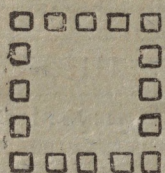


# ВЕГЕТАРИАНСКИ



# ПРЕГЛЕД



Год. III.      Брой 5  
31. януари 1921.



Годишен абонамент:  
30 лв. предплатени



## СЪДЪРЖАНИЕ:

- М. Дудченко. Най-важното условие за преуспяването на една кооперация.
- П. Теохаров. Животът е равноценен.  
\* \* \* \* \* Към статията „Животът е равноценен“.
- Д. Мамин-Сибиряк. Черното ушенце. (Разказ).
- Д-р Зигфрид Мюлер. Сурова храна — идеална храна.  
\* \* \* \* \* Из вегетарианския живот.
- Д-р Хар. Нейчев. Писмо до редакцията.  
\* \* \* \* \* Въпроси и отговори.
- |                |            |
|----------------|------------|
| Вегетарианско  | } Покана   |
| Коопер. Д-ство |            |
| Сл. Д-ов       | } Ведомост |
- „Тоз щастлив е . . .  
(из живота).“



Редактор: Я. ТОДОРОВ

Издава: Вегетариан. Кооп. Д-во — София.

ОРГАН НА БЪЛГ. ВЕГЕТАРИАНСКИ СЪЮЗ

Късното отпечатване на 5. брой на списанието ни е във връзка с насрочване годишното събрание на Вегетарианското Коопер. Д-во, чийто покана, баланс и ведомост след изработването им трябваше да бъдат поместени в тоя брой на списанието, за да бъдат известни на абонатите ни кооператори.

---

---

### ОБЩА КВИТАНЦИЯ

на сумите постъпили в касата на Бжлг. Вегет. Съюз.

От 4 бр. . . . 1117 лв.

Ка. № 49. П. Димов — 10 лв.; № 50. М. Таслаков — 20 лв.; № 51. М. Балтов — 5 лв.; № 52. К. Караджов — 5 лв.; № 53. Вегет. есперантска група в София — 50 лв.; № 54 Ж. Патева — 15 лв.; № 55 Б. Патева — 15 лв.; № 56 В. Водев — 20 лв.; № 57 Р. Водева — 20 лв.; № 58. Г. Атанасова — 10 лв.; № 59. В. Казаков — 20 лв.; № 60. М. Златанова — 35 лв.; № 61 Ал. Георгиев — 30 лв.; № 62. Ст. Георгиев — 30 лв.; № 63. Дим. Влаев — 10 лв.; № 64. Петър Манолов — 10 лв.

Всичко . . . 1422 лв.

От Б. В. С.

---

---

ПОЛУЧЕНИ В РЕДАКЦИЯТА КНИГИ И СПИСАНИЯ.

1. Производителна кооперация г. II, бр. 20, 21.
2. Учителска мисъл г. III, бр. 3
3. Земледелско знаме
4. Период. Читалищен Преглед г. I, бр. 3
5. в. Зора — Ст. Загора
6. в. Кооператор
7. Обществено здраве г. IV, бр. 9—10
8. Бжлгарско слово г. IV, бр. 8
9. Факел г. I, бр. 8, 9, 10
10. Борба
11. Стопански преглед и Домак г. IX, бр. 8 и 9
12. Майка и дете г. XII, кн. 6
13. Противоалкоолен Преглед г. I, кн. II
14. Трезвеност г. IX кн. I, II
15. Бжлгарски Турист г. XIV, кн. I
16. Борба с алкоолизма г. I, кн. I



П. Теохаров

## Животът е равен

(Продължение)

Факта, че съществуват хищни животни<sup>1)</sup>, както и съществуването на зли хора, не може да разколебае признаването на любовта като закон на живота. И хищните животни и злите хора стоят — първите по отношение на животните, а вторите по отношение на хората — на най-ниската стadia на развитието. Ала и нашата представа за хищните животни и за борбата между тях е фалшива и преувеличена.

Некой естественици, изхождайки из наблюдения от живота на най-нискостоящи в стълбата на развитието организми, въздигнаха Дарвиновия принцип „борба за съществуване“ в култ и достигнаха в това отношение до абсурди. Благодарение на тях естественици се вкорени в науката убеждението, че борбата не само между индивидите, а и между обществата трябва да се признае за закон на

живота. Дарвин, обаче, с чийто принцип така много се злоупотребява, ето що пише: „Племето или групата на животни или хора, в които господствува другарско съчувствие и потребност от взаимна помощ, ще бъде поставена в особени благоприятни условия в борбата за съществуване (тука борба за съществуване означава приспособление на организма към живота и мъртвата среда), повече благоприятни, отколкото други групи, дето всеки се грижи само за себе си и дето силите не се съединяват за достигане на общи цели“.

„Опита показва, пише той, че животните подлагат понякога себе си на опасност, за да спасят други животни“.

Петър Кропоткин след дълги, търпеливи изследвания и грижливи наблюдения написа ценно съчинение, в което всеотчетливо се обосновава принципа на взаимната помощ като най-важен фактор за еволюцията на живота. Следователно, и естествознанието стъпка по стъпка иде да признае за закон на живота любовта.

