

ВЕГЕТАРИАНСКИ ПРЕГЛЕД

ОРГАН НА БЪЛГАРСКИЯ ВЕГЕТАРИАНСКИ СЪЮЗ

УРЕЖДА РЕДАКЦИОНЕН КОМИТЕТ

СЪДЪРЖАНИЕ:

Я. Тодоров. В памет на Христо Досев	33
Ил. Енчев. Наука и научно вегетарианство	37
Д-р С. О. Перлер. Вегетарианството и зъбните болести	45
И. Цанев. Из историята на вегетарианското движение в Русия	54
Ес. Каплан. Мисли за вегетарианството	57
Из. С. Тургенев. Пядпяджи	58
Из вегетарианския живот	60
Вегетарианска кухня	62
Книжнина	63

Получени в редакцията:

- сп. Учителска мисъл, София, год. IV, кн. 2, 3.
 „ Vegetarano. Хамбург, год. VI, кн. 1.
 „ Bulgara esperantisto, София, год. IV, кн. 1 и 2.
 „ Благоденствие, София, год. II, кн. 4, 6, 7.
 „ Борба с алкохолизма. София, год. I, кн. 9 и 10.
 „ Здраве, София, год. VII кн. 10.
 „ Ясна поляна, С. Върбовец, год. I, кн. 2.
 „ Детска радост, София, год. VII кн. 10.
 „ Стопански преглед и домакинство, Търново, год. X, кн. 8.
 „ Български турист, София, год. XV, кн. 2.
 „ Театрален живот. Пловдив год. I, кн. 1.
 „ Летописи на лекарския съюз в България, год. XV, кн. 9.
 Без работа не може да се живее. Издание на „Ясна поляна“ № 1.
Лом 1922.
 Ст. Баиров. Бог. Библиотека „Любов“ № 13, София.
 Календар „Възраждане“ за 1923 год. Издателство „Възраждане“
№ 146, София.

КЖМ АБОНАТИТЕ. Поради претрупана работа в печатницата редакцията е принудена да издаде втори път двоен брой. Обаче за напред списанието ще излиза редовно всеки месец.
Редакцията.

ОБЩА КВИТАНЦИЯ

за постъпници в касата на Б. В. С. суми от членски внос

От бр. 1—2 590 лв.		
кв. № 5 Ж. Танев	20—	„ № 25 Т. К. Подов
„ № 6 Групата в Пещера	30—	„ № 26 Тимчо Н. Гущеров
„ № 7 Мара Зафорова	10—	„ № 27 Груп. в Търново
„ № 8 Лаз. Караиванов	10—	„ № 28 Сер. Манов
„ № 9 Сл. Данаилов	20—	„ № 29 Г. Т. Мутафов
„ № 10 Ц. Ятанасов	20—	„ № 30 Анд. Кржстев
„ № 11 М. Мехлемов	15—	„ № 31 г-а А. Кржстева
„ № 12 Вл. Дожев	5—	„ № 32 Ив. Печеканяков
„ № 13 Ан. Петров	15—	„ № 33 Год. Ройдов
„ № 14 Авр. Христов	5—	„ № 34 Ник. Енев
„ № 15 Х. Рогачев	10—	„ № 35 Хр. Килифарски
„ № 16 П. Лалов	5—	„ № 36 Ан. Костадинчев
„ № 17 М. Петрова	5—	„ № 37 М. и Ст. Пенелови
„ № 18 К. Тошев	5—	„ № 38 Груп. в Шипка
„ № 19 Д. Николова	10—	„ № 39 Йор. Ковачев
„ № 20 Н. Попова	20—	„ № 40 С. Ковачева
„ № 21 П. Симеонова	20—	„ № 41 В. Баева
„ № 22 Гр. в Добромирка	50—	„ № 42 Д. Рибарев
„ № 23 Вл. Петров	10—	„ № 42 Г. Пирйов
„ № 24 Ж. Ганев	10—	
		Всичко 1590 л.

ВЕГЕТАРИАНСКИ



ПРЕГЛЕД

ОРГАН НА БЪЛГАРСКИЯ ВЕГЕТАРИАНСКИ СЪЮЗ

Я. Тодоров.

В памет на Христо Досев.

Събрани тук на 4. вегетариански събор при такова грамадно мнозинство на съждейници и уважавани гости, за да подчертаем, манифестираме и укрепим в себе си едно светло учение, основите на което се изразени в планинската проповед на Евангелието, ние не сме се надявали, че един от първите и главните пионери на това учение в България, Христо Досев, един от най-скъпите ни другари, ще бъде в гроба. Почувствуваха всичката самотност и отчужденост на околната среда, когато за първи път в България редом с малцината е разсявал благодатните семена на това светло учение, част от което представлява вегетарианството, той трябваше да бъде тук, сред нас, за да види плодовете на един усилен и благословен труд.

Ние вярвахме, че той ще се върне от далечната руска земя, че ще бъде сред нас устроител и организатор на вегетарианските събори и на дейността на Б. В. С., че сега, при този тържествен 4. вегетар. събор, свикан в този град, Стара-Загора, неговия роден град, ние бихме почувствуваали топлия дъж на неговия братски прием.

Но друго ни е отредено. . . Отредено ни бе да сме отделени от

него в последните години и месеци на земния му живот, лишени от възможността да бъдем при смъртното му легло и да облекчим с другарска нежна грижа предсмъртната му агония; трябваше да узнаем само, че е претърпял тежки минути в вихра на братоубийствените раздори и войни, че е оставил един дневник, озаглавен от него „Дневника на самотника“, дето е излял сетивта си болка и изразил последните си откровения, и някъде далеч, в неизвестен край, е гроба му. Отредено ни бе, вместо да чуем неговия глас и неговото слово тук, на този събор, да чествуваме смъртно упокой, да празнуваме неговата светла памет като памет на покойник.

