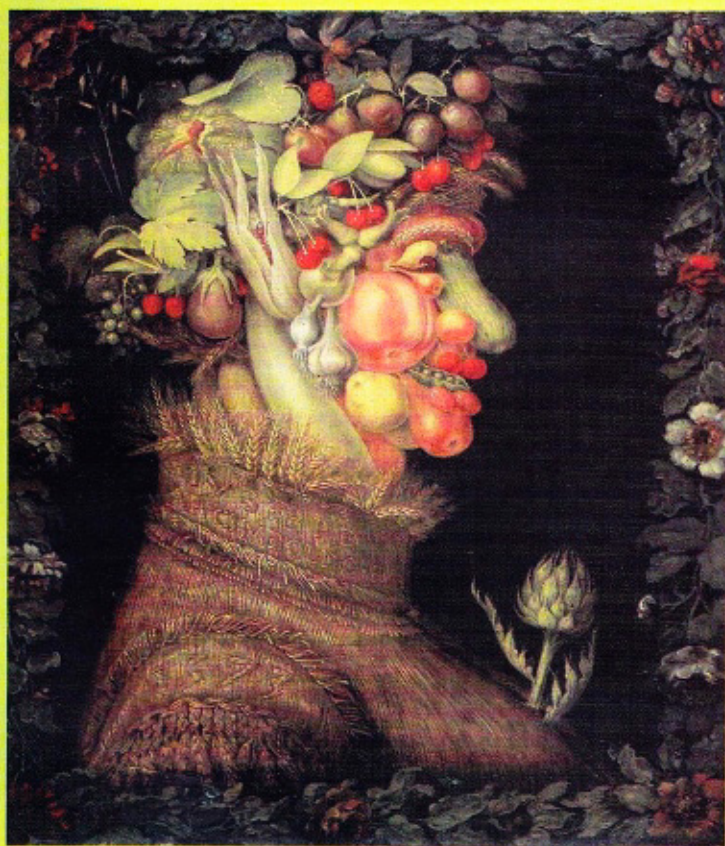


ВЕГЕТАРИНЕЦ

ВАМ СНЕ БУДЕТ В ПИЩУ

ВЕЛИКИЙ ПОСТ ЦАРЯ ГОРОХА



#1, 2001

L'Amella Doro

ВЕГЕТАРИАНЕЦ #1, 2001
ИнтернетПрессАльманах

Учредитель: Ильдус Халипов

Главный редактор: Виталий Богачев
Художник: Алексей Шилов
Дизайн макета: Петр Каневский
Ассистент: Марина Хубиева

Адрес редакции: 123100, Москва, а\я 17

Журнал зарегистрирован в
Министерстве Российской Федерации
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № 77-5694
от 30 октября 2000 г.

Отпечатано в типографии
ГУП ИПК "Московская правда"
123995, ГСП-5, Москва, ул. 1905 года, 7

Общий тираж: 25 000 экз.

Заказ № 1539

Партнеры:
Центр Международных
связей «ЗОЛОТОЙ ЖУРАВЛЬ»
Фирма «ВИВАТОН»
Белорусская продовольственная
газета «ГАСТРОНОМ»
ООО «ИНТЕР-СОЯ»
Компания «БЕЛОК»
Фирма «БЕСТА-ПЛЮС»

Виталий Богачев.
СВЕТ ЗОЛОТОЙ СЕРЕДИНЫ 1

ТОЧКА ВОСХОЖДЕНИЯ
Евгений Осин: ТОНЬШЕ СЛЫШУ, ЯРЧЕ ВИЖУ 2
Оксана Пушкина: Я НЕ ЕМ МЯСА 3
ПЯТЬ «ДА!» ЦАРЯ ГОРОХА 4

VIVA VITA
Александр Савелов-Дерябин
ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПРОДЛИЛ СЕБЕ МОЛОДОСТЬ 6
Олег Спирин.
ГОЛОДНЫЕ БУНТЫ И КАПУСТНЫЕ ЛИСТЬЯ 8
ПЯТЬ «НЕТ!» ЦАРЯ ГОРОХА 10

ЧЕЛОВЕК РАСТИТЕЛЬНЫЙ
СМЫТЬ ЗЛОЕ С СЕРДЦА СВОЕГО 12
СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ ПОСТНЫХ БЛЮД 15
Зинаида Миркина. ЗЕРНО ПОКОЯ. Стихи 16
Зинаида Миркина. СКАЗКА О ЦАРЕВИЧЕ СУТАСОМЕ 19
ПОСТ ВЕЛИКИЙ 21