След като установихме, че животът е един, във основа на общия стремеж към благо и на разкриващия ни се закон на любовта, трябва още да приемем, че живота в своята целост е равен. А това ще рече: еднакво е ценен животът и на ученият и на простият, и на богатият и на бедния, и на светецът и на разбойникът, и на животното и на растението, и на всичко, в което се проявява живот. От това гледище не само убийството, но и най-малкото, най-незначителното оскъбление на когото и да било е отстъпление от правилния път или, да се изразим с езика на религията, е грях. Обидата, дори в мисълта, дори още не реализира-

<sup>1)</sup> „Истина е, казва Д-р Рихард Нагел („Das Fleisshessen“, стр. 28), съществуването на хищните животни е гатанка за нас. Ние обитаваме едно тъмно небесно кълбо, Земята, и сме много отдалечени от Слънцето, извора на светлината, около което обикаля нашата планета . . . Ние не трябва, във всеки случай, да затрудняваме и заплитаме разрешението на тази гатанка, като увеличаваме със себе си броя на хищните животни чрез масовите кланета — касапниците, но ние трябва да облекчаваме разрешението на гатанката, като заставем на противоположна страна“.

на, е осждителна от гледището на равноценността на живота. Ще рече, с това ни се отнима *правото* не само да убиваме за каквато и да е цел хора, животни, растения, но и никому да не нанасяме обида.

Но ще попитат: да не се убиват хората, може, ала да не се убиват животните, па дори и растенията, е невъзможно, защото е нужна храна за поддържане на организмите; вие ни учите да не убиваме животните, да не убиваме дори растенията, но кажете, с какво да се храним?

Да, ето въпроса, страшния въпрос, на който отрицателите на равноценността на живота мислят, че не би могло да се отговори.

Вярно е, че е нужна храна да се поддържа организмите, обаче тя може да се набави без да се отнема благото на животни и растения.

Излезте вън от градищата, вие, които питете, които сте свикнали да гледате закачените по месарниците трупове на заклани животни, излезте вън от задушливите кафенета и смрадни механи, вън от тъмните и непроветрени стаи на учрежденията, идете в природата пролет, лято, есен, погледнете на дълж и шир и ще видите, с какво е дадено на човека да се храни. Пожългналите ниви лете с наведени класове при тих ветрец като че ли с поклон ви канят да пристъпите към тях и да чуете шепота им: „ние изживяхме кора, сега сме ваша храна“. И наистина, отнима ли човек живота на житните растения, като взима за храна техните зърна? Не! Стъблата, ако той не ги ожне, ще се скапят по нивите, зърната ще се пржнат, малка част може би, ще се запази от тях, а

оставащата ще изгние. Към житните растения се отнася и ориза. Но не само житото и оризът е храна на човека, а и всички плодове, които той употребява и може да употребява за храна. Тука спадат: а) плодовете на всички овощни дървета, б) на бобовите растения и в) на всички земноплодни растения (ягоди, малини, къпини и др.). Както при житните растения и ориза, така и тука, с взимането на плода на растението, самото растение не се унищожава. С възрастването и узряването на плода растението е изпъллнило своето най-висше предназначение. Месестата част на плода (на черешите, вишните, крушите и пр.), тжкмо тая, която служи за храна на човека, за извор на неговия живот, е предназначена да привлече човека. животното, птиците, които с изядането на тая част *разпространяват* надалече костилката и семената на растението и с това служат косвено за *размножаването* на растенията, което представя най-висша цел на растителния живот. Така че, човек като взема плода на растението, поддържа и организма си и не убива растението, което му дава необходимата храна. А тжкмо плодовете и от научно гледище са най-естествената и най-здрава храна за човека.

По този начин закона на живота е ненарушен и равноценността на живота зачетена, защото той е:

„Прекрасен дар,

за всички драгоцен..

Да се отнема той

е грях неизплатим!

## Към статията „Животът е равностепен“

Както в областта на храненето, така и в другите области на живота човек е властен с помощта на благородна воля и неуморни усилия да намалява все повече и да сведе до *минимум* убийството на живите същества. Вжразяват, че в най-важната практическа отражл на живота, в земедението, градинарството, овощарството, нравствения вегетарианец, както и всеки човек изобщо, е принуден да убива хиляди насекоми, червеи, бржмбари, пеперуди и други животни. Тия, които вжразяват така, не знаят какви ценни практически резултати са достигнати от редица благородни умове, които само от преди няколко десетилетия са зарботили в тая насока. Книгоиздателството на Rudolf Just в Германия е издало още през 1912 г. книгата на Ludwig Ankenbrand: „Борба против вредните животни в овощарството“ (Die Bekämpfung der Obstschädlinge“), където се прокарва принципа за намаляване убийството до *най-малка степен* и дори за пълното му премахване в овощарството, като се използват и разработват изследванията и наблюденията на Rudolf Richter, Karl

Griebel, E. H. Bauernfeind и др.

От друга страна, невъзможността да доведем неубиването до *пълно съвършенство* ни най-малко не може да разколебае принципа за равностепенността на живота, за неговата неприкосновеност във всичките му уловими за нас прояви, подтвърден от великата староиндийска мисл: tat twam asi („това си ти“). „Пълното съвършенство, казва Толстой, е свойство само на Бога, а свойството на човека е само приближаването към съвършенство. Както във всека нравствена дейност, така и в изповядване заповедда „не убивай“ вжпроса не е в достигане на пълно съвършенство, а само в това: колкото се може повече да се приближаваме към него — колкото се може *по-малко* да убиваме живи същества и, очевидно, преди всичко, хората, после по-близките, и след това и по-малко близките на човека същества, които извикват в нас живо чувство на състрадание, а после и насекоми и дори растения. Колкото по-далеч отиде човек по тая стлба на съчувствие към другите същества, толкова по-добре е и за другите същества и за самия човек“.

