

37. 54. 6. 206.

Александръ Введенскій.

Священникъ, законоучитель Одесской 2-й мужской гимназіи.

# Христіанський постъ

и

## современная медицина.



1914  
А. Токаревъ

СИМБІРСКЪ.  
Типо-литографія А. Т. Токарева.  
1914.

# ХРИСТИАНСКИЙ ПОСТЬ

— и — 37.54. 6.206.

## СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА.

Въ послѣднее время все чаше и чаше, все громче и настойчивѣе раздаются такія рѣчи и такія сужденія о христіанскомъ постѣ:

„Зачѣмъ постъ? Вѣдь не то оскверняетъ человѣка, что входитъ въ уста, а то, что выходитъ изъ усть, такъ что постъ самъ по себѣ не имѣть никакой силы и никакого значенія. Кромѣ того, онъ чрезвычайно вреденъ для человѣческаго организма. Это всѣ видятъ, всѣ чувствуютъ. Въ послѣднее время даже наука путемъ многочисленныхъ данныхъ доказала, какъ  $2 \times 2 = 4$ , что постъ—анахронизмъ, что онъ—безсмысленное и вредное для человѣческаго здоровья установлѣніе“.

Пособіемъ при составленіи настоящаго очерка послужили слѣдующія книги и статьи:

- 1) Д-ръ Зеландъ „Счастье и здоровье“. Москва 1895 г.
- 2) И. Мечниковъ: „Этюды о природѣ человѣка“. М. 1905 г. и его же „Этюды оптимизма“ М. 1909 г.
- 3) Проф. Рихардъ Гертвигъ: „О причинѣ смерти“. Русское Богатство Декабрь.
- 4) М. Платенъ: „Новый способъ лѣченія“. т. I. Пер. Каврайскаго Спб.
- 5) Левъ Эрато-Слуцкій: „Культъ жизни“. Кіевъ 1912 г.
- 6) Суворинъ—Алексѣй Порошинъ: „Новый человѣкъ“. Спб. 1913 г.
- 7) Проф. В. Ф. Чижъ: „Психологія нашихъ праведниковъ“. „Вопросы философіи и психологіи“ 1906 г. Сентябрь—Ноябрь.
- 8) Д-ръ Пясковскій: „Христіанский постъ съ медицинской точки зрѣнія“. Москва.
- 9) Садиковъ: „Пища будущаго“ Русское Богатство XII, 1912 г.
- 10) Д-ръ Ясиновскій: „Объ альбуминизмѣ“. Кіевъ 1911 г.
- 11) Д-ръ А. Хейгъ: „Діета и пища“.
- 12) Бекетовъ: „Питаніе человѣка въ его настоящемъ и будущемъ“ М. 1903 года.
- 13) Профессоръ Мункъ: „Питаніе массъ“.
- 14) Д-ръ Ф. Гуро: „Что надо ѣсть“. Пер. Красильниковой Спб. 1911 г.

Такъ говорять, такъ пишутъ, такъ думаютъ.

Теперь посмотримъ, насколько основательны подобного рода ссылки на науку, какъ на союзницу въ борьбѣ съ церковнымъ установлениемъ. Провѣримъ, дѣйствительно ли научные силы враждебными глазами смотрятъ на христіанскій постъ и отрицаютъ всякое его достоинство и значеніе.

Это необходимо сдѣлать, потому что подобныя сужденія смущаютъ православныхъ христіанъ, подрываютъ у нихъ вѣру въ спасительность и разумность даннаго церковнаго установленія и тѣмъ ведутъ къ уничтоженію старого добра христіанскаго обычая.

Подойдемъ ближе къ вопросу.

Христіанскій постъ, какъ извѣстно, имѣеть нѣсколько степеней. Церковь предлагаетъ въ нѣкоторые дни совсѣмъ воздерживаться отъ пищи и питья. Это, такъ называемый, абсолютный постъ.

Далѣе, церковь разрѣшаетъ одно только сухояденіе, т. е. употреблениe хлѣба и овощей безъ варева и масла или же растительную пищу съ масломъ.

Наконецъ, церковь дозволяетъ употреблять въ пищу и рыбу.

\* \* \*

Особенно сильному критическому обстрѣлу со стороны „здравомыслящихъ людей“ и самозванныхъ служителей науки подвергся такъ называемый абсолютный постъ.

„Помилуйте, говорятъ обыкновенно противники христіанскаго поста, это Богъ знаетъ что! Это не постъ, а медленное и вѣрное самоубийство, ибо организмъ безъ толку истощается, силы бесполезно упłyваютъ, здоровье—такъ рѣдкое въ наши дни—таетъ не по днямъ, а по часамъ. И человѣкъ медленною стопою приближается къ могилѣ. Постъ въ смыслѣ только воздержанія—отъ мяса, рыбы или чего—нибудь другого—это еще куда ни шло. Это мы еще понимаемъ. Но сплошное голоданіе, дѣлающее иногда по цѣлымъ днямъ, а то не дѣлямъ—это безуміе, это варварство, это ужасъ“.

Такъ долгое время говорили. По крайней мѣрѣ цѣлые вѣка и даже тысячелѣтія. И подъ вліяніемъ такихъ рѣчей и разсужденій довѣріе къ Церквипало, вѣра въ цѣлесообразность и разумность рекомендуемыхъ ею для спасенія мѣръ угасла. Всѣ стали глумиться надъ постомъ, почти всѣ были скромное. А кто еще, будучи вѣрнымъ сыномъ Православной Церкви, соблюдалъ посты, падъ тѣмъ смигались, того вышучивали, вовсе забывая главное правило нашихъ культурныхъ дней—съ уваженіемъ относиться къ убѣженіямъ рѣшительно всѣхъ людей, будь то родители, друзья, знакомые, враги и недоброжелатели.

Но такъ было. Теперь же, слава Богу, не то. Теперь рѣзко измѣнилось отношеніе докторовъ, ученыхъ, профессоровъ и просто образованныхъ людей къ абсолютному христіанскому посту. Теперь всѣ стали поговаривать о томъ, что и такой постъ имѣеть благодѣтельное значеніе для человѣка, что и эта церковная мѣра въ высшей степени плодотворна и разумна, что и этотъ старинный, казалось, почти совсѣмъ отживший обычай не только можетъ, но даже долженъ культивироваться въ нашей странѣ, въ наше время, и чѣмъ тѣмъ лучше.

Въ виду того, что эта вѣковѣчная и для убѣженныхъ христіанъ абсолютная истина и доселе звучитъ еще для нѣкоторыхъ парадоксально, и мы постараемся возможно дѣлѣ остановиться на ней и возможно сильнѣе аргументировать ее, чтобы хотя немного разсѣять тотъ густой мракъ невѣжества, который долгое время окутывалъ ее.

Вотъ примѣры, весьма краснорѣчивымъ образомъ говорящие въ пользу строгаго церковнаго поста.

Недавно въ „Contemporary Review“ появилась статья извѣстнаго американскаго писателя, автора „Джунглей“ Уптона Синклера.

Синклеръ годами страдалъ отъ головныхъ болей, наклонности къ простудамъ и цѣлой ложи иныхъ большихъ и малыхъ болѣзней, на которыхъ обречена наша плоть. Никакія

средства не помогали. Наконецъ, по совету одной больной, выздоровѣвшей отъ поста, онъ сталъ изучать вопросъ о постѣ, читалъ все, что только попадалось ему подъ руку и въ концѣ концовъ самъ рѣшился испытать его на себѣ.

Онъ такъ описываетъ свои ощущенія при этомъ.

„Я чувствовалъ сильный голодъ въ теченіе первого дня болѣзни, алчный голодъ, который знаютъ всѣ, страдающіе дурнымъ пищевареніемъ. На слѣдующее утро голодъ чувствовался слабо, а далѣе, къ моему величайшему удивленію, никакого голодѣа—никакого интереса къ пищѣ, какъ будто я никогда и вкуса ея не зналъ!

Ранѣе этого поста, въ теченіе двухъ или трехъ недѣль, у меня болѣла голова ежедневно. Боль эта продолжалась въ первый день поста, потомъ исчезла и болѣе уже никогда не возвращалась. Я чувствовалъ себя очень слабымъ на второй день, а когда всталъ утромъ, испыталъ легкую дурноту. Я вышелъ въ садъ и пролежалъ на солнцѣ, весь день читая. То же было и на третій день и на четвертый—большая физическая слабость, но зато большая ясность ума.