СОИСКАТЕЛИ
ЗДРАВСТВУЙ, СОЯ 22
Виктор Тутульян: КАРТОШКУ Я УЖЕ ЕЛ... 24
Тахир Бикбов. МЫ ДАЕМ РОССИЯНАМ ЗДОРОВЬЕ 26

ЗЕЛЕНый КОВЧЕГ
ЧАЙ ИЗ ВЕК ПАТРИАРХА 28
Елена Сулима. АВОКАДО. АМОРАНТО. АРТИШОКИ 29

ВЕГАСКОП
ПРИВЕТ ОТ БЕШЕНОЙ КОРОВКИ 30
ОВОЛАКТОВЕГ ИЗ МИНСКА 32





Мир прекрасен, НО удивителен. Например, в любом словаре можно прочесть, что Вега — самая яркая звезда северного полушария, а ее светимость в 50 раз превышает мощность излучения Солнца. Однако, сколько я не просил показать мне звездную люстру с «вегетарианским» именем, никто не смог. Разве не удивительно, что такое возможно в стране, мнящей себя космической супердержавой?.. В тех же словарях сказано: «вегетарианство, основанное на ложных гипотезах и идеях, в Советском Союзе не имеет приверженцев». Интересно, кем являлись тогда мои знакомые, кто ел исключительно растительную пищу?! Да, трижды был прав славный царь Горох, когда, услышав очередную глупость, не бранился, а веселился... Кстати, сей сказочный персонаж, у которого и жена — Луковна, и дочь — Горошинка, помимо гороховой каши не брезговал и гусятинкой. Не его ли имел в виду Ленин, когда писал братьям по партии: «Меня всего сильнее возмущают по-

СВЕТ ЗОЛОТОЙ СЕРЕДИНЫ

добные любители золотой середины»? А вот мы, как раз, за нее родимую, за *aurea mediocritas*. Потому что фанатичных противников мясоедения, каких-нибудь юношей бледных со взором горящим, раз два и обчелся, а нормальных людей, рано или поздно задумывающихся о смысле пищи, — полчеловечества. Именно их расположения мы и ищем. Царь Горох, на мой взгляд, списан Маминым-Сибиряком со знаменитого вегетарианца Плутарха. Древнегреческий философ, автор «Застольных бесед», искренне верил в то, что «никакой римский сапог, занесенный над головой каждого грека», не должен мешать последнему наслаждаться дарованной ему жизнью. Он готов был со всеми найти общий язык. И находил! За что и любили его в родной Херонее безмерно. Много лет назад в девственно чудной бухте Наталии, что на самом севере Камчатки, я оказался на забое оленей. Бешено крутящийся в корале табун... Залпы «мелкашек»... Крики озверевших обдирщиков, требующих очередной труп на разделочный стол... И — странного вида молодой человек, который, вроде, в этом аду по делу, но изо дня в день часами безучастно простаивает у забора коралей. В какой-то из дней он не появился на своем обычном месте «в партере». Его поиски привели меня на стоянку оленеводов, где мне объяснили, что «практикант» отправился «к верхним людям». В доказательство, что он умер и его сожгли по традиции предков на костре из кедрового сланника, мне был предъявлен его карабин. Я подошел к костровищу, зачерпнул в ладонь еще теплую, как мне показалось, золу. Пепел сожженного юноши стучал в мое сердце. Быть может не так, как пепел Клааса в грудь бессмертного Тиля. Но все-таки мне было больно, обидно до слез... Через год я встретил призрак почившего в областном центре. Его было не узнать: стеничен, прям, красив. «Тебя же сожгли в бухте Наталии!» — нехорошо заорал я на весь автобус. «Сожгли, наверное, кого-то другого. А я убежал тогда в тундру. Хотел умереть. Ел ягоду, орехи, ягель. Как олень...» — несостоявшийся оленевод побледнел и отвернулся к окну. Чтобы отвлечь его от горьких воспоминаний, я предложил выйти и вдарить по пивку. «Спасибо, однако. Я теперь вегетарианствую» — было мне ответом. P.S. Вега образует с Денебом и Альтаиром так называемый большой летний треугольник. Он действительно один из ярчайших ориентиров на небосклоне. Вот только идентифицировать его среди тьмы и тьмы огоньков без посторонней помощи не так-то и просто. Парню из бухты Наталии повезло: он отыскал свою звезду самостоятельно. Для тех, кто еще не нашел ее, мы предлагаем в советники «Вегетарианца». P.S.S. Мир прекрасен И удивителен. В этом И и есть свет золотой середины. **Виталий Богачев**

ТОЧКА ВОСХИЩЕНИЯ?