От редакцията.

Д. Мамин Сибиряк

## Черното ушенце

(Разказ)

Колибката на пазача Богач се намираше в жгъла на грамадната овощна градина. До самата градина започваше стржмнина към реката, а зад реката се синееше малка горичка, където се криеха най-много зайци. През зимата зайците немаха какво да ядат, затова

идваха понякога през реката в селото. Най-любимите им места бяха харманите, оградени с житни купи. Тук те събираха и ядаха падналите от купите класове, а понякога се промжкваша в самите купи, където намираха истинско изобилие, макар и не без опасност. Но най-много обичаха зайчетата да гризят младите држвчета в овощни градини и фиданките на яблжките, сливите и вишните. Зер тяхната кора е тжй нежна и вкусна, съясем не като утрепетликата или другите држвета.

В някое сполучливо нападение зайците разваляха понякога цяла градина, въпреки всички предпазителни мерки. Единствен само Богач умееше да се справя с тях, понеже познаваше всичките им навици и хитрости. На стареца помагаше много кучето му Еремка, което усещаше неприятеля от далече. Изглежда уж, че зайчето се промъкна съвсем тихичко по мекия сняг със своите меки ботушки, а Еремка лежи в колибата си и се услушва. Богач и Еремка заедно ловяха всяка година много зайци. Старикът им поставяше примки, капани и разни хитри клупове, а Еремка ги ловеше направо със зъби.

Обикаляйки хармана, Богач започна „гонитбата“ на зайците. Той приближаваше към хармана и тропаше с тоятата си по дирещите, пляскаше с ръце и някак особено подсвиркваше също като изморен кон. В първите два хармана нямаше нищо, а от третия се мярнаха бързо две заяшки сенки. „Аха, кривокрака команда, не ти харесва!“ тържествуваше старика, като продължаваше обиколката си.

И чудно нещо, — всеки път едно и също: изглежда вече, че много зайци е наплавил той с Еремка, а пък зайците си повтарят все същото. Сякаш и самите зайци са все едни и същи. Ето че побегне то, зайчето, в полето, — и туй то. Търси го, напраздно, също като вятра в полето. А пък то вече се е отправило непременно към дома си зад реката, а там долу, го чакат вече Еремкините зъби. . .

Богач обиколи харманите и започна да се спуска от горе към реката. Той се очуди, че Еремка който всякога се затичваше насреща му, сега стоеше някак виновно на едно място и, сигурно, го чакаше. „Еремка, та какво правиш?“ Кучето заскимтя тихо. Пред него в

снега лежеше гърбом мъничко зайче и безсилно мърдаше крачката си: „Хвани го! Дръж!.. извика Богач. Еремка не се мърдаше. Като се приближи, Богач разбра, каква е работата: малкото зайче лежеше с пречупено предно краче. Богач се спре, сне си шапката и продума: „Виж ти, Еремка!..“

Ех, каква случка!.. чудеше се Богач като се навеждаше, за да разгледа по-добре беззачитното зайче. — Я виж, какво си се ухитрило, братче мило!.. а? И то съвсем мъничко още!..“ Зайчето лежеше по гръб и, изглежда, беше оставило вече всяка мисъл за спасение. Богач попипа пречупеното краче и поклати глава. „Ето ти случка!.. Еремка, какво да правим с него?“ Еремка гледаше господаря си и скимтеше въпросително. Това значеше, че трябва да се поправи нещо. . . „Ехе, виж какво ще направим ние с него, Еремка — да си го вземем при нас в колибата!.. Къде ще се дene то сега, горкичкото? Първия вълк ще го изяде.“ Богач взе зайчето на ръце и тргна на горе. Еремка вървеше след тях с отпусната опашка. „Ето ти плячка!.. мърмореше старика!.. ще открием с Еремка болница за зайци!.. Виж каква случка!“ . . .

Като дойдоха в колибата, Богач постави зайчето на скамейката и привърза строшеното краче. Той беше някога си овчар, отдето се беше научил да привързва така агнетата. Еремка следеше внимателно работата на господаря си, приближаваше се няколко пъти към зайчето, подушваше го и се отдаляваше. „А пък ти не го плаши!.. — обясняваше му Богач — нека привикне, па тогава го подушвай!..“

Болното зайче лежеше неподвижно, също като човек, който очаква смъртта. То беше съвсем

беличко и чистичко, само крайчетата на ушите бяха сякаш украсени с черна боя. — А трябва да го понахраним, горкото, мислеше си гласно Богач. Но зайчето упорито се отказваше да яде и пие. „Това е от страх, — поясни Богач. — Утре аз ще му намеря пресни морковчета и млечице“...