Но нека не бъде нашата воля...

Моята мисъл се рови в ранните спомени на неговия другар преди 12 години.

На път от Оряхово за Кнежа той и неговия другар, на връх Великден, уморени, изгладнели били отригнати, изпждени от съдържателя на ханчето, където се спряли, и то само за туй, че са вегетарианци, че било Великден и те не искали да ядат месо! Отказвали дори и вода да им дадат да пият.

Така е пътувал Христо Досев по села и градове из България, когато носителите на вегетарианството се се броели на пръсти, когато последното е сръщало още слаб

отзвук в околните, било е предмет за присмех и повод за раздори, когато сеяча вижда пред себе си широко поле, с тръне и бурени обрасло, чакащо оран и разработване, и само една дълбока вяра и животворяща надежда са давали мощен импулс за работа.

Кой е Христо Досев?

Ние всички, негови другари и сжмишленици, носим в себе си образа на неговия дух, светлинка на неговия живот.

„Рядък бе тоя човек и рядко по глбина и сила е и нашето чувство за него. В долината на сжржбта той вжрвеше боджр, с лице озарено от далечно сияние — сияние на истината, която рано му откри нетленна красота, и растеше бжрзо човека в него, подобие Божие. Неговия слух чуваше несжмлкаема музика на вечна хармония, чийто израз е кротката Христова любов. Той бе преизпжлнен с това велико чувство. Той лжчеше от него, и под тия зари се топеше снега в сжрцето и прорастаха цветята на слжнчевата радост“. С това чувство бяха проникнати всички негови писма, които ни е писал, с които ни е напжтвал, сжцветвал, окуражавал; с това чувство го помня и го знаая в пжрвата си среща с него в дома на писателя Петко Тодоров, на когото Досев остави дълбока следа с кроткото си и убедително слово; за това чувство ми разправяха цели дни наред мои двама другари, които в трудните военни времена бяха пропжтували дълго разстояние, за да го намерят в Стара Загора и лично да се запознаят с него. От всички наши спомени за него лжха нежен топлик, топлика на неговото голямо, живо сжрце, на неговата дълбока вяра в красотата на човешкото предназначение. Колко много трябва да му благодарят всички тия

отрудени и сжжрбящи, които са спирали някога макар и за малко пред прага на неговата душа!

Защото той беше винаги буден на поста си и учеше и своите близки да бждат будни и да се борят с лошото в себе си, да го изкореняват и да вжзвисят доброто. „Водете борбата непрестанно, без умора и с радост“, пишеше ни той. И в тая борба няма по укрепително средство от молитвата. „Молитвата, пише Досев в статията си „Сжщността на молитвата“, е усиляване на мисжлта, очистиране и подигане на сжзнанието, устремяване към Единното цяло и сливане с него. Молитвата не е молба, изпросване разни облаги, а дейност на духа, която подджржа нашите духовни сили, която ни вджжновява и по-вдига“.

* * *

Различните исторически епохи са раждали, сжздавали велики учители, които са имали високото предназначение да запалят фарове за ориентирване на човешките синове, пжтуващи потжмният и развжлнуван океан на земния живот. Такива учители на миналото са били Буда, Христос и др. А славянският и европейски свят през нашето столетие даде на човечеството великият учител *Лев Толстой*.

Ученик на тоя велик учител е Христо Досев. Да отиде при него и да живее заедно с него, да укрепне духом под лжчите на неговата висша индивидуалност, това бе един дълг за Досева. „Пжрви пжт аз посетих Ясна Поляна през лятото на 1917 г., пише Досев в своите „Беседи с Толстой“. И сега, когато си спомня тоя ден, сякаш отново забива от радост в гжрди развжлнуваното сжрце, както тогава. Ние се приближавахме към кжщата на Л. Т. Аз го познах още далече.

Още 2—3 крачки и аз ще бъда при моя учител, при този, който преди няколко години с обич протегна своята братска ръка, за да ме разплете от мрежата на заблужденията и да ме тури на твърдия скалист бряг, сочейки ми светлия, пълнен с благо и радост път на християнския живот, пътя на вярата, пътя на саморазвиването". Там, в благодатната атмосфера на Толстоевата мисъл и обич Д. закрепна и се доразви духовно, и стана апостол на новия живот. Той бе любящ и на Толстой. Това се вижда от писмата, които Толстой му е пишел в различни времена.

Първата писателска дейност на Досев се изразява в цял ред ценни преводи на неиздадени поради цензурата Толстоеви произведения в Русия. Пророческите, предсмъртни творения на Толстая, като „Благото на любовта“, „Неизбежен преврат“, „Едната заповед“, „Освобождение“, „Към революционерите“ и др., се превеждаха веднага на български от Досев или се изпращаха Толстоевите ръкописи до книгоиздателство „Възраждане“ и излизаха от печат най-напред на български благодарение интимния достъп на Досев до архивата на Толстая. Прочутия, знаменития манифест на Л. Толстой против смъртното наказание, *„Не мога вече да мълча!“* какъвто човечеството не познава втор по мощ и дълбочина, още от пресния Толстоев ръкопис бе преведен на български от Христо Досев и изпратен в България за печатане. Българската читаеща публика го е чела преди да излезе той от печат на други европейски езици. По този начин между редицата къси статии се появиха на български в пълна редакция, не осакатени от руска цензура, и чисто художествени творения като „Хаджи Мурат“, „Отец

Сергей“, „Дявол“, „Фалшивия купон“, драмата „Светлината в тъмнина свети“ и др., все преведени от ръката на Хр. Досев.

Макар и зает с трудова земеделска работа, към която той доброволно премина, като напусна университета и се отказа от околния живот, какъвто имаше възможност да живее, той проявяваше удивителна, просто невероятна енергия, намирайки време за една интензивна умствена, писателска дейност и за обширна кореспонденция.

