

ВЕГЕТАРИЗМ

#2, 2001, август

ЗВЕЗДЫ ЖИВУТ НА ЗЕМЛЕ АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ ИНДИЯ - РОДИНА ВЕГГИ
ЦЕЛЕБНАЯ АЗБУКА ПЛАНЕТЫ ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА XXI ВЕКА ЛЮДИ ЗА ПРАВА ЖИВОТНЫХ



ПРИМЕРЬТЕ
ТОГУ
ВЕГГИ

ООО "ЖУРНАЛ "ВЕГЕТАРИАНЕЦ"
ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ОБЩЕСТВО РОССИИ

АССОЦИАЦИЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ СОИ



Главный редактор:

Виталий Богачев
(bogavit@rambler.ru)

Директор: Николай Каланов
(seakalan@mail.ru)

Редакция:

Сергей Вакорин

(vegoo@mail.ru)

Валерий Киреев

Константин Новожилов

Верстка: Игорь Тарарин

(tararin@yandex.ru)

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.
Учредитель: Ильдус Хабилов

Отпечатано в типографии
ГУП ИПК 'Московская правда'
123995, ГСП-5, Москва,
ул. 1905 года, 7
Общий тираж: 25 000 экз.
Заказ №

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Георгий Аистов

Александр Дмитриев

Александр Котровский

Ирина Медкова

Зинаида Миркина

Татьяна Павлова

Григорий Померанц

Александр Радов

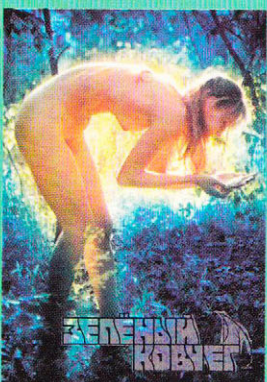
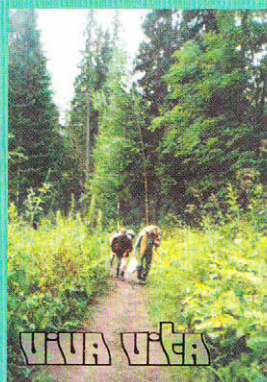
Александр Савелов-

Дерябин

Ильдус Хабилов

(председатель Совета)

Галина Шаталова



На первой странице обложки:
лицедей Вячеслав
ПОЛУНИН, сотворивший
нынешним летом на
улицах Москвы свою
Кумбха Мелу, в наряде
от царя Гороха чувствует
себя превосходно.
Фото Роксаланы
ЧЕРНОВОЙ и Никиты
ЧАРТОРИЖСКОГО.

Андрей Бартенев 1
Виталий Богачев 1
Никита Чарторижский, фото
1, 22, 24-27

Юлия Бордовских 2

Татьяна Павлова 2-4

Михаил Задорнов 5-6

Валерий Леонтьев 6-7

Пол и Линда 8-10

Александр Дмитриев 11

Ирина Медкова 12

Анна 12

Vitamin 12-13

Марина Князева 14

Группа X Skygrain X 15

Галина Шаталова 16-18

Лариса Мосякина 18-19

Александр С.-Дерябин 20

Омкар дас 22-23

Олег Губский, худ.

23, 42, 3 стр. обл.

Ямуна деви 24-25

Джаганнат 26

Татьяна Голубева 28-29

Александр Грачев 34-35

Владимир Купорев 36

Александр Дуркин, фото 36-37

Ибн-Аль-Фарид 39

Татьяна Харламова 40

Стивен П. Морисси 41

Ирина Новожилова 42-43

Сергей Рыбаков 44

Татьяна Виноградова 44-45

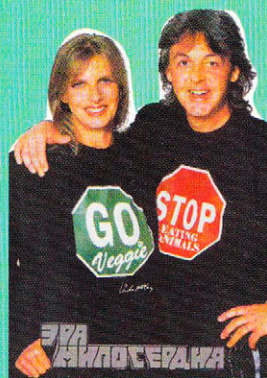
Алексей Шилов, рис. 44-45

Богуслава Бринькова 46

Владимир Путин 3 стр. обл.

РЕЦЕПТЫ 13-14, 25-26, 29-30

CLASSIFIEDS 21, 33, 47



Мнения авторов не всегда совпадают с мнением
редакции. За содержание рекламной информации
несет ответственность рекламодатель.