Послѣ пятаго дня я почувствовалъ себя сильнѣе, прогулялся и началъ кое-что писать. Ничто изъ ощущеній этого опыта не поразило меня болѣе, чѣмъ дѣятельность моего ума: я читалъ и писалъ болѣе, чѣмъ я могъ позволять себѣ это когда-либо въ послѣдніе годы.

Въ первые четыре дня я потерялъ 15 фунтовъ въ вѣсѣ, затѣмъ въ теченіе слѣдующихъ восьми—только два фунта. Спалъ я въ теченіе поста хорошо. Къ срединѣ каждого дня я чувствовалъ слабость, но массажъ и холодный душъ освѣжали меня.

Подъ конецъ я сталъ испытывать при ходьбѣ большую усталость въ ногахъ и, не желая ложиться въ постель, на двѣнадцатый день прекратилъ свой постъ сокомъ одного апельсина.

Въ теченіе двухъ дней я выпилъ сокъ двѣнадцати апель-

синовъ и затѣмъ перешелъ на молочную диету, рекомендуемую Макфодденомъ.. Ткани питались въ питательной влагѣ и послѣдовало необычайное возрожденіе организма. Я прибавился въ вѣсѣ на четырѣ съ половиной фунта въ одинъ день—на третій—и всего прибавился вѣсомъ на двадцать два фунта въ 24 дня.

Общий результатъ былъ таковъ:

Я всегда былъ худощавъ и имѣлъ пездоровыи цѣвѣ лица—въ немъ друзья видѣли выраженіе „духовности“. Теперь я сталъ круглыи и такъ розовъ и румянъ лицомъ, что надо мню знающимъ меня раньше смѣялись...

Синклеръ кончаетъ свою статью указаниемъ на лицъ, которыхъ страдали разнаго рода болѣзнями и съ успѣхомъ испытывали на себѣ лѣченіе голодомъ, и заключаетъ: „Я смотрю на лѣченіе голодомъ, какъ на средство, данное самою природой, противъ всѣхъ болѣзней“.

По поводу этой статьи лондонская газета опросила рядъ врачей, которые тоже высказались въ пользу цѣлебнаго значенія абсолютнаго голоданія. Такъ, одинъ изъ докторовъ рассказалъ, что однажды къ нему пришелъ молодой испанецъ. Онъ жаловался на внутреннія боли, мучившія его еще съ дѣтства, и кожа его была очень темнаго цѣвѣта, такъ что это невольно бросалось въ глаза“. Я посовѣтывалъ ему лѣчиться голодомъ. Черезъ нѣсколько недѣль я встрѣтилъ его и едва узналъ. Онъ былъ олицетвореніемъ здоровья. Онъ былъ бодръ и крѣпокъ. Глаза блестѣли, языкъ былъ чистъ и пульсъ нормальный. Но, что самое удивительное, кожа его стала гораздо свѣтлѣе. Онъ постился 15 дней, и пилъ только дистилированную воду.

Докторъ рассказалъ еще известный ему случай съ однимъ рабочимъ въ Канадѣ, который заболѣлъ опухолью, постился шесть недѣль, работая все время, и совершенно излѣчился.

Я, заключилъ докторъ, признаю голодъ весьма сильнымъ лѣчебнымъ средствомъ, чрезвычайно цѣннымъ во многихъ болѣзняхъ“.

Американскій докторъ Дьюи сообщаетъ цѣлые ряды случаевъ, когда голодъ приводилъ къ излеченію повидимому безнадежныхъ болѣзней. Правиломъ Дьюи было—начинать постъ для больного при первыхъ признакахъ плохого аппетита и давать ѣсть, лишь когда новое пробужденіе аппетита возвѣститъ о прекращеніи болѣзни. Постъ помогалъ противъ самыхъ различныхъ страданій. Вотъ случаи, бывшіе въ его практикѣ.

37-ми дневное голоданіе. Дѣвушка много лѣтъ страдала тяжелымъ разстройствомъ пищеварительныхъ органовъ, а также всевозможными первыми недомоганіями и почти ежедневной головной болью. На 36 сутки поста она могла отправиться къ зубному врачу и безъ боли дала вырвать зубъ. На 38-й день, потерявъ 20 фунтовъ въ вѣсѣ, съ появлениемъ аппетита она вновь стала принимать пищу и съ этой поры ее оставили все недуги.

45-ти дневное голоданіе. Дѣвица К., 27 лѣтъ, также болѣла первыми и меланхоліей. Всѣ врачи предписали ей укрѣпляющій столъ и покой. Въ лечебницѣ для душевно-больныхъ ее заставляла ѻсть по пять разъ въ сутки; несмотря на это, за десять недѣль состояніе ея духа не улучшилось, и она оттуда выписалась даже еще въ худшемъ положеніи, чѣмъ поступила. Тогда она рѣшила испробовать лечение голodomъ. Первые 10 дней поста она провела въ постели, на 11-й она могла полчаса погулять, на 24-й не ощущала усталости, она была въ состояніи довести свою прогулку до 8 англійскихъ миль (15 верстъ), а далѣе проводила на ногахъ цѣлые полдня, больше, чѣмъ когда была здоровой. День ото дня она чувствовала себя душевно свѣжѣе и веселѣе. Обманы чувствъ и головокруженія прекратились и казалось, что ее подняла волна новой жизни. На 45-й день появленіе сильнаго аппетита возвѣстило о концѣ лѣченія. За это время вѣсъ ея убылъ только на 20 фунтовъ. Годъ спустя она увѣдомила доктора Дьюи, что состояніе ея здоровья превосходно, вѣсъ тѣла ей

увеличился на 24 фунта и что она болѣе не нуждается въ очкахъ, которые носила 14 лѣтъ.

50-ти дневное голоданіе. 57-лѣтній мужчина получилъ водянку, такъ что не былъ въ состояніи ни лежать, ни ходить, могъ только въ креслѣ сидѣть. Такъ какъ врачи не могли помочь ему и смерть стояла за его спиной, то онъ разсудилъ, что ничего не потеряетъ, если предприметъ лѣченіе голodomъ по Дьюи, о которомъ онъ слышалъ. И въ этомъ случаѣ желаніе ѻсть исчезло черезъ сутки. Черезъ три дня онъ могъ подыматься по лѣстницѣ своего дома и слѣдующую ночь спалъ спокойно. На одинадцатый день онъ вышелъ на прогулку. Черезъ три дня водянка исчезла и силы его постоянно прибывали. Лишь только на 50-й день появился вновь аппетитъ. Никогда до сихъ поръ онъ не чувствовалъ себя такимъ здоровымъ и такъ хорошо, какъ послѣ этого лѣченія. Вѣсъ тѣла упала съ 209 до 133 ф.

60-ти дневное голоданіе. Это самый удивительный случай, о которомъ сообщаетъ докторъ Дьюи. 65-лѣтній крѣпкій мужчина предпринялъ голоданіе въ виду страданій гортани и бронховъ. Недѣли проходили, а аппетитъ не возстановлялся. Даже казалось, что въ органахъ пищеваренія развилась какая-то болѣзнь. Докторъ Дьюи уже самъ сталъ опасаться за дурной исходъ опыта. По прошествіи 50 дней обнаружилась тошнота и рвота. Знакомые больного уже давно стали упрекать доктора Дьюи, и къ больному былъ приглашенъ другой врачъ, „знаменитость“. Прописанныя имъ пища и лѣкарства, однако, извергались со рвотой и каждый новый пріемъ пищи вызывалъ сильныя боли. Тогда голоданіе было предоставлено своему собственному теченію. Въ день послѣдней рвоты явился нормальный позывъ на ѻду, и это было шестидесятымъ днемъ голодовки. Полное выздоровленіе и юношеское чувство силъ явилось результатомъ лѣченія. Все время пациентъ сохранялъ ясное сознаніе и, будучи убѣждѣнъ въ дѣйствительности и безопасности голодапія, противостоялъ натиску со стороны своихъ знакомыхъ,

Докторъ Меллеръ, доводившій продолжительность поста некоторыхъ своихъ пациентовъ до 60 дней, такъ описывает общее теченіе многодневнаго голоданія.