По вегетарианството Досев преведе редица ценни статии, първите вегетариански статии на български език, и в авторизиран превод даде на българския четец прочутата и известна на мнозина у нас и в чужбина книга *„Етика на храната“*, а своя възглед по вегетарианството той излага в статията си *„Религия и вегетарианство“*. „В учението на вегетарианството човек е добил възможност да се разшири до безкрайност, като вижда себе си във всяка жива твар, като проявява внимание, обич, състрадание към всяко живо същество.“ Не трябва да се мисли, че Хр. Досев е пренебрегвал научните страни на вегетарианството. Той обстойно е разучавал тия страни, и на него руското списание „Вегет. Обзорние“ дължи редица ценни статии, написани на руски език, между които и откъслец от съчинението на Др. Теодоров, „Нашата ежедневна храна“ и оригиналната студия по природосъобразното лекуване с лековити безвредни тревя. Той е и главният основател на Б. В. С. На него дължим и първия очерк за вегетарианството у нас в статията му *„Вегетарианското движение в България“*.

Най-различни прояви в живота на съвременния човек, наука, изкуство, религия, обществени борби,

полов въпрос и пр., не са се изпълвали от проникателната и бодра мисъл на Досев. Неговите оригинални статии: „Религия и наука“, „Мисли върху безсмъртието“, „Мисли върху войната“, „Религия, възпитание и образование“, „Мисли върху половия въпрос“, „Безкръвно разрушение“ и др., печатани на български в сп. „Възраждане“, а някои и на руски, са израз на едно пробудено съзнание, на един свободен ум, главната храна на който е истината.

Грамадно значение за нас има неговия труд за богомилите, печатан в първата годишнина на сп. „Възраждане“.

Сектантските религиозни движения са винаги силно интересували Досева. Навред, дето той се е докосвал до тях движения, в статиите „Значението на сектите“, „Предшествениците на богомилството“, „Назарени“, „Из религиозните беянци на руския народ“, се вижда неговото правилно схващане на туй, което наричат секти и ереси. Сектите и ересите се явяват тогава, когато в една общоприета религия настъпва замръзване, закръствяване във външни, жертви форми, погасяване живата идея на братството, която е животворящия дух на всяко религиозно стремление.

Богомилството още от рано е силно интересувало Досева, — и с право. Най-сдържкателните в идейно-реформаторско отношение страници в цялата българска история, които ѝ дават индивидуално-самобитен и същевременно сублимен колорит, е грамадното религиозно движение, известно под името богомилство, което засегнало дълбоките слоеве на народа и е прегърмвало като свои лозунги такива

принципи и методи, които тепърва още има да се възприемат от съвременното човечество в неговия път към освобождение. Такива радикални народни религиозни движения не са много в историята. Ние сме щастливи, че днес сме свидетели на силно народно движение в Индия, ръководено и вдъхновявано от Ганди, от светията Ганди, който си поставя за цел да освободи Индия от робство не чрез методите на убийството, кръвопролитие, отмъщението, а с любов и с героическо неподчинение на властта и неучастие в нея, в нейните противни на любовта дела. Такова светъл и мощна религиозна вълна е възникнала и се е разнесла сред нашия народ от 10—14 век и нейните последствени вибрации съ се почувствували чак в западна Европа, като съ дали стимул за възникването на Западно-Европейската реформация.

Заслугата на Досев като изследвач на богомилството се състои в това, че той е погледнал на богомилите не през черковно-държавнически очила, а със свободен ум, с човешки очи, та е можал да се добере до същността на тяхното религиозно и социално учение. Исследвателите и изследвачите на богомилското движение не са могли да разберат простата истина, че черковните и държавни дейци от времето на цар Бориса, Им. Асеня II, Калояна, цар Борила, цар Александра, възпитани в идеите на едно военно-християнство, което е благославяло масовото човекоубийство, клетвата и смъртните наказания, и преследвачи с тжмница и костер богомилските агитатори, не са могли да пишат и да говорят друго, освен да хулят богомилите за тяхната радикална проповед на братство и антимилитаризъм, да ги наричат богу-не-мили и лицемери, да пе-

ят славословия на кървавите подвизи на царе и боляри. По тоя начин налага се едно *строго критическо* отнасяне към историческите сведения, които те са ни оставили за богомилството.

* * *

Колкото е ценен Досев за нас като писател, двойно по-ценен за нас е като личност, като светъл характер.

* * *

„Тоз щастлив е, който люби всичко, всичко живо раснало в света“...

Тоз химн шептят цветята, що джвят на гроба на милия покойник; тоз химн се носи из светлата бредза на неговия живот, този химн отравяме и ние на неговия безсмъртен дух...

Ил. Енчев.

Наука и научно вегетарианство

От самата формулировка на въпроса е ясно, че трябва да се разгледат две понятия:

1. Понятието *наука* и

2. Понятието *вегетарианство* във връзка с първото понятие. Ние казваме не само „научно вегетарианство“, а още и: научна история, научна медицина, научна работа изобщо и пр

Понятието „научно“ е родово понятие, с голям обем, чрез което ние можем да определяме други по-частични, по-ограничени понятия, като същевременно можем да охарактеризираме по тоя начин най-разновидни дейности и прояви на човешкия живот, каквато дейност и проява е вегетарианството.

Но всичката важност на дадено понятие, неговата истинска логич-

на цена не е в думата, с която го именуваме, не е в словесния белег, а в неговото съдържание, онова, което мислим чрез думата. Според това ние можем да употребяваме еднакви думи, но да мислим съвсем различни, а често противоположни неща.

И може да се предполага, че думата „научно“, „наука“ ще има строго определено съдържание, обаче излиза обратното — един хаос, който нечистите съвести използват, за да извършват най-пакостни спекулации с човешката мисъл.