ГОЛОДАРИ - НЕ МЫ



ВЕГГИ* - НОВЫЕ ОДЕЖДЫ ПРАВИЛЬНОГО СЛОВА

"Вегетарианец" - правильное слово. Но длинное. С учетом того, что на дворе жаркое вегетарианское лето 2001 года, когда самый отъявленный сибарит не прочь укротить свой аппетит всего лишь одной-другой ягодкой-рисинкой, - ну очень длинное. И только дарующая благодать витаминная тога вегги всем в пору. Примерьте ее на себя и почувствуйте разницу.

МОЛОДОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЫБИРАЕТ ВЕГГИ

Треть своей жизни человек проводит в постели. Еще столько же - в очередях за едой, у плиты, за обеденным столом. Оставшуюся часть - в туалете, аптеках и поликлиниках. Такая перспектива не устраивает поколение next. Вот почему оно с рвением Павки Корчагина торит дорогу в вегетарианство. До сих пор, как и кто шел из **толстых** в **Толстые**? Или в поисках эффективного выздоровления пострадавшие от социалистического энтузиазма хроники. Или их антиподы - добросердые непротивленцы злу и насилию, предпочитающие любому действию усладу размышления. Вегги открыли третий путь - стильный, радостный, яркий. В их песнях - шелест салата, изысканность соков, эзотерика трав.

Они - денди и хиппи XXI века.



ВЕГГИ ЕДЯТ, ЧТОБЫ РАДОСТНО ЖИТЬ, ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ - ЖЕЛУДОК НАБИТЬ

Самая модная ныне столичная тусовка - в "Джаганнате", на Кузнецком**. Там не толкнуться ни днем, когда хочется кушать, ни вечером, когда время беседе. Совсем тесно там ночью, когда Георгий Аистов, хозяин единственного в первопрестольной центра общения вегги, созывает на интеллект-коктейль по случаю чумового индийского праздника Кумбха Мелы*** достойную себя, любимого, публику.

И - о, диво, - она валит к нему стройными рядами, хотя честно уведомила об отсутствии дармовых тарталеток и алкоголя, попсо, юных ню и доступных старлеток.

ВЕГГИ РАЗМНОЖАЮТСЯ В САЛАТ-БАРАХ

Долго путь уговоров, краток и убедителен путь примера. Бьюсь об заклад, эту классную фразу придумал какой-нибудь древний вегги, мудрый и добрый, как Будда. Это я к тому, что пришел ко мне друг в разобранном виде просить совета. Торопит для мужского разговора в забубенный Домжур. Не соглашается идти в "постный"**** "Джаганнат". Потом все-таки соглашается. А наутро, Шаляпин вылитый, такой Большой театр учинил, - я едва не расплакался. "Представляешь, - пел он в трубку, - с женой замирился с первого раза. Да нет, просто с первого раза... Ее подкупило то, что пришел не на бровях и вонючим, как бывает, когда на нервах, а с цветами и шоколадкою. Всю ночь проговорили о лютиках, как 17-летние. Спасибо, тебе, друган, за шак-паниры с матэ. С меня килограмм soi...". С меня, дорогие читатели, - два килограмма soi, если я преувеличил в своих заметках хоть что-то. Рискните проверить.

ВИТАЛИЙ БОГАЧЕВ



* В русском языке нет слова "вегги". Зато есть уйма правил, по которым его можно сочинить. В английском языке, на котором говорят свыше миллиарда вегетарианцев, такое слово, например, давно уже существует (см. надпись на футболке Линды Маккартни, 2 стр. обложки). Что касается народного творчества, то ни постник, ни мясопуст, ни голодарь какой-нибудь для идентификации вегги - современных городских людей, отказывающихся есть "пищу с глазами", - никак не подходит. Извиняйте за это, государи и сударыни.

** Читайте об этом ресторане в "Справочной царя Гороха" на стр. 26.

*** Вы ничего не слышали об этом стомиллионном улье йогов? К царю-батюшке Гороху, пожалуйста, на стр. 27.

**** Загляните в карту блюд на стр. 27, а еще лучше сразу на Кузнецкий мост, 11, и у вас не останется неясности в вопросе сытости вегетарианского ужина.



ДО Н.Э.

III ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ

ПИФАГОР: "Братья мои, не оскверняйте свое тело греховной пищей. У нас есть пшеница, у нас есть яблоки, под тяжестью которых сгибаются ветви яблонь, и виноград, наливающийся на лозах. Есть душистые травы и овощи, которые можно готовить на огне, не отказано нам в молоке и меде, пахнущем чабрецом. Земля щедро дарует нам свои сокровища, предоставляя чистую пищу, и приглашает нас на пиршество, которое не омрачено кровопролитием; только звери утоляют свой голод плотью, и то не все из них, ведь лошади, коровы и овцы кормятся травой".

