



**ВЕГЕТАРИАНСТВО**

1001

**ФАКТ**

Составитель В.Ю. Ильичев

**Коллектив авторов**  
**Владимир Юрьевич Ильичев**  
**Вегетарианство. 1001 факт**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19488804](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19488804)  
ISBN 9785448303791*

**Аннотация**

Книга «Вегетарианство: 1001 факт» – путеводитель по современным источникам информации о теории и практике этичного питания. Основные разделы – научный (исследования, выводы, статистика) и персональный (мнения, предпочтения, поступки). Кроме того, часть книги посвящена критике вегетарианства. Путеводитель поможет вам разобраться в вопросе «незаменимости» продуктов животноводства и осознать несостоятельность ряда вегетарианских заблуждений.

# Содержание

Начнём с того, что...	9
Научный раздел: исследования, выводы, статистика	23
Биология	23
История	31
Кулинария	40
Культура	48
Медицина	58
Педагогика	64
Политика	74
Промышленность	83
Психология	90
Реклама	99
Религия	111
Спорт	120
Трофология	129
Физика	134
Философия	144
Химия	155
Экология	164
Экономика	177
Эстетика	185
Этика	191

Персональный раздел: мнения, предпочтения, поступки	199
Н. М. Амосов	199
Жан-Клод Ван Дамм	205
А. Вартанов (Я Vegan)	210
А. И. Воевода	216
П. В. Дуров	224
С. А. Есенин	233
И. А. Ефремов	244
С. С. Казанова	252
Джеймс Кэмерон	259
В. А. Ланская	265
Н. С. Лесков	272
Карл Льюис	278
М. Б. Менский	282
Шон Монсон	291
А. Г. Невзоров	297
Р. Г. Нургалиев	303
Л. Н. Толстой	308
А. М. Уголев	316
Генри Форд	326
Адриано Челентано	332
Кратко	337
Брайан Адамс	337
Ким Бейсингер	338
А. Н. Бекетов	339

М. О. Бирхер-Беннер	340
Алек Болдуин	341
Л. С. Вайкуле	341
Ричард Гир	343
Б. Б. Гребенщиков	343
Майкл Джексон	344
Стив Джобс	345
Джеффри Джулиано	347
М. В. Девятова	348
Леонардо Ди Каприо	349
Янез Дрновшек	350
Н. Н. Дроздов	351
В. В. Жириновский	352
М. Н. Задорнов	353
В. С. Золотухин	355
Л. Л. Ионова	356
Джим Керри	358
Е. Кирмель	359
Билл Клинтон	360
И. Л. Кнабенгоф	360
А. Л. Ковальчук	361
А. А. Конев	362
Том Круз	363
Колин Кэмпбелл	363
Говард Лайман	364
Джаред Лето	366

Пол Маккартни	367
А. Мартынов	368
Фрэнк Медрано	369
Алисса Милано	371
Моби	372
Майкл Мосс	373
Деми Мур	373
К. Б. Новикова	374
И. П. Павлов	375
Билл Перл	376
Брэд Питт	376
И. М. Поддубный	377
Натали Портман	378
Н. К. Рерих	378
Джулия Робертс	380
Эрик Робертс	380
В. Р. Самойлов	381
Алисия Сильверстоун	382
А. А. Симаков	383
Джером Сэлинджер	384
Майк Тайсон	385
Ума Турман	386
Уолтер Уиллет	386
Н. Ф. Фёдоров	387
Руфь Хайдрих	388
А. Г. Хакимов	389

Джош Хартнетт	390
Джеки Чан	390
О. В. Шелест	391
Бернард Шоу	393
Альберт Эйнштейн	394
Критика вегетарианства	406
Источники иллюстративного материала	410

# **Вегетарианство**

## **1001 факт**

*Составитель* Владимир Юрьевич Ильичев

ISBN 978-5-4483-0379-1

Создано в интеллектуальной издательской системе

Ridero



## Начнём с того, что...

26 октября 2015 г. специальным агентством Всемирной Организации Здравоохранения, занимающимся проблемой рака (МАИР), была дана оценка употребления переработанной мясной продукции и в целом красного мяса. «После тщательного изучения накопленной научной литературы Рабочая группа в составе 22 экспертов из 10 стран, созванная Программой монографий МАИР, классифицировала красное мясо как вероятно канцерогенное для людей (Группа 2А) на основе ограниченного объема фактических данных о том, что употребление красного мяса вызывает рак у людей, и убедительных механистических данных в поддержку канцерогенного эффекта. Такая связь наблюдалась, в основном, в отношении колоректального рака, но связи с раком поджелудочной железы и раком простаты также прослеживались. Мясная продукция была классифицирована как канцерогенная для людей (Группа 1) на основе достаточного объема фактических данных, свидетельствующих о том, что употребление мясной продукции вызывает колоректальный рак» [7].

Информация ВОЗ логичным образом нанесла удар по продажам мясной продукции, что вызвало опреде-

лённую реакцию «промзоны». «Если люди решат, что красное мясо вызывает рак (и я думаю, что так оно и будет), то это мнение надолго закрепится в памяти людей. Нам могут понадобиться десятилетия и миллиарды долларов, чтобы изменить эту ситуацию», – сказала, например, Бетси Бурен, специалист Североамериканского института мяса [10].

Конференция ООН по вопросам климатических изменений, прошедшая в Париже в декабре 2015 г., вновь привлекла международное внимание к проблеме глобального потепления. Задача международного сообщества заключается в том, чтобы не допустить повышения средней температуры атмосферы Земли больше чем на  $2^{\circ}\text{C}$  к концу столетия: превышение этой планки может привести к очень серьезным последствиям для планеты. По сообщению ВВС, объем выбросов углекислого газа, приходящийся на животноводство, приблизительно равен выбросам всех автомобилей, поездов, кораблей и самолетов на планете. Отчёт лондонского Королевского института международных отношений «Меняющийся климат, меняющиеся диеты: пути к сокращению потребления мяса» показал, что «без объединенных усилий по преодолению чрезмерного потребления мяса будет невозможно предотвратить глобальное потепление на  $2^{\circ}\text{C}$ » [11].

Полный отказ от пищи животного происхождения не только спасёт миллионы жизней, но и значительно ослабит глобальное потепление – к такому выводу пришли в 2016 г. ученые Оксфордского университета, опубликовавшие отчёт о своем исследовании в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences*. «Учёные рассчитали последствия четырех вариантов развития событий до 2050 года: сохранения статуса-кво, снижения потребления мяса по всему миру, глобальный переход к вегетарианству и веганской диете. Последняя предполагает полный отказ от пищи животного происхождения» [1].

«Будущее планеты в руках строгого вегетарианства», «Веганы спасут мир» – «Вести» и «НТВ» весной 2016 г. сообщили об исследовании Института социальной экологии в Вене [2], [3]. Учёные смоделировали 500 возможных сценариев будущего, ориентируясь на вероятные потребности человечества и возможности сельского хозяйства. «В результате самой продуктивной стратегией, наиболее благоприятной с экологической точки зрения, оказался переход на потребление людьми исключительно растительной пищи. В таком случае было бы достигнуто 100% целей, установленных исследователями, то есть удалось бы накормить всех желающих и при этом сохранить биоразнообразие планеты. На вто-

ром месте с результатом 94% оказалось вегетарианство, которое подразумевает исключение из рациона только мясных продуктов. И лишь 15% целей удастся достичь, если всё население Земли будет придерживаться диеты на основе мяса в так называемом западном стиле... Человек несёт ответственность за гибель от 30 до 50% лесов на планете. Две трети от этой цифры приходится на пастбища, и только треть на пахотные земли. И это только верхушка айсберга всех экологических проблем, которые влечёт за собой развитие сельского хозяйства. При этом переход к веганству мог бы решить абсолютное большинство из них» [3].

Зимой 2016 г. стараниями Социально-экологического Союза появился и русский перевод Кембриджской Декларации о Сознании [12], подписанной специалистами неврологии, нейрофармакологии, нейрофизиологии, нейроанатомии и нейрокибернетики; согласно Декларации, «люди не являются единственными обладателями неврологического субстрата, обеспечивающего наличие сознания. Другие животные, включая всех млекопитающих и птиц, а также многие другие создания, включая осьминогов, обладают таким же неврологическим субстратом» [4]. Проще говоря – люди убивают себе подобных, невежественно или злонамеренно полагая себя созданиями гораздо

более совершенного порядка.

А ещё в середине 2015 г. появилась идея составления данной книги-путеводителя. Уже на тот момент я был убеждён, что некогда приемлемый лозунг «Каждый питается так, как захочет» – нуждается сегодня в переосмыслении и более тесной увязке с экологической составляющей. Даже если оставить в стороне диетологические споры о необходимости мяса и молока – «богатый» выбор в соответствующих отделах современных супермаркетов имеет обратную сторону: для этих целей ежегодно истязаются и уничтожаются десятки миллиардов животных, а их выращивание требует огромных ресурсных затрат (растительного корма, воды, плодородной почвы, леса, воздуха), и запросы мясной индустрии всё сложнее соотносятся с возможностями планеты. Профессор университета Париж-Сорбонна Жан-Касьен Билье отметил, что наши предки, начав индустриализацию общества, начали нарушать окружающую среду, при этом не понимая и не зная последствий своих деяний. Наше поколение способно оценить вред окружающей среде, что повышает и ответственность [6]. В этой связи, противоборство современных вегетарианцев и мясоедов на планете Земля мне напоминает жизнь соседей в двухквартирном бревенчатом доме, когда один из них за дровами ходит в лес, а другой выбивает

из общих стен брёвна со словами «Каждый отапливается как пожелает!». Показательна обложка недавно опубликованного «Мясного атласа мира», информирующего потребителей о масштабах и вреде промышленного производства мяса: материки планеты изображены на тарелке в виде кусков мясного блюда [5].

На фоне указанного конфликта пищевых предпочтений появляется масса домыслов, мифов, информационных «уток», тогда как достоверная информация часто остается незамеченной.

По сей день в социальных сетях можно встретить репосты «новости» 2012 г., согласно которой вегетарианство и сыроедение якобы внесены Всемирной Организацией Здравоохранения в классификацию психических заболеваний. Хотя любой желающий может открыть эту классификацию на официальном сайте ВОЗ и убедиться в том, что «новость» являлась дезинформацией. Официальное опровержение незамедлительно было дано и в твиттере ВОЗ.

Упоминание слова «армия» вслед за термином «вегетарианство» во многих дискуссиях вызывает замешательство или скептический смех. Хотя, скажем, командование вооруженных сил Норвегии реально включилось в кампанию по борьбе с глобальным изменением климата на планете, для этого изменив рацион солдат в сторону вегетарианского. О чём об-

щественность проинформирована агентством Франс Пресс.

«Беременность и вегетарианство абсолютно несовместимы!» – уверены участники других дискуссий. В которых вдруг выносятся на обсуждение опыт телеведущей Ольги Шелест. Или с детства отказавшейся от мяса Екатерины Кирмель, «Миссис Россия 2015» (матери шестерых детей, между прочим).

«С древних времён мясо – необходимая основа человеческого питания, это научно доказано!» Постоянно встречаются и подобные мнения. Но если обратиться за комментарием к нашему современнику, доктору медицинских наук Александру Симакову, то он лишь повторит, что человек в процессе эволюции ел мало мяса и белка, в основном питался растительной пищей, и это осталось в генетике, соответственно, назвать мясо продуктом первой необходимости никак нельзя.

И таких примеров немало.

Но удивляет порой и вегетарианская сторона.

«Почему бы не ориентироваться на вегетарианцев-хунзакутов, средняя продолжительность жизни которых 120 лет?» – задаётся вопросом начинающий вегетарианец, и впоследствии будет разочарован: о долгожителях чудесного народа Хунза создан не менее чудесный миф, а средняя продолжительность

жизни этого народа не сильно отличается от российских показателей. Впрочем, наводят на размышления те факты, что мясо хунзакуты действительно едят только по редчайшим праздникам (на протяжении двух недель в году), медицина же у них практически полностью отсутствует. А живут «столько же»... К слову, недавно представителем столь любопытного народа пополнился непосредственно круг моих знакомых, что позволяет пополнять информационный запас.

«Отказалась от мяса, но всю растительную пищу стараюсь тщательно проварить или прожарить – где-то прочитала, что это способствует усвоению полезных веществ» – такое тоже встречается, и от такого, наверное, даже у самых «традиционных» диетологов появляется желание крикнуть: «Нет! Не надо – всю!» В отдельных случаях обработка пищи действительно идёт во благо, но чаще всего благо – именно употребление свежих даров природы. Большинство авторитетных источников свидетельствует об этом.

«Я за год вегетарианства как-то сильно похудела, даже щёки впали!». Видя сообщения близкого по смыслу содержания, почему-то хочется напомнить, что отказ от пищи животного происхождения – это не отказ от еды вообще, о структуре рациона нужно задумываться независимо от пищевых предпочте-



ний, равно как проверять общее состояние организма (лучше при содействии знакомых врачей). А по идее – вегетарианство действительно способствует снижению веса, вегетарианская диета целенаправленно назначается даже в медицинской практике при нарушении пищевого поведения. Это хоть и специальная, но тоже общедоступная информация.

«Я уже две недели вегетарианец, но мяса хочется нестерпимо! Наверное, это всё-таки самая естественная для человека еда!» – ещё одна типичная «новичковая» реакция. Мясоедение – пищевая привычка. Как привычка к соли и сахару. «Если провести аналогии с наркотиками, то сахар – метамфетамин, который быстро действует на мозг, а жир – опиат» [8].

Идея заключалась в создании книги исторических и современных сведений о вегетарианстве, путём объединения и сопоставления заслуживающей внимания информации из достаточно авторитетных источников; при этом я не собирался ссылаться на заведомо «зелёные» ресурсы. В списке источников предполагался максимально возможный объём литературы, отстаивающей необходимость мясоедения – смешанного, «сбалансированного» питания, но вольно или невольно склоняющейся к пользе вегетарианства.

Мне были интересны сборники исследований, вы-

воды «раскрученных» и «периферийных» докторов наук (медицинских, биологических, физико-математических, любых); интервью с яркими личностями, так или иначе касающимися в ответах темы вегетарианства, даже если сами его приверженцами пока/уже не являются); информация с персональных сайтов и аккаунтов вегетарианских (и выражено антивегетарианских) «звёзд», независимо от величины; незапятнанная история; официальная и персональная статистика.

Книга не имеет возрастных либо социальных ограничений, и я надеюсь на её распространение в общественных кругах, в том числе молодёжных. Это важно. Беседуя со вчерашними выпускниками школ, я прихожу к выводу, что, в большинстве своём, они имеют весьма примитивное представление о вегетарианстве, о значимых в этом вопросе «против» и «за». Пытаюсь что-то посылно изменить – и не только в рамках данного проекта. Несомненно, ориентируясь на молодого читателя – важно освещать альтернативы, именно поэтому в книге есть информационный блок «Критика вегетарианства», где в противовес выводам Колина Кэмпбелла размещены ссылки на тексты Олега Терна и Денис Мингер; где данным Уолтера Уиллета о вреде насыщенных жиров противопоставлены наблюдения исследователей из Кембриджского

университета; где нашлось место публицистической реакции Арсения Хитрова на легендарный фильм Шона Монсона «Земляне» [9]. Слегка досталось и норвежским военачальникам за эксперименты. Кроме того, в персональных блоках уже упомянутых Ольги Шелест и Екатерины Кирмель указано, что они не навязывают своих вегетарианских убеждений детям, во-первых – потому что это факт, не навязывают, во-вторых – потому что это разумный подход к воспитанию, когда растущий и совершенствующийся человек сам делает выбор.

Выбор того или иного типа питания. Выбор того или иного образа жизни... По принципу «живя сегодняшним днем» – или по принципу «не забывая о завтра».

Книга «Вегетарианство. 1001 факт» – издание для людей, реально или потенциально интересующихся не только собственным здоровьем, но и здоровьем нашей планеты. Желаю всем любви, вдохновения, творчества, ясных перспектив будущего – на сильно потрепанной, но всё ещё прекрасной и небезнадёжной Земле!

*Владимир Ильичев*



## ИСТОЧНИКИ

1. Валагин А. Отказ от мяса спасет человечество / Российская Газета, 23 марта 2016 г. Электронный ресурс. Режим доступа:  
<https://rg.ru/2016/03/23/otkaz-spaset-chelovechestvo.html>
2. Веганы спасут мир: ученые оценили продуктовые возможности Земли / НТВ.Ru, 21 апреля 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:  
<http://www.ntv.ru/novosti/1623539/>
3. Загорская Д. Будущее планеты в руках строгого вегетарианства / Вести.Ru, 20 апреля 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:  
<http://www.vesti.ru/doc.html?id=2745210>
4. Кембриджская Декларация о Сознании / Электронный ресурс. Режим доступа:  
[http://is81.ru/deklaracija\\_o\\_soznanii\\_zhivotnykh.doc](http://is81.ru/deklaracija_o_soznanii_zhivotnykh.doc)
5. МакГиннесс Д. «Мясной атлас» и меняющийся мир мясоедов / Русская служба BBC, 14 января 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.bbc.com/russian/society/2014/01/140113\\_meat\\_atlas](http://www.bbc.com/russian/society/2014/01/140113_meat_atlas)

6. Махнева А. О климате и морали Профессор Сорбонны прочитал лекцию в ИГУ / Конкурент. Конкурент. Издательская группа «Восточно-Сибирская правда», 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.vsp.ru/social/2015/03/17/552259>

7. Международное агентство по изучению рака дает оценку употребления красного мяса и мясной продукции / Официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения, 26 октября 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/ru/>

8. Мосс М. Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу / пер.: А. Вахненко, А. Коробейников. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 336 с. ISBN 978—5—00057—323—5

9. Официальный сайт фильма «Земляне». Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://earthlings.com/>

10. Продажи колбасы и ветчины снизились на 3 млн фунтов после публикации результатов последнего исследования ВОЗ / Мясной эксперт, 24 Ноября 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.meat-expert.ru/record/novosti-otrasli/>

[marketing/prodazhi-kolbasy-i-vetchiny-snizilis-na-3-mln-funt-r12636](http://marketing.prodazhi-kolbasy-i-vetchiny-snizilis-na-3-mln-funt-r12636)

11. Уэллсли Л. Ученые: мясо – одна из причин глобального потепления / Русская служба BBC, 1 декабря 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.bbc.com/russian/science/2015/12/151201\\_meat\\_climate\\_change](http://www.bbc.com/russian/science/2015/12/151201_meat_climate_change)

12. The Cambridge Declaration on Consciousness / Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://fcmconference.org/img/CambridgeDeclarationOnConsciousness.pdf>

# Научный раздел: исследования, выводы, статистика

## Биология



В современной России система этичного питания не является очередным веянием моды, а восстанавливает утраченные позиции, в том числе научно-биологические, поскольку «вегетарианские общества перестали существовать после 1917 г. Идеологизация всех сторон бытия, начавшаяся в 20-е годы, монополизация научной мысли, особенно в общественных науках и биологии, привели к полному вытеснению из науки специалистов, поддерживающих вегетарианство» [7, с. 11].

В. В. Усов указывает на «поразительные возможности вегетарианства» в свете «медико-биологиче-

ских аспектов благоприятного воздействия вегетарианской диеты на организм человека и его защитные механизмы» [10, с. 4].

Важные разделы биологии – генетика и физиология. В контексте этих направлений науки И. А. Захаров-Гезехус рассматривает пример «наследственного» вегетарианства: «Представители рода Горбуновых отличаются достаточно высоким интеллектуальным уровнем: среди них два кандидата наук, четыре доктора, двое из которых имели академические звания, два члена рода получили государственные премии... Любопытно и то, что среди достаточно далеких по родству членов рода несколько человек были вегетарианцами (И. И. Горбунов-Посадов и его дети, Н. И. Мартышкина, И. А. Захаров-Гезехус), что может говорить как об их идейном родстве, так и о сходстве их физиологии» [5, с. 19—20].

Как пишут С. А. Боринская и соавт., один из генов человека «контролирует обезвреживание в клетках печени глиоксилата – продукта промежуточного метаболизма... У большинства людей и образование, и обезвреживание глиоксилата происходят в пероксисомах, что, как предполагается, отражает преимущественно вегетарианскую диету дальних эволюци-



онных предков Homo sapiens» [1, с. 123].

Лактобактерии (ЛБ) – «грамположительные палочковидные бактерии, микроаэрофилы, относятся к облигатной флоре кишечника. Род ЛБ включает 56 видов. ЛБ подавляют активность гнилостных и гноеродных бактерий, обладают антибактериальной активностью. ЛБ предохраняют слизистую оболочку кишечника от возможного внедрения патогенных микробов. ЛБ обладают резистентностью к пенициллину и ванкомицину (Patel R, 1992), обеспечивают противоаллергический эффект... У 73% взрослых людей ЛБ составляют от  $10^9$  КОЕ/мл, а у вегетарианцев -  $10^{11}$  КОЕ/мл (Finegold S.M., 1977)» [8, с. 10].

«Открытие *Helicobacter pylori* (*H.pylori*) и его определяющей роли в патогенезе хронического гастрита, язвенной болезни и рака желудка, сделанное австралийскими учеными В. Marshall и I. Warren в 1983 году, явилось поистине революционным, – считают Л. В. Кудрявцева и соавт. – Оно позволило выйти на разработку новых, более эффективных этиопатогенетических принципов лечения и профилактики этих заболеваний». *Helicobacter pylori* – «мелкие, грамотрицательные, неспорообразующие, микроаэрофильные бактерии, в форме изогнутой, S-об-

разной или слегка спиральной формы». «По данным ряда авторов, у вегетарианцев *H.pylori* обнаруживается значительно реже, чем у людей, употребляющих мясную пищу» [6, с. 1—3].

По наблюдению В. И. Донцова, «коррекция pH, прежде всего диетотерапией – способствование ощелачиванию внутренних сред на вегетарианских режимах» с успехом предлагается для «биостимуляции и борьбы со старением» [4, с. 111].

Руководство по общей биологии, написанное английскими авторами Н. Грином, У. Стаутом и Д. Тейлором, содержит следующую информацию: «Можно... разработать хорошую вегетарианскую диету, содержащую полный набор необходимых белков, если включить в нее разнообразные растительные продукты, содержащие белки. К таким продуктам относятся хлебные злаки, бобовые, орехи, фрукты и другие растительные продукты. Исключительное положение среди бедных, как правило, белками растительных продуктов занимают соевые бобы, белок которых по своей питательной ценности не уступает большинству белков животного происхождения» [3, с. 18].

«Семена *Pinus koraiensis*, – характеризует А. И. Го-

ровой один из продуктов вегетарианского рациона, – не содержат холестерина, а содержание белка составляет 44%, т.е. в 12 раз больше чем в курином мясе. Поэтому употребление в пищу кедрового ореха позволяет компенсировать „белковый голод“ тем, кто перешел на вегетарианское питание. Растительный белок кедрового ореха идеально сбалансирован и по составу близок к белкам ткани человека и усваивается организмом на 99%. Другим фактором, определяющим высокую питательную ценность кедрового ореха, является то, что кедровый орех содержит практически все незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины: А, В, С, Д, Е, Р» [2, с. 13].

«У животных, – констатирует В. Ю. Николаев, – ассортимент продуктов питания беднее, чем у человека... У некоторых животных в питании вообще всегда один и тот же продукт, и ничего другого. Так австралийские сумчатые медведи коала питаются только листьями эвкалипта. А почему считается, что человеку надо питаться разнообразно? Может быть, дело все в... тепловой обработке? Ведь она рвет слабые химические связи, уничтожает тонкие и самые биологически активные структуры, существенно обедняет ассортимент важных веществ, нужных организму.

Разрушаются и витамины, и множество разнообразных сложных веществ, у которых еще и названий специальных нет. После этого человеку „чего-то не хватает, чего-то хочется“. Однако люди, освоившие натуральное питание, с удивлением замечают, что после завершения перехода на сырую пищу у них нет потребности в особом разнообразии. При этом организм имеет великолепное самочувствие, довольствуясь и малым количеством, и скромным ассортиментом пищи... В современной человеческой переработанной пище кроме полезной части обычно присутствует еще и вредная часть. (Вредные вещества встречаются и в воде, и в воздухе, об этом тоже надо заботиться, но в питьевой воде и, тем более, в воздухе концентрация вредных молекул обычно значительно меньше, чем в пище.) Вредная часть пищи может оказывать влияние на здоровье гораздо больше, чем дефицит полезных веществ... Надо сказать так: для здоровья важнее не то, чем человек питается, а то, от чего он воздерживается» [9].

## ИСТОЧНИКИ

1. Боринская С. А., Козлов А. И., Янковский Н. К. Гены и традиции питания / Этнографическое обозрение №3, 2009. – С. 123.

2. Горовой А. И. Биологически активные вещества древесной зелени и шишек *Pinus Koraiensis* (получение, состав, использование) / диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук. – Хабаровск: Федеральное бюджетное учреждение «Дальневосточный научно-исследовательский институт лесного хозяйства», 2015. – 150 с. Прим.: научный руководитель – доктор биологических наук, профессор Тагильцев Ю. Г.

3. Грин Н., Стаут У., Тейлор Д. Биология: В 3-х т. Т.2: пер. с англ./ Под ред. Р. Сопера. – 2-е изд., стереотип. – М.: Мир, 1996. – 325 с. ISBN 5—03—001578—7

4. Донцов В. И. Методология сущностного моделирования старения и ряд моделей, построенных с ее помощью / Труды ИСА РАН, 2006. Т. 19. – С. 111.

5. Захаров-Гезехус И. А. Моя генетика. – М.: Наука, 2014. – 133 с. ISBN 978—5—02—038505—4 Прим.: книга для биологов-генетиков, историков науки и всех тех, кто интересуется генеалогией и философскими проблемами; представлена история предков и семьи автора.

6. Кудрявцева Л. В., Щербаков П. Л., Иваников И. О., Говорун В. М. *Helicobacter pylori*-инфекция. Современные аспекты диагностики и терапии / ЛИТЕХ, 2004. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.lytech.ru/data/file/helicobacter.pdf>

7. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9

8. Микрофлора кишечника. Методическая разработка семинарского занятия для врачей-курсантов ФПК и ППС / Официальный интернет-сайт ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава РФ, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://rostgmu.ru/wp-content/uploads/2013/10/микрофлора.pdf>

9. Николаев В. Ю. Выбор пищи – выбор судьбы. – М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 2004. – 112 с. ISBN 5—275—00943—7 Прим.: автор – сын известного доктора, изучавшего и успешно применявшего лечебное голодание, основателя метода разгрузочно-диетической терапии (РДТ), профессора Юрия Сергеевича Николаева.

10. Усов В. В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В. В. Усов. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с. ISBN 5—7695—3438—9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент – преподаватель высшей категории Т. В. Шарко.

# История



Пища первобытного человека была в основном растительного происхождения: «Он питался ягодами, кореньями, фруктами, съедобными листьями, орехами... При внимательном изучении состава пищи наших предков археологи обнаружили полную несостоятельность мифа о первобытном человеке-охотнике, якобы страдающем чрезмерным плотоядием, непременно занятым в романтических охотничьих баталиях... В исторической ретроспективе мясо появилось в рационе человека относительно недавно: скотоводство стало стабильным источником мясного питания лишь к VII – VI вв. до н.э.» [10, с. 9]. Эти тенденции подтверждает доктор медицинских наук Александр Симаков, заодно отмечая, что «мясо сложно переваривается, из-за этого могут развиваться не только сердечно-сосудистые заболевания, но и онкология... Человек сможет прожить, если каждый день не будет

есть мясо» [1].

«История, – пишут И. Л. Медкова и соавт., – позволяет проследить динамику развития этических взглядов человечества... Несмотря на то, что моральные принципы получали все большее признание в силу их полезности для общества, т.е. по прагматическим мотивам, эволюция этики имела другие корни – психологические, духовные... Сострадание к животным имеет эмоциональную, иррациональную основу, а потому никакие официальные (религиозные, правовые) точки зрения на правомерность умерщвления животных на пользу человеку не могли примирить некоторых людей с такого рода жестокостью...» [6, с. 212].

В эзотерических учениях античности, которые реализовывались как практические программы, можно обнаружить «определенное внимание к такому режиму питания, который бы настраивал телесность человека в необходимом для работы духа режиме. Первые дискуссии в вегетарианстве относятся именно к этому периоду... Порфирию принадлежит трактат „О воздержании от мяса животных“... философом постулируется факт инициации мясной пищей агрессивных состояний души и последующих аморальных деяний: „Ведь ужасная привычка к убийству животных,



вкравшись понемногу в человеческие страсти, завела человека очень далеко“... Открывается метафизический план еды – любое ее потребление имеет моральное измерение, связанное с тем, что вместе с пищей можно употребить как несправедливость, так и справедливость, усиливая соответствующие начала в собственной душе» [9].

Причиной исторически подтвержденных заболеваний зубов у древних египтян была не собственно их пища (египтяне были по преимуществу вегетарианцами, основную часть их рациона составлял хлеб, который выпекали из муки грубого помола), а способ ее приготовления, так как зерно растирали с помощью камней, «при этом в муку попадали крупички стесанного камня и многочисленные песчинки. Песок попадал и в другую пищу, готовившуюся из культурных и диких растений, выросших на песчаной почве в долине Нила. Под воздействием песка и крупички камня жевательная поверхность зубов стиралась, что приводило к гиперестезии, а порой и вскрытию пульпарной полости, инфицированию пульпы, ее воспалению, образованию периапикальных гранулем или кист, в отдаленные сроки. Весьма частыми были разнообразные травмы зубов (подвывихи, вывихи и др.), зубочелюстные аномалии и деформации прикуса» [7, с. 14].

Вегетарианство, зародившееся в странах востока в XVII веке до н.э. и появившееся на Западе в середине XIX в., «признает естественной пищей человека только растительные продукты и отвергает любую животную пищу... Сам термин «вегетарианец» (происходит от латинского *vegetus*, что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый») был введен в обиход в 1842 году основателями «Британского вегетарианского общества» [4, с. 140].

Значительный вклад в конце 19 – начале 20 столетия в развитие идей экологической этики внесли «вегетарианские общества Российской империи, пропагандирующие любовь ко всему живому, сострадание к животным, выступавшие против вивисекции и спортивной охоты. Статьи на эту тему публиковались в журналах «Вегетарианский вестник» (1904—1905) и «Вегетарианском обозрении» (1909—1915, г. Киев)» [2, с. 10].

Современное представление об этическом отношении к животным, как полагают В. П. Клюева и О. Ю. Лобанова, сложилось в середине XX столетия. Идеологи зоозащитного движения «с 1970-х гг. выступали с заявлениями о „правах животных“, пропаганди-

руя принцип видового равенства. Тогда же возникали новые зоозащитные организации („Фронт освобождения животных“, „Люди за этичное обращение с животными“), различающиеся своими тактическими и стратегическими задачами. Иногда пропаганда вегетарианства сочетается с принципом „активного сострадания“: кражей животных из лабораторий, протестными акциями. В России веганизм как движение возникло в начале 1990-х гг.» [3, с. 15].

В последние десятилетия активно обсуждаются альтернативные теории питания, которые, по словам А. В. Скального и соавт., «не вписываются в рамки традиционных представлений, хотя и имеют глубокие исторические корни. В каждой из этих теорий есть рациональное зерно... Вегетарианство относится к наиболее древним альтернативным теориям питания» [8, с. 20].

Индустрия животноводства – мощнейший источник загрязнения окружающей среды. Профессор университета Париж-Сорбонна Жан-Касьен Билье замечает, что наши предки «в эпоху индустриализации общества начали загрязнять окружающую среду, при этом не понимая и не зная последствий своих деяний. Наше поколение отличается тем, что благодаря техни-

ческому прогрессу и развитию науки мы, нанося вред окружающей среде, прекрасно его осознаём. Именно осознание последствий и даёт основания говорить о моральной ответственности нашего поколения» [5].

«Каждый из нас, – напоминает Е. Герасимова, – если задумается и проанализирует свой обычный классический день, может сказать, как много мы откладываем „на завтра“. А что такое завтра? Наступит ли оно?» [11, с. 58].

## ИСТОЧНИКИ

1. Алексеева Е. Самарский кардиолог рассказал о вреде мяса и о том, сколько нужно ходить, чтобы похудеть / Городской портал Самары, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://progorodsamara.ru/news/view/172510>

2. Борейко В. Е. Прорыв в экологическую этику. – Киев: Логос, 2013, – 168 с. (Серия «Охрана дикой природы». Вып. 71) ISBN 978—966—171—705—2

3. Ключева В. П., Лобанова О. Ю. Молодежные сообщества и субкультуры Тюменской области. – Тюмень: «РГ «21 век», ИД «Титул», 2009. – 70 с. ISBN 5—98249—009—1 Прим.: справочник на основе полевых исследований, рекомендуется для государственных

и муниципальных служащих, работников право-охранительных органов, журналистов и др.

4. Кузнецова К. В. Вегетарианство в контексте межкультурной коммуникации: анализ вегетарианской практики в системе русской культуры / Идеи молодых – национальное достояние (материалы VI Всерос. студенч. науч.-практич. конф.) / НОУ ВПО «Челябинский институт экономики и права им. М. В. Ладошина»; [редкол.: С. Б. Синецкий, И. И. Пиндюр, В. Р. Салыев, А. Е. Сомов]. – Челябинск: НОУ ВПО «ЧИЭП им. М. В. Ладошина», 2011. – 203 с. ISBN 978—5—903270—13—2

5. Махнева А. О климате и морали Профессор Сорбонны прочитал лекцию в ИГУ / Конкурент. Конкурент. Издательская группа «Восточно-Сибирская правда», 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.vsp.ru/social/2015/03/17/552259>

6. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9

7. Пашков К. А. Зубы и зубо лечение. Очерки истории / К. А. Пашков. – М.: Вече, 2014. – 240 с. ISBN 978—5—4444—1782—9 Прим.: монография посвящена основным вопросам возникновения, становления и развития зубо лечения в мировой истории. Впервые в отечественной историко-медицинской ли-

тературе публикуется исследовательский материал, основанный на обширной базе зарубежных источников, иностранных архивах и музейных фондах.

8. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В.Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с. ISBN 5—2489—0722—3 Прим.: рекомендовано Ученым советом государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем специальностям; рецензент – доктор медицинских наук Ю. А. Брудастов.

9. Сохань И. В. Тоталитарный проект гастрономической культуры (на примере Сталинской эпохи 1920—1930-х годов). – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2011. – 232 с. ISBN 978—5—7511 – Прим.: анализируется тоталитарная гастрономическая культура, которая, будучи как функционалом, так и инструментарием тоталитарной власти, преследует ее базовую цель – реконструкцию человеческой субъективности в соответствии с тоталитарным целеполаганием.

10. Усов В. В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В. В. Усов. –

М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с. ISBN 5—7695—3438—9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент – преподаватель высшей категории Т. В. Шарко.

11. Outro / Kids of Tomorrow, №1, 2011. – С.58. Прим.: освещаемые темы: музыка, изобразительное искусство, личная жизнь, вегетарианство, донорство, детство; свои рассказы и эссе редактору присылают читатели, которые публикуются на страницах фэнзина.

# Кулинария



Один из российских мифов о вегетарианстве – нереальность этичного рациона при «нашем менталитете» и «нашем климате». Тем не менее, например, в книге В. В. Усова «основные рецепты вегетарианской кухни адаптированы к российским условиям. Зарубежные рецепты модифицированы в соответствии с нашими кулинарно-гастрономическими и эстетическими вкусами, привычками и возможностями, приближены к условиям российской кухни: ее традициям и методам» [12, с. 4].

Еще одно заблуждение связано с «новомодностью» вегетарианства в России, что абсолютно не соответствует действительности: кулинарные основы вегетарианского стола были заметной составляющей дореволюционных изданий, среди которых «Друг хозяйки: новейшая полная поваренная книга» (подбор-



ка рецептов, собранных Софией Ивановной Воскресенской), «Подарок молодым хозяйкам, или Средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве» (35 изданий), «Поваренная книга: Руководство для приготовления простых, тонких и вегетарианских обедов» Ю. А. Иогансона и т. д. [7], [8], [11].

В сборнике кулинарных рецептов В. Г. Айрапетян «Сытый веган» представлены рецепты блюд, основанных исключительно на растительных продуктах. Автор помогает приготовить «питательные и сбалансированные блюда, в которых сочетаются белки, жиры и сложные углеводы» [1].

В книге «Вегетарианская кухня» серии «Уроки шеф-повара» собраны рецепты «для любых вегетарианцев – и тех, кто отказался лишь от мяса и рыбы, но употребляет молочные продукты и яйца, и для последователей веганства – полного отказа от продуктов животного происхождения» [5].

Целая глава книги Э. Боровской посвящена приготовлению соевых блюд. «Рецепты соевых блюд легко адаптируются для разных видов вегетарианства. Например, неприемлемую для веганов сметану достаточно исключить или, что еще лучше, заменить сое-

вым майонезом или соевыми сливками [3, с. 10].

Людам, постепенно переходящим на этическое питание, доступны все аналоги привычных блюд, будь то жареные мясо или рыба, уха, икра и т. д. – по соответствующим тегам рецепты можно найти на современных вегетарианских ресурсах, одним из которых является сайт «Вегетарианские рецепты «Приготовим с любовью!» [4].

«Правда ли, что детям, соблюдающим растительную диету, не хватает питательных веществ? Как она влияет на физическое и умственное развитие ребенка? – задается вопросами Л. Кэмпбелл, автор «Рецептов здоровья и долголетия» (кулинарной книги «Китайского исследования»). – Основываясь на собственном опыте, не могу сказать, что растительная диета как-то замедлила физическое и умственное развитие моих сыновей или чем-то повредила им. Скорее, наоборот. Стивену семнадцать, Нельсону шестнадцать, оба с четырех-пяти лет играют в командные игры и всегда были исключительно активными и способными спортсменами. Рост Стивена – метр девяносто, Нельсона – примерно метр восемьдесят, они хорошо сложены и в отличной форме. С начальных классов мои дети учились почти на одни пятер-

ки, были очень внимательны и сообразительны. Оба завоевали множество спортивных и учебных наград. Более того, они редко болели. Поэтому я могу сказать, что растительная диета с детства повышала их умственный и физический потенциал и нисколько им не повредила [9, с. 18—19].

Нил Барнард дает рекомендации выбора блюд для людей, больных диабетом типа 2. «Для того, чтобы убедить медиков, которые могут ставить под сомнение приемлемость диеты, мы изучили этот аспект с учетом количественных показателей приемлемости диеты в пределах нескольких клинических популяций и пришли к выводу, что следовать низкожировой вегетарианской или строгой вегетарианской диете не сложнее, чем обычным терапевтическим диетам. В действительности, также как для многих курильщиков проще бросить курить вовсе, чем снизить количество выкуриваемых сигарет, исключить некоторые продукты питания вообще для многих легче, чем попытаться снизить количество их потребления... За одну-две недели до начала диеты можно попробовать блюда, приготовленные по рецептам строгой вегетарианской кухни, чтобы выбрать самые подходящие вашим вкусовым предпочтениям и легкие в приготовлении... Когда почувствуете готовность, переходите

к следующему этапу – трехнедельному периоду, в течение которого вы будете потреблять лишь те блюда, которые выбрали во время подготовки. Уже через три недели у вас, вероятнее всего, снизится вес, видимо, улучшится уровень сахара крови и, что самое главное, вы почувствуете изменение вкусовых ощущений и, скорее всего, перейдете с цельного молока на его обезжиренные альтернативы – большинство людей очень быстро адаптируются к таким изменениям и в дальнейшем не испытывают желания вернуться к старым привычкам» [2, с. 15].

Немецкий доктор медицины М. Бирхер-Беннер в своей книге «Основы лечения питанием на началах энергетике», изданной в России в 1914 г., писал: «Люди, питающиеся только фруктами, кореньями, орехами, маслом, хлебом и отказывающиеся от всякого приготовления пищи на огне, так называемые сыроеды, отличаются безукоризненным здоровьем и полной работоспособностью. Стало быть, природа не поставила ни мясо, ни кулинарное искусство необходимыми условиями человеческого питания» [10, с. 66].

С. М. Гладков пишет в «Кулинарной книге жизни»: «Мало кто из горожан осознает, что на расстоянии получаса езды на автомобиле Природа приготовила для

нас миллионы тонн дармовой, вкусной и целебной еды... Средства массовой информации рассказывают нам о сотнях и тысячах случаев отравления алкогольными, мясными и молочными продуктами, кури-гриль и гамбургерами, но это не вызывает массовых кампаний по их запрету. Складывается впечатление, что социальная организация поддерживает свою стабильность, вынуждая нас придерживаться определенного типа питания, то есть помещая нас в искусственно извращенный тип окружающей среды... Но, постепенно изменяя привычки питания в массовом масштабе, мы сможем совершенно безболезненно повернуть общество к лучшей жизни – без жертв и революций. И единственное препятствие на этом пути – человеческое невежество и неразвитость. Многие люди остро реагируют на то, что кто-то рядом стал сыроедом или, хуже того, стал включать в свой рацион большое количество зелени. Это может восприниматься как оскорбление, поскольку ставит под сомнение определенные устои и сложившуюся в обществе иерархию. Вот некто потратил двадцать лет своей жизни, чтобы заработать денег и иметь возможность есть шашлык каждый день, а это сыроедение перечеркивает теперь все достижения!» [6].

ИСТОЧНИКИ

1. Айрапетян В. Г. Сытый веган. Сборник кулинарных рецептов / Центр защиты прав животных «ВИТА», 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: [http://www.vita.org.ru/veg/eat/recipe/full\\_vegan.pdf](http://www.vita.org.ru/veg/eat/recipe/full_vegan.pdf)
2. Барнард Н. Влияние низкожировой строгой вегетарианской диеты на людей с диабетом типа 2 / Diabetes Voice, июнь 2007. – С. 15.
3. Боровская Э. Вегетарианская кухня. – М.: Эксмо, 2014. – 320 с. – (Кулинария. Здоровое питание). ISBN 978—5—699—69778—6 Прим.: книга для людей, которые не ставят перед собой задачу жесткого отказа от пищи животного происхождения, но при этом стараются максимально потреблять здоровые продукты питания.
4. Вегетарианские рецепты «Приготовим с любовью!», 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://vegetarianrecept.ru/>
5. Вегетарианская кухня. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 240 с. ISBN: 978—5—373—04629—9 (Серия «Уроки шеф-повара»)
6. Гладков С. М. Кулинарная книга жизни. 100 рецептов живой растительной пищи. – М.: Центрполиграф, 2011. – 224 с. (Серия: Здоровье от Природы) ISBN 978—5—227—03064—1
7. Друг хозяйки: новейшая полная поваренная кни-

га. Т. 1. – С-Пб.: Каспари, б. г. – 440 с.

8. Из кулинарных советов графини Елены Молоховец: вегетариан. стол. Постный стол. Куличи и пасхи. – Москва: б. и., 1989. – 80 с. (Советы молодым хозяйкам)

9. Кэмпбелл Л. Рецепты здоровья и долголетия. Кулинарная книга «Китайского исследования»; пер. с англ. Василия Горохова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288 с. ISBN 978—5—00057—443—0

10. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9

11. Поваренная книга: Руководство для приготовления простых, тонких и вегетарианских обедов / Сост. Иогансон Ю. А. – С-Пб.: А. Ф. Маркс. 1902. – 948 с.

12. Усов В. В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В. В. Усов. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с. ISBN 5—7695—3438—9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент – преподаватель высшей категории Т. В. Шарко.

# Культура



Экологическая культура – «норма и идеал, ставящие экологически целесообразные ограничения на пути человеческого эгоизма» [13, с. 44].

Субкультура – это сфера культуры, имеющая собственные ценностные установки, несмотря на существование внутри господствующей культуры. А. А. Болотова в статье «Формирование новых культурных кодов в современной России. Экологические поселения: между городом и деревней» отмечает: «Хотя масштаб „экологизации“ („позеленения“) повседневности в России не сопоставим с западным, российские экологические движения можно рассматривать как субкультуру, в которой происходит этот процесс. В сообществе эоактивистов повседневные практики индивидов переоцениваются с точки зрения воздействия на природу, участники экодвижений вводят



в свою жизнь особые экологические практики... Одной из форм проявления „экологически отклоняющегося поведения“ являются экологические поселения (экодеревни). Экологические поселения – это наиболее ярко выраженная форма ценностного (повседневного) протеста, осуществляемого через изменение собственного образа жизни, демонстрацию иных жизненных образцов. Жители экопоселений выражают свой протест против урбанизации, против отторжения современного человека от природной окружающей среды. Основная идея экологических деревень – создать возможности для реализации экологического образа жизни. Такие поселения создаются чаще всего жителями больших городов, испытывающими дискомфорт в урбанизированной, лишенной контакта с природой окружающей среде современного города» [2, с. 45].

В идеологических воззрениях антиглобализма, антиурбанизации «явно прослеживаются корни философии опрощения... и других контркультур (т.е. субкультур, которые отрицают ценности доминирующей культуры). Опрощение (в англ. версии *simple living*) – выбор человеком образа жизни, связанного с отказом от большинства благ современной цивилизации. Причины такого выбора могут быть различными – этиче-

ские, религиозные, экологические и т. п. В истории встречается много случаев, когда люди жертвовали карьерой, социальным статусом, богатством в пользу духовного самосовершенствования. Знаменитым примером опрощения является классик русской литературы Лев Толстой. После глубокого мировоззренческого кризиса, сопряжённого с религиозными исканиями (повлекшими за собой отлучение от церкви), писатель пришёл к мысли, что лучшая жизнь – это жизнь земледельца, крестьянина, „простого трудового народа“, не обременённого излишними материальными ценностями» [1, с. 7].

По мнению И. Я. Кулясова и соавт., объединения «экологической этики» можно отнести к группе новых общественных движений, несмотря на «различия в контексте существования и социального положения участников». Эти объединения «отстаивают право на культурную самобытность, т.е. право на формирование новой идентичности. Такая идентичность выстраивается на мировоззренческих основаниях, сформулированных в философских учениях, тексты которых выступают руководством к действию по изменению образа жизни, систем оздоровления и питания, экологизации сознания. Альтернативные практики питания, в том числе вегетарианство, рас-

смаатриваются как формы построения новой идентичности. Вегетарианство принимается во всех объединениях как основная практика питания, но реализуется с различными особенностями» [7].

«Утверждающиеся в России принципы толерантности и происходящие процессы инкультурации, при учёте тысячелетней традиционной религиозной практики воздержания от мясной пищи подтверждают некоторую „вписанность“ вегетарианства в русскую культуру», – полагает К. В. Кузнецова [6, с. 28]. Совершенствование культуры не исключает работы международного фактора, что подтверждает опыт Японии и Китая: «Когда священники из Китая принесли в Японию дзэн-буддизм, они привезли также рецепты приготовления вегетарианских продуктов, таких как тофу, юба (пленка, которая образуется на поверхности при варке соевого молока) и фу (сушеная пшеничная клейковина). Вскоре рецепты были усовершенствованы, и эти продукты стали неотъемлемой частью японской кухни» [5, с. 4].

А. В. Фещенко пишет о концепции, получившей широкое распространение на Западе, и сегодня проникающей в российское социокультурное пространство – это «концепция питания предков». В осно-

ве данной концепции лежат представления об особенностях питания древнего человека... Основным обоснованием сыроедения, в том числе временного и умеренного, является стремление сохранить пищевую ценность потребляемых продуктов. Приверженцы этой диеты как постоянной нормы питания разделяют мнение, что в пищевой цепочке человека не могла фигурировать поджаренная и приготовленная пища, поэтому именно сырая пища является биологически естественной. Очень часто сыроедение рассматривается как разновидность вегетарианства» [11, с. 46].

В статье А. Хитрова, доцента отделения культурологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», сказано: «После того как многие представители культурных исследований и критической теории посвятили свои работы проблемам этнического, гендерного и классового угнетения, возникло понимание, что эти три категории не охватывают всего спектра существующих форм угнетения, что остается по крайней мере еще один тип дискриминации – дискриминация по видовому признаку (*speciesism*). Речь идет об идеологии превосходства человека над другими видами и окружающей средой в целом на основании того, что человек явля-

ется человеком» [12, с. 189].

«Сейчас во многих высших и средних учебных заведениях Запада теория прав природы преподается студентам философских, юридических и экологических специальностей, – сообщает В. Е. Борейко, – различные природоохранные организации празднуют 10 декабря День прав животных. С конца 1990-х годов идею прав природы подхватили некоторые молодежные контркультуры, например панки» [3, с. 39]. Российский пример – группа «Пурген» [9], известная не только панк-творчеством, но и проведением акций в защиту животных: одна из таких акций проведена в метро, где пассажиров угощенных яблоками, просили помянуть ни в чем не повинных животных, которых убили и съели люди; во второй акции панки посетили мясную лавку с телянкой, предлагая покупателям бесплатное парное мясо – добытое путем отрезания от животного какой-либо части в их присутствии; продавщица в мясном отделе охарактеризовала акцию с телянкой фразой «Никакой любви к животным...» [10].

В отечественном опыте, в отличие от западного, животное «рассматривается только как имущество, что исключает возможность решения проблем, связанных

с нарушением прав животных... Вместе с тем происходит адаптация зарубежного опыта защиты животных. Она осуществляется на основе апробирования инициативными группами соответствующих моделей поведения. Это воплощается на практике в законодательных инициативах, в популяризации идей движений „зеленых“ (WWF, PETA, WSPA, Вита etc.) ... Но сами эти сценарии действий фактически подтверждают отсутствие (или полную утрату) в отечественном опыте культурной традиции гуманного отношения к животным и защиты человеком того и тех, кто кажется им слабее себя» [4, с. 162—163].

