyle) говорит: „Источник непроизводительных затрат заключается не только в плохой обработке почвы и в небрежном посеве, но также и в нерасчетливости при выборе пищи... Доказано, что пшеничной или овсяной муки, плодов и овощей можно купить на один шиллинг такое количество, которое по содержанию питательных веществ заменяет количество мяса, строящее пять шиллингов. Предположим, что шесть миллионов семейств в Соединенном Королевстве ограничат свое потребление мяса хотя на один фунт в неделю — и мы получим сбережение от 10 до 12 миллионов фунтов стерлингов в год". В другом месте тот же статистик замечает, что расхода на пропитание одного человека при обыкновенной, смешанной пище хватило бы по меньшей мере на трех или четырех вегетарианцев.

Общие выводы из приведенных выше сравнительных расчетов следующие:

1) Данная площадь земли, пущенная под пашни, огороды, фруктовые сады и выгоны (последние в достаточном размере для нужд населения, не потребляющего мяса), может дать количество продовольствия, способное прокормить в шесть раз большее число людей, чем при настоящих условиях. 2) Растительная пища, даже с придачей сыра, масла и молока, втрое или вчетверо дешевле, чем смешанная пища, составленная из мяса и растительных веществ.

Таким образом, возвращение к той пище, на которую указывают человеку и его физическая организация и нравственные инстинкты, привело бы к экономии в земле и в деньгах, то есть, к сбережению как национального, так и частного богатства. Эти экономические соображения заслуживают внимания в самой высокой степени. В настоящее время повсюду, в особенности в больших городах, свирепствуют нищета и страдания. Бедные классы пребывают в полнейшем невежестве относительно физиологического и химического значения пищи, невежество этих людей может сравниться только с их упорным нежеланием научиться чему-нибудь. А между тем перед ними открыт путь, — столь прямой, простой и доступный для каждого; вступив на этот путь, всякий бедняк мог бы достигнуть здоровья, счастья, довольства и возможности плодиться и множиться, не опасаясь, что его детей ждет в будущем голод, пороки и рабство.

Нас спросят: "Куда же денутся в таком случае все животные? Не будут ли они мешать человеку?" Ответа на эти вопросы не далеко искать. Перестаньте разводить животных на убой — и природа сумеет восстановить равновесие, нарушенное человеком. Рогатый скот разводится нами искусственно и намеренно размножается подбором, привозом из-за границы и всяческими средствами. Не следует, впрочем, забывать, что при более широком развитии земледелия и огородничества, какое потребует перемены способа питания быков понадобится огромное количество, человек должен будет прибегать к их помощи в земледелии, их древнейшей и законнейшей службе. Что же касается дичи — зайцев, кроликов, уток и пр. — то всякому известно, что их разводят в неимоверном количестве для целей охоты. Не так давно кролики сделались такой редкостью в Дании, что их

пришлось выписать 50 тысяч штук из Франции, для датских садков.

Что естественный закон равновесия нарушается в этом случай искусственными способами, доказательством тому служит общеизвестный факт, а именно: среди животных, не употребляемых в пищу человеком, с течением времени не только не замечается увеличения численности до неудобной для человека степени, но даже вовсе не видно численного прироста. Нужно ли опасаться, что нас съедят или вытеснят барсуки, бобры, белки, ежи, ослы и лошади или реполовы, щеглы, скворцы и проч.? Не испытываем ли мы, напротив того, больших затруднений, когда нужно достать лошадей и вьючных животных по доступной цене, хотя эти животные почти никем не употребляются в пищу за исключением нескольких оригиналов в Париже? Природа премудро уравнивает взаимные отношения вещей и не допускает чрезмерного размножения какой-нибудь одной породы животных, если только человек не нарушает своим вмешательством правильного действия ее законов.

Наконец, всего менее можно ожидать, что переход человечества от его настоящих привычек к вегетарианству совершится разом. А при постепенном распространении вегетарианства число искусственно размноженных животных будет убывать само собою, по мере уменьшения спроса на их мясо.

Не забудем, что многие виды животных принадлежат не нашему климату; они переведены к нам в глубокой древности из отдаленных частей света: быки, вероятно, с востока, бараны из Африки. Наши прирученные потомки дикой коровы, благодаря усилиям человека, потерпели такие перемены в организации, что самая природа их изменилась. Те расслабленные, ленивые животные с грустными глазами, которые встречаются на наших полях и улицах, очевидно, принадлежат к выродившейся породе; в них вызваны искусственным путем те особенности, которые направлены только к удовлетворению нашего извращенного аппетита. Идите на выгон и досмотрите на наших баранов. Ведь это не более, как мясная туша на четырех коротких и прямых ногах, плохо приспособленных к ношению такой тяжести. Их движения неуклюжи и вялы, они скоро устают и часто валятся на землю от тяжести собственного тела. По мере того, как подвигается вперед это превращение, навязанное волею человека, животное делается все более и более беспомощным, апатичным и тупым. Быки и бараны, пасущиеся на очень плодородных землях, жиреют и вместе с тем слабеют в необычайной степени; из баранов безрогие бывают самыми тупыми и тяжелыми, а тонкорунные — наиболее склонны к заболеваниям. Словом, все изменения, какие произвел человек в этих несчастных тварях, направлены к тому, чтобы навлечь на них такие же болезни и такое же вырождение, какие он навлек на самого себя. Прав был поэт Шелли — один из проповедников нашего учения — когда говорил: "Хворают только человек да те из животных, которые выродились под его властью. Дикие животные не знают болезней и умирают только от старости или несчастной случайности. Свиньи, овцы, коровы, собаки — все домашние животные подвержены самым разнообразным болезням и, подобно человеку, извратившему их природу, имеют своих докторов, которые наживаются на счет их страданий. Превосходство человека состоит в превосходстве зла".

Коснувшись экономического значения вегетарианства, нельзя не упомянуть о некоторых соображениях, не касающихся прямо вопроса о пище, но тесно связанных с ним.

В вопросе об одежде мы можем положиться на доказанную временем аксиому: спрос создает предложение. Например, если бы значительная часть публики потребовала растительных суррогатов кожи, этот товар тотчас же появился бы на рынке в изобилии, и его производство начало бы постоянно улучшаться. Даже при отсутствии спроса он уже появился на рынке, как видно из следующих строк „Альманаха Кожевников". (Leather Merchants' Almanac, 1877.)

