

## Открытый диалог: мясная пища – за и против

Дорогие читатели! В прошлом номере мы обещали обсудить тему вегетарианства. Сохраняя определенный нейтралитет, мы хотели бы рассмотреть эту тему со всех сторон. Такой нейтралитет, на наш взгляд, необходим, потому что большинство людей делятся на два довольно непримиримых лагеря. Одни говорят, что без мяса жить нельзя, другие считают, что мясо вредно со всех точек зрения.

Мы получили много откликов на эту тему, в основном, довольно резких. Практически все они весьма спорны. Например, строгие вегетарианцы приводили пример, что во всех древних восточных медицинских трактатах запрещалось есть мясо. Это не совсем так. И в Аюрведе, и в тибетской медицине мясные блюда рекомендовали есть при определенных заболеваниях. Справедливости ради нужно отметить, что все же советовалось избегать мяса и по возможности заменять его другими продуктами.

Также было несколько писем, говорящих, что во многих древних цивилизациях, особенно ведической, всем запрещалось есть мясо. Это, опять же, не совсем так. В той же ведической цивилизации воинам (кшатриям) даже рекомендовалось для поддержания боевого духа и страсти охотиться, периодически есть мясные блюда, пить вино, иметь несколько жен.

Также приводились доводы – зачем есть мясо, если соя по вкусу очень на него похожа, но значительно полезней по всем параметрам: белка там почти в 3 раза больше и т.д. Мы не можем напечатать большую научную статью, в которой рассказывается, какой огромный вред организму наносит соя, выращен-

ная с применением генной инженерии и различного рода химикатов. (Эта статья будет размещена на сайте нашего журнала). А именно такую сою и продукты из сои, в основном, и продают в магазинах. Исключение составляет органическая соя, но ее, как правило, можно приобрести только в специальных магазинах.

Поклонники мясной пищи тоже приводят много различных доводов в защиту мясоедения – мы их напечатаем в следующих номерах. От себя хотелось бы добавить только – уж если вы являетесь убежденным мясоедом, то ешьте только плоть той рыбы или птицы, которая выросла на свободе. Несколько моих знакомых работали раньше на разных фермах, мясокомбинатах, оптовых торговых базах, и они рассказывали ужасные вещи о том, сколько химии в мясе или искусственно выращенной рыбе.

Помимо различной искусственной и генномодифицированной пищи им дают множество гормонов для быстрого набора веса. Позже, после их убийства, в мясо добавляется множество крайне вредных для здоровья консервантов, красителей, различных добавок для увеличения веса. Мясные магнаты крайне отрицательно относятся к тому, чтобы публиковать составы этих добавок. То, из чего состоит колбаса, даже перечислять не хочется.

Но один аргумент обсудить все же хотелось бы. Мы живем в иудейско-христианской цивилизации и принято считать, что духовные лидеры иудеев и христиан всегда поощряли мясоедение. Христианский взгляд мы рассмотрим позже. В этом номере мы предлагаем всем точку зрения прогрессивного современного иудейского лидера.

### Кто сказал, что евреи должны питаться кошерным трупным ядом?

На семинаре, посвященном экологии и глобальному выживанию, в Центре по изучению иудаизма имени Сеймура Абрамса в Иерусалиме были представлены многочисленные и самые разнообразные идеи того, как избежать мировой экологической катастрофы и спасти мир. Поскольку большинство выступавших были евреями и специалистами по иудаизму, все эти идеи представлялись через призму еврейской традиции. Ричард Шварц – не исключение. Специалист по гражданской инженерии университета Ритгера и профессор математики колледжа Статен-Айленд (Нью-Йорк), он провел многочисленные исследования, посвященные надвигающейся экологической катастрофе и проблемам голода. Эти исследования побудили его са-

мого стать вегетарианцем и написать ряд книг, в которых он пламенно отстаивает идею вегетарианского образа жизни, связывая его с еврейской традицией и мировой экологией.