С. Л. Кушнерук предлагает показательное сравнение: «В британской рекламе здоровье воспринимается в тесной взаимосвязи с качеством жизни в целом, работой всех жизненно важных систем организма, а также психологическими функциями человека, его памятью, мышлением, способностью к концентрации внимания, обучению. Здоровье связывается с такими общественно значимыми феноменами, как вегетарианство и веганство, а также общей активностью человека. В российской рекламе номенклатура болезней представлена гораздо шире, чем в британской (сердечно-сосудистые заболевания, острые респираторные заболевания; простуда; сахарный диа-

бет, анемия, близорукость, туберкулез и др.), и здоровье рассматривается как способность противостоять недугам». Автор поясняет: «Рассматривая рекламу в социокультурном аспекте, считаем, что „социальное“ и „культурное“ „растворены друг в друге“, так как в любом социальном явлении всегда присутствует человек как носитель социальных ролей и культурных ценностей» [8, с. 180—181].

## ИСТОЧНИКИ

1. Аналитический обзор экологических поселений России (версия 14—06—12). – М.: Исследовательская группа ЦИРКОН, АНО «Социологическая мастерская Задорина», 2012. – 54 с.

2. Болотова А. А. Формирование новых культурных кодов в современной России. Экологические поселения: между городом и деревней / Журнал социологии и социальной антропологии, Том V. №1, 2002. – С. 43—69.

3. Борейко В. Е. Прорыв в экологическую этику. – Киев: Логос, 2013, – 168 с. (Серия «Охрана дикой природы». Вып. 71) ISBN 978—966—171—705—2

4. Горбулёва М. С. Memory-turn и биоэтическое содержание символики современной культуры / Вестник Томского государственного университета, №4 (20),

2012. – С. 162—163.

5. Города, богатые водными ресурсами / Нипоника, №15, 2015. – С. 4.

6. Кузнецова К. В. Транзакция как явления межкультурной коммуникации: вегетарианская практика в контексте русской культуры / Научное творчество XXI века: сб. статей. Т.2 / научн. ред. Я. А. Максимов. – Красноярск: Изд. Научно-инновационный центр, 2012. – С. 25. ISBN 978—5—904771—55—3

7. Кулясов И. А., Кулясова А. А., Тысячнюк М. С. Альтернативные практики питания в объединениях экологической этики / Экологическое движение в России. Под науч. ред. Е. Здравомысловой, М. Тысячнюк. – С-Пб.: ЦНСИ. – 1999. – Вып. 6. – С. 87—100.

8. Кушнерук С. Л. Проективность дискурса: текстовые репрезентации концептов Health и Здоровье в британской и российской рекламе / Политическая лингвистика, №1 (51), 2015. – С. 181.

9. Официальный сайт группы «Пурген», 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://purgenrecords.ru/>

10. Пурген – В защиту животных (2010) / Андрей Сквородников, 12 января 2011. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://youtu.be/BbQknkqXXGs>



11. Фещенко А. В. Социальная структуризация сообщества вегетарианцев (на материалах г. Магадана) / Диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. – С-Пб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2014. – 243 с.

12. Хитров А. Идеология сострадания и защита прав животных в фильме Шона Монсона «Земляне» / Логос, №1 (97), 2014. – С. 187—207. Прим.: автор – кандидат философских наук, доцент отделения культурологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».

13. Экологическая этика от А до Я: пособие для школьников, их учителей и родителей / под общей ред. Т. В. Мишаткиной, С. Б. Мельнова. – Минск: МГУЭУ им. А. Д. Сахарова, 2008. – 172 с. ISBN 978—985—6823—83—4

# Медицина



К достоинствам вегетарианства часто относят уменьшение риска заболевания атеросклерозом и нормализацию артериального давления; также, по утверждению А. В. Скального и соавт., у вегетарианцев «снижается вязкость крови, реже отмечаются опухолевые заболевания кишечника, улучшается отток желчи и функции печени, наблюдаются и другие положительные эффекты» [7, с. 21].

Из выводов широко обсуждаемого долгосрочного исследования К. Кэмпбелла следует, что для наилучшего здоровья нужно включать в диету разнообразный выбор злаков, бобовых, овощей, фруктов и зелени, подвергшихся минимальной переработке, избегая при этом продуктов животного происхождения [5].

В краткосрочном исследовании Ю. Мустафиной

объективный анализ влияния вегетарианского питания на организм человека показал: «практически все показатели находятся в пределах нормы, после проведения опыта не было получено никаких отклонений и отрицательных амплитуд... повысились число эритроцитов и уровень гемоглобина» [6, с. 82].

Вегетарианская диета ориентирована на употребление продуктов, которые «не требуют особых усилий организма по их утилизации и усвоению. В то время как белки, содержащиеся в мясе и молоке, как раз требуют массы энергии на усвоение» [4, с. 3].

У. Уиллет пишет о вреде насыщенных жиров (молоко, красное мясо) и трансжиров (маргарин), о пользе моновенасыщенных и полиненасыщенных жиров (растительные масла, орехи) [9, с. 23—24].

Вегетарианство рекомендуется в сочетании с физическими упражнениями (фитнес, бодифлекс, йога, бег) для «снижения веса при нарушении пищевого поведения» [3, с. 33].

Эфферентная терапия (очищение организма) проводится «на фоне вегетарианского питания и сокотерапии» [1, с. 4].

«Статистика свидетельствует о том, что среди вегетарианцев много долгожителей» [10, с. 10].

Вопреки слухам, Всемирная Организация Здравоохранения не включала вегетарианство в классификацию психических заболеваний [11]. «Сыроедение, вегетарианство и строгое вегетарианство не связаны с какими-либо нарушениями психического здоровья» – уточняется в официальном твиттере ВОЗ [8].

В целях профилактики и предотвращения онкологических заболеваний, ВОЗ делает официальные рекомендации через «Интерфакс»: «употреблять в пищу больше овощей, фруктов и злаков. Также сократить в рационе количество алкоголя и красного мяса, а переработанное мясо вовсе исключить» [2].

## ИСТОЧНИКИ

1. «Алмед» – ключ к здоровью / Медицина и здоровье, №10 (42), октябрь 2009. – С. 4.
2. ВОЗ ждет роста заболеваемости раком / Интерфакс. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.interfax.ru/world/355818>
3. Клиническая психология в структуре медицин-

ского образования. Материалы научно-практической конференции с международным участием. – Астрахань: Издательство Астраханской государственной медицинской академии, 2013. – 314 с.

4. Криворучко К. Вегетарианство – зло или польза? Отвечает врач-гигиенист отдела общественного здоровья ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» Валентина Терешко / Здоровая газета, №6 (344), 18 апреля 2013. – С. 3. Прим.: газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

5. Кэмпбелл К. Китайское исследование / Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл; пер. с англ. Валентины Уразаевой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 528 с. ISBN 978—5—91657—752—5 Прим.: предисловие к российскому изданию – Лидия Ионова, врач диетолог, постоянный участник European Congress on Obesity.

6. Мустафина Ю. Ф. Анализ вегетарианского типа питания / Материалы 51-й Международной научной студенческой конференции «Студент и научно-технический прогресс»: Медицина / Новосибирск: Новосиб. гос. ун-т., 2013. – С. 81—82. ISBN 978—5—4437—0149—3 Прим.: конференция проводится при поддержке Президиума Сибирского отделения Российской Академии наук, Российского фонда фундаментальных

исследований, Правительства Новосибирской области, Комиссии РФ по делам ЮНЕСКО, Технопарка Новосибирского Академгородка.

7. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В.Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с. ISBN 5—2489—0722—3 Прим.: рекомендовано Ученым советом государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем специальностям; рецензент – доктор медицинских наук Ю. А. Брудастов.

8. Твиттер Всемирной Организации Здравоохранения / Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://twitter.com/WHO/status/185726557661310976>

9. Уиллет У., Скеррет П. Дж. Ешьте, пейте – и будьте здоровы / У. Уиллет, П. Дж. Скеррет; пер. с англ. И. В. Гродель. – Мн.: «Попурри», 2006. – 480 с. (Серия «Здоровье в любом возрасте»). ISBN 985—483—720—3. Прим.: диетологические вопросы разбирает специалист из Гарвардской мед. школы.

10. Усов В. В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В. В. Усов. –

М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с. ISBN 5—7695—3438—9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент – преподаватель высшей категории Т. В. Шарко.

11. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders. Clinical descriptions and diagnostic guidelines / Официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.who.int/classifications/icd/en/bluebook.pdf>

# Педагогика



Особенности просветительной и педагогической деятельности И. И. Горбунова-Посадова (яркого представителя общественно-педагогического движения в России на рубеже XIX – XX столетий), характеризует М. Д. Ахметова: «Руководствуясь идеей о духовном совершенствовании человека как главной стратегии жизни и развития общества, И. И. Горбунов-Посадов реализовал на практике многие идеи Л. Н. Толстого: просвещение народа путем издания высокохудожественной литературы и учебно-методических пособий, вегетарианские взгляды через создание Вегетарианского общества» [2, с. 13].

В новосибирском «Педагогическом обозрении» №1—2 за 2012 год отмечено: «Россия в массе своей была страной вегетарианской». Уточняется, что на протяжении долгой истории в стране потребля-



ли рыбу, но обходились без мяса. Далее там же читаем, как «мурманскую сельдь и балтийскую салаку, беломорскую, керченскую, дунайскую и азовскую селедку, волжскую черноспинку... ряпушку... начисто извели узкие специалисты, пришедшие на смену умевшим стратегически мыслить русским интеллигентам... Глобальные планы подобного рода возникают в России теперь... сегодня в очередной раз началась атака на гуманитарное образование в средней школе. Вновь предлагают ужать и схематизировать изучение истории и литературы, чтобы освободить место для точных наук. Те же грабли лежат у нас под ногами. Неужели опять наступим? Споры нет. Специалисты очень нужны. Но сегодняшней России куда нужнее интеллигенция. Нужны люди. Широко мыслящие, способные видеть судьбу страны на годы и десятилетия вперед. Государства, не заботящиеся о своей интеллигенции, кончают плохо: они попросту сваливаются в средневековье» [4, с. 3].

А. В. Фещенко, анализируя исследования, посвященные изучению связи здорового образа жизни с экономическим статусом человека, отмечает работу К. Хоупкенса, который рассмотрел классовые различия мотивов выбора продуктов и норм пищевого воспитания: «высшие и средние классы (учитывая и уро-

вень образования) предпочитают более „здоровые“ практики потребления продуктов и напитков, чем низшие» [11, с. 37].

Д. В. Тумар (Лесосибирский педагогический институт – филиал Сибирского федерального университета) называет распространение вегетарианства «одной из тенденций культуры современного общества» [10, с. 14].

Современные педагогические разработки по воспитанию культуры питания включают освещение пользы вегетарианского рациона. Так, методика К. В. Замазкиной – заместителя директора по воспитательной работе ГБОУ СОШ №51 Петроградского района Санкт-Петербурга – содержит следующий материал для классного часа в 5х классах (педагог в образе вегетарианца):

«Ах, зверюшек убивать!  
Бедных рыбок поедать!  
Погодите, стойте, братцы!  
Разве можно так питаться?  
То ли дело – съесть картошки  
И салатика немножко,  
Фруктом свежим закусить,  
Соком яблочным запить.

Только вегетарианство  
На большом земном пространстве!!!  
Ни букашки не убить  
И фигуру сохранить!»

Далее педагог поясняет ребятам, что «сбалансированная вегетарианская диета является здоровой, отвечающей требованиям к питанию и обеспечивает пользу для здоровья в процессе предотвращения и лечения некоторых заболеваний». Цель занятия – «создать условия для формирования у учащихся правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания» [5, с. 19—25].

Н. В. Шекихачева рассматривает социокультурные возможности музеев Санкт-Петербурга, среди которых – лофт-проект «ЭТАЖИ». Детское Время в «ЭТАЖАХ» – это «серия событий для детей от 4 до 12 лет, мастер-классы интересной жизни, на которых можно узнать то, чему не учат в детских садах и школах. Контактная импровизация, приготовление вегетарианских блюд... рассказы людей необычных профессий об их работе... чтобы через живое общение и смену обстановки дети могли прочувствовать новые грани жизни, найти друзей, а возможно, и присмотреть себе будущую профессию» [8, с. 25].

Воспитатель Е. И. Ларина в программе для лагеря круглогодичного действия пишет, что «питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу... многие люди придерживаются вегетарианской ориентации питания, одни предпочитают сыроедение, другие – макробиотики, третьи являются сторонниками энергетического питания» [6, с. 23].

Т. Матяtkова, исходя из опыта работы с чешскими детьми разного возраста, рекомендует блюда вегетарианской диеты – «волшебный стол» – для организации праздничного «пира» после занятий [7].

Проведенное анкетирование в Губкинском филиале ГОУ ВПО «Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова» показало, что «большую часть студентов составляют люди, которые стремятся улучшить свое здоровье. Так же они предложили... ввести дополнительное меню для вегетарианцев» [3, с. 27]. Студентка И. А. Роголева и преподаватель кафедры физической культуры Т. Ю. Фефелова исследовали «физическое состояние молодых людей, придерживающихся вегетарианской диеты и занимающихся спортом. Показано, что сбалансированное вегетарианское питание не оказывает

негативного влияния на физическое здоровье молодежи и спортивный образ жизни» [9, с. 135].

Сегодняшний интерес к проблемам экологии и экоэтики не случаен, более того – закономерен. Введение экоэтических элементов в образовательный и воспитательный процесс, рассчитанный на детей от младшего до подросткового возраста, «может способствовать формированию личности, ориентированной в своих действиях на систему ценностей, базирующихся на сострадании, милосердии, порядочности, уважительном отношении ко всем формам жизни на Земле. Такая личность обладает особым – энвайронментальным – мышлением, осознает свое место в мире, несет ответственность за собственную деятельность, умеет предвидеть последствия своих поступков» [12, с. 3]. В 2000-х гг. вышла серия книг Владимира Мегре (лауреата Премии Гузи, деятеля Нью-эйджа) «Звенящие кедры России», где выдвигается идея гармоничной жизни человека и природы, привлекательно описывается образ будущей России, основу которой составят родовые поместья... Ключевой идеей книг Мегре является концепция самообеспечения человека посредством «родового поместья» – участка земли размером не менее 1 га, выделенного семье в вечное безвозмездное пользование для обу-

стройства в соответствии с определенными принципами и последующего проживания на нём поселенца, его семьи и потомков. Семья на своей земле создает живую устойчивую экосистему... «пространство любви», где растут и воспитываются дети, все люди живут в гармонии с природой... Таким образом, даётся идеал альтернативного, экологически дружелюбного сообщества, которое сможет решить проблемы современного общества» [1, с. 17].

## ИСТОЧНИКИ

1. Аналитический обзор экологических поселений России (версия 14—06—12). – М.: Исследовательская группа ЦИРКОН, АНО «Социологическая мастерская Задорина», 2012. – 54 с.
2. Ахметова М. Д. И.И. Горбунов-Посадов как деятель общественно-педагогического движения / Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М.: МПГУ, 1998. – 16 с. Прим.: научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент А. К. Колесова.
3. Борозенцева Л. А. Здоровьесберегающие технологии физического воспитания / Физическая культура, спорт, здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 1—20 октября

2010 г. / под ред. проф. М. М. Полевщикова. – Йошкар—Ола: Изд-во МарГУ, 2010.– С. 24—28. Прим.: под эгидой Министерства образования и науки РФ.

4. Воспитательный ресурс школьных предметов / Педагогическое обозрение, №1—2 (120—121), январь-февраль 2012. – С. 3.

5. Замазкина К. В. Методическая разработка классного часа для уч-ся 5х классов «Питание для здоровья – важнейшее условие» / Вестник – ноябрь-декабрь 2013. Сборник методических разработок педагогов и психологов Петроградского района Санкт-Петербурга / под. ред. О. Е. Жуковой. – С-Пб.: Информационно-методический центр Петроградского района Санкт-Петербурга; ООО «МультиПроджектСистем-Сервис», 2013. – С. 18—28. ISBN 978—5—903811—61—8

6. Ларина Е. И. «Я выбираю здоровый образ жизни». Программа воспитателя. – Бийск: Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Санаторный оздоровительный лагерь круглогодичного действия «Чайка», 2013. – 26 с.

7. Матяtkова Т. Опыт занятий психической саморегуляцией в группах детей и родителей в г. Брно (Чехия) / Духовная работа с детьми / под ред. кандидата биологических наук Владимира Антонова / New Atlanteans, 2008. ISBN 978—1—897510—09—4 Элек-

тронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.swami-center.org/ru/text/deti.pdf>

8. Методические рекомендации по формированию экологичной образовательной среды для эффективной адаптации детей-мигрантов в условиях ГБОУ / Автор-составитель Н. В. Шекихачева. – С-Пб.: Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи; Центр психолого-медико-социального сопровождения «Развитие» Центрального района Санкт-Петербурга, 2013. – 31 с.

9. Роголева И. А., Фефелова Т. Ю. Влияние вегетарианства на физическое здоровье человека / Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе: Материалы III студенческой заочной Международной научной конференции в 2-х томах. – Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, Том II. – 2014. – С. 135—139. ISBN 978—5—8038—0912—8 Прим.: под эгидой Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета.

10. Тумар Д. В. Концепт вегетарианство в русской лингвокультуре / Материалы 52-й Международной научной студенческой конференции МНСК-2014: Языкознание / Новосиб. гос. ун-т. Новосибирск, 2014. –



75 с. ISBN 978—5—4437—0235—3 Прим.: при поддержке Сибирского отделения Российской Академии наук, Российского фонда фундаментальных исследований, Правительства Новосибирской области, инновационных компаний России и мира, Фонда «Эндаумент НГУ»; научный руководитель секции – д-р филол. наук, проф. И. Я. Селютина.

11. Фещенко А. В. Социальная структуризация сообщества вегетарианцев (на материалах г. Магадана) / Диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. – С-Пб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2014. – 243 с.

12. Экологическая этика от А до Я: пособие для школьников, их учителей и родителей / под общей ред. Т. В. Мишаткиной, С. Б. Мельнова. – Минск: МГЭУ им. А. Д. Сахарова, 2008. – 172 с. ISBN 978—985—6823—83—4

# Политика



По наблюдению Е. Д. Смирновой, в истории европейской системы питания два продукта – хлеб и мясо – за определенный период стали «главными и в структуре питания, и в системе отношений господства и власти» [8, с. 155].

«Я сама сталкивалась с людьми из Института питания Российской академии наук, которые говорили: «Человек не может без животного белка на этом свете прожить...», – делится профессиональными наблюдениями журналист и телеведущая Ольга Шелест. – А потом, как только выключалась камера, за кадром они говорили: «Оль, ну мы не можем говорить вот так, на всю страну, что мясо вредно, что человек без мяса может спокойно и здорово прожить. Потому что политика партии – она такова: у нас страна, в которой выращивается скот... куда-то это мясо нужно продавать.

И поэтому политика государства – она такая, что мясо – это клёво» [6].

27—29 августа 2014 года в Женеве состоялась Конференция ВОЗ по вопросам здоровья и климата, имеющая целью «поддержать способствующие укреплению здоровья меры политики в области изменения климата... усилить участие министров здравоохранения в национальных и международных обсуждениях политики в ходе подготовки Конференций Сторон Рамочной конвенции Организации Объединенных Наций об изменении климата... в Лиме в декабре 2014 года и Париже в декабре 2015 года». В работе Конференции приняли участие «около 400 представителей, включая 25 министров, 96 государств-членов из всех регионов ВОЗ... Чтобы подать пример сообщества специалистов в области здравоохранения, уменьшающего свое собственное воздействие на окружающую среду, ВОЗ впервые применила руководство Организации Объединенных Наций по проведению совещаний, организованных с учетом экологических факторов. Секретариат свел к минимуму распечатку документов, максимально использовал документы в электронном формате и веб-трансляцию и предоставлял вегетарианские и местные продукты питания, с которыми связаны минимальные выбросы

парниковых газов» [5].

Детское ожирение в США приняло масштабы эпидемии, что грозит серьёзными последствиями в ближайшей и долгосрочной перспективе, поэтому Департамент образования г. Нью-Йорка повышает требования к муниципальным школам, приводя правила и нормативы в соответствие с «поставленными Администрацией Президента Обамы целями решить проблему детского ожирения в течение поколения». Питание, обеспечиваемое школьной службой SchoolFood в рамках национальных программ школьных завтраков (NSB), ланчей (NSL), послешкольных сэндов и ужинов (After-School Snack and Supper), должно... «ежедневно включать в меню свежие фрукты и овощи... содержать и пропагандировать вегетарианские блюда» [3].

Корневой причиной экологического кризиса является, по мнению В. Е. Борейко, «не рост населения, не развитие промышленности, не наши экономические или политические системы, а человеческие отношения и ценности, мотивирующие человеческие решения [1, с. 27].

Не все современные буддисты придерживаются ве-

гетарианства, однако значительная их часть считает поедание плоти животных неприемлемым, связанным с деянием жестоким и потому недостойным буддиста. Величайшие буддистские мыслители прошлого, такие как Ашока и Харша – убежденные вегетарианцы и влиятельные политические деятели; Ашока ужесточил запрет на убийство животных, полагая, что широкий шаг к праведности будет сделан людьми, когда они станут исповедовать мирное отношение ко всему живому и воздерживаться от убийства живых существ – соответствующая запись высечена на его знаменитой Колонне Указов [7].

На примере известного музыковеда Андрея Стоянова (друга Николая Лилиева, Бориса Георгиева – заметных фигур вегетарианского движения, эссеиста вегетарианской газеты «Новая жизнь») М. Т. Терзиева показывает, как можно осуществлять «активную общественную деятельность, не пользуясь политической конъюнктурой», придерживаясь «левацких убеждений» по отношению к официальным догмам. «Будучи явлением в болгарской культуре и искусстве, Андрей Стоянов пользуется заслуженным уважением среди толстовцев и вегетарианской общности в Болгарии. Достаточно сильный и независимый творческий дух, превращают его в последователя учения,

а его духовная близость с этой общностью является неоспоримой» [9, с. 118—119].

Махатма Ганди был «подлинным ГЕНИЕМ ВЛАСТИ, собственным примером доказав, что праведная власть, основанная на моральном авторитете, выше власти силы и тирании зла». А. В. Владимирский дает представление широкому кругу читателей «о жизни Ганди и о его учении, в котором воплотилась созданная им философия ненасилия (сатьяграха; в переводе с хинди – „упорство в истине“). При этом особый упор... сделан на политической деятельности Ганди и на значении сатьяграхи в качестве главного орудия политического протеста. Применяемая Ганди тактика ненасильственного сопротивления казалась утопичной, но именно она в конечном счете привела Индию к достижению независимости, сделав слишком дорогостоящим для Великобритании сохранение колониального господства... Ганди был строгим вегетарианцем, не употреблял в пищу даже яиц, не пил ни молока, ни чая. Сам готовил себе пищу. У него не было слуг, хотя миллионы индийцев почли бы за счастье помочь Махатме. Ганди стремился к тому, чтобы законами общечеловеческой морали и справедливости руководствовались люди и государства, и верил, что эта цель достижима» [2].

Ауровиль («город рассвета») – международный город на юге Индии, основанный в 1968 году и развивающийся под эгидой ЮНЕСКО, эксперимент по созданию интернационального общества людей, живущих вне политики и религиозных предпочтений. «Ауровиль – прибежище для всех людей, желающих быстрее достичь будущего Знания, Мира и Единства. Ауровиль стремится стать городом для всех, городом, в котором мужчины и женщины всех стран смогут жить в мире и гармонии, постоянно совершенствуясь, не будучи скованы никакими вероисповеданиями, никакой политической или национальной принадлежностью. Цель Ауровиля – осуществить единение людей... мы попытаемся найти пищу завтрашнего дня. Понимаете... вся эта работа по перевариванию пищи... так отягощает нас, занимает столько времени и отнимает энергию... Мы теряем понапрасну уйму времени, чтобы поесть, переварить и так далее. Вот я и хочу, чтобы в городе была пробная кухня... Еда будет бесплатной, но возмещать ее придется либо трудом, либо какой-то продукцией: например, те, у кого есть поля, будут давать то, что растет на полях... можно будет на питание обменивать свой труд. За счет этого уже значительно сократится объем внутреннего денежного оборота. Для всего можно найти подоб-

ное решение... В общем, у нас должен быть учебный город – город для учения и поисков более простого образа жизни, при котором для развития высших качеств будет больше времени. Да, именно так. Но это только начало» – из высказываний Мирры Альфассы, основательницы Ауровиля [4].

ЕВБ, Еда Вместо Бомб (от англ. Foods Not Bomb, FNB) – это независимые группы активистов, бесплатно раздающие веганскую и вегетарианскую еду. К задачам «Еды вместо бомб» относится привлечение внимания современного общества к проблемам милитаризма, бедности и голода, источником которых является неправильная расстановка приоритетов корпорациями и правительствами стран. Показательный факт: значительное количество пищи, распространяемой активистами – это излишки, которые испортились бы на складах, рынках и в супермаркетах и оказались бы выброшенными [10].

## ИСТОЧНИКИ

1. Борейко В. Е. Прорыв в экологическую этику. – Киев: Логос, 2013, – 168 с. (Серия «Охрана дикой природы». Вып. 71) ISBN 978—966—171—705—2
2. Владимирский А. В. Великий Ганди. Праведник власти. – М.: Яуза, Эксмо, 2013. – 352 с. (Серия: Гении



власти) ISBN 978—5—699—62996—1

3. Здоровьесберегающая политика Департамента образования г. Нью-Йорка: Физическая активность и питание / NYC Department of Education, 2010. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://schools.nyc.gov/NR/rdonlyres/40A35B12-B54D-4D5C-9143-6778408B0B80/86891/NYCDOEWellnessPolicy2010\\_Russian4.pdf](http://schools.nyc.gov/NR/rdonlyres/40A35B12-B54D-4D5C-9143-6778408B0B80/86891/NYCDOEWellnessPolicy2010_Russian4.pdf)

4. Из высказываний Матери. Ауровиль: Город будущего / пер. с франц. С. Реентенко. – С-Пб.: Издательство «Адити», 1998. – 124 с. ISBN 5—7938—0008—5

5. Климат и здоровье: итоги Конференции ВОЗ по вопросам здоровья и климата. Доклад Секретариата, 5 декабря 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB136/B136\\_16-ru.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB136/B136_16-ru.pdf)

6. О вреде мяса, Ольга Шелест / YA-ZDOROVYI.COM, 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

[https://youtu.be/2j09nHTI\\_uc](https://youtu.be/2j09nHTI_uc)

7. Розен С. Вегетарианство в мировых религиях. Трансцендентная диета. – М.: Философская книга, 2013. – 178 с. ISBN 978—5—8205—0155—5

8. Смирнова Е. Д. Система питания в средневековой Европе: заметки и наблюдения / Лістападаўскія

сустрэчы – 5. Праблемы старажытнасці і сярэднявечча: Зборнік артыкулаў па матэрыялах Міжнароднай навуковай канферэнцыі ў гонар акадэмікаў М. М. Нікольскага і У. М. Перцава (13—14 лістапада 2003 г., Мінск) / Навук. рэд. В. А. Фядосік і І. А. Еўтухоў. – Мінск: БДУ, 2005. – С. 154—157.

9. Терзиева М. Т. В орбите толстовства / Перспективы Науки и Образования. №1 (13), 2015. – С. 118—119. ISSN 2307—2334

10. Foods Not Bomb. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://foodnotbombs.net/new\\_site/](http://foodnotbombs.net/new_site/)

# Промышленность



Промышленное животноводство – это «не только наступление на дикую природу с непременным расширением пашен и пастбищ, не только загрязнение биосферы химическими веществами и максимальная эксплуатация земли для получения больших урожаев, но и губительное изменение состава и свойств почвы и подпочвенных вод в результате значительного скопления сельскохозяйственных животных на фермах и бойнях» [5, с. 194].

Потребление виртуальной воды (речь идет о том объеме воды, который заключен в продовольствии или других продуктах) на одного человека, содержащейся в рационе питания, «зависит от типа рациона и варьируется от 1 куб. м в день, характерного для рациона, необходимого для выживания, до 2,6 куб. м в день, присущего вегетарианскому рациону, и бо-

лее 5 куб. м в день, необходимого для американского рациона с потреблением большого количества мяса» [8, с. 21—22].

По данным Института Международных Исследований, «для производства одного килограмма пшеницы необходимо около 1 000 литров воды, т.е. виртуальная вода этого килограмма пшеницы составляет 1000 литров. Для мяса необходимо примерно в 5—10 раз больше воды» [3, с. 20].

В 2006 году ФАО (Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН) обнародовала данные, согласно которым мясная промышленность является причиной 18% всех выбросов парниковых газов. Этот показатель был пересмотрен в 2009 году двумя учёными Worldwatch Institute, и оценивается в 51% минимум [10]. Уменьшение воздействия будет возможно только при существенном изменении диеты во всем мире, уменьшении доли продуктов животного происхождения в рационе человека [11].

«По мере того как сельское население сокращалось, а городское лишалось приусадебного хозяйства, — замечает В. В. Похлебкин, — национальная кухня во всех промышленных странах теряла свои пози-

ции» [7].

Человеческому здоровью не способствует «тот факт, что современная мясная промышленность довольно активно использует антибиотики и гормоны в целях профилактики заболеваний скота, выращиваемого на убой, так как в условиях скученности и стрессов животные много болеют» [1, с. 8].

«В угоду пищевой промышленности и системе торговли, – пишет С. М. Гладков, – натуральные жиры и масла перерабатываются, чтобы сделать их химически и биологически малоактивными. Такие продукты могут храниться на полках магазинов годами, не изменяя своего состояния, что для продавцов и производителей очень удобно. Но точно так же эти жиры будут без движения лежать или накапливаться в организме человека, потому что для их переработки необходимо огромное количество ферментов, которых у нас и так недостает» [2].

В производстве копченых колбас одним из обыденных процессов является копчение продукта древесным дымом. «При этом, – как сообщают Я. М. Узаков и соавт., «на поверхности батонов наряду с ароматическими компонентами дыма могут осаждаться и кан-

церогенные вещества» [9, с. 305].

Автор книги «Выбор пищи – выбор судьбы» В. Ю. Николаев рекомендует «опасаться вообще любых промышленных изделий». Выбирать лучше «из натуральных продуктов, без консервантов, без промышленной переработки» [6].

«Чтобы уберечься от опасности, нависшей в результате бурного развития промышленного производства продуктов питания в последние 50 лет, нам, потребителям, настало время бить тревогу, – считает А. С. Коновалов, – ибо качество того, что попадает на наш стол, давно отдано на откуп компаниям, которые во главу угла ставят лишь коммерческую выгоду» [4, с. 14].

## ИСТОЧНИКИ

1. Боровская Э. Вегетарианская кухня. – М.: Эксмо, 2014. – 320 с. – (Кулинария. Здоровое питание). ISBN 978—5—699—69778—6 Прим.: книга для людей, которые не ставят перед собой задачу жесткого отказа от пищи животного происхождения, но при этом стараются максимально потреблять здоровые продукты питания.

2. Гладков С. М. Кулинарная книга жизни. 100 рецептов живой растительной пищи. – М.: Центрполиграф, 2011. – 224 с. (Серия: Здоровье от Природы) ISBN 978—5—227—03064—1

3. Ежегодник ИМИ – 2013 / Отв. ред. А. А. Орлов. – М.: МГИМО—Университет, 2013. Вып. 1 (3). – 244 С. ISBN 978—5—9228—0992—4 Прим.: для представителей государственных органов, политических и общественных кругов, ученых-международников, аспирантов и студентов, а также для широкого круга читателей, которым небезразличны актуальные международные проблемы.

4. Коновалов А. С. Жизнь в стиле ЭКО. – М.: Альпина Паблишерз, 2011. – 128 с. ISBN 978—5—9614—1554—4

5. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9

6. Николаев В. Ю. Выбор пищи – выбор судьбы. – М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 2004. – 112 с. ISBN 5—275—00943—7 Прим.: автор – сын известного доктора, изучавшего и успешно применявшего лечебное голодание, основателя метода разгрузочно-диетической терапии (РДТ), профессора Юрия Сергеевича Николаева.

7. Похлебкин В. В. Национальные кухни наших на-

родов. – М.: Центрполиграф, 2007. – 638 с. (Классика кулинарного искусства) ISBN 978—5—9524—2783—9

8. Проблема пресной воды. Глобальный контекст политики России / Под общей редакцией Ректора МГИМО (У) МИД России, академика РАН А. В. Торкунова. – М.: МГИМО-Университет, 2011. – 87 С. ISBN 978—5—9228—0751—7 Прим.: экспертно-аналитический доклад Института международных исследований МГИМО.

9. Узаков Я. М., Джетписбаева Б. Ш., Матибаева А. И., Нурмуханбетова Д. Е., Кожахиева М. О. Использование коптильного ароматизатора «Жидкий дым» в производстве копченых колбас / Пища. Экология. Качество: труды XII Междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 19—21 марта 2015 г.); отв. за вып.: О. К. Мотовилов, Д. А. Еделев и др. – Новосибирск, 2015. – С. 305. ISBN 978—5—904424—61—9 Прим.: около 300 работ ведущих ученых и научных сотрудников РФ, Болгарии, Казахстана, Беларуси, Украины, Молдовы, изучающих вопросы производства, заготовки, хранения и переработки мясного, молочного и растительного сырья.

10. Livestock and Climate Change / Worldwatch Institute. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf>



11. UN urges global move to meat and dairy-free diet /  
The Guardian. Электронный ресурс. Режим доступа:  
[http://www.theguardian.com/environment/2010/  
jun/02/un-report-meat-free-diet](http://www.theguardian.com/environment/2010/jun/02/un-report-meat-free-diet)

# Психология



И. Л. Медкова и соавт. рекомендуют поразмышлять вместе с английским психологом доктором Р. Райдером: «Каково все-таки происхождение мясоедения? Почему стольким людям внушает отвращение вид крови и почему так немногие могут с легкостью убивать и потрошить животное, пока не привыкнут? Эта реакция должна нам говорить что-то о важнейших моментах того кода, которым запрограммирована человеческая психика. Видимо, мы не сотворены, чтобы быть настоящими хищниками. Наши зубы... недостаточно крепки, чтобы разрывать и жевать сырое мясо. Поэтому, если мы не были мясоедами всегда, то когда наши гуманоидные предки приобрели эту привычку? Случилось ли это тогда, когда ледник медленно наползал на плодородные места, где жили люди, уничтожая фруктовые и ореховые деревья, питаясь плодами которых, человек процветал, и оставил только

растительность, которая съедобна лишь для настоящих травоядных? Может быть, действительно, был однажды рай, в котором мужчины и женщины были все вегетарианцами, потому что плоды и овощи были в изобилии? Может быть, этот человеческий рай – для экономики и для здоровья – еще вернется?» [5, с. 262].

«Психологическая убежденность вегетарианца, – сопоставляет факты В. В. Усов, – строится на отказе от мяса как отрицательного фактора перегруженности организма избытком калорий, животных жиров, усиления процессов гниения в толстой кишке. Психологическим барьером при переходе на вегетарианскую диету служит желание „мясоедов“ получать от смешанного рациона физиологическое удовольствие» [8, с. 8].

В разделе «Психологические аспекты питания» Потемкиной Н. С. и соавт. отмечено, что «такие системы питания как низкокалорийное, полное или частичное вегетарианство, так называемая средиземноморская диета, достаточно хорошо зарекомендовавшие себя с научной точки зрения, не находят широкого распространения из-за недостаточной культуры населения в сфере питания». Не углубляясь в доказательство

полезности каждой из этих систем, авторы приводят некоторые доводы, в пользу сокращения потребления мяса (или даже полного отказа от него в случае вегетарианства), что является общим для перечисленных систем. Имеется «немало данных, доказывающих положительную связь между потреблением мяса (в этом контексте мясо означает красное мясо и мясные продукты и включает в себя говядину, баранину и свинину, но исключает птицу) и раком ободочной и прямой кишки. Некоторые данные указывают на то, что рационы питания, содержащие существенные количества мяса, могут повышать угрозу рака поджелудочной железы, груди, предстательной железы и почек. Потребление переработанного и красного мяса может способствовать увеличению риска несколькими путями. Возможными факторами риска являются такие компоненты мяса, как жиры, белки и железо. Существуют также полученные экспериментальным путем данные о том, что мясо повышает выработку некоторых потенциально канцерогенных веществ в толстой кишке – N-нитрозосоединений, что может объясняться взаимодействием между присутствующими в кишке бактериями и компонентами мяса. Некоторые методы переработки могут способствовать увеличению этой угрозы [А. Робертсон]. В то же время большинство людей считает, что без мяса их рацион будет неполно-

ценным» [7, с. 258—259].

Вегетарианство как сознательный выбор – по биологическим, медицинским, этическим, экологическим и другим причинам – практически исключает возврат к мясоедению. Среди объяснений отхода от вегетарианских практик не исключено «морально-психологическое несовершенство личности... описываемое в таких терминах, как «лень», «слабая воля», «скепсис», «распущенность», «отсутствие фантазии», «искушение», «старые привычки» [4].

В. Е. Борейко исследует корни антропоцентрической установки на покорение природы во многом порождена пониманием человека как сверхприродного существа и венца творения, что во многих странах было религиозно подкреплено. Разрушение языческого анимизма означало утверждение безразличия к «самочувствию» природных объектов, что открывало «психологическую возможность эксплуатации природы». Экологический кризис – следствие очевидного «высокомерия в отношении природы» [2, с. 133—134].

Психологические проблемы начинающих вегетарианцев и сыроедов возможны по той причине, что люди

«не включают в свой рацион продукты, которые позволяют ощутить полноценность нового питания. Начинать переход можно в любой сезон, хотя легче всего психологически это делать в период изобилия. Зимой сделать это сложнее, но тут каждому сыроеду большим подспорьем может стать традиция делать запасы на зиму. Если таковых не имеется, придется совершать закупки в магазине или на рынке, правда, в этом случае мы рискуем приобрести химически или термически обработанные продукты. Так, зимой на нашем столе всегда могут быть яблоки, груши, виноград, привозные фрукты (хурма, мандарины, апельсины, бананы, киви, ананасы, кокосы, и т. д.), сухофрукты. Из овощей это картофель, топинамбур, тыква, кабачки, морковь, капуста, помидоры и огурцы» [6, с. 50].

Чарльз Айзенштейн пишет в главе «Пища и личность», что «рацион, который мы выбираем, соответствует уровню нашего нравственного и духовного развития. И наоборот, желая повысить уровень своего развития, стать более чистым, возвышенным, достойным, развитым человеком, следует в первую очередь довести свой рацион питания до этого уровня. Те, кто питается мясом, в нравственном и духовном отношении уступают тем, кто питается рыбой и овощами

(песко-вегетарианцам), а они, в свою очередь, – тем, кто ест только яйца, молоко и овощи (ово-лакто-вегетарианцам). Последние уступают строгим вегетарианцам (веганам), а те – людям, которые питаются исключительно фруктами (фруктарианцам) ... По крайней мере, так принято считать» [1, с. 35].

Вегетарианская диета считается одним из самых действенных видов помощи для медитации, и ее, как полагает Давид Фроли, «должны придерживаться все серьезные ученики йоги. Непорочность и чистота относятся также и к чистоте сердца и ума. Мы должны быть свободными от ментальных и физических ядов, для того чтобы функционировать в полную силу и с максимальной мощностью. Чистый ум, свободный от озабоченности, алчности, страха и других эмоциональных затруднений, создает ясность и мудрость. Удовлетворенность означает сохранение равновесия во всем, что мы делаем. Это не значит быть самодовольным. Оставаться невозмутимым при всех жизненных взлетах и падениях означает истинное удовлетворение, сантошу. Быть уравновешенным, способным оставаться сосредоточенным и пронизательным во всех поступках и жизненных переживаниях – вот ключ к нашему успеху» [10].

По наблюдению А. В. Фещенко, «авторы, написавшие книги по натуропатии, сыроедению и макробиотической диете, выражают... мысль о необходимости отказаться от любых веществ, вызывающих психологическую зависимость, наподобие того, как это делают алкоголь и различные наркотические вещества. При этом в категорию особых „наркотиков“ попадают такие продукты, как шоколад, молоко и молочные продукты, а также сам табуируемый объект – мясо» [9, с. 64].

«Известно, что вегетарианство сегодня является почти интернациональным феноменом, система связей с которым уже не определяется принадлежностью к определённому (восточному) типу культуры, – пишет К. В. Кузнецова. – Вегетарианство постепенно преодолевает расовые, средовые, языковые признаки его приверженцев... Таким образом, создаётся некий связующий элемент, соединяющий по своей сути разнородные категории людей, представителей различных культур. Другими словами, возникает коммуникативная, а точнее межкультурная компетентность, что позволяет адекватно воспринимать представителей других ментальных установок, и эффективно взаимодействовать индивиду с окружающими людьми в системе межличностных отношений» [3, с. 25].



## ИСТОЧНИКИ

1. Айзенштейн Ч. Йога и питание: За пределы диет и догм – к естественному образу жизни / пер. с англ. – М.: ООО Издательство «София», 2009. – 256 с. ISBN 978—5—91250—911—7

2. Борейко В. Е. Прорыв в экологическую этику. – Киев: Логос, 2013, – 168 с. (Серия «Охрана дикой природы». Вып. 71) ISBN 978—966—171—705—2

3. Кузнецова К. В. Транзакция как явления межкультурной коммуникации: вегетарианская практика в контексте русской культуры / Научное творчество XXI века: сб. статей. Т.2 / научн. ред. Я. А. Максимов. – Красноярск: Изд. Научно-инновационный центр, 2012. – С. 25. ISBN 978—5—904771—55—3

4. Кулясов И. А., Кулясова А. А., Тысячнюк М. С. Альтернативные практики питания в объединениях экологической этики / Экологическое движение в России. Под науч. ред. Е. Здравомысловой, М. Тысячнюк. – С-Пб.: ЦНСИ. – 1999. – Вып. 6. – С. 87—100.

5. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9

6. Попова Ю. С. Живая еда: Сыроедение – лекар-

ство от всех болезней. – С-Пб.: ИК «Крылов», 2010. – 160с. (Серия «Здоровье – образ жизни») ISBN 978—5—4226—0125—7

7. Потемкина Н. С., Крутько В. Н., Мамиконова О. А. Питание как фактор устойчивого развития / Труды ИСА РАН, Т. 42, 2009. Прим.: статья под эгидой Института системного анализа РАН.

8. Усов В. В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В. В. Усов. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с. ISBN 5—7695—3438—9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент – преподаватель высшей категории Т. В. Шарко.

9. Фещенко А. В. Социальная структуризация сообщества вегетарианцев (на материалах г. Магадана) / Диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. – С-Пб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2014. – 243 с.

10. Фроли Д. Йога от А до Я. Практика асан с позиции Аюрведы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 320 с. (Серия: Феникс-Фитнес) ISBN 978—5—222—13931—8

# Реклама



Олег Феофанов останавливается «на некоторых эпизодах истории нашей, российской рекламы. В конце XVIII и начале XIX века в России появились специальные выпуски «Правительственных распоряжений», в которых печатались рекламные объявления. Вот их образцы, напечатанные в 1800 году: ... «Немецкому мяснику Стриновскому, живущему на Вознесенской улице, в доме под №165, потребны живые и битые медведи». «Продается женщина 37 лет, умеющая делать сыр и чухонское масло, последняя цена одной 200 рублей; так же одна молодая корова, 3 рабочих лошади, таратайка, парные сани, пара шор и хомут» [11].

«Общество потребления, – по словам В. И. Ильина, – порождает опасные противоречия... С одной стороны, экономика такого общества невозможна без

культуры консюмеризма, формирующей ненасытного потребителя, склонного к перепотреблению. С другой стороны, культура перепотребления ведет к дегуманизации жизни человека, к нерациональному расходованию природных ресурсов и загрязнению окружающей среды... СМИ и реклама задают логику потребления, формируют его рамки, превращают потребителя в объект манипуляции с целью извлечения прибыли» [5, с. 41].

Доктор социологических наук, профессор О. А. Даниленко приводит пример типичной наружной рекламы: «На шее петуха и гуся... висят таблички – «Ешь больше» (на шее петуха) «мяса» (продолжает фразу табличка на шее гуся). Читается единым текстом – призыв «Ешь больше мяса» на шее петуха и гуся. Сразу не заметила (увидела позже, при пристальном рассмотрении фотографии), что на табличке гуся изображена также корова, но в первый момент это не считывалось. Слева вверху – табличка «Акция!» (и даты акции). Под изображением птиц написано «КУПИ 2 кг мяса ПОЛУЧИ в ПОДАРОК 1 сетку лука\* (уже позже при рассмотрении фотографии заметила, что петух стоит на слове «КУПИ»)). Далее стандартная информация, что считается подарком, а также адрес и название магазина-супермаркета. Справа снизу

от надписи «1 сетку лука» также изображены три луковицы». Далее автор делится своими ощущениями от рекламы – «удивление, недоумение, внутренний диссонанс. Весь вечер пыталась понять, что в этой рекламе вызвало такую мою реакцию... По моему мнению, главная причина восприятия рекламы как парадоксальной заключается в том, что фактически птицы держат на шее табличку с призывом, чтобы их убили и съели; за это обещается еще и награда в виде сетки лука... Следует заметить, что эта реклама воспринимается большинством прохожих как часть повседневности, и если не взламывает ее, то припривычивается, становится само собой разумеющимся и непроблематичным. Воздействуя не только на проходящих взрослых, но и на подростков, детей, она становится частью их повседневного жизненного опыта, влияя на формирование жизненного мира... формируя схемы восприятия повседневности. Все это может вызывать неожиданные, парадоксальные и непредсказуемые последствия. Далее рассуждаю как потенциальный потребитель, на которого нацелена реклама: у меня от такой рекламы не только не возникло желание покупать больше мяса, а, скорее, наоборот: появилась мысль о том, чтобы стать вегетарианцем» [2, с. 98—99].

А. А. Болотова на конкретном примере показывает, что дети предпочитают «продукты широко рекламирующиеся, являющиеся популярными среди молодежи» [1, с. 64], даже если родители распространяют «идеи экологического стиля жизни» [1, с. 43].

«Новостные СМИ, наш основной источник информации, подпирают карнизм, работая, как прямой канал от идеологии к потребителю, – полагает Мелани Джой. – Когда речь идет о карнизме, СМИ не в состоянии противостоять системе, поэтому они укрепляют защитные механизмы карнизма: поддерживают незаметность системы и подтверждают оправдания употребления мяса. Один из способов, которыми СМИ поддерживают незаметность карнизма – посредством умолчания... Именно поэтому большинство из нас куда больше бесится от перспективы переплачивать полтора цента за литр бензина, нежели в связи с тем, что миллиарды животных, миллионы людей и целые экосистемы систематически эксплуатируются индустрией, которая получает прибыли от такого неоправданного насилия. И большинство из нас знает куда больше о вечерних туалетах звезд, чем о животных, которых мы едим. СМИ также поддерживают незаметность системы с помощью табуирования, то есть активно препятствуя проникновению

антикарнистской информации по их каналам к потребителям. Так, в 2004 году CBS отказалась от \$2 миллионов, которые PETA давала за антимисную рекламу к размещению в промежутках между трансляциями матча Суперкубка. Телекомпания заявила, что она не пускает в эфир „социальную рекламу“. Вместе с тем CBS транслировала ролик против курения во время игры, не говоря уже о том, что компания регулярно дает рекламу, пропагандирующую употребление мяса» [3].

«Очевидно, традиционные рекомендации об употреблении животной пищи вообще и молочных продуктов в частности, а также о минеральной плотности костей, которые формируются под влиянием молочной промышленности и широко используются в рекламе, финансируемой той же молочной промышленностью, должны быть подвергнуты серьезному сомнению, исходя из опубликованных в научной литературе исследований» – убежден К. Кэмпбелл [6].

«Кто распространил этот... бред о том, что употребление мяса делает из тебя мачо? – возмущается музыкант Джон Джозеф. – Моя догадка – те же... из большого бизнеса, которые говорили тебе, что мужик из рекламы сигарет „Мальборо“ – настоящий же-

ребец. Хочешь мяса? Тогда вместо того чтобы приобрести расчлененные на бойне, красиво упакованные части трупа животного, перестань очковать и порви на части хоть одного быка или даже корову своими собственными, голыми руками. Я могу гарантировать, что ты быстро выяснишь, какой же ты на самом деле слабак, когда твоя задница будет свербеть от травм, полученных в процессе противостояния. За многие годы я повидал кучу качков-неандертальцев, которые упрямо повторяли: „Эта, я не могу без мяса, оно делает меня агрессивным“. Или задавали мой излюбленный „белковый вопрос“: „Если ты не ешь мясо, откуда ты тогда берешь белок?“ Подобные вопросы предполагают, что мертвые, загнивающие туши животных – это единственный источник белка. В реальности же существуют десятки различных источников белка, не требующие систематического пленения, пыток и убийства животных. А что до агрессии, то лично я знаю много веганов, которые без проблем оторвут тебе голову за одно коротенькое мгновение. Меня тошнит от людей, которые безразличны к фактам, типа тех, кто любит поиздеваться над веганами просто потому, что мы заботимся о животных и окружающей среде. Эти дурачки купились на всю ту ложь и пропаганду, которую им порют мешки с ..., заправляющие мясной промышлен-



ностью. Следует заметить, что мешки с... при этом еще и очень сильны в политическом лоббировании своих меркантильных интересов. Была у них как-то рекламная кампания: „Говядина – вот что на обед“. Ага, говядина на обед... а рак толстой кишки, артериальный склероз, высокое кровяное давление и куча других болезней и расстройств – это вам в качестве кармического десерта» [4]. В России факт лоббирования интересов мясной промышленности в обход научных сведений о непринципиальной необходимости мяса подтверждает журналист и телеведущая Ольга Шелест [8].