"Недавно выдан патент на утилизацию некоторых дешевых, бросовых веществ для производства растительной кожи. Разновидности фукусов и ламинарии принадлежат к числу наиболее известных водорослей; они растут в море, по близости берегов, в таком же изобилии, как трава на лугах; в них заключается в большом количестве особое клейкое вещество: оно-то и находит применение в производстве растительной кожи. Из хлопчатобумажной или из его отбросов, смотря по требуемому качеству, приготавливаются листы картона, одинаковой толщины и ширины. Листы эти накладываются на листы полированного цинка или другого металла и покрываются сгущенным отваром водорослей (*Fucus crispus*), жемчужного моха или другого подобного растения. Металлические пластинки при этом нагревают для того, чтобы состав хорошо пропитал волокна хлопка. Затем лист быстро высушивается, и та сторона его, которая прилегала к металлической пластинке, получает глянцеватую поверхность и напоминает своим видом обыкновенную кожу. Обработанный таким образом лист прокатывается между двумя совершенно гладкими горячими цилиндрами или вальками, между которыми оставляется определенное расстояние: необходимо большое давление для того, чтобы волокна плотно улеглись, и лист получил равномерную толщину. Потом его покрывают вареным льняным маслом и сушат на вольном воздухе или при помощи особой печи. Когда лист высохнет, на него наводят тонкий слой растительного воска для увеличения гибкости, проводят между нагретыми вальками, а затем другие вальки придают ему желаемую поверхность: простой кожи, сафьяна, тисненой, глазированной и пр., наконец, готовый лист бронзируется, лакируется и вообще отделяется точно так же, как настоящая кожа. Растительная кожа непромокаема и легко поддается тиснению". В последнее время такая кожа проникла и на французский рынок.

Что касается мехов, то их носят более по требованию моды и для украшения, чем по необходимости. Что без них легко обойтись даже в нашем северном климате и людям со слабым здоровьем, это я знаю по личному опыту

Нас спросят: чем стали бы люди удобрять землю для пашен, если бы количество скота значительно уменьшилось? По этому поводу профессор Лооз (Laws), посвятивший всю свою жизнь на изучение вопроса об

удобрении и признанный авторитетом по этой части, пишет следующее:

"Во всех случаях, когда употребляется искусственное кормление скота или, вообще, когда кормовые продукты невыгодно утилизировать, для получения урожая в будущем гораздо целесообразнее непосредственно возвращать земле избыток соломы, чем проводить ее предварительно через желудки животных. В темной массе, означаемой общим именем навоза, нет таких волшебных свойств, которых не было бы в земле; переработка соломы или репы в кишечном канале животного не только не возвышает ценности этих веществ в качестве удобрения, но, наоборот, значительно уменьшает их удобрительные свойства".

Комментируя эти слова, корреспондент "Dietetic Reformer" говорит: "Мы можем указать на одного фермера в Ульстоне, который отлично ведет свое хозяйство, но во всю свою жизнь не вложил в свою землю ни одной телеги навоза. Он глубоко распахивает осенью свои поля, предоставляет воздуху удобрять их в продолжение зимы, а весной засеивает их

30

Мясная пища с точки зрения нравственности.

Бойни, даже при правильному надзоре за ними, служат рассадниками болезней и эпидемий; вред их всего ощутительнее, когда они помещаются среди больших городов, и особенно в жаркое время года. В „Times“, за 11 июля 1874 г., г. Самуэль Барнет описывает следующим образом ужасы и опасности этого возмутительного заведения: "Тому, кто не живет или не работает в соседстве с Вайтчепельскими или Олдгэтскими бойнями, трудно и вообразить все зло, которое они приносят. Скот гонится на бойню по людной улице, по которой непрерывно движутся конки, омнибусы, экипажи и пешеходы. Погонщики, гоня скот среди такого движения, почти по необходимости обращаются с ним жестоко; животные, обезумевшие от крика и ударов, нередко бешено бросаются бежать или кидаются в сторону, подвергая опасности жизнь прохожих. Из боен вытекают на мостовую лужи крови, распространяющие удушливое зловоние. Здешний воздух лишен освежающего свойства; людям негде почерпнуть жизненной силы, а потому понятно, что многие прибегают к водке. Местный санитарный врач, доктор Лидль, много говорил и писал по этому поводу, строго осуждая помещение боен в черте города и доказывая вред, причиняемый ими окрестному населению, и врачи санитарной ассоциации присоединились к его мнению единогласно. Обитатели соседних домов, уличные прохожие, дети, видящие жестокое обращение с животными, — все они нуждаются в том, чтобы кто-нибудь вступился за них. Что касается меня, то я могу только обратиться к вам за помощью. При посредстве вашей газеты палата лордов может получить надлежащее представление о том, каковы последствия разрешения устраивать бойни в черте города. Управление, которое держится девиза *sanitas sanitarum* не должно бы, кажется, допускать мер, явно вредных для общественного здоровья".

Покойный викарий церкви св. Марка, в Вайтчепеле, Брук Ламберт, присоединил к этому письму следующие дополнительные показания:

"Кто желает убедиться в действительности вреда боен, тому стоит только свернуть с Вайтчепел-Роуд при повороте к Лондонской и Северо-западной товарным станциям и спуститься в улицы, ведущие к Максель-Стриту. Он узнает тогда, как пахнет кровь. Но запах этот все же предпочтительнее тех зрелищ, какие могут встретиться на Вайтчепель-Роде. Телеги, нагруженные шкурами, ушаты с кровью и мозгами, — это такие картины, к которым нужно привыкнуть, чтобы переносить их".

Другой корреспондент, касаясь самой сути дела, говорит: "Я убежден, что все эти возмутительные зрелища, от которых никакие меры не в силах предохранить наших детей, *неразрывны с самым фактом, который порождает их*".

С этим заключением должны согласиться все, кто мыслит логически. В каком бы месте ни помещались бойни, всюду они принесут с собою отвратительный запах, возмутительные жестокости, развращающие зрелища, заражение воздуха. И образованные люди не в праве жаловаться на такой характер этой промышленности, раз они сами ежедневно потребляют ее произведения. Представьте себе, что автор одного из вышеприведенных протестов, отправив свое письмо в "Times", преспокойно сел за обед и стал кушать ростбиф или баранью котлетку!

После этого сам собою возникает вопрос, весьма важный и интересный с нравственной точки зрения. Вправе ли образованные и нравственно развитые люди обрекать целый класс населения на отвратительное, развращающее и вредное занятие, которое, как доказали опыт и наука, не только совершенно ненужно, но и прямо противно важнейшим интересам человечества?

На мясников смотрят как на парий; самое название их ремесла стало синонимом варварства и применяется, как бранное слово к людям, известным своею жестокостью, грубостью и кровожадностью. В словах: "он настоящий мясник", сказываются ужас и отвращение, инстинктивно питаемые людьми к ремеслу, которое, однако, создано и поддерживается самими цивилизованными классами общества.

В судебном отчете по делу о больном мясе в "Leeds Mercury", в марте 1880 г., приведена следующая подробность: „М-р Дж. Эллис, президент ассоциации людских мясников, показывает, что легкие животного были вполне здоровы. Наполнение их кровью произошло, вероятно, вследствие того, что кто-нибудь скакал по телу животного". М-р Брюс: — "Разве всегда скачут по телу издыхающего животного, чтобы выгнать из него кровь?"