„Языкъ сильно обложенъ, дыханіе чрезвычайно зловонное, болѣзниные симптомы часто проявляются въ усиленной степени, при чемъ, старая, казалась совсѣмъ исчезнувшія, разстройства обнаруживаются вновь. Болѣзниные явленія пропадаютъ критическій, временами кризисоподобный характеръ. Выдѣлительные органы усиленно работаютъ. Увеличивается выдѣление мокроты. Опорожненія кишечника становятся критического характера. Но прежде всего моча дѣлается очень густой и мутной и она часто сверхъ нормы содержитъ ураты (соединенія мочевой кислоты). Одновременно замѣчается перемѣна въ болѣзниномъ состояніи. Несмотря на голоданіе, силы часто призываются, такъ что больные могутъ предпринимать съ каждымъ днемъ все болѣе и болѣе продолжительныя прогулки. Состояніе возбужденія пропадаетъ. Мрачныя мысли оставляютъ. Воздушенное сердце успокаивается. Исчезаютъ въ теченіе немногихъ дней, точно по мановенію жезла, водяночная опухоль, затрудненное дыханіе, сердечная тоска, а равно связанныя съ этимъ бессонница, каковыя явленія вызываются сердечною слабостью и съуженіемъ круга кровообращенія, вслѣдствіе его загроможденія мочевой кислотой. Наблюдаются улучшеніе цвѣта крови и появление сильного и здороваго аппетита. И при всемъ этомъ, всегда полная яспость и свѣжесть сознавія“.

У. Кукъ авторъ книги: „Улучшеніе индивидуальное, соціальное и промышленное“, замѣчаетъ, что, какъ доказалъ флетчеризмъ, мы живимъ въ полтора раза болѣе, чѣмъ слѣдуетъ, и пережевываемъ пищу во много разъ хуже, чѣмъ нужно.

Въ каждомъ изъ насъ, пишетъ онъ, всегда есть запасъ питанія на 60—100 дней, въ теченіе которыхъ мы могли бы жить безъ ёды, пока докторъ—природа дѣлаетъ въ организмѣ свои починки. Во время поста, который для крѣпкаго человѣка можетъ продолжаться шестьдесятъ дней, надо пить только

теплую воду, такъ какъ при голодовкѣ холода убываетъ вслѣдствіе недостатка пищевого топлива. Сила возрастаетъ къ концу поста. Одинъ учитель музыки, продолжавшій свои занятія все время, пѣть на сороковой день поста лучшe, чѣмъ когда-либо раньше.

Безнадежная водяника была вылечена шестидесятидневнымъ постомъ и болѣвшиy ею пекарь не прекращалъ работы во все время поста.

Въ этомъ направлениі мы можемъ пайти средство противъ общей все возрастающей болѣзниности, противъ раковъ и другихъ мучительныхъ болѣзней, происходящихъ отъ передѣданія и дѣйствія ядовитыхъ остатковъ плохо пережеванной пищи..

Но отчего это такъ? Отчего продолжительный сироваточный постъ не только не убываетъ жизнедѣятельности нашего организма, а, напротивъ, возбуждаетъ ее? Отчего всѣ почти болѣзни поддаются цѣлебному дѣйствію многодневнаго голоданія? Въ чёмъ-тутъ кроется секретъ?

Тѣ, кто испытали на себѣ лѣченіе голодомъ, объясняютъ его чудеса такъ: чрезмѣрная пища накапливается въ организмѣ и подвергается броженію. Тѣло перенаполняется большими количествомъ ядовитыхъ веществъ, чѣмъ его очищающіе органы могутъ вынести паружу. Результатъ—засореніе этихъ органовъ и кровеносныхъ сосудовъ, что влечетъ за собою готовыя и ревматическая боли, артериосклерозъ, параличи, апоплексію, Брайтову болѣзнь, циррозы и т. д.

Какъ только начался постъ и явился первый голодъ, выдѣлженія прекращаются и вся ассимиляціонная система, которая беретъ у тѣла столько энергіи—выходитъ изъ работы вонъ.

Тѣло тогда начинаетъ своего рода „чистку дома“. Языкъ дѣлается „обложеніемъ“, дыханіе напряженнымъ и это продолжается до тѣхъ поръ, пока вредныя частицы не будутъ вынесены вонъ—тогда языкъ очищается и голодъ вторично проявляетъ себя съ несомнѣнностью, не допускающей ошибки,

Покойный московский докторъ Н. Я. Пасковскій нѣсколько иначе и чуточку полнѣе отвѣчаетъ на поставленный выше вопросъ.

Онъ говоритъ, что за періоды голодаенія количество воды въ тѣлѣ скапливалось, т. е. увеличивалось противъ нормы. Ясно, что голодающій организмъ какъ бы удерживалъ въ своихъ органахъ и тканяхъ для какихъ то цѣлей воду. Затѣмъ въ дни кормленія, непосредственно вслѣдъ за голодаеніемъ, количество выдѣляемой изъ организма воды значительно увеличивалось, а плотныя части пищи: бѣлки, жиры и углеводы (т. е. крахмалъ и сахаръ) жадно поглощались тканями организма для преобразованія въ вещества живыхъ тканей тѣла. Какую же роль играетъ задержанная въ организмѣ вода въ дни абсолютного голодаенія? Она именно промываетъ, прополаскиваетъ всѣ ткани тѣла, она растворяетъ негодные продукты обмѣна, представляющіе негодный и вредный балластъ для тѣла, а засимъ, въ періодъ принятія пищи, выносить съ собою вонъ изъ организма всѣ эти растворенные въ ней ядовитые продукты обмѣна вещества. Послѣ такого прополаскиванія, послѣ такой промывки тканей тѣла для вновь поступающей въ кровь пищи открываются болѣе легкіе пути всасыванія и усвоенія послѣдней клѣточками организма. Подобно тому, какъ человѣкъ, проголодавшись послѣ физического труда, жестъ съ большимъ аппетитомъ, такъ точно и каждый органъ каждая ткань и клѣточка организма съ большей жадностью поглощаютъ и усваиваютъ ту пищу (бѣлки, жиры, углеводы и соли), которую имъ приноситъ кровь.

Напротивъ, при непрерывномъ обильномъ питаніи, организмъ не въ состояніи въ должной мѣрѣ освободиться отъ продуктовъ обмѣна веществъ тѣхъ ядовитыхъ залежей, которыхъ при обильномъ, непрерывномъ питаніи скапливаются въ тканяхъ организма, причиняя ему огромный вредъ.

Докторъ Пасковскій говоритъ въ данномъ случаѣ о птицахъ. Но мы думаемъ, что жизнь организма какъ у птицъ, такъ и у насъ, у людей, протекаетъ по однимъ и тѣмъ-же законамъ и путямъ.

Итакъ, вотъ какое великое значеніе для человѣческаго организма имѣть абсолютное голоданіе или строгій церковный постъ.

Можно было бы еще описать опыты доктора Зеланда, которые онъ производилъ съ большимъ успѣхомъ надъ собой, можно было бы еще изложить довольно интересныя возврѣпія по данному вопросу врача Гельпа, доктора Аираксина и многихъ другихъ. Но думаемъ, все это напрасно, потому что и приведенные свидѣтельства многихъ докторовъ какъ нельзя лучше убѣждаютъ насъ въ томъ, что болѣе или менѣе продолжительное голоданіе, или, выражаясь церковнымъ языкомъ, абсолютный постъ не только не вредитъ человѣку, но еще пользу приносить ему; не только не истощаетъ его, но еще болѣе укрепляетъ его; не только не служитъ источникомъ всевозможныхъ немощей, но еще самъ побѣждаетъ ихъ.

Пусть же послѣ этого смолкнутъ неразумные голоса тѣхъ, кто подрываютъ значеніе строгаго поста, кто высмеивали его, и кто своими шутками и прибаутками убивали у другихъ желаніе слѣдовать благочестивымъ и спасительнымъ завѣтамъ православной Церкви.

Пусть противники абсолютного церковнаго поста и сами пропикуются сознаніемъ пользы его и впредь будутъ умнѣе, сдержанѣе и тактичнѣе при решеніи и обсужденіи всѣхъ вопросовъ, касающихся его; какъ древняго и притомъ божественнаго установленія.

Теперь перейдемъ къ другому виду христіанскаго поста.

\* \* \*

Такъ называемое сухояденіе, т. е. употребленіе въ пищу хлѣба, овощей безъ варева и масла, а также обыкновенная постная пища вооружаетъ противъ себя людей науки—физіологовъ, медиковъ и др.—главнымъ образомъ потому, что помимо мясного питанія, какъ говорятъ они, пѣтъ возможности удовлетворить потребностямъ организма въ питательныхъ веществахъ.

