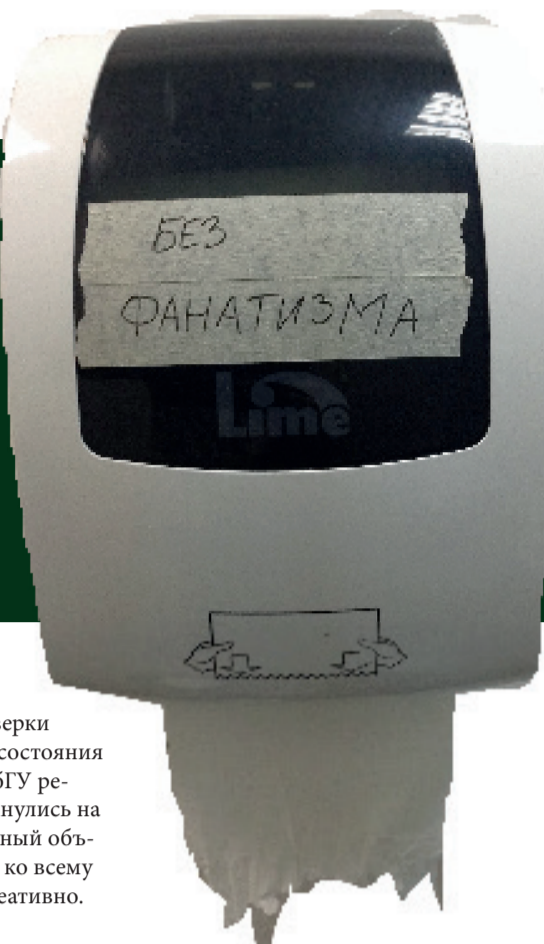


фото из СПбГУ



На пути проверки санитарного состояния туалетов СПбГУ редакторы наткнулись на провокационный объект. В СПбГУ ко всему относятся креативно.

ЕСТ-НЕ ЕСТ

Стежко Софья
Ермолина Елизавета

Редакторы ЛМИ.ТАЙМ спорят о веганстве.



О чем чаще всего спорят люди? О том, что где-то что-то слышали, но, как оказывается, точной информацией не располагают. Предметом таких «кухонных разговоров» все чаще и чаще становятся молодежные субкультуры. А пока эмо сменяются хипстерами, в их ряды уже незаметно вклинились и веганы. Казалось бы, люди как люди – видом своим не отталкивают, но разговорами пугают людей не меньше, чем в свое время небезызвестные готы. Что же так тревожит людей? Не тот ли факт, что они совершенно другие. Нам, мясоедам, непонятные. Есть ли не веганы, готовые отстаивать права «особенных»? С уверенностью можем заверить, что в нашей редакции таковые найдутся (и не только Саша Пачков).

За: Начнем с того, что люди теряют ненавистные килограммы, выглядят лучше без ущерба здоровью, мышцам. Ведь безопасно похудеть поддерживать этот вес – мечта любого.

Против: Вред есть всегда, ведь похудение происходит за короткий срок адаптации

к новому рациону, а стремительно потеря вес не может сказываться положительно на организме, это же стресс для него.

За: Ладно, а если проблемы с иммунитетом? Веганы употребляют в пищу исключительно растительные продукты, следовательно, повышается способность организма бороться с различными вирусами и инфекциями.

Против: Все это можно употреблять и при обычном режиме питания, а как болели, так и бодем. Раз уж речь о витаминах, то нельзя не вспомнить о В12. Исключительно животные жиры содержат витамин В12, а без него будет нарушено кровообращение.

За: Исследования ученых показали, что у веганов уменьшается риск заболеваний сердца, да раком они болеют реже

Против: насчет рака никто ничего сказать точно не может, но веганы страдают от проблем с опорно-двигательным аппаратом, да и с кровью, как уже говорилось выше, могут возникнуть проблемы.

В ИТОГЕ

1.000.000.000

Вегетарианцев проживает в мире. Число веганов постепенно растет и составляет 20% от этого числа

Если ты родился хищником

«У нас что, не будет “пары”?» - спрашивает она у подруги. Никаких внешних отличий: ни в одежде, ни в поведении. Симпатичная девушка с темно-карими глазами. Её зовут Злата Шамшура. Ей 18 лет. И она студентка 1 курса Высшей школы журналистики СПбГУ. Ко всему прочему, веган.