И за да разбере истинския смисъл на тази дума, аз реших да проверя разбирацията на простия „неукия“, работния селенин, на трудовия човек изобщо с неговия здрав разум — какво схващане има той за това, което се нарича знание, наука.

А исках това, защото както при много случаи ние се обръщаме към живота на животните, за да разберем нашия живот, тъй като в животните е запазена в най-чист вид мярката за познаване на някои природни закони, също и тук — за да намерим мярката за онова, което е най-свойствено на човека по отношение духовния му живот. Трябва да намерим, да се обърнем към душа още неизключена, или по право да се обърнем към човек, който живее най-човешки, свойствени на всички хора трудови условия.

И срещнах следния случай: разболял се синът на един селянин, гимназист, една седмица след идването си от града в село. И вместо помощ при усилената работа през ежтвата, „когато хляба се прибира“ — синът-ученик със своята болест увеличава само грижите.

Живота му е в голяма опасност. Бащата измъчен и загрижен говори на сина си:

„Ами че нали на училище учите разни науки, не сж ли ви учили за такъв случай, как да си помогне човек? — Кажи ми, не знаеш ли какво ти е, как да ти помогнем? Нали човек се учи за такива времена, когато му стане нужда, да си помогне — да знае да си гледа живота. *Науката трябва да помага на живота.* Кажи ми какво да направим?”

Макар и да се отнася до един по-особен случай, дето ние сме свикнали да мислим, че трябва специална подготовка, но формално мисълта на този „прост“ селянин продиктувана от неговия здрав, научно неопорочен разум е много ясна: *науката трябва да помага, да служи на живота.*

А днес ние наричаме наука и научни знания ония, които не само не служат и не помагат на живота, а тжмо противното, *които помагат за чудовищното усъвършенствуване на разнородни средства да се пречи на живота — да се умщожавя живота!* Казваме: науката трябва да помага на живота, — но явява се необходимост да попитаме: кой живот, какъв живот? — защото и чрез тази дума се мислят различни сжджрания.

Тук за нас тя означава не живота в биологичен, в физиологично-материален смисъл, а живота на човека с неговото сжзнание или изцяло живота с неговата духовност.

Но всеки живот е едно движение, а всяко движение предполага една цел, следователно живот без цел не е живот.

Но има ли цел, обща за всички, върховно ръководена, еднакво за-

дължителна за всички хора? Коя е най-правата цел?

Живота на отделния човек, а сжщо и на цялото човечество, не само в даден момент, а в неговоа вековен исторически живот представлява една сумарна, сложна дейност, която може да се разпадне на прости отделни постъпки. Ако в тази сумарна дейност на отделния човек и на цялото човечество има сжзнателност, то трябва да има господстваща, обща ръководна цел.

Тази цел я има, макар несьзнана и непризнавана от всички. И тази цел определя смисъла на отделния човешки живот и на цялото човечество.

Човешкият живот заедно с всички твари на земята и самата земя сж частица — „прахолика“ — от онова цяло, което се нарича вселена, природа, естество.

Коя е най-крайната цел изцяло на Естеството, ние не можем да знаем — тази цел е скрита от нас. Обаче, ние можем да се насочваме към тази цел, по гласа на Божия дух в нас.

Както можем да открием факта, че магнитната стрелка показва енаги север, но не знаем защо показват именно север, сжщото става и с нас: ние не знаем каква е целта на естеството, което ни е сжздало, но единж сжздадени, за да насочим нашия живот към неговата цел, ние трябва да се ръководим от показанията на нашата душа. *Тия показания сж нравственото сжзнание, сжестта на човека.*

Всеки човек желае, тжрси, стреми се към Бога. Само ръководеният от сжвестта живот дава истинско благо — достижно за всички хора.

А дейността, чрез която ние се ръководим от съвестта, дейността, чрез която се насочваме към вселенската цел, дейността, която твори истинското благо е *любовта*, единението между хората и всичко живо.

А познава се, че човек действа любовно по радостта, *спокойствието* в душата — най-неожиданото и най-реално благо, дадено винаги в настоящето. Познава се още по неизмеримата сила, която чувствава човек в себе си — че, както се казва, цял свят да е против него, той не трепва, защото съвестта, Бог е с него.

Смисъла на нашия живот е да се движим по посока към върховната цел на Естеството (да изпълняваме неговата воля — Божията воля, както казва Толстой).

Смисъла и назначението на човека като отделност не е в служене на тая отделност, която е фиктивна (нищо не е отделно), а в служене на общата цел, на цялото.

Макар хората и днес още да живеят „езически“, даже „първообител“ живот, обаче ние не можем да си представим човек (даже и най-големия разбойник), който да е загубил съвършено свойството на душата си, което да му показва, макар и в най-слаба степен, че той не живее, както трябва; макар хората да измислят най-изтънчени и хитроумни средства и теории, за да оправдават своя живот, който не е насочван към върховната цел на естеството, обаче те никога не могат да залечат в себе си онова свойство — да чувствуват, че не са в правна пжт.

Ако вземем сега за основа това разбиране съдържанието на думата живот и разглеждаме човешкия живот и неговите отделни прояви

и дейности, ние ще оценим всяка от тях прояви, като ѝ дадем значение и смисъл допълкова, доколкото се съгласува с основната дейност, която твори истинското благо и ни държи в главната посока на общото движение на живота и вселената — любовта.

Това, което се нарича наука, е една от проявите на човешкия живот, една от тий наречените висши прояви на човешкия живот, които са четири: религия, нравственост, наука и изкуство. Най-общо, науката е сбор от знания. А дефиницията, която ще срещнете във всички логики, е: науката е съвкупност от знания, стройно наредени в едно логично цяло.