Мясная промышленность по определению заинтересована в стабильном лоббировании своих интересов и «нормальном» для потребителя потоке рекламы. Как известно, широко рекламируется то, что плохо продается либо обладает сомнительными нюансами качества. «Выращивание крупного рогатого скота – дорогой и трудоёмкий процесс, – говорит Александр Скрынник, основатель мясного интернет-магазина. – Например, вам потребуется 300 тонн воды, чтобы вырастить одного быка. Окупить этот процесс сложно ещё и потому, что стоимость различных частей туши сильно различается. В быке весом в тысячу килограммов есть примерно 30 килограммов по-на-

стоящему дорогого премиального мяса, всё остальное – это значительно менее дорогие альтернативные части. Получается, что ценное мясо должно практически окупить стоимость всей туши. Популярные части, такие как рибай, шортлойн и стриплойн, расходятся на ура, поэтому поставщики и любят их привозить. Остальное мясо пристроить сложнее... В производстве мяса очень важна стабильность» [9]. «Главная задача пищевых компаний – заставить нас покупать их продукты» – пишет Виктор Тимофеев, директор компании «Гарнец», автор предисловия к книге Майкла Мосса «Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу». Далее бизнесмен выражает убежденность в том, что покупатели «должны иметь право и возможность выбирать полезные продукты питания» [7].

Инфопредприниматель и организатор конвенций врачей-сыроедов, кандидат наук Сергей Доброздравин в 2013 году обратил внимание на широкое распространение в СМИ дезинформации о включении вегетарианства и сыроедения в классификацию психических заболеваний – документ Всемирной Организации Здравоохранения. На правах специалиста по вирусному маркетингу, Сергей обосновал это явление как дорогостоящий «вирусный посев», потен-

циально выгодный медицине, правительству, «дельцам животноводческого комплекса». Сергей призывает задуматься «о том, насколько нужно, чтобы вы оставались потребителями, покупателями, несли свои деньги сначала в магазины, покупая там непонятно какую еду, а потом, соответственно, в аптеки, оплачивая лекарства... оплачивая докторов» [10]. В 2014 и 2015 гг. указанный «вирусный посев» неоднократно возобновлялся (прим. сост.)

«Расширение возможностей для демонстрации и презентации индивидуальности посредством реализации свободно выбранного стиля потребления предстает сегодня важным трендом развития общества потребления, – считает А. В. Фещенко. – Современные тенденции в развитии общества показывают, что стилизация потребления – это не единичный случай и не уникальное явление. Этот феномен становится сегодня одним из наиболее ярких проявлений трансформаций общественной системы в целом. Например, важную роль в усилении роли питания в процессах генерирования разнообразных стилей жизни играет развитие социальных движений. Эти движения дают условия для зарождения креативных идей, субкультур, способствуют формированию новых направлений, таких как, например, вегетарианство. Активно

втягиваются в конструирование различных стилей потребления и жизни представители бизнеса, рекламы, маркетинга и другие заинтересованные группы» [12, с. 3—4].

## ИСТОЧНИКИ

1. Болотова А. А. Формирование новых культурных кодов в современной России. Экологические поселения: между городом и деревней / Журнал социологии и социальной антропологии, Том V. №1, 2002. – С. 43—69.

2. Даниленко О. А. Парадоксы повседневности: осмысление в русле визуальной социологии / Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, №1053, 2013. – С. 98—99.

3. Джой М. Почему мы любим собак, едим свиней и носим шкуры коров / Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://go-veg.ru/Books/>

Pochemu\_my\_lyubim\_sobak\_edim\_sviney\_i\_nosim\_shkuru\_korov. pdf

4. Джон Джозеф. Мясо для слабаков / пер.: Анна Шастак, Внуковский, 2011. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://4vegan.ru/wp-content/>

5. Ильин В. И. Креативный консюмеризм как тренд современного общества потребления / Общество потребления: социальные и культурные основания / Журнал социологии и социальной антропологии, №5 (58), том XIV, 2011. – С. 41.

6. Кэмпбелл К. Китайское исследование / Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл; пер. с англ. Валентины Уразаевой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 528 с. ISBN 978—5—91657—752—5 Прим.: предисловие к российскому изданию – Лидия Ионова, врач диетолог, постоянный участник European Congress on Obesity.

7. Мосс М. Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу / пер.: А. Вахненко, А. Коробейников. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 336 с. ISBN 978—5—00057—323—5

8. О вреде мяса, Ольга Шелест / YA-ZDOROVYI.COM, 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

[https://youtu.be/2j09nHTI\\_uc](https://youtu.be/2j09nHTI_uc)

9. Прокина Н. Как устроен рынок мяса в России. Владелец интернет-магазина мяса Александр Скрынник рассказал The Village о том, как санкции влияют на мясной рынок и можно ли в России купить хорошее мясо / The Village, 20 ЯНВАРЯ 2015. Электронный ре-

сурс. Режим доступа:

<http://www.the-village.ru/village/business/how/174163-baranienbaum-o-rynke-myasa-v-rossii>

10. Против вегетарианства началась война! / Сергей Доброздравин, 28 июля 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://youtu.be/Je1AuB2fIU>

11. Феофанов О. А. Реклама: новые технологии в России. – С-Пб.: Питер, 2000. – 384 с. (Серия: Маркетинг для профессионалов) ISBN 5—272—00037—4

12. Фещенко А. В. Социальная структуризация сообщества вегетарианцев (на материалах г. Магадана) / Диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. – С-Пб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2014. – 243 с.

# Религия



«Практически все известные религии, – пишет Б. В. Брамбург, – так или иначе высказывают свое отношение к пище человека, классифицируют ее со своих позиций, устанавливают те или иные запреты на некоторые виды пищи и определяют время ее употребления... Для вегетарианцев, в том числе и веганов, наиболее важно при этом то, что большинство религиозных запретов относится к пище животной... Узаконение запретов произошло после длительного многовекового осмысления того факта, что периодический отказ от животной пищи не только не приносит ущерба человеку, а, напротив, очень полезен как для телесного, так и для духовного здоровья. Объективность этих выводов подтверждает наличие узаконенных периодов поста практически во всех религиях мира» [4, с. 177—188].

В. В. Усов считает религиозные убеждения отдельным направлением в психологии вегетарианства: «В первую очередь это относится к жителям древней и современной Индии, где зародились три значительных религиозных направления – буддизм, джайнизм и индуизм. Буддизм пропагандирует непричинение вреда живым существам, т.е. вегетарианство носит в буддизме этический характер. В джайнизме торжествует принцип уважительного отношения ко всякой жизни, какой бы она ни была, ввиду чего занятие рыболовством, охотой и даже скотоводством считается предосудительным. Вполне естественно, что все последователи этого религиозного течения – строгие вегетарианцы. Индуизм предписывает питаться плодами, коровьим молоком, заквашенным на травах, а также рисом. Прикосновение к животной пище рассматривается последователями этой религии как верх нечистоты и бесчестия» [8, с. 8].

Хатха-йога – одна из индийских школ йоги, «система здоровья и гигиены, включающая уход за телом и сознанием. Она направлена на полное развитие и самореализацию человека... учитывает не только рост, силу и прочность различных мышц; она также принимает во внимание воздействие базовых факторов конституционального здоровья, а именно состоя-



ние внутренних органов и желез (Majumdar, 1964, p. 99). Практика йоги асан, или поз, составляет только часть хатха-йоги. Фактически та хатха-йога, которой учат в Соединенных Штатах, представляет собой скорее гимнастику для улучшения здоровья, а не целостную йогическую систему. Кроме поз классическая хатха-йога подразумевает целибат, вегетарианскую диету, упражнения для дыхания и концентрации, технику промывания и очищения носовых каналов и пищеварительных путей – от горла до кишечника. Эта практика формирует интегральную психологическую и духовную технологию, цель которой – продвинуть человека к самореализации» [9, с. 26].

По сведениям Э. Боровской, «христианские монахи и причисленные к лику святых придерживались вегетарианского питания по религиозным причинам, считая, что мясо убитых животных притягивает мысли человека к земле, заглушая в нем голос души» [3, с. 5].

Религиозную ценность дикой природы – как сегмент нематериальных, неэкономических ценностей – поясняет В. Е. Борейко: «Взгляд на свободную природу поднимает нас к религиозным мыслям, которые служат связью между ею и бесконечным и крепче привязывают к ее чудесам и красотам. Тем самым дикие

природные территории становятся чем-то наподобие священных текстов, они представляют словно бы церковную обстановку. Религиозная ценность – это ощущение дикой природы как святого пространства, где проявляется святая сила» [2, с. 30].

Показательный момент на стыке библейского текста и исторически подтвержденных фактов разбирает А. А. Опарин: «Исследуя случай с перепелами следует... обратиться к книге Числа, 11 главе. Там сообщается о новом ропоте народа и его требовании предоставить мясо (Числ. 11:4). Там так же говорится, что народ открыто начал негодовать по поводу манны, которая надоела ему. И тогда «...поднялся ветер от Господа, и принес от моря перепелов, и набросал их около стана, на путь дня по одну сторону и на путь дня по другую сторону около стана, на два почти локтя от земли. И встал народ, и весь тот день, и всю ночь, и весь следующий день собирали перепелов; и кто мало собирал, тот собрал десять хомеров; и разложили их для себя вокруг стана. Мясо еще было в зубах их и не было еще съедено, как гнев Господень возгорелся на народ, и поразил Господь народ весьма великою язвою. И нарекли имя месту сему: Киброт-Гаттаава, ибо там похоронили прихотливый народ» (Числ. 11:31—34)» [5].

О. С. Ринчинов рассматривает основы учения игуаньдао, название которого можно перевести как «всеобъемлющий путь» (корни уходят к школе Сяньтяндао, основанной Хуан Дэхуэем в 17 столетии): «Игуаньдао учит, что все религии следуют одному „пути“. Его последователи поклоняются большому числу святых, включая Лаоцзы, Конфуция, Будду Шакьямуни, Иисуса Христа, Мухаммеда, но выше всех почитают Бога чистоты Мин Мин Шанди... Приверженцы также практикуют различные конфуцианские ритуалы и групповые обряды в семейных храмах. Личное очищение и служение являются основными принципами нравственной философии этой религии... Игуаньдао пропагандирует вегетарианство, его последователи содержат многие вегетарианские рестораны на Тайване. Эта конфессия ведёт активную международную деятельность, всемирная штаб-квартира игуаньдао учреждена в 1996 г. в Эль-Монте, Калифорния» [6, с. 142].

Как полагает Натаниэль Альтман, «Трансцендентная диета» Стивена Розена – первая книга, по-настоящему глубоко и серьезно исследующая такой непростой вопрос, как место вегетарианства в мировых религиях. Стивен Розен обращается к забытым и ча-

сто неверно понимаемым основам мировых религий, обнаруживая, что вегетарианство было значимой частью их философии и законов. Автор доказательно разоблачает многие мифы, сложившиеся вокруг жизни Будды, Магомета и Иисуса Христа, с помощью которых сторонники мясоедения долгое время подвели под свои вкусы религиозные основания. «Трансцендентная диета» ясно показывает, что милосердие, к которому призывают все религии мира, должно быть всеобъемлющим и распространяться не только на людей, но и на всех живых существ [7].

Секуляризация (от лат. *saecularis* – мирской) – процесс снижения роли религии в жизни общества. Однако ритуальная функция питания не теряет своей значимости, что не обязательно касается прямой религиозной регламентации приема пищи... Важной является сама подоплека деления питания на «правильное» и «неправильное», поддерживаемая системой социальных запретов и регламентаций. Сегодня, в качестве «религиозного учения», формирующего разнообразные табу и трансформирующего само представление о пользе или вреде различных продуктов питания, выступает, по мнению ряда исследователей, медицина [10, с. 105—139].

Экопоселение – это «поселение, созданное для организации экологически чистого пространства для жизни группы людей, исходящих, как правило, из концепции устойчивого развития и организующих свою деятельность за счет органического сельского хозяйства. Экопоселения представляют собой одну из форм идейной общины. Идейная община (калька с англ. International community) – целенаправленно созданное местное сообщество людей, задуманное для более тесного сотрудничества, чем другие сообщества. Члены идейной общины обычно разделяют определенные социальные, политические, религиозные и иные взгляды и зачастую ведут „альтернативный“ образ жизни... Идейные общины могут быть как религиозными, так и светскими» [1, с. 3].

## ИСТОЧНИКИ

1. Аналитический обзор экологических поселений России (версия 14—06—12). – М.: Исследовательская группа ЦИРКОН, АНО «Социологическая мастерская Задорина», 2012. – 54 с.
2. Борейко В. Е. Прорыв в экологическую этику. – Киев: Логос, 2013, – 168 с. (Серия «Охрана дикой природы». Вып. 71) ISBN 978—966—171—705—2
3. Боровская Э. Вегетарианская кухня. – М.: Эксмо,

2014. – 320 с. (Кулинария. Здоровое питание) ISBN 978—5—699—69778—6 Прим.: книга для людей, которые не ставят перед собой задачу жесткого отказа от пищи животного происхождения, но при этом стараются максимально потреблять здоровые продукты питания.

4. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9

5. Опарін О. А. Біля поламаних водойм. Археологічне дослідження книг Вихід та Ісуса Навіна: Монографія. – Харків: Факт, 2002. – 176 с. ISBN 966—637—065—4 / Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://nauka.bible.com.ua/exodus/ex1-06.htm>

6. Ринчинов О. С. О религиозной ситуации на Тайване / Учёные записки ЗабГГПУ, №2 (49), 2013. – С. 142. Прим.: автор – кандидат физико-математических наук, Институт монголоведения, буддологии и тибетологии, Сибирское отделение Российской академии наук.

7. Розен С. Вегетарианство в мировых религиях. Трансцендентная диета. – М.: Философская книга, 2013. – 178 с. ISBN 978—5—8205—0155—5

8. Усов В. В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В. В. Усов. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с.

ISBN 5—7695—3438—9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент – преподаватель высшей категории Т. В. Шарко.

9. Фрейджер Р. Религиозные теории личности. Йога. Дзэн. Суфизм. Теософские направления. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. – 222 с. (Университетская библиотека) ISBN 5—93878—300—3 Прим.: пособие предназначено для студентов и слушателей гуманитарных и медицинских факультетов и вузов, для всех, кто интересуется вопросами становления и гармонического развития личности человека.

10. Gumerman G. Food and complex societies / *Journal of Archaeological Method and Theory*, No. 2, 1997, Vol. 4, pp. 105—139.

# Спорт



Гиппократ считал ячменные лепешки с оливковым маслом лучшей диетой «для развития физической силы и выносливости», а врач Анна Кингсфорд отмечала, что в «славные дни Древней Греции и Древнего Рима, пока невоздержанность и распущенность не погубили могущества этих народов, сыны их питались простой растительной пищей» [8, с. 13].

И. Л. Медкова и соавт. обращаются к страницам истории в контексте вегетарианского движения: «В Англии... в 1847 г. появилось первое и самое знаменитое Вегетарианское общество... В 1887 г. был основан Вегетарианский спортивный клуб, члены которого занимаются велосипедным спортом и легкой атлетикой. Заметим: члены клуба установили 68 национальных и 77 рекордов на местных состязаниях и, что особенно примечательно, завоевали две золотые меда-



ли на IV Олимпийских играх. Достаточно вспомнить рекорд Джорджа Аллена в 1908 г. – 60 миль за день в состязаниях по спортивной ходьбе» [2, с. 9].

Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми (под редакцией К. А. Розенблюм) находит вегетарианскую диету – «при тщательном планировании» – приемлемой «для роста и длительных тренировочных занятий» [5, с. 211].

В методических указаниях для практических и самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Управление профессиональной работоспособностью» (Харьковская национальная академия городского хозяйства, 2012; рекомендовано кафедрой физического воспитания и спорта) имеется следующая информация: «Доказано, что у вегетарианцев, по сравнению с невегетарианцами, всегда ниже артериальное давление, независимо от возраста, массы тела и частоты пульса» [4, с. 49].

Вегетарианцам-спортсменам «необходимо проводить постоянный мониторинг уровня железа, особенно во время периода быстрого роста» [1, с. 18].

Согласно «Основам рационального питания спортсменов» (Тверской государственной университет, 2011), «остается фактом, что вегетарианская еда у целой группы людей, относящих себя к вегетарианцам не вызывает белкового голодания. Значительная часть таких людей чувствует себя здоровыми. Дело в том, что путем достижения правильного соотношения в питании разных растительных продуктов можно добиться минимального содержания незаменимых аминокислот. Наиболее ценные аминокислоты содержатся в таких растительных продуктах как соя, фасоль, гречиха, картофель (2—4,9 г белки), рис, ржаной хлеб. Особенно полезным в вегетарианской кухне является сочетание бобовых с крупами и овощами» [3, с. 23—24].

Ссылаясь на данные Всероссийского научно-исследовательского института жиров, Н. В. Шелепина и А. В. Каверочкина отмечают: «Гороховый белок может применяться как единственный источник протеинов для фруктовых и овощных напитков, немолочных десертов и мороженого, продуктов, богатых белком, продуктов для похудения, а также спортивных и вегетарианских» [10].

В начале июня 2015 года в Москве состоялась научно-практическая конференция с международным участием «Спортивное питание и спортивная медицина». По ее итогам Л. В. Шевякова и соавт. опубликовали статью «Микронутриенты кобальт, никель, хром в питании спортсменов-вегетарианцев» – на основе соответствующего исследования. Целью исследовательской работы было «изучение содержания кобальта, никеля и хрома в образцах продуктов, входящих в состав рациона питания спортсменов-вегетарианцев». Авторами сделан вывод о том, что «наиболее богаты кобальтом крупа амаранта, семена чиа и дикий рис (черный); никелем – дикий рис (черный), зерна киноа, семена чиа, зеленая гречка; хромом – японский рис, семена чиа, крупа полбы. Таким образом, более частое использование овощей и фруктов, зерновых в питании современного человека и, конечно, людей, занимающихся спортом, позволит обогатить рацион питания незаменимыми микронутриентами, а полученные экспериментальные результаты существенно дополнят базы данных химического состава пищевых продуктов» [9, с. 77].

Занятия спортом – «обязательный пункт в планах на день» для Станислава Сацуры, саунд-продюсера, специалиста в области музыкального производства,

а в юности – призера по боксу на городских, областных и республиканских соревнованиях. Станислав так понимает здоровый образ жизни: «Это система взглядов на жизнь. Мы все хотим быть здоровыми и красивыми. Но не все понимают, что здоровье требует внимания и даже жертв. Я вегетарианец, регулярно занимаюсь спортом, не пью и не курю (причем, никогда не курил) ... Все это кирпичики, из которых закладывается фундамент крепкого здоровья» [6, с. 37].

Валихан Тен работает в фитнес-индустрии больше 12 лет – об этом сообщает аннотация книги «Другой ты! Книга, которая изменит ваше отношение к спорту и питанию». «За это время под руководством опытного тренера немало людей вернули своему телу гибкость и силу, кто-то впервые увидел собственные мышцы и осознал, что здоровье и молодость – только в его голове и собственных руках. Эта книга – оригинальное учебное пособие, которое заменит вам персонального тренера и ответит на большинство вопросов о планировании тренировок и питании, возникающих у новичков в фитнесе» [7, с. 4]. Опытный фитнес-тренер – об углеводах, жирах и белках: «Углеводы – главный источник энергии в организме человека... Крупы, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, ячмень, овощи, зелень, ягоды, фрук-

ты – вот что действительно необходимо нашему организму. Клетчатка – низкокалорийный углевод, способствующий выведению вредных веществ из организма, – обладает волшебным свойством, практически не усваиваясь, давать чувство насыщения. Она содержится в отрубях, зелени, овощах... Жиры совершенно необходимы для нормальной работы внутренних органов, их недостаток грозит серьезными последствиями для здоровья. Тем не менее важно снизить употребление продуктов с высоким содержанием животных жиров, таких как сливочное масло, мясо свинины и баранины, твердые сыры, поскольку их избыток приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Растительные жиры (оливковое, кунжутное и арахисовое масло, орехи и авокадо), напротив, лучше усваиваются организмом и полезны для работы внутренних органов... Белки – это кирпичики для строительства и укрепления мышц... Веганы и вегетарианцы могут заменить весь животный белок в своем рационе на растительный, чем полностью удовлетворят суточную потребность организма в белке [7, с. 20—25].

## ИСТОЧНИКИ

1. Загородный Г. М., Гаврилова Е. А. Питание

в спорте и фитнесе: общие принципы / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: Е. С. Григорович и др. – Минск: БГМУ, 2013. – 256 с. ISBN 978—985—528—778—1. Прим.: рассмотрены вопросы медико-биологических и педагогических проблем использования физических упражнений в укреплении состояния здоровья, формирования здорового образа жизни молодежи на современном этапе; для специалистов в области физической культуры и спорта.

2. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9

3. Основы рационального питания спортсменов: учебно-методический комплекс для студентов 4 курса очной формы обучения специальность 032101 «Физическая культура и спорт» / сост. к.б.н., доцент каф. ТОФВ М.А.Папин. – Тверь: Тверской государственный университет, 2011. – 53 с. Прим.: под эгидой Министерства образования и науки РФ.

4. Питание как средство укрепления профессионального здоровья: методические указания для практических и самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Управление профессиональной работоспособ-

ностью» (для студентов дневной формы обучения всех специальностей Академии) / Харьк. нац. акад. гор. хоз-ва; сост.: Д. А. Бескоровайный. – Х.: ХНАГХ, 2012. – 60 с. Прим.: под эгидой образования и науки, молодежи и спорта Украины.

5. Питание спортсменов: руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми / под ред. К. А. Розенблюм; пер. с англ. Н. Ворониной. – Киев: Олимпийская литература, 2006. – 535 с. ISBN 966—7133—80-X Прим.: книга для специалистов в области питания и оздоровительной физической культуры и спорта; научный редактор – профессор кафедры биологии человека НУФВСУ (Киев, Украина), канд. биол. наук, доцент И. Земцова.

6. Руденко С. Станислав Сацура: «Сегодня мои тренировки преследуют одну цель – быть готовым к любым проблемам на улице» / Friend. Первый молодежный журнал о здоровом образе жизни, №1, 2015. – С. 37.

7. Тен В. Другой ты! Книга, которая изменит ваше отношение к спорту и питанию / науч. ред. Н. Никольская. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 160 с. ISBN 978—5—00057—599—4

8. Усов В. В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В. В. Усов. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с.

ISBN 5—7695—3438—9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент – преподаватель высшей категории Т. В. Шарко.

9. Шевякова Л. В., Бессонов В. В., Макаренкова О. Г. Микронутриенты кобальт, никель, хром в питании спортсменов-вегетарианцев / Материалы Научно-практической конференции с международным участием «Спортивное питание и спортивная медицина» (1—2 июня 2015 г., Москва) / Научно-практический журнал «Вопросы питания» №3, 2015. – С. 77. Прим.: под эгидой ФГБНУ «НИИ питания», Москва.

10. Шелепина Н. В., Каверочкина А. В. Применение растительных белков в пищевой промышленности / Научные записки ОРЕЛГИЭТ, 2010. Т. 2. – С. 431—433. Прим.: Н. В. Шелепина – к. с.-х. н., доцент, кафедра товароведения и экспертизы товаров Орловского государственного института экономики и торговли.



# Трофология



Трофология – естественнонаучный фундамент теории адекватного питания, «наука о пище, питании, трофических связях и всей совокупности процессов ассимиляции пищи на всех уровнях организации живых систем (от клеточного до биосферного)» [8].

Важное достоинство трофологии – эта наука является междисциплинарной [7].

Трофологическая цепь событий такова: экологические факторы окружающей среды – качество продуктов питания – технология приготовления пищи – организация питания – прием пищи – естественная биотехнология переработки пищевых веществ – эндэкология – всасывание нутриентов – гомеостазирование внутренней среды, в частности, пути и механизмы гомеостаза инкретируемых пищеварительными железами

ми ферментов [3, с. 401].

На основе трофологии теория адекватного питания «идет на смену классической теории сбалансированного питания» [8].

Практикующий сторонник теории адекватного питания – олимпийский чемпион Алексей Воевода – отмечает, что А. М. Уголев «хоть и научным, но очень доходчивым языком относит нас не к плотоядным, травоядным или всеядным, а к плодоядным.

Плодоядные имеют микрофлору в кишечнике, которая является вегетарианской. И работать организм начинает как нужно только тогда, когда мы потребляем «видовую», желательно термически не обработанную, «живую» пищу» [4].

«Иногда теорию адекватного питания критикуют за то, что она слишком „пищеварительная“. – пишут В. А. Тутельян и соавт. – Это не так – она биологична и технологична, то есть она придает большое значение эволюционным особенностям и особенностям функционирования механизмов, обеспечивающих усвоение пищи. Такой подход позволяет рассматривать ряд проблем, которые недостаточно оценива-

лись классической теорией, но имеют решающее значение с точки зрения трофологии» [6, с. 22].

В медицинской практике качество жизни больных и скорость выздоровления связаны с трофологическими особенностями пациента [2].

Трофология как методологическая основа лечения и профилактики заболеваний внутренних органов учитывается в современной практике клинического применения пищевых волокон [1, с. 41].

Из общих концепций трофологии вытекает «идея культуры питания, которая включает в себя эволюционно обоснованное питание, в том числе питание различных народов, и учитывает климатические, исторические и другие условия жизни, а также адекватность, возможность приспособления, изменение приспособляемости в разные возрастные периоды и т.д.» [8].

Развитие трофологии способствует тому, что на смену пагубным идеям антропоцентризма приходят представления о гармонизме человека и окружающего мира, где человек рассматривается не как вершина трофологической пирамиды, а всего лишь как звено сложной системы трофических связей и круговоротов пищи и материальных субстратов в биосфе-

## ИСТОЧНИКИ

1. Ардатская М. Д. Клиническое применение пищевых волокон. – М.: 4TE Арт, 2010. – 48 с. ISBN 978—5—903274—49—9 Прим.: пособие предназначено для практикующих врачей-терапевтов, гастроэнтерологов, инфекционистов, кардиологов, эндокринологов, аспирантов, слушателей курсов повышения квалификации и студентов старших курсов медицинских институтов.

2. Бутов М. А., Жесткова Т. В., Маслова О. А. Язвенная болезнь и трофологический статус пациентов / Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова, №1, 2015. – С. 84

3. Колодкина Е. В., Вохмянина Т. Г., Камакина И. Н., Камакин Н. Ф.. Функциональная система обеспечения гомеостаза пищеварительных ферментов как показатель состояния здоровья / Здоровье – основа человеческого потенциала – проблемы и пути их решения, вып.1, Т.7, 2012. – С. 400—403.

4. Попова С. Алексей Воевода: «Настало время для человека, которому интересно все» / Радиус города, №8 (87), август 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://radiuscity.ru/aleksei-voevoda-nastalo-vremia-dlia-cheloveka-kotoromu/>

5. Ткаченко Е. И. Теория адекватного питания и трофология как методологическая основа лечения и профилактики заболеваний внутренних органов / Рос. журн. гастроэнтерологии, гепатологии и колопроктологии, Т. XI, №4, 2001. – С.28—38.

6. Тутельян В. А., Вялков А. И., Разумов А. Н., Михайлов В. И., Москаленко К. А., Одинец А. Г., Сбежнева В. Г., Сергеев В. Н. Научные основы здорового питания. – М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с. ISBN 978—5—86472—224—4 Прим.: книга предназначена для врачей-диетологов, гастроэнтерологов восстановительной медицины, клинических фармакологов, провизоров, студентов медицинских и фармацевтических вузов и широкого круга читателей, которые постоянно стремятся к самосовершенствованию и расширению границ своих знаний.

7. Уголев, А. М. Трофология – Новая междисциплинарная наука / Вестн. АН СССР, №1, 1980. – С. 50—61.

8. Уголев А. М. Теория адекватного питания и трофология. – С-Пб.: Наука, 1991. – 270 с. (Серия «Наука и технический прогресс») ISBN 5—02—025911-X

# Физика



П. Гассенди (1592—1655) – французский физик, математик и философ, пропагандировавший теорию атомистики и этику Эпикура, совершивший переворот в естественной философии, – «с отвращением отказывался от мясной пищи... он писал, что само устройство человеческого тела свидетельствует в пользу вегетарианской системы питания» [9, с. 17]. В подтверждение своих мыслей Гассенди приводит речь Плу-тарха о неестественности питания мясом: «Вы говорите, что мясо полезно для человека; но если он убежден в том, что это естественная пища, то почему он не употребляет ее в том виде, как она предлагается ему природой? Нет, он с отвращением отказывается от всякой попытки есть не только живых животных, но даже их сырое мясо и считает необходимым прибегнуть к действию огня, чтобы изменить естественные свойства добычи» [3, с. 225].

Книга Свами Вишну-Девананда «Медитация и мантры» содержит раздел «Йога физики», где цитируется Фритьоф Капра: «По контрасту с механистическим взглядом классической западной науки, восточное видение может быть названо органичным, холистическим или экологическим... Космос рассматривается как единая неделимая реальность, всегда движущаяся. Он – живой, органичный, духовный и материальный в одно и то же время. Очень похожего взгляда придерживается теперь современная физика... Квантовая теория... проявляет основополагающее единство Вселенной. Она показывает, что мы не можем расчленить мир на независимо существующие малейшие части. По мере того, как мы проникаем в материю, природа показывает нам, что нет ни одного изолированного базового строительного блока, и она раскрывается как совокупность взаимоотношений между различными частями единого целого» [7, с. 63—64]. Далее в книге читаем: «Правильное питание, в основе которого вегетарианская естественная пища, особые йогические очистительные техники и упражнения йоги поддерживают тело чистым изнутри и свободным от помех. Чистота также относится к уму. Только когда он очищен от всего грубого, он может стать чистым зеркалом, отражающим высшее Я» [7, с. 195].

Мысль о непосредственной отдаче человеческому организму солнечной энергии, накопленной фруктами и другой растительной пищей, развивалась многими учеными: «Так, болгарский профессор Тодоров называет сырую растительную пищу „солнечной пищей“. В свою очередь, бельгийский исследователь Ян Дриес утверждает, что растения, помимо фотосинтеза, способны поглощать солнечную энергию в виде так называемых биофотонов и накапливать ее в ядре клетки в ДНК, т.е. именно там, где хранится наследственная информация. Анализируя физические характеристики фотонов сырых растительных продуктов, автор делает вывод о принципиальной разнице воздействия на организм сырой и термически обработанной пищи» [3, с. 67].

В наше время физики занимаются проблемами питания наравне с химиками, биологами, медиками, социологами, диетологами [6, с. 12].

О. Ю. Петров и Ю. А. Александров называют вегетарианство «наиболее привлекательной и обоснованной среди альтернативных систем питания» [5, с. 137]. Все продукты позитивного питания «содержат ингредиенты, придающие им функциональные свойства» –



напоминают авторы. «Ингредиенты, придающие продуктам функциональные свойства, должны... иметь точные физико-химические показатели и точные методики их определения» [5, с. 173—178].

Сергей Михайлович Гладков – кандидат физико-математических наук, лауреат премии Ленинского комсомола в области науки и техники, автор более 100 научных статей, а ныне писатель и поэт, музыкант, целитель, йог, основатель «Университета Природолюбия» – интернет-ресурса, посвященного обучению методам воссоединения человека и Природы. В книге «Умное сыроедение» «бывший физик, преобразовавший онкологическое заболевание в знание Жизни», замечает, что «идея сыроедения является чрезвычайно важной и, можно сказать, неизбежной для современного человечества. Но за неё взялись слишком торопливые пропагандисты, которые своими советами завели своих последователей в тупик. Это дало возможность апологетам гамбургеров и другого фастфуда оспаривать сыроедение как генеральное направление оздоровительного питания... Главное рецептурное достижение этой книги, можно сказать, кулинарное открытие, – это так называемый хлебо-сыр, который может приготавливаться из любых растительных продуктов; при этом не только со-

храняются их питательные свойства, но пищевые вещества обретают наиболее доступную, водорастворимую форму. Хлебосыры содержат до 20% полноценных, легко усваиваемых белков и являются концентрированной пищей, которую так долго ждали сыроеды... Приготовив два-три килограмма хлебосыра, вы обеспечите себя на пару недель живой, концентрированной, легкоусвояемой и вкусной едой. И что особенно важно – благодаря изобилию легкоусвояемых, полноценных растительных белков решается проблема истощения сыроедов, особенно важная для не вполне здоровых людей. На этом пути также легко и непринуждённо разрешается и проблема алкалоза... На нашей планете могут счастливо уживаться не менее 100 миллиардов человек. А проблема недостаточности продуктов питания существует только в умах невежественных и жестоких людей» [1].

«До последнего времени, – пишут В. А. Тутельян и соавт., – культура человеческого тела рассматривалась преимущественно как физическая. Однако культура тела значительно сложнее и шире и должна включать в себя многие аспекты... генетические, экологические, биохимические, физиологические, трофологические... уместно представление об адекватной пище, которая широко варьирует в зависимости

от внешних условий и функционального состояния организма» [8, с. 48—49].

«Старайтесь есть как можно лучше и качественней, – рекомендует всемирно известный преподаватель йоги Фред Буш. – Мы то, что мы едим. И это верно по отношению к нашей физике и энергетике... Кроме того, если мы хотим чувствовать божественную энергию в себе, мы не должны питаться энергией, связанной со смертью и другим негативом... мы должны изучать и следовать Ахимсе (ненасилию) во всех отношениях» [10, с. 30].

«Действительной проблемой является внутреннее состояние души и мышления человечества. Это не физическая проблема, а проблема этики. Что нас пугает, это не взрывная сила атомной бомбы, но сила озлобленности человеческого сердца, взрывная сила для озлобления... многие жалуются: «Как Бог допустил?»... Да. Он допустил: допустил нашу свободу, но не оставил нас во тьме неведения. Путь познания добра и зла указан. И человеку самому пришлось расплачиваться за выбор ложных путей» – слова лауреата Нобелевской премии по физике Альберта Эйнштейна [4, с. 4].

Человек должен быть максимально дружелюбен по отношению к окружающему миру, к природе, ко Вселенной – хотя бы по той причине, что «Вселенная устроена очень дружелюбно по отношению к человеку... Как понимать такое дружелюбное устройство Вселенной? Ответ зависит от мировосприятия человека. Библейский теист увидит в этом подтверждение отеческой любви Создателя Вселенной к своему главному творению – Человеку. Атеист может принять на веру так называемый антропный принцип, согласно которому Вселенная такова, как она есть, потому, что в иначе устроенной вселенной человек не мог бы появиться. Остается и подход Эйнштейна – просто признать чудом познаваемость мира, в котором мы живем, и участвовать в его познании» [2].

## ИСТОЧНИКИ

1. Гладков С. М. Умное сыроедение. – М.: Эксмо, 2013. – 448 с. (Энергия здоровья) ISBN 978—5—699—68514—1
2. Горелик Г. О пользе пред-рассудка и о загадке рождения современной физики / Семь искусств, №5 (43), июнь 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:  
<http://7iskusstv.com/2013/Nomer6/Gorelik1.php>

3. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9

4. Наука: в поисках смыслов / Медицинский вестник, №12 (137), 2013. – С. 4. Прим.: учредители – православное общество врачей г. Коломны, Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской.

5. Петров О. Ю., Александров Ю. А. Медико-биологические и нравственные аспекты полноценного питания: учебное пособие. 2-е изд., доп. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2008. – 224 с. ISBN 978—5—94808—439—8 Прим.: для студентов аграрно-технологического института всех специальностей, изучающих вопросы технологии производства и переработки сельскохозяйственной продукции; рецензент – А. Л. Азин, д-р мед. наук, проф. МарГУ.

6. Романюк Н. Живем не для того, чтобы есть... Часть 1. Эволюция питания / Колосок. Научно-популярный природоведческий журнал для детей, №2, 2014. – С. 12.

7. Свами Вишну-Девананда. Медитация и мантры / пер. с англ. и ред. А. В. Михайловой. – Иркутск: Петров и сыновья, 2008. – 288 с. ISBN 978—5—901875—28—5 Прим.: Свами Вишну-Девананда – один из самых известных учеников и преемников знаменитого гуру Свами Шивананды из Ришикеша.

8. Тутельян В. А., Вялков А. И., Разумов А. Н., Михайлов В. И., Москаленко К. А., Одинец А. Г., Сбежнева В. Г., Сергеев В. Н. Научные основы здорового питания. – М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с. ISBN 978—5—86472—224—4 Прим.: книга предназначена для врачей-диетологов, гастроэнтерологов восстановительной медицины, клинических фармакологов, провизоров, студентов медицинских и фармацевтических вузов и широкого круга читателей, которые постоянно стремятся к самосовершенствованию и расширению границ своих знаний.

9. Усов В. В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В. В. Усов. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с. ISBN 5—7695—3438—9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент – преподаватель высшей категории Т. В. Шарко.

10. Фред Буш. Эксклюзивное Интервью со всемирно известным преподавателем Йоги / New Yoga. Первый международный журнал для преподавателей йоги и практикующих о духовном развитии, древних знаниях и прогрессивных научных открытиях / Yoga Empire, сентябрь 2013. Электронный ресурс. Режим

доступа:

<http://all-yoga.org/wp-content/uploads/2013/09/newyoga1.pdf>

# Философия



«Возникнув тысячелетия назад, – пишет В. В. Усов, – вегетарианство нередко воспринималось как некое чудачество. Однако этой системе питания следовали такие известные философы, писатели, ученые, историки, как Сократ, Пифагор, Платон, Гиппократ, Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Вольтер, Гете, Лев Толстой, Ганди, Бернард Шоу. В настоящее время оно охватило огромные массы населения во многих странах. Вегетарианцы убеждены в том, что растительная пища является естественной для человека, поскольку приносит ему только пользу. Благоприятное физиологическое воздействие вегетарианской пищи ощущают на себе более 800 млн человек в мире. Несмотря на множество толкований, суть вегетарианства проста: употребление в пищу продуктов, получаемых без убийства. Вегетарианских систем питания множество, но все они удовлетворяют



этому базовому принципу. Исключение убийства приводит к недопустимости употребления в пищу мяса животных вообще. Девиз вегетарианства – „живи сам и позволяй жить другим“. Таким образом, вегетарианство – это философское учение, имеющее своеобразную нравственную основу» [16, с. 6—7].

Вегетарианство считалось «обязательным во многих религиозных учениях, философских школах, так как опыт человечества показывал, что отказ от мяса позволял достигнуть духовных высот» [9, с. 8]. В Европе одним из первых известных вегетарианцев можно считать философа Пифагора (570—470 до н. э.), который «отказался от общепринятой в то время пищи, прежде всего от мяса, еще в юности. Этим принципам он следовал всю свою долгую жизнь, но этим не ограничился. В южно-италийском городе Кротоне Пифагор организовал первую в истории Европы вегетарианскую общину, члены которой строили свою жизнь на принципах гуманности и самообладания, справедливости и умеренности. Основными законами общины пифагорейцев были общность имущества и строгая воздержанность» [11, с. 14].

А. В. Феценко понимает философию вегетарианства как «смысловую направленность и глубину. Ве-

роятно, это одно из наиболее развитых в плане философской рефлексии, видов альтернативной потребительской практики. Стоит упомянуть, что кроме врачей, которые придают вегетарианству научный характер, в конструировании вегетарианского дискурса участвуют также и социальные мыслители, в задачи которых входит рассмотрения вегетарианства на уровне метатеории, заложенных в нем стратегических задач, требующих выполнения, осмысление роли вегетарианского движения в процессах социальной динамики и пр. Достаточно назвать работы Э. Реклю, Т. Ригана, П. Сингера и др.» [17, с. 77].

Советские философы чаще всего отрицали экологическую этику: «Весьма сомнительно... применение этических понятий в отношении к природе. Рубка леса и убой скота не являются антиморальным поступком. Объектом морального или антиморального отношения может быть лишь человек и общество. Потому антиморальным в действиях, касающихся природы, может быть лишь то, что наносит вред человеку или обществу...», – считал ленинградский философ В. Тугаринов; с философских позиций А. Гусейнова, настроенного «против поклонения всему живому, против фальшивой сентиментальности», природа имеет нравственное содержание не сама по себе, а толь-

ко «рассмотренная в свете интересов и целей общественного человека!» Данные мнения относятся к 70-м годам прошлого столетия, но взгляды многих философов уже на постсоветском пространстве по инерции не изменились [2, с. 12—13].

Даниил Леонидович Андреев (1906—1959) – известный русский писатель, один из первых российских экофилософов, ярый противник антропоцентризма, высказал идею о том, что «легенда о человеке как „венце творения“ – это наследие средневековой ограниченности и варварского эгоизма – должна будет... развеяться как дым». Впервые в СССР заявил о том, что каждое живое существо имеет «автономную ценность безотносительно к его полезности для человека». Категорически выступал против опытов над животными, спортивной охоты и рыбалки [19, с. 7].

Кандидат философских наук, доцент кафедры философии СПбГУЭФ О. Д. Маслбоева напоминает о самом фундаментальном методе познания: все познается в сравнении [8, с. 69]. Можно сравнить, например, продолжительность жизни современных хунзакутов (60—70 лет) [18] и современных россиян (в среднем 71 год; около 65 – мужчины, 76 – женщины) [10]. При этом, хунзакуты «могут позволить себе

есть мясо в среднем две недели в году», не имеют медицинской инфраструктуры и довольствуются крайне скудными природными благами, а россияне съедают приблизительно по 75 кг мяса в год [7] (вместо 24 кг в начале 20 столетия [5]), обладая богатейшими природными ресурсами и системой медицинских учреждений. Кстати, в назидание вегетарианцам часто приводят «долгожителей-якутов», питающихся преимущественно мясом, но «по данным Всесоюзной переписи населения 1959 года, при населении в республике в 487 456 человек было 128 людей в возрасте более века. В 1970 году в Якутской АССР проживало 1022 долгожителя – людей в возрасте 90 лет и старше. Сегодня (на 2011 год – прим. сост.) долгожителей в республике всего 16 человек» [6]. Если обратиться к более ранней истории, то к началу 19 столетия на 269880 якутских жителей приходилось 4802 долгожителя, от 80 до 109 лет [15]. Продолжительность жизни в современной Якутии ниже общероссийского показателя [1].

По мнению американского философа Ричарда Рорти, большинство людей «по крайней мере отчасти, убеждено в справедливости утверждения вегетарианцев, что животные обладают определенными правами» [14, с. 55].

Милосердие и сострадание, к которым призывают большинство религий, часто обходят стороной не только животных, но и людей, принадлежащих к другим вероисповеданиям: самые кровопролитные войны разыгрываются именно на почве веры. Это, как полагает Стив Розен, не снижает ценности религиозных организаций, но заставляет нас задуматься, насколько последовательно такие институты претворяют в жизнь то, что проповедуют? Если те, на ком зиждется вера – духовные лидеры, философы, теологи и адепты – заблуждаются в отношении людей, принадлежащих к другим вероисповеданиям, то, может быть, они заблуждаются и в отношении животных, а границы милосердия проводятся искусственно? [13].

М. С. Горбулёва исследует «противоречия в биоэтике и биомедицине в отношении испытуемых на примере животных и искусственно созданных существ (генетически модифицированных животных, межвидовых гибридов, химер)», актуализируя «важность переосмысления проблемы положения и статуса обсуждаемых существ как в философско-антропологических, так и в этико-правовых измерениях современной культуры». В контексте исследования отмечается де-

тельность Фронта освобождения животных (Animal Liberation Front (ALF)) – основанного в 1976 г. международного подпольного движения безлидерного сопротивления, объединяющего вегетарианцев и веганов с целью «прямых действий» для освобождения животных, находящихся в неволе» [4, с. 9—10].

Популярный постулат «философии мясоедения»: потребление животной пищи или вегетарианство – это личный выбор человека! Соглашаясь с этим, психолог-эмпат Андрей Жельветро [12] предлагает задать каждому мясоеду, рассуждающему о свободе личности, вопрос: а когда ЛИЧНО ТЫ сделал выбор? Выяснится, что, как правило, никакого выбора человек не делал, что его мнением никто не интересовался – в детстве он был поставлен родителями перед фактом: ты будешь есть то, что мы тебе дадим! Таким образом, потребление мяса – «не более, чем унаследованный по инерции шаблон, а потому говорить о свободе выбора такой человек не имеет ни морального, ни логического права. Единственным, по праву, глашатаем свободы выбора может быть только тот человек, который сознательно вышел из плена пищевых привычек» [3].

ИСТОЧНИКИ

1. Александр Власов: Средняя продолжительность жизни в Якутии ниже общероссийского показателя / Якутия. Инфо, 19 февраля 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://yakutia.info/article/62>

2. Борейко В. Е. Прорыв в экологическую этику. – Киев: Логос, 2013, – 168 с. (Серия «Охрана дикой природы». Вып. 71) ISBN 978—966—171—705—2

3. Вопрос Мясоеду / Умное Вегетарианство, 22 августа 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://youtu.be/he4BoAm1RHs>

4. Горбулёва М. С. Парадоксы отношений биоэтики и биомедицины: технология создания «анимаглов» / Философские проблемы современных исследований культуры / Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin), №7 (148), 2014. – С. 9—15. Прим.: при поддержке гранта РГНФ №12—03—00198.

5. Ерофеев Н. Уровень жизни населения в России в конце XIX – начале XX века / Вестник Московского университета. Серия 8. История. №1, 2003. – С.55 – 70.

6. Количество долгожителей в Якутии уменьшается / SakhaNews, 7 октября 2011. Электронный ресурс:

<http://www.1sn.ru/51439.html>

7. Кузьменко А. В России едят мясо, как доктор про-

писал / РБК, 6 марта 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://rbcdaily.ru/market/562949986055063>

8. Маслобоева О. Д. Философия для студентов экономических вузов. – С-Пб.: Питер, 2006. – 336 с. (Серия: Краткий курс) ISBN 5—469—01091—0

9. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9

10. Ожидаемая продолжительность жизни при рождении / Росстат, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/population/demo/demo26.xls](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/demo/demo26.xls)

11. Попова Ю. С. Живая еда: Сыроедение – лекарство от всех болезней. – С-Пб.: ИК «Крылов», 2010. – 160с. (Серия «Здоровье – образ жизни») ISBN 978—5—4226—0125—7

12. Психолог-эмпат Андрей Жельветро. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://zhelvetro.com/>

13. Розен С. Вегетарианство в мировых религиях. Трансцендентная диета. – М.: Философская книга, 2013. – 178 с. ISBN 978—5—8205—0155—5

14. Рорти Р. Справедливость как более широкая лояльность / Логос, №5 (6 2), 2007. – С. 55.



15. Серебренникова И. Якуты по данным переписи 1897 г. / Сибирские вопросы, №№19—20, 22 августа 1908 г. – С. 73.

16. Усов В. В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В. В. Усов. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с. ISBN 5—7695—3438—9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент – преподаватель высшей категории Т. В. Шарко.

17. Фещенко А. В. Социальная структуризация сообщества вегетарианцев (на материалах г. Магадана) / Диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. – С-Пб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2014. – 243 с.

18. Хунза – страна вегетарианцев-долгожителей / На Восток, 21 февраля 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://navostok.net/hunza-the-land-of-vegetarians-and-longlivers/>

19. Экологическая этика от А до Я: пособие для школьников, их учителей и родителей / под общей ред. Т. В. Мишаткиной, С. Б. Мельнова. – Минск: МГЭУ им. А. Д. Сахарова, 2008. – 172 с. ISBN 978—985



# Химия



«Проблемы в области питания, возникновение и распространение заболеваний, связанных с недостаточным или избыточным потреблением пищи, привели к появлению различных систем, теорий питания и модных диет, – пишет В. С. Колодязная в книге „Пищевая химия“. – Наиболее распространены из них следующие: вегетарианство, лечебное голодание, концепции раздельного питания, главного пищевого фактора, индексов пищевой ценности, питания предков, абсолютизации оптимальности и другие». Автор учебного пособия замечает, что «студентам предоставляется возможность самостоятельно оценить эффективность, целесообразность и научную обоснованность различных систем питания» [3, с. 28].

По данным территориального органа федераль-

ной службы государственной статистики по Ивановской области, среди значимых причин вегетарианства – «боязнь воздействия на организм химических веществ» [7, с. 1].

Согласно представлениям вегетарианцев, потребление пищи животного происхождения «способствует образованию в организме токсичных веществ, отравляющих клетки, засоряющих организм шлаками и вызывающих хронические отравления» [9, с. 20].

В мясных и рыбных продуктах питания «теряется кальций и фосфор при отделении мякоти от кости. При тепловой обработке мяса потери минеральных веществ составляют 5—50%... При использовании металлосодержащих оборудования и тары в продукте может увеличиться количество железа, свинца, кадмия, олова» [3, с. 73].

«Вегетарианство: за и против» – тематический сегмент программы по дополнительному образованию «Химия пищи» в современных школах. «ДО-программа «Химия пищи» предусматривает рассмотрение таких важных проблем человечества как здоровье и долголетие человека. Она нацелена на то, чтобы: повысить грамотность учащихся по химии пищи; по-

высвить бдительность их по отношению к используемым продуктам питания; обратить внимание учащихся на правильные и недопустимые приемы приготовления пищи; нацелить школьников на предупредительную медицину... С этой целью в программе рассматриваются такие важные понятия как сбалансированное питание, вегетарианство; проблема повышения холестерина и связь ее с сердечно-сосудистыми заболеваниями и грозными их осложнениями – инфарктом и инсультом (болезни №1 в нашей стране); рассматриваются причины возникновения и профилактики сахарного диабета – серьезной болезни 20 и 21 века» [1, с. 3]. «Альтернативные виды питания (вегетарианство, сыроедение)» – рекомендуемая тема для организации элективных курсов по химии в современных школах [10].