СТЕЖКО СОФЬЯ
stejko@lmi-time.com

К: Злата, объясните, кто такой веган?

З: Веган – это тот человек, который по каким-либо принципам, убеждениям, по своему желанию, отказывается от продуктов животного происхождения. Кто-то просто отказывается от мяса, а веган – от всех животных продуктов.

Кто-то просто отказывается от мяса, а веган – от всех животных продуктов

К: Как вы пришли к веганизму?

З: Сначала я прошла через православный пост. Я верующая. И, когда начала поститься, поняла, что без мяса чувствую себя просто прекрасно. Мне его совсем не хотелось. Смотрела на него, и не то чтобы испытывала отвращение, но понимала, что это – не еда для меня. Постепенно я убрала из рациона мясо. Не ем уже два года. Остальные животные продукты я тогда еще потребляла. А потом перестала поститься и поняла, что, в принципе, и без молочных продуктов мне хорошо. Веганом я стала в ноябре прошлого года.

К: Что насчет проблем со здоровьем? Не ухудшилось ли ваше состояние?

З: На самом деле, после того как вы перестаете есть продукты животного происхождения, организм перестает получать витамин

В12. Он содержится в белке птицы и животных. Его нужно потреблять в таблетках, иначе его нехватка будет сказываться на нервной системе. Насколько я знаю, В12 отвечает за транспортировку кислорода, соответственно, с его помощью нервные импульсы поступают в голову. Поэтому я пью витамины. Они не продаются в аптеке, а только в комплексе с такими витаминами, как В6 и В9.

Как я знаю, В12 также дополнительно принимают спортсмены, чтобы увеличить метаболизм в мышцах. Энергия поступает в мышцы, ускоряются различные процессы.

К: Вы упоминали, что веганы отказываются от всех вещей животного происхождения. От одежды, следовательно, тоже. Что изменилось в вашем гардеробе с тех пор, как вы стали веганом?

З: Я стараюсь не носить шёлк, отказываюсь от кожаных изделий. Если и покупаю, то только кожзаменитель. Отрицаю мех, я не хочу никогда носить шубу. Мне неприятно, потому что я понимаю, что это убитое животное. Я стараюсь не приобретать вещи из натуральных материалов. В последнее время изменила своё отношение и к шерсти.

К: О веганстве ходит множество мифов. Один

из них – «стань веганом и похудеешь». Миф это или реальность?

З: Сколько себя помню, у меня всегда был лишний вес, с которым я боролась. Занималась спортом очень долго, а когда я бросила, начались безумные скачки. Я то набирала, то пыталась похудеть. Мучила себя диетами, была постоянно в полубоморочном состоянии. Поэтому имею богатый опыт в этой сфере. Могу сказать, что тут всё зависит от человека. Можно есть макароны, хлеб, орехи и мёд, а от этого не похудеешь. Калорийность скачивается.

К: Другой миф заключается в том, что соя может полноценно заменить животные белки?

З: Я не уверена в том, что соя содержит в себе витамин В12. Хотя я также пью соевое молоко. Оно очень приятное на вкус. Мясо соевое не пробовала. Оно все упаковано в корочки. Напоминает мне какие-то спрессованные мочалки, которые нужно залить водой. И они по волшебству превращаются в куски мяса. Мне это неприятно.

К: Злата, пытаетесь ли вы обрывать других в свою «веру»?

З: Нет. Я не стремлюсь, если честно. Я не спешу агитировать, так как считаю, что у каждого человека с рождения есть выбор. Кто-то хищник, кто-то нет. Это что-то внутри. Если ты родился хищником, если ты любишь мясо, не ограничивай себя. Потому что ты сорвешься потом. И это не очень хорошо. Если организм требует, то к нему нужно при-

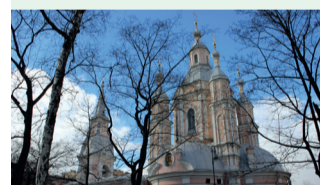
слушиваться. Это мой главный совет.