Тора (Ветхий завет), говорит он, завещала человеку потреблять только растительную пищу. Нарушив эту заповедь, человек обрек себя на тяжкие испытания и экологические бедствия. Будучи убежденным вегетарианцем и глубоко религиозным человеком, Шварц доказывает: Творец проявил снисходительность, разрешив как временное неизбежное зло убийство «братьев наших меньших». Но человек принял снисходительность за вседозволенность и до сих пор платит за это саморазрушением и разрушением среды своего обитания.

Человек был создан Богом не для злобы, алчности, убийства и разрушения, а для мира, собирания даров приро-

ды и наслаждения божественным творением, коим является весь наш мир, подчеркивает Шварц. Ведь сказано в Торе: «Я дал тебе траву, которую ты собираешь на поверхности земли, и каждое дерево, которое дает семена, чтобы они стали пищей для тебя» (Книга Бытия). И дальше: «Приведу тебя в землю ручьев, вод, фонтанов и источников, бьющих на холмах и равнинах; в землю пшеницы и ячменя, вина, фиговых деревьев и гранатов, олив и меда. И будешь ты есть хлеб, не испытывая недостатка. И будешь доволен своей едой и благословишь Господа, который дал ее тебе» (Второзаконие).

Идеи Шварца находят все больше поклонников в США. Книги «Глобальное выживание» и «Иудаизм и вегетарианство», выпущенные Шварцем, расходятся многотысячными тиражами, его статьи печатаются в самых разных изданиях – от научно-популярных до сугубо религиозных.

Это интервью он дал Александру Майстровому для израильской газеты «Новости недели». Печатается в сокращенном виде.

Вера в то, что переход человечества на растительную пищу спасет нас от бесчисленных бедствий, выглядит несколько наивно и даже надуманно... Вегетарианство как панацея? Да. Представьте себе, что так оно и есть! На Земле сегодня все меньше остается территорий под сельскохозяйственные площади. Но и те скудные ресурсы, что остались, отводятся, в основном, для скотоводства. Между тем, для выращивания скота требуется в двадцать раз (!) больше угодий, чем для земледелия, в десять раз больше воды и энергии, намного больше удобрений и пестицидов.

Представьте себе, что было бы, если эти ресурсы передать под земледелие! Сколько людей можно было бы накормить и сколько воды и земель сохранить, если бы мы пошли по этому пути?!

В Америке 70% выращиваемого зерна идет на корм предназначенному на убой скоту, в то время как 20 млн человек в мире ежегодно умирают от нехватки пищи! США – крупнейший импортер говядины, причем мясо ввозится из стран, где едва ли не половина населения живет на грани голода. Если бы эти государства отводили такие же площади под выращивание сельскохозяйственных культур для собственного населения, картина была бы принципиально иной...

Вы считаете мою теорию «притянутой за уши», а я доказываю вам свою правоту, опираясь на факты. С одного акра земли можно получить только 250 фунтов говядины. Но с этой же площади можно собрать 50 тысяч фунтов помидоров, 30 тысяч фунтов моркови или 40 тысяч фунтов картофеля! И тогда не надо будет варварски вырубать леса и тратить громадные средства на производ-

ство ядовитых удобрений. А ведь именно удобрения и отходы жизнедеятельности животных – главная причина загрязнения многих рек и водоемов.

Вы утверждаете, что употребление мяса противоречит принципам иудаизма. В то время, как Тора не только оправдывает убийство животных, но и предписывает, каким образом следует готовить мясо, какие животные, птицы и рыбы кошерны, а какие – нет. Во времена Храма евреи приносили жертвы, мясо которых разрешалось употреблять в пищу.

Я хочу сказать, что в этом вопросе царит полная неразбериха. Мудрецы Торы, известные раввины утверждали, что Творец никогда не поощрял убийства животных – это была лишь его уступка человеческой слабости.