«Главная роль незаменимых жирных кислот, – разъясняет М. И. Гладышев, – заключается в том, что они являются биохимическими предшественниками физиологически значимых длинноцепочечных полиненасыщенных жирных кислот, молекулы которых состоят уже из 20—22 атомов углерода: омега-6 арахидоновой с четырьмя двойными связями; омега-3 эйкозапентаеновой – с пятью, и омега-3 докозагексаеновой – с шестью. Такие длинноцепочечные ПНЖК на-

зываются частично незаменимыми, поскольку животные и человек в принципе способны синтезировать их из незаменимых жирных кислот, полученных с пищей... Считается, например, что в организме человека лишь 10% потребленной альфа-линоленовой кислоты может быть конвертировано в эйкозапентаеновую, и только 5% – в докозагексаеновую (Davis and Kris-Etherton, 2003; Wall et al., 2010) ... Поэтому основной массе людей со среднестатистическим генотипом необходимо регулярно употреблять с пищей значительное количество длинноцепочечных ПНЖК. Однако и здесь имеется исключение – вегетарианцы. Содержание в крови эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислот у них на 20—30% ниже, чем у «всеядных» людей, однако при этом явно выраженные клинические симптомы недостатка ПНЖК отсутствуют (Davis and Kris-Etherton, 2003). Причины подобных особенностей организма вегетарианцев до конца не ясны, однако можно предположить, что в данном случае эти кислоты должны более эффективно синтезироваться и более экономно расходоваться (Plourde and Cunnane, 2007)» [2, с. 34—37].

С. А. Лыгин и Ю. Ф. Мустафина провели «эксперимент, заключающийся в сравнении показателей анализов крови среднестатистического человека до то-

го, как он перешел на вегетарианство и после... были проведены общий и биохимический анализы крови на базе ЦРБ в г. Бирск. Полученные анализы были обработаны, для каждой группы найдены средние показатели... В целом в результате эксперимента было установлено, что вегетарианство никаких пагубных действий на организм человека не производит. Правильно сформированный и спланированный, данный тип питания является полноценным и полезен для профилактики и лечения определенных заболеваний» [4].

Среди животных – потребителей природных минералов – преобладают растительноядные виды. «Среди людей, – по словам А. М. Паничева и А. Н. Гулькова, – отмечается та же закономерность: обычаи поедать литогенные вещества сохранились в тропической и субтропической зоне Земли, а также в горных местностях преимущественно среди аборигенов-вегетарианцев, ведущих архаичный образ жизни. Для хищников литофагия не характерна, тем не менее, достоверно отмечена у медведей... Для всеядных животных и хищников больше характерна остеофагия (от греч.: „остеос“ – кость). Разница между литофагией и остеофагией состоит лишь в том, что минеральный и химический состав скелетов животных-жертв

относительно постоянен для данного вида в данных условиях обитания и имеет явно биогенную природу в отличие от кудюритов – минеральных производных коры выветривания горных пород. Если принять во внимание то, что практически все экзогенные минералы сформировались при участии живых организмов (высших растений или одноклеточных), а также то, что среди кудюритов встречаются разновидности по химическому и минеральному составу близкие к минеральной основе скелетов животных (кремниевых – опалиты; арагонитовых – карбонаты кальция; апатитовых – фосфаты), то становится очевидным, что между остеофагией и литофагией, с точки зрения потребляемого минерального вещества, принципиальной разницы нет. Хотя следует тут же добавить, что принципиальная разница все же существует на уровне появления у биоминералов нового качества. Их особенности химизма и структурный мотив определяются генетическими механизмами. Данное качество, несомненно, влияет на биологические свойства минералов» [5, с. 47].

Людам с нарушениями липидного обмена назначают лекарства, с помощью которых «можно задать условия для такого обмена холестерина, который типичен для детей или строгих вегетарианцев» [8, с. 38].



Как показывает опыт Донского кооперативного клуба, пшеница с высоким содержанием клейковины, подходящей для выпечки, может выращиваться на полях «без использования химических удобрений и пестицидов» [6].

## ИСТОЧНИКИ

1. Беляева Г. Б. Программа по дополнительному образованию «Химия пищи». – М.: ГБОУ СОШ №1212, 2014. – 6 с. Прим.: под эгидой Департамента образования города Москвы, направленность естественно-научная.

2. Гладышев М. И. Жиры – для ума и сердца / Наука из первых рук, №4, август 2012. – С. 34—37.

3. Колодязная В. С. Пищевая химия. – С-Пб.: СПбГАХПТ, 1999. – 140 с. ISBN 5—86981—050—7 Прим.: учебное пособие предназначено для студентов вузов пищевого профиля, рецензенты – кафедра товароведения и экспертизы товаров (зав. кафедрой доктор техн. наук, проф. В. В. Шевченко), канд. с.-х. наук, проф. Н. П. Калинин (Санкт-Петербургский ордена трудового Красного Знамени государственный аграрный университет); одобрено к изданию советом технологического факультета СПбГАХПТ.

4. Лыгин С. А., Мустафина Ю. Ф. Аспекты вегетарианства / Естественные и математические науки в современном мире / Выпуск №18, 2014. Прим.: С. А. Лыгин – канд. хим. наук, доцент Бирского филиала Башкирского государственного университета.

5. Паничев А. М., Гульков А. Н. Природные минералы и причинная медицина будущего. – Владивосток: Изд-во ДВГТУ, 2001 – 210 с. ISBN 5—75—96—0276—4 Прим.: книга посвящена раскрытию феномена саморегуляции организмов с помощью природных минералов. Излагается история изучения и результаты авторского цикла исследований.

6. Подробнее о продуктах. Как выпекается хлеб из пророщенной пшеницы «Тонус» / Донской кооперативный клуб, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://doncoopclub.narod.ru/olderfiles/1/VegetablTroo.pdf>

7. Пресс-релиз «Не ешь меня, я тебе пригожусь...» / Территориальный орган федеральной службы государственной статистики по Ивановской области (Ивановостат), 2014. – 2 с.

8. Репин В. С. Клеточные механизмы атеросклероза / Соросовский образовательный журнал, №9, 1998. – С. 38. Прим.: статья под эгидой Московского института тонкой химической технологии.

9. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В.Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с. ISBN 5—2489—0722—3 Прим.: рекомендовано Ученым советом государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем специальностям; рецензент – доктор медицинских наук Ю. А. Брудастов.

10. Устинова А. П. Элективные курсы по химии в 6—7 классах. – М.; Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт / Российская Академия Естествознания, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.rae.ru/forum2012/pdf/2530.pdf>

# Экология



«Как вы думаете, – спрашивает кандидат биологических наук Анна Марголина, – что вносит наибольший вклад в накопление в атмосфере Земли парниковых газов, которые считаются основной причиной глобального потепления? Если вы думаете, что виной всему автомобили или промышленные выбросы, то вы ошибаетесь. Согласно докладу о сельскохозяйственной и пищевой безопасности США, опубликованному в 2006 г., основной источник парниковых газов на территории страны – коровы. Они, как выяснилось, сейчас „производят“ парниковых газов... больше, чем все транспортные средства вместе взятые. Хотя современное животноводство ответственно всего за 9%  $\text{CO}_2$  антропогенного происхождения, оно дает 65% оксида азота, вклад которого в парниковый эффект в 265 раз выше, чем у того же количества  $\text{CO}_2$ , и 37% метана (вклад последнего выше в 23 ра-

за). К другим проблемам, связанным с современным животноводством, относят деградацию почвы, перерасход воды и загрязнение грунтовых вод и водоемов. Как же получилось, что животноводство, которое изначально было относительно чистой в экологическом отношении областью человеческой деятельности (коровы поедали травку, и они же ее удобряли), стало представлять угрозу всему живому на планете? Отчасти дело в том, что за последние 50 лет потребление мяса на душу населения возросло вдвое. А поскольку и численность населения за это время тоже заметно возросла, общее потребление мяса увеличилось в 5 раз» [5, с. 84].

Шестое национальное сообщение Республики Беларусь в соответствии с обязательствами по рамочной конвенции ООН об изменении климата дает республиканскую статистику: «Главным источником парниковых газов неэнергетического происхождения является сельское хозяйство. Данный сектор является вторым по величине выбросов парниковых газов. На его долю приходится около 26,2% от общенациональных выбросов парниковых газов. Основными источниками выбросов парниковых газов в сельском хозяйстве является животноводство, где парниковые газы (главным образом метан) образуются в процессе

кишечной ферментации животных и разложения навоза. Основными источниками выбросов парниковых газов в земледелии являются внесение в почву органических и минеральных удобрений, биологически фиксированный азот, сточные воды с полей и остатки урожая, теплицы, возделывание осушенных земель. При этом выделяются  $N_2O$ ,  $CO_2$ ,  $CH_4$ . Таким образом, на динамику выбросов парниковых газов в сельском хозяйстве влияет изменение поголовья скота, производство растениеводческой продукции, а также объемы внесения минеральных и органических удобрений» [8, с. 11].

Промышленные масштабы животноводства и рыболовства деструктивны для экологии планеты и абсолютно недопустимы. «Естественное рыболовство, – по наблюдению В. В. Болятко и соавт., – является наглядным примером несоразмерно хищнического поведения человека в биосфере с возобновляемыми ресурсами. Чрезмерный рост уловов на протяжении XX столетия поставил под угрозу устойчивое воспроизводство мировых запасов рыбы. Сейчас уже 11 из 15 главных промысловых регионов серьезно истощены, а вылов 70% важнейших видов рыбы близок к биологическому пределу. Естественный улов рыбы на душу населения прошел свой пик в 1988 г.

(17 кг/чел.), после чего стал неуклонно снижаться» [7, с. 155]. А перед этим отмечается следующее: «Вытеснение пастбищного животноводства и естественно-го рыболовства откормом животных на основе роста производства зерна и соевых бобов и искусственным разведением рыбы снова возвращает проблему обеспечения человечества продуктами питания к увеличению объемов зерновых культур. Например, на производство 1 кг говядины требуется примерно 7 кг зерна, свинины – около 4 кг, птицы – 2 кг, а на 1 кг прироста рыбной продукции расходуется также 2 кг зерна» [7, с. 153—154].

И. Барбур, ссылаясь на Е. О. Уилсона, показывает нелогичность и недальновидность вырубания лесов для создания животноводческих хозяйств, промышленного экспорта мяса и снабжения предприятий быстрого питания: «когда вырубают... леса, чтобы выращивать сельскохозяйственные культуры или пасти скот, ирония в том, что спустя два или три года землю, бедную питательными веществами, больше нельзя использовать для тех сельскохозяйственных целей, ради которых ее расчищали» [1, с. 249].

По словам Н. Н. Воронцова, человечество медленно, но «начинает осознавать масштабы происходя-

щего ныне экологического кризиса, когда... к 2061 году на Земле могут полностью исчезнуть сомкнутые леса, когда катастрофически падает биологическое разнообразие планеты, а вместе с этим теряется устойчивость экосистем» [2, с. 10]. Автор напоминает об исторических фактах: «Перейдя от собирательства и охоты к земледелию и животноводству, человечество обеспечило себя продуктами питания и получило возможности роста своей численности от миллионов к десяткам миллионов. Одновременно резко возросла численность домашних животных – неолитическому человеку сопутствовали миллионные популяции домашних коз и овец, многие десятки тысяч голов крупного рогатого скота, несколько десятков тысяч голов лошадей, ослов и верблюдов. С целью расширения земледельческих угодий наши предки сжигали леса, разводили на пожарищах поля. Из-за примитивного земледелия эти поля быстро теряли продуктивность, тогда сжигались новые леса. Сокращение площади лесов вело к снижению уровня рек и грунтовых вод. Крупнейшим экологическим результатом неолитического скотоводства стало возникновение пустыни Сахара. Как показали исследования французских археологов, еще 10 тыс. лет назад на территории Сахары была саванна, жили бегемоты, жирафы, африканские слоны, страусы. Человек перевыпасом стад



крупного рогатого скота и овец превратил саванну в пустыню» [2, с. 7].

Многие потребители пищи животного происхождения убеждены, что экологические проблемы промышленного животноводства решаются государством, на это же ссылаются плановые документы животноводческого сектора. Е. О. Новожилова указывает на исторический капитализм как на систему, породившую глобальные экологические проблемы и не имеющую путей для их решения: «Попытки развитых стран перенести последствия экологических проблем на политически более слабые страны, недовольство развивающихся стран распределением последствий и ответственности за длительное индустриальное развитие Запада и его нынешнее благополучие, поднимаемые в этой связи вопросы социально-экономической справедливости, отсутствие согласованности в действиях между самими развитыми странами, неэффективность международных соглашений, – все это симптомы, вскрывающие системный характер нынешнего кризиса капиталистической цивилизации и свидетельствующие о невозможности решить глобальные экологические проблемы в рамках капиталистического мирохозяйства. Невозможность такого решения показал и Валлерстайн. К главе «Экология

и издержки производства при капитализме» автор добавил подзаголовок «Выхода нет»... Из трех альтернатив государство: 1) требует от корпораций выявления и компенсации издержек, 2) берет на себя реализацию экологических программ за счет налоговых поступлений или 3) все пускает на самотек – пока работает третья, ведущая к катастрофе. Но и две другие выглядят позитивными лишь на фоне третьей: первая резко снизила бы норму прибыли предприятий (и оказывается маловероятной при фрагментации производства, практикуемого ТНК), вторая, вдобавок к этому, вызвала бы еще и социальный протест. Так что все три, по мнению Валлерстайна, не дают решения проблемы в рамках ныне существующей исторической системы» [6, с. 65]. При этом «не все западное общество оказывается привержено экологическим ценностям, а лишь та его часть, которая принадлежит к профессиям, обладающим ресурсами – знания, гибкое время, лидерские навыки, – которые позволяют более последовательно и интенсивно участвовать в социальных движениях экологической направленности... это тезис возможности протеста. В благополучных и консервативных (в том числе и в результате их старения) западных обществах экологические движения представляют один из каналов, через которые молодежь может выразить свои протестные на-

строения. Неправительственный характер большинства инвайронментальных организаций и их сетевая структура отвечают оппозиционным запросам и навыкам общения и самовыражения молодежной субкультуры [6, с. 66—67].

«Экологическая свобода, – как определена она в пособии для школьников, их учителей и родителей, – возможность, способность и моральная готовность личности... действовать в природной среде обитания и по отношению к ней в соответствии с мерой собственной экологической культуры. Морально-экологическая свобода определяется степенью познания социоприродных закономерностей... формой проявления свободы в экологической этике выступает моральный выбор, а следствием – экологическая ответственность» [9, с. с. 82].

Павел и Анжелика Королько перечисляют меры для решения экологических проблем: «Создание безотходных производств, экологически чистых технологий... Отказ от применения химических препаратов в сельском хозяйстве... Защита растительного и животного мира. Создание заповедников и заказников, охраняемых природных территорий... Формирование экологического сознания населения, составными ча-

стями которого являются знания, убеждения и навыки в области взаимодействия человека с природой. Воспитание бережного отношения к природным ресурсам, формирование чувства ответственности за соблюдение правовых норм охраны природы и нетерпимости ко всякого рода нарушениям этих норм... Создания Родовых поселений (поместий) – жизненных пространств по принципу „всё под рукой“. Продукты питания и хранилище для них, стройматериалы и топливо, работа и отдых, бизнес и творчество, здоровье и духовный рост. При создании в автономном пространстве биосимбиоза можно добиться больших результатов и рентабельных урожаев. Созданное пространство не потребует химобработки удобрений, регулярной прополки, пахоты и изнурительной работы. Человек сможет выращивать экологически чистую и здоровую продукцию одновременно позаботиться о защите окружающей среды и животного мира, параллельно возрождая свой духовный и физический потенциал» [4, с. 7].

«Во многих странах, – пишет Анна Марголина, – все большую силу набирает так называемое экологическое вегетарианство, которое заключается в том, что люди отказываются от потребления мясных продуктов в знак протеста против промышленного жи-

вотноводства. Объединяясь в группы и движения, активисты экологического вегетарианства ведут просветительскую работу, живописуя потребителям ужасы промышленного животноводства, разъясняя, какой вред окружающей среде наносят фермы-фабрики. Отношение врачей к вегетарианству в последние десятилетия тоже изменилось. Американские диетологи уже рекомендуют вегетарианство как наиболее здоровый тип питания. Для тех, кто не может отказаться от мяса, но и не желает потреблять продукцию ферм-фабрик, в продаже уже есть альтернативные продукты из мяса животных, выращенных на маленьких фермах без гормонов, антибиотиков и тесных клеток. Однако в России все иначе. Пока мир открывает для себя, что вегетарианство не только полезно для здоровья, но и является экологически и экономически более оправданным, чем мясоедение, россияне стараются наращивать потребление мяса» [5, с. 88—89].

«Готовьте еду правильно и в домашних условиях – это гораздо полезнее для климата (с точки зрения вредных выбросов), чем „фаст-фуд“ и использование продуктов глубокой заморозки, – рекомендуется в методическом пособии „Климатические уроки“, используемом в образовательных учреждениях Мурманска. – Стоя у плиты, можно экономить энергию

и семейный бюджет... Потребляйте меньше мяса. Согласно данным исследователей, мясное животноводство и сельское хозяйство является источником 18% выбросов парниковых газов. Причина этого – большая энергоемкость производства удобрений, вырубка девственных лесов под пастбища и плантации соевых бобов. Большое количество парниковых газов образуется и за счет навоза... Выбирайте экологически чистые продукты, выращенные без применения удобрений и пестицидов... Поддерживайте местных производителей, т.к. это снизит необходимость в дальних перевозках. Соответственно, уменьшится количество вредных выбросов в атмосферу» [3, с. 94—96].

## ИСТОЧНИКИ

1. Барбур И. Этика в век технологии / пер. с англ. – М.: Издательство Библейско-богословского института св. апостола Андрея, 2001. – 380 с. ISBN 5—89647—020—7 Прим.: при поддержке организации «The Center for Theology and the Natural Sciences».

2. Воронцов Н. Н. Экологические кризисы в истории человечества / Соросовский образовательный журнал, №10, 1999. – С. 7—10. Прим.: под эгидой Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова.

3. Климатические уроки (методическое пособие для учителя) / авт.-сост. Е. Г. Митина, Е. Н. Луппова. – Мурманск: МРОЭО Беллона-Мурманск, 2013. – 97 с. Прим.: под эгидой комитета по образованию администрации города Мурманска и городского информационно-методического центра работников образования; рецензент – Д. Г. Левитес, доктор педагогических наук, профессор; рекомендовано к размещению на образовательном портале г. Мурманска и использованию в учебном процессе в ОУ города экспертным советом ГИМЦ РО.

4. Королько П., Королько А. Экологический кризис и пути решения / Всебеларусский информационный вестник, №2 (22) февраль-март 2009. – С. 7.

5. Марголина А. Высокая цена дешевого мяса / Экология и жизнь, №5, 2009. – С. 84—89.

6. Новожилова Е. О. Социология глобальных экологических процессов / Социологические исследования, №9, Сентябрь 2008, – С. 59—67. Прим.: автор – кандидат биологических наук, доцент, докторант факультета социологии Санкт-Петербургского государственного университета.

7. Основы экологии и охраны окружающей среды: учебное пособие / В. В. Болятко, В. М. Демин, В. В. Евланов, А. И. Ксенофонтов, О. Г. Скотникова; под общей редакцией А. И. Ксенофонто-

ва. – М.: МИФИ, 2008. – 320 с. ISBN 978—5—7262—0964—7 Прим.: рецензент – канд. физ.-мат. наук, доц. А. Б. Колдобский.

8. Шестое национальное сообщение Республики Беларусь в соответствии с обязательствами по рамочной конвенции ООН об изменении климата. – Минск: РУП «Бел НИЦ «Экология», 2015. – 306 с. Прим.: под эгидой Министерства природных ресурсов и охраны окружающей среды Республики Беларусь.

9. Экологическая этика от А до Я: пособие для школьников, их учителей и родителей / под общей ред. Т. В. Мишаткиной, С. Б. Мельнова. – Минск: МГЭУ им. А. Д. Сахарова, 2008. – 172 с. ISBN 978—985—6823—83—4



# Экономика



Экономическая подоплека сознательного вегетарианства – «затратная нецелесообразность мясоедения» [1, с. 195].

Земля используется примерно в десять раз экономнее, если заниматься не животноводством, а земледелием. «Выращивая скот на мясо, – сообщают И. Л. Медкова и соавт. – человечество растраничивает ресурсы планеты. Так, в нашей стране предусматривается производить 1 т зерна на одного человека. Но из нее непосредственно для питания предназначено только 10% в виде хлеба, круп и т.д., а 90% этого зерна идет на корм животным» [8, с. 191].

Экономисты определяют «полезность» еды лишь как степень удовлетворения, которое получает индивид от ее употребления. «В стратифицированных об-

ществах, – пишет Х. Шрадер. – дифференциация проявляется не только в общепринятых маркерах статуса (одежда, украшения, предметы роскоши и т.п.), но и в пищевых привычках» [12].

В Индии существует экономический потенциал для значительного увеличения потребления продукции животноводства и корма для скота [5, с. 47], но культурные традиции страны сдерживают спрос [5, с. 48].

О. А. Утвенко, И. В. Максимов и Е. Е. Курчаева на примере применения продуктов переработки топлинмбура показывают возможности решения проблемы рационального питания населения, полагая при этом, что любая форма вегетарианства есть проявление «морали нравственного усовершенствования человека на основе „гуманности“ по отношению к животным» и не отрицая, что «пища, дающая меньшее количество азотистых шлаков, – продуктов белкового обмена, – имеет свои преимущества» [11, с. 20]. А. Н. Биктурганова и Д. Н. Катусов не исключают, что единственный способ спасти человечество от дефицита продовольствия в будущем – «мясо из пробирки», но в настоящее время производство мяса в лабораторных условиях очень дорого (около \$1 млн за 250 г кусок говядины), и «потребуются зна-

чительные инвестиции, чтобы перейти к крупномасштабному производству. Тем не менее, консорциум „Мясо из пробирки“ подсчитал, что совершенствование существующих технологий может значительно сократить расходы на производство лабораторного мяса» [2, с. 6].

А. Р. Есина, анализируя применение SWOT-анализа (S – Strengths – сильные стороны предприятия, W – Weaknesses – слабые стороны, O – Opportunities – возможности, T – Threats – угрозы) при оценке конкурентоспособности крупных перерабатывающих предприятий пищевой промышленности, среди примеров угроз (T) называет «повышение моды на вегетарианство и низкокалорийные диеты» [6, с. 339]. А. О. Орлова и Д. Т. Сабирова, занимаясь разработкой позиционирования мясной продукции с целью минимизации рыночных рисков предприятия, акцентируют внимание на необходимости «частично решить проблему с вегетарианцами» [9, с. 209].

Опираясь на обновленные потребности потребителей и учитывая мировые тенденции развития ресторанного бизнеса, каждый объект питания может и должен совершенствовать программу своего инновационного развития. К наиболее интересным идеям,

достойным апробации, Р. П. Валеви́ч и С. О. Бело́ва относят развитие «специализированных ресторанов для вегетарианцев... и они станут не просто специализированными местами общественного питания, а мейнстримом» [3, с. 138].

По результатам исследования Р. Т. Тимаковой, экономический эффект от внедрения вегетарианского меню в работу городского ресторана (при ежедневном посещении вегетарианцев – 1% от общего числа гостей в год) составляет 4,9 млн. руб. Наличие и продвижение вегетарианского меню в ресторане «позволит повысить конкурентоспособность ресторана, расширить целевой рынок потребителей, принести дополнительную прибыль ресторану, улучшить качество жизни жителей мегаполиса» [10, с. 119].

М. Ю. Верижникова и Н. В. Мясичева относят к новым, неординарным подходам кейтеринговых компаний для развития ресторанного бизнеса «предоставление вегетарианского меню, индивидуальный подсчет калорий в предлагаемых блюдах, бессолевые и низкокалорийные диеты» [4, с. 411].

А. С. Коновалов, успешный экофермер и один из «пионеров» создания российского движения эко-

фермеров, пишет: «Примечательно, что мечта приверженцев безопасных экопродуктов стала еще и экономически выгодной! Оказалось, что „органическое земледелие“ является отличным способом спасения от банкротства сотен мелких фермерских хозяйств в развитых странах. Давно доказано, что подобные методы ведения сельского хозяйства приносят хорошую прибыль, снижают уровень безработицы, уменьшают число людей, перебирающихся в города, улучшают экологическую обстановку» [7, с. 22].

## ИСТОЧНИКИ

1. Беляева Л. Н. Вегетарианство, как образ жизни / Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни. Материалы II Международной научно-практической конференции / отв. за выпуск Е. А. Жданова. – Уфа: Уфимский гос. ун-т экономики и сервиса, 2014. – С. 195. (CD) ISBN 978—5—88469—638—0
2. Биктурганова А. Н., Катусов Д. Н. Мясо будущего / Безопасность и качество товаров: Материалы VI Международной научно-практической конференции. / Под ред. С. А. Богатырева. – Саратов: Издательство «КУ-БиК», 2012. – С. 5—7.
3. Валевич Р. П., Белова С. О. Инновационное обновление общественного питания: от инновационного

потребителя к инновационным объектам / Инновационное развитие экономики: тенденции и перспективы: Материалы III международной научно-практической конференции, посвященной 20-летию гуманитарного факультета Пермского национального исследовательского политехнического университета. – Пермь: Издательство Пермского национального исследовательского политехнического университета, 2014. – С. 138. ISBN 978—5—398—01264—4 Прим.: статья под эгидой УО «Белорусский государственный экономический университет».

4. Верижникова М. Ю., Мясищева Н. В. Кейтеринг – прогрессивная форма организации общественного питания / Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма: Материалы V Международной Интернет-конференции 28 января – 25 апреля 2014 г./ Под общей ред. д-ра техн. наук, проф. Е. Н. Артёмовой, к.т.н., доц. Н. В. Глебовой. – Орёл: Госуниверситет – УНПК, 2014. – С. 411 (CD).

5. Доклад о торговле и развитии, 2005 год / Доклад секретариата Конференции Организации Объединенных Наций по торговле и развитию. – Нью-Йорк; Женева: ООН, 2005. (CD)

6. Есина А. Р. Применение swot-анализа при оценке конкурентоспособности крупных перерабатывающих предприятий пищевой промышленности / Инно-

вазии: перспективы, проблемы, достижения: материалы международной научно-практической конференции. 27 мая 2013 г./ под ред. А. А. Гажура. – М.: ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2013. – С. 336. Прим.: автор – к. э. н.

7. Коновалов А. С. Жизнь в стиле ЭКО. – М.: Альпина Паблишерз, 2011. – 128 с. ISBN 978—5—9614—1554—4

8. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9

9. Орлова А. О., Сабирова Д. Т. Разработка позиционирования новой продукции с целью минимизации рыночных рисков (на примере компании «Лосево») / Импульс—2014. Материалы XI Международной научно-практической конференции студентов, молодых ученых и предпринимателей в сфере экономики, менеджмента и инноваций /под ред. доц. Т. В. Калашникова / Томский политехнический университет, Томск – М.: ОАО «ИТКОР», Изд-во Томского политехнического университета, 2014. – С. 209. ISBN 978—5—00082—022—3 Прим.: А. О. Орлова – аспирант, Д. Т. Сабирова – ст. преподаватель; научный руководитель: Ерёмин В. В., доцент, к.э.н.

10. Тимакова Р. Т. Конкурентоспособность вегетарианского меню как фактор конкурентного преимуще-

ства ресторана / Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы: сборник статей Международной научно-практической конференции (15 мая 2015 г., г. Уфа). в 2 ч. Ч. – Уфа: АЭТЕРНА, 2015. – С. 119. ISBN 978—5—906808—10—3 Ч.1 ISBN 978—5—906808—12—7 Прим.: автор – к.с.-х. н., доцент, сотрудник Института торговли, пищевых технологий и сервиса, Уральского государственного экономического университета; сборник зарегистрирован в наукометрической базе РИНЦ (Российский индекс научного цитирования).

11. Утвенко О. А., Максимов И. В., Курчаева Е. Е. Разработка рецептуры желейных продуктов с использованием клубней топинамбура / Молодежный вектор развития аграрной науки. Материалы 63-й студенческой научной конференции. – Ч. III. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский ГАУ, 2012. – С. 19—22. Прим.: И. В. Максимов – к.с.-х. наук, доцент, Е. Е. Курчаева – к.т.н., доцент.

12. Шрадер Х. Экономическая антропология. – СПб.: «Петербургское Востоковедение», 1999. – 192 с. ISBN 5—85803—131—5



# Эстетика



Для правильной организации питания важно «удовлетворение как „гастрономического“, так и эстетического чувства» [6]. Во Франции основная задача повара – «чтобы человек поел и получил некое эстетическое удовольствие. Не только от внешнего вида, оформления, посуды, но и от вкусовых сочетаний» [1, с. 12].

Люди, придерживающиеся вегетарианства, нередко считают, что мясоедение «не эстетично (неприятно есть мясо, его вид)» [11, с. 59].

«Ты – то, что ты ешь» – убеждены многие приверженцы вегетарианского рациона. «Улучшить здоровье, привести в норму свой вес, эстетично выглядеть, нравиться себе и окружающим» – цели, определяющие мотивацию разумного питания [2, с. 7].

За счет использования куттеров и эмульгаторов внешний вид современной вареной колбасы «на разрезе самый привлекательный, но аромат и вкус оставляют желать много лучшего, а при пережевывании ее структура не создает впечатления целостности, а как бы распадается во рту» [7, с. 4].

«Мясники, – писал в 1905 году Элизе Реклю, – выставляют на показ публике даже на самых людных улицах рассеченные туши и кровавые куски мяса и воображают, что примиряют наше эстетическое чувство с этим безобразием, разукрашивая вывешиваемое ими мясо гирляндами роз!» [10, с. 67].

В 1971 году в Луизианском музее искусств имела место выставка, получившая большой резонанс. Несколько «креативных» художников разрезали лошадь на куски, «разложили по банкам и выставили это в музее» [4, с. 271]. Многие видевшие это были оскорблены, а Маршия Итон, занимавшаяся в те годы проблемами эстетики, определила артефакт как объект, не обладающий никакой ценностью, не вызывающий «богатого переживания» и не являющийся «подлинным произведением искусства» [4, с. 287].

«Современный ум, – по мнению индийского духовного лидера Ошо, – может понять это гораздо лучше, так как нам известно, что все формы жизни взаимосвязаны, взаимозависимы. Человек не остров: человек существует в бесконечной сети миллионов форм жизни и существования. Мы существуем в цепи, мы не отдельны. И уничтожение других животных не только уродливо, не эстетично, бесчеловечно, но также и ненаучно. Мы разрушаем собственный фундамент» [8, с. 48].

На планете Земля человек «не хозяин, не распорядитель, а член сообщества, и его действия должны производиться с оглядкой на его сожителей по биоценозу. Безоглядные, импульсивные, необоснованные действия дадут самый неожиданный... неблагоприятный результат для него самого». Человек должен с уважением относиться ко всем живым существам, а «чтобы их уважать, нужно обладать, во-первых, информацией о них, об особенностях их жизни, а во-вторых, оценить их если даже не красоту, то целесообразность их строения, соответствие его с выполняемыми ими функциями. Так что, воспитывая детей, с самого раннего возраста надо знакомить их с основными положениями экологической этики и эстетики. Только так можно заложить в их мировоззрение ос-

новные положения о неотъемлемых правах всех живых существ, а не только человека» [3, с. 79].

Пример доступного продукта, применяемого как полезный ингредиент и аппетитный декор вегетарианских блюд – салат, растение из семейства астровые (сложноцветные), огородная культура. «Резать салат не принято: листья от контакта с металлом окисляются и теряют часть полезных свойств и эстетичный вид. Поэтому салат рвут руками. Порванные листья салата не хранят» [9, с. 45].

В Японии еще до возникновения земледелия питались дарами моря, с глубокой древности зная о полезных свойствах водорослей. «И эти дары морских глубин не менее, если не более популярны, чем овощи и травы с огорода. Водоросли в Японии используют и для приготовления супов, и для салатов, и для тушеных блюд... Хорошо приготовленные, они обладают неясным вкусом, а также умеют оттенять вкус других продуктов. И еще одна черта водорослей, весьма немаловажная для эстетов-японцев, – водоросли часто служат прекрасным украшением самых различных блюд» [5].

ИСТОЧНИКИ

1. Александр Журкин. Мастер провокаций / Творцы «за кадром». Дневник шефа / Информационное издание «Рестораны группы компаний «Пир». Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.pir.nnov.ru/media/pdfarticles/gazeta-itog.pdf>

2. Вишневская А. В. Разумное питание для здоровья и красоты. – С-Пб.: Невский проспект; Вектор, 2007. – 237 с. (Лучшая книга о здоровье) ISBN 978—5—9684—0698—9

3. Ермаков Л. Н., Ксенц Г. Н. Растения и животные в детском саду и дома: Информационно-методическое пособие. – Томск: Изд-во «Печатная мануфактура», 2006. – 88 с. (Экология для маленьких сибиряков. Рядом с нами) ISBN 5—94476—095—8

4. Итон М. Искусство и неискусство / Американская философия искусства, 1997. С. 271—288.

5. Кацудзо Н. Японское чудо – питание. – С-Пб.: Питер, 2003. – 128 с. ISBN: 5—94723—679—6

6. Милл Р. К. Управление рестораном. – М.: Юнити-Дана, 2009. – 518 с. (Серия: Зарубежный учебник) ISBN 978—5—238—01589—7, 0—13—113690—9

7. Митрофанов Н. С. Технология продуктов из мяса птицы. – М.: КолосС, 2011. – 325 с. ISBN 978—5—9532—0804—8

8. Ошо. Азбука осознанности. – С-Пб.: ИГ «Весь», 2013. – 560 с. ISBN 978—5—9573—2514—7

9. Продукт номера. Энциклопедия салатных листьев / Multivarka Pro, №10, май 2014. – С. 45.

10. Реклю Э. О вегетарианстве. – М.: Посредник, 1905. – 123 с. Прим.: автор – французский географ и историк, член Парижского Географического общества, убеждённый вегетарианец и анархист.

11. Фещенко А. В. Социальная структуризация сообщества вегетарианцев (на материалах г. Магадана) / Диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. – С-Пб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2014. – 243 с.

# Этика



«Слово „вегетарианство“, – напоминает В. В. Усов, – происходит от латинского „vegetarius“ – растительный („vegetare“ – произрастать; „vegetus“ – произрастающий, жизнедеятельный). Словосочетание „homo vegetus“ указывает на духовно и физически развитую личность. Не случайно изначально под вегетарианством понимали образ жизни, гармоничный с философской и нравственной точек зрения, а не просто фруктово-овощную диету» [8, с. 6].

«Доброе отношение к животным, готовность ущемить себя, чтобы не причинять страдания другому существу, возвышают человека, – считают И. Л. Медкова и соавт. – Если, действуя гуманно по отношению к людям, человек еще может рассчитывать на какую-то компенсацию своих добрых поступков, то доброта в отношении животных – это чистый альтруизм,

не ищущий награды. Этическое вегетарианство приобщает человека к самой бескорыстной, самой совершенной форме взаимоотношений с окружающим миром» [6, с. 97].

«Экологическая этика, – поясняет В. Е. Борейко, – есть этика смирения, осторожности, заботы, уважения природы, биоразнообразия и экологического самоограничения. Как писал О. Леопольд, экологическая этика состоит в ограничении свободы действий в борьбе за существование. Примерно также пояснял этот термин А. Швейцер: „самоограничение ради жизни из благоговения перед жизнью“. Долгое время человек относился к животным и растениям так же, как древние римляне рассматривали своих рабов – как вещь... Экологическая этика перечеркивает эту несправедливую традицию... Она учит, что не только к другим людям, но и к представителям фауны и флоры, участкам дикой природы, к неживой природе, к Космосу мы обязаны относиться как к моральному партнеру (субъекту), а не как к вещи... открывает шлагбаум и включает в человеческое моральное сообщество всех больших и малых наших братьев – белок, китов, бабочек, сон-траву, микробов, собак, коров, а также дикую природу, Землю и звезды» [3, с. 7—8].



В 1976 г. к.б. н. А. Гиляровым опубликована в журнале «Наука и жизнь» статья «Человек и животные: этика отношений». В ней автор замечает: «Формированию этического отношения людей к животным мешает то, что в обосновании любых мероприятий, направленных в защиту животных, соображения морали почти никогда не фигурируют в явной форме, о них словно бы стесняются говорить и писать публично» [4].

«Часто ли мы вообще слышим об этике в контексте богатства? – задается вопросом Александр Бакаев. – Кажется, что эти два понятия несовместимы, а выражение „этичное потребление“ вряд ли применимо к пресыщенной всевозможным шиком жизни HNWI. Богатые покупают то, что статусно... Кому какое дело до того, что сумка сделана из крокодиловой кожи, когда она стоит около 2 млн долларов и, без сомнения, заставит завидовать почти всех светских львиц?.. Однако не стоит забывать, что статус – это тот же тренд, или, проще говоря, веяние времени. То, что считалось престижным пару веков назад, в наши дни может восприниматься как посмешище... Экология – в числе мировых проблем, вегетарианство поднимает голову, и даже сэр Пол Маккартни требует себе лимузин без кожаных сидений» [1, с. 40].

С. Н. Химичева соотносит два типа обществ в современном мире: «Общества традиционного типа, выступающие за благополучие животных, но допускающие отдельные виды эксплуатации, в том числе умерщвление и использование в пищу сельскохозяйственных животных. Общества нового типа – сторонники запрета на убийство животных, пропагандисты вегетарианства» [2, с. 15].

О. Леопольд, по наблюдению И. А. Ильиных, выделяет «два типа мировоззрения в рамках охраны природы. А – отношение к земле как к почве. Б – отношение к земле как к биоте. Люди типа А занимаются не спасением колодца, а усовершенствованием насоса. Они воплощают классическую науку о сельском хозяйстве, которая зародилась раньше экологии и поэтому сложнее трансформируется... Нужно изучать биоты. «Способность видеть культурную ценность дикой природы в конечном счёте сводится к интеллектуальной скромности. Поверхностный суперсовременный человек, полностью утративший связь с землёй, считает, будто он точно знает, что важно, а что нет. Только истинный учёный понимает, что нетронутая дикая природа придает определённость и смысл человеческой деятельности» [5, с. 390—391].

Этико-экологическая озабоченность, делегированная на групповой уровень, проявляет себя, прежде всего, в рамках корпоративной социальной ответственности, воплощаясь в международных стандартах, конкретных управленческих мерах, коллективных взаимодействиях, институционализированных моральных практиках. «Кроме того, на групповом уровне она реализуется в форме протестных природозащитных движений, ведущих борьбу за признание уязвимых групп людей и всех живых существ. Такая борьба обеспечивает моральное развитие общества, расширяя круг тех, кто обладает правами и за кем признается внутренняя ценность, независимая от утилитарных выгод. Следствием этой борьбы стало переосмысление представлений о внутренней ценности. В классической этике считалось, что «животные существуют только как средства, не сознающие самости, а человек является целью» [Кант]. Во многом такой подход базировался на характерных для европейской культуры антропоцентрических представлениях, согласно которым человек противопоставлен природе и в ходе своего развития должен покорять ее, использовать для удовлетворения своих потребностей. Однако, когда новые технологии оказались отчужденными от человека и фактически обратились против

своего создателя, человек оказался по одну сторону баррикад и в одинаковом положении с другими живыми существами. Все – и люди, и животные – в равной степени могут стать жертвами глобальной катастрофы, спровоцированной человеческой деятельностью [7, с. 80].

«Обращенность в будущее» (О. Леопольд) – нравственный принцип экоэтики – проявление и «ответ» на чувство времени, перешагивающее рубеж одного человеческого поколения и предполагающее заботу о природных условиях существования будущего [10, с. 54].

А. В. Фещенко полагает, что в вегетарианстве «можно выделить, по крайней мере, три основных способа интерпретации социальной реальности в целом, а также принципов питания, в частности. Это логика научного, либерально-этического и религиозного обоснования отказа от употребления мясной пищи. Эти три типа логики, складывающиеся в стройные „концепции“, разрабатываемые основателями курса, образуют три потока коммуникации, на базе которых и происходит структурирование отношений в рамках вегетарианского сообщества» [9, с. 56].

## ИСТОЧНИКИ

1. Бакаев А. Этика потребления / Spear's, №4 (18), 2012. – С. 40.
2. Биоэтика. Рабочая программа дисциплины (модуля) / сост. С. Н. Химичева. – Орел: Орловский государственный аграрный университет, 2013. – 33 с. Прим.: под эгидой Министерства сельского хозяйства РФ.
3. Борейко В. Е. Прорыв в экологическую этику. – Киев: Логос, 2013, – 168 с. (Серия «Охрана дикой природы». Вып. 71) ISBN 978—966—171—705—2
4. Гиляров А. Человек и животные: этика отношений / Наука и жизнь N 12, 1976. – С. 132—139.
5. Ильиных И. А. Экологическая этика. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – 434 с. Прим.: рецензенты учебного пособия – В. М. Важов, доктор сельскохозяйственных наук, профессор Бийского государственного педагогического университета им. В. М. Шукшина, академик РАЕН; Т. И. Мананкова, кандидат географических наук, доцент Горно-Алтайского государственного университета.
6. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9
7. Сычев А. А. Этика в условиях экологического кри-

зиса: возвращение к традициям? / Миссия прикладной этики: актуальные вызовы. Ведомости прикладной этики. Вып. 45 / Под ред. В. И. Бакштановского, В.В.Новоселова. – Тюмень: НИИ ПЭ, 2014. – 251 с. ISSN 2307—518X

8. Усов В. В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В. В. Усов. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с. ISBN 5—7695—3438—9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент – преподаватель высшей категории Т. В. Шарко.

9. Фещенко А. В. Социальная структуризация сообщества вегетарианцев (на материалах г. Магадана) / Диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. – С-Пб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2014. – 243 с.

10. Экологическая этика от А до Я: пособие для школьников, их учителей и родителей / под общей ред. Т. В. Мишаткиной, С. Б. Мельнова. – Минск: МГЭУ им. А. Д. Сахарова, 2008. – 172 с. ISBN 978—985—6823—83—4

# Персональный раздел: мнения, предпочтения, поступки

**Н. М. Амосов**



Николай Михайлович Амосов (6 декабря 1913 г. – 12 декабря 2002 г.) – выдающийся ученый и гениальный хирург, основоположник сердечной хирургии, медицинской и биологической кибернетики в Украине, писатель и общественный деятель. 100-летний юбилей отмечался на государственном уровне под эгидой ЮНЕСКО, а 2013 год был официально провозглашен годом Н. М. Амосова в области медицины [6].

Академик Амосов развеял «миф о том, что нужны полноценные белки, содержащие аминокислоты, которые имеются только в животных, а не в растительных продуктах». «Люди в высокоразвитых стра-

нах едят слишком много животных белков» – писал он в журнале «Наука и Жизнь» [1].

Сомнительны «многочисленные советы по питанию, выдаваемые за откровения... все они, по выражению Н. М. Амосова, очень похожи: „Много эмоций и очень мало науки“. Потребностям организма отвечает лишь рациональное питание... с учетом индивидуальных особенностей организма» [3, с. 26].

«Многие заболевания, прежде всего, сердечно-сосудистые, непременно требуют ограничения именно животной пищи с высоким содержанием холестерина. Некоторые исследователи вообще показывают, что вегетарианцы на порядок менее мясоедов подвержены подобным недугам. Есть свидетельства, что вегетарианцы меньше предрасположены к онкологическим заболеваниям. Список потенциальных угроз для любителей мяса могут продолжить такие „удовольствия“, как подагра, ревматизм, язвенная болезнь и т. д. Итак, потреблять слишком много мяса не стоит... Знаменитый советский хирург и пропагандист здорового образа жизни Н. М. Амосов в качестве ежедневной нормы мяса называл цифру 50 граммов» [2, с. 83].



Известный хирург, писатель и ученый – Амосов предостерегал: «Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым» [7].

«Панацея – средство, излечивающее все болезни. К сожалению, в природе такого пока нет, – пишет Ю. А. Мерзляков, – но панацеей для нас может стать здоровый образ жизни и здоровая психика. Н. Амосов, чтобы не болеть, советует «...жить впроголодь и есть сырые овощи, не кутаться и спать сколько хочется» [5].

«Н. М. Амосов в книге „Преодоление старости“ признается в приходящих иногда депрессивных мыслях. Обычное в жизни явление. Научиться довольствоваться тем, что имеешь, находить в этом радость – один из элементов здорового образа жизни» [4, с. 34].

С позиций Амосова, «ни один естественный продукт не вреден, если его употреблять в меру при общем правильном и разнообразном питании, уже по той причине, что организм приспособлен к этому эволюцией» [8, с. 68—69].

«Чтобы попытаться определить, в чем состоит оп-

тимальное питание, нужно представить себе, на какой пище и на каком режиме формировалась вся наша система питания, – пояснял академик. – По всем данным, это – древняя система, она... досталась от очень далекого предка. Несомненно, что он не был природным хищником» [1].

Традиционная система образования «растит слабое, ленивое поколение, не имеющее понятия о здоровом образе жизни... Н. Амосов хотел изменить систему физической культуры в школах, разработав целую программу. Но внедрить ее у него не получилось. Почему (ведь он был депутатом Верховного Совета СССР в течение 12 лет)? Потому что он был один. А когда здоровье нации волнует единицы, а на самой „верхушке“ власти находятся ограниченные люди, борьба слишком неравна, и принцип „стучите – и вам откроют“ срабатывает далеко не всегда» [9, с. 8].

## ИСТОЧНИКИ

1. Амосов Н. М. Моя система здоровья / Наука и жизнь, №№5—7, 1998.
2. Ефимов А. А., Ефимова М. В. Основы рационального питания: учебное пособие. – Петропав-

ловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2006. – 180 с. Прим.: составлено в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания основной образовательной программы подготовки специалиста по направлению 26000 «Технология продовольственных продуктов и потребительских товаров» государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования; рецензенты – зав. лабораторией ГУППП «Камчатпищепродукт» З. Е. Танская, д.т.н. профессор В. М. Дацун.

3. Зайцева И. П., Симаков М. И. Физическая культура: текст лекций. – Ярославль: Яросл. гос. ун-т., 2002. – 92 с. ISBN 5—8397—0230—7 Прим.: текст лекций разработан доцентами кафедры физического воспитания ЯрГУ, соответствует минимуму содержания Государственных образовательных стандартов, предназначен для подготовки студентов по теоретическому курсу предмета «Физическая культура».

4. Корепанов С. В. Растения в профилактике и лечении рака. – Барнаул: ОАО «Алтайский полиграфический комбинат», 1999. – 160 с. ISBN 5—87912—099—6 Прим.: книга написана известным врачом, директором Алтайского краевого центра «Алфит» с многолетним опытом работы онколога и фитотерапевта.

5. Мерзляков Ю. А. Путь в Страну Здоровья: методы лечеб. и профилактик. психофиз. самовоздействия.

3-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Полымя, 1988. – 143 с. (Серия «За здоровьем и долголетием») ISBN 5—345—00186—3 Прим.: 1-е издание книги вышло в 1982 году, 2-е – в 1983-м, в 1985 году книга переиздана Кемеровским книжным издательством, в 1986-м – болгарским издательством «Медицина и физкультура».

6. Николай Михайлович Амосов – человек-эпоха (к 100-летию со дня рождения) / Официальный сайт Национального медицинского университета имени А. А. Богомольца. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://nmu.edu.ua/rus/news-open.php?id\\_news=1693](http://nmu.edu.ua/rus/news-open.php?id_news=1693)

7. Основы гигиены рационального питания современного человека: Теоретические основы рационального питания. Особенности для спортсмена. Энергетическая сбалансированность пищевого рациона / Составитель: В. П. Шабалов, доцент к. м. н. – М.; Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2004. – 15 с.

8. Подоляко Т. С., Калантай С. В. Питайтесь разумно / Здоровый образ жизни, вып. 10. – Минск: БГУ, 2013. – С. 68—69. ISSN 1995—5618

9. Шиманский И. Практическое применение системы оздоровления Игоря Шиманского. – Донецк: ООО «Агентство Мультипресс», 2007. – 176 с. ISBN 978—966—519—087—5

# Жан-Клод Ван Дамм



Жан-Клод Ван Дамм (имя при рождении – Жан-Клод Камиль Франсуа Ван Варенберг, прозвище – Мускулы из Брюсселя / Брюссельский мускул, род. 18 октября 1960 г.) – всемирно известный американский (бельгийского происхождения) киноактер, режиссер, сценарист, успешный каратист, кикбоксер и бодибилдер [3], [6].

Глэдис Португез, супруга и коллега спортсмена, в конце 80-ых годов прошлого столетия разработала «спецдиету на основе конины и тушеной крольчатины, потому что Ван Дамму была нужна высоко-протеиновая пища с минимальным содержанием жиров» [4].

В 2001 году Ван Дамм, по сообщению Reuters, перешел на вегетарианское питание, чтобы войти в форму

для своей кинороли: «В моем новом фильме „Монах“ я хочу быть очень быстрым. Идя к этому, я употребляю только растительную пищу» [9].

В 2010 году в телепередаче «Вкус успеха с Екатериной Махонич» на канале ТРК «Киев» актер сообщил о пристрастии к мясу диких животных, в частности – к оленине, и поделился рецептом блюда [2].

В 2011 году Жан-Клод Ван Дамм поддержал начинание бельгийской организации по защите прав животных GAIA против меха, этическая плакатная реклама с его участием гласила: «Этой зимой во всех меховых магазинах – ЖЕРТВЫ» [8].

Раздел «Настоящее время» биографического материала на официальном сайте Ван Дамма содержит информацию о внимании к вопросам прав животных сразу после обозначения «главной страсти – кино [7].

«Когда я вижу бездомную собаку, – говорит легенда кинобоевиков, – я понимаю, что должен забрать ее с улицы... Теперь дома у меня живут девять собак» [1].

Одно из правил жизни Жан-Клода: «Я предпочитаю

есть то, у чего нет глаз. Глаза – это душа, а то, в чем есть душа, вряд ли может быть полезно для тела» [1].

«В чем секрет вкусной пищи? Просто нужно быть хорошим поваром!» – полагает Ван Дамм [5].

«Если Бог дал тебе прекрасное тело, оно становится твоим физическим храмом, – убежден Брюссельский Мускул, – и твоя обязанность – поддерживать в этом храме порядок» [1].