Свидетель:— "Да".

Во время знаменитого процесса Тичборна, в числе свидетелей, вызванных для удостоверения личности истца, находился один лондонский мясник. Человек этот показал, что на бойнях служащие всегда надевают галоши, чтобы не промочить ног в лужах крови. Стоит подумать об этих несчастных озверяемых людях, которых новейшая "цивилизация" обрекает проводить жизнь среди таких ужасных картин и дел, ежедневно участвовать в отвратительной резне, жить только для того, чтобы отнимать жизнь. Нельзя не понять, что у этих людей отняты все шансы сделаться людьми цивилизованными, следовательно, отнято основное право человека, отнято всякое человеческое достоинство. И не только сами мясники, но и все, кто прямо или косвенно причастен этой ужасной профессии, — погонщики скота, скотопромышленники, содержатели мясных лавок, их приказчики и ученики, — словом, все, кто находится в частом, если не постоянном, соприкосновении с этим гнуснейшим из занятий, обречены на потерю человеческого достоинства и всех лучших свойств человеческой природы.

Непривычному человеку противно прикасаться к сырому мясу и даже глядеть на него. Мясники и повара обречены заниматься такими делами, которые людям с утонченными чувствами кажутся омерзительными. Если бы употребление мяса было делом естественным для человека, профессия мясников не внушала бы такого всеобщего отвращения. Настоящим плотоядным и всеядным мертвое тело, кровь запах сырого мяса не внушают никакого отвращения. Если бы всем нам, мужчинам и женщинам, пришлось отказаться от услуг профессиональных мясников и убивать животных собственными руками, то потребность в мясе недолго продержалась бы в просвещенном обществе. Вряд ли в высших и средних классах нашелся хотя бы один человек, способный добровольно взять на себя обязанности мясника и, вооружившись топором или ножом, идти на бойню резать для себя вола, барана или хотя бы только кролика. Между тем, ни один человек, как бы ни были утонченны его чувства и воспитание, не откажется взять в руки корзину и пойти собирать яблоки или груши в фруктовом саду; точно также, при нужде, никому не будет противно испечь пирог или сделать яичницу.

Много страниц понадобилось бы, чтобы описать все жестокости и страдания, которые терпят безобидные травоядные, благодаря невоздержности и привычкам плотоядного человека, — страдания *абсолютно неизбежные* при современном способе питания в Европе, сколько бы ни уверяли нас в противном. Животные страдают на суше и на море; страдают в портах, на железных дорогах, на скотопроезжих путях, на скотных рынках, в загонах при бойнях, где они ждут своей очереди идти под нож; страдают от жажды, голода, болезней, тесноты, от холода, жара, ушибов и увечий, от страха и томительного ожидания, от изнурения, от небрежности, не говоря уже о ненужных жестокостях, которым они слишком часто подвергаются. Такова, при настоящем возмутительном и неестественном порядке вещей, судьба терпеливых, кротких, трудолюбивых созданий, которые пахнут наши поля, отдают нам свое молоко, шерсть и все плоды своего неустанного труда!

Приводим некоторые подробности, заимствованные из доклада ветеринарного департамента министерства внутренних дел за 1879 г. Докладчик указывал на громадную смертность американского скота при перевозке через Атлантический океан вследствие ужасных условий его содержания на кораблях. Та же жалоба повторяется в докладе за прошлый год. — В 1879 г. в Бристоль, Глазго, Ливерпуль и Лондон было отправлено 157 транспортов канадского скота; общее число голов состояло из 25185 быков, 73913 баранов и 3663 свиней. Из этого числа 154 быка, 1623 барана и 249 свиней были выброшены в море во время переезда; 21 бык, 226 баранов и 3 свиньи были выгружены по прибытии на место мертвыми и 4 быка и 61 баран находились в таком состоянии от полученных увечий и от измора, что их пришлось убить тотчас по выгрузке. — В том же году было отпущено из Соединенных Штатов в порты: Бристоль, Кардиф, Глазго, Гримсби, Гартльпуль, Гелль, Лейт, Ливерпуль, Лондон, Ньюкасл на Тайне, Южный Шильдс и Соутгемптон 535 транспортов скота, в том числе 76117 быков, 119350 баранов и 15180 свиней. Из этого числа 3140 быков, 5915 баранов и 2943 свиньи были брошены в море во время переезда; 221 бык, 386 баранов и 329 свиней привезены на место издохшими и 93 быка, 167 баранов и 130 свиней были так изувечены, что их пришлось тотчас же зарезать. Итого 14024 головы скота были брошены в море, 1240 выгружены мертвыми и 455 убиты на месте выгрузки, во избежание смерти их от ран и увечий.

Одно духовное лицо описывает, в качестве очевидца, следующий случай ("Dietetic Reformer", июнь 1880 г.). На корабле, шедшем с острова Мадагаскара, находился груз скота: 160 голов помещалось на палубе и такое же число в трюме. Налетала непогода, и, для очистки палубы, скот побросали в море. Между тем вокруг корабля собрались акулы; они рвали быков на части; море покраснело от крови; ища спасения, несчастные животные цеплялись за корабль, карабкались на борты и снова падали в воду, мыча и захлебываясь в волнах, — зрелище было ужасное. В трюме весь скот задохся, так как люки закрыли. Все люди на корабле переболели вследствие зловония от разлагающихся трупов". Автор сообщения добавляет: «Один мой приятель, которому я рассказывал об этом факте, говорил мне, что однажды он ехал из Гамбурга на корабле, везшем 220 голов баранов; 200 из них были брошены в море, а остальные двадцать выгружены еле живыми".

Недавно, в "Daily Telegraph" была напечатана следующая заметка: "Если справедливы слухи о невыносимых страданиях, которым подвергается рогатый скот во время перевозки из Америки в Англию, то министерству торговли пора бы обратить серьезное внимание на подобные факты и оказать защиту несчастным тварям. Чего только не натерпят они во время долгого морского переезда, пока, в конце концов, ни попадут на мясной рынок, чтобы доставить в изобилии свежие мясные яства для стола англичан. При благоприятной погоде бык на корабле влачит свою жизнь среди страха и страданий; это его неизменное состояние. В бурную погоду, при сильной качке, ужас несчастных животных способен возбудить жалость даже в каменном сердце. Не хочется верить, что ко всем

этим страданиям, на которые они обречены, присоединяется варварски-жестокое обращение. И, однако, никто не уверяли, что в бурную погоду, когда качка не дает возможности справиться с рогатым скотом, его принуждают *физической болью* кидаться за борт; для этого употребляются такие варварские меры, что мы не решаемся описывать их, шадя чувства наших читателей. Достаточно упомянуть, что в самое недавнее время из Америки был отпущен живой груз из 594 быков и из них довели в Лондонский порт всего 45; остальные 549 погибли дорогою вследствие бурной погоды".