ПОСЛЕ Р.Х.

ЗЛАТОУСТ: "Не лили они (отшельники) потоков крови, не резали, не убивали из-за мяса, несложно было их поварское искусство. Но не были отягощены и головы их. Не было среди них и ужасного запаха мясной пищи и неприятного кухонного чада, а были только хлеб и вода. Если кто-то и устраивал себе более роскошную трапезу, то вся роскошь состояла в плодах, и наслаждения от этого было больше, чем за царским столом".

XX ВЕК

ЛЕВ ТОЛСТОЙ: "Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой".

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН: "С моей точки зрения, образ жизни вегетарианцев, благодаря его физическому воздействию на темперамент человека, мог бы оказать наиболее благоприятное влияние на большую часть человечества".

**ЮЛИЯ
БОРДО-
ВСКИХ:**

Фото Роксаны ЧЕРНОВОЙ



"Я строго слежу за своим питанием. Не ем мучного, сладкого... А вот овощи, салатики, фрукты, соки и всякие полезные каши обожаю. Я приучила себя это любить! Но при всем при этом убеждена: нельзя навязывать себе никаких определенных диет. У меня девиз: никогда на них не садиться! Это - вредно, и другим не советую: старайтесь питаться всем, что вам по душе. Только не переедайте! Завтракать следует плотно, обедать - часа в четыре, но есть уже чуть меньше, а вечером - не усердствуйте совсем. Ограничьтесь салатиком или кефиром. Тогда вы почувствуете легкость в организме и, как следствие, легкость на душе! Питание - очень важная сфера, но здоровье зависит не только от него. Самое главное - радоваться жизни и уметь делать добро."

ЛЕТ ДО СТА

В конце 1989 года в помещении музея имени Скрябина под эгидой Экологического фонда СССР была образована общественная межрегиональная организация "Вегетарианское общество" ("ВО").

Инициаторами объединения выступили Татьяна Николаевна Павлова и Ирина Львовна Медкова. Идеальным вдохновителем - доктор медицинских наук Юрий Сергеевич Николаев. Именно ему, старейшине вегетарианского цеха страны (умер Юрий Сергеевич не так давно в возрасте 95 лет), принадлежит слава первоапостола натуропатии. Он первым не побоялся выступить против официальной доктрины, объявлявшей народную медицину с ее теорией естественного питания вне закона. Это его ближайшие ученики и пациенты, излечившиеся благодаря вегетарианским методам, стали первыми членами "ВО".

Спустя десятилетие Татьяна Николаевна и Ирина Львовна по-прежнему во главе движения. Первая "рулит" Центром этического отношения к животным, вторая - Научно-практическим медицинским центром. Их обоюдной заслугой является признание официальным здравоохранением и Министерством образования страны мятельного вегетарианства. Во-первых, как особой системы питания. Во-вторых, как этического учения новой России. Не случайно в общеобразовательных школах и специальных учебных заведениях соответствующие предметы преподаются по учебникам и книгам Павловой и Медковой.

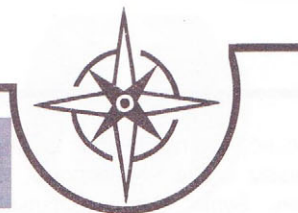
С президентом Вегетарианского общества России Татьяной Николаевной ПАВЛОВОЙ беседует главный редактор журнала "V" Виталий Богачев.

- С ЧЕГО НАЧАТЬ ЧЕЛОВЕКУ, РЕШИВШЕМУ В ОДНО ПРЕКРАСНОЕ УТРО СТАТЬ ЧЕЛОВЕГГОМ?

- Мне кажется, начинать надо так, как сделала я: я просто перестала есть мясо и рыбу. Несмотря на то, что все остальные продукты по-прежнему присутствовали в моем меню, поначалу я осторожничала и постоянно консультировалась со специалистами. Главной моей заботой был контроль за количеством и полноценностью получаемого белка. Авторитетные в моих глазах люди заверили меня, что все аминные соединения имеют одинаковую структуру независимо от растительного или животного происхождения белка, поэтому и в том и в

...И ВО ВЕКИ ВЕКОВ

ДОСЛОВНО



РАСТИ НАМ БЕЗ СТАРОСТИ

другом случае мой организм получит все, что ему надо для правильного развития.