И само толкова! А попитайте кой е оня център, който дава основа за такова нареждане, коя е ръководната цел, която ще ни даде мярката да преценим, кое познание да поставим по близу до центъра и кое по към периферията, т. е. кое да сметнем за по-важно и кое не? — ще останем очудени от различните мерки, от липсата и на каквито и да било мерки.

Ако имат някакъв смисъл думите „стройност“, „нареждане“, то този смисъл се свързва с дадена цел. Да дириш знания, да ги свързваш и да ги нареждаш е една във висша степен съзнателна работа, т. е. целесъобразна работа. И съвсем не е безразлично каква ще бъде ръководната цел и в случая, още повече, че дейността, свързана с знанията, се смята за висша дейност.

Както всички дейности на човешкия живот, тяхната важност, смисъл и значение се определят от най-важната дейност — любовта; също-то важи и за науката и знанията. Тяхната важност, значение, стройност и истинска органичност, като

логическо цяло, като закръглен мироглед, може да се даде само от общия смисъл на живота.

Ние можем да имаме знания за много неща, обаче истинско и важно знание е онова, което се намира в зависимост от смисъла и значението на човешкия живот, с други думи важни са до колкото помагат на най-важната дейност на човешкия живот — любовта — по-кратко: до колкото съдържат в себе си любов; знания, които помагат на движението на живота към съвършенство, които учат: как трябва да се живее?

„ — Висшата човешка мъдрост, казва Л. Толстой, се е състояла в това, да се намери тая ръководна нишка, по която трябва да се разположени знанията: кое е първо по важност и кое последно“.

„Науката, както се е разбирала винаги, джк и сега се разбира от болшинството хора, е знанието на най-необходимите и най-важни за човешкия живот неща. Такова знание, както и не може да бъде иначе, винаги е било и сега е само едно: да се знае какво трябва да прави човек, за да може да проживее колкото се може по-добре в света, тоя кратък срок от живот, който му е определен от Бога, или от съдбата, или от законите на природата. За да се знае как най-добре да се проживее животът в тоя свят, трябва преди всичко да се знае, кое нещо е добро винаги, и всякъде, и за всички хора, и кое е лошо, винаги, всякъде и за всичките, т. е. да се знае какво трябва и какво не трябва да се прави. В това и само в това е била и продължава да е истинската наука“.

Ако приложим тая мярка към това, което днес се нарича наука, ще видим, че този грамаден куп от знания като се пресея през си-

ното на любовта, както това с титаническа сила е направил нашия учител Л. Толстой за всички дейности на живота, ние ще видим, че от този куп ще остане много смет, много кжжица и главня, а плодните зърна, годни за хляба на живота, ще бъдат много малко.

В науката логика се посочва между многото логически грешки една особена грешка наречена „*Jgnoratio elenhi*“, което значи: изместване на тезата. Тази грешка, разбира се, се прилага към разни дребни случаи и то от чисто формален характер повечето, само за упражнение, за „гимнастика“ на умът на учащите се.

В основата на знанията на хората като всеобща грешка лежи *Jgnoratio elenhi* — изместване на тезата, изместване на основната теза на живота, изместване на онова, което дава смисъл на всяка човешка дейност. Работата е дошла до там, че днес хората се учат и знаят всичко друго, но не и единствено необходимото за живота.

За да се движи човек посред мрака, единственото средство е светлината. Съвремените учени са достигнали до там да смятат, че светлината им пречи и я угасили.

Когато заговорих на някого от тия жреци на науката за смисъла на живота, че това е основния въпрос, основната теза, която трябва да се реши най-напред, че без правилното решение на тоя въпрос не може да има правилно решение на никой друг въпрос, малък и голям — освен, че не ще иска да те разбере, а категорично и авторитетно ще твърди, че въпроса за смисъла и значението на живота е излишен, неуместен или най-малко е неразрешим.

А в същност не само, че не е излишен тоя въпрос и не само че

има отговор на този въпрос, но най-дълбокия трагизъм, който, съживели истинските гении на човешкия род, па и всичките хора, които са искали да живеят смислен живот, е свързан именно с въпроса за смисъла и назначението на живота и без разрешението на този въпрос те не са искали да живеят.

И в защита на своята лъжлива наука лъжежреците развиват теорията за свободната, чистата наука, науката без „тенденция“, теорията: „наука за науката“.

Ала както поддръжниците на теорията „искуството за изкуството“ (*l'art pour l'art*), на чистото изкуство се заблуждават, че тяхното изкуство е лишено от тенденция, също и поддръжниците на „науката за науката“, които изхождат уж от принципа на свободата, също се освободили от всякакъв разумен принцип, като стават жертва на празната любознателност, която служи на най-ниските инстинкти и граничи с престъпността, удовлетворявайки прищевките на звяра в човека.

Браше и Мажанди произвеждат „*experiences morales*“ (морални експерименти).

Първият, за да провери „научно“ вредяла на любовта у кучето — към своя стопанин, изтезавал своето куче по всякакъв начин, като най-после му извадил очите, пробил тѣпанчетата на ушите му и ги напжнил с разтопен восек. — и след всичко това като го погалил, кучето все още било чувствително към неговите ласки.

Вторият — Мажанди — пжк разрязал корема на бременна кучка, за да провери „научно“ силата на майчината любов в момента на смъртта. Бедното животно, разбираща се, до последната минута на

живота си лизало своите малки рожби.

И всичко това било докладвано в заседанието на френската медицинска академия!

Ние, които сме получили известно образование и сме опорочени от тая наука до известна степен, сме наклонни да смекчим тая престъпност, ала за един необразован човек това е цяла лудост!

Тая наука вместо източник на светлина е станала най-големият крепител на мрака и нейните жреци са истински помощници на „дявола“.