## ИСТОЧНИКИ

1. Будак Б. Правила жизни Жан-Клода Ван Дамма / Журнал Esquire. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://esquire.ru/wil/jean-claude-van-damme>

2. Ван Дамм любит мясо диких животных / Вокруг ТВ, 12 октября 2010. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.vokrug.tv/article/show/>

[Van\\_Damm\\_lyubit\\_myaso\\_dikih\\_zhivotnyh\\_7284/](http://www.vokrug.tv/article/show/Van_Damm_lyubit_myaso_dikih_zhivotnyh_7284/)

3. Достижения Жан-Клода Ван Дамма в бодибилдинге / Musclememory. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.musclememory.com/show.php?s=Van>

## +Damm&g=M

4. Жан-Клод Ван Дамм: «Ваши мужчины меня раздражают!» / Сегодня.ua, 7 Сентября 2010. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.segodnya.ua/life/interview/zhan-klod-van-damm-vashi-muzhchiny-menja-razdrazhajut.html>

5. Жан-Клод Ван Дамм: «Сейчас больше соперничества» / По материалам программы «Синемания» / Новости / Россия-1. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://russia.tv/article/show/article\\_id/9942/](http://russia.tv/article/show/article_id/9942/)

6. Известный киноактер Жан-Клод Ван Дамм отметил день рождения в Египте / Культура / ТАСС. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://tass.ru/kultura/536068>

7. Biography / Present / Официальный сайт Жан-Клода Ван Дамма, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.jcvd-online.com/biography/#6>

8. GAIA since 1992 /2011/ GAIA. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.gaia.be/en/gaia-1992>

9. Van Damme turns to greens for monk movie / Hurriyetaidailynews, 16 мая 2001. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.hurriyetaidailynews.com/default.aspx?>



[pageid=438&n=van-damme-turns-to-greens-for-monk-movie-2001-05-16](#)

# А. Вартанов (Я Vegan)



Я Vegan (Антон Вартанов, род. 29 мая 1982 г.) – основатель, лидер и автор всех песен успешной в начале 2000-х годов рок-группы «Магнитная Аномалия». Группа просуществовала 16 лет с 1997 по 2013 год, после чего взгляды Антона на жизнь изменились: «Моя жизненная позиция и взгляды на этот мир настолько изменились, что я больше не могу петь под именем „Магнитная Аномалия“ и выступать в закуренных клубах для пьяных людей. Да и многие мои старые песни противоречат моему мировоззрению. Поэтому мне, для того чтобы двигаться дальше, было жизненно необходимо оставить МА в прошлом и создать что-то новое» [8].

Сразу же после объявления о распаде «Магнитной Аномалии», Антон Вартанов объявляет о создании нового музыкального проекта «Vegan» (сейчас «Я

Vegan» – прим. сост.). Песня «Я Больше Не Ем Животных» становится гимном многих людей, выступающих против насилия над соседями по планете Земля [5], [7].

«Всем здравомыслящим людям рекомендую коротенькую книгу Льва Толстого „О неразумности мясоедения“. В школьную программу, как и все самые важные мысли писателя, книга не вошла», – пишет Антон [6].

Голова аллигатора (Китай), осиное печенье (Япония), фаршированные крысы (Китай), пюре с муравьями (Англия), сушеные ящерицы (Китай), эмбрионы утят (Индонезия), пенис осла (Китай), abortируемые младенцы (Китай), мозги обезьяны (Китай), белка в томатном соусе (США) – комментируя эти блюда национальных кухонь, Антон Вартанов замечает: «Не думайте, поедающие коров, овец, поросят, рыб, птиц, яйца, что вы чем-то отличаетесь. Поэтому я никогда не буду уважать ваш выбор. Я не могу уважать человека, который ест член или младенца. И неважно, человеческого или животного. Это невозможно уважать. Надеюсь, однажды вы, товарищи всеядные, это поймете, как однажды это понял я и миллионы разумных людей на планете» [6].

После нескольких лет изучения человеческого питания, Антон пришел к фрукторианству, до этого почти два года будучи веганом, затем сыроедом: «Прочел очень много всего. И отзывов простых людей, и научные выводы ученых. Но всегда старался слушать еще свои ощущения» [6].

В 2014 году экс-лидер «Магнитной Аномалии» сделал видеообращение к российским музыкантам, пропагандирующим, по его мнению, употребление алкоголя и другой нежелательной продукции: «Под раздачу», прежде всего, попала Земфира – Антон задает артистке риторический вопрос – «Зачем ставить знак равно между счастьем и опьянением?» («ты был счастливый и пьяный» – цитата из песни «Прогулка»). У Ильи Лагутенко он интересуется, в курсе ли музыкант, что молоко – «чужеродный белок, который вызывает букет патологических заболеваний» («не надо колы, дайте молока» – цитата из песни «Акулы или Паука»)) [3].

В 2008 году Вячеслав Бутусов включил песню Вартанова «Солнце» в свой альбом «Модель Для Сборки». В 2015 году Антон одобрительно высказался о мнении «завязавшего» Бутусова относитель-

но одурманивающего действия алкоголя и табака на человека, добавив: «Надеюсь поступки со словами не расходятся... Надеюсь еще, что Бутусов поймет, одурманивают не только сигареты и алкоголь, но и блюда из трупов» [1], [2].

Антон сотрудничает также с группой «IN PACE». Так, именно он стал режиссером и автором сюжета для клипа «По лесам», презентованного 14 сентября 2015 года [4].

«Мы Все рождены чтобы быть Счастливыми!» – девиз официального сайта e-vegan.ru и открытой группы ВКонтакте «Я Vegan – Экс Магнитная Аномалия» [5], [6].

«Друзья! – сообщил Антон весной 2015 года, – Я теперь живу на самом юге России высоко в горах. Собираюсь устроить свой небольшой Рай, посадить много плодовых деревьев, и жить максимально независимо от системы. Социальные сети мне теперь не интересны, когда над тобой в небе кружат орлы, и куда не помотришь такая красота, что дух захватывает, то в интернет не тянет... Я живу как и мечтал: природа, фрукты, саморазвитие, любовь, мир, добро, дисциплина, свобода!» [6].

## ИСТОЧНИКИ

1. Вячеслав Бутусов – Откровенный разговор! (ноябрь 2014) / Общее Дело, 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://youtu.be/jgoNgL4aKro>

2. Официальная страница Антона Вартанова ВКонтакте, 16 февраля 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://vk.com/stopmilk> Прим.: по состоянию на 18 сентября 2015 года информация на странице недоступна, некоторые репосты размещены в группе «Я Vegan – Экс Магнитная Аномалия».

3. Поль К. С точки зрения вегана. Музыкант Антон Вартанов уличил российских музыкантов в пропаганде алкоголя. И молока / It`s My City, 14 марта 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://itsmycity.ru/blog/post/id/4899>

4. IN PACE – По лесам / Андрей Сорокин, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://youtu.be/nD41nRVVEJo>

5. Я Vegan. Официальный сайт, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.e-vegan.ru/>, ранее: <http://vegan.name/>

6. Я Vegan – Экс Магнитная Аномалия. Открытая группа / ВКонтакте, 2015. Электронный ресурс. Режим

доступа:

[https://vk.com/vegan\\_name](https://vk.com/vegan_name)

7. Я Vegan – Я Больше Не Ем Животных / МА ONE, 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://youtu.be/YQaPVPWO8ZM>

8. Vegan (экс Магнитная Аномалия) – Лучшие песни / Концепция Общественной Безопасности (КОБ), 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://kob-media.ru/?p=7177>

# А. И. Воевода



Алексей Иванович Воевода (род. 9 мая 1980 г.) – российский спортсмен, двукратный чемпион Олимпийских Игр 2014 (бобслей-двойка, бобслей-четвёрка), трехкратный чемпион мира по армреслингу, мастер спорта международного класса; вегетарианец с опытом сыроедения [1].

Алексей Воевода – о своем опыте вегетарианства: «Я сначала выбрал для себя кремлевскую диету – это 85% белка в сутки. У нее, как выяснилось, немало побочных эффектов. Постоянная интоксикация организма, все та же апатия, я не мог выспаться нормально, одно следовало за другим. И как-то потом так вышло, что я наткнулся на академика Уголева (имеется в виду „Теория адекватного питания“ А. М. Уголева – прим. сост.) ... стал на три месяца сыроедом. Ел фрукты-овощи, воду пил обычную, при этом отказал-



ся от чая и от кофе. И тренировался... вес упал до „отметки“ в 110,5. То есть, как раз в тот самый диапазон, который мне был необходим. У меня ушел жир, а мышцы остались. Я подумал: „Да это же классно на самом деле!“. И легкость появилась... Достаточно спать пять часов... Сыроедение повышает эластичность суставов, и это очень здорово. Но потом все-таки пришлось отказаться от сыроедения, потому что профессиональному спортсмену очень нужны аминокислоты... Белок – это достаточно токсичный элемент. Если кормить свою собственную микрофлору, она нам дает все, что необходимо... Дополнительный белок тоже важен, но если это – растительный белок, то в нем в два раза меньше токсинов, чем в животном. Плюс растительный белок усваивается быстрее... Вообще, когда я стал сыроедом, первые две недели были совершенно жуткими, а потом мне стало хорошо. Я понял, что такое насыщение, и что такое переедание. Но когда я стал уже вегетарианцем, а не сыроедом, у меня начали расти результаты в спорте. Так что лично для меня этот эксперимент увенчался успехом. Я изначально воспринимал это не как ограничение, это был реальный эксперимент. Я его сам над собой поставил... Кроме того, как человек, всесторонне изучавший тему вегетарианства, я могу вам сказать, что у нас маленький желудок, длинный кишечник. Мы дей-

ствительно больше похожи по системе пищеварения не на плотоядных, а на травоядных. Приматы, предположим, гориллы, употребляют на 100% термически необработанную пищу... У них и в самом деле сильно развита микрофлора, им достаточно тех микроэлементов, которые она синтезирует. Мы же себя убиваем... Если я осознал что-то для себя, я больше уже никогда не пойду на попятную» [8].

В интервью Центру защиты животных «ВИТА» Алексей говорит о значимости этического и интеллектуального фактора перехода на вегетарианство, о принципе «любишь животных – не ешь их» и рассматривает сомнительность ситуации, когда убежденный в «естественности» своего рациона мясоед сам убивает животное и пытается есть сырое мясо [2].

На прямой вопрос о том, является ли мясо ядом для организма, олимпийский чемпион отвечает: «Конечно! Люди, изучающие биохимию, нудные. Но поговорить с ними стоит. Очень советую... Расщепляясь, мясо дает мочевины и еще кучу едких соединений. Вместе со свининой и говядиной вы усваиваете женские половые гормоны. Сами начинаете мутировать по женскому типу... В вашем организме наступит дисбаланс. Посмотрите, как много в нашем поколе-

нии молодых людей с огромной задницей, пузом и ви-  
сящей грудью. Мутация! Просто попробуйте отказаться  
от этого ненадолго. Вам понравится» [4].

Алексей не пропагандирует свой образ жизни сре-  
ди спортивного окружения: «Нет, пусть едят что хотят.  
Я, конечно, зарождаю в них зерно сомнения, а там уж  
от них самих зависит. Хотя многих мне удалось пере-  
убедить личным примером. И все живут уже три с по-  
ловиной года счастливо. Может быть, мы все, конеч-  
но, года через четыре в один день умрем. Вот все бу-  
дут смеяться-то! Но все медицинские обследования  
показывают, что мои органы находятся в лучшем со-  
стоянии, чем тогда, когда я ел мясо» [9].

До олимпийских соревнований коллеги смеялись  
над Алексеем: «Олимпиада впереди, давай мясо  
ешь». Но со временем перестали ерничать и начали  
посматривать на петрушку с укропом» [6, с. 19].

Система питания Алексея Воеводы: «Я почти  
не завтракаю. Сок, смузи. Обед – салат, я очень люблю  
салаты, самые разнообразные. А на ужин у меня  
может быть овощной борщ. Если я иду в ресторан –  
в сочинских ресторанах подают замечательный овощ-  
ной грузинский суп. На самом деле существует вели-

кое множество овощных вкусных вареных блюд. И – грибных опять же. Лапшу могу съесть. Каши. Питаться можно чем угодно, у вегетарианцев очень разнообразное питание. Я ем сыр, но только без сычужного фермента животного происхождения. Так что у меня разнообразное питание» [8]. По сути, рацион Алексея более всего соответствует «пище старинных богатырей» [7, с. 8].

«Дымок кавказского шашлыка на меня никак не действует, простите, – замечает Воевода. – Потому что точно также можно замариновать грибы, и запах будет таким же, не отличишь. Самое главное, в чем вы маринуете, и как. Весь секрет в маринаде. Попробуйте отрезать кусок сырого мяса и съесть – вот это настоящий вкус мяса. Все остальное – химически измененный тип продукта... Если вкус сырого помидора вы знаете, вы можете его пожарить – вы узнаете вкус жареного помидора, а у сырого мяса вкус вообще никакой... Если продукт такой чудесный и вкусный, он должен быть вкусным в любом виде, в том числе и в сыром, без обманок. Поэтому меня отсутствие мяса в моей жизни никак не смущает» [8].

Алексей Воевода – пример для современников в самых разных сферах. Так, на опыт спортсмена

ссылается музыкант Пьер Эдель: «Вегетарианство – это естественный образ питания человека. Это подтверждают все святые любой конфессии, от Будды до Серафима Саровского. Этим гордились древние Греки – Аристотель, Платон, Пифагор, а так же прославленные ученые – Да Винчи, Эйнштейн, Тесла... Об этом говорят многие врачи, психологи и лекторы современности – О. Торсунов, А. Хакимов, Л. Тугутов и т. д. А для „крутых мужиков“, чемпион мира по бобслею и армреслингу Алексей Воевода является живым примером того, что все эти мифы о „незаменимых микроэлементах“ – просто чепуха» [10, с. 15]. Луи Сайхойос – режиссёр-документалист фильмов «Бухта» (2009 год, об охоте на дельфинов, премия «Оскар» -2010 в номинации «Лучший документальный фильм»), «Гонка на вымирание» (2015 год, о недопустимости международной торговли животными и растениями, о выбросах смертельно опасного для живых организмов углекислого газа, окисляющего океан) – считает Алексея «примером того, как можно потреблять необходимый для организма белок и не вредить окружающей среде» [5, с. 6].

«Я хочу повлиять на политику в отношении физкультуры и спорта, постараться изменить образ жизни молодежи, – делится Алексей Воевода планами

на будущее. – Я знаю о том, что происходит в нашем спорте, гораздо больше, чем об этом пишут и говорят, и далеко не все меня устраивает» [3, с. 109].

## ИСТОЧНИКИ

1. Алексей Воевода о сострадании к животным и веганстве / Центр защиты прав животных «ВИТА», 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.vita.org.ru/new/2013/sen/03.htm>

2. Алексей Воевода о сострадании к животным и веганстве / Центр защиты прав животных «ВИТА», 7 ноября 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://youtu.be/bZD4ad-UNXM>

3. Володин М. Алексей Воевода: Поигрывания мышцами я никогда не понимал / Playboy, июнь 2014. – С. 108—111.

4. Голышак Ю. Алексей Воевода: с Зубковым нас рассорила пресса / Спорт-Экспресс, 2 февраля 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.sport-express.ru/newspaper/2014-02-07/12\\_1/](http://www.sport-express.ru/newspaper/2014-02-07/12_1/)

5. Изосимова Ю. Искусство спасает планету / Metro, №89 (136/3292), 3 августа 2015. – С. 6.

6. Кучинская Г. Достойный победы / Высокий Сезон (Юг), №22/1, апрель 2014. – С. 16—19.

7. Пицца русских богатырей / «Медведь» – каталог здоровой продукции. Выпуск 6, март 2015. – С. 8.

8. Рассказова И. «Пять лет без права на кусок мяса». Алексей Воевода – об эксперименте над самим собой / Советский Спорт, 6 января 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.sovsport.ru/gazeta/article-item/770028>

9. Урбан У., Лебедев А., Любимов Д. Алексей Воевода: «Доехали, а Саня Зубков ног не чувствует» / Московский комсомолец, 9 апреля 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.mk.ru/sport/interview/2014/04/09/1011710-aleksey-voevoda-doehali-a-sanya-zubkov-nog-ne-chuvstvet.html>

10. Участник проекта «Голос» -3 Пьер Эдель о своем образе жизни в ритме Москвы / Журнал «Москва в теме», январь 2015. – С. 14—15.

# П. В. Дуров



Павел Валерьевич Дуров (род. 10 октября 1984 г.) – российский предприниматель, программист, рублёвый миллиардер, один из создателей социальной сети «ВКонтакте» и одноимённой компании, генеральным директором которой был в 2006—2014 гг. В студенческие годы неоднократно становился лауреатом Потанинской стипендии, стипендий Президента РФ и Правительства РФ. В декабре 2013 года Дуров отказался предоставить ФСБ данные администраторов группы «Евромайдан» и продал свою долю в компании; на данный момент находится за границей, занимается ориентированным на международный рынок проектом Telegram (бесплатный кроссплатформенный мессенджер для смартфонов и других устройств) и не намерен возвращаться в Россию. «О личной жизни молодого предпринимателя известно мало. Он не любит давать интервью» [5].



«Я миролюбив, я вегетарианец, и я не люблю войны», – говорит Павел [7]. «Те, кто ищет в моей жизни замки, стоянки спортивных автомобилей и флотилию боингов, будут жестоко разочарованы. У меня нет самолетов, автомобилей и домов. Мой мир – это передвижение пешком и на метро, а также сон в съемной комнате размером 18—20 м<sup>2</sup>. Тем, кто хотел бы поменяться со мной местами, придется также полностью отказаться от алкоголя, мяса и дорогой одежды» [6].

Обедая с Джоном Торнхиллом в лондонском Quattro Passi, Павел Дуров объяснил выбор ресторана: «Итальянская кухня простая и здоровая, и это удобно для вегетарианца, выбирающего что-то из меню». Возможно, предпочтение связано с воспоминаниями о детстве: Дуров провел несколько лет в Италии, в Турине, где работал его отец Валерий [12].

Нюансы встречи основателя Facebook Марка Цукерберга и Павла Дурова: «Цукерберг пригласил гостей в свой дом, надел галстук, позвал переманенного из Google повара приготовить несколько блюд, как в гурманском ресторане. Дуров ерзал на стуле и морщился не от официоза, а от кухни. „Для желудка много ингредиентов – деструктивно, – жаловался он. – Же-

лудочный сок зависит от того, что вы перевариваете, чем однороднее еда, тем лучше. Поэтому я ем как животное – отдельно фрукты, потом, допустим, пюре“. К вину он не притронулся – уверял, что не пил с тех пор, как в школе химик Шпаков рассказывал об убийстве клеток спиртом» [2].

Павел называет своего кумира Стива Джобса «Леонардо да Винчи нашей эпохи» [4]. Интересно, что и основатель Apple, и знаменитый художник – были вегетарианцами (по другим сведениям, Стив Джобс был пескетарианцем или веганом).

Редактор сетевого издания «53 новости» Павел Федоров полагает, что Дуров «напоминает Джобса гораздо сильнее, чем Цукерберг». Перед этим сделано сравнение и, в частности, отмечено: «Цукерберг как-то заявлял что ест мясо только тех животных, которых убил сам. Дуров – вегетарианец» [10].

«Личным героем» для Павла Дурова является бывший сотрудник Агентства национальной безопасности США Эдвард Сноуден, разгласивший тайну тотальной слежки: «Мы одного возраста, и в каком-то смысле я воспринимаю эту борьбу с Агентством национальной безопасности как битву нашего поколения» [13]. Эд-

вард Сноуден – практикующий буддист, вегетарианец, не употребляющий кофе и алкоголь [11].

Николай Кононов – об эмоциях и поведении Павла Дурова в сложный период жизни, до уезда из России. «На Новый год оппозиционные группы на Facebook и «ВКонтакте» координировали действия перед митингами... Власть оказалась не готова... принесли бумагу из прокуратуры. Бумага настойчиво рекомендовала Дурову закрыть группы против «Единой России» и несколько подобных... Несмотря на анархистские взгляды, Дуров старался блюсти закон. Обычно группы закрывались по запросу прокуратуры, подкреплённого законными основаниями. Но в данном случае внутри тотема (Павла Дурова – Forbes) что-то воспротивилось. Дело пахло ограничением свободы и предательством пользователей. Дуров решил не прогибаться и отказался закрывать группы... Я позвонил Дурову по скайпу. Тот сидел в бейсболке, на которую накинул капюшон худи, и жевал что-то типа вегетарианского гамбургера, запивая минеральной водой... «Что вы намерены делать?» «Ничего, – пробормотал Дуров. – Опять звонили, просят закрыть группы... Я уже привык. Они знают, что я не боюсь»... Вернувшись в квартиру на Крестовском острове Дурова потревожил звонок в дверь. На лестничной площадке

суетились омоновцы в камуфляже и, видимо, следователь... Дуров не открыл. Осторожно выглянув в окно, он увидел пятна камуфляжа во дворе. Позже служба безопасности рассказала, что чуть не устроила перестрелку... Дуров выслушал, зашел во «ВКонтакте» и процитировал 2,7 млн подписчиков Карлейля: «Насколько человек побеждает страх, настолько он человек» [2].

По сообщению Собака.ru, весной 2015 года Павел Дуров «вернулся в Петербург, чтобы увидеть Джареда Лето», перед этим поприветствовав лидера группы «30 Seconds to Mars» и активиста вегетарианского движения в Твиттере [8].

Основатель компании AR Films, кинопродюсер Александр Роднянский в 2012 году объявил о том, что снимет фильм по книге Николая Кононова «Код Дурова» [3]. Продюсера привлекла история основателя крупнейшей российской социальной сети «ВКонтакте», придерживающегося либертарианских взглядов в политике, вегетарианских – в питании: «Я лично не знаком с Павлом Дуровым. Но книга меня привлекла. Он персонаж неоднозначный, яркий, эпатажный. Это всегда интересно для кино. Ведь в любом кино, на мой взгляд, действуют объемные персонажи,

к которым трудно приклеить ярлык с надписью «хороший» или «плохой». Предполагалось, что фильм выйдет на российские экраны в 2014 году, однако в 2015 году концепция фильма была полностью изменена: «Потому что мы столкнулись со спецификой... аудиторных предпочтений. Поверьте, что не политических. Мы просто вдруг и для себя достаточно твердо уяснили, что истории успеха в России... не пользуются в силу разных социальных, психологических что ли, исторических факторов столь значимым интересом, каковым пользуются они в США... Мы... от фильма биографического пришли к многолинейной, сложной, насыщенной разными историями картине об Интернете». Сам Павел Дуров еще в 2012 году заявил, что к идее съемок относится негативно [1], [9].

## ИСТОЧНИКИ

1. Голубко О., Коробкова Е. Александр Роднянский снимет фильм об основателе «ВКонтакте» Павле Дурове / Вечерняя Москва, 21 декабря 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://vm.ru/news/aleksandr-rodnyanskij-snimet-film-ob-osnovatele-vkontakte-pavle-durove1356066808.html>

2. Код Павла Дурова: пять историй из жизни «ВКон-

такте» и ее создателя / Forbes, 22 ноября 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.forbes.ru/sobytiya-opinion/lyudi/212150-kod-pavla-durova-pyat-istorii-iz-zhizni-vkontakte-i-ee-sozdatelya>

3. Кононов Н. В. Код Дурова. Реальная история «ВКонтакте» и ее создателя. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 208 с. ISBN 978—5—91657—546—0

4. Официальная страница Павла Дурова ВКонтакте, 6 октября 2011. Электронный ресурс. Режим доступа:

[https://vk.com/durov?w=wall1\\_45095](https://vk.com/durov?w=wall1_45095)

5. Павел Дуров / РИА Новости, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://ria.ru/tags/person\\_Pavel\\_Durov/](http://ria.ru/tags/person_Pavel_Durov/)

6. Павел Дуров: Мы отказываемся принимать мир, в котором люди могут драться из-за денег / Сноб, 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://snob.ru/profile/25706/blog/49639>

7. Правила жизни Павла Дурова / Журнал Esquire. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://esquire.ru/10-2006-durov> Прим.: копия страницы из кеша Google:

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:JriYtOu6IM8J:https://esquire.ru/10-2006-durov+&cd=1&hl=ru&ct=clnk&gl=ru>

8. Стацюк М. Павел Дуров вернулся в Петербург, чтобы увидеть Джареда Лето / Собака.ru, 20 марта 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.sobaka.ru/city/city/35154>

9. Троянская Т. В гостях: Александр Роднянский, кинопродюсер / Интервью / Эхо Москвы, 20 ИЮНЯ 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://echo.msk.ru/programs/beseda/1570594-echo/>

10. Федоров П. Павел Дуров напоминает мне Стива Джобса / МнениR, 4 Октября 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://mnenir.ru/avtorskaya-kolonka/135-pavel-fedorov-pavel-durov-napominaet-mne-stiva-dzhobsa.html>

11. Germany's Quandary: The Debate over Asylum for Snowden / Spiegel, November 04, 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.spiegel.de/international/world/the-political-debate-over-offering-snowden-asylum-in-germany-a-931497-2.html>

12. John Thornhill. Lunch with the FT: Pavel Durov / Financial Times, July 3, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.ft.com/intl/cms/s/0/21c5c7f2-20b1-11e5-ab0f-6bb9974f25d0.html>

13. Larisa Brown. Snowden's a hero, says tycoon

behind app used by jihadis: Multi-millionaire also claims threat of terrorism 'is not even there' / Daily Mail, 5 July 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.dailymail.co.uk/news/article-3150336/Snowden-s-hero-says-tycoon-app-used-jihadis-Multi-millionaire-claims-threat-terrorism-not-there.html>



# С. А. Есенин



«Новомодное сейчас увлечение вегетарианством не новая, а хорошо забытая старая российская идея, – читаем на страницах газеты „Звезда“. – Само понятие „безубойного питания“ появилось в России довольно давно. В 1860 году в Санкт-Петербурге организовалось первое вегетарианское общество, которое в шутку в народе тут же прозвали „Ни рыба ни мясо“. Его организовал хирург Александр Петрович Зеленков. Сам он стал вегетарианцем по состоянию здоровья: все другие методы борьбы с его заболеваниями были уже исчерпаны. И он был просто потрясен результатами вегетарианской диеты. То есть в тот период времени вегетарианство рассматривалось лишь как способ оздоровления организма. Без всяких нравственных подоплек. А вот когда Лев Николаевич Толстой подвел под такой способ питания идеологическую базу, издав свой трактат „Пер-

вая ступень“, начался настоящий вегетарианский бум среди российской интеллигенции. Во главу угла поставили нравственную сторону вопроса. Одним из основных постулатов каждого вегетарианца стала фраза-заклинание: „Я никого не ем“. Многие прогрессивные деятели вслед за великим писателем стали отказываться употреблять в пищу мясо и рыбу. В рядах вегетарианцев в разное время были замечены известный художник Илья Репин, профессор Санкт-Петербургского университета, основоположник климатологии в России Александр Воейков, русский живописец Николай Ге, поэт Сергей Есенин...» [3]. Сергей Александрович Есенин (3 октября 1895 г. – 28 декабря 1925 г.) – знаменитый русский поэт, представитель новокрестьянской поэзии и лирики, а в более позднем периоде творчества – имажинизма [4].

Увлечение идеями Л. Н. Толстого началось у Есенина еще во время учебы в Спас-Клепиковской учительской школе. Его соученик Г. Л. Черняев вспоминал: «Наш кружок у Панфилова образовался почти стихийно... Потом, когда ближе узнали друг друга, мы в наших беседах и спорах стали касаться вопросов тогдашней общественной жизни. Читали и обсуждали роман Л. Толстого „Воскресение“, его трактат „В чем моя вера?“ и другие книги писателя. Мечтали побы-

вать в Ясной Поляне (поездка не состоялась из-за денежных затруднений). Толстовские идеи сильно захватили тогда и Есенина» [8].

Из есенинского письма Г. А. Панфилову 23 апреля 1913 года: «Итак, я бросил есть мясо, рыбы тоже не кушаю, сахар не употребляю, хочу скидывать с себя все кожаное, но не хочу носить названия „Вегетарианец“. К чему это? Зачем? Я человек, познавший Истину, я не хочу более носить клички... Как нелепа вся наша жизнь. Она коверкает нас с колыбели, и вместо действительно истинных людей выходят какие-то уроды... Истина должна быть истиной, у нее нет доказательств, и за ней нет границ, ибо она сама альфа и омега. В жизни должно быть искание и стремление, без них смерть и разложение. Нельзя человеку познать Истину, не переходя в условия и не переживая некоторые ступени, в которых является личное единичное сомнение... Человек! Подумай, что твоя жизнь, когда на пути зловещие раны. Богач, погляди вокруг тебя. Стоны и плач заглушают твою радость. Радость там, где у порога не слышны стоны. Жизнь в обратной колее. Свет Истины заманил меня к своему Очагу. Там лучше. Там дышится вольней и свободней, там не чувствуется того мучения и угрызений совести, которые окружают всех во мраке злобы и раз-

врата. Хотя поговоришь-то о ней (об истине), и то облегчишь свою душу, а сделаешь если что, то счастлив безмерно» [6].

«Словно многоголосый орган, дружба с Гришей Панфиловым в плане творческого развития звучит полифонией функций, – пишет Р. В. Комаров. – По второму закону Шарля Бодуэна, Панфилов – источник вспомогательной эмоции: стихи Есенина этого периода хоть и крайне раздражательны, зато вдохновенны. В экзистенциальном смысле, Гриша – единомышленник; безоговорочно в творчестве поддерживает. С ним Сергей решает извечные экзистенциальные вопросы: в чем смысл жизни? что есть гений? что значит жить полноценно? какой образ жизни вести? Гриша надеется наставнической функцией. Панфилов – прообраз наставника творческого. С ним выверяются стихи, с ним оттачивается тактика и стратегия творческой карьеры. По согласованию с Панфиловым принято решение «держаться» образ жизни, вплоть до ухода в «вегетарианство» [9].

«Теперь у меня есть еще новый друг, некто Исая Павлов, по убеждениям сходен с нами (с Панфиловым и мною), последователь и ярый поклонник Толстого, тоже вегетарианец», – сообщает Есенин в пись-

ме М. П. Бальзамовой 9 февраля 1913 года [7]. В это время поэт (судя по его письмам) «читает литературу по вегетарианству и знакомится с журналом „Вегетарианское обозрение“, в котором регулярно публиковались толстовские материалы, связанные с темой „беззубойного питания“, в том числе его письма (см., напр., „Вегетарианское обозрение“, Киев, 1912, №1, янв., с. 33—34 и др.). В этом журнале участвовали люди теософской направленности; из рекламных объявлений можно было почерпнуть сведения о соответствующих журналах и книгах. По-видимому, именно на страницах „Вегетарианского обозрения“ (см. его №№1, 3/4, 6 за 1912 г.) Есенин обратил внимание и на книгу С. Вивекананды „Практическая Веданта“ (М., 1912), и на журналы „Вестник теософии“ и „Бюллетени литературы и жизни“ – следы чтения этих изданий можно обнаружить в целом ряде его писем (причем не только 1912—1913 гг., но и более поздних» [8]. «Я бросил есть мясо и рыбу, прихотливые вещи, как-то вроде шоколада, какао, кофе не употребляю и табак не курю» – есенинские слова данного периода [4, с. 38].

Вместе с М. Арцыбашевым, Д. Григоровичем, Л. Украинкой, Н. Рерихом, М. Коцюбинским, И. Тургеневым, А. Чеховым, Л. Толстым, А. Добролюбовым, В.

Маяковским, другими русскими и украинскими писателями конца 19 – начала 20 столетия – ряд произведений, имевших «явный экоэтический контекст» создает и Сергей Есенин («Песнь о собаке», «Лисица», «Корова» и др.) [1, с. 10].

Поэт сожалеет в стихотворении «Песнь о хлебе» (1921), что «сохранение собственной жизни предполагает уничтожение другой. Серп, движимый рукой человека, режет колосья, как под горло режут лебедей» [2].

Есенин – автор крылатого выражения, вобравшего суть любви и уважения к животному миру: «братья наши меньшие» [11].

«Дай, Джим, на счастье лапу мне...» – проект Московского государственного музея С. А. Есенина по защите животных, в рамках которого запланированы «российские и международные выставочные, культурно-образовательные мероприятия, мастер-классы и интерактивные занятия, цель которых состоит в воспитании гуманного, ответственного отношения к животному миру с помощью поэтического слова С. А. Есенина... Первое анонсированное мероприятие проекта состоялось 5 октября 2013 в Цен-

тральном Парке Культуры и Отдыха имени Горького с презентацией выставки по теме мероприятия и поэтического сборника С. А. Есенина «Братья наши меньшие» [5].

«Мы живём в эпоху жестоких испытаний, мы – пленники современной цивилизации, – смотрит правде в глаза ученица 8 класса Екатерина Хазова. – Наша жизнь протекает в гигантских городах среди бетонных домов, асфальта и бензинового дыма. Мы засыпаем и просыпаемся под рёв автомобилей. Современный ребёнок с удивлением разглядывает птичку, цветы видит лишь стоящими в праздничной вазе, а животных может посмотреть на картинках детских книжек... Исчезает многовековая связь человека с природой, поэтому всё больше в нашем мире жестокости и насилия. Чтобы остановить противостояние природы и человека, следует задуматься над вопросами: «Что мы делаем? Как мы живём?» и обратиться к русской классической литературе, которая всегда служила подлинным источником гуманизма, формировала в человеке любовь ко всему живому на земле. Животный мир у Есенина – часть природы, живой, одушевлённой, разумной. Его звери не басенные аллегории, не олицетворения человеческих пороков и добродетелей. Это, действительно, «меньшие братья», у ко-

торых свои думы и заботы, свои горести и радости. В поэзии Сергея Есенина присутствует мотив «кровного родства» с животным миром:

Счастлив тем, что целовал я женщин,  
Мял цветы, валялся на траве  
И зверьё, как братьев наших меньших,  
Никогда не бил по голове.

*(«Мы теперь уходим понемногу», 1924 г.)*

В его стихотворениях мы находим образы не только домашних животных, но и представителей дикой природы. Из 267 рассмотренных стихотворений в 111 упоминаются животные, птицы, насекомые, рыбы... подчёркнуто поэтом единство всего живого, и в этом единстве всего сущего – смысл нашей жизни... Поэт делает «нечеловеческую» боль достоянием человеческой души... Есенин не только любил по-настоящему «разумную плоть», но и понимал «неизречённые души» зверей – дар редкостный, уникальный, почти начисто утраченный современным человеком... Пора почувствовать и в животном личность – сознающую, думающую, радующуюся и страдающую. Стараясь понять психику животных, мы лучше будем понимать психику людей. А это сулит человечеству одно только добро» [10].



## ИСТОЧНИКИ

1. Борейко В. Е. Прорыв в экологическую этику. – Киев: Логос, 2013, – 168 с. (Серия «Охрана дикой природы». Вып. 71) ISBN 978—966—171—705—2
2. Бранг П. Россия неизвестная: история культуры вегетарианских образов жизни от начала до наших дней / Пер. с нем. А. Бернольд и П. Бранга. – М.: Языки славянской культуры, 2006. – 568 с. ISBN 5—9551—0138—1
3. Вегетарианство / Звезда, №6 (32319), 22 января 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:  
<http://zvezda.perm.ru/newspaper/?pub=15296>
4. Гусяров Е. Н. Есенин в жизни. Систематизированный свод воспоминаний современников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 768 с. (Серия: Биографические хроники) ISBN 5—94850—190—6
5. «Дай, Джим, на счастье лапу мне...» / Московский государственный музей С. А. Есенина, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:  
[http://esenin-museum.ru/portfolios/bratia\\_nashi\\_menshie](http://esenin-museum.ru/portfolios/bratia_nashi_menshie)
6. Есенин С. А. Письмо Панфилову Г. А., 23 апреля 1913 г. Москва / Есенин С. А. Полное собрание сочинений: В 7 т. – М.: Наука; Голос, 1995—2002. Т. 6. Письма. – 1999. – С. 35—38.

7. Есенин С. А. Письмо Бальзамовой М. П., 9 февраля 1913 г. Москва / Есенин С. А. Полное собрание сочинений: В 7 т. – М.: Наука; Голос, 1995—2002. Т. 6. Письма. – 1999. – С. 30—32.

8. Есенин – Бальзамовой М. П., 9 февраля 1913 / Сергей Есенин / Наследие. Искусство. Величие. Материалы по культуре, искусству и другим областям знаний, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://esenin.niv.ru/esenin/pisma/16.htm>

9. Комаров Р. В. Сергей Есенин: судьба таланта в контексте психологии творчества / Современное есениноведение, научно-методический журнал Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина», №16, 2011. – С. 34—39.

10. Образы животных в лирике Сергея Есенина. Исследовательская работа Хазовой Екатерины Юрьевны, ученицы 8 класса, МОУ СОШ №11 города Жуковский Московская область. Руководитель проекта Коробова Ольга Викторовна / Издательский дом «Паганель», 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://паганель.рф/архив/архив/arcсрур/>

[comур\\_haz\\_www.pdf](comур_haz_www.pdf)

11. Щавелев С. П. Этика и психология науки. Дополнительные главы курса истории и философии на-

уки: учеб. пособие для аспирантов и соискателей ученой степени к экзамену кандидатского минимума. – М.: ФЛИНТА, 2011. – 308 с. ISBN 978—5—9765—1153—8 Прим.: рецензенты – докт. филос. н., член-корр. РАН И. Т. Красавин (Институт философии РАН), канд. филос. н., доц. Д. П. Кузнецов (Курский гос. мед. ун-т), докт. филол. н., проф., заслуженный деятель науки РФ А. Т. Хроленко (Курский гос. ун-т).

# И. А. Ефремов



Иван Антонович Ефремов (22 апреля 1908 г. – 5 октября 1972 г.) – крупнейший ученый, профессор, доктор биологических наук, создатель науки тафономии, человек энциклопедических знаний и выдающегося ума, писатель-фантаст, в произведениях которого основными стали «тема человека будущего, обладающего высокими нравственными качествами, сильного физически и духовно, и тема целесообразного общественного устройства» [12].

В ноябре 1968 года Ефремов написал: «...Я зарылся по уши в свой роман „Час Быка“. После того, как чуть было не отдал Богу душу в прошлом году, никак не могу поправиться, веду жизнь почти индийского аскета и работаю медленно. А роман трудный. И то вопрос – пойдёт ли? Там много вопросов сложных и колючих. Негативный опыт человечества

несравнимо сильнее, ярче и глубже позитивного. Поэтому мрачные картины, всякого рода чудовища, садистские проявления – всё это воспринимается сильнее и ярче, чем картины прекрасного будущего и добрых человеческих отношений...» Изучение негативного социального опыта выливается у Ефремова в создание концепции инферно – «тяжёлого состояния общества, лишённого духовности, равнозначного отсутствию солнечного света посреди ночи, в Час Быка» [7, с. 15].

Писатель сообщает также: «Надо было опровергнуть несколько главных тезисов современных фрейдистов, которые, то есть тезисы, получили распространение в западной литературе. Они гласят: человек должен иметь свое жизненное пространство, и он его инстинктивно охраняет, человек в основе своей не земледелец, а охотник, бродяга и убийца, инстинкт разрушения в человеке гораздо сильнее инстинкта созидания. С этим я был не согласен, с этим я должен был вступить в борьбу. Вот так зарождалась идея «Часа Быка» [11].

Если написанный в начале 60-х гг. XX столетия роман «Лезвие бритвы» посвящён поиску путей выхода человечества на магистраль общественного про-

гресса, то «Час Быка», как полагают Т. Данилова и соавт. – это «роман-предупреждение, осознание огромной сложности такого выхода, грозящих тупиков и срывов. В романе изображена планета Торманс, заселённая выходцами с Земли нашего времени, Эрь Разобщённого Мира... Цивилизация тормансиан содержит черты потребительской монокультуры капитализма, а также китайской „Культурной революции“... Ефремов подчёркивал, что, изображая подстерегающие в будущем опасности, художник-фантаст обязан показать выход, иначе его деятельность бессмысленна. Земляне возродили в жителях Торманса надежду, открыв им возможность другого, лучшего, мира. Вдохновлённые этой надеждой, люди Торманса объединились в союзы единомышленников, противостоящие лжи, подкупу, манипуляции общественным сознанием, и, создав „снизу“ нравственные основы нового мира, свергли олигархию, просуществовавшую века». «...Это давняя методика всех подлинных революций. Приспееет время, и пирамида рухнет, но только когда внизу накопятся силы, способные на организацию иного общества» [5], [6].

В вышеуказанном социально-философском научно-фантастическом романе Ефремова о путешествии людей будущего, уроженцев коммунистической Зем-

ли, земляне перешли на искусственно выращенные животные белки, отказываясь от насилия над живыми существами. «Когда отпала необходимость убивать для еды, тогда человечество совершило последний шаг от необходимости к истинно человеческой свободе. Этого нельзя было сделать до тех пор, пока мы не научились из растительных белков создавать животные. Вместо коров – фабрика искусственного молока и мяса». Затронут и вопрос использования животных для научных опытов: «Нет! Ищите обходной путь, но не устраивайте пыток. Мир невообразимо сложен, и вы обязательно найдете много других дорог к раскрытию истины» [6].

Ефремовские идеи в изложении белорусского анархиста Игоря Олиневича: «На Земле восторжествовало солидарное общество. Были реализованы высшие свободные идеалы. Государство перестало существовать. Люди жили обеспеченно и интересно. Управление осуществлялось горизонтальными структурами, служившими средством координации для общей пользы. Многосторонне развитый, гармоничный и нравственный человек – центр такой системы. Когда-нибудь такое общественное устройство станет самым обычным явлением. А сегодня приходится жить в мире, где кругом лишь горе и беда, где ростки ра-

зума и радости пробиваются лишь вопреки мрачным условиям» [9, с. 70].

Иван Ефремов – автор послесловия к книге А. Кларка «Космическая одиссея 2001 года» [8]. «Центральная тема творчества Кларка – Человек и Вселенная. Писатель, рассматривая различные аспекты этой проблемы... в каждом случае исходит из необходимости эволюции не только разума, но и морали». Ефремов пишет при этом о «вполне научном мировоззрении» автора [4, с. 132].

В 1999 году в Москве создан Центр ноосферных знаний и культуры имени Ивана Ефремова, что символизировало заметный вклад профессора в развитие идей В. И. Вернадского о ноосфере, этика которой определенно соотносится с вопросом вегетарианства [1, с. 6], [10, с. 187—189].

Эпиграфом ко всем произведениям Ефремова, по мнению А. М. Козловича, могли бы послужить слова самого В. И. Вернадского: «Мне чужд капиталистический строй, но чужд и здешний. Царство моих идей впереди» [2, с. 6].

Сегодня как никогда актуально звучат слова, напи-



санные Ефремовым в 1971 году: «Думать, что можно построить экономику, которая удовлетворит любые потребности человека, тенденция к чему пронизывает всю западную (е.г. американскую), да и нашу, в вульгарном и буквальном понимании „каждому по потребностям“, фантастику – это непозволительная утопия... Единственный выход – в строжайшем самоограничении материальных потребностей, основанном на понимании места человека и человечества во вселенной как мыслящего вида, абсолютном самоконтроле и безусловном превосходстве духовных ценностей перед материальными... Если понимания этого не произойдёт, то человечество вымрет как вид просто в ходе естественного хода космической эволюции как неприспособленный / неприспособившийся для решения этой задачи, будучи вытеснено более подходящим (возникшим не обязательно на Земле). Это закон исторического развития столь же непреложный, как законы физики» [3, с. 160].

## ИСТОЧНИКИ

1. Алмазов Д. Иван Антонович Ефремов / Вестник Волгоградского отделения Русского географического общества, №4 (124), апрель 2013. – С. 6.
2. Аристон – вечный путь по лезвию бритвы (Кон-

цепция ноосферного развития) / Зеленый лист. Карельская экологическая газета, №2—3, 1997. – С. 6.

3. Библиотекарь / Еремина О. А., Смирнов Н. Н. Иван Ефремов (Жизнь замечательных людей) / Общественно-политический журнал «Изборский клуб» №1 (25), 2015. – С. 160.

4. Гопман В. Л. Рецепция фантастических романов Артура Кларка в отечественной прессе второй половины XX в. / Вестник РГГУ, №13 (93), 2012. – С. 132.

5. Данилова Т., Двуреченская Н., Двуреченский О., Константинов А. Иван Антонович Ефремов (к 95-летию со дня рождения) / Русский переплет, 2002. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.pereplet.ru/text/efremov.html>

6. Ефремов И. А. Час Быка. – М.: Ермак, АСТ, 2004. – 544 с. ISBN 5—17—021699—8, 5—9577—0950—6

7. Истинные и ложные страхи Часа Быка / Незримая сила, №4, 2007. – С. 15.

8. Кларк А. Космическая одиссея 2001 года. – М.: Мир, 1970.

9. Олиневич И. Еду в Магадан / Голас волі з-за кратаў. Анталогія твораў беларускіх палітзняволеных / Складальнік, рэдактар А.І. Фядута. – Вільня: ЕГУ, 2013. – 992 с. ISBN 978—9955—773—69—6

10. Позняк Л. Вегетарианство и этика ноосферы /

Материалы 1-го Международного симпозиума «Иван Ефремов – ученый, мыслитель, писатель. Взгляд в 3-е тысячелетие. Предвидения и прогнозы». Часть первая. – М.: НЭЦ «ЭОЛ», 1998. – С. 187—189.

11. Савченко Г. Как создавался «Час Быка» (Беседа с Иваном Ефремовым) / Журнал «Молодая гвардия», №5, 1969. – С.307—320.

12. Человек Эры Кольца. Иван Ефремов / Общероссийский государственный телеканал «Культура», 2007. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://tvkultura.ru/brand/show/brand\\_id/32820/](http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/32820/)

# С. С. Казанова



Сатаней «Сати» Сетгалиевна Казанова (род. 2 октября 1982 г.) – известная российская певица, актриса, телеведущая, фотомодель [5].

«Кто-то становится вегетарианцем, руководствуясь трендовыми течениями, модой, – говорит Сати о причинах растущей популярности вегетарианства. – Даже если так, ничего плохого в этом нет. То, что здоровый образ жизни стал частью моды, пусть, возможно, и временно, как всякие модные течения, – это просто прекрасно. Но я пришла к вегетарианству, не оглядываясь на тренды» [1, с. 23].

«Я стала вегетарианкой, и кардинально поменялся не только мой рацион питания, но и характер жизни... Раньше, если так можно сказать, у меня был культ еды. А сейчас я понимаю, что еда – это лишь малая

часть моей жизни. Важная, но не важнейшая. Мне кажется, еда из кюльта должна стать культурой. Я знаю, что во многих семьях, которые поколениями придерживаются вегетарианства, более гармоничные отношения, и люди лучше себя чувствуют» [9, с. 5].

Много гастролирующая и в целом активная по жизни Сати Казанова даже на начальных этапах вегетарианства не считала мясо средством восстановления при физическом и моральном измождении [10].

Сати боялась, что вегетарианство плохо скажется на связках. «И однажды получила знак свыше – разговори­лась на эту тему с коллегами, музыкантами Теоной Кон­тридзе и Мариной Девятовой (они вегетарианки уже много лет). Девушки рассмеялись: вегетарианство хорошему голосу не помеха. Действительно, они вон какие голосистые! А жить, не употребляя в пищу животных, намного легче» [2].

«Мы встречаемся в вегетарианском ресторане «Латук», где Сати уже хорошо знают, – пишет редактор журнала «Cosmopolitan» Ольга Севастьянова. – Десять лет назад, на волне популярности группы «Фабрика», она бы вряд ли назначила встречу в таком месте. «Смотрю старые фотографии и просто не узнаю

себя», – признается певица, пока мы ждем тыкву в меду («Только, пожалуйста, без сыра и лука!») и имбирный чай с грушей. «Мое понимание счастья ограничивалось тусовками, успехом, деньгами. Было ощущение, что живу не своей жизнью, но я не принимала эти сигналы всерьез». Изменить отношение к миру заставил несчастный случай. Отмечая 8 Марта, Сати прыгнула на стеклянный стол и поранила «пятую точку». «Это было так унижительно! Вернулась домой из больницы, рыдала: «Господи, пожалуйста, вытащи меня из этой грязи!» Просьба не осталась неуслышанной. Скоро в жизни Сати Казановой появилась йога, за ней пришел отказ от мяса и рыбы, а пару лет назад певица начала практиковать осознанность» [8].

«Одно вытекает из другого, – полагает Сати, размышляя о связи йоги и вегетарианства. – Ведь важнейший принцип йоги – это отсутствие насилия. Нельзя причинять вред – в мыслях, словах, действиях – себе и всем остальным живым существам. Никто меня никогда не убедит, что есть мясо полезно. Это ведь мертвая плоть. Необъяснимо, но я сама к этому пришла, никто мне ничего не запрещал, никто ни в чем не убеждал. Сначала я исключила из рациона мясо, курицу. Затем отвращение появилось и к рыбе. Я ела ее, и мне было гадко. Казалось, что все внутри

испачкано тяжелой, грузной, грязной пищей. Вместе с приемом пищи мы наполняем тело энергией. И вы только представьте, какая энергия входит в нас вместе с мясом убитого животного. Так я пришла к осознанности. Прежде чем съесть что-то, ты задумываешься, из чего это состоит. Так же и во всем остальном. Нужно искоренять в себе невежество, находиться в постоянном развитии, заниматься самообразованием, пытаться понять высший смысл своего пребывания здесь. Духовная жизнь, практики, йога, вегетарианство – все об одном, об осознанности» [3].

Сати предпочитает вегетарианский рацион несмотря на кулинарные традиции родного кабардинского народа: «Когда я начала заниматься йогой, в какой-то момент вдруг поймала себя на мысли, что уже полгода не ем мяса. Хотя... говядина, баранина обязательны для кавказского застолья. К тому же мой папа всегда потрясающе вкусно готовил шашлыки, я их обожаю с детства. Поэтому, находясь дома, первое время позволяла себе кусочек-другой. Но только поначалу. Сейчас родители уважают мой выбор и, когда я приезжаю в гости, готовят для меня вегетарианские блюда...» [11, с. 24].