Богач направи в жгъла под пейката от резани парцали меко и топло легло за зайчето и го пренесе там. „А ти, Еремка, гледай, не го плаши... придумваше той кучето, като го заплашваше с пръст. — На ли разбираш, то е болничко... Еремка вместо отговор приближи към зайчето и го лизна. „Ето така Еремка... значи, няма да го обиждаш? Тъй, тъй... Да, ти си ми умно куче, само че не можеш да приказваш. Ние ще имаме и здрави зайци. Богач разтребя колибката си, закуси и тръгна за селото. „А пък ти гледай, Еремка, поръча той на кучето си, — аз скоро ще се върна, а ти не плаши зайчето“...

Докато го нямаше стареца, Еремка не побутна зайчето, а само му изяде всичко, — коричките от черен хляб, кашата и млекото. За благодарност то близна зайчето право по муцунката и му донесе за отплата от своя жгъл стара оглозdana кост. Еремка всякога гладуваше, даже когато му се случваше да изеде някое зайче. Когато се върна Богач, той само поклати глава: хама е хитро зайче — кога го канят, не поглежда даже, а щом се махнат — изляо всичко до джното. „Ех, че хитрец! — се удивляваше старика. — А пък аз ти донесох армаган, измамник такъв“. Той извади из пазвата си морковчета, две зелки, ряпа и цвекло. Еремка си лежеше на мястото, като че нищо не е станало; но когато се облиза, спомняйки си изяденото

от зайчето, Богач разбра коварството му и започна да го мжри. „И не те ли е срам тебе, стар подлец... а?.. Какво, не си ли ял каша? Ах, ненаситнико! ... Когато стареца видя търкалящата се кост пред зайчето, не можеше да се удържи да се не засмее. „Ето и Еремка сжшо се досетил да гощава... Не е ли хитър тоз подлец!“

Зайчето си отпочина след нощта и престана да се страхува. Когато Богач му даде морковче, то го изяде жадно. „Ехе, братче, ето тъй ще бжде по-добел... Това, изглежда, не е като Еремкината кост... Ще има да се хвалиш. Е, хайде опитай репичката“. И репичката беше изядена сжс сжщият апетит. „Да, ти си ми голям юнак!“ хвалеше старика.

След две недели Черното Ушенце сжвсем оздраве. Младите кости бързо зарастав. То вече не се страхуваше от никого и скачаше весело из цялата колиба. Много му се искаше да се откъсне на свобода и дебнеше всеки път, когато се отваряше вратата. „Не, братче, няма да те пуснем ние, казваше му Богач. — Защо ти е да мръзнеш на студа и да гладуваш... Живей с нас, а на пролет — върви с Бога на полето. Само не попадай на нас с Еремка!“

Еремка, вижда се, мислеше сжщното. Той лежеше при самата врата и, когато Черното Ушенце искаше да прескочи през него, той показваше своите бели зъби и рмжеше. Впрочем зайчето сжвсем не се боеше от него и даже поиграваше с него. Богач се смееше до сжлзи над тях. Еремка ще се изтегне над пода с цяла дължина, ще затвори очи, сякаш спи, а Черното Ушенце започва да презкача през него. Увеличайки се в тази игра, зайчето удряше понякога главичката у скамейката и започваше да пла-



че по заяшки, както плачат на лов смъртно ранените зайци. „Също като пеленаче, — чудеше се Богач, — и по детински плаче... Ей ти, Черно Ухо, ако не ти е жал за твоята глава, пожалей поне скамейката. Тя не е виновна“... Тези увещания не можаха да действуват и зайчето не се успокояваше. Еремка също се увличаше от играта и започваше да гони зайчето из стаята, отваряйки устата си и изплезвайки езика си. Но зайчето ловко се усукваше около него. „Какво, брат Еремка, не можеш ли да го стигнеш?“ — подсмиваше се на кучето стареца — Кжде ти, стария... ще го стигнеш... Само напразно ще си трепиш краката...

Селските деца често идваха в колибката на Богача, за да си играят със зайчето и му носяха по нещо за ядене. Един мъжне морковче, друг — ряпа, трети — цвекло или картофи. Черното Ухо приемаше всички подаръци с благодарности и ги изядаше лакомо веднага. Улавя с предните крачета морковчето, приближава си главичката към него и бързо бързо го изгризва, сякаш изстърква с струг. То се отличаваше с голема лакомия, тъй че дори и Богач се чудеше. „И кжде го слага всичко това този ненаситник... Малко животинче, а може да изяде, колкото и да му дадеш“.

Най-често от всички идваше Ксюша, която селските деца кръстна „кръстницата на зайчето. Черното ушенце я познаваше отлично, само тичаше към нея и обичаше да спи на коленете ѝ. Обаче то ѝ отплати с най-черна неблагодарност. Веднаж, когато Ксюща си отиваше в къщи, Черното Ушенце с бързината на светкавицата се спусна към вратата покрай

краката ѝ, — и изчезна. Момиченцето се разплака горчиво. Еремка разбра, в какво се състои работата и се спусна да го гони. „О-хо, как не, — ако можеш стигна вятъра в полето... — му се присмя Богач. — Той ще излезе по-хитър от тебе... А пък ти, Ксюша, недей плака. Нека си потича, а после сам ще се върне. Кжде ще отиде?“ — Нашите селски кучета ще го разкъсат, дядо“... „Ех, той пък в селото ли ще тича... Той е хукнал направо през реката, към дома си. Тъй и тъй ще каже, жив и здрав съм, имам си собствена квартира и издръжка. Ще си потича, ще поиграе и ще се върне назад, когато огладнее. А пък глупавият Еремка се спусна да го лови... Ах, глупо во куче!...“