Спомнете си героя на Октав Мирбо в разказа му „Судански Цивилизатор“, когото занимава един ценен „принос“ към науката: как да се създаде индустрия за щавене на човешки кожи. Кабинета на този Цивилизатор бил облепен с кожи от негри!

Тая лъженаука е станала най-главната виновница за създаване от европейското племе най-пакостното племе на земята, чиято култура няма друг път на разпространение, освен ножа и снарядите, огня и желязото и чийто адът е послан с човешки кости и поляван с кръвата на милиони братя. Пътят на тая култура е отбелязан с тамерланови пирамиди от човешки черепи!

Основния въпрос значи е: как да обезвредим човека, т. е. как да го направим по добър, по-любезен, как да унищожим най-вредното животно на земята? А то значи: как да живеят хората, та да има спокойствие, мир и радост на земята?

Великият грях на съвременната наука е изместването на тая основна теза на живота.

Нека сега пжк разгледаме понятието „научно вегетарианство“.

Казваме, че истински научни познания сж тия, които стоят в тясна връзка с въпроса за смисъла и назначението на живота, които помагат за движението към съвършен живот.

Вегетарианството ще бъде истински научно, когато изхожда от тия познания.

Знаейки преди всичко в що се състои смисъла и предназначението на живота, човекът се стреми да добива познания, които го улесняват и му помагат да извърши това назначение.

А смисълът и назначението на човешкия живот се състои в следното: хората трябва да живеят така, че колкото се може да бъдат по-малко вредни не само един на друг като хора, но и по отношение на всички други твари: да живеят така, че да пазят живота от унищожение, от рушение, както своя, така и тоя на всички други същества; никого не трябва да увреждаме, ни човек, ни животно. Висшия закон е: *живота във всичките свои форми е върховна и неприкосновена ценност.*

Ония познания, които отговарят на въпросите: с какво да се храни човек, как да се храни, и защо така да се храни — сж познания, които засягат вегетарианството. Тия познания ще бъдат истински научни, когато сж пряма последица от закона за върховната неприкосновеност на живота.

Дейността, чрез която се поддържа живота, — храненето, трябва да бъде такава, че да не руши живота, да не ни отклонява от пътя към висшата цел на живота. Според това не само самата храна, която непосредствено поставяме в уста, трябва да е вегетарианска, в тясна смисъл на думата, т. е. безмеса, но и целия начин на дей-

ното добиване, целия она път, по който тя е дошла до нашите уста, да бъде чист от заробване, увреждане и унищожение на други същества; значи она залжи, който ще поднесем до устата си, ще бъде поднесен с онова истинско, върховно, религиозно спокойствие не само, когато не съдържа кръвта на някаква твар, но нещо повече същия този залжи трябва да бъде чист и от потта и сълзите, мжките и страданията на други хора брата т. е. той трябва да бъде чрез собствен труд.

Научното вегетарианство не откъсва залжика от начина на получаването му, не го разглежда отделно, изолирано, а държи сметка за цялата негова история. И ако този залжи макар да е чист, като храна безместна, щом историята му е малко нечиста, няма да бъде погледнат с онова спокойствие, с което трябва да бъде.

Ненаучното вегетарианство спира именно там — то разглежда самия залжи изолирано, като материя, тегли го, анализира, определя състава му, оценява хранителността му, а истински научното вегетарианство, като не престава да се интересува за непосредствената чистота на приемания за храна залжик, се поставя в жива връзка с основата на живота, преплита се с целия начин на живота.

Колко прав и логичен е пътят на това вегетарианство! Тук има съзнание за върховния закон на живота и приложение на тоя закон към отделен случай респ. храненето: не трябва да бъде увреждан и унищожаван живота на никое същество!

А това вегетарианство, което обикновено се разбира под думата „научно“, взема пред вид само физическата природа на човека, като

игнорира цялото му останало същество с толкова други важни свойства, неподлежащи на никакъв спор.

Буда, или кой да е друг от древните вегетарианци, за да не яде месо, не е имал предвид ни кучешките зъби, ни ноктите, или кой да е телесен белег на човешкото същество, а преди всичко, духовната природа на човека, себе си, *своето сърце*, защото в сърцето и в душата, а не в устата, зъбите и стомаха хората най-напред са намирали доказателства да се отказват от месото.

Разбира се, ако човешкият ум е достигнал това развитие, че открива все по-вече и по-вече доказателства за една идея, респ. идеята за вегетарианството, инкой разумен човек не може да не се радва на това, но не трябва да се забравя, че за да може да намери човек тия доказателства, да иска да ги търси, за това го е накарало и го е ръководило естеството на сърцето му, нещо в душата му, без което той никога не би се сетил да ги търси.

Като поставяме въпроса: човек вегетарианец ли е? — колко естествено — логично е, че този въпрос означава: човек по природа убиец ли е?

И като се поставя така въпроса, не трябва да се разбира, дали по устройството на физическата си природа човек е убиец, а преди всичко, по духовната си природа, по сърце и душа, човек убиец ли е?

Преди всичко, трябва да разгледаме естеството, природата на онова, което ни дава възможността да задаваме тия въпроси и ни налага необходимостта да търсим отговор т. е. да разгледаме съзнанието, душата, та тогава другото — физическата природа.

На това така наречено „научно вегетарианство“ в тесен смисъл на думата се противопоставя обикновено друго едно вегетарианство наречено „етично“ без да се разбира истинското, широкото значение на тая дума. Тук обаче има чисто и просто само едно недоразумение, едно недостатъчно логично изяснение на понятията, от колкото една реална почва за противопоставяне.