Раввин Авраам Кук, например, доказывал, что бесчисленные законы и ограничения на приготовление и потребление мясной пищи (законы кашрута) Бог дал для того, чтобы затруднить использование мяса и отвратить человека от этой привычки.

Законы кашрута были разработаны, чтобы освятить акт еды и воспрепятствовать людям считать каждыйдневный акт принятия мя-

сной пищи чем-то само собой разумеющимся. Подобное утверждение сделано и современным раввином Пинхасом Пели в его книге «Тора сегодня». Законы кашрута учат нас, что предпочтение религиозного еврея должно быть отдано вегетарианской пище. Кошерность должна служить напоминанием, что съеденное животное является существом Бога, что нельзя с легким сердцем убить живое существо, что охота для спорта запрещается, что мы являемся ответственными за то, что случается с другими существами (человеком или животным).

Человек – не хищник по своей природе. Физиологически он намного ближе к животным, питающимся растениями и плодами. Охота возникла на заре цивилизации из-за недостатка растительной пищи, но это еще не значит, что мясо животных должно было превратиться в главную составляющую рациона человека. **Напротив, оно (мясо) должно быть исключено из нашего питания.** К такому выводу приходили почти все великие комментаторы ТАНАХа – РАШИ, РАМБАМ, Ибн Эзра. А что касается использования в пищу жертв, приносимых во времена Храма, то это не богоданность, а своего рода религиозный рудимент. **Абарбанель утверждал, что евреи позаимствовали традицию жертвоприношения в Древнем Египте, и что она была элементом идолопоклонства, господствовавшего в языческом мире.**

И вот я спрашиваю вас: мог ли Творец поощрять проявления идолопоклонства? Если бы он хотел, чтобы люди питались животной пищей, то почему тогда он дал израильским племенам манну, когда они блуждали по Синаю? **Иудаизм говорит, что забота о здоровье является важней-**

*Бесчисленные законы и ограничения на приготовление и потребление мясной пищи (законы кашрута) Бог дал для того, чтобы затруднить использование мяса и отвратить человека от этой привычки.*

шей религиозной (именно религиозной!) задачей. Как это может сочетаться с предположением, будто Творец избрал животных в качестве пищи для человека? Ведь потребление мяса укорачивает жизнь, ведет к многочисленным сбоям функциональных систем организма. Увеличивается вероятность рака, сердечных заболеваний.

Как мог Бог потворствовать поеданию животных, обреченных на мучение в скученных загонах, лишенных свежего воздуха, подвергаемых истязаниям и издевательствам, испытывающих безумный страх перед насильственной смертью? Ведь несомненно, что вместе с кровью и плотью умерщвленных животных в тело человека проникает и испытанный ими ужас смерти. Только иудаизм настаивал на гуманном умерщвлении животных, у всех остальных народов убийство превращалось в страшную бойню.

Почему тогда Бог давал разрешение есть мясо? Люди не всегда готовы соответствовать высоким идеалам Бога. Ко времени Ноаха человечество сильно деградировало. Уступая людской слабости, он позволил им есть мясо.

Разве людям не дана власть над животным? Разве Бог не поместил их здесь, на Земле, для нашей пользы? Власть не означает, что мы имеем право убивать и эксплуатировать животных. Дав нам власть над природой, Бог запретил употребление мяса в пищу (Бытие). Власть означает опеку и управление – человек должен сотрудничать с Богом в заботе о природе и улучшении мира. Талмуд интерпретирует власть, как особую привилегию для использования животных в качестве исключительно рабочей силы (Sanhedrin 59b). Человеку разрешалось разводить животных и рассматривать их в качестве подсобной силы.

Раввин Кук писал, что владычество не равносильно надменному деспотизму и тирании, чья единственная цель – исключительно собственные эгоистические побуждения. Он отвергает идею, что такая отталкивающая форма рабства могла быть установлена божественной властью.