Мѣриломъ этой потребности служила такъ называемая

формула мюнхенского физиолога Yoit'a, по которой человѣку необходимо въ сутки:

118 гр. бѣлка, 56 гр. жира и 500 углеводовъ (сахарныхъ веществъ).

Приблизительно такое количество питательныхъ веществъ и потребляется, по мнѣнию противниковъ христіанского поста, при существующемъ мясномъ питаніи.

Но изслѣдованія физиолога Г. Ф. Бунге, гигієниста М. Рубпера, химико-физика В. Оствальда и мн. др. съ различныхъ точекъ здѣшнія опровергаютъ формулу Yoit'a. Этими изслѣдованіями установлена преувеличность ея втрое, если не болѣе, противъ естественного количества, необходимаго при работѣ питательныхъ веществъ.

Рубперъ, напримѣръ, доказалъ, что бѣлка совершенно достаточно и  $\frac{1}{4}$  требуемаго Yoit'омъ.

Въ этомъ убѣждаютъ насъ также и недавно производившіеся въ Іельскомъ университѣтѣ (С.—А. С. Штаги) опыты профессора Читтендена.

Они настолько интересны и въ то же время важны, что мы знакомимъ съ ними своихъ читателей.

Были образованы три совершенно различныхъ по составу группы: изъ 5 профессоровъ, 13 солдатъ и 8 атлетовъ—студентовъ въ возрастѣ 24—27 лѣтъ. Въ пищѣ ихъ бѣлокъ уменьшался до возможнаго минимума. Опытъ продолжался около шести мѣсяцевъ. Потребленіе бѣлковъ организмомъ спустилось до 50 и даже до 34 гр. въ день и при этомъ всѣ участники чувствовали себя необычайно хорошо и у всѣхъ безъ исключенія значительно прибыло силы. Это измѣрялось динамометромъ, который показалъ въ группѣ солдатъ прибыль силы 50—121% и въ группѣ студентовъ—атлетовъ 16—89%. Число калорий \*) въ ежедневной пищѣ было менѣе 2500.

\*) Питательность пищи въ силы, даваемыя ею человѣку, научно опредѣляются калоріями, т. е. теплотой, которая возникаетъ въ крови, когда пищевые соки, поступающіе въ нее изъ пищеварительныхъ органовъ, встрѣчаются въ ней съ кислородомъ,

Эти опыты подтвердили предположенія пѣкоторыхъ гигієнистовъ, что для нормального питания человѣка требуется бѣлка гораздо менѣе признаваемой теперь обычной нормы; на уменьшеніе бѣлка въ пищѣ на цѣлую половину организма отвѣчаетъ „увелѣченіемъ силы и выносливости въ поразительной степени“.

Отсюда выводъ приходится сдѣлать такой: бѣлокъ необходимъ для питания человѣка, но количество его не должно быть велико, иначе онъ отвлекается на себѣ живую энергию организма, утомляя и ослабляя его. Какъ бы ни была важна бѣлокъ самъ по себѣ для питания человѣка, но по количеству въ пищѣ онъ долженъ быть лишь „приправой“ ея, по никакъ не главной ея частью.

Стало быть, при мясномъ питаніи вводится громадное количество излишнихъ бѣлковъ и организмъ затрачиваетъ чрезмѣрное количество работы на расщепленіе, переваривание, скисленіе, усвоеніе и пр. совершенноunnужныхъ ему излишнихъ веществъ. Ясно, что машина, вынужденная работать сверхъ установленной для нея нормы, долго пропитнуть своего существованія не можетъ.

Специалистъ по подобнымъ вопросамъ, нашъ знаменитый современникъ механикъ — изобрѣтатель Эдиссонъ и высказался въ этомъ смыслѣ.

Разматривая человѣческий организмъ, какъ динамомашину, Эдиссонъ приходитъ къ заключенію, что при существующемъ образѣ питания, который по питательности раза въ привносимъ кровью со стороны легкихъ, и происходитъ окисленіе этихъ соковъ, т. е. гореніе. Одна калорія есть теплота, нужная, чтобы нагрѣть 1 литръ воды на одинъ градус Цельзія. Если, напримѣръ, сказать, что человѣку, имѣющему 4—5 пудовъ, въ среднемъ надо 2500 калорій въ день, это будетъ значить, что ему нужно будетъ въ день такое количество такої пищи, калоріи которой могли бы нагрѣть 25 литровъ воды (около 1 ведра) до 100 Цельзія, т. е. до кипѣнія. Такъ какъ составъ и усвояемость пищевыхъ продуктовъ различны, то различно и количество калорій, даваемыхъ каждымъ изъ нихъ. Фунтъ телятины, напримѣръ, даетъ 6 лотъ бѣлка и 560 калорій, а фунтъ ржавого хлѣба всего 2 лота бѣлка, но благодаря обилию углеводовъ въ итогѣ все же 800 калорій, т. е. въ полтора раза болѣе рабочей энергіи, чѣмъ фунтъ телятины.

три превосходитъ необходимую, человѣческая машина прежде-  
временно изнашивается и люди не умираютъ, а кончаютъ, т.  
е. самоубийствомъ.

Современные представители медицины дѣлаютъ болѣе детальное изслѣдование вопроса о „перекармливаніи“ организма, главнымъ образомъ, бѣлками, какъ слѣдствіемъ мясного питания. Это перекармливаніе влечетъ за собою цѣлую серію болѣзней отъ желудочныхъ, суставныхъ вплоть до нервныхъ и мозговыхъ и само представляетъ собою болѣзнь, известную подъ именемъ **Альбуминизма** \*).

Болѣзни—эти суровые вѣстники смерти—всегда сопутствуютъ мясному питанію. И не удивительно: мясо содержитъ въ себѣ всевозможные яды, и, кромѣ того, содѣйствуетъ развитию и размноженію ядовъ въ организмѣ. Яды, содержащіеся въ мясе, суть слѣдующіе: птomainы (всевозможные типичные яды), затѣмъ, токсины (яды, развивающіе броженіе), леукомоины, креатинъ, креатининъ, лейцинъ, тирозинъ, мясо-молочная кислота, мочевая кислота, мочевина и прочіе отбросы.

Чрезвычайное вліяніе мясной пищи на кровь и заболеванія человѣка весьма обстоятельно выяснены въ превосходномъ труде лондонскаго врача—практика и талантливаго ученнаго доктора Хейга о мочевой кислотѣ. Его замѣчательные выводы и наблюденія волнили теперь въ основу современного практическаго ученія о питаніи человѣка.

Собственный страданія заставили Хейга заняться изученіемъ этого вопроса.

— Я въ теченіе всей своей жизни, пишетъ онъ, страдалъ мигренемъ и, отчаявшись получить сколько-нибудь значительное облегченіе отъ лекарствъ и уже заподозривъ было въ себѣ органическій недугъ, я съ осени 1882 года отказался отъ употребленія убогины и взамѣнъ ея началъ питаться молокомъ и рыбой, при чёмъ порція послѣдней постепенно уменьшалась, пока молоко и сыръ не сдѣлались моей единственной живот-

\* ) Доктора: Доккъ, Ломаннъ, Pauchet, Pascault, Зеленковъ, Карницкій и мног. друг.

ной пищей, остающейся для меня единственной и по сіе времена.

Передъ этимъ я перепробовалъ всевозможные способы питанія, именно—увеличивать порцію мяса, измѣняль количество и качество приемовъ менѣе важныхъ пищевыхъ продуктовъ, къ которымъ относятся сахаръ, чай, кофе и табакъ, но... безъ ощущительныхъ результатовъ. Напротивъ, лишь только я пересталъ совсѣмъ есть мясо, какъ тотчасъ же произошли замѣтныя перемѣны: припадки головной боли сдѣлались у меня рѣже и слабѣе; въ среднемъ они стали появляться сначала разъ въ недѣлю, потомъ разъ въ 1, 2, 3, 6, 8 и наконецъ 12 мѣсяцевъ; впослѣдствіи же даже прошло 18 мѣсяцевъ и со мною не случилось ни одного болѣе или менѣе серьезнаго припадка.

