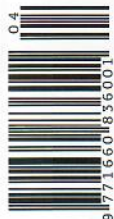


ABOUTSWISS.CH
Все о Швейцарии на русском языке

Schweizer Magazin auf russisch
Magazine suisse en russe

Издается с 2004 года

#04/180
Апрель 2021



CHF 10.00

Р

РУССКАЯ
ШВЕЙЦАРИЯ

Ш



Как удержать
хрупкое
экологическое
равновесие? **21**

Эмиль Ридар, Игорь Петров

Пандемия Маски и перчатки — новая экологическая угроза Швейцарии? 4

Эмилия Назаренко

Программа ООН по окружающей среде Здоровая планета — дело каждого 6

Патрисия Ислас, Игорь Петров

Общество Есть ли преступность в Швейцарии? 8

Сергей Лакутин

Право Десять лет реформе правосудия Швейцарии 10

Анна Сандермоен, Шетил Сандермоен

Экономический ликбез Экология и экономика: непростые отношения 12

Анастасия Сорвачева

Медицина Поголодать за планету 14

Всеволод Бернштейн

Часовой клуб: часы Удаленка — древняя швейцарская традиция 16

Ольга Бровчук

Часовой клуб: драгоценные камни Экологичные драгоценности 18



ФОТО: IWC

Экология

Двор-сад

Михаил Сауткин

Калейдоскоп Пластиковый суп 22

Михаил Сауткин

История Канализация и цивилизация 26

Екатерина Крэмер

«Био-Свисс» Не просто биопродукты 29

Дарья Шори

Рисайклинг Вторая жизнь военной амуниции 30

Алина Тукалло

Утилизация отходов Мусор — наша собственность 35

Людмила Крючкова

Заметки психолога Экология изменений 38

Алина Тукалло

Эпоха Под небом голубым 40

Элина Неустроева, Маша Матвеева

Фоторепортаж Готовь апрель в ноябре 46

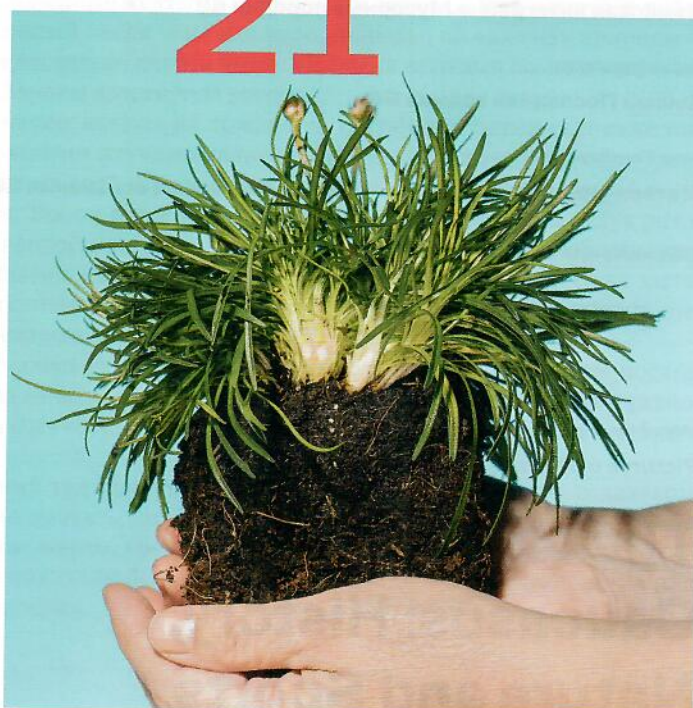


ФОТО: ЛЮЦИЯ КОЕНИГ / LUSCKOENIG.COM



АНАСТАСИЯ СОРВАЧЕВА, медицинский переводчик, менеджер в сфере медицинского туризма, сооснователь швейцарской компании Airdoc Health Travel (www.airdoc.ch) и соорганизатор медицинского мероприятия «Желанный малыш» — Kinderwunsch Info Weekend Zurich.