Раввин Хирш подчеркнул, что людям не даны право и власть уничтожать для своей прихоти все живое, подвластное им. В комментарии к главе 1:26 (Бытие) он писал, что «земля и населяющие ее существа могут иметь другие цели, о которых мы не знаем, и они удовлетворяют своему собственному предназначению. Выше людского контроля над природой есть божественный контроль, и люди не имеют права на вмешательство в мир Бога».

Если бы произошло чудо и Храм в Иерусалиме восстановили, разве не были бы восстановлены жертвоприношения? Раввин Кук и Джозеф Альбо полагали, что в дни исполнения мессианских пророчеств люди снова станут вегетарианцами.

Раввин Кук писал, что в мессианской эпохе «эффект познания распространится даже на отношение к животным... и жертвы в Храме будут состоять из растительной пищи, и это будет нравиться Богу, как в старину...». Он полагал, что тогда человеческое поведение поднимется к таким высоким стандартам, что больше не будет потребности в жертвах животных для искупления грехов. Лишь неживотные пожертвования будут выражением благодарности Богу.

Выглядит так, словно вегетарианцы хотят быть справедливее самого Бога, который разделил этот мир на плотоядных и травоядных? У нас нет никакой необходимости есть мясо. Первый диетический закон Бога (Бытие, 1:29) был строго вегетарианским; также, как я уже говорил, согласно представлениям раввина Кука и других авторитетов иудаизма Мессианская эпоха тоже будет вегетарианской. Евреи-вегетарианцы полагают, что их диета наиболее совместима с желаниями Бога. Отказываясь от мяса, мы защищаем собственное здоровье, наши моральные устои, уменьшаем страдания этого мира, защищаем окружающую среду и сохраняем ресурсы. Мы не хотим быть справедливее Бога, мы хотим убедить людей соответствовать самым высоким идеалам Бога. Но для этого придется менять законы иудаизма...



То, что мы действительно защищаем, – это возвращение к еврейским ценностям сострадания, милости и помощи нуждающимся, сохранению окружающей среды, сохранению ресурсов, поиск мира. Эти установки были неотъемлемой частью иудаизма. Конечно, изменения должны быть совместимыми с еврейскими ценностями и воспитанием...

Сегодня мы, как никогда раньше, должны переосмыслить свое отношение к миру. Мы сталкиваемся с качественно новым вызовом – глобальной угрозой человечеству. Он проявляется в загрязнении окружающей среды, голоде, дефиците ресурсов, насилии. Все это приобрело настолько большие масштабы, что как никогда необходимо пересмотр прежних ценностей и привычных способов жизни. Утверждение Альберта Эйнштейна, что «высвобожденная из-под контроля власть атома изменила все, кроме нашего мышления, и мы дрейфуем к беспрецедентной катастрофе», можно отнести и к экологической ситуации в современном мире.

Мы не требуем изменить Тору, но хотим, опираясь на Тору, справиться с существующими мировыми проблемами. Глобальное выживание сегодня требует использования ценностей Торы для выживания человечества.

**Представим, что все станут вегетарианцами. Разве животные не наводнили бы тогда землю?** Это беспокойство основано на недостаточном понимании законов природы, поведения животных, отличии воспроизводства при естественном и при искусственном размножении. Индюки не размножаются миллионами ко Дню Благодарения, чтобы помочь американцам отметить их национальный праздник. Они рождаются, потому что фермеры хотят, чтобы они размножились.

Селекционеры, а не сами животные управляют размножением и определяют поголовье скота и птицы. Ис-

следования показали, что количество животных в естественных условиях регулируется природой, чтобы не допустить их вымирания и нанесения ущерба окружающей среде. В природе численность тех же индюков резко сократилась бы и стала соразмерной численности других представителей этого вида.

Земля не наводнена дикими животными, которых мы не едим, типа львов, слонов и крокодилов. Проблема, с которой мы сталкиваемся зачастую, – это проблема исчезновения животных, а не перенаселенности ими нашей планеты.