До като тѣй нареченото „научно вегетарианство“ се свежда до въпроса: по телесната си природа човек месоядец ли е? — и смета за достатъчно да реши въпроса изцяло, а тѣй нареченото „етично вегетарианство“ се свежда до въпроса: по духовната си природа човек месояден ли е? — и често последното отрича значението на „научните“ доказателства. Според пълното, истински научното, единното вегетарианство, то е синтез на тези два въпроса в един въпрос, имено: по психо-физичната си природа, изцяло, човек месояден ли е?

А мястото, значението и важноста на отделните въпроси и техните отговори се определят от естествената връзка и отношение на телесното и духовното в единното човешко същество. И както тялото и душата в единното човешко същество са създадени не да враждуват помежду си, а за хармонично единство, също и телесното и етично-духовното вегетарианство не трябва да враждуват, а да се разбират като елементи на едно хармонично цяло.

Аз искам да се спра малко повече на въпроса: човек по природа убиец ли е? и то на духовната страна на тоя въпрос, който гласи: човек по природа жесток ли е?

В областта на телесната природа на човека има „кучешки жбзи“, които пораждаат най-големи претиния. В областта на духовната природа жестокостта се явява нещо като „кучешки жбзи“ на душата, което поражда спор. Обаче както там, така и тук спора не почива на принцип, на реална почва, а се дължи на недоразумението, на мъгливата мисъл и неяснотата на понятията.

На детето му правело удоволствие да кжса крилата на пеперудата или да одуши пиленцето! . . .

Човек проявява жестокост, той убива — това е факт, обаче това не е още доказателство, че той по природа е жесток, че той е създаден убиец.

По тоя въпрос има няколко мнения:

1. Първото, чийто главен представител е англичанина Томас Хобс, гласи: *homo homini lupus est* — човек за човек е влжк, естественото състояние на човешкото общество е състояние на война: *Bellum omnium contra omnes* — война на всички против всички.

2. Второто на французина Жан Жак Русо е, че дивакът е по-добър, че естествения човек е дивак. Негова зов е: „назад към природата!“

3. Друг един учен, Цико Мирандол, казва пжк, че човек по природа е всякакви, т. е. Бог е заложил в човека семената на всички възможности — ще раснат и плод ще дадат тия, за които той се грижи.

4. А мнението на Л. Толстой гласи: в човека е и дявола и Бог, но Бог трябва да бжде господар в човека и над неговата воля.

Въпросът, какъв е човек по природа: добър или жесток? — може да се види спорен и неразрешим, но че човек *трябва* да

бжде добър, затова ние имаме най-несъмнени доказателства в нашето нравствено съзнание и това е аксиома за всички.

Човек има в своето съзнание показание за съвършен живот, има съзнание за идеал, към който се стреми.

Посред мрака човек знае, че светлината е ръководител и той трябва да се движи след нея. Обаче в своето движение той прави отклонения от правия път, винаги не е в светлината. Отклоненията в случая не са целта на движението, а неизбежна последица от несъвършенството в самото движение. Човек убива, проявява жестокост и по това надминава несравнено много и най-големите зверове на земята, той е „артист, художник звяр“, както го нарича Достоевски, вла ние сме убедени, че и в момента на най-голямата жестокост, той не престава да вярва, че трябва да бжде добър!

Състраданияето е най-верния белег на душата, че човек трябва да бжде добър, т. е. че не трябва да бжде жесток.

Състраданияето е най-реалното и най-непосредно доказателство за върховния закон на живота, според който, както казах по горе, всичките негови форми са равноценни, всички твари имат еднакво право на живот, че никой никого няма право да уврежда, а напротив, всеки трябва да пази живота както в себе си, така и във всички останали твари.

Състраданияето не може да се различи в душите дори и на всекидневните убийци — касапите.

Единжж пред касапницата в Г. О. тази пролет наблюдавах следния случай: между стадо овци един от касапите гонеше да хване едно красиво пжгаво яренце с обички

на брадичката и с едва наболи роцата. То така чевржсто рипаше, отбегваше, че касапина не можеше да го хване. Ядосан, той взема един голям камък, издебна по отблизу и удари с камъка яренцето право в темето. То веднага се просна на земята, като подкосено, без да издаде никакъв звук. Касапина бързо му преряза гърлото и като се изправи, гордо стъпи на шията му, из която на тънки струи кръвата щрлякаше на една крачка далеч.

След малко кръвта престана да тече, образувала цяла локва и трупът остана сжавршено неподвижен.

Всичко това видяха другите касапи. Един от тях, когото аз познавам като най-буен и жесток, в момента на удара на яренцето с явна болка и милост извика: „Ей какъв си джелатин! По-голям от мене“...

Отвръщението от убийството е най-силното доказателство, че не е свойствено на човека да убива. А щом не е свойствено на човека да убива, следва, че не му е свойствено и да яде месо, защото то се добива чрез убиване.

Аз бих казал: толкова е ясно, че човек не трябва да яде месо, че да доказаваш това е не само излишно, но значи още да го унижаваш като човек.

Когато попитали Плутарха, който описал живота на Питагора, защо Питагор не ядял месо, Плутарх отговорил, че „го очудва не това, че Питагор не ядял месо, а това, че има още хора, които ядат месо, когато биха могли до насита да се хранят със зърна, зеленчуци и плодове и които вместо това, ловят живи същества, колят ги и ги ядат“.

Тия думи са казани близу преди две хиляди години, и Питагор е живял още шест века по-рано. Колко отдавна и в каква висше, аксиома-

лично ясна форма живее идеята, която е сгръля нашите сърдца, която поддържа Божия огън в душите ни!

Нашето число днес по цялата земя е несравнено по-голямо от онова, когато е живял Плутарх, но мрака в душите на хората е още толкова гъст, че те в своята грамадна маса са лишени от благородната светлина и животворната сила на вегетарианството.