На сайте [vegetarian.ru](http://vegetarian.ru) имеется видеоматериал

YogaTV «Как Сати Казанова пришла к духовности и вегетарианству» [6], [7].

Певица отмечает, что в России пока нет культуры вегетарианства. «Я считаю, что в России слишком сильно ущемляются права вегетарианцев. А ведь нас становится все больше! И это не дань моде, это суровая необходимость – ведь чтобы выжить, людям необходимо перестать есть мясо! А люди почему-то считают, что наоборот» [4, с. 17].

## ИСТОЧНИКИ

1. Грачев С. Звезда на кухне: Сати Казанова / Про кухню, №9 (84), сентябрь 2015. – С. 23.

2. Денисенко С. Сати Казанова: «Любите себя – и тогда вы полюбите весь мир!» / Здоровье, 13 августа 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://zdr.ru/articles/sati-kazanova-ljubite-sebja-i-togda-vy-poljubite-vesj-mir>

3. Казьмин Д. Сати Казанова: «Духовный рост – истинный смысл жизни» / PeopleTalk, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://peopletalk.ru/article/sati\\_kazanova\\_%C2%ABduhovnyiy\\_rost\\_%E2%80%93\\_istinnyiy\\_smysl\\_jizni%C2%BB/](http://peopletalk.ru/article/sati_kazanova_%C2%ABduhovnyiy_rost_%E2%80%93_istinnyiy_smysl_jizni%C2%BB/)



4. Крапивко О. Сати Казанова: «Артист – это предназначение свыше» / Совершенство, ноябрь 2014. – С. 17.

5. Официальный сайт Сати Казановой. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.satikazanova.ru/>

6. Сати Казанова: «Как я стала вегетарианкой» / Люди и истории / vegetarian.ru. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://vegetarian.ru/story/>

[Sati\\_Kazanova\\_Kak\\_ya\\_stala\\_vegetariankoy.html](http://vegetarian.ru/story/Sati_Kazanova_Kak_ya_stala_vegetariankoy.html)

7. Сати Казанова рассказала о своем пути к духовности и вегетарианству / YogaTV, 8 июля 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://youtu.be/6l5y7IAUoxg>

8. Севастьянова О. Сати Казанова о том, как найти себя, обрести гармонию и дождаться любви / Cosmopolitan, 24 июня 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.cosmo.ru/stars/interview/sati-kazanova-otom-kak-nayti-sebya-obresti-garmoniyu-i-dozhdatsya-lyubvi/>

9. Смекалова М. Сати Казанова: «Любите себя, и вы полюбите весь мир!» / Здоровая столица, №11—1, 2013—2014. – С. 5.

10. Тульчинский Д. Сати Казанова: звезда с восто-

ка / Журнал «Интервью». Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://interviewmg.ru/245/>

11. Фадеева Е. Сати Казанова: «Любовь – божественная сила» / Красота & здоровье, №1 (166), январь 2014. – С. 24.

# Джеймс Кэмерон



Джеймс Фрэнсис Кэмерон (род. 16 августа 1954 г.) – канадский и американский сценарист, продюсер, один из самых успешных режиссёров планеты, снявший фильмы «Терминатор», «Терминатор 2: Судный день» и две самых кассовых художественных картины в истории кинематографа: «Титаник» (11 премий «Оскар») и «Аватар»; исследователь подводного мира, участник экологических проектов [2], [11].

Джеймс Кэмерон – веган [10].

Кэмерон рассказывает, что «и он, и его семья изменили свое отношение к питанию практически в одночасье, когда посмотрели фильм *Forks Over Knives* и прочитали книгу «Китайское исследование» [8, с. 12].

Джеймс и его супруга Сьюзи Эмис – создатели первой веганской школы в США «Muse», где вместе с сестрой Сьюзи Ребеккой они проводят большую образовательную работу в пользу экологически целесообразного перехода общества на растительную диету [9]. «Речь идет о воспитании детей, которые не считают странностью или экзотикой – поступать правильно в отношении биосферы» [12]. «Эта школа станет первой, в которой ученики будут питаться исключительно растительной пищей. Незнающие люди не понимают, насколько важно употреблять полезную еду и считают вегетарианство просто данью моде. Но у нас все по-другому. Наши ученики знают, насколько важно употреблять здоровую пищу. Мы учим их воспринимать такие пищевые привычки как норму», – поясняют Джеймс и Сьюзи [4].

Режиссер сетует на склонность людей «просто взять то, что хочется», относящуюся и к миру природы. Он призывает людей не обольщаться развитием технологий и «начать искать жизнь, которая находится в равновесии с живой природой Земли» [10].

«Вы ничего не сможете сделать для будущего мира – мира после нас, мира наших детей, – если не перейдете на растительный рацион», – отмечает Кэме-

рон. Летом 2014 года он выступил с яркой речью на церемонии награждения Национального географического общества США, где был удостоен звания «Исследователь года»: «Путем изменения того, что мы едим, вы измените всю систему взаимоотношений между человеческим видом и природой», – убежден Кэмерон [7].

Сам создатель «Аватара» «посвящает много времени экологической деятельности» [1].

Будучи исследователем водной среды, Джеймс Кэмерон заявляет, что спасение океана нельзя представить без перехода человечества на растительное питание [3].

Своими мыслями, в том числе касающимися климата планеты, Джеймс делится в твиттере: @JimCameron [6].

Как полагают специалисты Всемирного фонда природы (WWF), участие Кэмерона в «зеленом движении» – значимый, педагогически ценный пример [5, с. 3].

ИСТОЧНИКИ

1. Джеймс Кэмерон – режиссер-рекордсмен / Межгосударственная телерадиокомпания «Мир», 16 августа 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.mirtv.ru/cinemaworld/article/387/>

2. Джеймс Кэмерон. Биография / РИА Новости, 16 августа 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://ria.ru/spravka/20140816/1020019929.html>

3. Джеймс Кэмерон об океане и веганстве / Nikita Yushkov, 9 января 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://youtu.be/bvxOY3CDFIo>

4. Легендарный режиссер решил стать проповедником здорового образа жизни / Телеграф. Новости Украины и мира, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://telegraf.com.ua/zhizn/zhurnal/1763022-dzheyms-kameron-otkroet-shkolu-dlya-veganov.html>

5. Мы хотим жить в здоровом регионе! / Информационная брошюра для учеников 5—9 классов / Е. А. Куракина. – Одесса: «Пассаж», 2012. – 40 с. Прим.: при содействии Европейского Союза.

6. Официальный твиттер Джеймса Кэмерона, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://twitter.com/jimcameron>

7. Почему Билл Клинтон, Джеймс Кэмерон, Пол

Маккартни не едят мясо / eONet, 27 февраля 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://econet.ru/articles/66390-pochemu-bill-klinton-dzheyms-kameron-pol-makkartni-ne-edyat-myaso>

8. Рецепты «Китайского исследования»: Здоровые рецепты от лучших шеф-поваров и специалистов / под ред. Лиэнн Кэмпбелл; пер. с англ. Василия Горохова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 304 с. ISBN 978—5—00057—415—7

9. A brief history, an enduring future, and a philosophy rooted in every child's vision / MUSE School CA, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://museschool.org/about-muse/history/>

10. James Cameron. Biography / IMDb, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.imdb.com/name/nm0000116/>

11. James Cameron se moviliza por el Amazonas / El mundo, 31 марта 2010. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.elmundo.es/america/2010/03/31/genes/1270072033.html>

12. Seija Rankin. The US Is Getting Its First Vegan School – and It's Being Launched by James Cameron / E! Online, 25 февраля 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://uk.eonline.com/news/629743/the-us-is-getting->

[its-first-vegan-school-and-it-s-being-launched-by-james-cameron?cmpid=tweol-manual](#)



## В. А. Ланская



Валерия Александровна Ланская (род. 2 января 1987 г.) – известная российская актриса театра и кино, певица [11].

Валерия Ланская – вегетарианка. «Она уже два года не ест мяса и даже рыбу... Отказ от вредной, по мнению Валерии, пищи, сказалось на ее здоровье: звезда уже два года не болеет. «Многие меня пугали, предупреждали, что я стану бледной, буду чувствовать слабость. Ничего подобного! Наоборот, я перестала болеть» – опровергает Ланская прогнозы скептиков [6].

«Я – вегетарианка по идеологическим соображениям, – расставляет Валерия приоритеты. – Два года назад посмотрела несколько фильмов на эту тему, и охота есть мясо и рыбу сразу отпала» [12].

«Не могу сказать, что слово „диета“ мне не знакомо, – признавалась Валерия Ланская еще в 2010 году, когда вегетарианкой не была. – Несмотря на активный образ жизни, приходится постоянно держать себя в узде и не позволять лишнего... Я, к сожалению, склонна к полноте, поэтому приходится тщательно следить за питанием, и постоянно думать, чего и сколько съела» [9, с. 16].

В вегетарианском питании, которое «для нашего общества... пока не типично», Валерия видит «лишь плюсы: появилась невероятная легкость, энергии прибавилось» [7, с. 51]. Показательно, что «вегетарианство не мешает ее напряженному гастрольно-съемочному графику» [8].

За время своего вегетарианства «принцесса цирка» многих своих друзей и знакомых «заставила задуматься и что-то изменить в своей жизни» [3].

Валерию связывали близкие отношения с руководителем пресс-службы телецентра «Останкино» Денисом Назаровым. «Денис – веган. Он вегетарианец с 20-летним стажем, а год назад совсем перестал употреблять в пищу продукты животного происхожде-

ния... Денис на меня не давил, я пришла к этому сама» [7, с. 51].

«Вегетарианство стало для меня стилем жизни, моим кредо, – сообщает Валерия в видеоинтервью Центру защиты прав животных «ВИТА». – Для меня это очень важно. И я очень рада, что я познакомилась с людьми, которые открыли мне глаза на другую сторону жизни, на другой путь... Ведь раньше это не было такой тенденцией и не было так популярно, как сейчас. Я, кстати, очень рада, что сейчас все больше людей начинают жить, думая об окружающей среде и о животном мире... Моя мама вначале, конечно, испугалась. Ведь она так никогда не жила. Люди старшего поколения уверены в том, что для того, чтобы родить, женщине нужно есть мясо, молоко, яйца и все такое. И, несмотря на то, что есть масса примеров того, что женщины рожают прекрасно, не потребляя все вышеперечисленное, это был для нее не аргумент. Она очень переживала именно за функцию деторождения. Боялась, что я стану худой, никому не нужной, измождённой, уставшей. Но когда через полгода она увидела, что я не «дрищ», что я прекрасно себя чувствую, у меня хорошее настроение, я перестала болеть, во мне стало больше сил и энергии, она успокоилась. Сказала: «Это твой выбор, живи как хо-

чешь» [4], [5].

Ланская делится опытом приготовления вегетарианского блюда: «Приготовили с друзьями замечательное мороженое из манго, нектарина и соевого молока... С детства привыкла к сливочному вкусу эскимо и поэтому сначала сомневалась, понравится ли? Оказалось очень вкусно! Так что неправы те, кто говорит, что вегетарианские блюда безвкусные!» [10]. Одно из любимых блюд Валерии Ланской (информация – август 2015 года) – каша по-гурьевски [1, с. 72], приготавливаемая, как правило, из манной крупы на молоке с добавлением орехов, сухофруктов, каймака. «Не готова еще отказаться от молочного, – поясняла ранее актриса. – Думаю, приду к этому после рождения детей...» [7, с. 51].

3 сентября 2015 года в одной из столичных клиник Валерия Ланская родила сына. «Мальчика, который появился на свет с богатырским весом 4300 граммов, назвали Артемием. Роды прошли успешно, мама и малыш чувствуют себя прекрасно» [2].

## ИСТОЧНИКИ

1. Валерия Ланская. MyPerfectDay / Where Moscow,

август 2015. – С. 72.

2. Валерия Ланская впервые стала мамой / 7дней.ru, 3 сентября 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://7days.ru/lifestyle/family/valeriya-lanskaya-vpervye-stala-mamoy.htm>

3. Валерия Ланская упорно придерживается вегетарианства / FooZ, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://fooz.ru/novosti/3914-valeriya-lanskaya-uporno-priderzhivaetsya-vegetarianstva>

4. Валерия Ланская: «Вегетарианство – моё credo». Текст видеointervью Центру защиты прав животных «ВИТА» / Центр защиты прав животных «ВИТА», 28 августа 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.vita.org.ru/veg/people/lanskaya.htm>

5. Валерия Ланская: «Вегетарианство – моё credo» / Paul Кургианов, 3 октября 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://youtu.be/5G813I9dtbk>

6. Заплатин Р. Валерия Ланская стала вегетарианкой / Russianshowbiz, 3 января 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://russianshowbiz.info/blog/485f87af#axzz3mpD5gMVv>

7. Золотых Е. Валерия Ланская: на первое свидание я пригласила Дениса сама. Было страшно любопытно! / Теленеделя, №4, 27 января – 2 февраля 2014. – С. 48—53.

8. Климычева Ю. Завтрак актрисы: зеленый чай с долькой шоколада. Валерия Ланская – убежденная вегетарианка / Амурская правда, 26 сентября 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.ampravda.ru/2014/05/13/048494.html>

9. Никонова О. Валерия Ланская: Живу, танцую! / Совершенство, декабрь 2010 – январь 2011. – С. 16.

10. Павлова А. Валерия Ланская: «Из-за лишнего веса мне давали играть только возрастные роли» / Периодическое издание «Худеем правильно», 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.hudeem-pravilno.ru/stars/stat-i/2013/10/22/valerija-lanskaja-iz-za-lishnego-vesa-mne-davali-igrat-tol-ko-vozrastnye-rol-i/>

11. Сайт актрисы театра и кино Валерии Ланской, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://lanskaya.ru/>

12. Филимонова Е. Валерия Ланская: «Когда надо похудеть за короткий срок, я перестаю есть» / 7дней.ru, 21 января 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://7days.ru/beauty/secrets/valeriya-lanskaya-kogda-nado-pokhudet-za-korotkiy-srok-ya-perestayuest.htm>

# Н. С. Лесков



Николай Семёнович Лесков (4 февраля (16 февраля) 1831 – 21 февраля (5 марта) 1895) – русский писатель, выдающийся мастер слова, создававший прозу, «настоянную на ароматах прекрасного, как цветущий луг, русского языка» [9, с. 264].

Лесков сотрудничал с издательством «Посредник», которое основали вегетарианцы Л. Н. Толстой и В. Г. Чертков [3, с. 15].

В 1889 году в газете «Новое время» была опубликована статья Лескова «О вегетарианцах, или сердобольниках и мясопустах», после чего «разгорелась по-настоящему жаркая дискуссия относительно того, допустимо ли использовать в пищу мясо животных» [8, с. 7].



В письме В. В. Протопопову Лесков написал в 1892 году: «Мне теперь совсем никогда не хочется есть мяса, и я вполне доволен простыми и скромными блюдами вегетарианского стола, при котором мои прежние страдания облегчились» [6, с. 10].

В письме к издателю газеты «Новое время» А. С. Суворину Лесков писал: «К вегетарианству я перешёл по совету Бертенсона; но, конечно, при собственном моём к этому влечению. Я всегда возмущался [бойнею] и думал, что это не должно быть так» [2, с. 7].

В доказательство, что «это не должно быть так», он решил выпустить вегетарианскую поваренную книгу и свои рассуждения об этике пищи с предисловием «специалиста по безубойному питанию» Льва Николаевича Толстого. Многочисленные насмешки не остановили писателя. «Усилия Лескова не прошли впустую: год спустя после начала затеянной им провегетарианской кампании в России вышла первая вегетарианская поваренная книга на русском языке: «Вегетарианская кухня. Наставление к приготовлению более 800 блюд, хлебов и напитков для безубойного питания со вступительной статьёй о значении вегетарианства и с приготовлением обедов в 3 разря-

да на 2 недели. Составлена по иностранным и русским источникам. М.: Посредник, 1894. XXXVI, 181 с. (Для интеллигентных читателей, 27)» [6, с. 11].

В центре повести Лескова «Полунощники» (1890) находится сюжет нравственного становления главной героини повести – Клавдиньки, построенный на основе «толстовских» мотивов, в числе которых – «мотивы труда, подаяния, вегетарианства, отрицания роскоши и светских развлечений, мотив служения людям» [5, с. 216].

Непосредственно персонаж-вегетарианец создан Лесковым в 1889 году в рассказе «Фигура». Герой рассказа и его окружение не употребляют «ни мяса, ни рыб – словом, ничего, имеющего сознание жизни» [4].

Ю. О. Якубовский, выписав из Варшавы книгу вегетарианской тематики «Przyrodzone rokarntu» (автор К. Моес-Оскарагелло), задумал перевести ее на русский язык, а перед этим «пытался узнать мнение об этой книге лиц более компетентных, обратившись к Н. С. Лескову и Л.Н. Толстому. Получив благоприятные отзывы, в 1892 г. в Самарканде он приступил к ее переводу... завершив задуманное осенью следующего года...» [7, с. 142].

В книге Петера Бранга «Россия неизвестная: история культуры вегетарианских образов жизни от начала до наших дней» отмечено, что «Россия имеет долгую традицию безмясного питания в периоды поста» и показано «эхо вегетарианских идей в сочинениях Лескова» (а также Чехова, Арцыбашева, В. Соловьёва, Натальи Нордман, Наживина, Маяковского и др.) [1].

## ИСТОЧНИКИ

1. Бранг П. Россия неизвестная: история культуры вегетарианских образов жизни от начала до наших дней / Пер. с нем. А. Бернольд и П. Бранга. – М.: Языки славянской культуры, 2006. – 568 с. ISBN 5—9551—0138—1
2. Гришина Ю. Самый русский из русских / Духовный старт. Научно-популярное издание, №4 (8), 2013. – С. 7.
3. Захаров-Гезехус И. А. Моя генетика. – М.: Наука, 2014. – 133 с. ISBN 978—5—02—038505—4 Прим.: книга для биологов-генетиков, историков науки и всех тех, кто интересуется генеалогией и философскими проблемами; представлена история предков и семьи автора.

4. Лесков Н. С. Фигура. – М.: тип. И. Д. Сытина и К<sup>о</sup>, 1890. – 36 с.

5. Лученецкая-Бурдина И. Ю., Федотова А. А. Диалог Н. С. Лескова с Л. Н. Толстым (на материале повести Н. С. Лескова «Полунощники») / Ярославский педагогический вестник, №4, 2009. – С. 216.

6. Лясковская Н. Николай Лесков. Жизнь честного человека / Простор. Литературно-художественный ежемесячный журнал, №12, 2013. – С. 10—11.

7. Назарьян Р. Банковский служащий, знакомый Л. Толстого / Наследие Л. Н. Толстого в гуманитарных парадигмах современной науки: Материалы XXXIV Междунар. Толстовских чтений. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2014. – С. 142. ISBN 978—5—87954—880—8

8. Пырков И. Проще пареной... тыквы / Глас народа, №39 (87), 17 октября 2014. – С. 7. Прим.: учредитель издания – ГУ «Аппарат Общественной палаты Саратовской области».

9. Терехова Н. В., Михеева Н. Н. Краеведческая деятельность вузовской библиотеки как неотъемлемая часть патриотического воспитания молодежи / Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма: Материалы V Международной Интернет-конференции 28 января – 25 апреля 2014 г./ Под общей ред. д-ра техн. наук, проф. Е. Н. Артёмовой, к.т.н.,

доц. Н. В. Глебовой. – Орёл: Госуниверситет – УНПК,  
2014. – С. 264 (CD).

# Карл Льюис



Карл Льюис (Carl Lewis, род. 1 июля 1961 г., США) – девятикратный олимпийский чемпион в спринтерском беге и прыжках в длину и восьмикратный чемпион мира; веган с 1990 года [7].

Международный олимпийский комитет признал Карла Льюиса лучшим спортсменом прошлого века, авторитетный журнал Sports Illustrated – «Олимпийцем столетия» [3].

Иногда в СМИ сообщается, что всю свою спортивную карьеру Льюис придерживался вегетарианской диеты, но более верно обратиться к словам самого Карла, исходя из которых, ещё до принятия решения о веганском рационе он всегда наслаждался растительной пищей [7].

Как многие другие спортсмены-веганы, Карл Льюис открыл для себя, что употребление нежирной растительной пищи дает преимущество в достижении спортивных результатов [2, гл. 1].

Одним из немногих спортсменов, Карл Льюис сумел «завоевать высшую олимпийскую награду на четырех Олимпиадах подряд (1984, 1988, 1992 и 1996) в одном и том же виде (прыжки в длину)» – наблюдается определенная симметрия количества побед до и после отказа от пищи животного происхождения [6].

В 1991 году на чемпионате мира по легкой атлетике в Токио Карл Льюис установил новый мировой рекорд – 9,86 секунды. И там же, в Токио, был побит наконец великий рекорд Боба Бимона в прыжках в длину (8,90 метра), продержавшийся 23 года. Превзойти достижение Бимона Льюис мечтал с детства и прыгнул на 8,91 метра [4].

В 1996 году в Атланте Карл Льюис принял участие только в прыжках в длину (которые выиграл). После победы чувствовал в себе силы принять участие в эстафете 4×100 м, но тренеры отказали 9-кратному олимпийскому чемпиону. В итоге американцы проиг-

рали в финале сборной Канады [3].

Если говорить о беге на 100 м, то, по состоянию на 2014 г., «самым „возрастным“ рекордсменом мира остаётся К. Льюис» (статистика за 25 лет) [5, с. 68].

«Я сделал все, что хотел» – слова Карла Льюиса на пресс-конференции, посвященной завершению карьеры в 1997 г. [1, с. 277].

В сезоне 2013 – 2014 Льюис на добровольных началах работал в тренерском штабе университета Хьюстона, а в сезоне 2014 – 2015 приглашен на официальную должность помощника главного тренера [3].

## ИСТОЧНИКИ

1. Кукленко Д. В., Хорошевский А. Ю. 100 знаменитых спортсменов. – Харьков: Фолио, 2005. – 512 с. – ISBN 966—03—2913-X

2. Кэмпбелл К. Китайское исследование / Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл; пер. с англ. Валентины Уразаевой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 528 с. ISBN 978—5—91657—752—5 Прим.: предисловие к российскому изданию – Лидия Ионова, врач диетолог, постоянный участник European Congress on



Obesity.

3. Легендарный Карл Льюис станет тренером Хьюстонского университета / Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.sports.ru/tribuna/blogs/runnersclub/669672.html>

4. Малов В. И. Сто великих спортивных достижений / В. И. Малов. – М.: Вече, 2007. – 426 с. ISBN 5—9533—1699—2

5. Мирзоев О. М., Бодрова Н. Д., Бодров И. В. Лёгкая атлетика. Современные тенденции развития бега на 100 м. / Слабожанський науково-спортивний вісник, 2014, №1 (39). – С. 68.

6. Carl Lewis. Olympic athlete / Официальный сайт Международного олимпийского комитета. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.olympic.org/carl-lewis>

7. Excerpt from Very Vegetarian by Jannequin Bennett Introduction by Carl Lewis / Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.vegsource.com/articles/lewis\\_intro.htm](http://www.vegsource.com/articles/lewis_intro.htm)

# М. Б. Менский



Михаил Борисович Менский (1939—2015) – доктор физико-математических наук, профессор, главный научный сотрудник Физического института им. Лебедева РАН [5], [10].

М. Б. Менский обосновал необходимость перемен в сознании современных людей: «Если... взять просто обычную природу, включая живую природу: животных, растения и т. д. – то, как говорит религия, „всем управляет Бог“. А когда возник человек, то он... „согрешил“ и взял управление на себя, решив, что он сам может определить, где добро, где зло, вместо того, чтобы пассивно подчиняться Богу, который ему укажет, что хорошо, что плохо. На самом деле в этом есть глубокая правда: в природе всё находится в равновесии. Если, скажем, животные поедают друг друга, то... именно в этом состоит равновесие, то есть, для

того, чтобы всё живое жило, необходимо, чтобы какие-то особи умирали, в частности, и за счет такого насилия. Но в этом равновесном мире, в мире природы, нет зла во имя зла или во имя себя лично. Скажем, если одно животное убивает другое, чтобы получить пропитание, то это понятно – ему нужно жить. Но оно никогда не убивает просто потому, что убить приятно – этого нет в природе. А среди людей появилось это, так сказать, зло, которое характерно для человека. Если, скажем, волк убивает зайца, в каком-то смысле это для зайцев даже добро, так как известно, что волки убивают слабых животных, таким образом, выживают сильные зайцы, и тем самым улучшается популяция зайцев. В каком-то смысле это добро даже для зайцев, как ни странно. А вот человек перестал руководствоваться этим принципом абсолютного добра – добра с точки зрения всего живого. Он руководствуется какими-то более узкими интересами: в предельном случае для него существуют „только его интересы“, в более широком смысле – „интересы его семьи или его нации“. Это всё равно очень узкие интересы. Подход является слишком ограниченным даже тогда, когда говорят об интересах всех людей, но при этом разрушают экологию, так что при этом страдает жизнь как таковая, то есть, всё живое, рассматриваемое как целое. Переход к альтруистической идеоло-

гии, к альтруистическим принципам, когда принимают-ся во внимание интересы всего живого – это на самом деле насущная проблема человечества, и без этого оно не выживет. Оно выживет еще некоторое время, но в принципе, такой переход неизбежен. Очень много сейчас указывает на то, что человечество идет постепенно к глобальному кризису, который может привести мир к гибели. И если ничто не изменится, то этот кризис неизбежен» [5].

Ссылаясь на М. Б. Менского, доктор философских и кандидат физико-математических наук В. Г. Буданов показывает несовершенство взглядов современного человека на природу эволюции в контексте связи явлений «в разных частях Вселенной, да и в локальных областях тоже» [1].

«По-другому и быть не может» – с детства убеждены миллиарды потребителей пищи животного происхождения, когда характеризуют саму возможность эксплуатации и уничтожения животных. Между тем, по словам М. Б. Менского, «субъективно воспринимается лишь одна классическая картина мира (другие объективно существующие альтернативы отделены). При выключении явного сознания остается сверхсознание, которому доступны все альтернативы... Та-

ким образом, при выключении чувственного сознания, то есть при погружении в сон, медитацию или транс, человеку становится недоступной обычная информация о том классическом мире, который он до этого воспринимал, но зато оказывается доступной информация обо всех возможных (альтернативных) классических картинах мира. Сверхсознание может сравнивать все альтернативы друг с другом, выбирать из них наиболее благоприятные и способствовать тому, чтобы субъективно воспринимать в будущем одну из тех альтернатив, которые представляются наилучшими. Нетрудно видеть, что этот вывод, логически следующий из предположения, что сознание – это разделение альтернатив, вполне согласуется и с опытом восточных психологических школ (скажем, йогов), и с опытом, полученным в рамках самых разных религий и философско-мистических учений» [6, с. 109—110].

Одна из распространенных причин мясоедения – «у животных нет сознания». Вот что пишет В. Д. Захаров в статье-ответе на работу М. Б. Менского «Феномен сознания с точки зрения квантовой механики»: «Основная мысль Менского состоит в том, что „сознание“ (таинственным образом использующее для этого сверхсознание) способствует выживанию живых

организмов. Между тем животные лучше человека умеют приспособиться к условиям существования через свое подсознание, которое у них доминирует над сознанием. Это показал наш выдающийся психолог Л. С. Выготский, исследовавший связь между сознанием и подсознанием. Оказалось, что сознание – плохой способ для выживания вследствие того, что оно плохо ладит с подсознанием. Подсознание и сознание говорят на разных языках и удивительно скверно понимают друг друга. Сознание оперирует знаками – прежде всего, словами, понятиями, смыслами, отчасти образами, тогда как подсознание – ощущениями, эмоциями, чувствами, которые на язык слов не переводятся. Сознание – плохой помощник подсознанию в задаче выживания: подсознание подсказывает организму, как лучше выживать, сознание же, не понимая языка его сигналов, наполняет живой организм страхами перед неизвестным, „комплексами“, необоснованными тревогами» [3, с. 19—20].

На заявление о том, что «животные созданы для питания человека», можно ответить словами М. Б. Менского: «Мы же ничего не знаем о возникновении жизни» [8, с. 425].

К проблемам перехода на этичное питание относит-

ся неверие человека в себя, пессимистическая оценка возможности перемен. «Но то, что в принципе разрешено, действием сознания может быть сделано более вероятным (или менее вероятным), – напоминает М. Б. Менский в статье „Квантовая механика, сознание и свобода воли“. – ...Например, я хочу, чтобы завтра была хорошая погода. Она может оказаться хорошей и без моих усилий, но эти усилия сделают более вероятным для меня оказаться именно в той альтернативе, в которой реализуется хорошая погода... Такую работу сознания условно можно назвать „выбором (классической) реальности“, но нужно помнить, что на самом деле это не гарантированный выбор, а увеличение субъективной вероятности наблюдать данную альтернативу» [7, с. 61].

Вегетарианского рациона придерживаются многие буддисты. М. Б. Менский, по мнению А. Нилогова, укрепляет «связь буддизма с квантовой механикой» [2]. «Буддизм и особенно дзен-буддизм, – поясняет Н. М. Сланевская, – учат находить особое состояние „дзен“ („дзен“ – предсознание или начало сознания), предшествующее появлению сознания. Менский считает, что „дзен“ можно отождествлять с состоянием глубокого пласта сознания, который присутствует при разделении альтернатив. Скептики окажутся в та-

ких эвереттовских мирах, где господствуют обычные физические законы без чудес, творимых сознанием, а верующий окажется в своем мире необычных явлений» [11].

Сам М. Б. Менский размышляет о практической стороне буддизма, которая могла бы стать примером для любого человека, например, сомневающегося в том или ином образе жизни, в той или иной системе питания: «Буддизм... не требует слепой веры в провозглашаемые им положения, и этим он ближе к науке, чем к традиционным религиям. Буддийский проповедник (учитель) призывает своих учеников верить только тогда, когда в процессе работы с собственным сознанием они сами убедятся в справедливости учения. Такой подход в какой-то мере сближает это учение с наукой. Во всяком случае к буддизму труднее предъявить стандартное обвинение, предъявляемое обычно к религии: что она не допускает сомнений и требует от своих адептов слепой веры... буддизм этого избегает» [9, с. 224].

Если отталкиваться от идей М. Б. Менского, то «все-го лишь изменяя свое сознание – мы вместе изменяем мир!» [4].



# ИСТОЧНИКИ

1. Буданов В. Г. В поисках законов холизма. Синергетика, универсальный эволюционизм и универсальная история // Универсальный эволюционизм и глобальные проблемы. / Под ред. В. В. Казютинского. М., 2006. С.118—127.

2. Дубровский Д. Субъективная реальность. Интервью с А. Нилоговым в рамках проекта «Современная русская философия» / Кто делает сегодня философию в России, Том 1; автор-составитель А. Нилогов. – М.: Поколение, 2007. – С. 75—89.

3. Захаров В. Д. Как квантовая механика «объясняет» сознание (критика многомировой интерпретации и ее «расширенного» варианта) / Метафизика. Научный журнал, №3 (5), 2012. – С. 19—20. Прим.: под эгидой Всероссийского института научной и технической информации (ВИНИТИ).

4. Квантовая физика и сознание человека / eсONet, 25 апреля 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://econet.ru/articles/68082-kvantovaya-fizika-i-soznanie-cheloveka>

5. Коляда Л. Квантовая физика и сознание человека. Менский Михаил Борисович / Глобализация, интервью / Глобосфера, 3 сентября 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.globosfera.info/2012/09/03/kvantovaya-fizika-i-soznanie-cheloveka/>

6. Менский М. Б. Феномен сознания с точки зрения квантовой механики / Метафизика, 2012, №1 (3), 2012. – С. 109—110.

7. Менский М. Б. Квантовая механика, сознание и свобода воли / Философия науки. Вып. 14: онтология науки / отв. ред. А. Н. Павленко. – М.: ИФ РАН, 2009. – С. 61.

8. Менский М. Б. Квантовые измерения, феномен жизни и стрела времени: связи между «тремя великими проблемами» (по терминологии Гинзбурга) / Журнал «Успехи физических наук», том 177, №4, апрель 2007. – С. 425.

9. Менский М. Б. Человек и квантовый мир. – Фрязино: «Век 2, 2005. – С. 224. – (Наука для всех). ISBN 5—85099—161—1

10. Менский Михаил Борисович / Персоналии / Физический институт им. П. Н. Лебедева РАН, г. Москва, Россия / Общероссийский математический портал, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.mathnet.ru/php/person.phtml?option\\_lang=rus&personid=21167](http://www.mathnet.ru/php/person.phtml?option_lang=rus&personid=21167)

11. Сланевская Н. М. Мозг, мышление и общество (Ч. 1). – С-Пб.: Центр Междисциплинарной нейронауки, 2012. – С. 151.

# Шон Монсон



Шон Монсон – американский актер, режиссер и активист природоохранного движения, строгий вегетарианец [11].

Наиболее известные документальные работы Монсона – «Земляне» (2005) и «Единство» (2015). «Земляне» – фильм о проблеме эксплуатации животных людьми для одомашнивания, развлечений, научных исследований или с целью производства одежды и пищи; рассмотрены вопросы дискриминации и прав животных, продемонстрированы кадры, полученные при помощи скрытой камеры из зоомагазинов, приютов для бездомных животных, птицефабрик, мест выделки и продажи кожи и меха, спортивных и развлекательных мероприятий, исследовательских лабораторий и т. д. «Единство» показывает развитие человечества в пяти главах: «Космос», «Разум», «Те-

ло», «Сердце» и «Душа». Участие в картине приняли 100 актёров, режиссёров, писателей, музыкантов, бизнесменов и военнослужащих. Как сказал режиссер, «Единство» «является продолжением „Землян“, это фильм о том, почему мы постоянно выражаем сочувствие к определенным живым существам, и безразличие – к другим» [12].

Актуальная информация о фильмах Шона Монсона «Земляне» и «Единство» представлена на официальных сайтах [3], [4].

На русскоязычном сайте [www.earthlingsfilm.ru](http://www.earthlingsfilm.ru) можно найти не только легендарный фильм, но и многие сопутствующие видео- и текстовые материалы [8].

«Наверное, если бы нам самим пришлось убивать животных ради еды, мы бы уже давно стали вегетарианцами», – считает Монсон [6, с. 4].

«Наконец-то...» – так отреагировал Шон на прекращение ритуальных жертвоприношений в Непале [5], [7].

Публикация А. Хитрова «Идеология сострадания и защита прав животных в фильме Шона Монсона

«Земляне» – одна из аналитических попыток «понять, в чем состоит философская, идеологическая и аргументативная платформа фильма Шона Монсона «Земляне» – публикация [9, с. 206].

«Около четырёх лет я не ем мясо, – говорит российский музыкант Сергей Маврин. – Во мне происходило долгое естественное развитие: я был заядлым рыбаком, но в начале 90-х резко бросил. Тогда не мог понять, что со мной происходит, почему я больше не могу вынимать крючок, протягивая его через все внутренности рыбы. А в одной из гастролей мы остановились пообедать. Нам сказали: „Тут очень вкусно кормят – это наш мясокомбинат“! Все пошли есть, а я не смог выйти из автобуса – эта энергетика смерти меня просто придавила. Не могу объяснить, почему так поступил – я не с рождения вегетарианец, я ел мясо, но выйти не смог. Последней точкой в мясоедении стал документальный фильм „Земляне“ (Earthlings, 2005) снятый зоозащитником Шоном Монсоном. Эта работа сделала вегетарианцами тысячи людей. Монсон просто показал, как далеко мы зашли. У меня был один вопрос к режиссёру: „Как он никого не убил из людей во время съемок“. Это очень спокойный фильм, совершенно не агрессивный. Нужно иметь крепкие нервы, снимая такое» [2].

В Беларуси фильм Шона Монсона «Земляне» рекомендован к просмотру официально утвержденной учебной программой «Национальные ценности в экранной культуре» [1, с. 17].

Монсоном запланирован еще один фильм трилогии, говоря о котором, режиссер пишет: «Природа – не отдельное дерево, или камень, или насекомое, или река, или животное. Когда мы говорим „Природа“ – в этом нет никакого разделения. Природа неделима, все перечисленные вещи мы называем „Природа“. Таким образом, идея третьего и заключительного фильма – остановить разделение неделимого» [10].

## ИСТОЧНИКИ

1. Национальные ценности в экранной культуре. Типовая учебная программа по учебной дисциплине для направления специальности 1—23 01 10—01 Литературная работа (творчество) / Сост. Л. П. Саенкова-Мельницкая. – Минск: Министерство образования Республики Беларусь, 2014. – 21 с.

2. Олешкевич С. «Я не верю, что Бог задумал человека хищным пресмыкающимся!». Разговор с Сергеем Мавриным о собаках, Макаревиче и истоках кон-

фликта на юго-востоке Украины / ku48.ru, новости Липецка о культуре и обществе, 15 октября 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://ku48.ru/article/1956>

3. Официальный сайт фильма «Земляне». Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://earthlings.com/>

4. Официальный сайт фильма «Единство». Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://unitythemovement.com/>

5. Официальный твиттер Шона Монсона. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://twitter.com/shaunmonson/status/626822428014936064>

6. Петроченкова Е. Убивать ради еды безнравственно / 1 линия, №5 (323), 31 марта 2014. – С. 4.

7. Твиттер Animals Australia. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://twitter.com/AnimalsAus/status/626252404934053888>

8. Текст фильма «Земляне» («Earthlings») / Документальный фильм «Земляне» («Earthlings»): эксплуатация животных, защита прав животных. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.earthlingsfilm.ru/files/earthlings.pdf>

9. Хитров А. Идеология сострадания и защита прав

животных в фильме Шона Монсона «Земляне» / Логос, №1 (97), 2014. – С. 187—207. Прим.: автор – кандидат философских наук, доцент отделения культурологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».

10. Director / Crew IamA Film Writer/Director Shaun Monson AMA! / Reddit, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

[https://www.reddit.com/r/IAmA/comments/3fwi1w/iama\\_film\\_writerdirector\\_shaun\\_monson\\_ama/](https://www.reddit.com/r/IAmA/comments/3fwi1w/iama_film_writerdirector_shaun_monson_ama/)

11. Shaun Monson. Biography / IMDb, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.imdb.com/name/nm0598671/bio>

12. Shaun Monson / Veganpublishers, 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://veganpublishers.com/shaun-monson/>



# А. Г. Невзоров



Александр Глебович Невзоров (род. 3 августа 1958 г.) – советский и российский журналист, репортер, телеведущий, режиссер; сценарист, публицист, писатель. Член Всероссийского научного общества анатомов, гистологов и эмбриологов [6]. Политик, депутат Государственной думы четырех созывов (1993—2007). Убежденный вегетарианец, а также противник конного спорта: он считает, что это занятие является издевательством над животными [9, с. 30].

О своей позиции по вопросу вегетарианства Невзоров замечает: «Да нет у меня никакой позиции. Я кирпичи тоже не ем, и гайки не ем, и картонные коробки не ем. Я вообще не ем ничего несъедобного» [11, с. 3].

По мнению Александра, людям не хватает элементарных знаний: «Если вы когда-нибудь посмотрите

на свои зубы, вы обнаружите, что они устроены не для того, чтобы ими было удобно удерживать, захватывать добычу и перемалывать на куски мясо. И, если вы пораскинете мозгами, вы поймете, что человек на протяжении первых миллионов лет своего существования, будучи униженным существом, просто не имел доступа ни к какому мясу» [7, с. 116].

«Не понимаю, – удивляется Невзоров, – как человек может спокойно жить, не разбираясь в анатомии. Вместе с кожей она снимает все предрассудки» [6].

Размышляя о «фундаментальных иллюзиях» человечества, Александр делает вывод, что они «продолжают определять мировоззрение абсолютного большинства» [2].

«У нас есть выбор, – рассуждает Невзоров, – либо дальше оставаться ненавидимыми всеми на этой Земле со всеми ее видами, либо признать, что мы не одиноки. Ведь смотрите, мы же можем только убивать и есть, мы ничего другого больше не делаем! Это – фашизм в самой полной мере. Мы себя утешаем: те, кого мы сгоняем в концлагеря, с кем забавляемся убийственным для них способом, они неразумны, они бессмысленны... А нам нужно отобрать у себя

эту „отмазу“: будто бы мы уничтожаем мир без чувств и разума, предназначенный исключительно для нашего удобства» [1].

Тем не менее, касаясь темы вегетарианства, Александр высказывается против «дидактических наставлений всем окружающим», потому что, по его мнению, «выбор меню – это глубоко личное дело» [10].

Невзоров старается избегать разговоров о собственном вегетарианстве, приветливо и дружелюбно относиться «к тем, кто жрёт мясо», а от излишней пропаганды безмясного питания, по его словам, «хочется просто съесть целиком быка с копытами и хвостом» [3].

«Я никогда свои взгляды не предлагаю в качестве обязательных или директивных» – обобщает публицист [5, с. 7].

С точки зрения Александра Невзорова, «полагать себя высшей ступенью эволюции – наивность... непростительная» [4]. «Человек очень переоценивает значение собственной цивилизации... Мы очень много придумываем про себя всяких сказок, но мы должны понимать свое действительное место. Просто по-

тому, что это развивает границы разума» [1]. «Существует такое количество исследований, авторами которых руководило безграничное уважение к человеку, что, я полагаю, не будет особой беды, если одно исследование обойдется без этого уважения» – Невзоров о книге «Происхождение личности и интеллекта человека» [8].

## ИСТОЧНИКИ

1. Александр Невзоров: «Лошади не считают людей разумными» / Комсомольская правда, 8 Апреля 2010. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.kp.ru/daily/24470.3/628784/>
2. Александр Невзоров. Мухоморы победы / Сноб, 25 июня 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://snob.ru/selected/entry/94418>
3. Александр Невзоров: «Антропный принцип или религия Бог 2.0» / Официальный сайт Александра Невзорова. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://nevzorov.tv/2015/07/aleksandr-nevzorov-antropnij-printsip-ili-religiya-bog-2-0/>
4. Быков Д. Александр Невзоров: «Человек – ту-пиковая ветвь эволюции» / Собеседник, №40, 2014. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://sobesednik.ru/dmitriy-bykov/20141017->

[aleksandr-nevzorov-rossiyu-zhdet-raspad-po-sovetskomu-scenar](#)

5. Князев С. Александр Невзоров: «Не вижу в спорте никакого смысла» / «Мой район» Петербург №4 (567), 7 февраля 2014. – С. 7.

6. Львова А. Правила жизни Александра Невзорова / Журнал Esquire. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://esquire.ru/wil/aleksandr-nevzorov>

7. Невзоров А. Г. Л. Е. Р. Манежное лошадиное чтение. Киносценарий. – С-Пб.: Nevzorov Haute Ecole, 2010. – 144 с. ISBN 978—5—904788—04—9

8. Невзоров А. Г. Происхождение личности и интеллекта человека. – С-Пб.: Анатомия и Физиология, 2012. – 544 с. ISBN: 978—5—904788—15—5

9. Погодина-Кузьмина О. Александр Невзоров. Ведущий «600 секунд», безбожник, вегетарианец и защитник лошадей отметил юбилей / Собака.Ru, ноябрь 2013. – С. 30.

10. Сбитый фокус. В гостях Александр Невзоров / Ведущие Алексей Венедиктов, Леся Рябцева / Эхо Москвы, 26 июня 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://echo.msk.ru/programs/focus/1571948-echo/#>

11. Шевчук О. Александр Невзоров: я не ем ничего несъедобного / Новая эпоха. Научно-популярное из-



# Р. Г. Нургалиев



Рашид Гумарович Нургалиев (род. 8 октября 1956 г.) – российский государственный деятель, министр внутренних дел Российской Федерации (2004—2012 гг.), заместитель секретаря Совета безопасности России (с 2012 г.), генерал армии (2005 г.) [6].

«В принципе для нормальной формы организма достаточно не переедать, питаться по режиму, не размениваясь на бутерброды в любое время, и не есть на ночь, – характеризует экс-глава МВД правильное питание. – Но для себя лично я выбрал более жесткий вариант, видимо, почувствовал, что на данном жизненном этапе готов к нему. Я с некоторых пор вегетарианец. И вообще ем мало, обхожусь орехами, зеленью, овощами и фруктами» [2].

«Поддержание себя в форме – очень важно, – счи-

тает Нургалиев. – Seriously занимаюсь китайской философией, йогой, цигуном. Слежу за питанием... У китайцев есть такое понятие „ци“. Если ци внутреннее здорово, значит, ты можешь в экстремальных ситуациях руководить своими действиями и поступками» [3].

«Никаких медикаментов... никакого спиртного, никакой тяжелой пищи и зарядка» – правила Рашида Нургалиева [2].

Характеризуя свое состояние на фоне вегетарианской диеты, Нургалиев замечает: «Как видите, прекрасно себя чувствую» [5].

По данным радиостанции «Эхо Москвы», Нургалиев не просто занимается йогой, а «практикует ее ежедневно» [8]. Он «лично демонстрировал журналистам «позу лотоса» – одну из основных релаксирующих асан в йоге [9, с. 11].

«Нургалиев не скрывает, что ведет здоровый образ жизни, – пишут „РИА Новости“. – Он убежденный вегетарианец, увлекается хоккеем, восточной гимнастикой и йогой. Секретами хорошей физической формы еще в 2009 году он поделился с курсантами учеб-



ных заведений министерства» [6]. Нургалиев вообще охотно делится с молодежью принципами питания: «Я похудел на 35 килограммов, с 56 размера до 46, и 8 лет удерживаю вес... главное – не ограничения, а осознание проблемы. Ведь если дать волю слабости, потом придется себя корить. А зачем корить, если можно жить в гармонии с чувством голода, не испытывая дискомфорта» [1].

Говоря об аттестации сотрудников правоохранительных органов, министр МВД Рашид Нургалиев заявил на одном из селекторных совещаний: «Толстые и пузатые не пройдут!» [4].

«Вегетарианство и увлечение йогой не прошли даром для министра внутренних дел Рашида Нургалиева, – сообщает «Эксперт-Online». – Ему открылась тайна гармонии, которой он не замедлил поделиться с миром. «Мы очень озлоблены сейчас, у нас очень много проблемных вопросов, а надо просто научиться слушать и быть услышанным, надо уметь сопереживать, сочувствовать», – произнес он на заседании круглого стола «Духовность. Нравственность. Закон» [7].

Рашид Нургалиев нередко входит в публикуемые

СМИ списки самых известных вегетарианцев России и мира [10].

## ИСТОЧНИКИ

А ты уже объел Путина? / Фонтанка, 28 июля 2010. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.fontanka.ru/2010/07/28/133/>

2. Главный милиционер страны – вегетарианец. Министр МВД поделился с «КП» секретами своей личной диеты / Комсомольская Правда, 23 Ноября 2006. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.kp.ru/daily/23812/60236/>

3. МВД со служебного входа. на вопросы Михаила Барщевского отвечает глава МВД Рашид Нургалиев / Российская Газета, 18 июня 2009. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.rg.ru/2009/06/18/nurgaliev.html>

4. Министр МВД Рашид Нургалиев: «Толстые и пузатые не пройдут!» / Комсомольская Правда, 29 Июня 2011. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.kp.ru/daily/25711/911498/>

5. Ни рыбу, ни мясо / Коммерсантъ, 1 ноября 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.kommersant.ru/gallery/2309142#id=926985>

6. Рашид Нургалиев: из полиции в Совбез / РИА Новости, 22 мая 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://ria.ru/defense\\_safety/20120522/655125034.html](http://ria.ru/defense_safety/20120522/655125034.html)

7. Рашид Нургалиев достиг просветления / Эксперт-Online, 5 апреля 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://expert.ru/russian\\_reporter/2012/13/rashid-nurgaliev-dostig-prosvetleniya/](http://expert.ru/russian_reporter/2012/13/rashid-nurgaliev-dostig-prosvetleniya/)

8. Рашид Нургалиев / Эхо-рейтинг / Эхо Москвы, 24 февраля 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://echo.msk.ru/blog/echo\\_rating/861649-echo/](http://echo.msk.ru/blog/echo_rating/861649-echo/)

9. Хинштейн А. Говорят, что раньше йог мог / Московский Комсомолец (Архангельск), №23 (553), 30.05 – 06.06.2012. – С. 11.

10. Ягодкина Е. Известный шеф-повар открыл воронежцам секрет вегетарианского «Оливье». Десятки воронежцев успели посетить кулинарные курсы и философские лекции вегетарианского повара из Днепропетровска Сатья Прабху / Газета «Моё!», 18 марта 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.moe-online.ru/news/view/239522.html>

# Л. Н. Толстой



Лев Николаевич Толстой (9 сентября 1828 г. – 20 ноября 1910 г.) – граф, один из наиболее широко известных русских мыслителей (чьё авторитетное мнение послужило причиной возникновения нового религиозно-нравственного течения – толстовства), член-корреспондент Императорской Академии наук (1873), почётный академик по разряду изящной словесности (1900), писатель, признанный во всем мире [11].

Вегетарианская идея – одна из ведущих идей Толстого, представляющая собой «широкую объединяющую платформу для идейных сподвижников» [8, с. 137].

«Не убий относится не к человеку только, но и ко всему живому, – пишет Толстой. – Заповедь эта была записана в сердце человека прежде, чем она бы-

ла записана на скрижалях. Люди не считают дурным есть животных оттого, что ложные учителя уверили их в том, что Бог разрешил людям есть животных. Это неправда. В каких бы книгах ни было написано, что не грех убивать животных и есть их, в сердце каждого человека написано яснее, чем в каких бы то ни было книгах, что животных надо жалеть и нельзя убивать также, как и людей. Мы все знаем это, если не заглушаем в себе совести» [9].