О провозе скота сухим путем агент общества „American Humane Association" г. Стрит сообщает следующие факты:

„Официальные отчеты различных железнодорожных обществ показывают, что тысячи животных привозятся на станции назначения мертвыми и тысячи — изуродованными, с поломанными рогами и поврежденными членами. Мне случалось видеть по десяти, по двенадцати перевозивших с утра до полудня околелых и изувеченных животных с одной только станции. Свиной с переломанною спиною или ногами вытаскивали за уши и за хвост, "нагружали" на телеги и отправляли на бойню. Рогатый скот, неспособный держаться на ногах, но еще живой, вытаскивали из вагонов на платформу и оставляли лежать, пока ни являлся покупатель. Я проехал более 18000 миль и объехал 1340 станции, откуда рогатый скот грузится на корабли. В Канзасе я видел на станции взрослых, прекрасных быков, которых владелец их рассчитывал продать для вывоза за границу. Они были заперты в тесных загонках, и оставались там трое суток *без пищи и питья*, незакрытые ничем ни от солнечного зноя, ни от ночного холода. Приставленный к ним человек говорил мне, что владелец запретил ему кормить и поить их за тем, чтобы, по прибытии в Сан-Луи, можно было *накачать по сто фунтов воды в каждого и придать им таким образом больше веса*. Очень многие грузоотправители говорили мне, что они не позволяют кормить и поить скот, по крайней мере, в продолжение одних суток перед нагрузкой его в вагоны, потому что голодный и томящийся жаждою скот не расположен ложиться. Но от мучений голода и жажды нередко более сильные животные впадают в буйство и топчут на смерть своих слабейших спутников".

Э. Б. Никольсон, библиотекарь и главный смотритель Лондонского института, издал недавно книгу „Essay on Ethics"; в ней он, между прочим, говорит: „Излишне было бы и справляться, быстро ли и безболезненно ли убиваются свиньи, но я сам ходил смотреть, как убивают быков и баранов. Животные ждут некоторое время на бойне, по стенам которой — по крайней мере там, где колют баранов — развешены туши и шкуры их зарезанных товарищей. Быков волокут за веревку, обмотанную вокруг шеи, чтобы заставить их принять надлежащее положение. Потом животному наносят удар топором, от которого оно однако еще не лишается чувств, и, пока «но лежит и стонет, ему повертывают в мозгу деревянного щепкой. Баранам перерезывают горло, не оглушая их предварительно топором. Остальные бараны ждут на дворе и в настежь отворенную дверь бойни видят резню и слышат блеяние своих издыхающих товарищей. Я описываю не исключительные порядки: я наблюдал их на бойне одного из крупнейших мясоторговцев, в большом городе, в 30 милях от Лондона".

Показаний очевидцев можно было бы набрать почти бесконечное число. Приводим следующее извлечение из письма „Мясника-поденщика", напечатанного в "Staffordshire Daily Sentinel" 17 июня 1879 г.:

"Самое первое, чему научается на бойне ученик от подмастерья, это мучить животных. Сплошь и рядом ученику дают в руки топор, когда он еще не в силах владеть им как следует, и тем самым подвергают несчастную тварь мучительнейшей агонии. С другой стороны, мясники, когда им почему-нибудь нужно торопиться, не задумываются содрать шкуру с животного, не дождавшись, пока оно издохнет. Я видал подобные примеры ежедневно, когда у мясников было много работы. Мне случалось видеть, как рабочие держали пари, кто из них скорее зарежет, обдерет и распялит пяток или десяток баранов. Можете быть уверены, что при этом они не станут ждать, пока животное издохнет, лишь бы поскорее ободрать. Я видал, как оглушенным и упавшим коровам почти сейчас же начинали отделять голову от туловища, хотя мышцы еще подергивались и трепетали. Животное, приведенное на бойню, видя кровь и тела, обыкновенно становится беспокойным и упрямым; тогда его бьют по ногам, дергают за хвост и нередко обламывают рога. Случалось даже, что быкам *выкалывали глаза и отпиливали хвост*, чтобы заставить их войти. Бывает не мало жестокости и в других отношениях. Например, скот, пригнанный из дальних мест, запирают в тесные стойла и *оставляют дня по два без пищи и питья*... Я заговорил о том, что над животными совершаются разнообразная жестокости, но, полагаю, довольно и указанного, чтобы дать публике понятие о том, что ежедневно творится у нас на бойнях. Общество с длинным названием Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals (Королевское общество охранения животных от жестокости) и полиция почти бессильны в этом случае. так как работа на бойнях производится рано утром и, особенно зимою, при закрытых дверях". К этому бесхитрому показанию простого человека издатель газеты присоединяет следующие замечания: "Привычка притупляет чувствительность даже у людей вовсе не злых от природы. К тому же, многие не понимают, что бессловесное животное так же страдает, как и человек. Люди, неспособные глядеть без ужаса на муки человека, смотрят совершенно равнодушно на страдания животных. Пожалуй, у иных пропал бы аппетит, если бы они знали всю историю изящно приготовленного для них крылышка цыпленка. Если вникнуть во все эти жестокости, то не трудно сделаться вегетарианцем".

Известный гигиенист, доктор Ричардсон недавно, на одном собрании, выразил "искреннюю надежду, что еще раньше, чем кончится текущее столетие, не только исчезнут бойни, но и всякая мясная пища совершенно выйдет из употребления" (Dundee Advertiser, 1879). Тот же учений, в реферате, читанном на заседании Санитарного конгресса, следующим образом описывал идеальную „Страну спасения или „Гигею": "В городах подражает обилие

фруктовых деревьев. Все города в стране спасения можно назвать, как в старину называли Норвиг, городами садов. Вся земля отдается под возделыванием лучших сортов хлебных растений, плодов и овощей... Мужчина, женщина или ребенок, которые находят удовольствие мучить живые существа, исключаются из общества; самая мысль о том, чтобы убивать бессловесных животных, заставлять их истекать кровью, кромсать и варить их мясо для того, чтобы питаться им, возбуждает там всеобщее омерзение".

В одном периодическом издании было напечатано, в феврале 1871 г., письмо по вопросу о бойнях и о промысле мясников за подписью "Сельский пастор". Автор между прочим говорит: „Нравственные соображения с неотразимою силой говорит против употребления мяса. С одной стороны, ради доставления провизии нашего стола, мы вынуждены подвергать животных страданиям, положительно ужасным и, чтобы не замечать их, нам остается только закрывать глаза и затыкать уши, лишь бы не видеть и не слышать. Жизнь быка, от выгона, где он пасся, до бойни, не поддается описанию:— для многих было бы достаточно провести одну ночь на пароходе, на котором перевозят рогатый скот, чтобы потерять охоту повторить пережитые ощущения. С другой стороны, благодаря своим привычкам, мы развращаем множество людей, развивая в них зверские инстинкты; общество пользуется их услугами и в то же время извергает их из своей среды. В мяснике, в торговце мясом оно не признает даже возможности развитого ума или добродетели... Ковент-Гарден не худшее место в Лондоне, там есть даже книжные лавки; здесь дети не подвергаются особенно развращающим влияниям. Но мясной рынок его!.. Благодаря этим уродствам, страдают и извращаются все понятия о жизни, о ее достоинстве и значении, все отношения к живым существам. Будь это в самом деле неизбежно, будь страдания животных и демократизация известного числа людей необходимы для здоровья и счастья остальных, — с этим злом можно было бы примириться. Но вера в эту необходимость пошатнулась; число скептиков растет. Вместо "научных преград" все дело просто сводится к вопросу о "хорошем обеде", а это уже начало конца".