Съ тѣхъ поръ къ убойному питанію я никогда болѣе не возвращался и никогда не возвращусь, такъ какъ только такимъ способомъ я обеспечиваю себѣ жизнь, свободную отъ тѣхъ страданій, которыя меня предъ этимъ временемъ прямо парализовали, дѣлая неспособнымъ ни къ какой умственной и усидчивой работѣ. И нельзя сказать, чтобы головная боль проявлялась у меня при сидячемъ образѣ жизни. Изъза нея мнѣ временами приходилось прекращать даже охоту: она не позволяла мнѣ выносить звуки выстрѣловъ. И это—при жизни въ открытомъ полѣ, когда въ теченіе недѣли я въ руки не бралъ книги и, слѣдовательно, при условіяхъ, которыя были для здоровья гораздо благопріятнѣе, чѣмъ нынѣшнія, когда я тѣмъ не менѣе пользуюсь здоровьемъ.

Но стоитъ только мнѣ, позабывъ полученные уроки и считая себя застрахованнымъ отъ припадка болѣзни, пообѣдать на одной недѣлѣ два или три раза у знакомыхъ и особенно если я разрѣшу себѣ при этомъ мясо и вино, какъ уже могу быть увѣреннымъ, что черезъ 2—3 днѣ захвораю болѣе или менѣе сильной головной болью.

Эти опыты надъ самимъ собой привели доктора Хейга

къ тому заключенію, что его головные боли происходятъ главнымъ образомъ, если не исключительно, отъ отравленія неправильной и вредно дѣйствующей на организмъ пищей. Клиническое сходство симптомовъ мигрени и подагры, происходящей, какъ уже точно установлено, именно отъ избытка мочевой кислоты въ крови,— обратило вниманіе доктора Хейга на эту послѣднюю и ею онъ занялся тщательно и съ рѣдкимъ талантомъ экспериментатора. Онъ продѣлалъ рядъ опытовъ, измѣрялъ мочу у своихъ больныхъ и у себя не только ежедневно, но даже ежечасно, анализировалъ ее, анализировалъ пищевые вещества и выдѣленія послѣ ихъ приема, самыи разнообразнѣмъ образомъ мѣнялъ условія питанія и работы своего организма, принимая всевозможные лѣкарства, и итогъ былъ для него таковъ: „мочевая кислота, поглащаемая вами съ пищей, главнымъ образомъ съ мясомъ,— отравляетъ нашу кровь, создавая длинный рядъ разнообразныхъ болѣзней и недуговъ: подагру и ревматизмы, мигрени и психозы, истерию и мозговую и половую пѣврастенію, сахарную и базедову болѣзнь, воспаленіе почекъ и печени, кожные сыпи и экземы, неудержимыя кровотеченія женщинъ, преждевременную половую зрѣлость молодежи, преждевременное выпаденіе зубовъ и волосъ и пр.

Почему же мочевая кислота такъ вредно дѣйствуетъ на человѣческій организмъ и производить всевозможнаго рода болѣзни?

А вотъ почему. Она, во-первыхъ, нарушаетъ и стѣсняетъ кровообращеніе закупоркой волосныхъ сосудовъ, повышаетъ давленіе крови, раздражая нервную систему, и задерживаетъ общій обмѣнъ веществъ. Во-вторыхъ, она отлагается въ разныхъ мѣстахъ организма, разъѣда ткани и вызываетъ разныя заболѣванія.

Мочевая кислота постоянно кочуетъ между кровью и плотными тканями тѣла, то осаждаясь изъ крови на ткани, то опять растворяясь въ ней. При пониженіи давленія въ

крови и усиленія ея кислотности мочевая кислота выталкивается изъ крови въ ткани, а съ повышеніемъ давленія и увеличеніемъ щелочности крови она опять переходитъ съ тканей въ кровь.

И это кочеваніе идетъ весь день, ибо давленіе и кислотность крови въ человѣкѣ мѣняется постоянно въ зависимости отъ его работы, усталости, случайной простуды, пищи и пр. И сообразно съ этимъ постоянно мѣняется и самочувствіе и настроение человѣка, въ крови котораго мочевая кислота находится въ избыткѣ.

Мочевая кислота распространяется въ крови неровно скопляясь особенно въ сочлененіяхъ. Растворяясь въ крови, она образуетъ слизоподобныя, густыя соединенія, состоящія изъ множества мелкихъ шариковъ, которые превосходятъ иногда величиной бѣлые шарики крови. Эти густыя массы съ трудомъ передвигаются въ волосныхъ кровяныхъ каналахъ, закупоривая ихъ собою и прекращая такимъ образомъ кровообращеніе въ нихъ. Она съ полной силой продолжаетъ совершаться уже въ болѣе крупныхъ артеріяхъ и венахъ. Легко представить себѣ то мученіе, которое изъ этого слѣдуетъ для организма. Конечности, руки, ноги, вся кожа холодаютъ. Сѣть первовъ, смываемая разъѣдающей ее смѣсью крови и мочевой кислоты, страдаетъ. Кровь, уже не проникая въ дальнюю периферію кровообращенія, перестаетъ уносить изъ нея остатки перегара веществъ и они скопляются въ подкожныхъ слояхъ, раздражая первы и кожу чисто механически. И т. д.

Кромѣ того, не надо упускать изъ виду еще того главнаго обстоятельства, что организмъ вслѣдствіе постоянной борьбы съ внутреннимъ врагомъ ослабляется и зачастую не въ силахъ бывать защитить себя отъ цѣлаго сонма опасныхъ внешнихъ враговъ. И въ этомъ ослабленіи особенно нѣкоторыхъ специальныхъ железъ— еще одна причина преждевременной старости.

Скажемъ объ этомъ нѣсколько подробнѣе.

Выработка защитныхъ средствъ организма выпадаетъ на долю, главнымъ образомъ, сосудистыхъ железъ (щитовидной и другихъ), а также нѣкоторыхъ придатковъ мозга, костного мозга и пр.

Слѣдствиѳмъ чрезмѣрной, слишкомъ упорной и продолжительной работы, затрачиваемой на истребленіе вредныхъ началь, вводимыхъ въ организмъ съ мясомъ (прямо косвенно), является преждевременное обезсиленіе, перерожденіе и дегенерация этихъ органовъ. Это послѣднее обстоятельство ведетъ къ преждевременной старости всего организма со всѣми, сопутствующими процессу наступленія ея, психическими эффектами.

Лорантъ, компетентный изслѣдователь старости, опредѣляетъ старость, прямо какъ „болѣзненный процессъ, вызванный дегенерацией, какъ щитовидной, такъ и другихъ сосудистыхъ железъ“.

Рикардъ Гертвигъ въ своей прекрасно составленной лекціи „о причинѣ смерти“ говорить: „становятся клѣтки, лежащія въ основѣ функцій, недостаточно регулированными, вслѣдствіе временно чрезмѣрной и слишкомъ продолжительной работы; ихъ орудія, мускульныя и нервныя волоковца, опорныя субстанціи, секреторныя вещества приходятъ въ негодность, пока не дойдутъ до такой степени обветшалости, при какой должны исчезнуть и малѣйшіе слѣды жизни“.

Отсюда видно, что мясная пища, вынуждая человѣческий организмъ работать сверхъ мѣры, создавая вполовѣ благоприятную почву для развитія болѣзней, ослабляя защитные органы для борьбы съ ними,—тѣмъ самимъ энергично содѣйствуетъ скорѣйшему приближенію старости для тѣхъ, кто мясомъ питается.

Питаніе мясомъ и еще одной стороной своей содѣйствуетъ преждевременному наступленію старости.

Это обиліемъ того громаднаго количества кишечныхъ микробовъ, которые получаютъ богатый материалъ для своего развитія преимущественно въ мясѣ ненужныхъ бѣлковъ, вводимыхъ обыкновенно мясомъ.

„Изъ всѣхъ современныхъ данныхъ, пишетъ профессоръ Мечниковъ, вытекаетъ, что источникомъ зла (преждевременной старости) служатъ микробы, кишащіе въ пищевыхъ остаткахъ“.

„Несомнѣнно, продолжаетъ онъ, что пищевые микробы и яды могутъ распространяться въ организмѣ и вызывать въ немъ болѣе или менѣе серьезныя поврежденія. Отсюда естественный выводъ, что чѣмъ болѣе изобилуетъ кишечникъ микробами, тѣмъ болѣе становится онъ источникомъ зла, сокращающимъ жизнь“.

Такимъ образомъ, въ заключеніе мы получили тѣ же итоги, какіе подведены въ диссертациіи доктора Колье: „Le végétarianisme et la physiologie alimentaire“.

1) Мясо — неполное пищевое средство. Оно заключаетъ въ себѣ блокъ съ небольшимъ количествомъ жира и совсѣмъ не содержитъ углеводовъ.