„Кръстницата на зайчето“ все така си отиде дома със сълзи на очи, пък и самия Богач не вярваше много на онова, което говореше. И кучетата могат да го разкъсат по пътя, пък и у тях в къщи по-вече ще му се хареса. При това Еремка се върна в къщи уморен, виновен, с отпусната опашка. На стария Богач даже му стана мъчно, когато настъпи вечерта. Ами ако не дойде черното Ушенце... Еремка легна при самата врата и се вслушва във всеки шум. И той чакаше. Обикновено Богач се разговаряше с кучето, а сега млчеше. Те се разбираха един други без думи.

Настъпи вечерта. Богач се застоя на работа по-дълго от обикновено. Когато сега щеше да си ляга да спи на печката, Еремка заскитя и се спусна към вратата. — Ах, ти, кривокракий, дойде си най-после от гости"... Това беше наистина то, Черното Ушенце. Още от прага то се спусна към своята чашка и почна да пие мле-

ко, след това изяде зелчицата и две морковчета. „Какво, братче, тебе лошо са те нагостили там, на гости а? казваше усмихвайки се, Богач. — Ах, ти, безсрамник, безсрамник. . . И кржстницата си разплака“.

Еремка стоеше през всичкото време около зайчето и ласкаво махаше с опашка. Когато Черното

Ушенце изяде всичко, което беше в чашката, Еремка му облиза мундника и започна да му чисти бълхите. — Ах, вие, немирници! смееше се Богач, като се качваше на печката. — Вижда се, право казва половицата; за двама тясно, а сам скучно“:

Пр. Т. Н.

Dr-med. Siegfried Möller

## Сурова храна — идеална храна

Има вегетарианци, които са достигнали до състоянието да употребяват само *сурова* храна за ядене, т. е. такава храна, която не е претърпяла промяна от действието на огъня. Ако някои от тях нямат възможност да се хранят изключително с такава храна, то те се стремят да й дадат колкото се може по-голямо място в своето хранене.

Към суровата храна принадлежат орехите и плодовете и най-нежните от зеленчуците, тия, които могат да се ядат сурови, като зелен грах, моркови, репички, киселец, хрян, салата, краставици, дини и др. Сжщо млекото, изварата и яйцата, ако се вземат сурови, могат да се причислят към тоя клас храни.

Като мотив за такжво хранене се изтъква факта, че човеку от природата е определено да се храни с неварена и непечена храна, че тая последната е по изгодна и полезна, отколкото видоизменената от кухнята храна.

Едно по-дълбоко и напълно приемливо обяснение за намаляване хранителната стойност на храните посредством водоизмененията, които прави с тях кухнята, ни дава

Spark: „Аромата на суровата ябълка, казва той, слабо отлетява навън. Ако обаче се подложи ябълката на варене, ароматът изпльня цялата къща. В тоя случай, следователно, се развива силен процес на образуване и излъчване на аромати. Летението обаче на ароматните вещества представя сила, енергия, която докарва в движение молекулите на последните. При варенето тая енергия се изразходва напразно и остава неизползвана от човека. Обратното, ако ябълката се яде сурова, ароматите се развиват не в готварското гърне, а в нашият организъм и му принасят полза (к. пр.). С една реч, готвеното намаля хранителната ценност на ястията, които могат да се ядат сурови. Свареното житно зърно, напр., не може да кълне и да прорасва, като че ли нещо се е извжршило в него, нещо е отнето от него“ (Spark, „Die Grundvergiftungen der Menschheit“).

Една по-научна обосновка на суровото хранене е дал швейцарския лекар D-г Bircher-Benner в своя труд „Die Grundzüge der Ernährungstherapie“. Той изтъква, че основната, първичната храна е растителната, защото всеко животно, в това число и месоядното, в края на краищата черпи силите на своя

живот от растителния свят. Растението, обаче, се явява на бял свят само благодарение на въздействие то на слънцето, защото слънчевата енергия се излива постоянно в най-богато количество върху растителното царство, което е продукт на слънчевата светлина и на слънчевата топлина и което е натрупало в себе си силата, що произлиза от двата тия фактора.

Организма на животното и на човека не могат *направо* да възприемат енергията, която изтича от слънцето, и да я превърнат в работа; това те вършат посредством растителната храна. Тази последната в организма на животното и човека служи като извор на енергия, която се изразходва за биологическа работа, като се водоизменява в топлина, движение, отделителна дейност на жлезите и душевна работа, а отчасти се превръща в телесна субстанция и при обмяната на веществата преминава във все по-слаби откъм енергетично напрежение продукти, които в края на тоя процес се явяват съвършено негодни да развият енергия. Растението следователно, съдържа енергия в най-голяма степен напрежение (най-висок потенциал на напрежението); то е, според терминологи-

ята на Бирхер-Бенер, *аккумулятор* на енергията *от първа степен*. При преобръщането на растителната храна в животинска субстанция се изгубва една част от напрежението на енергията.