Животные истребляются не только для пищи. Искусственные потребности, прихоти и требования моды являются новым поводом для преследования живых существ и вместе с тем, новою причиною, поддерживающею в человечестве его худшие инстинкты.

"Человеку нужны меха, перья, рога, слоновая кость, я он считает себя вправе для удовлетворения своих прихотей отнимать жизнь у других существ. Когда убивает животных дикарь, нуждающийся в одежде и не умеющий ткать шерстяные материи, он делает это по необходимости. Но чем может оправдывать свою жестокость цивилизованный человек, которому доступны способы производства теплых тканей, не уступающих мехам, если еще не превосходящих их? Убивая и терзая живых существ, чтобы добыть их шкуры и перья, он может сослаться только на свою прихоть, на моду, на страсть к роскоши. Возьмем для примера тюлений промысел. На несчастье этих животных и человечества, найдено средство превращать их сероватую шкуру в темный, роскошно-ослепляющий мех. С тех пор тюленьи меха вошли в моду и поднялись в цене. Для добывания их составляются охотничьи экспедиции. Этот промысел отличается такими жестокими приемами, какие едва ли можно встретить еще где-либо. Тюлений легче захватить в то время, когда у них есть маленькие детеныши, неспособные следовать в поводу за матерью. В эту пору тюлени во множестве собираются на берегах северных морей; и здесь-то на них и нападают. Матку убивают дубинами и нередко с нее сдирают шкуру раньше, чем она издохнет. так как полагают, что мех, содранный с живого животного, лучше сохраняет свой вид. Детенышей оставляют погибать от холода и голода. Чтобы вполне понять страшную жестокость подобных приемов, нужно вспомнить, что тюлени занимают высокое место в ряду животных: у них хорошо развитой мозг и изощренная нервная система. В этих жестокостях, совершаемых во имя моды, косвенно участвуют все, кто носит тюленьи куртки. Правда, против такой системы поднимаются уже отдельные голоса; делаются даже попытки ограничить ужасы этого промысла законодательными мерами; но есть полное основание предполагать, что пока спрос на тюленьи шкуры не прекратится, добывание их будет совершаться по тому же способу, какой мы описали" (American Journal, 1877).

В одной статье в „Daily Telegraph" о том же предмете говорилось:

"К сожалению, для охоты на тюлений избирается именно то самое время, когда никоим образом не следовало бы допускать ее. За исключением очень короткого периода в году, тюлени постоянно живут в открытом море. Но самка, готовясь принести детенышей, ищет убежища па берегу: там она выкармливает и выхаживает их, покуда они не в силах позаботиться о себе сами. В это время, там, где водятся тюлени, их можно встретить целыми стадами на земле на расстоянии четверти или полумили от берега. Стада, по размерам, бывают очень велики и напоминают стада оленей. Главный корпус состоит из самок, при каждой из них находится один или два беспомощных детеныша. Самцы держатся по окраинам стада... Лишь только промышленники проведают о месте, где находятся тюлени, тотчас снаряжают лодки, и весь экипаж корабля, вооруженный дубинами и топорами, отправляется "на работу", ужасы которой способны заставить содрогнуться человечество. Единственный способ убить тюленя сразу — это нанести ему тяжелый удар дубиной или топором по голове так, чтобы раздробить или рассечь носовые кости. Экспедиция сходить на берег и начинается самая беспощадная резня; нередко целое стадо уничтожается поголовно, и ни одно животное не успевает добраться до берега... Со взрослых особей тотчас сдирают шкуру, не разбирая, живы они или нет. Детенышей, ревуших возле своих маток, убивают ударом по голове, если они настолько велики, что шкура их имеет ценность; слишком же маленьких бросают на произвол судьбы, даже не убив их из жалости. Старики, давно занимающиеся тюленьим промыслом, рассказывают — а им можно верить — что для такой кровавой бойни нужна *привычка*, и что почти человеческий плач детенышей, ползающих по ободраным трупам своих маток, не дает спать ночью, *пока человек не обтерпится*.

Приведем еще одну выдержку на ту же тему; ее мораль очень проста и особенно важна для женщин: ведь милосердие — их лучшее украшение.

"Нет ничего возмутительнее, пишут в "Birmingham Town Crier", как видеть грязных негодяев, бродящих около изгородей, ловя и убивая маленьких птичек. Птицы — это вестники лучших дней, а грубые и грязные убийцы их как будто предвещают наступление таких времен, когда повсюду умрет радость, восторг охладет, благодарность позабудется... Совсем другое впечатление производят изящные дамы, которые оживляют и веселят своим присутствием наши улицы. Их улыбающиеся лица, красивый светлый наряд пленяют взор... И однако, между мрачными, грязными парнями, рыщущими около изгородей, и прелестными дамами, выпархивающими из шикарных экипажей, есть нечто общее: парень свернул шею зашибленному дрозду и сунул его в свой мешок, а дама надела прелестную шляпку с блестящим крылом черного дрозда или с крошечною золотисто-зеленою с красным отливом птичкой, которая при каждом ее шаге качается на проволоке. И мы знаем из авторитетного источника, что все эти украшения сдираются с птиц заживо для того, чтобы они сохранили весь свой блеск. Женщины должны же наконец понять, что их участие в этих варварствах не имеет никакого оправдания. Они уже надавали на себя все, чем только можно украсить человеческую одежду и все, что ни носят они, идет к ним. Поэтому нет никакого оправдания для их погони за такими странными украшениями. Они участвуют в истреблении птиц единственно ради пустого тщеславия и прихоти моды. Никому, кроме глупца или сумасшедшего, женщина не покажется красивее лишь потому, что шляпка ее украшена пером убитой птицы. Это пустое украшение, оно не составляет ни нужды, ни удобства, да и в качестве украшения оно свидетельствует лишь о самом грубом упадке вкуса. Можно смело заключить, что женщина, носящая птичье крыло, не понимает красоты живых птиц, никогда не любовалась ими в долгие весенние дни, не слушала их пения на заре, когда воздух насыщен ароматом и полон музыкальными звуками леса. Крошечный щегленок, как будто рожденный на то, чтобы соединять грацию с веселостью и доказать, что даже самое маленькое создание может свидетельствовать о славе Творца, нуждается для своего пропитания лишь в нескольких семечках сорной травы. Грация, краски, пение этой птички восхитительны, а между тем она исчезает, благодаря моде на украшение женских шляпок его крыльями, сорванными с живого тела. Как можно видеть из модных журналов, нет ни одной птицы, которую пощадили бы гарпии в святилищах моды, наряжая и раскрашивая своих кукол — этих идолов, которые, как древние идолы, удовлетворяются только живыми жертвами. Кажется, стоило бы только поразмыслить, чтобы остановить руку истребителей птиц и положить конец этому возмутительному промыслу. Или пример "высших" так всемогущими, обыкновенными людьми? Или герлингэмская зараза овладела всей нацией? Неужели слишком поздно для того, чтобы возмущенная совесть человечества восстала против тирании моды, которая обнаруживает все более и более кровавые наклонности и украшает женщин плодами жестоких страданий?"