2) Мясо — возбуждающее пищевое средство. Оно пріучаетъ человѣка къ излишнему питанію (переѣданію, перекармливанію) и подобно алкоголю и другимъ возбуждающимъ средствамъ, вселяетъ въ немъ чувство невозможности обойтись безъ него.

3) Мясо — ядовитое пищевое средство. Оно содержитъ въ себѣ яды, которые образуются въ тѣлѣ животнаго, во-первыхъ, во время жизни и вскорѣ послѣ смерти его; во-вторыхъ, при перевариваніи мяса въ пищеварительномъ каналѣ и, въ третьихъ, какъ результатъ скораго и легкаго загниванія мяса въ кишечникѣ.

Въ отношеніи къ мускулатурѣ и общей работоспособно-

сти мясо всего болѣе возбуждаетъ, но силь и действительной энергіи оно даетъ мало и не надолго.

\* \* \*

Доселѣ мы говорили объ отрицательномъ значеніи мясного питанія, какъ основного начала скромнаго поста.

Теперь скажемъ нѣсколько словъ о превосходствѣ постнаго питанія.

Такъ какъ превосходство постной пищи передъ скромнной лучше всего можетъ быть выяснено путемъ сравнительной оцѣнки, то мы приведемъ соответствующую параллель между мясной пищей и растительной.

Особенность мяса заключается въ томъ, что оно имѣеть въ себѣ бѣлки и жиры, углеводовъ же въ немъ полный нуль. Эта пища не полная. Въ ней много бѣлковъ, но для правильнаго питанія, человѣку нужно немного бѣлковъ.

Особенность же растительной пищи состоитъ въ томъ, что она напротивъ, очень богата углеводами, имѣя въ то же время и бѣлки и жиры. Растительные бѣлковъ и жиръ даютъ организму то же самое, что дается и бѣлкомъ мяса. Вотъ прекрасная иллюстрація: русскіе и китайцы пытаются исключительно растительнымъ бѣлкомъ и это исключительно здоровьяя и сильныя расы.

Мясная пища переваривается желудкомъ, растительная кишечникомъ.

Мясная пища лежитъ въ желудкѣ часа 3—3 $\frac{1}{2}$  и тутъ же почти вся разсасывается. За это время желудокъ пустѣеть и вновь является чувство голода. Мясоѣды, напримѣръ, должны єсть что нибудь каждые 3—3 $\frac{1}{2}$  часа.

Растительная пища остается въ желудкѣ недолго и уже черезъ часъ переходитъ въ кишечникъ, гдѣ медленно разсасывается въ теченіе 6—7 часовъ. Питательные соки она начинаетъ давать въ полномъ объемѣ лишь черезъ часъ послѣ

ѣды, и даетъ постепенно весьма продолжительное время, что для работы обыкновенно и требуется. Вегетаріанцы поэтому рѣже могутъ єсть и ровно работать, не теряя долго силъ.

Мясо посыпаетъ въ кишечникъ очень мало остатковъ. Они не даютъ достаточнаго раздраженія кишечнику, остаются въ немъ подолгу, образуя завалы, запоры и вызывая гнилостное броженіе—обычнаго страданія питающихся мясомъ.

Растительная пища возбуждаетъ кишечникъ энергично и все пищевареніе идетъ при этомъ вполнѣ нормально. Такой умный врачъ и знатокъ дѣтскаго организма, какъ покойный докторъ А. А. Руссовъ, постоянно остерегалъ матерей противъ чрезмѣрнаго кормленія мясомъ: „кишечникъ, говорилъ онъ, прямо отмираетъ у петербургскихъ дѣтей. Работа дается только желудку, да и то ее стараются всячески ослабить, кишечнику же прямо не начемъ работать и къ зрѣлому возрасту онъ старчески вялъ и дряхль. Безполезныя толстяя кишкы заполняютъ всю брюшную полость, а рабочія тонкія кишкы—уже дѣйствительно тонки и неразвиты“.

Вообще о растительной (т. е. постной) пищи докторъ Гуро пишетъ вотъ что:

„Зерновые хлѣба мало возбуждаютъ, понемногу отдаютъ свои калоріи по мѣрѣ надобности въ нихъ, и благопріятно вліяютъ на мускульную работу, давая возможность производить ее наиболѣе экономно... Зерновые хлѣба проявляютъ въ общемъ свойство идеального продукта для работающихъ мускулами: мало обременяютъ желудокъ и отличаются при минимальныхъ затратахъ организма высокой питательностью“.

Ашаръ и Пассо показали, что пищевой режимъ, богатый углеводами, а таковыи является исключительно постный, растительный столъ, облегчаетъ выведение изъ крови хлоридовъ, очищая ее.

Итакъ, предъ судомъ современной медицинской науки

христіанскій постъ не только не вреденъ, не опасенъ, не нежелателенъ, но онъ еще имѣетъ громадныя преимущества предъ скромнымъ столомъ.

Мы увѣрены, что пройдетъ еще немного времени и старые предразсудки касательно дреznаго церковнаго обычая разсѣются въ современномъ обществѣ какъ дымъ и всѣ увидятъ, всѣ признаютъ громадную пользу для себя христіанскаго поста во всѣхъ отношеніяхъ и въ смыслѣ питанія, и въ смыслѣ здоровья, и въ смыслѣ развитія, укрепленія и просвѣтленія нашего духа.

\* \* \*

Остался послѣдній видъ поста, т. е. когда Церковь позволяетъ употреблять въ пищу даже рыбу.

Это самый слабый постъ. Тѣмъ не менѣе и онъ всегда встрѣчалъ ожесточенную оппозицію со стороны защитниковъ мясного питанія. Возраженія обыкновенно дѣлались такія, что и противъ такъ называемаго сухояденія, т. е. болѣе строгаго поста, именно: „помимо мясного питанія нѣтъ никакой возможности удовлетворить потребностямъ организма въ питательныхъ веществахъ“.

Такъ говорили, такъ думали, сему учили. Теперь же оказывается, что данное возраженіе предъ лицомъ современной медицинской науки не выдерживаетъ критики. Теперь видные ученые, доктора, профессора всѣ въ одинъ голосъ говорятъ, что рыбный столъ не только вполнѣ замѣняетъ собою мясной, но даже превосходитъ его.

Чтобы лучше видѣть это, мы приведемъ сравнительную таблицу питательности рыбьяго и животнаго мяса.

Въ этихъ таблицахъ сопоставлены различные сорта рыбы и мяса теплокровныхъ, близкіе другъ къ другу по своему химическому составу въ отношеніи азотистыхъ веществъ.

| R Y B A.               | % азотист.<br>вещест. | % жира. | % воды. | M Я С О.              | % азотист,<br>вещест. | % жира. | % воды. |
|------------------------|-----------------------|---------|---------|-----------------------|-----------------------|---------|---------|
| Щука . . . .           | 14,81                 | 0,65    | 33,89   | Свинина . . . .       | 14,54                 | 37,34   | 47,40   |
| Лосось . . . .         | 15,01                 | 6,42    | 74,36   | Гусь . . . .          | 15,91                 | 35,46   | 43,73   |
| Окунь . . . .          | 18,11                 | 0,44    | 30,06   | Баранина . . . .      | 18,11                 | 5,77    | 75,99   |
| Сельдь соленый . . . . | 18,90                 | 16,89   | 46,23   | Курица . . . .        | 18,65                 | 5,38    | 73,14   |
| Карпъ . . . .          | 21,86                 | 1,09    | 76,97   | Корова жирная . . . . | 19,86                 | 7,70    | 70,96   |
| Треска соленая . . . . | 27,07                 | 0,36    | 50,54   | Быкъ тондій . . . .   | 20,61                 | 1,50    | 76,61   |
| Треска сушеная . . . . | 81,64                 | 0,74    | 16,16   | Быкъ жирный . . . .   | 21,39                 | 5,19    | 72,25   |
| Рѣчной угорь . . . .   | —                     | 28,4    | —       | —                     | 57,4                  | —       | —       |

23

Настоящія таблицы составлены по даннымъ, приведеннымъ профессоромъ Мункомъ въ его, статьѣ: „Питаніе массъ.“ См. Л. Эрато-Слудкій: «Культъ жизни». Кіевъ 1912 г. стр. 58.

Выше мы говорили, что рыбный столъ имѣетъ преимущество предъ мяснымъ. Теперь скажемъ—въ какомъ отношеніи.