После беседы со Златой можно сразу понять, что она точно не хищник. Почему? Всё очень просто: очень она искренняя и доброжелательная, готовая поделиться не только своей историей, но и советами начинающего журналиста. Когда я дописывала статью (а это было 3 часа ночи), от Златы пришла СМС-ка: «Ребята, как у вас дела?». И мы не удивились, как ни странно. Для такого человека, как Злата, это нормально – помочь в любую минуту. Не думаю, что всё дело в веганизме. Просто она человек такой. Хотя сразу начинаешь думать: не случайно такой человек, как Злата, становится веганом.

МНЕНИЕ

Веганы – это секта
Отец Сергей

Мы спросили священника об отношении церкви к веганству



С латинского языка «vege» переводится как «растительное», только и всего.

Какое отношение к церкви имеет веганство? Никакого абсолютно.

Правда, совпадает. Мы в течение поста не едим ничего животного. Только растительную пищу.

И являемся в это время как бы веганами, но мы не веганы. Мы христиане которые соблюдаешь сорокадневный пост.

Веганство – это личное дело каждого. Вы можете быть веганом, но это к церкви никакого отношения не имеет. Но если ты веган и соблюдаешь пост, то ты должен тогда сделать ограничение и в своей диете. Ведь мы постом приучаем себя к воздержанию.

СООБЩЕСТВА

Веганская зона

Каждой субкультуре по сообществу! Думаю, многие люди согласятся, что уютно находиться бок о бок с людьми, у которых те же особенности, что и у тебя. Для этой цели лучше города, чем Питер, не найти. Стремление к индивидуальности рождает сообщества по интересам. То же касается и веганов. Но что же получается – по-особенному ешь и уже свои сообщества? Ведь ты же просто ешь! Достаточно сходить в магазины за едой, вот и увиделись со своими собратьями по веганизму. Но нет, этого недостаточно, именно поэтому существует целый ряд питерских сообществ вегетарианцев и веганов. Нельзя разделять эти понятия, ведь веганизм – лишь радикальное течение вегетарианства. Естественно, так как особенная черта этих людей, веганов, связана именно с едой, – главное место встречи – кафе. Существует их целый список. Для любителей активного образа жизни открыт специальный тренажерный зал под названием «Вегетарианская сила», целью которого является доказать, что и вегетарианцы, и веганы способны не хуже других ставить рекорды. Для более спокойно настроенных представителей этого течения проводятся и занятия по Хатха йоге. Создано даже «пространство Радуга», где большинство родителей – вегетарианцы, а сам детский сад позволяет детям приобщиться к культуре своих родителей.

БЫЛО

Всемирный день без мяса

20 марта в Санкт-Петербурге в честь Всемирного дня без мяса состоялся просмотр документального фильма «Скотозаговор». Данное мероприятие, в котором участвовало 50 человек, членов вегетарианского сообщества, прошло в Доме Молодежи на Васильевском Острове, 65.

ЛМИ.ТАЙМ

Вы можете читать нашу газету и в Интернете

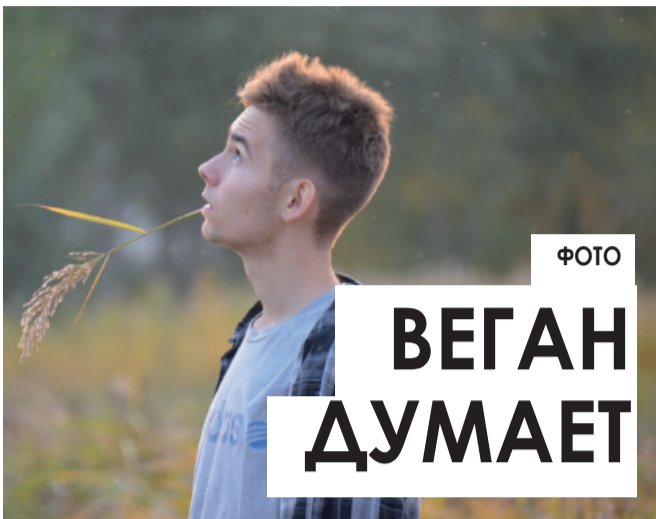
lmi-time.com

Житие да бытие вегана

- Людочка, записывай: полтора кило мяса, головка репчатого, уксусу, соль-перец - и мариноваться. Насаживай на шампур и на угли. Помидорок нарежь, пупырчатых, травку всякую.