Неофициальным центром толстовства было «Московское вегетарианское общество, основанное 28 февраля 1909 г. в Газетном переулке, в центре Москвы. При обществе были открыты вегетарианские столовые, особая библиотека... толстовцы выступали здесь со своими лекциями и речами. Число участников общества в первые годы его существования стремительно росло: в 1909 г. его численность составляла 11 тыс. человек, в 1912 г. – уже 340 тыс... Впоследствии Московское вегетарианское общество почти на 20 лет станет коммуникационным центром толстовцев и основным источником толстовской пропаганды. Несколько позднее, уже после смерти Л. Н. Толстого, были основаны Толстовское общество в Москве в январе 1912 г.; заграничное Общество русской библиотеки-читальни имени Л. Н. Тол-

стого в Риме в феврале 1912 г. В начале 1910-х гг. возникают и локальные толстовские кружки: например, в Майкопе, в Новороссийске» [1, с. 206]. «Что касается толстовских объединений, – рассматривает А. А. Плясуля более ранние периоды, – то все началось с возникновения колоний толстовцев в Тверской, Симбирской, Харьковской губерниях и в Закавказье. Эти колонии получили название „культурных скитов“. Толстовство нашло последователей в Западной Европе, Японии, Индии. Сторонником толстовства был, в частности, Махатма Ганди. В 1890—1900-х гг. толстовские колонии создавались в Англии и Южной Африке. Верующие-духоборы нашли в идеях Толстого сходство с их собственными традициями и в 1895 г. воплотили их в жизнь, отказавшись от военной службы и уничтожив имеющееся у них оружие, за что были репрессированы. В дальнейшем они также согласно идеям Л. Н. Толстого отказались от употребления мяса, алкоголя и табака. Последствия деятельности толстовцев не заставили себя долго ждать. В 1897 г. толстовство было объявлено сектой. В 1901 г. Толстой был отлучен от церкви, а его сторонники подверглись арестам и высылке. В Российской империи независимые трактовки христианства были недопустимы, а вегетарианство в науке того времени считалось нездоровым (согласно немецкой диетологии).

Толстовцы активно занимались просвещением» [6, с. 229].

Йосип Перпер в статье «У Льва Николаевича Толстого и его друзей (Вегетарианские поездки)» (1909 год), назвал писателя «солнцем интернационального вегетарианского света» [7, с. 108].

Сам писатель «осторожно относился к активизации толстовского движения как деятельности общественной, прежде всего, потому, что боялся, как бы дела внешние не затмили главное дело для каждой души – стремление к Богу, к нравственному самоусовершенствованию. Его идеалом был мир, который он находил у старушки М. А. Шмидт в Овсяниково: простота и вегетарианство, идеи ненасилия, огородничество для своих нужд... приветливость, искренность, отсутствие «элемента проповедничества, святошества» [5, с. 13].

Есть сведения, что «самым любимым блюдом Толстого была овсянка. Она ему никогда не приедалась... Обожал щи из квашеной капусты с грибами и зеленью, заправленные постным маслом. Когда Толстой заболел, то полностью отказывался от еды... Лишь позже медицина доказала, что голодание, действитель-

но, помогает больному поправиться» [4, с. 7].

Эсперанто – международный язык. Толстой был избран почетным членом следующих эсперантских организаций: Российской лиги эсперантистов, находившегося во Франции Международного эсперантистского общества «Libéra Penso» и открытого в Гамбурге Эсперантистского вегетарианского общества [10, с. 21].

Лев Толстой играл и продолжает играть значимую роль в развитии идей экологической этики и пропаганды гуманного отношения к живому. В своем классическом эссе «Не убий», актуальном и сейчас, он писал: «Как во всякой нравственной деятельности, так и в следовании заповеди: не убий, дело не в достижении полного совершенства, а только в том чтобы как можно больше приближаться к нему: как можно меньше убивать всяких живых существ» [2, с. 9]. Меняющийся мир диктует новые условия жизни, но вегетарианство остается «материальным подкреплением продолжающего жить учения Толстого... И. С. Токарев, выросший в семье тальжинского коммунара и с самого детства впитывавший гуманистические принципы, в свои 79 лет не приемлет курения и употребления алкоголя, не использует бранных слов, до сих пор ведет



вегетарианский образ жизни. «Все живое и даже растения, – говорит Иван Сергеевич, – это души наших предков. И, может быть, убивая животных, мы убиваем своих предков, а нас будут убивать потомки. Вегетарианцы так рассуждают: от мясоедения – к всеобщей растительной пище, от всеобщей растительной пищи – к плодам. У плодов мы поедаем оболочку, а семена выбрасываем – тем самым, не уничтожаем, а содействуем» [3, с. 53].

## ИСТОЧНИКИ

1. Агарин Е. В. Толстовское движение после первой русской революции / Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского, №2 (1), 2013. – С. 202—210.
2. Борейко В. Е. Прорыв в экологическую этику. – Киев: Логос, 2013, – 168 с. (Серия «Охрана дикой природы». Вып. 71) ISBN 978—966—171—705—2
3. Калашникова А. Л., Поселенова Е. Ю. Наследие сибирской коммуны последователей учения Л. Н. Толстого в региональной культурной системе / Вестник КемГУКИ, №23, 2013. – С. 52—58. ISSN 2078—1768
4. Лев Толстой: «Главное – здоровый дух» / Орловская правда, 18 августа 2006. – С. 7.
5. Петухова Т. В. Коммуны и артели толстовцев в со-

ветской России (1917 – 1929). – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 124 с. ISBN 978—9795—0264—9

6. Плясуля А. А. Коммуна «Жизнь и труд» как социальный и идеологический феномен / Актуальные проблемы исторических исследований: взгляд молодых ученых: Сб. материалов II Всероссийской молодежной научной конференции / Отв. ред. Р. Е. Романов; Институт истории СО РАН. – Новосибирск: Нонпарель, 2012. – С. 227—235. ISBN 978—5—98901—099—8 Прим.: рекомендовано к печати Учёным советом Института истории СО РАН.

7. Садівничий В. О. Письменницька публіцистика в контексті періодичних видань вегетаріанської тематики початку ХХ ст. / Наукові записки Інституту журналістики. Том 54, січень – березень, 2014. – С. 107—111.

8. Терзиева М. Т. Философские идеи Льва Толстого и их отражение в творчестве и общественной практике болгарских толстовцев / Перспективы Науки и Образования, №2 (14), 2015. – С. 136—138.

9. Толстой Л. Н. Путь жизни. – М.: Эксмо, 2009. – 448 с. (Серия: Золотой фонд эзотерики) ISBN 978—5—699—38152—4

10. Толстой Л. Н. Письма 1909 / Полное собрание сочинений. Том 80. – М.: Государственное издательство художественной литературы, 1955. – 387 с.

11. «Is Tolstoy the greatest writer of all time?» / The Guardian (London), January 6, 2010. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.theguardian.com/global/2010/jan/06/leo-tolstoy-greatest-writer>

# А. М. Уголев



Александр Михайлович Уголев (9 марта 1926 г. – 2 ноября 1991 г.) – советский ученый, специалист в области физиологии, вегетативных функций и их регуляции, член-корреспондент Академии Наук с 1966 года – отделение физиологии (физиология, медицина), академик с 1984 года – отделение физиологии (физиология человека и животных); награжден в 1990 году золотой медалью имени И. И. Мечникова за серию работ «Открытие мембранного пищеварения и развитие теории эволюции пищеварительных процессов» [10].

В 80 гг. XX столетия А. М. Уголевым было сформулировано «представление об адекватном питании, согласно которому предполагается снабжение организма не только адекватным количеством энергии, но и определенными соотношениями между различными компонентами пищи, направленными на под-

держание гомеостаза» [9, с. 16].

«Теория адекватного питания, – поясняет Л. А. Забдалова, – была сформулирована в 80-е гг. XX в., когда были получены новые научные результаты в области физиологии пищеварения, биохимии пищи, микробиологии, открыты новые механизмы пищеварения. Существенный вклад в разработку этой теории внес академик А. М. Уголев... Теория адекватного питания вобрала в себя все ценное, что было в теории сбалансированного питания, и явилась ее дальнейшим развитием. Основные ее положения сводятся к следующему: необходимыми компонентами пищи являются не только полезные, но и балластные вещества (пищевые волокна) ... К балластным веществам, или пищевым волокнам, относятся биополимерные компоненты растительной пищи: неперевариваемые полисахариды (целлюлоза, гемицеллюлоза, пектин) и соединения фенольной природы (лигнины)» [4, с. 16—17].

С позиции ранних теорий питания, до исследований Уголева, пищевые волокна «считались ненужным балластом, который не представляет никакой ценности для организма человека... Теория адекватного питания доказала важную роль балластных веществ

в процессе пищеварения и обмена веществ в целом, их влияние на развитие нормальной кишечной микрофлоры» [2, с. 35].

Ссылаясь на А. М. Уголева Т. Н. Данильчук и соавт. пишут, что «согласно концепции здорового питания, пищевые волокна относятся к группе физиологически функциональных ингредиентов», замечая перед этим, что «клетчатка оказывает стабилизирующее действие на свойства пищевых дисперсных систем, улучшают вкусовые качества готового продукта и достаточно широко используются в качестве замены мясного сырья, стабилизаторов и эмульгаторов фаршевой эмульсии» [3, с. 22].

В книге Линды Ларсен дано сравнение продуктов согласно теории адекватного питания: «Физиолог А. Уголев исследовал процессы пищеварения, в том числе явление аутолиза – самопереваривания пищи. Результаты его открытия потрясающи: когда мы питаемся сырыми растительными продуктами, в которых содержатся собственные ферменты, включается процесс самопереваривания – без привлечения дополнительного излишнего количества ресурсов человеческого организма такая пища с легкостью расщепляется на составные элементы, которые тут же идут

на потребности нашего тела – поддержание энергии и строительство новых клеток. С „мертвой“ (вареной и жареной) пищей ничего подобного не происходит... Да, мясо можно есть в сыром виде – так поступают животные-хищники, так, возможно, делали наши далекие предки до обретения огня... Но мы ведем речь о живом питании, которое дает нашему организму не просто набор белков, жиров, углеводов и минеральных веществ, а заряжает нас энергией и излечивает от болезней. Не может быть живой плоть трупов, то есть мясо, рыба или тела прочих животных. Это, по определению, мертвая пища... Рыба – это тоже трупы, так же как и креветки, раки и моллюски... Это не живая пища. Тем более что сейчас практически все речные и морепродукты насыщены солями тяжелых металлов и прочими ядами, поступающими в водоемы с отходами промышленности, в том числе животноводческими» [5, с. 28—35].

Дмитрий Волков напоминает, что «переваривание сырой пищи за счет собственных ферментов вовсе не открыто Уголевым, а было известно еще в 1930-е годы – этот эффект упоминается в книге Тарасова и Бохановской. Например, там говорится о ферментах самопереваривания – особом виде энзимов в свежей пище, делающих ее более усвояемой, расщепля-

ющих белки и другие сложные соединения. В книге есть фраза: «Физиологами доказано, что вареная пища, лишенная солей, несмотря на большое содержание белков и жиров, не может поддерживать правильное питание человека» [1, с. 80].

В настоящее время различают три основных физиологически обоснованных вида питания: рациональное, сбалансированное, адекватное... Ю. В. Луконин полагает, что «существующее выделение указанных трех видов питания является условным, и в большей мере отражает эволюцию трофологии – науки о питании, в которой благодаря работам академика А. М. Уголева рациональное (разумное) питание было последовательно преобразовано (развито) сначала в сбалансированное, а затем в адекватное питание... Суть открытого А. М. Уголевым аутолиза состоит в том, что процесс переваривания пищи на 50% определяются ферментами, содержащимися в самом продукте. Желудочный же сок лишь „включает“ механизм самопереваривания пищи. Ученый сравнивал переваривание различными организмами тканей, сохранивших свои естественные свойства, и тканей, подвергшихся термообработке. В первом случае ткани расщеплялись полностью, во втором же случае их структуры частично сохранялись,



что затрудняло усвояемость пищи и создавало условия для зашлаковывания организма. Причем принцип „сыроедения“ оказался в равной степени применим не только к человеку, но и к системе пищеварения хищников: когда в желудочный сок хищника помещали сырую и вареную лягушек, сырая растворялась полностью, а вареная только немного деформировалась поверхностно, т.к. ферменты, необходимые для ее аутолиза, были мертвы... Микрофлора кишечника выполняет ряд важнейших функций: стимуляция иммунитета, подавление чужеродных бактерий; улучшение усвоения железа, кальция, витамина D; улучшение перистальтики и синтез витаминов, включая витамин B12... Вес микрофлоры составляет 2,5—3 кг. Поэтому А. М. Уголев предлагал считать микрофлору отдельным органом человека и подчеркивал, что... с пищей должно поступать достаточное количество сырой растительной клетчатки... Применение явления аутолиза к процессу переваривания пищи... усилило позиции вегетарианцев и сыроедов... При правильном сочетании различных растений можно обеспечить полноценное питание» [6, с. 163—169].

«Необходимо понять, что употребление в пищу мяса является такой же вредной привычкой, как сигареты и алкоголь, – считает писатель и обществен-

ный деятель А. Е. Усанин. – Ученик Павлова академик Уголев... доказал, что адекватным для человека питанием являются злаки, плоды растений... У нас на Руси как говорили? „Щи да каша – пища наша!“, а про слабаков всегда говорили: „Мало каши ел!“. А не говорили: „Мало мяса ел“, так как именно злаки являются главным источником силы для человека. А про здорового человека как говорили? – „Здоров, как бык!“, а бык ведь – вегетарианец. А хищников называли санитарями леса, так как они могли догнать только ослабленных и заболевших животных... Здоровье всегда ассоциируется с теми, кто питается растительной сочной здоровой пищей» [8, с. 57].

XX век привел к пониманию того, что «одним из условий существования и прогресса человечества являются гармоничные взаимоотношения человека и природы. Они пришли на смену средневековым идеям антропоцентризма, когда человек рассматривался как центр мироздания с задачами подчинения природы его интересам... А. М. Уголевым была предложена новая междисциплинарная наука – трофология – о пище, питании, трофических связях и всей совокупности процессов ассимиляции пищи на всех уровнях организации живых систем (от клеточного до биосферного). Трофология и трофологический подход

имеют ряд несомненных преимуществ. Они опираются на широкий естественнонаучный фундамент; лишены пагубного антропоцентризма, свойственного другим теориям; имеют биологическую и эволюционную основу, учитывающую множество связей различных уровней, рассматривающих человека как звено в этой системе» [7, с. 64—65].

## ИСТОЧНИКИ

1. Волков Д. Сыроедение для всей семьи. 8 шагов к живому питанию. – С-Пб.: Питер, 2012. – 224 с. ISBN 978—5—459—01218—7

2. Воронкова Ю. В. Свекловичные пищевые волокна отечественного производства в технологии мясных продуктов функционального назначения / диссертация на соискание ученой степени кандидата технических наук. – Воронеж: ВГУИТ, 2014. – 143 с. Прим.: научный руководитель – заслуженный деятель науки РФ, доктор технических наук, профессор Л. В. Антипова.

3. Данильчук Т. Н., Рогов И. А., Абдрашитова Г. Г., Максимов А. А. Вопросы безопасности мясных продуктов, обогащенных клетчаткой / Сборник материалов конференций / под общ. ред. Т. А. Стахи; Ч. XV: Конференция «Безопасность продукции и импор-

тозамещение продуктов питания» / Отв. ред. д.т.н., проф. Ю. А. Тырсин. – М.: ИК МГУПП, 2015. – С. 22 ISBN 978—5—9920—0262—1

4. Забодалова Л. А. Научные основы создания продуктов функционального назначения: Учеб.-метод. пособие. – С-Пб.: Университет ИТМО; ИХиБТ, 2015. – 86 с.

5. Ларсен Л. Ешь, чтобы жить! «Живое» питание – путь к обновлению. – С-Пб.: Вектор, 2012. – 192 с. (Серия «Здоровье на все 100!») ISBN 978—5—9684—1882—1

6. Луконин Ю. В. Оценка успеваемости по дисциплине «Физическая культура» на основе модульно-рейтинговой системы. – Барнаул: АлГТУ, 2013. – 2016 с. ISBN 978—5—7568—1007—3

7. Малышев В. К. Тихая революция в пищевой промышленности России и мира. – Самара: Созвездие, 2010. – 256 с.

8. На благо мира / Аграрная тема. Информационно-аналитический и научно-популярный журнал, №10 (27), 2011. – С. 57.

9. Практикум по нормальной физиологии: учебное пособие в 2-х ч. / под ред. В. В. Зинчука. – Гродно: ГрГМУ, 2013. – Ч. II. – 259 с.

10. Уголев Александр Михайлович / Российская Академия Наук, 2015. Электронный ресурс. Режим до-

ступа:

[http://www.ras.ru/win/db/show\\_per.asp?  
P=.id-52441.In-ru.dl-.pr-inf.uk-12](http://www.ras.ru/win/db/show_per.asp?P=.id-52441.In-ru.dl-.pr-inf.uk-12)

# Генри Форд



Генри Форд (30 июля 1863 г. – 7 апреля 1947 г.) – американский промышленник, изобретатель, автор лозунга «автомобиль для всех»; владелец завода, выпускавшего наиболее дешёвые автомобили в начале эпохи автомобилестроения (компания «Ford Motor Company» работает по сей день) [7]. Известно, что духовные взгляды Генри Форда нашли выражение в его «склонности к вегетарианству, поскольку насилие и кровопролитие было чуждо его натуре» [8]. Одно из его высказываний: «Мир был бы лучше без мяса» [1].

Генри Форд, как пишет К. Рогачева, «был вегетарианцем и всячески стимулировал своих рабочих к самосовершенствованию. Так, непьющего и ведущего здоровый образ жизни рабочего раз в две недели ожидала награда в виде чека на энную сумму. Мало то-

го что Генри Форд создавал средний класс, он также будил в каждом человеке ответственность не только за самого себя, но и за окружающих, что не могло не отразиться положительно на обществе в целом» [9].

Рами Блект, говоря о принципах Генри Форда, в том числе вегетарианских, делает вывод, что «они очень возвышенны и чисты» [2].

Форд, по словам Н. Клевалиной, также упоминающей о вегетарианстве промышленника, «до самой смерти был в хорошей физической форме – сухощавый, подвижный» [5].

Интересной информацией о «гении автомобилестроения» делится его правнук Альфред: «Мой прадед Генри Форд тоже интересовался индийской культурой, верил в реинкарнацию, был вегетарианцем, как и я» [6]. «Знакомясь с воззрениями прадеда, – рассказывает Альфред, – я понял, что, как и он, должен сознательно искать здоровую систему отношения к миру... Изучая в колледже восточные религии, я пришел к тому же выводу, что и мой прадед: животных убивать недопустимо» [8].

Есть сведения, что вегетарианские позиции Форда сложились под влиянием Петра (Паоло) Петровича Трубецкого, скульптора и художника, происходящего из старинного русского дворянского рода, но почти всю жизнь проведшего на Западе. «Трубецкой... был человеком глубокой доброты и страстно верил в жизнь; его уважение к жизни привело его к вегетарианскому образу жизни, который был у него не плоским пиетизмом, а подтверждением его энтузиазма ко всякому живому существу. Многие скульптуры должны были прямо морализировать и убеждать публику в вегетарианском режиме питания. Он... припомнил, что и его друзья Лев Толстой и Бернард Шоу были вегетарианцами, и льстило ему, что он успел великого Генри Форда склонить на вегетарианство» [3].

В книге «Моя жизнь, мои достижения» Форд пишет о «спекулятивной хитрости тех, кто искусственно вызывает недостаток продуктов питания и других предметов первой необходимости, с целью вызвать искусственно повышенный спрос. Так искусственная заминка сменяется искусственным вздутием цен» [10].

Создатель Ford Motor Company полагал, что человеку, как и машине, «нужно обычное топливо, без гурманских изысков, и для пищи могут сгодиться даже



сорняки. Известно, что Форд оценивал их на вкус, делая салаты, отваривая и добавляя в бутерброды (например, лопухи и ваточник)» [4].

Интерес Форда к продуктам растительного происхождения лучше всего можно понять, если «более пристально взглянуть на всю его жизнь и знать о его необычайно большом интересе к диете и здоровью» [1].

Генри Форд встречался в конце 1930-х гг. с наркомом пищевой промышленности СССР Анастасом Микояном и порекомендовал тому «развивать не мясную промышленность, а производство соевых продуктов – безобидных, дешевых и полезных» [8]. Он заявлял: «Нам не нужны коровы. Мы можем сделать заменители молока и мяса из сои» [1].

## ИСТОЧНИКИ

1. Бирюкова Н. Генри Форд: империя на бобах / Аргументы и Факты, 5 сентября 2012. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.aif.ru/food/35902>

2. Блект Р. Три энергии. Забытые каноны здоровья и гармонии. – М.: АСТ, 2012. – 320 с. ISBN: 978—5—17—075710—7

3. Бранг П. Россия неизвестная: история культуры вегетарианских образов жизни от начала до наших дней / Пер. с нем. А. Бернольд и П. Бранга. – М.: Языки славянской культуры, 2006. – 568 с. ISBN 5—9551—0138—1

4. Егоршина Л. Необычные гастрономические привычки политиков и бизнесменов / Forbes, 3 декабря 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.forbes.ru/forbeslife-photogallery/dosug/274533-neobychnye-gastronomicheskie-privychki-politikov-i-biznesmenov/photo/7>

5. Клевалина Н. Генри Форд, король всея Америки / Люди и судьбы / Вокруг света, №2, 2005. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.vokrugsveta.ru/vs/article/1790/>

6. Коныгина Н. Альфред Форд: «Судя по новостям, ваше автомобилестроение процветает» / Известия, 19 октября 2003. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://izvestia.ru/news/282737>

7. Официальный сайт Ford Motor Company, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://corporate.ford.com/>

8. Плешаков Ю. В. Капиталист и мистик / Независимая Газета, 16 июля 2003. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.ng.ru/people/2003-07-16/5\\_ford.html](http://www.ng.ru/people/2003-07-16/5_ford.html)

9. Рогачева К. Звёздная забота о человечестве / Частный Корреспондент, 25 ноября 2009. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.chaskor.ru/article/>

[zvezdnaya\\_zabota\\_o\\_chelovechestve\\_12763](#) Прим.: «Частный Корреспондент» – российское интернет-издание, основанное в 2008 году командой профессионалов из мира журналистики, IT-технологий, медиа, культуры, политики, истории и философии, обладатель Премии Рунета 2011 года в номинации «Культура и массовые коммуникации» за инновационную модель качественного издания.

10. Форд Г. Моя жизнь, мои достижения / пер. Е. Бакушева. – Минск: Попурри, 2013. – 352 с. ISBN 978—985—15—1595—6, 978—985—15—2024—0

# Адриано Челентано



Адриано Челентано (прозвище «Molleggiato» / «На пружинах», род. 6 января 1938 г.) – известнейший итальянский музыкант, композитор, эстрадный певец, киноактёр, кинорежиссёр, общественный деятель и телеведущий [1].

Среди знаменитостей, которые «отказались от мяса в пользу пищи растительного происхождения», нередко упоминается и «неутомимый Адриано Челентано» [6, с. 6].

Челентано, в представлении ряда современников, – не просто сторонник, но один из «страстных приверженцев вегетарианства» [4].

Ссылки на имя легендарного итальянца можно встретить также в материалах СМИ о сыроедении [5,

«Экологическая этика, идея прав природы, – пишет В. Е. Борейко, – способствовали возникновению в 1970—1990-х годах во всем мире мощного Движения за освобождение животных. У его истоков стояли такие известные экофилософы как американский ученый Том Риган, австралийский – Питер Сингер, английский экотеолог Эндрю Линзи и другие... Идеи защитников животных поддерживают знаменитости: Пол Маккартни, Бриджит Бардо, Адриано Челентано...» [3, с. 122].

По данным Международного вегетарианского союза, вегетарианец с 2005 года Адриано Челентано убежден в следующих преимуществах этичного рациона: «здоровье; протест против уничтожения живых существ; шанс сказать «это не для меня ягнят и козлят забивают на Рождество и Пасху» [1].

Критикуя меры властей, касающиеся опасных собак в Италии, Челентано в открытом письме министру здравоохранения Ливии Турко «наиболее агрессивной породой» называет «не собак, а их владельцев» [8].

«Я не знаю, почему они продолжают строиться и уничтожать траву» – слова из песни 1966 г. «Il ragazzo della via Gluck». В наши дни в новостях на официальном сайте Адриано Челентано сообщается о том, что с подачи современных властей «город постоянно растет, поглощая сельскую местность, уничтожая природу и красоту, и вынуждая жителей работать на своих заводах», а сам Челентано надеется, что защитить природу смогут «музыка или новые технологии» [7].

В официальном блоге (июль 2015 г.) Челентано сокрушается, как «позорно низко» упала современная политика несмотря на «праведные предупреждения Святого Франциска против тех, кто разрушает планету» [9].

«Al cuoco di Bordo» – один из лучших ресторанов Милана, специализирующихся на средиземноморской кухне. Ресторан находится на Via Gluc – «улице, которой Челентано посвятил одну из песен. Кстати, Al cuoco di Bordo – одно из его любимых мест в Милане» [2, с. 46].

ИСТОЧНИКИ

1. Адриано Челентано (1938-) / Международный вегетарианский союз, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.ivu.org/people/music/celantano.html>

2. Воспетый Челентано / Metrodjet Blue Sky, декабрь 2014. – С. 46.

3. Борейко В. Е. Прорыв в экологическую этику. – Киев: Логос, 2013, – 168 с. (Серия «Охрана дикой природы». Вып. 71) ISBN 978—966—171—705—2

4. Прокопенко И. Я никого не ем! Вегетарианская кухня. Советы, правила, рецепты. 300 рецептов для тех, кто держит пост. – М.: АСТ, 2011. – 256 с. ISBN 978—5—17—071835—1, 978—5—17—071829—0

5. Рейтон И. Сыроедение: за и против / Молодежная Газета, 19 августа 2010 г. – С. 17.

6. Фиалкова М. Вегетарианство и сыроедение: преимущества и недостатки / Утро Петербурга, №11 (901), 2 апреля 2012. – С. 6.

7. Alberto Pinto. da E.Habitat.it: Adriano Celentano, Il ragazzo della via Gluck che ama la natura / Официальный сайт Адриано Челентано, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.clancelentano.it/index.php/en/news-eng/item/523-da-ehabitatit-adriano-celentano-il-ragazzo-della-via-gluck-che-ama-la-natura>

8. «Le bestie più feroci i padroni, non i cani». La lettera

di Adriano Celentano a Livia Turco / Corriere Della Sera, 20 aprile 2007. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.corriere.it/Primo\\_Piano/](http://www.corriere.it/Primo_Piano/)

[Cronache/2007/04\\_Aprile/20/](Cronache/2007/04_Aprile/20/)

[celentano\\_livia\\_turco\\_cani\\_feroci.shtml?refresh\\_ce-cp](celentano_livia_turco_cani_feroci.shtml?refresh_ce-cp)

9. Lo Scempio / Официальный блог Адриано Челентано, июль 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.ilmondodiadriano.it/blog/2015/07/>



# Кратко

## Брайан Адамс



«Кто такой Брайан Адамс [род. 5 ноября 1959 г.] хорошо известно во всем мире, причем не только поклонникам рок-музыки. Кроме собственно выступлений на рок-сцене, музыкант серьезно занимается фотографией и любит путешествовать по миру... Еще одной отличительной чертой артиста является то, что он вегетарианец, причем достаточно давно, соответственно и во время поездок он выбирает те заведения общественного питания, которые могут предложить достойный выбор вегетарианских блюд» [7].

# Ким Бейсингер



Актриса Ким Бейсингер (род. 8 декабря 1953 г.), звезда фильма «9 с половиной недель», в 2013 году праздновала 60-летний юбилей, но в своем элегантном возрасте она может себе позволить появляться на публике без макияжа. «Следует отметить, что одним из секретов молодости... может являться ее вегетарианство. Кроме того, Ким много занимается спортом, ест только миниатюрными вилками и ложками, что позволяет дозировать порции, и отдаст предпочтение здоровой пище. Также актриса призывает женщин мыслить позитивно. „Нужно молодо себя чувствовать, радоваться жизни, шутить и дурачиться, много двигаться, кокетничать и смеяться, тогда очередной день рождения не добавит вам лет!“, – не раз говорила Ким в ответ на вопросы о секрете ее красоты и молодости» [50].

# А. Н. Бекетов



В середине 1860-х годов в Петербурге возникло общество вегетарианцев, называемое в шутку «Ни рыба, ни мясо». «А в 1878 году видный русский ботаник Андрей Бекетов (26 ноября 1825 г. – 1 июля 1902 г.) в августовском номере „Вестника Европы“ опубликовал этюд „Питание человека в его настоящем и будущем“ – решительно выступив в защиту вегетарианского образа жизни. В этой статье можно найти все основные аргументы, которые и в наши дни приводятся в пользу растительного режима питания: физиология питания (можно жить без мяса, что доказывает большая часть живых обитателей Земли), экономия (невозможно ввести для всего человечества пищевые привычки европейской буржуазии), экология (производство растительного питания требует гораздо меньше почвы) и этика (настоящая гуманность – любовь не к одному человеку, но и ко всему живому). Брошюра Бекетова вскоре была переведена на немецкий

и французский языки, но в России она поначалу прошла практически незамеченной» [8].

## М. О. Бирхер-Беннер



Максимилиан Оскар Бирхер-Беннер (22 августа 1867 г. – 24 января 1939 г.) – швейцарский врач и пионер в области диетологических исследований. «В собственном санатории в Цюрихе он использовал сбалансированную диету... Вместо того чтобы потреблять много мяса и белого хлеба, он считал, что нужно есть фрукты, овощи и орехи. Его идеи включали не только правильное питание, но и спартанскую дисциплину. В его санатории в Цюрихе пациенты должны были выполнять монашеский распорядок дня, включая ранние часы засыпания (21.00), физические упражнения и активную работу в саду. Его теория была основана на гармонии между человеком и природой. Некоторые из его идей происходят из наблюдений за повседневной жизнью пастухов в Швейцарских Альпах, которые вели простой и здоровый образ

жизни» [5].

## Алек Болдуин



Александр Рэй «Алек» Болдуин III (род. 3 апреля 1958 г.) – американский актёр, кинорежиссёр, обладатель премий «Эмми» и «Золотой глобус». Вегетарианский образ жизни Алеку помогла принять его первая жена – Ким Бейсингер. Данный процесс был для актёра постепенным, но пара Болдуин-Бейсингер стала одной из самых известных в деле борьбы за права животных и сохранение окружающей среды [55].

## Л. С. Вайкуле



Лайма Станиславовна Вайкуле (род. 31 марта 1954 г.), известная певица: «В современном мире, когда человечество осваивает нанотехнологии, уже нельзя походить на тех людей, которые с орудием убийства отправлялись на охоту. Сегодня совершенно естествен вопрос: почему для того, чтобы мы наряжались, кто-то должен страдать? Мы уже не можем не думать о том, что наши прихоти для живых существ оборачиваются мучениями и смертью. И поскольку люди сильнее и умнее животных, то обязаны быть еще и ответственными. В том числе и за братьев наших меньших... Нет такого человека, который бы не хотел дышать чистым воздухом, пить чистую воду. Это нормальное желание всех и каждого... К тому же я уверена, что молодежь сейчас другая, современно мыслящая, она отличается от нас – например, легко сможет отказаться от мехов... Очень хочется надеяться на то, что люди станут лучше, добрее. Поймут, что деньги – не главное. Осознают, что вокруг нас – живая, чувствующая природа, живые существа, точно так же имеющие право на жизнь. Пусть „зеленые“ мысли почаще приходят в голову всем нам» [18].

## Ричард Гир



Ричард Тиффани Гир (род. 31 августа 1949 г.), американский актёр, обладатель «Золотого глобуса», звезда мелодрамы «Красотка» «стал вегетарианцем после того, как принял буддизм. Как признается 65-летний Гир, он не жалеет о таком решении, ведь каждый год он замечает только самые положительные эффекты – прекрасное здоровье и ощущение, что ты молод» [42].

## Б. Б. Гребенщиков



Борис Борисович Гребенщиков, псевдоним – БГ

(род. 27 ноября 1953 г.), поэт и музыкант, композитор, певец и гитарист рок-группы «Аквариум», «гуру» русской рок-музыки: «Да [я вегетарианец], причем не по своему выбору, просто мне стало противно. Диеты я не придерживаюсь, просто не ем мяса» [49].

## Майкл Джексон



«Earth Song» (англ. «Песня Земли») – одна из экозащитных песен знаменитого американского музыканта Майкла Джозефа Джексона (29 августа 1958 г. – 25 июня 2009 г.). «Ролик открывается красивым пейзажем, кадры сопровождают аккорды на фортепиано и скрипке. Джексон начинает исполнять первый куплет, в котором он поёт о том, как человечество загубило природу. В это время группа южно-американских туземцев наблюдает, как происходит вырубка гигантских тропических деревьев, а члены африканского племени видят убитого слона с вырванными бивнями. Во время припева плавным переходом кадров в ролике показано, как выглядели бы эти сцены без чело-



веческого вмешательства. Во время исполнения второго куплета жители европейского города осматривают развалины своих домов после бомбёжки. Джексон поёт о мире без войны и осуждает невежество совершённых людьми ошибок: „Где тот мир, что ты обещал своему единственному сыну?“ („What about all the peace / That you pledge your only son?“). В композиции постепенно нарастает крещендо, в припеве вместе с Джексоном люди падают на колени, с надеждой берут в руки горсти земли и пропускают её сквозь пальцы. На всей планете начинается мощный ураган, во время которого бесследно исчезает весь урон, нанесённый Земле цивилизацией: вырубленные леса восстанавливаются, убитые браконьерами животные и погибшие в результате военных действий люди оживают. На планете воцаряется гармония» [54].

## Стив Джобс



Стивен Пол (Стив) Джобс (24 февраля 1955 г. – 5 октября 2011 г.), американский предприниматель, полу-

чивший широкое признание в качестве пионера эры IT-технологий, один из основателей, председатель совета директоров и CEO корпорации Apple, «может быть лучшим известным примером высокого риска развития рака у людей, работающих в электронной промышленности, они подвержены воздействию канцерогенов как следствие профессиональной деятельности. Металлы, содержащиеся в персональных компьютерах, включают алюминий, сурьму, мышьяк, барий, бериллий, кадмий, хром, кобальт, медь, галлий, золото, железо, свинец, марганец, ртуть, палладий, платину, селен, серебро и цинк. То, что Стив Джобс заболел раком, было несчастным случаем, – как быть убитым ударом молнии или попасть под машину. Канцероген (ы) попал (и) в его тело, и из-за генетики, „неудачи“, или других неизвестных и неконтролируемых факторов, его тело было восприимчивым. Причиной его рака была не вегетарианская диета. На самом деле, его здоровая диета, вероятно, замедлила рост его опухоли, задержала момент постановки диагноза и продлила его жизнь» [39].

# Джеффри Джулиано



Джеффри Джулиано (род. 11 сентября 1958 г.) – американский писатель и киноактёр, получивший наибольшую известность как автор биографий участников The Beatles Джона Леннона, Пола Маккартни и Джорджа Харрисона. Кроме того, Джулиано работал на рекламное агентство Vickers & Bensons в Торонто, Канада, изображая клоуна Рональда Макдональда (клоун-талисман всемирной сети быстрого питания «Макдоналдс»). В 1991 г. Джеффри Джулиано признался, что он «больше не желает участвовать в насилии и кровопролитии невинных животных». Связь с религией индуизма побудила его обрести статус вегетарианца и зоозащитника: «Я был олицетворением мясоедения на планете. Я виновен. Если я смогу спасти хоть одну корову с вашего стола, моя миссия будет выполнена» [59].

## М. В. Девятова



Марина Владимировна Девятова (род. 13 декабря 1983 г.), российская певица, исполнительница традиционных русских песен в современной обработке, финалистка конкурса «Народный артист-3»: «Я, как и все, употребляла всего понемногу, покуривала... Я человек свободолюбивый, и эта зависимость меня угнетала. Наверное, в определенный момент человек просто должен разум включить, а не идти на поводу у эмоций, как козел за морковкой: хочу курить, хочу стакан! Да, вы выпьете свой стакан, и вы подавите свой разум... Похожая ситуация и с мясоедством: произошла переоценка ценностей. Я оказалась на скотобойне, увидела убийство, увидела эту несчастную корову перед смертью. Я поняла, что мы находимся в некоей иллюзии, мы очень любим своих домашних кошечек и собачек, но при этом кормим их коровкой, а она ведь тоже домашнее животное. Я считаю, что у нас матушка Земля выращивает массу прекрас-

ных продуктов... когда меня врачи-диетологи пытаются уговорить есть мясо, я отвечаю им, что, как и в случае с алкоголем и никотином, человек всегда должен прислушиваться к своему организму. Если вам организм говорит „Хочу!“ – ради Бога, но это ваш выбор. А если мне хорошо без мяса, алкоголя, табака, если я прекрасно себя чувствую, то зачем я буду все это принимать? Вот мы пишем: парное мясо! А если будет написано „Парной труп?“ К сожалению, это просто бизнес. Многие говорят, мол, я не могу жить без мяса. Но вы попробуйте сначала! И еще, вы же не живете как неандерталец, когда, прежде чем съесть, охотились, и это было честно... Думаю, все идет из семьи. У меня отец не пьет, не курит, и главное, он не ест мясо. Но дело даже не в этом... Наверное, это искусство, так воспитать ребенка, чтобы он сам принимал правильные решения» [25].

## Леонардо Ди Каприо



Леонардо Вильгельм Ди Каприо (род. 11 ноября

1974 г.), американский актёр и продюсер – о съёмках драмы «Выживший» (2015): «Каждый день из этих девяти месяцев становился для меня испытанием на прочность. Я замерзал так, что не мог шевелить пальцами, купался в ледяных реках... Я, вегетарианец в обычной жизни, ел сырую печень бизона... [муляж] выглядел как-то неубедительно. Поэтому пришлось есть настоящую печень. Мне даже играть не понадобилось: камера зафиксировала мою естественную реакцию на сырое мясо» [26].

## Янез Дрновшек



Янез Дрновшек (17 мая 1950 г. – 23 февраля 2008 г.), второй президент Словении, после операции по удалению рака почки и не прекратившегося развития опухоли, отказался от традиционного лечения и изменил свой образ жизни, перебравшись из Любляны в отдалённую деревню; среди прочих изменений в образе жизни, стал веганом и уделял внимание теме прав животных [53].

# Н. Н. Дроздов



Николай Николаевич Дроздов (род. 20 июня 1937 г.), советский и российский учёный-зоолог, доктор биологических наук, кандидат географических наук, профессор МГУ, общественный деятель, теле- и радиоведущий (с 1975 г. является ведущим телепередачи «В мире животных»); вегетарианец с 1970 г.: «Я чувствовал, что я себя перегружаю. Что-то ешь и на переваривание столько сил уходит. Жалко время тратить... человек не приспособлен по природе своей к мясной диете. Вот давайте посмотрим. Млекопитающие разделяются по зубной системе. Сначала появились мелкие хищные землеройки, с хищными острыми зубками. И сейчас они бегают в подлеске. Они ловят насекомых, грызут их этими зубками. Это первая стадия. После них появились приматы. Сначала такие примитивные, похожие на землероек, потом появились полуобезьяны, потом обезьяны. Полуобезьяны ещё едят всё подряд, и зубки у них бывают острые.

Кстати, чем крупнее обезьяны, тем они больше переходили к растительной диете. И уже горилла, орангутанг и крупные павианы гелады, которые ходят по горам Эфиопии просто едят траву. Там даже древесного корма нет, так они просто пасутся такими стадами... В растениях столько белка... Особенно в горохе, бобовых разных, в шпинате, в фасоли. Этот растительный белок вполне может быть [пригоден] для строительства нашего организма. Есть старо-вегетарианская диета, когда без молочных продуктов и яиц... Поэтому без мяса можно жить прекрасно» [34].

## **В. В. Жириновский**



В 2013 г. стало известно, что Владимир Вольфович Жириновский (род. 25 апреля 1946 г.; советский и российский политический деятель, заместитель председателя Государственной думы (2000—2011 гг.), основатель и председатель Либерально-демократической партии России (ЛДПР), член Парламентской ассамблеи Совета Европы) намерен постепенно переве-



сти всю партию на вегетарианскую пищу. «В Норвегии ввели день без мяса, правда, пока для военно-служащих. Это очень правильно. Мясо – очень вредный продукт. Норвегия – богатая страна, они прекрасно понимают, что нужно приучать людей больше к вегетарианской пище. В ЛДПР не курят, алкоголь не употребляют. Теперь мы еще будем навязывать членам ЛДПР вегетарианскую пищу», – сказал Жириновский, сам, по его словам, уже давно не употребляющий мясо [16].

## **М. Н. Задорнов**



«Я сам мясо не ем, – говорит Михаил Николаевич Задорнов (род. 21 июля 1948 г.; советский и российский писатель-сатирик, драматург, юморист, актёр, блогер). – Советская власть хорошее дело делала – Господь от России еще не отвернулся. Он все время не давал России возможность есть мясо! Народ все время толпился – жаждал мяса и колбасы, а Господь убирал грязную еду... То есть, все время давал зна-

ки нашему народу. Ну не ешьте вы этого! Вот вам возможность – ну нет мяса в магазинах! Но... народ добился, что мяса теперь полно в магазинах... Я видел, как люди едят шашлык на Кавказе, и при этом женщины не могут смотреть, как забивают барашка. Парадокс? Нет, это не парадокс – человек протестует против этого, но только в данной ситуации. Пассивно как-то протестует. То есть, когда он видит явное убийство – он не хочет быть агрессором. А когда не явное, то... Такое лицемерие... Но если вы в своей передаче покажете бойню – как убивают животных, то любой, даже самый последний обыватель увидит выход страшной отрицательной энергии. Это как ядерный взрыв. Только ядерный взрыв мы можем заснять, а это мы вроде как не чувствуем. Я считаю, что человек, который стремится к совершенствованию, вообще, должен начинать с еды. Я бы, конечно, сказал не так – я бы сказал, что с философии. Но не каждому дано это. И сейчас нельзя же всех причислять к таким талантливым людям, которые с философии начнут и придут в результате к заповеди „Не убий“. Но вот с еды-то начать будет правильно людям, потому что когда начинаешь есть здоровую еду, то очищается организм. Очищается не в смысле кишечника и желудка, а на клеточном уровне, уровне ДНК. А это рождает другую философию. Другое сознание, дру-

гие чувства... Кроме того, я уверен, что у человека, объевшегося мясом, действительно вырабатываются ферменты определенные, на переработку. Ферменты за счет нервов. За счет нервов – агрессия. Подсознание развивается – следовательно, он делает агрессивный поступок. Агрессивный поступок рождает противодействие. Противодействие рождает отрицательную мысль. Это приводит к засорению информационного поля всей планеты! Поэтому, как ни странно, от таких простых вещей, как нехорошая еда, до бойни – не бойни в смысле мясокомбината – до бойни человеческой, в общем, один шаг!» [30].

## **В. С. Золотухин**



Валерий Сергеевич Золотухин (21 июня 1941 – 30 марта 2013 г.), советский и российский актёр театра и кино, Народный артист РСФСР (1987), с октября 2011 по март 2013 года художественный руководитель Театра на Таганке, в начале 2000-х отказался от алкоголя и стал вегетарианцем. «Мы с Ириной мечтали

о малыше, поэтому я твердо решил, что не имею права быть врагом тому человеку, который от меня родится... Тут сила воли, да и организм, видимо, сказал – хватит. Все зависит от человека и от его решения. Мы и слабые, и сильные одновременно, но надо чаще использовать свою сильную сторону», – говорил актёр [10].

## Л. Л. Ионова



Лидия Леонидовна Ионова, первый врач диетолог Москвы и России, принявший участие в 1st SCOPE Summer school, Cambridge, UK (2009), основной профессиональный акцент при разработке здоровых рецептов питания делает на овощах. «Молочные продукты в Клинике мы не относим теперь к группе обязательных для ежедневного приема», – пишет диетолог [21], а в предисловии к российскому изданию «Китайского исследования» Колина Кэмпбелла замечает: «Последователей белковых диет ждет жестокое разочарование и я уже вижу как бодибилдеры нещадно

критикуют „этого американского выскочку“. Что произойдет в Институте Питания, который выносит свои вердикты о пользе фастфуда, даже сложно представить! Скорее всего, российские научные круги сделают вид, что ничего не произошло, и кто такой этот Кэмпбелл, им неизвестно! Что ж – замалчивание и подтасовка результатов исследований в угоду производителям продуктов – это, как пишет доктор Кэмпбелл, это не только российская, но и американская реальность. Он указывает, что „промышленность не просто занимается мониторингом „опасных“ научных проектов. Она активно продвигает свою версию, независимо от потенциальных отрицательных последствий для здоровья людей, делая это в ущерб научной объективности. Особую тревогу вызывает тот факт, что этим занимаются представители академической науки, скрывая при этом свои истинные намерения“. Особенно рекомендую эту книгу своим коллегам врачам. Поскольку для России, как и для Америки актуальна „такая ситуация, когда врачи, не имеющие достаточной подготовки в области питания, прописывают молоко и питательные коктейли на основе сахара диабетикам, страдающим избыточным весом; диету с высоким содержанием мяса и жиров пациентам, стремящимся сбросить вес, и дополнительное молоко пациентам, страдающим остеопорозом. Вред, наносимый

здоровью в результате невежества врачей в вопросах питания, просто ошеломляет“. Возможно эта книга поможет сделать личное кладбище каждого врача чуть меньше. Если же случится такое чудо, что люди, принимающие решения о питании всей нашей нации не останутся равнодушными и преступно беспечными (или преступно циничными), то у наших детей и внуков может появиться шанс не потерять свое здоровье в детсадовских и школьных столовых! А каждый взрослый человек, прочитав эту книгу, сможет сделать свой осознанный и информированный выбор. Я свой уже сделала и впервые в жизни соблюдала в этом году Великий пост, ведь он абсолютно совпадает с рекомендациями Колина Кэмпбелла!» [31].

## Джим Керри



Джеймс Юджин (Джим) Керри (род. 17 января 1962 г.) – канадо-американский актёр, комик, сценарист и продюсер, наиболее известный по фильмам «Маска», «Бэтмен навсегда», «Эйс Вентура: Розыск

домашних животных», «Эйс Вентура: Когда зовёт природа» и др. На церемонии 2009 MTV Movie Awards в экспрессивно-афористичной форме заявил: «Если бы мы лучше относились к свиньям – не было бы свиного гриппа» [48].

## Е. Кирмель



Екатерина Кирмель (род. 26 июня 1978 г.), Миссис Россия 2015: «Не могу сказать, что практикую какие-то особые диеты или тайные практики. Я вегетарианка, это пошло от родителей – я с самого детства отказалась от мяса. Мои родители были и являются для меня эталоном и показателем. Однако мои дети едят мясо, и я их абсолютно ни в чем не ограничиваю, вегетарианство – мой личный выбор, не их. Кстати, все мои беременности протекали абсолютно нормально, несмотря на систему питания. Кроме того, около года и двух-трех месяцев я каждого своего ребенка сама кормила грудью. Главное, как мне кажется, прислушиваться к своему организму» [41].

## Билл Клинтон



Уильям Джефферсон (Билл) Клинтон (род. 19 августа 1946 г.), 42-й Президент США – веган, как по медицинским, так и по экологическим соображениям, со ссылкой на «шансы выживания в долгосрочной перспективе» [56].

## И. Л. Кнабенгоф



Илья Леонович Кнабенгоф (Илья Чёрт, род. 2 августа 1972 г.) – российский музыкант, автор песен, писатель, лидер группы «Пилот»: «Я не ем своих друзей. Это просто. Проще не бывает. И разве не ли-



цемерие, когда ребенок улыбается каким-нибудь зверушкам, а потом поедает куски их же трупов? Дружбой и сознательностью это трудно назвать... Да это даже не назвать словом „хищник“, который сам убивает ради утоления голода. Люди-то, в основном – просто „падальщики“. То есть едят падаль, которую убили не своими руками. Для меня понятия „падальщик“ и „духовность“ как-то не вяжутся, как не причеши...» [20].

## А. Л. Ковальчук



Анна Леонидовна Ковальчук (род. 15 июня 1977 г.) – российская актриса театра и кино, заслуженная артистка Российской Федерации (2008): «Когда я посмотрела фильм „Земляне“ – я, конечно, ужаснулась. Я ужаснулась от своего невежества. От того, что люди просто не видят этой правды. Но это жестоко – от людей скрывать правду. Давайте покажем ребенку теленочка. Вот этот теленок, который родился, как дите. Все мы любим своих собачек, своих кошечек, вот

они такие сладкие. А теленочек? Он прекрасный. Когда он рождается – его ставят на ноги, ноздри на крючок, чтобы он не двигался, чтобы быстрее располнел и быстрее отправить его на прилавок. И вот это мы предлагаем скушать ребенку. Не понимаю! Я когда посмотрела этот фильм, как раз попала на вечеринку. Там была еда, в основном, все мясное... Но если понимать и просто видеть, в каких муках эти животные проживают жизнь? Эти глаза, когда оно мучается, сказать ничего не может, не может написать нам об этом в газете, не может просто сказать – мне больно! Меня люди иногда спрашивают – как ты не ешь мяса? У тебя в статусе написано – это жестоко, есть мясо. Может быть, я людям не умею красиво и профессионально объяснить, у меня нет времени... Я говорю одно – посмотрите фильм „Земляне“! Это потрясающий фильм!» [1].

## **А. А. Конев**



Анатолий Андреевич Конев – доктор сельскохозяй-

ственных наук, профессор, один из создателей системы биологического земледелия, заслуженный учёный НГАУ (Новосибирск) [17]. На базе личного вегетарианского опыта резко осудил мясоедение и обосновал плюсы этичного рациона [36].