Немаловажно и то, что, когда я начинала, я употребляла молочные продукты и яйца. Таким образом, я включала в свой рацион не только растительные, но и животные белки. Поэтому питание мое было исключительно полноценным и я совершенно не страдала от отсутствия мяса и рыбы, не чувствовала себя голодной или еще как-нибудь ущемленной.

стьяне всего мира являются ими? Потому что это самый дешевый вид питания. Что ели наши предки до того, как Петр I завез картошку? Зерновые, корнеплоды, квашеную капусту, сушеные грибы, орехи, мед... Молоко они потребляли только тогда, когда доилась корова, телят не резали вообще. Кроме того, православная Россия, включая малых и сырых, строго соблюдала посты, а их, между прочим, больше 230 дней в году. Следовательно, мясо для крестьян было лакомством,



ТАТЬЯНА ПАВЛОВА

- СО ВРЕМЕН ПРОПОВЕДЕЙ ГРАФА ТОЛСТОГО, ИСКАВШЕГО В "ВЕГЕТЕРИАНСТВЕ" - И НЕ БЕЗ УСПЕХА - НРАВСТВЕННОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ВСЕ ЕГО СТОРОНИКИ ЕСТЬ ЛЮДИ ОБРАЗОВАННЫЕ, ИНТЕЛЛИГЕНТНЫЕ, МАТЕРИАЛЬНО ОБЕСПЕЧЕННЫЕ.

- На мой взгляд, это совершенно не так. Во-первых, мне известны люди, которые отказались от убойной пищи задолго до того, как получили образование, в том числе и среднее, то есть до окончания школы. Во-вторых, в нашей жизни, где все поставлено с ног на голову, в плане экономичности вегетарианцем быть гораздо дешевле. Почему кре-

блудом для больших праздников, но никогда и нигде - основой рациона. К сожалению, экономические соображения и в настоящее время имеют для большинства наших соотечественников определяющее значение. Всех пенсионеров, жителей провинциальных городов и сельской местности я бы назвала вегетарианцами поневоле. Их сбережений хватает разве что на хлеб, овощи, сахар. Молоко, яйца, мясо - это удел богачей. Так что не может быть двух мнений: вегетарианцем быть намного проще.

- КАКУЮ КОНКРЕТНУЮ ПОМОЩЬ МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ВАШЕ, ТОЧНЕЕ СКАЗАТЬ, НАШЕ ОБЩЕСТВО НАЧИНАЮЩИМ?

- Мы предоставляем информацию, даем консультации, приглашаем на лекции. Неофитов знакомим с нашими активистами. Кстати, и сейчас я бы сделала это с удовольствием. Всем, кто интересуется организационными вопросами, а также проблемами этического отношения к животным, предлагаю звонить по моему телефону: (095) 172-8633. На медицинские темы - Ирине Львовне Медковой по телефону (095) 170-7029. Все, что в наших силах, будет сделано.

- А КАК ВЫГЛЯДИТ РОССИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ НА МЕЖДУНАРОДНОМ УРОВНЕ? СУДЯ ПО ТОМУ, ЧТО Я ВИДЕЛ В ЕВРОПЕ, НАМ ЕЩЕ ДАЛЕКО ДО НИХ...

- Что касается масштабов и качества индустрии, обслуживающей фанатов растительной и иной неубойной пищи, то нам действительно есть чему поучиться у Запада. Но мы ведь только начинаем. Наше общество является членом мирового и европейского вегетарианских союзов. Выступая на съездах и конференциях с докладами, публикуя научные статьи в зарубежных изданиях, мы не только держимся в фарватере всех новых веяний, но и сами оказываем влияние на процесс развития мирового вегетарианства. Мы сотрудничаем с английскими обществами веганов и защитниками животных ("VIVA"). Непременным условием нахождения в рядах этих авторитетнейших организаций является соблюдение всех требований, предъявляемых к их собственным членам. Для справки: веганы - это не сыроеды, как почему-то принято считать в нашей стране, а люди, отказавшиеся от употребления молочной пищи и яиц, но использующие термическую обработку продуктов растительного происхождения.

- СУЩЕСТВУЕТ ЛИ РОССИЙСКИЙ ПУТЬ РАЗВИТИЯ ВЕГЕТАРИАНСТВА?

- Повторюсь: все зависит от экономики. Если будут расти доходы, будут расти и ряды вегетарианцев. Поскольку сегодня и фрукты, и соевые продукты, и тем более орехи, мед, ягоды весьма недешевы, ассортимент западной продовольственной корзины нам не грозит. Следова-