Животинския белтък, следователно, е по-малко ценен; той е *аккумулятор* от *втора степен*. Крайните продукти, които се получават при белтъчната обмяна на веществата в телото на животното, пикочините изобщо, не съдържат повече използвана химическа енергия, явяват се като чужди материи за телото и последното се стреми да ги изхвърли навън. Също така готвенето и кипенето, гниенето и ферментацията произвеждат едно *намаляване* на събраната или натрупаната в растителната хранителна молекула сила на напрежение. „Колкото повече промени е претърпял един хранителен продукт преди консумирането му, толкова по малка е станала производителната му сила“. От това гледище Бирхер-Бенер разделя храните на три различни категории: на аккумулятори от първа, втора и трета степен

(Следва)

## Из вегетарианския живот.

*Пещерската* вегетарианска група е дала на 21. I. т. г. вегетарианска литературно-музикална вечер с добре стъкмена програма за полза на гладуващите в Русия. В началото на вечеринката нашия другар Сл. Делкинов е говорил за глада в Русия. Вечеринката е имала голям успех и със своите подобрани номера и хубаво изпълнение е напра-

вила голямо впечатление на присутстващото гражданство. Чистия приход от вечеринката и от пуснатата подписка, възлизащ на сума 4250 лв., е изпратен в „Толстоевия комитет за подпомагане на руските гладуващи“. Председателя на Комитета е поздравил те легграфно групата за усърдието и успехът ѝ.

В с. *Козарско* Пещерско, наши другари вегетарианци с участието на Сл. Делкинов са дали вечерин



## Писмо до редакцията

Трима добри другари вегетарианци, студенти във Вюрцбург, — Ив. Корназев, бждащ заболякар, Д. Д. Каданов, бждащ лекар, и П. Гржнчаров, земевед, са ми пратили едно сърдечно поздравно писмо по повод няколкото мои думи на XVI международен конгрес против алкоолизма в Лозана, през август н. г.

Позволете г. редакторе, да поблагодаря чрез органа на Бжлг. Вегетариански Сюз, на тия другари ревностни сжидейници и бждащи ратници на нашето вегетарианско поле.

По тоя повод привеждам и думите, които имах възможност да кажа на конгреса: „Аз поздравявам конгреса и от лична моя страна като уведен вегетарианец и подчертавам, тук пред делегатите от целия свят, какво вегетарианството не познава алкоола по самата си вътрешна сжщина. Месото, албуминизмът са една от най-големите причини за вкарване алкоола в организма. Ето защо, победванието на месождството трябва да бжде една от задачите на борбата срещу алкоолизма, ако ние искаме да имаме успех“.

Това само, за жалост, и то вън от програмата, можах да кажа на хилядното мнозинство от всички краища на света от високата катедра на грамадната Лозанска катедрала, защото дадено бе едва по 1—2 мин. на 40-те оригинални пре-

дставители на разните джржави, за да поднесат поздравите на страниците си.

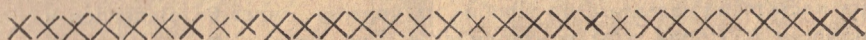
Интересни са заключенията на Берлинския лекар д-р Mallwitz, който реферира върху алкоолът и спортът. В своя твърде интересен и документиран доклад д-р Mallwitz, между другото заяви, какво той две години е направил опит с вегетариански режим, при пълно въздржанье. никога не се е сещал тжй силен, както през тоя период.

Доброто влияние на растителния режим потвърдих и аз.

Д-р Хар. Нейчев

## Вжпроси и отговори

На вжпроса, „полезно и хранително ли е да се пие рибено (моруново) масло“, отговаряме; всички животински продукти са несвойствени за човека-плодождец и са вредни за него. Рибеното масло, добивано с умржтвяване на моруната, не може да бжде нито добра храна, нито целесжобразен лжк. Ония лечебни резултати, които се стремят да добият чрез моруновото масло, се добиват, според видни лекари, прекрасно и без никакви последици на отравяна чрез *тахжна* (сусамов продукт), който може да се дава на децата смесен с малко количество чист, пжрвокачествен мед.



## Покана

Управителния Сжвет на Вегетарианското Кооперативно Дво в Бялгария, вжз основа на чл. чл. 22 и 35 от устава, свиква членовете си на редовно годишно събрание в София на 18. февруари 1922 г., 8½ часа сутринта в големия салон на Вегетарианската гостилница, ул. „6 септември“ № 1, с дневен ред:

1. Отчет на Управителния Сжвет.
2. Доклад на Контролния Сжвет.
3. Приемане на балансът и ведомостта за печалбите и загубите и освобождаване от отговорност на Управителния и Контролния Сжвети.
4. Вземане решение за раздаване на предвидения дивидент върху деловия капитал.
5. Изменение и допълнение на членове 4, 7, 8, 10, 18, 23 и 35 и прибавка в устава на нова глава и нови членове.
6. Приемане бюджета.
7. Изменение и допълнение на правилника за вътрешния ред.
8. Разрешение за организиране на земеделско стопанство, с колонизиране на членовете върху него и индустриализиране на земеделското производство.
9. Разрешение за разширяване работата на фабриката за консервиране на зеленчуци и плодове и организирането на ежегодни дружествени мандри.
10. Разрешаване на Управителния Сжвет да сключва заеми при Бялг. Централна Кооперат. Банка, или при други кредитни учреждения и лица, в размер на още два милиона лева, с лихва не повече от законопредвидената.
11. Одобрение вземането на срочни 6-месечки влогове.
12. Разрешаване на Управит. Сжвет, съвместно с контролния, да командирова в странство служебни лица във връзка с дейностите за организиране предприятия.
13. Разрешение на Управит. Сжвет да използва, както до сега, културния фонд за устна и писмена пропаганда и за издаването на своя периодична библиотека.
14. Предоставяне право на Управит. Сжвет да избира измежду си делегати за годишните конгреси на Бялг. Централ. Кооперат. Банка и Централния Сжюз на Потребителните кооперации.
15. Гласуване помощ за гладуващите вегетарианци в Русия.
16. Избор на членове за Управителния и Контролния Сжвети на местото на излезлите по жребие от управит. сжвет Ст. Лепавцов и И Борис Д. Попов, а от контролния — Дим. Герджиков.
17. Избор на запасни членове за Управителния и Контролния Сжвети.