Во-первыхъ, питаніе рыбой не влечеть за собой того безчисленаго множества вредныхъ послѣдствій, которое влечеть за собой питаніе мясомъ теплокровныхъ.

Во-вторыхъ, рыбное мясо,—мясо водянистое, не возбуждающее, не столь концентрированное въ отношеніи азотистыхъ веществъ и потому не располагаетъ, какъ мясо теплокровныхъ животныхъ, къ алкоголю и другимъ наркотическимъ средствамъ. „Мясо млекопитающихъ и птицъ, пишетъ А. Молешоттъ, содержитъ въ одинаковомъ количествѣ воду. Именно, около трехъ четвертей его вѣса приходится на воду. Въ мясе же рыбъ количество воды доходитъ до четырехъ пятыхъ и болѣе“. Немного далѣе Молешоттъ пишетъ: „мясо рыбъ отличается слѣдующими особенностями: оно содержитъ меньше крови, что доказывается бѣлымъ цвѣтомъ рыбьяго мяса—меньше мускульнаго фибрива, но зато въ немъ болѣе тканей, дающихъ клей—особенно много содержащаго фосфоръ жира, который находится не только въ крови, но и въ мясе. Этотъ содержащій фосфоръ жиръ не есть единственное отличіе рыбьяго мяса по качественному составу, потому что и бѣлокъ рыбьяго мяса, находящійся въ этомъ мясе въ такомъ же количествѣ, какъ въ мясе птицъ, отличается своими свойствами, а именно, онъ гораздо легче свертывается при нагреваніи, чѣмъ растворимый бѣлокъ теплокровныхъ животныхъ.“

Въ-третьихъ, рыбье мясо легче, чѣмъ всякое другое допускаетъ опредѣленіе свѣжести его. Несвѣжая рыба, какъ въ сыромъ, такъ и въ приготовленномъ видѣ, всякимъ легче распознается, чѣмъ несвѣжее мясо.

Въ-четвертыхъ, рыбнимъ мясомъ питаются сотни миллионовъ людей, не знающихъ другого мяса и являющихся образцомъ силы, выносливости и долголѣтія. Таковы: китайцы, японцы, тибетцы, индусты и миллионы прибрежныхъ жителей всего земного шара.

Въ-пятыхъ, рыбье мясо болѣе удобоваримо, чѣмъ всякое другое.

Питательность пищевыхъ продуктовъ всегда находится въ зависимости отъ степени ихъ удобоваримости. Чѣмъ быстрѣе растворяются пищевые продукты въ пищеварительныхъ сокахъ и превращаются въ составные части крови, тѣмъ удобоваримѣе они.

Вотъ таблица, показывающая сравнительную удобоваримость рыбы и мяса:

Время, необходимое для переваривания:

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| рыбы . . .     | 2 час. 15 минутъ. |
| птицы . . .    |                   |
| баранины . . . |                   |
| телятины . . . | 4 часа.           |

Въ-шестыхъ, принимая во вниманіе обиліе фосфора въ рыбѣ и, съ другой стороны, научное положеніе, что „безъ фосфора нѣть мыслей“ (Молешоттъ), станетъ яснымъ одно благодѣтельное свойство рыбнаго питанія. „Рыба, по утвержденію тибетской медицины жудъ-ши, способствуетъ укрепленію памяти и улучшенію зрѣнія“. Это вполнѣ возможно. Дѣло въ томъ, что память, какъ зрѣніе, слухъ и др. чувства представляютъ собой одно изъ психо-физическихъ свойствъ организма. Какъ таковыя, эти свойства находятся въ зависимости отъ прилива крови къ мозгу и отъ ея качества. Всѣмъ, я думаю, известно, что отъ истощенія на почвѣ недоѣданія, слабѣтъ также зрѣніе и память. „Болѣе обильный приливъ крови, говоритъ Нордау, побуждаетъ организмъ къ болѣе энергичной дѣятельности и послѣдній можетъ доставить сознанію требуемый образъ памяти, въ то время, какъ при слабомъ приливѣ крови и менѣе живой дѣятельности онъ не могъ дать его“.

Вотъ сколько соображеній приводится теперь въ защиту рыбнаго стола.

Мы увѣрены, что пройдетъ еще немного времени и они

стануть достояніемъ всѣхъ доселъ возстававшихъ противъ христіанскаго поста. Въ концѣ концовъ всѣ признаютъ, что рыбная пища не только не малопитательна, не только не уступаетъ мясу, но еще имѣетъ многія преимущества предъ нимъ.

Теперь же пріятно отмѣтить, что и третій видъ поста многіе ученые, доктора, врачи и профессора взяли подъ свою защиту.

Возбужденій противъ него болѣе нѣть. И потому древнехристіанскій обычай можетъ торжественно отпраздновать свою победу.

\* \* \*

Въ заключеніе мы хотимъ подѣлиться со своими читателями тѣми мыслями по вопросу о значеніи и полезѣ христіанскаго поста, какія были высказаны извѣстнымъ профессоромъ психіатромъ В. Ф. Чижомъ на страницахъ серьезнаго и симпатичнаго журнала: „Вопросы философіи и психологіи“.

Эти мысли мало чего новаго дадутъ послѣ всего вышесказаннаго. Но онѣ интересны и важны для насъ въ томъ отношеніи, что профессоръ—психіатръ на примѣрѣ нашихъ праведниковъ доказываетъ всю спасительность христіанскаго поста не только въ области плоти, но и въ области духа.

„Всѣ наши праведники, писалъ профессоръ Чижъ, были большие постники, самый строгій постъ былъ обязательенъ для подвижниковъ. Уже преподобный Несторъ указалъ на большое значеніе поста и завѣтъ этого праведника свято исполнялся всѣми истинными монахами.

Мы имѣемъ свѣдѣнія о крайнемъ, поразительномъ постничествѣ нашихъ преподобныхъ. Во всѣхъ житіяхъ описывается, насколько строго исполнялся завѣтъ преподобнаго Нестора. Подвижники сть большимъ рвениемъ постничали, даже голо-

<sup>1)</sup> Эти мысли разсѣяны по огромной статьѣ „Психологія нашихъ праведниковъ“ (см. 1906 г. сентябрь—ноябрь). Въ данномъ очеркѣ мы только группируемъ ихъ во едино, въ стройное цѣлое.

дали. Преподобный Дмитрій Прилуцкій вкушалъ одну просфору съ теплой водой даже въ тѣ дни, когда уставомъ разрѣшалась рыба и вино. Кириллъ Бѣлозерскій, когда былъ послушникомъ, просилъ у своего наставника—старца дозволенія вкушать пищу черезъ два или три дня. Но опытный наставникъ не далъ ему дозволенія на это, а сказалъ, чтобы раздѣлялъ онъ трапезу вмѣстѣ съ братіями каждый день, только не ѳль бы до сытости. Но такой подвигъ не удовлетворилъ преподобнаго и онъ удалился въ уединеніе. Павелъ Обновскій пять дней въ недѣлѣ пребывалъ совсѣмъ безъ пищи и только въ субботу и въ воскресенье вкушалъ немногія пищи и воды.

Трудно себѣ представить, какія мученія голода претерпѣвали праведники въ тотъ періодъ своего искуса, когда они жили въ полномъ уединеніи, въ глухомъ лѣсу, вдали отъ деревень, а мы знаемъ, что очень многіе по нѣсколько лѣтъ проживали въ полномъ уединеніи.

Можно вполнѣ повѣрить слѣдующему разсказу про преподобнаго Александра Свирскаго. Преподобный семь лѣтъ подвизался въ тѣсной хижинѣ въ шести верстахъ отъ Свирі. Здѣсь нашелъ его бояринъ Завалишинъ и подумалъ, что онъ видитъ привидѣніе. По усердной просьбѣ Завалишина, преподобный открылъ ему свою жизнь подъ условіемъ молчанія. „Семь лѣтъ живу я здѣсь, не видя никого. Ни разу не вкушалъ я хлѣба и довольствовался травою, иногда же приходилось мнѣ ѡсть одну сырью землю. Сильно страдалъ я же-лудкомъ, по временамъ валялся по землѣ, не въ силахъ будучи поднять головы; я совершаю пѣніе свое, лежа на землѣ“.