**Вместо того, чтобы защищать вегетарианство, разве не стоит постараться уменьшить страдания животных, создаваемые нынешней системой сельского хозяйства? Не лучше ли сделать так, чтобы создать более благоприятные условия для животных?**

Мясная промышленность – крупнейшая отрасль сельского хозяйства, и цель ее владельцев – максимальная прибыль при наименьших затратах. Содержание животных подчинено этой задаче. Улучшение условий содержания животных, конечно, было бы шагом в правильном направлении, но этому будут отчаянно сопротивляться фермеры и производители мяса, и даже если давление будет успешным, то это приведет к росту уже и без того высоких цен на мясо.

Поэтому встречный вопрос: почему бы не воздержаться от употребления мяса в качестве протеста против существующей политики цен? Даже при наилучших условиях суть проблемы остается. Люди присваивают себе право распоряжаться жизнью других существ, созданных Богом, хотя это вовсе не необходимо для их выживания.

**Если животные убивают друг друга в природе, то почему мы должны отказываться от их убийства?** Животные-

## ВАЖНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

Этот выпуск журнала посвящен, в первую очередь, развитию гармоничных отношений. И эти статьи о питании напрямую связаны с отношениями. Вы спросите: «Каким образом?» На Востоке издревле говорили: «Если хочешь узнать о человеке больше, на что он способен и т. д., посмотри как, что и когда он ест». Например, если человек ест жадно, быстро, стараясь урвать лучший кусок первым, то очевидно, что перед вами самовлюбленный эгоист, который легко предаст вас.

Если человек ест много на ночь, особенно жирной, сладкой или мясной пищи – это значит, что человеку наплевать на свое здоровье. Более того, эта пища, которая не переваривается ночью, будет сильно давить на гени- талии, усиливая вожделение. Если человек предпочитает мясную пищу, особенно в сыром виде, у него будут развиваться такие качества, как неспособность видеть чужую боль, агрессия, зависть, склонность к алкоголю, рабская зависимость от сексуальных желаний, эгоизм. Очень

активируются при этом нижние энергетические центры, побуждая человека забыть о Высших ценностях. Как вы понимаете, счастливых отношений у такого человека с другими людьми быть не может.

**Человек, который может гармонично выстраивать отношения с другими людьми, который счастлив и, как правило, успешен в жизни, к питанию относится довольно внимательно: с любовью готовит пищу, перед едой молится, использует те продукты, которые полезны для здоровья и соответствуют его природной конституции, ест не спеша, основной прием пищи у него приходится на дневное время, когда Солнце в зените. Перед тем, как начать есть, он отдаст лучший кусок другим, проследит, всем ли досталось еды. Если вы приучите к этому детей, то ваши дети будут похожи на ангелов.**

Мудрецы в древности однозначно утверждали: управление своей судьбой начинается с контроля языка!

хищники не имеют иного выбора, кроме убийства травоядных. Они должны поедать других животных, чтобы выжить. Возможно, это – путь, благодаря которому природа заботится о своем здоровье и поддерживает баланс.

Как правило, жертвами хищников становятся старые и ослабевшие особи, которые в любом случае обречены на гибель. Но у людей есть выбор, и мы знаем, что вегетарианская диета как раз позволяет нам вести более здоровый образ жизни. Это выбор не только между эгоизмом и состраданием, но и выбор между здоровьем и потворствованием своим дурным привычкам. И потому нет никакой причины выращивать и уничтожать животных для пищи.

**Вы сказали, что употребление мяса укорачивает жизнь человека. В то же время известно, что дольше всего живут люди в странах Запада, где мясная пища составляет едва ли не главную часть рациона.**

Не следует валить все в одну кучу. Совершенно очевидно, что во многих странах третьего мира люди не доживают даже до шестидесяти лет не потому, что не едят мяса, а из-за нехватки продуктов вообще, из-за истоще-

ния и болезней. На Западе же с его высоким уровнем жизни, системой социального обеспечения и высоко-развитой медициной, смертность, естественно, намного ниже. Но продолжительность жизни в Западной Европе и Северной Америке была бы еще выше, если бы мясо не составляло большую часть рациона живущих там людей.