Совет врача: "Меньше мяса, животных жиров, больше растительной пищи!" - воспринимается большинством как приговор. А между тем именно вегетарианцы и есть настоящие гурманы и ценители блюд. Так утверждает известный певец Евгений Осин.

ТОНЬШЕ СЛЫШУ, ЯРЧЕ ВИЖУ

— ЖЕНЯ, ТРАВЯНОЕ ЧЕЛОВЕК СУЩЕСТВО ИЛИ ВСЕЯДНОЕ?

— Если посмотреть на меня большинства современных людей, мы вообще покажемся какими-то суперхищниками. Но дело ведь в том, как задумала нас природа. У человека длина кишечника больше его роста примерно в шесть раз - то же самое у всех травоядных. А у хищников он короче в три раза, чтобы такой скоропортящийся продукт, как мясо, долго не задерживался и не отравлял организм. Да и жевательные зубы не нужны для мяса. Чего его жевать? Знай рви клыками и заглатывай.

— СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЛЮДИ ПРИХОДЯТ К ИДЕЕ ВЕГЕТАРИАНСТВА ПО РАЗНЫМ ДОРОГАМ. ПО КАКОЙ ШЛИ ВЫ?

— Вначале, 16 лет назад, просто решил отказаться от мясных блюд - и готовить их хлопотно, и тяжесть после них испытываешь. Потом стало жаль животных. В самом деле, вот приходит человек в ресторан, заказывает, например, котлеты. А если бы ему в этот момент подвели теленка, которого надо убить, чтобы эти котлеты сделать? Не

могу сказать, что я очень религиозный человек, но моя жизненная позиция полностью соответствует и христианским заповедям, и, скажем, утверждениям кришнаитов. В Библии сказано "Не убий", но ведь не сказано кого. Можно прочесть и так, вообще не убей - ни человека, ни животное.

— ТРУДЕН ЛИ МОМЕНТ ПЕРЕХОДА С ОБЫЧНОЙ ДИЕТЫ НА ВЕГЕТАРИАНСКУЮ?

— Если человек делает это не по своей воле, например, по предписанию врача, то ему, очевидно, сложно. А если это обдуманый шаг, то никаких терзаний нет. Хотя в первое время еда кажется несколько пустоватой и начинаешь больше поглощать салатов, риса, картофеля. Со временем

входишь во вкус и получаешь удовольствие от легкой еды. Я готовлю сам, и по отзывам друзей - неплохо. Знаю рецепты многих блюд, вкусных, полезных и питательных.

— ИНЫМИ СЛОВАМИ, ВЕГЕТАРИАНЦЫ НЕ АСКЕТЫ ОТ КУЛИНАРИИ?

— Напротив, самые тонкие ценители и гурманы.

— ЖЕНЯ, ИЗМЕНИЛОСЬ ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ С ТЕХ ПОР, КАК ВЫ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ МЯСНОЙ ПИЩИ?

— Я просто стал другим человеком, другим существом. Ощущение такое, что очистился, обновился, да и просто здоровее стал, меньше болею. Реакции изменились: тоньше слышу, ярче вижу краски.

— БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ВЕГЕТАРИАНСТВО ПОДРЫВАЕТ ФИЗИЧЕСКИЕ

СИЛЫ...

— Многие известные спортсмены, даже штангисты - вегетарианцы, и это не мешает им ставить рекорды. Тратящий массу энергии знаменитый хоккеист Вячеслав Фетисов ест мясо всего раз в месяц, а как играет! Пусть не покажется обидным сравне-



ние, но большие обезьяны, орангутанги или шимпанзе, питаются травой да листьями, а силища у них огромная. Еще есть предубеждение, что, мол, вегетарианство снижает интеллектуальную деятельность. Ничего подобного. Эйнштейн был вегетарианцем, и это не помешало ему сделать величайшие открытия.

— А КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ЕДЯТ МЯСО, ИХ ВЕДЬ БОЛЬШИНСТВО. ИХ ВИД ВО ВРЕМЯ ТРАПЕЗЫ ВАМ НЕПРИЯТЕН?

— Прежде был весьма неприятен. Во время гастролей я, директор группы, барабанщик и еще одна певица (все вегетарианцы) садились за отдельный столик. А сейчас я изменил точку зрения и спокойно воспринимаю то, что кто-то жует мясо. Своих убеждений не навязываю и к чужим отношусь терпимо. Меня больше раздражает, например, курение. Сам я не курю лет десять, с трудом переношу задымленные помещения, а курящих гостей прошу выходить на балкон или на лестничную клетку.