Не понятно, чѣмъ собственно питались наши праведники въ началѣ своего искуса; когда узнавали о пребываніи въ уединенномъ мѣстѣ подвижника, конечно, добрые и благочестивые люди снабжали ихъ скучною пищею; но сподвижники искали именно вполнѣ уединенныхъ мѣстъ, вдали отъ селеній и дорогъ; непремѣнно въ теченіи нѣсколькихъ мѣся-

цевъ или даже лѣтъ отшельникъ жилъ въ полномъ уединѣніи. Чѣмъ питались эти энтузіасты въ этотъ періодъ ихъ жизни, намъ неизвѣстно; лѣтомъ и осенью они могли есть ягоды, орѣхи, дикие плоды, грибы, лебеду, но что они ъели зимою и весною? Можетъ быть они ъели рыбу, но несомнѣнно лишь въ скромные дни, можетъ быть, они дѣлали запасы, но гдѣ они могли сохранить сушеные ягоды и грибы, — при неумѣломъ приготовлении запасы портятся. Необходимо допустить, что весною и зимою подвижники вкушали очень мало. Вѣроятно, были дни, когда они ничего не ъели. Вѣроятно они ъели и землю, какъ преподобный Александръ Свирскій.

Нельзя не замѣтить, что подвижники доказали собственнымъ опытомъ, что для поддержанія жизни достаточно самого незначительного количества пищи, что самый строгій постъ и даже голоданіе переносятся безъ особаго вреда, не лишаютъ здороваго человѣка ни физической, ни психической бодрости. Напримѣръ, преподобный Серафимъ Саровскій, по собственнымъ словамъ, питался травою снить, или снитка, и чувствовалъ себя бодрымъ.

Мы должны преклоняться и предъ силу воли, выдержанной этихъ избранниковъ. Поститься и голодать вполнѣ добровольно — это подвигъ, на который способны весьма немногие.

Строгій постъ нашихъ праведниковъ заслуживаетъ особаго уваженія или, по крайней мѣрѣ, удивленія, потому, что постоянное голоданіе, а иначе мы не можемъ опредѣлить такой постъ, — особенно тяжело въ пашемъ суровомъ климатѣ, требующемъ сравнительно большого количества пищи, въ виду относительно большой потери тепла организмомъ въ ходьномъ воздухѣ. Если наши праведники ъели столько же, сколько индійскіе факиры и мусульманскіе дервиши, то подвигъ нашихъ святыхъ былъ неизмѣримо труднѣе, именно вслѣдствіе нашего климата.

Значеніе поста и въ физиологическомъ и въ психологическомъ отношеніяхъ громадно.

Даже теперь вопросъ о питаніи не вполнѣ выясненъ; въ виду сложности этого вопроса, ограничусь лишь указаниемъ, что въ настоящее время невропатологи, на основаніи чисто эмпирическихъ данныхъ, советуютъ не ъесть темнаго мяса и вообще поменьше употреблять мяса (см. Raffray. *Les déséquilibres du systéme nerveux*. 1903 г.). Я самъ видѣлъ хорошее дѣйствіе полнаго устраненія мяса изъ пищи эпилептиковъ; не только припадки становились рѣже, но уменьшались раздражительность и злобность больныхъ.

Въ самомъ дѣлѣ, нельзя сомнѣваться въ томъ, что какъ количество, такъ и качество пищи имѣютъ громадное вліяніе на дѣятельность головного мозга, а слѣдовательно, на всю психическую жизнь; спокойное настроение, слабость эффектовъ, незлобивость, смиреніе, терпѣливость, созерцательность — все это въ значительной степени зависитъ отъ количества и качества пищи. То спокойствіе духа, незлобивость, которыми отличались наши праведники, врядъ ли возможны безъ строгаго поста.

Едва ли можно отрицать, что строгій постъ имѣетъ громадное воспитательное значеніе, какъ постоянное упражненіе воли, какъ постоянная борьба между отдѣленной цѣлью и самимъ постоянніемъ, самимъ сильнымъ чувствованіемъ. Это непрерывная и тяжелая борьба — выше силъ обыкновенныхъ людей; только немногіе избранники выдерживали эту борьбу. Подвижники находили высшее наслажденіе въ этой борьбѣ, въ постояннѣй побѣдѣ надъ сильнымъ желаніемъ, потому что такія побѣды — „высшее счастье для сильнаго человѣка“.

Строгій постъ имѣетъ громадное воспитательное значеніе, какъ проба характера, какъ самоиспытаніе. Человѣкъ, сумѣвшій бороться съ голодомъ, одержавшій побѣду въ этой тяжелой борьбѣ, имѣетъ право вѣрить въ себя, надѣяться на свои силы. Человѣкъ, выдержавшій побѣду съ голодомъ и тѣмъ доказавшій свою силу воли, своюдержанность, можетъ уже съ вѣрою въ свои силы стремиться къ той цѣли, которую онъ себѣ избралъ.

Слѣдуетъ отмѣтить, что долговѣчность нашихъ подвижниковъ можетъ служить аргументомъ въ пользу безубойного питанія. Несомнѣнно, что подвижники съ момента поступленія въ монастырь не ъели мясной пищи. Однако они пользовались цвѣтущимъ здоровьемъ и доживали до глубокой старости. Так же несомнѣнно, что всѣ наши подвижники были крайне умѣренны и неприхотливы въ пищѣ. И однако, несмотря на это, они пользовались хорошимъ здоровьемъ и были долговѣчны.

То уваженіе, съ которымъ наши благочестивые предки относились къ строгимъ постникамъ, указываетъ, что они понимали и трудность и глубокое нравственное значеніе этого подвига.

Наконецъ, профессоръ Чижъ указываетъ еще на практическую сторону поста.

#### Онъ пишетъ:

Строгій постъ былъ необходимъ для подвижника, потому что давалъ ему ту независимость, къ которой онъ стремился. Только умѣя ограничивать себя въ пищѣ, подвижникъ могъ порвать связи съ окружающей средой, только строгій постникъ не нуждался въ обществѣ. Ему не нужны были дѣловыя сношенія съ людьми, и онъ могъ жить всецѣло духовной жизнью. Безъ поста ли возможно половое воздержаніе, а человѣкъ, нуждающійся въ средствахъ къ жизни, обязанній содержать семью, конечно, не можетъ быть независимъ, не можетъ избавиться отъ вліяній окружающей среды. Только праведники могли достигнуть дѣйствительной независимости, потому что сумѣли ограничить свои потребности до минимума. Они дѣйствительно могли быть выше окружающей среды, потому что нуждались въ самомъ маломъ количествѣ пищи и вообще средствъ къ жизни. Всѣ другіе способы достичь полной независимости, какъ известно, не ведутъ къ цѣли и только праведники, соблюдавши строгій постъ, сумѣли отдалить себя отъ міра, не нуждались въ людяхъ, были дѣйствительно и вполнѣ свободны.

Таковы мысли профессора В. Ф. Чижаго о пользѣ и значеніи христіанскихъ постовъ.

Чижъ—крупный ученый, авторитетный мыслитель, выдающійся психіатръ, опытный профессоръ. Вотъ почему его мнѣнію и его взглядамъ мы удѣлили нѣсколько страницъ.

\* \* \*

Пора подвести итогъ всему вышесказанному.

Христіанскій постъ всѣхъ трехъ видовъ въ теченіи многихъ вѣковъ подвергался самому безпощадному обстрѣлу со стороны представителей медицинскихъ паукъ. Надѣніемъ смыались, надѣ нимъ издѣвались Его считали причиной многихъ человѣческихъ немощей, какъ-то: малокровія, частыхъ и сильныхъ головныхъ болей, истощенія, преждевременной смерти и т. д. И всѣ въ одинъ голосъ утверждали, что постъ—это отжившій обычай, анахронизмъ, съ которымъ надо поскорѣе расчитаться.

Такъ думали раньше Тѣперь, слава Богу, говорятъ совсѣмъ иначе. Тѣперь свѣтила медицинской науки не только не осуждаютъ, не критикуютъ затронутаго нами церковнаго обычая, но сами выступали на защиту его, считая постъ учрежденіемъ въ высшей степени полезнымъ для человѣчества во всѣхъ отношеніяхъ.

Слава Богу!

Жаль только, что наука пришла къ данному выводу послѣ всѣхъ, даже послѣ простыхъ и необразованныхъ крестьянъ, которые давнимъ давно, по опыту своей вѣры, знали и говорили о благотворномъ значеніи христіанского поста и для тѣла и для души.

Законоучитель Одесской 2-й мужской гимназіи,  
Г. Одесса. священникъ Александръ Введенскій.