ПАЧКОВ АЛЕКСАНДР
pachkov@lmi-time.com

- Ой, мастерица.
- Конечно, шашлык будет сочный, с корочкой. Давай, bon appetite.
Захотелось? А им не хочется. Как живется тем, кому из знаменитого обеда из «Операции «Ы» доступен только: «А компот?». Они не едят ни мяса, ни рыбы, не пьют молока и не жарят яичницу. Некоторые считают, что рацион вегана однообразен – единственное изменение – количество петрушки в салате из помидора и «пупырчатых». Для них самих – ежедневное разнообразие видов базилика – настоящее удовольствие и приключение. Рацион вегана состоит из овощей, фруктов и орехов. В теплые времена года любой гастроном готов продать килограмм кабачков за двадцать рублей, а что же едят веганы в период бесплодородья. Огурчики зимой стоят до двухсот рублей, краснокочанная капуста – до сотни, да и остальные овощи не меньше. В то же время килограмм свинины – сто восемьдесят в рублях. Получается, либо «мясоед», либо «пропал». Однако не все так печально для веганов. Сегодня сеть веганских и вегетарианских магазинов растет очень активно. Заокеанские веганы могут закупиться соевым молоком в Whole Foods или Veg Heaven.



ФОТО

ВЕГАН ДУМАЕТ

В России производство таких продуктов не налажено, поэтому цена различается в разы. Поэтому рай для веганов – это базары и рынки. Свежие овощи и фрукты по минимальной цене. К сожалению, в обычном магазине порой очень сложно разобраться в продуктах. Содержится ли в нем молоко? Сливочное ли в нем масло или растительное? Саратовский программист Сергей Самохин разработал приложение для телефона, способное по штрих-коду определить наличие глютена, дать «веганскую оценку» продукту – является ли он веганским или вегетарианским. Пользователи сами заносят в базу продукты, которые потом выбирают с помощью телефона. Трудно быть Веганом - в

данном контексте прямо-таки возникают ассоциации со Стругацкими, невольно сравниваешь людей, оказавшихся от всего животного, с богами. То ли потому, что они «выше всех предрассудков», то ли потому, что движет ими сила высокого разума, то ли потому, что не обращают они внимание на все сложности. Хотя какие тут сложности? Нет ассортимента – что это по сравнению с другими трудностями жизни. Так, мелочь. Для них. Для простого смертного это уже проблема.

- Зинка, а что у тебя без мяса есть?

- Карри с картофелем и петрушкой. Пирогом со шпинатом. Да, еще стручковая фасоль с соусом.

- А на десерт....

МНЕНИЕ

Я - вегетарианец
Хозяин индийского кафе
Мы спросили индийца о вегетарианстве



Вегетарианство очень распространено в Индии. В некоторой степени из-за материального положения населения, а есть люди, которым религия запрещает есть мясо. Я и сам являюсь вегетарианцем, поэтому поддерживаю этот стиль жизни. Веганство не так сильно распространено среди индийцев и моих друзей. Последний раз вегана я видел вчера. Он заказал пюре из нута и самосу с картофелем. Веганы приходят редко. Чаще я вижу вегетарианцев. Посетители ценят, что все ингредиенты мы заказываем из Индии. Так как люди привыкли к тому, что индийская кухня – очень острая, то мы специально в меню поместили острые блюда. Зеленый перчик – терпимо. Красный – берегись, я несущу огнетушитель. Так как моему кафе уже почти 2 года, то я с уверенностью могу сказать, что вегетарианство и веганство в Санкт-Петербурге приобретают популярность.

МНЕНИЕ

Нет ничего страшного
Римма Мойсенко
Кандидат медицинских наук, врач-диетолог



Нет ничего страшного в том, что человек не употребляет продукты животного происхождения. Если при этом он грамотно сбалансирует свою диету, то такой образ питания не принесет никакого вреда организму. Напротив, возрастет сопротивляемость организма негативным внешним воздействиям. Все знают удивительные истории долголетия тибетских монахов. А ведь они мяса не едят! Аскетизм в вопросах питания и замечательная экология гор позволяют монахам жить в полтора раза больше, чем среднестатистическая продолжительность жизни обычного человека. К сожалению, мы не можем похвастаться экологией наших городов, но ограничение или полное исключение продуктов животного происхождения мы вполне можем себе позволить. Животные продукты содержат много трудноперевариваемых соединений, а эти вещества откладываются в организме в виде жиров и шлаков. Переход на веганскую диету позволяет организму быстро переработать и вывести эти вредные вещества.