Наряду с модой существует другая область, в которой проявляется дикость и жестокость современных понятий. Это спорт.

Человек на высшей ступени исторического развития бывает садовником, а не охотником. Дух садоводства несовместим с духом охоты; нравственный, умственный и эстетический прогресс стремится искоренить в людях наклонность мучить и убивать. Ни один истинно просвещенный человек не может находить удовольствия в том, чтобы отнимать жизнь у других существ. Истинное назначение человека состоит в том, чтобы служить обновителем, а не тираном природы. То же самое думал, вероятно, знаменитый французский писатель XVI века Монтэнь, говоря по поводу охоты, столь же популярной в его дни, как и в наше время: „Что касается меня, то я никогда не мог видеть равнодушно, как преследуют и убивают невинное и беззащитное животное. Мне всегда больно видеть, когда загнанный, выбившийся из сил олень, не находя спасения, бросается на землю и сдается своим преследователям, моля о пощаде глазами, полными слез".

И однако, в двести с лишком лет с тех пор, как были выражены эти благородная чувства, они так мало распространились в обществе, что и ныне, во время охотничьего сезона, мы каждую неделю читаем в газетах об отвратительном избиении зайцев, фазанов, тетеревов и прочей дичи, сберегаемой для этих удовольствий в парках благородных лордов. В назидание себе, мы читаем, как "его королевское высочество" или "его светлость герцог" "набили свой мешок" (как будто речь идет о зеленщике) таким-то числом голов дичи. В Герлингэме и других местах, где высшая английская аристократия занимается мясницким делом, истребляя несчетное число ручных беззащитных голубей, законами спорта воспрещается дважды стрелять в одну и ту же птицу. Поэтому, если стрелок недоволен искусен, чтобы положить свою жертву с первого выстрела, несчастная подстреленная птица бьется на траве до тех пор, пока ей ни удастся разделаться с жизнью. А нарядные женщины в то время, когда окровавленные птицы падают к их ногам, смеются, болтают и расточают нежные улыбки их убийцам.

Существуют забавы еще более дикие и ужасные по своим подробностям, чем "охота" на голубей; здесь также присутствуют женщины. Народный голос давно уже осудил травлю медведей, бой быков и петушиные бои, но дух этих варварских забав сохраняется в Герлингэме и в парках благородных лордов.

Скажем в заключение несколько слов о способах ловли животных. Фермеры, садовники, владельцы кроличьих садков, управляющие большими имениями и проч. имеют обыкновение устраивать для вредных полевых животных ловушки и капканы, отличающиеся такою изощренной жестокостью, что одно описание их возбуждает омерзение. Дверца или рамка при помощи пружины захлопывается и прищемляет ногу животного, изрезывая ее, нередко переламывая и очень часто совсем срывая с кости мягкие покровы. У всех пойманных этим способом кроликов, которых мне случалось видеть, ноги были более чем наполовину отрезаны и раны воспалены

вследствие того, что прищемленное животное билось в продолжение нескольких часов. Попад в ловушку, обыкновенно с вечера, оно висит, израненное, испуганное, на зубцах пружины вплоть до утра, когда сторож делает обход, — и бьется, расширяя свои раны, в отчаянных усилиях освободиться. „Печальнее всего то, замечает по этому поводу газета "Lancet", что все эти страдания причиняются без всякой надобности. Такую бесполезную жестокость можно объяснить разве только тем, что люди, ставящие эти ловушки, неспособны понять, как жестоко мучаются пойманные зверьки. Было бы трудно впасть в преувеличение, описывая их страдания".

Не меньше страдает и птица, попав в силос. Она обыкновенно запутывается в нем ногами и висит вниз головою дня четыре или пять, пока ни околеет от голода или от истощения.

Все это такие вещи, которые и вместе и в отдельности вполне возможно было бы устранить. Здесь мы упомянули о них только потому, что они находятся в тесном родстве с теми заблуждениями ума и чувства, характеристическими примерами которых служат бойни, охота, травля, вивисекции и т. п., — склонностью к жестокости и разрушению, — склонностью, идущей прямо вразрез с инстинктами и прогрессом просвещенного человечества.

Как мы надеемся, для читателя выяснилось, что учение, за которое мы стоим, имеет твердую научную основу. Оно опирается на факты сравнительной анатомии, физиологии, истории, химии, политической экономии; в его пользу говорит повседневный опыт целых народов, свидетельство практической медицины и, наконец, сознание наших нравственных обязанностей по отношению к людям и животным.

Необходимо помнить, что никакая социальная или философская система не может считаться полною и научною, если она опускает из вида нравственную природу человека. Высокое развитие чувств, чести, любви, справедливости, великодушия, — ведь это именно и отличает человека от животного, человека просвещенного от дикаря и злодея.

Если б для подтверждения взглядов, изложенных на этих страницах, оказалась желательною ссылка на мнение авторитетных лиц, то я могла бы привести целый ряд имен наиболее выдающихся мыслителей разных времен, которые высказывались в пользу воздержания человека от мясной пищи. Но не стану здесь делать этого, ввиду того, что г-н Х. Вильямс в своей замечательной книге „*Этика пищи*“ собрал краткие жизнеописания таких мыслителей и привел из их сочинений наиболее любопытные выдержки, касающиеся этого предмета. К его книге и отсылаю я читателя, интересующегося этою стороною вопроса. Сама же я ограничусь тем, что приведу, в заключение, древнюю оду, в которой Овидий красноречиво излагает проповедь мудреца Пифагора, направленную против мясоедения.

Полно вам, люди, себя осквернять недозволенной пищей!
Есть у вас хлебные злаки; под тяжестью ноши богатой
Сочных, румяных плодов преклоняются ветви деревьев;
Гроздья на лозах висят наливные; коренья и травы
Нежные, вкусные зреют в полях; а другие,
Те, что грубее, огонь умягчает и делает слаще;
Чистая влага молочная и благовонные соты
Сладкого меда, что пахнет душистой травой — тимьяном,
Не запрещаются вам. Расточительно-щедро все блага
Вам предлагает земля; без жестоких убийств и без крови
Вкусные блюда она вам готовит.