ПОГОЛОДАТЬ ЗА ПЛАНЕТУ

«Откажись от мяса, помоги сократить выбросы CO₂ в атмосферу!»; «Покупай биопродукты, очисти мир и свой организм от химического загрязнения!»; «Стань веганом, спаси экологию!»; «Мы готовим без лактозы, без глютена, без дрожжей и только „био“». Найди свои продукты у нас!» — эти и подобные лозунги в различных вариантах от просьб, советов, зазываний до жестких и порой даже грубых требований уже давно наводнили наш мир.

Мы

читаем их в СМИ, на интернет-форумах, на упаковках продуктов, в витринах и на прилавках веганских, вегетарианских и биопродуктовых магазинов и забегаловок, которые всё множатся на улицах швейцарских городов. В какой-то степени эти требования оправданы. «Нынешний образ питания и методы производства продуктов для 7,6 миллиарда человек приводят к деградации наземных и водных экосистем, истощению водных ресурсов и изменению климата», — к такому заключению пришли швейцарский ученый Томас Немечек и его британский коллега Джозеф Пур в опубликованном ими в 2018 году в крупнейшем научном журнале Science исследовании (Reducing food's environmental impacts through producers and consumers, J. Poore, T. Nemecek, 360, 2018). Ученые проанализировали около 38 700 сельских хозяйств, а также 1600 транспортировщиков, упаковочных компаний и продавцов продуктов питания из 119 стран мира. Согласно их исследованиям животноводческое сельское хозяйство, как правило, более затратно для окружающей среды, чем растительное. Как следствие, изменение пищевого поведения, например, в США, где потребление мяса на душу населения в три раза превышает среднемировое значение, может оказать большое влияние на различные выбросы в атмосферу от производства продуктов питания, сократив их на 61–73%. Однако в этом же исследовании указывается, что на «вредность» производства любого продукта питания для окружающей среды влияют около 50 факторов, как то: способ выращивания животных и растений, транспортировка,



упаковка и так далее. Для наглядности: цыпленок, произведенный в биохозяйстве Швейцарии, проданный на местном рынке на развес без упаковки и съеденный в той же Швейцарии, будет «безопаснее» для окружающей среды, чем съеденное тофу, произведенное на моноплантации в Бразилии, упакованное в пластик и картон из Китая и окончившее свой путь после пересечения Атлантического океана за истечением срока годности в мусорном контейнере швейцарского поклонника веганского питания.

Возвращаясь к исследованию, скажем, что его выводы вызывают, с одной стороны, на невозможность для всех мировых хозяйств перестроиться на экологичное производство, а с другой стороны, на необходимость пересмотра населениями пищевого поведения, особенно в развитых странах: это может замедлить ежегодное повышение атмосферной температуры и притормозить глобальное потепление. Сознательное веганство, вегетарианство или разумное снижение потребления мяса и животных белков, предпочтение продуктов местных производителей импортным, сокращение количества выброшенных в мусор продуктов действительно помогут нашей планете. Особенно если к этому добавится перестройка всего образа жизни, в частности, сокращение трансконтинентальных перелетов в отпуск и командировки.

Проблема в том, что слово «сознательность» не всегда соседствует со словами «веганство», «вегетарианство» и «здоровое питание».

«ДРУЗЬЯ ПО ВЕГАНСТВУ», ИЛИ НЕОСОЗНАННОЕ ПИЩЕВОЕ РАССТРОЙСТВО

Александра стала веганкой «поздно», в 20 лет (история сознательная, все совпадения случайны. — Прим. автора). Все подруги по швейцарской гимназии, а также родная сестра пришли к веганству еще несколько лет назад подростками. Группа подруг принадлежит к модному в Швейцарии молодежному течению «активного веганства за экологию», как их называют ровесники-мясоеды, «буйствующие веганы» (Krawall-Veganer, нем.). Это значит, что эко-молодежь использует любую возможность — от уверений, проповедей до обличений и укоров — для «обращения в веганство» ближних ради «спасения планеты». Сестра Александры и некоторые ее подруги уже смогли сделать веганами своих бойфрендов, друзья, родители и родственники девушек тоже находятся в



