

Марина Девятова: «Лактовегетарианство – не диета, а образ жизни»

12.05.2022



Марину Девятову, думаем, особо представлять не надо: исполнительница народных песен, лауреат международных фестивалей и конкурсов, финалистка телевизионного проекта «Народный артист» давно и успешно гастролирует по всей стране. А недавно она поделилась с поклонниками очень личной и радостной информацией: Марина, которая растит дочь Ульяну, ждет второго ребенка. Поздравив певицу с этим грядущим радостным событием, мы решили расспросить ее не только о том, как она себя чувствует в этом интересном положении, удается ли совмещать материнство и карьеру, но и о том, какую роль в ее жизни играет лактовегетарианство, которому певица следует уже более десяти лет.



– Марина, поздравляем вас с грядущим радостным событием. Как ваше самочувствие? Планируете ли выступать и дальше – или поставите работу на паузу?

– Поделилась я этой новостью не случайно, а для того, чтобы избежать разных

слухов и кривотолков. Думаю, будет правильно, если мои поклонники не будут слушать или читать чьи-то сплетни, а получат информацию из первых уст. Да, я пока продолжаю выступать. И собираюсь это делать, пока будут силы. Для меня это вторая беременность, и мой опыт позволяет мне подходить ко всему разумно. Пока ничего сложного в моем положении нет. Может быть, сейчас я не так легко могу подпрыгивать на сцене, но это не значит, что я не могу дарить зрителям свою любовь. И радость, которую мне дарят зрители, я, естественно, передаю малышу.

– Как удается совмещать материнство и карьеру?

– Я думаю, совмещать работу с материнством непросто не только артисту, но и любому другому человеку. Ведь ребенку не объяснишь, что мама сейчас занята. Если мама по факту находится в поле зрения – значит, все: «Мама моя!» И, конечно, я очень скучаю по дочке, если мы находимся в разлуке. Но уже сейчас Ульяшка понимает, что мама может быть занята. Она видит, что такое труд артиста, потому что проводит много времени за кулисами – так же, как и все мы, дети артистов. Ульяна очень компанейский человек: общается с артистами, помогает им...

– Что помогает поддерживать силы: спорт, еда?

– В первую очередь, это, конечно, мой зритель. Он дает вдохновение творить, развиваться, делать что-то новенькое и не забывать старенькое. Со спортом я сейчас решила повременить, йогой занимаюсь только с тренером. С едой у меня все в порядке: больше 15 лет я являюсь лактогегетарианкой, и очень рада, что мой образ жизни разделяет моя семья: муж и дочка.



– Расскажите, пожалуйста, как это отразилось на вашей жизни?

– Я не фанатик и не экстремал, к вегетарианству я шла постепенно. Была «неверующей Фомой», сдавала много анализов, но все оказалось в норме. Еще раз подчеркну, что лактовегетарианство – не диета, а образ жизни. Наверное, нельзя прийти к духовности, употребляя продукты, которые производили с помощью насилия над живым существом. Сейчас моя совесть чиста: все животные целы, не надо ни к кому применять никакого насилия или чье-то насилие оплачивать. Этот морально-духовный принцип живет со мной долгие годы.

– Вокруг вегетарианства распространено множество мифов и страхов. Как вы думаете, с чем это связано?

– Люди боятся от незнания. Естественно, мясная индустрия огромна, и она, так же, как спиртная и табачная, заинтересована в зарабатывании денег. И потом, у нас очень мало информации на эту тему. Но хорошо, что есть интернет и есть люди, которые могут все объяснить. А самое главное – никогда нельзя давить, заставлять. Если человек к этому приходит сам, то это остается с ним на долгие годы. И мне кажется, что, если есть возможность или желание попробовать, в первую очередь надо изучить вопрос или пообщаться с людьми, которые практикуют лактовегетарианство.

– Долго ли вам пришлось убеждать родителей, что это безопасно?

– Я уже взрослая девочка, поэтому убеждать мне никого не приходилось. Тем более что дело это не очень благодарное.



– Сложно было отказаться от мяса?

– Все это дело привычки. У меня с этим не было никаких проблем: я тот человек, которому важно не что есть, а питаться вовремя. И потом, сейчас огромный выбор продуктов, в том числе для вегетарианцев. В своем меню я ничего не меняла – готовлю те же самые блюда, просто не добавляю мясо, рыбу, яйца и морепродукты. Да, мясо я любила, а вот рыбу и морепродукты – не особо...

– Испытываете ли сложности с питанием на гастролях?

– Нет, потому что на гастролях мой директор высыпает меню, по которому мне все и готовят. Я очень люблю супы, поэтому мне готовят постные грибные супы, борщи, щи, разнообразные крем-супы. А еще – легкие салаты и горячие блюда. Так что с этим проблем нет.

– Как сильно изменились ваши вкусы?

– Не то чтобы вкусы – скорее, сознание поменялось, стало меньше агрессии. И

совесть чиста. В последнее время я очень полюбила авокадо, маш, овощные салаты. Особенно сейчас, в беременность, мне хочется салатов с разными видами салатных листьев.

– **Борщ, пельмени, шашлыки – не скучаете по этим блюдам?**

– Не скучаю! (Смеется.)



– **Какие блюда готовите для своей семьи чаще всего?**

– Не могу назвать себя фантастической хозяйкой и кухаркой – особенно в те периоды, когда идет очень активная гастрольная жизнь. Но если готовлю, то получается вкусно. Ведь самое главное – подходить к этому процессу с удовольствием. А когда сам получаешь удовольствие, то и блюдо получается вкусное. Я очень люблю свежую пищу, поэтому борщ у нас не будет стоять в холодильнике неделями, хотя я очень люблю его готовить. Люблю запекать овощи, готовить овощные блюда и супы.

– **Готовите ли по семейным рецептам? И где в принципе берете рецепты?**

– Если говорить о семейных – я готовлю блины и сырники по рецептам, которые мне передала моя бабушка. Сырники она готовила без яиц. А теперь это любимое блюдо моей дочери. У бабушки была чугунная сковорода, на которой она готовила фантастически вкусные блинчики – тоненькие-тоненькие! У меня такие пока не получаются. Найти рецепт сейчас не проблема – благо есть интернет. А еще у меня есть подруга, которая является вегетарианским поваром, и она меня снабжает вкусными рецептами.

– **Что обычно готовите для гостей?**

– Люблю гостей удивлять – например, таким блюдом, как гаурanga. Это запеченный картофель с большим количеством адыгейского сыра и специй под сметанным соусом. Не могу сказать, что это не калорийное блюдо, но зато очень вкусное! Это моя коронка!

– **Что интересного пробовали в последнее время?**

– Я очень неприхотлива в еде. Люблю кавказскую, кухню, грузинскую – это рай для вегетарианцев! Раньше у нас была семейная традиция в январе выезжать в Таиланд. Вот и сейчас я очень жду то время, когда смогу сесть на берегу моря, под ногами будет хрустеть белый песок, и я буду есть вегетарианский том ям...

Елена Соколова, фото из личного архива Марины Девятовой

(ИА «Столица»)