Лишь дикие звери
Голод свой мясом живым утоляют; и то — не все звери:
Лошади, овцы, быки — ведь травкою питаются мирно,
Только породы свирепые хищников: лютые тигры,
Львы беспощадно жестокие, жадные волки, медведи
Рады пролитию крови...

И что за обычай преступный,
Что за ужасная мерзость: кишками кишок поглощенье!
Можно ль откармливать мясом и кровью существ нам подобных
Жадное тело свое и убийством другого создання, —
Смертью чужою —
поддерживать жизнь?

Неужели не стыдно
Нам, окруженным так щедро дарами земли благодатной
Матери нашей кормилицы, - нам, — не животным, а людям,
Жадно зубами жестокими рвать и терзать с наслаждением
Ключья израненных трупов, как лютые дикие звери?

Разве нельзя утолить, не пожертвовав жизнью чужою,

Люди, ваш голод неистовый, алчность утроб ненасытных?
Был, сохранилось преданье – Век Золотой, — не напрасно
Названный так: жили люди счастливые, кроткие — просто;
Были довольны и сыты одними плодами земными,
Кровью уста не сквернили. И птицы тогда безопасно
Воздух кругом рассекали; и робкие зайцы бесстрашно
В поле бродили; на удочке рыбка тогда не висела
Жертвой доверия; не было хитрых силков и капканов;
Страх, предательства, злобы не ведал никто. И повсюду
Царствовал мир...

Где же он ныне? И чем свою смерть заслужили
Вы, безобидные овцы,
незлобные, смиренные твари,
Людьми на благо рожденные? Вы, что нас поите щедро
Влагой сосцов благодатных и греете мягкой волною,
Вы, чья счастливая жизнь нам полезней, чем смерть ваша злая?

Чем провинился ты, вол, предназначенный людям на помощь
Ты, безответно-покорный товарищ и друг хлебопашца?
Как благодарность забыть, как решиться жестокой рукою
Острый топор опустить на послушную кроткую шею,
Стертую тяжким ярмом? Обагрить мать-кормилицу землю
Кровью горячей работника, давшего ей урожай?
Страшен ваш гнусный обычай и скользок ваш путь к преступлениям,
Люди! Убить человека нетрудно тому, кто, внимая
Жалким предсмертным хрипеньям, режет телят неповинных,
Кто убивает ягненка, чьи слабые вопли подобны
Плачу дитяти; кто птицу небесную бьет для забавы
Или, — нарочно, своею рукою вскормив, — пожирает!
С вашей привычной жестокостью рядом стоит людоедство!

О, воздержитесь, опомнитесь, я заклинаю вас, братья!
Не отрывайте убийством от плуга вола-земледельца; —
Пусть он, служивший вам верно, умрет не насильственной смертью;
Не истребляйте стада беззащитные: пусть одевают,
Греют вас мягким руном и поят молоком своим щедро,
Мирно живя, умирая спокойно на пастбищах ваших.
Бросьте силки и капканы! Не трогайте пташек небесных; —
Пусть, беззаботно порхая, поют нам о счастье и воле.
Хитросплетенные сети, крючки с смертоносной наживой
Бросьте! Доверчивых рыб не ловите обманом коварным,
Уст человеческих кровью созданий живых не скверните;
Смертные — смертных щадите!
Питайтесь дозволенной пищей, —
Пищей пригодной для любящей, чистой души человека!

(Перевод А. Барыковой)

Заметки

[←1]

Вместо термина *Simiadae* нередко употребляют в качестве родового названия слово *Pythecus*

Известный специалист по сравнительной анатомии профессор Гексли также не видит основания выделять человека по устройству мозга в особую зоологическую группу и доказывает, что признаки, отличающие мозг человека („задний рог бокового желудочка", „малая нога морского коня" и прикрыло мозжечка затылочными долями мозга)— существуют и в мозге орангутанга и других обезьян и даже „развиты у некоторых из низших обезьян гораздо более, чем у человека" (Начальные основания сравнительной анатомии. Перев. 1865 г., стр. 116 и далее).

[←3]

У человека нижняя челюсть также может двигаться в обе стороны, вперед и назад, что необходимо для перетирания твердой пищи. См. Гиртль. Руководство к анатомии человека. Перев. 1879 г., стр. 193

[\[←4\]](#)

По Гиртлю: „только двое млекопитающих животных имеют его: orang и вомбат". Стр. 447.

[←5]

У канадца С.-Мартена была фистула в желудке, благодаря которой можно было непосредственно наблюдать пищеварительные процессы.

[←6]

Это действие производится особым ферментом *птиалином*, заключающимся в слюне; птиалин представляет большое сходство с диастазом — бродильным веществом солода.

К прирученным обезьянам это не вполне применимо: в известном сочинении Брема, например, приводятся рассказы о том, что ручные обезьяны охотно едят вареное мясо, пьют водку и курят табак, следовательно, так же способны приобретать искусственные потребности, как и человек.

Нельзя, однако, вполне полагаться на показания путешественников насчет *количества* пищи, которым довольствуется тот или иной народ: обыкновенно, оно определяется на глазомер. На самом деле, обитатели как холодных, так и жарких стран ежедневно потребляют немалое количество пищи, которое можно считать фунтами; там же, где народ вынужден питаться каким-либо одним продуктом, напр., рисом (часть населения Японии) или картофелем (в Ирландии), приходится съесть даже слишком большие количества пищи: 4 фунта риса, 10 фунтов картофеля, и при подобных исключительных условиях народное здоровье незавидно.

[\[←9\]](#)

Вероятно, в Болгарии

[\[←10\]](#)

Вычислено, что по силопроизводящему действию 100 весовых частей жиров могут заместить 175 частей углеводов, т. о. оказываются почти вдвое действительнее.

В семенах пшеницы и ржи есть четвертое белковое вещество глютин; оно вместе с волокниной и сыровиной составляет так наз. клейковину; от присутствия этого вещества зависит способность ржаной и пшеничной муки давать рыхлый, ноздреватый хлеб.