Веганы? Жители Вегаса?

ЕРМОЛИНА ЕЛИЗАВЕТА
ermolina@lmi-time.com

Современные люди – люди модные. Или пытающиеся таковыми быть. Это ведь в природе человека – желание получить одобрение общества, иметь вес в глазах остальных. А чтобы приобрести эту цену, приходится не отставать от новомодных трендов. В наши дни ты воплощение моды, если ты – веган. Пусть и дошла до России культура веганизма еще в Перестройку, но популярным это веяние стало относительно недавно. Другое дело, культура не использовать в своей жизни продукты и изделия из животных сегодня становится модной, однако знаний о ней у современной молодежи не прибавляется. За время нашего конкурса мы провели опрос среди участников «Пробы пера». Сначала мы пытались выяснить, имеют ли люди представление о загадочном зарубежном термине. Результаты показали, что лишь один человек точно знает значение этого слова. Чуть меньше четверти опрошенных вообще не имеют представления об этой субкультуре. «Веганы? Жители Вегаса, может?» - предположила одна из участниц конкурса. Остальные и вовсе путают их с вегетарианцами. Почему же, по мнению участ-



ОПРОС АНАЛИТИКА

ников конкурса, люди решают идти на ограничение дозволенной пищи? Лидер ответов – «сострадание к животным». Как предполагает большинство, веганы считают, что «животные должны удовлетворять потребности человека, они не рабы, не слуги, они имеют полное право и дальше жить». Отвечающие не обошли стороной и болезненную фантазию людей, излишнюю чувствительность. «Такие люди не могут питаться, не представив во время приема пищи, как уже сочное и поджаренное мясо когда-то бегало по полю и радовалось жизни», - подводят итог «мя-

соеды». Причем возраст для принятия столь важного решения стать веганом значения не имеет. По большей части, опрошенные считают, что «приходить к выводу о нужности такого мировоззрения» приходят исключительно в сознательном возрасте, начиная примерно с 20 лет и вплоть до 25. С другой стороны, переходный возраст может привести к смене взглядов и образу жизни, треть респондентов думает именно так. Но воспринимают ли молодые люди такие решения серьезно? Это решение длиною в целую жизнь или же простой импульс юношеского максимализма? Тут уже все не так однозначно,

как кажется. Один из вариантов – «веганизм поневоле», ведь, как известно, родители не выбирают. И тут же непонятно – утешит ли ребенка мысль о том, что он не такой, как все.

Однако среди участников опроса не нашлось ни одного вегана. Да и вегетарианца тоже. Поголовно все – «обычные люди» (так они сами себя называли, противопоставляя веганам) - признаются, что «без куриной грудки жить совсем невыносимо», а когда «долгое время не ешь мясо, хочется его даже больше сладостей».

Хороший знак или пора начинать волноваться? Ведь немногим меньше четверти опрошенных знают как минимум одного человека, который считает себя веганом. Значит ли это, что эта «зараза» распространится по России в ближайшее время? Возможно, ведь многие считают, что за этим – будущее. А может, зря веганизм называть заразой. Время покажет. Оправдаются ли ожидания веганов и Россия станет веганной страной через пару десятков лет, трудно сказать, ведь модные тенденции слишком непостоянны – кто знает, вдруг следующий год сулит нам тотальную любовь к жареным куриным крылышкам.

МЕСТА

Где поесть зеленым в Питере?

«Живая кухня»: ул. Марата, 35.

«Укроп»: ул. Марата, 35; ул. Малая Кошуневская, 14.

«Горизонталь»: пр. Лиговский, 74

«Ботаника»: ул. Пестеля, 7

«Прекрасная зеленая»: ул. Моховая, 41

«Рада & Ки»: ул. Горькая, 36

ЛМИ.ТАЙМ

Социальный пресс-клуб ЛМИ. ТАЙМ - www.lmi-time.com - info@lmi-time.com
Руководитель: Мирошниченко О.Ю.
Руководитель социального пресс-клуба Пачков Александр
Руководитель газеты: Стежко Софья
Фото: Горшенина Дарья Афиша: Стежко Софья
Дизайн: Пачков Александр
Размещение рекламы в издании: Герасимова Дарья - ad@lmi-time.com
Зарегистрированное школьное печатное издание.