Ако събранието на нея дата по неявяване на достатъчно членове не се състои, то в съгласие с чл. 24 от устава се отлага за

26. февруари 1922 год. и следните дни, ако в него ден не бжде при-  
вжршена работата, в сщция час и помещение.

В сжбранието участвуват всички членове-кооператори, като с  
право на глас се ползуват само действителните.

Балансът и ведомостта за печалбите и загубите са изложени  
в салоните на вегетарианската гостилница вжв София, или се изпращат  
при поискване.

Членовете от провинцията ще пжтузат по железниците с 50%  
намаление, за което те трябва да изискат нужните удостоверения от  
Управата на дружеството (ул. 6 септември, № 1, София).

## Баланс

на 31 декември 1921 год.

№ по ред	АКТИВ	СУМА		№ по ред	ПАСИВ	СУМА	
		лева	ст.			лева	ст.
1	Каса . . . . .	3,982	20	1	Делове . . . . .	406 500	—
2	Делове при Б Ц. Ц. К. Б. . . . .	200	—	2	Влогове за доп. делове . . . . .	19,145	—
3	Делове при Ц. С. Потр. К. . . . .	12,000	—	3	Резервен фонд . . . . .	20,901	76
4	Недвиж. имоти . . . . .	838,964	99	4	Вег. култ. фонд . . . . .	47,800	92
5	Инвентар . . . . .	212,744	—	5	Срочни влогове . . . . .	24,998	50
6	Машинен инвент. . . . .	4,039	20	6	Кредитори . . . . .	85,355	05
7	Магазин . . . . .	382,660	80	7	Бжлг. Цен. Кооп. Банка . . . . .	1,020,587	99
8	Стоки . . . . .	93,092	65	8	Нереал. Печалби . . . . .	41,742	30
9	Дебитори . . . . .	87,337	17				
10	Разни . . . . .	32,010	81				
		1,667,031	52			1,667,031	52

# В Е Д О -

за загубите и печалбите за време от 1 август  
ЗАГУБИ

Обяснения	СУМА	
	лева	ст.
I. Канцеларски разходи . . . . .	19,480	85
II. Общи разходи за поддржане кухнята и салоните	100,386	95
III. Наем на помещението (предишното) . . . . .	2 250	—
IV. Заплати на персонала и работниците . . . . .	185,993	58
V. За храна на персонала в натура . . . . .	166 800	—
VI. За 25% отстъпка на абонатите . . . . .	230,580	—
VII. За разни разходи, разпределени както следва:		
1. За командировки . . . . .	5,792.70	
2. Поддржане зданието и застраховка . . . . .	8,172.80	
3. Данък върху сградите . . . . .	3,573.11	
4. Лихви и разходи за ипотеката . . . . .	112,494.43	
5. Медицински грижи за персонала . . . . .	3,961.95	
6. Лихва на срочни влогове . . . . .	167.30	
7. Телефон . . . . .	1,535.—	
8. Реклами . . . . .	3,820.10	
9. Разни други . . . . .	33,183.98	
	172,706	37
10. Ликвидирани с-ката на кл. Пловдив в загуба	17,702	90
11. Погашение на инвентара . . . . .	30,000	—
12. " " <sup>1</sup> / <sub>16</sub> част на учредит. разности . . . . .	2,160	—
13. Резервирани за данък и акциз . . . . .	20,000	—
VIII. За изправителна бележка . . . . .	1,000	—
Всичко . . . . .	949,060	65
IX. Чистата печалба от 45,597.58 съгласно чл. 18 от устава се разпределя както следва:		
1. 10% за резервния фонд . . . . .	4,559.76	
а остатъка:		
а) 10% взнагр. на упр. и контр. съвети	4,103.78	
б) 10% " " персонала . . . . .	4,103.78	
в) 6% дивидент върху делов. 406500 лв.	24,390.—	
2. а останалия остатък:		
а) 50% за резервния фонд . . . . .	4,220.13	
б) 50% за вегетар. културен фонд . . . . .	4,220.13	
Всичко . . . . .	45,597	58
	994 658	23

Счетоводител: **Алек. Сапунджиев**





## „Тоз щаслив е, който люби всичко живо!“ ...

(Из живота)

Нравствения вегетарианец не бива да отминава нито една своя постъпка без внимание, ако той се наистина ръководи в живота си от Любовта.