Вопрос о значении азотистых веществ долго был спорным и до сих пор не выяснен во всех подробностях. По К. Ф. Фойту (Руководство к физиологии изд. Германом, т. 6, ч. 1, перев 1885 г.) сущность дела представляется в следующем виде. Азотистые и именно белковые вещества несомненно задерживаются в организме, во-первых, когда он растет или полнеет, во-вторых, для возмещения утраченных частиц. Но несравненно большая часть азота, поступающего в организм из пищи в виде белков, выделяется вместе с мочой в форме мочевины; эта доля азота так велика, что в сравнении с нею первые две величины ничтожны: при опытах почти все количество азота, введенное в организм, можно через несколько времени найти в моче. Если потребляется с пищей больше азота, больше выделяется и мочевины и обратно. Но при слишком малой доставке азотистого вещества, в моче оказывается больше азота, чем было в пище, и вместе с тем организм уменьшается в весе, то есть теряет собственный белок. Следовательно, существует нормальное наименьшее количество белковых веществ, которое необходимо ежедневно съедать, чтобы удержать организм в равновесии. Именно, согласно опытам и наблюдениям, необходимо в среднем вывести. 120 граммов (или 30 золотников) азотистого вещества, в котором содержится, по приблизительному расчету, 20 граммов или 5 золотников азота. Спрашивается, на что тратятся в организме белки? Полагали, что на работу; и действительно, белки могут служить таким же источником мышечной силы, как и жиры или углеводы. Но, с одной стороны, при полном покое разлагается то же нормальное количество белка, как и при работе; с другой стороны, она оказывается достаточным и при усиленной работе, если только доставляются в избытке жиры или углеводы. Объясняется это следующим образом. Живые элементы тела — клетки состоят из белка и омываются кровью, содержащую в растворе белок. Живые клетки оказывают на белок крови такое же действие, какое клетки дрожжевого грибка при винном или пивном брожении оказывают на раствор сахара: дрожжи разлагают сахар на спирт и углекислоту, а клетки животного организма разлагают белок на мочевины и безазотистую часть, которая, в конце концов, сгорает, подобно жиру, и превращается в углекислоту и воду. Если в кровь продолжает поступать белок из пищи, то в ней в каждую минуту имеется достаточное количество белка, и равновесие не нарушается. Если же белка поступает меньше, чем разлагается, то запас белка в крови довольно скоро истощается, и кровь превращается в слишком слабый раствор белка. Это влечет за собою важное последствие. Пока кровь богата белком, она не действует на белок клеток, подобно тому, как насыщенный раствор сахара не растворяет кусков твердого сахара. Если прилить воды к раствору сахара, разжижить его, то растворится новое количество твердого сахара. Точно также и в организме: лишь только кровь начинает разжижаться, она начинает растворять белок, находящийся в клетках. Поэтому при недостатке нищи количество белка в клетках, а следовательно и общая масса их, постепенно уменьшается, вместе с тем они требуют для разложения все меньше и меньше количество-белка, и так идет до тех пор, пока организм не исхудает!, настолько, что будет довольствоваться тем количеством белка, которое поступает в кровь из пищи. Истощение сильнее всего отражается на органе труда — мышцах, так как они, по весу, составляют почти половину всего тела. Если в крови недостает жиров и углеводов, то белок разлагается взамен их, и происходят те же явления. Оттого при недостатке пищи и усиленной работе разлагаются не только жиры и углеводы, но и белок органов. Наименьшее количество питательных веществ, при котором возможно еще поддерживать жизнь, определяется, на основании существующих, примеров, в 13 золотников белкового вещества, 3 золот. жира и 80 золот. крахмала в сутки; этому требованию могут удовлетворить два фунта ржаного хлеба. При доставке больших количеств пищи, часть белка начинает снова отлагаться в тканях. Таким образом, потребляя различные количества белка, можно поставить организм на различный уровень азотного равновесия и сообщить ему способность к физическому труду известной напряженности.

Нелишнее оговориться, что при опытах отруби оказывались трудно переваримыми; быть может, при привычке дело идет иначе.

При сравнении цифр, показан в таблицах, с нормальным суточным количеством питательных веществ, выраженным в золотниках, можно почти без ошибки принимать сотые доли фунта за золотники. Это нормальное количество Фойт определяет (в переводе на золотники): азотистого вещества 30 золот., жира 14 з. и углеводов 125 з. или, в лучшей пропорции: 30 золотников азотистых веществ, 35 золот. жира и 87 золот. углеводов (Руководство к физиологии Германа, т. 6, ч. 1, стр. 649).

Одно яйцо весит в среднем 12 золотников или 1/8 фунта

[\[←17\]](#)

1 бутылка молока весит почти $1 \frac{1}{2}$ фунта

Основанием для расчёта служили рационы в войсках европейских государств. для первой таблички в мирное, для второй — в военное время. Правильнее при усиленной работе увеличивать в пище количество жиров, а не белков. Петенкофер и Фойг в опыте с рабочими удовлетворяли увеличенный запрос на пищу при усиленной работе прибавкою лишь 121 грамма или 30 золотников жира, не изменяя тех количеств белков и углеводов, которые были достаточны для питания при спокойном состоянии. (Руководство к физиологии Германа, т. б. ч. 1, стр. 648.)

Если бы в первой из приведенных табличек заменить углеводы жиром, то пришлось бы съесть ежедневно не менее фунта сала или масла; при замене углеводов белком в виде мяса для суточного питания потребовалось бы 6 ½ фунтов мяса.

В северных широтах растительные кислоты и запас ягод и квашеных овощей представляют необходимое предупредительное средство против цинги и скорбута.

Опыты Рубнера и др. По руков. к физиологии изд. Германом т. 6, ч. 1

Там же, стр. 314.

Д-р Кристисон говорит: „Дичь, подгнившая только настолько, чтобы удовлетворять вкусовым требованиям эпикурейца, вызывала у людей, не привыкших есть ее в подобном виде, приступы сильнейшей холеры' (On Poisons. 1845, также у Пэви, стр. 347)

Эти числа взяты у Миддльтона. Для Англии вернее расчет Грега, вдвое меньше приведенного.

В России сыр и продажный пшеничный хлеб сравнительно дороги, зато домашние молочные продукты крайне дешевы: творог даже в Петербурге стоит 6 коп. фунт, т. е., втрое дешевле мяса, а в деревне его цена доходит до 1 копейки фунт и ниже.

Этот пример не заслуживает подражания. Как справедливо замечает американский политэконом Кэри, земле должно возвращать то, что от нее взято, иначе она перестанет оказывать кредит неисправному должнику-земледельцу. В растениях и, главным образом, в зерне из земли уносятся фосфорнокислые и азотистые соли, и они должны возвращаться в почву, а для этого хлеб должен потребляться на месте. В этом отношении всего невыгоднее для будущего крупные хозяйства с машинами и наемными рабочими, рассчитанные на дешевую обработку громадных пространств и на вывоз зерна за границу. Немецкие химики уже замечают, что наши русские хлеба год от году становятся беднее азотом и удивляются этому факту. Единственное средство увеличить запас азота в почве — это культура гороха и других бобовых растений, которые обладают доказанным (и недавно объясненным наукой) свойством переводить атмосферный азот в азотистые соли, отлагаемые в почве. Фосфорную кислоту можно внести в почву удобрением фосфоритами, но при вывозной системе не хватит никаких природных залежей минерального удобрения. Поэтому неизбежным и главным источником удобрения должен быть сам пахарь и его ближайшие соседи. (*Переводчик*).