**Развитию каких болезней более всего способствует мясная пища?** Всевозможных. Причем самых тяжелых и даже неизлечимых. Болезней сердца, раковых опухолей, утоньшению костей и повышению их ломкости – остеопорозу, вызываемому протеином, который содержится в мясе животных.

Остеопороз приводит к печальным последствиям. Но посмотрите, где наиболее «популярно» это заболевание: в США, Швеции, Англии, Финляндии, Израиле. То есть именно там, где больше всего любят мясные блюда. А где меньше всего страдают от остеопороза? В странах Дальнего Востока, где мясо почти не потребляют. А мы смеемся над их пристрастием к рису. Но, как известно, смеется тот, кто смеется последним...

## ОТ РЕДАКЦИИ

Справедливости ради нужно отметить, что не только прогрессивные иудейские мыслители и ученые призывают к вегетарианству. Ниже мы приводим исследования христианских ученых и лауреата Нобелевской премии Раджендра Пачаури, индийца по происхождению.

В результате новых исследований австралийские диетологи пришли к выводу, что вегетарианцы экономят до 20 % своего бюджета и в шесть раз меньше загрязняют атмосферу парниковыми газами, чем те, кто предпочитает мясную пищу.

Вегетарианство дешевле, здоровее и более благоприятно для окружающей среды. Также анализ экспертов показал, что при диете на основе растений используется на 50% меньше воды, а выбросов парниковых газов происходит в 6 раз меньше. Кроме того, в растительной пище содержится почти на 50% меньше насыщенных жиров и на 25% больше клетчатки и фолиевой кислоты.

«Вероятно, выводы специалистов будут шокирующими для большинства австралийцев, но они должны привести к переосмыслению того, что мы едим каждый день», – говорится в отчете ученых. Так, по мнению лауреата Нобелевской премии, члена межправительственной комиссии по изменению климата Раджендра Пачаури, животноводческие фермы являются не менее активным «загрязнителем» окружающей среды, чем промышленность и автотранспорт. Свои слова специалист подтверждает данными Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН /ФАО/, согласно которым животноводческие фермы во всем мире выбрасывают в атмосферу 18% от общего количества парниковых газов. Вместе с тем, все средства транспорта – автомобили, поезда,

самолеты, морские и речные суда – являются виновниками 13% от общего числа выбросов.

Показательно, что помимо производственных комплексов, окружающую среду загрязняют и сами животные, которые в процессе пищеварения вырабатывают метан – один из газов, вызывающих парниковый эффект. В продуктах их жизнедеятельности также содержатся азот и фосфор, чрезмерное скопление которых наносит серьезный ущерб флоре и фауне регионов, где расположены животноводческие хозяйства. При этом, по данным ученых, закись азота, которая является «естественным выбросом» из организмов коров и свиней, в 296 раз активнее, чем углекислый газ, и способствует созданию парникового эффекта.

Кроме того, увеличение поголовья скота требует расширения посевных площадей за счет вырубки лесов, и то, что им на смену приходят кормовые культуры, не спасает положения, так как способность лесных массивов перерабатывать углекислый газ гораздо выше. Также деревья препятствуют развитию процессов эрозии почв и опустынивания земель. Не следует забывать и об удобрениях и пестицидах, применяемых в сельском хозяйстве.

**Экологи утверждают, что если жители США всего на 20% сократят потребление мяса, то количество выбросов уменьшится так, будто все американские автомобилисты начали ездить на машинах с «гибридными» двигателями. А Раджендра Пачаури утверждает, что каждый человек должен начать с себя и, перестав есть мясо, внести собственный вклад в улучшение экологической обстановки на нашей планете.**