Ако живота е в любовта към всичко живо, то тая любов не може да има предели — състраданието не може да има граници. Който съзнава и чувствава той, ще се предпазва от всяко нарушение на любовта и винаги ще бъде състрадателен. Живота е най-важното нещо, което всеки един трябва да пази. И не само живота на човека, но и на животните, на „всичко живо“, както се казва в песента на вегетарианците. Тогава живота на нравствения вегетарианец ще бъде безпирно търсене и безпирно стремление да вжплоти в дела любовта и състраданието към живите същества. Нека не забравяме това и бъдем последователни до край на изискванията на любовта. Само тогава тя би имала смисъл на закон в нашия живот.

На тия мисли ме наведе следната случка. — Работехме из градинара. Един от приятелите забележа един

пор, и, за да се пошегува, пусна кучето. Кучето веднага го хвана. Горкото животно, щом виде кучето, изпищя и почна да се гърчи в челюстите му. Докато се притека, приятелите бежа вече освободили пора от зжбите на кучето, и той лежеше пред тях в агония. Неочаквано всички с един глас извикахме, че лошо дело извършихме. Не трябваше да се пуска кучето. Ние се почувствувахме убийци и се засрамахме. Тогава решихме да приберем пребитото животно на скрито място, дано се съживи — дивите животни не така лесно умират. След малко се прибрахме в колибата на почивка и аз взех китарата да разучим една нова мелодия на „Вегет. химн“. Но щом изпех думите: „Тоз щаслив е, който люби всичко живо!“... един от приятелите каза, че сега не можем да пеем, тъй като убихме едно животно, а в химна се казва да обичаме всичко живо. И спрехме да пеем, защото иначе бихме се подиграли с Бога.

Да, „тоз щаслив е който люби всичко живо“... а ние продължаваме да убиваме и да потискаме живота... Нека се оглеждаме повече в себе си и търсим, нема ли постъпки, които да ни изобличават в жестокост и лицемерие?

Сл. Д-ов

# Предговори

към „ФИТОТЕРАПИЯТА“ от Д-р К. Кант

Из предговора към първото немско издание.

В предлаганото съчинение стремил съм се теоритически да обоснова новият или във всеки случай възобновен способ на лекуване, изпитан много пъти на практика с успех. С тая цел за ония, които въобще са още незапознати с новото лекуване, а може би и със същина на природния метод за лекуване, трябаше да направя по-вече или по-малко подробно изложение на жизнените явления, които се наблюдават в здравият и болният организъм. Разбирането на тези явления далече не се схожда с общеприетото и официално разбиране, и в своите резки контури то е могло да се очертае само подир направени от фитотерапията изследвания.

На „Дружеството за лекуване с растения“ (Verein für Pflanzenheilkunde), към което принадлежа като лекар и което се явява поддръжка за самия предмет и за мене, аз с благодарност дарявам чистия доход от продажбата на дадената книжка.

Из предговора към руското издание.

Докато политическите интереси често разединяват нациите, изкуствата и науката се стремят отново да ги съединят със свързващите нишки на дружбата. Немското учение за природните методи на лекуване има в Русия голямо число привърженици и за това не е чудно, че и най-младата клонка от дървото на това учение — лекуването с растения, фитотерапията, без да се гледа на това, че е получила научна обосновка не повече от преди 20 години, придобила е в тази страна преголям брой от горещи приятели, Мнозина сами са достигнали към дадения способ и са изпробвали на собствения си организъм това ново, но по своята същност извънредно старо лекуване; а мнозина също са получили доверие към него чрез прилежно изучаване на съществуващата специална литература и особено немското издание на книгата „Ритотерапия, метод за лекуване на болестите с безвредни растителни лекарства“. По такъв начин, вестта за растителното лекуване е прониквала все повече и по-вече в широките слоеве на обществото и е възбуждала желание да се изучи този способ също и от лица, които недостатъчно познават немски език. Затова не може да не се приветствува с радост появата на руското издание на моята книга, която излиза с ново облекло в нова област. Нека книгата придобие там многобройни нови приятели на учението за лекуване на болестите със силите на природата и особено с растенията и нека окрили с бодра надежда за оздравяване един или друг болник, като им посочи надлежащия път!

Д-р Карл Кант.

Продължава се подписката  
на месечното противоалкоолно списание

# „ПРОТИВОАЛКООЛЕН ПРЕГЛЕД“

Уреждат: НИКОЛА МАШЕВ и ПЕТРЖР МИНКОВ

Редактор: Горан Василев

Формат  $\frac{1}{16}$  — 2 печатни коли, аб. 30 лв. (10 книжки).

Ред. и админ.: „Мария Луиза“, 46 — Русе

ИЗЛЕЗЕ ОТ ПЕЧАТ КНИГАТА

# Фитотерапия

(ТРЕВОЛЕЧЕНИЕ)

От Д-р К. Кант

Способ за лекуване на болестите С БЕЗВРЕДНИ РАСТЕНИЯ  
по основните закони на ПРИРОДНИЯ МЕТОД.

С атлас на лечебните треви.

Цена 35 лв.

„Библиотека на Вегетарианското Коопер. Д-во“ № 1.

Поръчки се правят на адрес:

Вег. Кооп. Д-во, ул. „6. септември“ № 1, София.

378

До г.

Шодор Чиев

ул.

Методи

№ 17

Варна