## Том Круз



Томас Круз Мэйпотер IV (род. 3 июля 1962 г.), американский актёр, кинорежиссёр, продюсер, сценарист, трижды обладатель премии «Золотой глобус» и трижды номинант на премию «Оскар» – «является вегетарианцем и не употребляет алкоголь» [4].

## Колин Кэмпбелл



Колин Кэмпбелл (род. 1 января 1934 г.) – почетный профессор кафедры пищевой биохимии Корнелльского университета, автор (в соавторстве с сыном, Томасом М. Кэмпбеллом, врачом по профессии) книги «Китайское исследование». Книга, написана в 2004 году, предметом изложения являются результаты изучения связи между потреблением продуктов животного происхождения и рядом хронических болезней, таких как рак груди, простаты и кишечника, диабет и коронарная болезнь сердца. «Китайское исследование» является одним из американских бестселлеров в разделе питания. На русском языке книга вышла в издательстве «Манн, Иванов и Фербер» в 2013 году [24].

## Говард Лайман



Говард Лайман (род. 17 сентября 1938 г.) – американский фермер, посвятивший свою жизнь борьбе за гуманное, этическое обращение с животными,

пропаганде вегетарианского питания и органического сельского хозяйства. Фермер в четвёртом поколении, вырос на ферме, специализировавшейся на производстве молока и мяса. В 1961 году окончил университет штата Монтана со степенью бакалавра (BS) в области общего земледелия, затем, после двух лет военной службы в армии США, сам активно занимался земледелием, скотоводством и птицеводством. В 1979 году у Лаймана диагностируют опухоль спинного мозга, приведшую к неврологическим нарушениям. Операция проходит успешно, и сразу после выздоровления Лайман начинает превращать свой участок земли в экологическую ферму без применения химикатов; эта попытка идти наперекор сельскохозяйственному истэблишменту США, опирающемуся на широкое использование химикатов, приводит его к решению попытаться силы в политике. Примерно в 1988 году, опять по причинам медицинского характера, Говард Лайман становится вегетарианцем, обнаруживает улучшение состояния своего здоровья, в 1991 году становится веганом. Лайман был почти неизвестным широкой публике вплоть до апреля 1996 года, когда, присутствуя на популярном в Америке телевизионном ток-шоу Опры Уинфри, высказал несколько соображений, приведших Опру и многих радиослушателей к отказу от гамбургеров (дал

информацию о практике скармливания потенциально больных коров другим коровам на фермах); после того, как передача прошла в эфире, цены на говядину упали до рекордно низкого уровня, фермеры и предприниматели понесли убытки, национальная Ассоциация скотоводов-производителей говядины (The National Cattleman's Beef Association) подала в суд иск на Уинфри и Лаймана, но суд их оправдал. Лайман участвовал в написании книги «Безумный ковбой» и некоторое время был президентом организации «EarthSave», является президентом организации «Голос в пользу жизнеспособного будущего» (Voice for a Viable Future) [61].

## Джаред Лето



Джаред Джозеф Лето (род. 26 декабря 1971 г.), американский актёр и рок-певец, вокалист альтернативной рок-группы Thirty Seconds to Mars – более двадцати лет (на 2016 г.) приверженец вегетарианского / веганского рациона [52].

# Пол Маккартни



Сэр Джеймс Пол Маккартни (род. 18 июня 1942 г.) – британский музыкант, исполнитель с голосовым диапазоном более четырёх октав, мультиинструменталист и продюсер, один из основателей группы The Beatles, 16-кратный обладатель премии «Грэмми», один из лучших бас-гитаристов всех времён согласно опросу, проведённому журналом Rolling Stone: «Если вы действительно любите животных, то не можете мириться с тем, что их безжалостно убивают ради мяса. Став вегетарианцем, вы поймете, что не в силах оставаться равнодушным ни к чему живому. И ваша жизнь, быть может, изменится – как изменилась моя» [15].

# А. Мартынов



Алексей Мартынов, он же МС Деловой (род. 26 июня 1979 г.), участник группы «Сценакардия»: «Веганы – это люди, которые никакую животную пищу не употребляют. Причём, многие воспринимают это как диету. Но это не так. Это не диета. В смысле какое-то ограничение по питанию – это понятно, но не с целью улучшить, фигуру или поправить здоровье. Основная идея – этическая... ты не хочешь участвовать во всей этой смертоносной индустрии, которая сотни миллиардов животных в год убивает ради каких-то целей – еда, одежда, медицинские исследования, сырьё для косметики и т. д. Это всё ужасно, и понятно, что один ничего не изменишь, но просто участвовать ты в этом не хочешь... сначала я оставил себе фрукты, овощи и кисломолочные продукты. Но потом, когда я спустя небольшое количество времени узнал всю подноготную молочной индустрии, когда я понял, что она от мясной-то мало



чем отличается по своей гуманности, то я отказался сразу и от молочного. По кефиру сначала немножко поскучал, но я научился делать себе ореховый кефир и не сильно парился по этому поводу. Нет, внутренне произошло огромное облегчение, я избавился от всех проблем, которые меня на тот момент со здоровьем очень сильно беспокоили. Подтвердилось, что они действительно были от питания. То есть, все проблемы со здоровьем на 99% зависят именно от питания. Ещё, конечно, очень сильно влияет климат, это бесспорно, а московский климат, он особенно прекрасен. В общем, даже в условиях московской жизни с её климатом и экологией питание сильно помогло, конечно. Всё, что я хотел получить от этого образа жизни в плане эффекта для здоровья, всё оно подтвердилось» [3].

## Фрэнк Медрано



«Фрэнк Медрано – [американский] бодибилдер, веган, эксперт в калистенике, персональный тренер,

фитнес модель и активист движения за права животных. Открытое применение анаболических стероидов и других гормональных средств не признает... С вегетарианством Фрэнк познакомил друзья-бодибилдеры. Спортсмен решил отказаться от мяса, следуя их примеру, и уже вскоре почувствовал все преимущества такого питания – в первую очередь, по его словам, потрясающее увеличение энергии и уменьшение времени восстановления, не говоря уже об общем оздоровлении. Медрано настолько проникся новой системой питания, что через 3 месяца вегетарианства вместе с друзьями создал команду Vegan Calisthen-X. Фрэнк Медрано строгий веган, то есть употребляет исключительно растительную пищу. До 30 лет употреблял в пищу мясные продукты, но вот уже почти десятилетие – с тех пор, как всерьез занялся спортом, – придерживается сугубо растительной диеты. Является строгим приверженцем здорового образа жизни и домашней еды. Отказался от питания в общественных местах, поскольку считает особенно важным знание ингредиентов пищи. Рацион Медрано содержит минимальное количество жиров и много различных суперфудов. В период достижения максимальных результатов ограничивает потребление соли и увеличивает объем овощей» [45].

# Алисса Милано



Алисса Джейн Милано (род. 19 декабря 1972 г.), американская актриса и певица, наиболее известная по ролям Саманты Мичелли в ситкоме «Кто здесь босс?» (1984—1992), Фиби Холливелл в сериале «Зачарованные» (1998—2006) и Саванны Дэвис в сериале «Любовницы» (2013—2014), «является также активным сторонником PETA и снялась в многочисленных рекламных роликах, пропагандирующих вегетарианство» [29].

# Моби



Ричард Мелвилл Холл (род. 11 сентября 1965 г.), американский диджей, певец, композитор, мультиинструменталист и исполнитель, работающий в различных жанрах – от электроники до поп-музыки, рока и панка: «Мне было 19, и я сидел на ступеньках нашего дома вместе с котом Такером. Идеальный момент: мальчик, кот и солнце. И там на меня снизошло озарение. Я думал: «Я люблю своего кота. Я сделаю все, чтобы защитить его, сделать его счастливым и оградить от опасности. Так, сидя на ступеньках, я стал вегетарианцем... Причина, по которой я стал вегетарианцем, проста: я любил и люблю животных» [47].

## Майкл Мосс



Майкл Мосс – репортер The New York Times, обладатель Пулитцеровской премии за исследования об опасности зараженного мяса, автор книги о скрытых нюансах пищевой промышленности «Соль, сахар и жир: как пищевые гиганты посадили нас на иглу», где обоснованы зависимость людей – сродни наркотической – от магазинной еды (в том числе мяса) и факт непрерывной работы производителей над поддержанием данной зависимости покупателей [33], [57].

## Деми Мур



Деми Мур (род. 11 ноября 1962 г.) – американская актриса. «Отказ от мяса интересовал актрису поначалу только с практической точки зрения – она хотела таким образом сбросить вес. В итоге эксперимент перерос в привычку. Сейчас в рационе Деми Мур, которой никак не дашь 53 года, только растительная пища: ни мяса, ни рыбы, ни молочных продуктов. Актриса питается овощами и фруктами, проросшими зёрнами и травами – и чувствует себя прекрасно, по ее словам. К веганству нужно добавить и принципиальное сыроедение – лишь 25% того, что Деми употребляет в пищу, подвергается тепловой обработке» [47].

## **К. Б. Новикова**



Клара Борисовна Новикова (род. 12 декабря 1946 г.) – советская и российская артистка эстрады, юморист, заслуженный артист Российской Федерации (1992), народная артистка России (1997). «Поклонники отмечают, что Клара Борисовна удивительно хо-

рошо выглядит. В отличие от многих коллег по цеху, артистка не прибегает к услугам пластических хирургов и косметологов. Залогом красоты и молодости она считает правильное питание: Клара Новикова предпочитает лёгкую пищу и уже более 20 лет не ест мяса» [22].

## **И. П. Павлов**



Иван Петрович Павлов (14 сентября 1849 г. – 27 февраля 1936 г.) – русский учёный, первый русский нобелевский лауреат, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности и формировании рефлекторных дуг; основатель крупнейшей российской физиологической школы; лауреат Нобелевской премии в области медицины и физиологии 1904 года «за работу по физиологии пищеварения»: «Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоприятное, и истина здесь, как и всюду лежит в середине: не увлекайся, но оказывай должное вни-

мание...» [27].

## Билл Перл



Уильям Арнольд «Билл» Перл (род. 31 октября 1930 г.) – бывший американский культурист, выигравший множество титулов и наград, в том числе неоднократно «Мистер Вселенная», ныне эксперт, тренер и автор книг по бодибилдингу. «Стал вегетарианцем в возрасте 39 лет и является самым известным вегетарианцем-культуристом» [37].

## Брэд Питт



Уильям Брэдли Питт (род. 18 декабря 1963 г.) –



американский актёр и продюсер, лауреат премии «Золотой глобус», обладатель премии «Оскар». «Один из самых популярных, красивых и талантливых актеров планеты, как известно, является вегетарианцем» [32].

## И. М. Поддубный



Иван Максимович Поддубный (26 сентября 1871 г. – 8 августа 1949 г.) – профессиональный борец, атлет и артист цирка. «Любопытно, что в беспокойное время сила Ивана нашла применение только в спорте. В Гражданскую Поддубный не примкнул ни к одной из сторон, вел исключительно мирный образ жизни: не притрагивался к оружию и, как говорят, даже не употреблял в пищу мясо» [19].

# Натали Портман



Натали Портман (род. 9 июня 1981 г.) – американская кино- и театральная актриса израильского происхождения, кинорежиссёр, сценарист, продюсер, обладательница премий «Оскар», «Золотой глобус» и др. Исключила мясо из рациона в девять лет, и с тех пор это принцип «самой горячей вегетарианки мира» [58].

# Н. К. Рерих



Николай Константинович Рерих (Рёрих) (27 сентября 1874 г. – 13 декабря 1947 г.), русский художник, сценограф, философ-мистик, писатель, путешественник.

ник, археолог, общественный деятель: «Вероятно, тоже полны выражения затуманенные слезою глаза козули, когда охотник спешит заколоть ее, подстреленную. Более чуткие сердца, однажды взглянув в эти глаза, увидав эти слезы, более не заносят нож над зверьем. Если бы люди решались на убийства животных лишь тогда, когда наступает крайняя необходимость, пищевая необходимость. Всякое вожделение убийства когда-то должно быть оставлено. Врачебные записи о распространении рака показывают, что этот бич человечества особенно развит там, где усилена мясная пища. Опытный врач всегда предупредит, что рано или поздно от мяса придется отказаться, если нежелательны камни в печени или подобные неприятности. А со стороны питательности, почти постоянно, в научных журналах пишутся убедительные статьи о витаминах, далеко превышающих мясную необходимость. Надо надеяться, что прошли те времена, когда звероподобные врачи прописывали сырое мясо и кровь. Какой это ужас, даже прописывалось кровопийство. Если же даже вопрос сохранения здоровья, если научные опыты и советы врачей не убеждают, то не убедит ли, наконец, если заглянуть в глаза животных?» [40].

## Джулия Робертс



Джулия Робертс (род. 28 октября 1967 г.) – американская актриса, обладательница множества наград. Некоторые секреты питания актрисы: отказ от сахара и сахаросодержащих продуктов: выпечки, разного рода кондитерской продукции, сладких соков и горячих напитков, запрет на алкоголь (пиво, водка, крепленые вина), копченые и жареные блюда, «основная задача – поступление в организм клетчатки, которая содержится в овощах, фруктах, бобовых» [38].

## Эрик Робертс



Эрик Энтони Робертс (род. 18 апреля 1956 г.), американский актёр кино и телевидения, номинант на премии «Оскар» и «Золотой глобус», старший брат Джулии Робертс: «Мы с женой почти два десятка лет вегетарианцы. Никаких сигарет. Никакого алкоголя. Ежедневно тренируюсь в спортзале. Терпеть не могу тусовки... Спать иду в десять вечера, а еще лучше, если в 9. Но зато в 7 утра я уже в спортзале. Чтобы быть хорошим актером, надо иметь хорошее здоровье, отличную физическую форму» [46].

## **В. Р. Самойлов**



Вадим Рудольфович Самойлов (род. 3 октября 1964 г.) – вокалист, гитарист, композитор, поэт, аранжировщик, звукорежиссёр, саунд-продюсер рок-группы «Агата Кристи». Дал в 2015 г. интервью «Радио-Самара-Максимум», по ходу которого поделился некоторыми соображениями относительно мясоедения и в целом питания: «Еда предпочитается свежая, живая... вкусная здоровая пища обычная. В рестора-

нах не люблю сидеть. Я думаю, что нужно знать меру во всем. Вот Великий пост, например. Считаю, что всю жизнь надо – как к посту относиться. Сидят люди: „Не ем мяса. А-а-а, как я хочу мяса, как я хочу мяса!“ Меня такие вещи никогда не занимали, я это не понимаю. Понимаю идею поста, когда человек себя воспитывает. А вообще по жизни... Все спрашивают: „Как похудеть, как похудеть?“ Менее ешьте! Вот и всё. Майонеза, масла и всего остального. Я похудел здорово – реально, просто понял, что если продолжать жрать, то превратишься в человека, который выглядит в пятьдесят лет на семьдесят. А я хочу выглядеть на тридцать пять» [9].

## Алисия Сильверстоун



Алисия Сильверстоун (род. 4 октября 1976 г.) – американская актриса, ранее фотомодель. Известна как строгая вегетарианка (точнее – веган), принимающая активное участие в защите прав животных. Сильверстоун признавалась организацией «PETA» самой сек-

суальной вегетарианкой. В августе 2012 года Алисия написала письмо Владимиру Путину в защиту одной из участниц скандальной группы Pussy Riot – Марии Алехиной, с просьбой обеспечить последней при ограничении свободы вегетарианскую (веганскую) диету – без мяса и других продуктов животного происхождения. Написала книгу, в которой «приведены все плюсы исключения из рациона пищи животного происхождения» [6].

## **А. А. Симаков**



Александр Анатольевич Симаков – профессор, главный кардиолог г. Самары, доктор медицинских наук: «Еще древние греки говорили: мы состоим из того, что мы едим. Поэтому к еде нужно относиться крайне аккуратно и с умом. Нужно следить за калорийностью пищи, употреблять меньше соли, ограничивать продукты с холестерином. Сейчас в Европе есть тенденция: они отказываются от красного мяса – говядины, свинины, баранины... Если вспомнить древние вре-

мена, то человек в процессе эволюции ел мало мяса и белка, в основном он питался растительной пищей и орехами. Это осталось в генетике. В последнее время мы развиваем сельское хозяйство и едим мясо, а в древности этого не было... Чем больше вы будете кушать фруктов и овощей в натуральном виде, тем меньше будут развиваться сердечно-сосудистые заболевания» [2].

## Джером Сэлинджер



Джером Дэвид Сэлинджер (1 января 1919 г. – 27 января 2010 г.) – американский писатель. С прилавков ежегодно уходят около 250 тысяч экземпляров его романа «Над пропастью во ржи». У Сэлинджера были очень плохие отношения с отцом, евреем-хозяином мясной лавки, который хотел, чтобы сын унаследовал его магазин. Сын не только не последовал его совету, но и вообще не пришел на похороны отца и позже стал вегетарианцем [13].



# Майк Тайсон



Майкл Джерард Тайсон (род. 30 июня 1966 г.) – американский боксёр-профессионал, выступавший в тяжёлой весовой категории; один из самых известных и узнаваемых боксёров в истории мирового бокса. «После завершения карьеры у Тайсона начались проблемы со здоровьем, виной чему, по словам боксера, стали наркотики. Он располнел до 160 кг, его начали мучить артрит и высокое давление. Жена помогла Майку стать веганом, и он сбросил более 60 кг. На вопрос о том, мог бы он быть веганом во времена профессиональной карьеры в боксе, Тайсон ответил: «Я не знаю. Не думаю, что это было бы возможно. Но я не уверен, поскольку римские гладиаторы были веганами. Не все, конечно, но лучшие из них» [11].

## Ума Турман



Ума Турман (род. 29 апреля 1970 г.) – американская актриса: «Правда в том, что я стараюсь воодушевить себя на вегетарианство и максимально избегать мяса в своем рационе» [43].

## Уолтер Уиллет



Уолтер Уиллет (род. в 1945 г.) – известный диетолог, профессор из Гарвардской медицинской школы, стоящий у руля крупнейших диетологических исследований влияния питания на развитие болезней. Автор книги «Ешьте, пейте – и будьте здоровы». Обнаружил

связь между «потреблением красного мяса и риском развития рака толстой кишки» [62].

## **Н. Ф. Фёдоров**



Николай Фёдорович Фёдоров (26 мая 1829 г. – 28 декабря 1903 г.) – русский религиозный мыслитель и философ-футуролог, деятель библиотековедения, педагог-новатор, один из родоначальников русского космизма. «Вообще всё живое для него – это как бы „материал“ для дальнейшего его преобразования и обновления, поэтому ему не понятно было, как люди могут жевать и кушать никому ничего не сделавших птичек... Ловя себя на мысли, что вегетарианство может быть понято не только как протест против всеядности, но прежде всего в смысле воздержания, Николай Фёдорович Фёдоров мыслил глобально» [44].

# Руфь Хайдрих



Руфь Хайдрих – 6-ти-кратная чемпионка по триатлону (Ironman Triathlon), обладатель 900 золотых медалей в беге на различных дистанциях (от 100 метров до марафонских забегов), обладатель титула «Сильнейшая женщина Северной Америки – 1999»: «Есть целый ряд долгосрочных, крупномасштабных исследований, которые показывают, что вегетарианская диета полезна по причине потенциального отсутствия болезней сердца, рака, инсульта, анемии, остеопороза, сахарного диабета, гипертонии; позитивный аспект – большая продолжительность жизни... Нежирное мясо не является здоровой пищей, как многие считают... Самой безопасной диетой является та, которая зиждется на растительной пище» [60].

## А. Г. Хакимов



Чайтанья Чандра Чаран Дас (Александр Геннадьевич Хакимов, род. 1 марта 1958 г.) – вайшнавский религиозный деятель, проповедник и писатель: «Спорить можно бесконечно, но на опыте вы видите, что вегетарианство превосходит мясоедение по всем параметрам – интеллект, выносливость, продолжительность жизни, количество заболеваний. Просто эти параметры надо соизмерить, тогда все понятно становится. У вегетарианца обостренный интеллект, а интерес к жизни и любознательность раз в сто превышают обычные параметры. Сейчас мой опыт вегетарианства – 30 лет» [35].

## Джош Хартнетт



Джошуа Дэниел Хартнетт (род. 21 июля 1978 г.) – американский киноактёр. «Мне было 12, я разрезал цыплёнка, и прикоснулся к его внутренностям, и решил „Больше я такого есть не буду“. Это продолжалось 14 лет, до моих 26» [14].

## Джеки Чан



Джеки Чан (род. 7 апреля 1954 г.) – гонконгский, китайский и американский актёр, каскадёр, кинорежиссёр, продюсер: «Мяса стараюсь много не есть, потому что всегда помню о том, что если я поем мяса или

мороженого, то на следующий день мне надо будет бегать на двадцать минут больше» [12].

## О. В. Шелест



Ольга Владимировна Шелест (род. 23 января 1977 г.) – российская теле- и радиоведущая («MTV Россия», «Муз-ТВ», «СТС», «Звезда», радио «Маяк» и др.), актриса, ви-джей, журналист: «Если ты видишь пример своих родителей, как они живут, как относятся к своему дому, городу, то несложно вырасти в ответственного человека, разумно потребляющего... Я езжу на дизельном топливе, он экономичнее и экологичнее, стараюсь пользоваться и общественным транспортом, чтобы не дымить лишний раз, стоя в пробках. Я пользуюсь экологичной бытовой химией, экономлю воду... Косметикой я пользуюсь органической, в супермаркетах для продуктов покупаю пакеты из переработанной бумаги... Я не ем мясо, ведь его выращивание, обработка и транспортировка менее экологичны, чем добыча растительной пищи. Я не ношу мех...

простите мне мою нескромность, являю собой отличный пример, как можно быть вегетарианцем в стране с холодным климатом, при этом отлично выглядеть, быть энергичным, бодрым, успевать работать в 10 местах, рожать здоровых детей и не знать проблем. Я не навязываю свою точку зрения и не корю своих друзей за фрикасе из курицы или ножку ягненка, заказанную ими в ресторане. Это только моя философия. Но мне приятно, что ко мне подходят люди и говорят, что они стали вегетарианцами благодаря моему рассказу, примеру, интервью. Здорово, что у меня есть единомышленники... Мой муж не вегетарианец, но и мясоедом я его назвать не могу – ест мясо он крайне редко, больше любит морепродукты и сам отлично их готовит. Мама уже привыкла к моему образу питания, хотя сначала сопротивлялась и переживала, но, видя мой цветущий вид, успокоилась, и теперь в родительском доме меня всегда ждут пироги с капустой, грибами, жареная картошечка и мой любимый салат из редиса. Что касается детей, то нам только кажется, что мы их воспитываем, на самом деле они просто копируют наш стиль поведения, наш образ жизни и мыслей. Сейчас моей дочери хватает овощей, фруктов и моего молока, думаю, когда она вырастет, будет придерживаться стиля питания, который принят в семье, но и кусок мяса я не буду выры-



вать у нее изо рта. Я за выбор, он должен быть у каждого» [28].

## Бернард Шоу



Джордж Бернард Шоу (26 июля 1856 г. – 2 ноября 1950 г.) – английский драматург и романист ирландского происхождения, лауреат Нобелевской премии в области литературы и один из наиболее известных ирландских литературных деятелей. «Когда 70-летнего Бернарда Шоу спросили о его самочувствии, он ответил:

– Прекрасно, прекрасно, только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, потому что не ем мяса.

Когда к 90-летнему Шоу обратились с тем же вопросом, он ответил:

– Прекрасно. Больше меня никто не беспокоит. Все врачи, которые мучили меня, утверждая, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли» [23, с. 193].

# Альберт Эйнштейн



Альберт Эйнштейн (14 марта 1879 г. – 18 апреля 1955 г.) – физик-теоретик, один из основателей современной теоретической физики, лауреат Нобелевской премии по физике 1921 года, общественный деятель. «Хотя внешние обстоятельства мешают соблюдению мной строгой вегетарианской диеты, я уже давно являюсь ее приверженцем в принципе. Кроме того, согласившись с целями вегетарианства по эстетическим и моральным причинам, я думаю, что вегетарианский образ жизни благодаря чисто физическому воздействию на человеческий темперамент окажет наиболее благотворное влияние на человеческие массы», 1930 г. [51, с. 453].

## ИСТОЧНИКИ

1. Агеева Д. Анна Ковальчук: текст интервью Центру защиты прав животных «ВИТА» / Центр защиты прав

животных «ВИТА», 18 мая 2015. Электронный ресурс.  
Режим доступа:

<http://www.vita.org.ru/new/2015/may/18-1.htm>

2. Алексеева Е. Самарский кардиолог рассказал о вреде мяса и о том, сколько нужно ходить, чтобы похудеть / Городской портал Самары, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://progorodsamara.ru/news/view/172510>

3. Алексей Мартынов: «В Черногории все едят мясо, а в остальном она меня полностью устраивает» / Лучший портал о Черногории openmonte.com, 1 декабря 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://openmonte.com/community\\_item/](http://openmonte.com/community_item/)

[people/3305.html](http://openmonte.com/community_item/people/3305.html)

4. Биография Тома Круза / РИА Новости, 3 июля 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://ria.ru/spravka/20120703/686342191.html>

5. Бирхер-Беннер, Максимилиан / Словари и энциклопедии на Академике, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1748356>

6. Боровская Э. Вегетарианская кухня. – М.: Эксмо, 2014. – 320 с. – (Кулинария. Здоровое питание). ISBN 978—5—699—69778—6 Прим.: книга для людей, которые не ставят перед собой задачу жесткого отказа от пищи животного происхождения, но при этом ста-

раются максимально потреблять здоровые продукты питания.

7. Брайан Адамс отведал испанских вегетарианских блюд / Российский портал Брайана Адамса, 10 Января 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.bryanadams.ru/brajan-adams-otvedal-ispanskih-vegetarianskih-blyud.html>

8. Бранг П. Особые судьбы русского вегетарианства / Журнальный зал, по материалам журнала «Неприкосновенный запас», №2 (46), 2006. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://magazines.russ.ru/nz/2006/2/br10.html>

9. Вадим Самойлов в гостях у «Радио-Самара-Максимум» / Официальная группа «Радио-Самара-Максимум» «ВКонтакте», 9 июня 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

[https://new.vk.com/wall-10074872?offset=20&q=%23%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0&w=wall-10074872\\_7415%](https://new.vk.com/wall-10074872?offset=20&q=%23%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0&w=wall-10074872_7415%2)

10. Валерий Золотухин: «В „Бригаде-2“ чувствовал себя белой вороной» / Сегодня.ua, 3 Октября 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.segodnya.ua/culture/stars/Valeriy-Zolotuhin-V-Brigade-2-chuvstvoval-sebya-beloy-voronoy.html>

11. Гернеза В. Овощи – фрукты. Как вегетарианство

влияет на спортсменов / Eurosport, 6 ноября, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.eurosport.ru/all-sports/story\\_sto4980486.shtml](http://www.eurosport.ru/all-sports/story_sto4980486.shtml)

12. Джеки Чан: «Родители хотели продать меня за 20 долларов» / Московский Комсомолец, 21 июля 2000. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.mk.ru/editions/daily/article/2000/07/21/121706-dzheki-chan-roditeli-hoteli-prodat-menya-za-20-dollarov.html>

13. Джером Дэвид Сэлинджер / Любимые книги Британии / BBC, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.bbc.com/russian/specials/104\\_bigread/page6.shtml](http://www.bbc.com/russian/specials/104_bigread/page6.shtml)

14. Джош Хартнетт: интервью журналу «Details» / Penny Dreadful, фан-сайт о сериале, 29 апреля 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://pennydreadful.mexc.info/2014/04/29/джош-хартнетт-интервью-журналу-details/>

15. Докучаев С. Маккартни. Пол жизни без мяса / Rolling Stone, 22 Октября 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.rollingstone.ru/music/almost\\_star/17987.html](http://www.rollingstone.ru/music/almost_star/17987.html)

16. Жириновский: партия ЛДПР постепенно перей-

дет на вегетарианскую пищу / РИА Новости, 20 ноября 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://ria.ru/society/20131120/978249295.html>

17. Заслуженные учёные НГАУ / НГАУ, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://nsau.edu.ru/nir/ycheny/>

18. Зернова Л. Лайма Вайкуле: Пусть «зеленые» мысли почаще приходят в голову всем нам / Журнал «Экология и право» / Беллона, 21 января 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.bellona.ru/articles\\_ru/](http://www.bellona.ru/articles_ru/)

[articles\\_2013/1358508791.99](http://www.bellona.ru/articles_ru/articles_2013/1358508791.99)

19. Иван Максимович Поддубный / Собеседник плюс. 100 личностей, которые творили историю России последние 100 лет. – №1 (6). – 2014. – С. 13.

20. Илья Чёрт: «Я не ем своих друзей» / Vegetarian journal. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://vegjournal.ru/filosofiya/tochka-zreniya/703-ilya-](http://vegjournal.ru/filosofiya/tochka-zreniya/703-ilya-chyert-ya-ne-em-svoikh-druzey.html)

[chyert-ya-ne-em-svoikh-druzey.html](http://vegjournal.ru/filosofiya/tochka-zreniya/703-ilya-chyert-ya-ne-em-svoikh-druzey.html)

21. Китайское исследование / Блог диетолога Лидии Ионовой, 10 октября 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://lidia-ionova.ru/qata/kitajskoe-issledovanie/>

22. Клара Новикова / Вокруг ТВ, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.vokrug.tv/person/show/Klara\\_Novikova/](http://www.vokrug.tv/person/show/Klara_Novikova/)

23. Кубеев М. Н. 100 великих людей, изменивших мир. – М.: Вече, 2010. – 256 с. ISBN 978—5—9533—4488—3

24. Кэмпбелл К. Китайское исследование / Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл; пер. с англ. Валентины Уразаевой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 528 с. ISBN 978—5—91657—752—5 Прим.: предисловие к российскому изданию – Лидия Ионова, врач диетолог, постоянный участник European Congress on Obesity.

25. Ларионов О. Марина Девятова: Обидно и больно, что мы не чтим народную музыку / Концептуал, 12 марта 2013. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://концептуал.рф/marina-devyatova-obidno-i-bolno-что-мы-не-чтим-народную-музыку>

26. Леонардо Ди Каприо: испытание на прочность / Вокруг ТВ, январь 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.vokrug.tv/article/show/Leonardo\\_Di\\_Caprio\\_испытание\\_на\\_прочность\\_51109/](http://www.vokrug.tv/article/show/Leonardo_Di_Caprio_испытание_на_прочность_51109/)

27. Литературное эхо / Наша история. 100 великих имен. Вып. №23, 2010. – С. 23.

28. Мелкумян А. Интервью с Ольгой Шелест / Office magazine, 27 мая 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.officemagazine.ru/articles/624/8791/>

29. Милано Алисса / Словари и энциклопедии на Академике, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/206324>

30. Михаил Задорнов о вегетарианстве / AllTheyWanttoKnow, 27 октября 2011. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://youtu.be/FcWvNRZO8qA>

31. Мое предисловие к российскому изданию книги «Китайское исследование» / Блог диетолога Лидии Ионовой, 10 октября 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://lidia-ionova.ru/2013/10/predislovie-k-knige-kitajskoe-issledovanie/>

32. Морозова С. Что ест Брэд Питт в кино и в жизни? Полный список блюд / Аргументы и факты, 19 января 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.aif.ru/food/30490>

33. Мосс М. Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу / пер.: А. Вахненко, А. Коробейников. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 336 с. ISBN 978—5—00057—323—5

34. Николай Дроздов о вегетарианстве и здоровом образе жизни / есONet, 2 марта 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://econet.ru/articles/66467-nikolay-drozdov-o->



## [vegetarianstve-i-zdorovom-obraze-zhizni](#)

35. О вегетарианстве / Лекции и книги Александра Хакимова, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.ahakimov.ru/articles/120.html>

36. О «пользе» употребления мяса. И не только. Доктор сельскохозяйственных наук, профессор А.А.Конев / Samuil Amalekoff, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://youtu.be/3tIjRZMik0k>

37. Перл, Билл / Википедия, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Bill\\_Pearl](https://en.wikipedia.org/wiki/Bill_Pearl)

38. Правила органического питания Джулии Робертс / SportОбзор, 26 июня 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.sportobzor.ru/avtorskie-diety/pravila-organicheskogo-pitaniya-dzhulii-roberts.html>

39. Разбор случая рака Стива Джобса / Vegan lifestyle, 24 декабря 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://good2be-vegan.livejournal.com/207534.html>

40. Рерих Н. К. Нерушимое / Николай Рерих. – Рига: Виеда, 1991. – 235 с.

41. Стацюк М. Екатерина Кирмель: «Мой титул „Миссис Россия 2015“ обязывает!» / СобакаRu, 11 ав-

густа 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.sobaka.ru/city/city/38779>

42. Титова В. 10 знаменитых вегетарианцев и веганов / Журнал ОК!, 24 марта 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.ok-magazine.ru/oktop10/22853-10-znamenityh-vegetariancev-i-veganov/page/0/2>

43. Ума Турман: «Мир готов в любой момент столкнуться вас на обочину» / Elle, 5 февраля 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.elle.ru/celebrities/interview/uma-turman-mir-gotov-v-lyuboy-moment-stolknut-vas-na-obochinu/>

44. Философия общего дела Николая Федоровича Федорова / Theologyblog, 9 октября 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://theologyblog.ru/filosofiya-obshhego-dela-nikolaya-fedorovicha-fedorova/>

45. Фрэнк Медрано / Энциклопедия научного бодибилдинга, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа: [http://sportwiki.to/Френк\\_Медрано](http://sportwiki.to/Френк_Медрано)

46. Эрик Робертс: «На вопросы о Джулии Робертс отвечать не буду!» / Аргументы и факты, 23 января 2007. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.aif.ru/archive/1692285>

47. Я тебя не съем: знаменитости-вегетарианцы / Elle, 23 мая 2016. Электронный ресурс. Режим досту-

па:

<http://www.elle.ru/celebrities/novosty/ya-tebya-ne-syem-znamenitosti-vegetariantsyi/>

48. 2009 MTV Movie Awards / MTV, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.mtv.com/ontv/movieawards/2009/>

49. 25 декабря 2007 года в гостях у Дискуссионного клуба Б. Гребенщиков / Санкт-Петербургский государственный университет, филологический факультет / Дискуссионный клуб на Университетской набережной, 25 декабря 2007. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://phil.spbu.ru/events/diskussionnyi-klub/stenogrammy-vstrech/b.b.-grebenschikov>

50. 59-летняя Ким Бесинджер прекрасна без макияжа / Starhit.ru – сайт о жизни звезд, 30 июля 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.starhit.ru/novosti/60-letnyaya-kim-besindjer-prekrasna-bez-makiyajaj/>

51. Alice Calaprice, «The Ultimate Quotable Einstein» ISBN: 9780691160146

52. Code Red. Story by Jessica Punter / GQ, Tuesday 5 March 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.gq-magazine.co.uk/article/jared-letto-hugo-boss-red-fragrance-interview>

53. Dr. Janez Drnovšek, President of Republic

Slovenia, about vegetarianism and animal rights / European Vegetarian and Animal News Alliance (EVANA). Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.evana.org/index.php?id=8653&lang=en>

54. Earth Song / Википедия, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Earth\\_Song](https://ru.wikipedia.org/wiki/Earth_Song)

55. Janet Cawley. «A Frank Talk with Alec Baldwin» / Helenheart.com, June, 2001. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.helenheart.com/alec/article/>

[biography01.html](http://www.helenheart.com/alec/article/biography01.html)

56. Joe Conason. Bill Clinton Explains Why He Became a Vegan / AARP, August/September 2013. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.aarp.org/health/healthy-living/info-08-2013/bill-clinton-vegan.html>

57. Michael Moss / The New York Times Company, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа: [http://topics.nytimes.com/top/reference/timestopics/people/m/michael\\_moss/index.html](http://topics.nytimes.com/top/reference/timestopics/people/m/michael_moss/index.html)

58. Natalie Portman is the world's hottest vegetarian / Emirates, October 22, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.emirates247.com/entertainment/natalie-portman-is-the-world-s-hottest-vegetarian-2015-10-22-1.607719>

59. Ronald McDonald / TV Acres, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.tvacres.com/clowns\\_ronald.htm](http://www.tvacres.com/clowns_ronald.htm)

60. Vegetarianism: Myths and Realities / Официальный сайт Руфь Хайдрих, 23 августа 2013. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://ruthheidrich.com/vegetarianism-myths-and-realities/>

61. Voice for a Viable Future, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://www.madcowboy.com/01\\_VVF.000.html](http://www.madcowboy.com/01_VVF.000.html)

62. Walter Willett / Harvard T.H. Chan, 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://www.hsph.harvard.edu/walter-willett/>

# Критика вегетарианства



Критика вегетарианства – это далеко не только распространение сплетней и инфовбросов типа «ВОЗ считает вегетарианцев психически больными», есть материалы с приемлемой доказательной базой. Перечислим некоторые из них.

Денис Мингер (вегетарианка – прим. сост.): критика книги Колина Кэмпбелла «Китайское исследование»; «Книга „Китайское исследование“ представляет собой коллекцию тщательно подобранных данных. Но, к сожалению и для ученых, и для поклонников здорового образа жизни, Кэмпбелл, похоже, отбрасывал релевантные данные... Я полагаю, Кэмпбелл заранее имел свои определенные взгляды на животный белок и болезни, поэтому в китайском исследовании (а также в других) выискивал те корреляции, которые подтверждали его точку зрения» [2].

Андрей Сидорчик: ирония относительно введения вегетарианского дня в нормы питания норвежских солдат, поиск экономической подоплёки данного решения; «Помимо всего прочего, вырисовывается и неплохая экономия средств – потребуется на 150 тонн мяса в год меньше. А вот куда пойдут сэкономленные средства – вопрос» [3].

Олег Терн: рецензия на книгу Колина Кэмпбелла «Китайское исследование»; автор переходит от «не читал, но осуждаю» к «прочитал и осуждаю» [4].

Арсений Хитров: публицистическая реакция на фильм Шона Монсона «Земляне»; А.Х. отмечает «отсутствие артикуляции различий между животными и людьми и рефлексии над социальной сконструированностью этих различий; выведение этических требований из фактов; несимметричность этических императивов; отсутствие обсуждения альтернативных вегетарианству возможностей изменения отношения человека к животным; отсутствие учета возможных аргументов со стороны аудитории, ориентированной на сопротивление эмоциональному давлению фильма» [5].

Раджив Чоудхури и др. исследователи Кембриджского университета: исследование пользы и вреда потребления насыщенных и ненасыщенных жиров; «Не подтверждены руководящие принципы, которые ограничивают потребление насыщенных жиров, чтобы предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Исследователи также обнаружили недостаточность подтверждения руководящих принципов, которые выступают за интенсивное потребление полиненасыщенных жиров (таких как омега-3 и омега-6), чтобы уменьшить риск развития ишемической болезни сердца» [7].

На уровне российской блогосферы определенный интерес представляют также антивегетарианские разборы Михаила Лидина [1] и Бориса Цацулина [6]. При этом полезно ознакомление как с разборами, так и с комментариями гостей.

Ни один из перечисленных материалов и источников не повлиял значительно на убеждения составителя данной книги, благо убеждения во многом добыты практикой. Но практика не могла и не может быть полноценной без учета стороннего опыта, и это тоже факт.



## Источники

1. Михаил Лидин:

<https://www.youtube.com/user/TheMyinnergame>

2. Денис Мингер:

<https://rawfoodsos.com/2010/07/07/the-china-study-fact-or-fallac/>

3. Андрей Сидорчик:

<http://www.aif.ru/society/army/1027302>

4. Олег Терн:

<https://www.facebook.com/olegtern/>

[posts/656845801039794](https://www.facebook.com/olegtern/posts/656845801039794)

5. Арсений Хитров:

[http://www.logosjournal.ru/arch/73/97\\_11.pdf](http://www.logosjournal.ru/arch/73/97_11.pdf)

6. Борис Цацулин:

<https://www.youtube.com/user/CaveMansTech>

7. Раджив Чоудхури:

[http://www.cam.ac.uk/research/news/new-evidence-](http://www.cam.ac.uk/research/news/new-evidence-raises-questions-about-the-link-between-fatty-acids-and-heart-disease)

[raises-questions-about-the-link-between-fatty-acids-and-heart-disease](http://www.cam.ac.uk/research/news/new-evidence-raises-questions-about-the-link-between-fatty-acids-and-heart-disease)

# Источники иллюстративного материала

Биология – Danilo Rizzuti

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=10014368>

История – Naupong

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=100296202>

Кулинария – Aleksa D

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=100204339>

Культура – domdeen

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=100100776>

Медицина – официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения <http://www.who.int/ru/>

Педагогика – Danilo Rizzuti

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=10080035>

Политика – [http://foodnotbombs.net/new\\_site/](http://foodnotbombs.net/new_site/)

Промышленность – satit\_srihin

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=100300178>

Психология – Stuart Miles

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=100281563>

Реклама – Sira Anamwong

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=100359164>

Религия – tungphoto

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=10038931>

Спорт – jscreationzs

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=10016297>

Трофология – книга Уголева А. М. «Теория адекватного питания и трофология», 1991

Физика – cooldesign

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=100233230>

Философия – digitalart

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=10060473>

Химия – dream designs

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php>

Экология – kittijaroon

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=100356532>

Экономика – jscreationzs

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=10025660>

Эстетика – patrisyu

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=100338987>

Этика – Aleksandr Kutsayev

<http://www.freedigitalphotos.net/images/agree-terms.php?id=10065487>

Брайан Адамс – Российский портал Брайана Адамса <http://www.bryanadams.ru/>

Н. М. Амосов – Официальный сайт Национального медицинского университета имени А. А. Богомольца [http://nmu.edu.ua/rus/news-open.php?id\\_news=1693](http://nmu.edu.ua/rus/news-open.php?id_news=1693)

Ким Бейсингер – CC BY 3.0 1989 Roland Godefroy

А. Н. Бекетов – Википедия

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Бекетов, \_Андрей\_ Николаевич\_ (ботаник)

М. О. Бирхер-Беннер – <http://dic.academic.ru/>

Алек Болдуин – официальный сайт Алека Болдуина <http://alecbaldwin.com>

Л. С. Вайкуле – официальный сайт Лаймы Вайкуле <http://laima.com/>

Жан-Клод Ван Дамм – GAIA <http://www.gaia.be/>

А. Вартанов – Я Vegan – Экс Магнитная Аномалия [https://vk.com/vegan\\_name](https://vk.com/vegan_name)

А. И. Воевода – газета «Донбасс»

[http://donbass.ua/multimedia/images/content/2014/02\\_2014/26/o-voevoda.jpg](http://donbass.ua/multimedia/images/content/2014/02_2014/26/o-voevoda.jpg)

Ричард Гир – IMDb

<http://www.imdb.com/name/nm0000152/>

Б. Б. Гребенщиков – CC BY-SA

4.0 1989 Borisgrebenshikov

Майкл Джексон – официальный сайт Майкла Джексона <http://www.michaeljackson.com>

Стив Джобс – CC BY-SA 3.0 2010 Matthew Yohe

Джеффри Джулиано – IMDb

<http://www.imdb.com/name/nm0321325/>

М. В. Девятова – официальный сайт Марины Девятовой <http://marinadevyatova.ru/>

Леонардо Ди Каприо – официальный сайт Леонардо Ди Каприо <http://leonardodicaprio.com/>

Янез Дрновшек – CC BY-SA 2.0 World Economic Forum from Cologny, Switzerland – World Economic Forum Annual Meeting Davos 2004

Н. Н. Дроздов – CC BY-SA 3.0 2011 Maxim75

П. В. Дуров – официальная страница Павла Дурова ВКонтакте <https://vk.com/durov>

С. А. Есенин – Википедия [https://ru.wikipedia.org/wiki/Есенин,\\_Сергей\\_Александрович](https://ru.wikipedia.org/wiki/Есенин,_Сергей_Александрович)

И. А. Ефремов – официальный сайт телеканала «Культура» <http://tvkultura.ru/>

В. В. Жириновский – Википедия

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Жириновский, Владимир Вольфович

М. Н. Задорнов – официальный сайт Михаила Задорнова <http://zadornov.net>

В. С. Золотухин – Википедия

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Золотухин, Валерий Сергеевич

Л. Л. Ионова – блог диетолога Лидии Ионовой <http://lidia-ionova.ru>

С. С. Казанова – официальный сайт Сати Казановой

<http://www.satikazanova.ru/>

Джим Керри – IMDb

<http://www.imdb.com/name/nm0000120/>

Е. Кирмель – официальная страница Екатерины Кирмель ВКонтакте <https://vk.com/id194782350>

Билл Клинтон – <http://www.aarp.org>

И. Л. Кнабенгоф – <http://vegjournal.ru/>

А. Л. Ковальчук – <http://www.vita.org.ru/>

А. А. Конев – НГАУ <http://nsau.edu.ru/nir/ycheny/>

Том Круз – IMDb

<http://www.imdb.com/name/nm0000129/>

Джеймс Кэмерон – Angela George

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Файл:JamesCameronHWOFOct2012.jpg

Колин Кэмпбелл – официальный сайт Колина Кэм-

пбелла <http://nutritionstudies.org/>

Говард Лайман – Voice for a Viable Future [http://www.madcowboy.com/01\\_VVF.000.html](http://www.madcowboy.com/01_VVF.000.html)

В. А. Ланская – официальный сайт Валерии Ланской <http://lanskaya.ru/>

Н. С. Лесков – портрет Николая Лескова работы Валентина Серова, 1894 год

Джаред Лето – [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лето,\\_Джаред](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лето,_Джаред) WhiteMythra, \_DSC0014 CC BY-SA 2.0, создано: 14 июля 2013 г.

Карл Льюис – официальный сайт Карла Льюиса <http://www.carllewis.com/>

Пол Маккартни – официальный сайт Пола Маккартни <https://www.paulmccartney.com>

А. Мартынов – <http://openmonte.com>

Фрэнк Медрано – официальный сайт Фрэнка Медрано <http://www.frankmedrano.com>

М. Б. Менский – Планета Людей <http://planetaludey.com>

Алисса Милано – официальный сайт Алиссы Милано <http://alyssa.com/>

Моби – официальный сайт Моби <http://moby.com>

Шон Монсон – IMDb

<http://www.imdb.com/media/rm3343181824/nm0598671>

Майкл Мосс – The New York Times Company <http://>

[topics.nytimes.com](http://topics.nytimes.com)

Деми Мур – IMDb

<http://www.imdb.com/name/nm0000193/>

А. Г. Невзоров – официальный сайт Александра Невзорова <http://nevzorov.tv/>

К. Б. Новикова – <http://www.vokrug.tv>

Р. Г. Нургалиев – Википедия [https://ru.wikipedia.org/wiki/Нургалиев,\\_Рашид\\_Гумарович](https://ru.wikipedia.org/wiki/Нургалиев,_Рашид_Гумарович)

И. П. Павлов – [https://ru.wikipedia.org/wiki/Павлов,\\_Иван\\_Петрович](https://ru.wikipedia.org/wiki/Павлов,_Иван_Петрович)

Билл Перл – <http://veggiepeople.ru/node/125>

Брэд Питт – IMDb

<http://www.imdb.com/name/nm0000093/>

И. М. Поддубный – [https://ru.wikipedia.org/wiki/Поддубный,\\_Иван\\_Максимович](https://ru.wikipedia.org/wiki/Поддубный,_Иван_Максимович)

Натали Портман – IMDb

<http://www.imdb.com/name/nm0000204/>

Н. К. Рерих – [https://ru.wikipedia.org/wiki/Рерих,\\_Николай\\_Константинович](https://ru.wikipedia.org/wiki/Рерих,_Николай_Константинович)

Джулия Робертс – IMDb

<http://www.imdb.com/name/nm0000210/>

Эрик Робертс – официальный сайт Эрика Робертса <http://www.ericrobertsactor.com/>

В. Р. Самойлов – Владимир Ильичев, поэтический проект «Лабораторная работа» <http://lr.is81.ru/>

Алисия Сильверстоун – IMDb



<http://www.imdb.com/name/nm0000224/>

А. А. Симаков – <http://progorodsamara.ru/>

Джером Сэлинджер – <http://www.tele.ru/>

Майк Тайсон – официальный сайт Майка Тайсо-

на <https://miketysonlive.com/>

Л. Н. Толстой – «Лев Толстой в Ясной Поляне» (1908), С. М. Прокудин-Горский

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Толстой,\_Лев\_Николаевич

Ума Турман – IMDb

<http://www.imdb.com/name/nm0000235/>

А. М. Уголев – официальный сайт Российской Академии Наук <http://www.ras.ru/>

Уолтер Уиллет – <https://www.hsph.harvard.edu/>

Н. Ф. Фёдоров – [https://ru.wikipedia.org/wiki/Фёдоров,\\_Николай\\_Фёдорович](https://ru.wikipedia.org/wiki/Фёдоров,_Николай_Фёдорович)

Генри Форд – официальный сайт Ford Motor Company <http://corporate.ford.com/>

Руфь Хайдрих – официальный сайт Руфь Хайдрих <http://ruthheidrich.com>

А. Г. Хакимов – Zagizung, CC BY-SA 3.0

Джош Хартнетт – официальный сайт Джоша Хартнетта <http://www.joshhartnett.com>

Джеки Чан – официальный сайт Джеки Чана <http://www.jackiechan.com/>

Адриано Челентано – официальный сайт Адриано

Челентано

<http://www.clancelentano.it/>

О. В. Шелест – <http://www.officemagazine.ru/>

Бернард Шоу – [https://ru.wikipedia.org/wiki/Шоу,\\_Джордж\\_Бернард](https://ru.wikipedia.org/wiki/Шоу,_Джордж_Бернард)

Альберт Эйнштейн – [https://ru.wikipedia.org/wiki/Эйнштейн,\\_Альберт](https://ru.wikipedia.org/wiki/Эйнштейн,_Альберт)

Критика вегетарианства

<http://www.produkty.by/news/2011/11/vzaimnaya-nelyubov-vegetariantsev-i-myasoedov/>