постоянным прицельным огнем неистощимых аргументов. Сама Александра долго держалась, но все-таки в какой-то момент перешла к вегетарианству. Через несколько недель она отказалась от всех молочных продуктов, подозревая у себя непереносимость лактозы, а через неделю и от всех остальных продуктов животного происхождения, став веганкой. Родителям и бойфренду девушка объяснила свой переход к иному питанию борьбой за окружающую среду. При этом в ее поведении (как и в поведении ее подруг и сестры) наблюдались малоэкологичные моменты, в частности однажды открытые большие упаковки с тофу, хумусом, соевыми сливками, литры миндального и рисового молока и прочие «уже открытые» продукты выбрасывались и выливались. Через какое-то время Александра перестала есть глютеносодержащие продукты, то есть практически все мучное. Также если в доме не было «био», она просто не ела. Девушка резко похудела, у нее упало зрение, пропали месячные и начались головные боли. После многочисленных обследований, от гинеколога до МРТ головного мозга, детско-юношеский врач-терапевт и специалист по пищевым расстройствам констатировал у Александры нарушение пищевого поведения и истощение. Диагноз стал шоком и неожиданностью. Тем не менее пришло осознание нездоровья, а с осознанием и желание поправиться. При помощи врача, а также в ходе консультаций нутрициолога девушка смогла сбалансировать свое питание, поправить здоровье и набрать вес. Она продолжает оставаться веганкой, но относится к питанию и собственному здоровью более внимательно.

Расстройство пищевого поведения, подобное тому, что было у Александры, принято называть нервной орторексией. Болезнь характеризуется навязчивым стремлением к «здоровому и правильному питанию». Этот диагноз пока не может быть поставлен официально, однако специалисты широко используют термин начиная с конца 90-х годов прошлого века. Люди, страдающие орторексией, выбирают еду исключительно по критерию «полезности», неважно, нравится она им или нет. Любое употребление «запрещенных» продуктов, к которым часто относятся все продукты не веганского происхождения, а также не «био» продукты, вызывает тревожность и сильное чувство вины. Последствия орторексии могут быть как психо-социальные, так и физические, вплоть до тяжелых нарушений здоровья. Многие страдающие подобным расстройством, согласно исследованиям,

являются веганами и/или сыроедами. Своевременная диагностика может предотвратить прогрессирование болезни и побудить к желанию вылечиться.

«ДРУЗЬЯ АНЫ», ИЛИ КАК ВЕГАНСТВОМ МАСКИРУЕТСЯ БОЛЕЗНЬ

«Стань веганом и родители от тебя отстанут», «Переходи к веганскому питанию, тогда ты сможешь спокойно голодать» — подобными советами делятся друг с другом подростки и молодые люди на форумах с кодовым названием «Друзья Аны» или «За Ану». Это подростково-молодежное интернет-движение началось в начале XXI века в США и быстро распространилось на Европу. На немецком языке на сегодняшний день существуют сотни тысяч подобных страниц. Подружкой «Аной» участники форумов любовно называют анорексию. Опасна нервная анорексия тем, что страдающие ей, даже осознавая свою болезнь, не хотят лечиться и маскируют ее от окружения, используя как ширму экологию, веганизм, здоровое питание, защиту животных и так далее. Последствия подобного расстройства пищевого поведения могут быть очень серьезными, вплоть до летального исхода. Увидев опасность в подобных чатах и форумах для подростков, Франция одной из первых европейских стран заблокировала их в 2015 году как подстрекающие к истощению. В Швейцарии данные интернет-страницы доступны до сих пор. На запрос о блокировке Бундесрат ответил следующее: «...фильтрация содержания интернета — это посягательство на основные права граждан, как то свобода мнений и информации, и с правовой точки зрения применима только к уголовно наказуемым содержаниям». В том же ответе Бундесрат добавил, что защита несовершеннолетних и молодежи лежит в юрисдикции кантонов. □

Веганство в пищевом поведении — отказ от всех продуктов животного происхождения.

Вегетарианство — питание растительной и молочной пищей.

Непереносимость лактозы возникает у жителей Швейцарии примерно в 10% случаев. Использование в пищу не содержащих лактозу сыров позволяет людям с лактозной непереносимостью и далее употреблять молочные продукты.

Непереносимость глютена или целиакия — очень редкое заболевание, которому подвержено менее 1% населения. Глютен или клейковина содержится в большинстве злаковых: пшенице, ржи, ячмене и т.д. Отказ от глютена без медицинских показаний может привести к нарушениям в работе ЖКТ.

Нутрициолог — специалист по здоровому и рациональному питанию.