— С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА, ВЕГЕТАРИАНСТВО — ЭТО ДИЕТА ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ. А ЕСТЬ ЛИ У ВАС СВОИ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ, ИЛИ В НИХ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ?

— На Востоке, в Индии такие дни называются **кадыши**. Это период, когда из пищи исключаются зернобобовые — хлеб, рис, фасоль, горох и прочее. Кроме того, практикуется и полный пост. Скажем, я раз в год обязательно голодаю, — вообще ничего не ем, только пью воду.

— ЧТО БЫ ВЫ МОГЛИ ПОЖЕЛАТЬ ТЕМ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ УЖЕ ДАВНО ХОТЯТ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ РАЦИОН, НО СИЛЫ ВОЛИ ИМ НЕ ХВАТАЕТ?

— Не мучиться угрызениями совести, а просто попробовать. Лучше в полнолуние. Справьтесь по садово-огородному календарю, когда оно наступит, и в этот день откажитесь от мяса. Следующие полнолуние — и от рыбы, и от мяса воздержитесь. Вы обязательно почувствуете себя лучше, и уже никакого насилия над собой не потребуется.

Елена Малышева,
кандидат медицинских наук.

Имя и лицо телеведущей **ОКСАНЫ ПУШКИНОЙ** знает каждый. Еще бы, ее «Женский взгляд», стремительно ворвавшийся в список лучших передач нового российского TV, и не думает сбавлять обороты. Как хрупкой обаятельной женщине удается тащить этот воз, знает, наверное, только она сама.

У меня все наоборот: люди делают зарядку утром, а я заканчиваю спортклубом, потом баня, сон, а ут-

Я НЕ ЕМ МЯСА

ром — в салон. В спортзал хожу три-четыре раза в неделю. Я в прошлом профессиональная спортсменка, к нагрузкам привыкла с шести лет и уже без этого не могу. Все стрессы снимаю физкультурой. А я же постоянно в состоянии стресса. В другом ритме жить нельзя, потому что это еженедельный эфир. У меня бывает по шесть встреч в день. Все делаю сама. В группе всего три человека. И я не могу ни заболеть, ни уехать в отпуск, ни даже просто расслабиться. Еще бы выдержать год, а там, будь, что будет. Говорят, что для меня нет неоткрываемых дверей. Наверное, это так, но научилась я их открывать в США, где оказалась в 90-м году, не здесь.

Мне пришлось там откинуть свое самолюбие и все начинать сначала — на чужом языке, который я не знала. Я сделала вывод, что самое главное для успеха в жизни — владеть искусством коммуникации. В Америке есть даже такая профессия — коммуникейтер. Если ты умеешь строить отношения с другими людьми, то у тебя вообще не будет проблем в этой жизни в любой стране, где угодно, независимо от того, знаешь ли ты язык. Умение строить отношения с людьми и способность не жалеть себя — вот что позволит выжить нам в XXI веке.

И еще мы жалеем себя — от этого все наши беды. Мы можем жалеть себя день, два, год, пять лет, скатываться в нищету. Там люди себя не жалеют. Я знаю истории, когда че-

ловек из миллиардера превращался в нищего, банкротился в один час. Он страдал, он целую ночь пил или бегал — каждый по-разному выходит из стресса. Но на следующий день он брал в горсть одно место, собирался и начинал что-то де-

лать. Это касается и женщин и мужчин.

У меня был жуткий момент в жизни, беременной я упала и с переломами оказалась в больнице. После родов еще год лежала и сильно располнела. Я весила 96 килограммов! Мне делали иглоукалывание, я соблюдала разные диеты — ничего не помогало. И тогда я вспомнила, как моя сокурсница — чешка, страшная как сто чертей, невероятных размеров, вышла замуж за самого красивого чеха на нашем курсе. Он, похоже, женился на ней по расчету, и девушку, видимо, это так заело, что она уехала на три месяца летом к себе в Чехословакию и приехала тростинкой. Мы ее спрашивали, как ей удалось так похудеть? Она говорила: «Девочки, после шести, умри, но не ешь, максимум — чай».

Я вспомнила это, когда была сама таким крокодилом и перестала есть после шести. За три месяца похудела килограммов на 25. Поэтому надо меньше кушать и больше двигаться. Я, например, мяса не ем. Не потому, что я — вегетарианка, а просто живя в Калифорнии, где достаточно жарко, нашла ему замену — белок бобов, салаты. Я ем рыбу, и то лишь потому, что организму нужен фосфор. Я лет десять вообще не употребляла спиртного, сейчас стала выпивать красное вино. В общем, я сдвинута на себе и на своем здоровье.