Ние днес не само трябва съвместно и най-мощно да манифестираме заедно с Плутарха нашето очудване, че и днес още 2500 години след Питагора има хора, които ядат месо, които убиват, за да ядат, когато до насита биха могли да се хранят със зърна, зеленчуци и плодове, но и да почерпим съвместно сили за безспирно разпалване светлината на вегетарианството, — лъчи от великото слънце на любовта, което един ден ще залее с обилната си светлина цялата земя, ще препълни душите на всички хора с любов и ще дойде първия ден на „царството Божие“ на земята.

Вегетарианската идея, вечна и безсмъртна, е жива камък в основите на това царство.

Нека бъдем достойни зидари на това царство!

Д-р С. О. Перпер.

Вегетарианството и жлъчните болести.

I.

1.

Няма съмнение, че основната задача на съвременната медицина трябва да бъде профилактиката. Целта на медицината е лекуването и възстановяването на здравето, а идеала ѝ — предупреждаването на

2.

болестта, недопущането чрез всички средства и мерки възможност за заболяване. Но ние не виждаме това в областта на жбното лечение, една издънка от медицината, дето прогреса на лекуването и техническите усъвършенствания вървят също тъй с гигантски крачки, дето фабричната и лекарската системи водят едва ли не всекидневно война помежду си за палмата на първенството, а най-главното основното, съществено — профилактиката, стои настрана, забравена от всички, както от специалистите, тъй и от лекарите изобщо.

Защо жбните болести са взели хронически, задължителен дори за малките деца, характер? Защо развалените жбни се считат за нещо необходимо, както е необходимо (според погрешното мнение за мнзина) детето да боледува от шарка? Защо? И защо жбните лекари и изобщо медицинския свят не обръща никакво внимание на профилактиката на тази важна съставна част на храносмилателния канал?

За мене, както и за много други лекари, прогресиращата заболяемост на жбната система се явява резултат:

1) От ненормалното хранене, неговоственно на анатомо физиологичната структура на нашият организъм;

2) От неправилното и недостатъчно джвкане на храната.

Промяната в храненето, вкарването в организма храна, която отговаря на органическите му нужди, а също и широката пропаганда на правилното джвкане, това са двете главни, основни профилактични мерки на жблечебното искусство, без които последното не може и не трябва да мине.

По устройството на храносмилателния си апарат, особно на жбните, човек принадлежи към групата на човекоподобните маймуни. При това, науката в лицето на най-блестящите си представители, като Кейт, Хекел, Дарвин, Хжксли, Сели, Брока, Миварт, Хартман и др. е доказала, че в това отношение разликата между човека и тази група маймуни плодояди не е тъй разка, както между висшите и нисшите маймуни. И тъй, в естествено-научната класификация ние отбелязваме групата на човекообразните, които се отличават едно от друго само по степента на развитието на една или друга част (физическа или духовна) на организма си; но характера и функциите на този организъм са еднакви във всички без изключение. Трябва ли да цитираме за доказателство на това сравнителната анатомия и научните трудове на посочените по горе учени, към които аз мога да прибавя още цял ред други автори, които изследват старателно всяка коронка, всеки нарастък на един или друг жб, като не говоря за вътрешните органи, за потвърждаване правилността на мнението за по голямата близост на антропоидите до човека, отколкото на първите до другите групи бозайници? Аз мисля, че не трябва.

И тъй, като признаем, че човек по устройството на своя организъм принадлежи към семейството на плодоядните антропоиди, ние трябва да констатираме печалното явление, че той се храни главно с храна, която не отговаря на анатомичната му структура и на физиологичните функции на плодояд и в това именно се корени дисхармонията на човешкото съществуване, в това се крие причината за стра-

двигаята на храносмилателните органи изобщо, болестите на обмената в частност, а особно, тези на зжбите.

3.

Отворете класическия труд на проф. Ф. А. Звержховски: „Основни на дентиатрията“. Ето що говори той във встъпителната си лекция: „За зжбите на културния човек“.

„Общезвестно е мнението, че зжбите на човека са подхвърляни на промени, че болестите им днес са несравнено по-разпространени, отколкото някога. В първобитното си състояние човек почти не е познавал зжбните болести. Племената, които и днес се намират в състояние близко до това на първобитния човек, рядко страдат от каквито и да било паталогически процеси в зжбите, но паралелно с прогреса на човешката култура върви и влошаването на здравословното състояние на зжбите. Според изследванията на Ванте африканските народи: кафри и хотентоти почти съвсем не страдат от костоед в зжбите. Също установяват изследванията на Пешеля относно хотентотите и бушмените. Speese-Bat ни дава същите сведения за червенокожите и ашантите“. На що се дължи по-широкото разпространение на костоeda у културните народи? пита проф. Звержховски. На що се дължи разликата в често наблюдавания костоед у разните класи на един и същ народ?

Първо, на сравнително по-малките челюсти у културния човек. И второ, на състава на храната или по-скоро казано, на нейните физични свойства. В това отношение, храната на културния човек се рязко различава от храната на дивите племена. Според Зигмунда физическата работа на зжбите и оказвания при това натиск върху алвеол-

ните стени представлява важно условие за правилното развитие на челюстите, за обмената на веществата в тъканите на зжба и следователно, за запазването на нормалния и трайния им строеж. Храната на дивите племена е твърда, груба, и дава прекрасен материал за този строеж. Обратно, храната на културния човек, употребявана в мека, почти кашеобразна форма, като лишава зжбите от необходимата работа, води към разстройства в състава им от недостатъчно хранене. Разрушението на кжтниците, забелязва проф. Склифосовски, е факт общ за целия културен свят. Този факт се обяснява с това, че кжтниците са предназначени по устройството си за джвкане на растителна храна; а у културния човек благодарение на по-сложрените начини за приготвяне храната, те остават без упражнение. А намаляването или пълното отсъствие на последното води към слабо хранене на зжбите, по-слаба способност за съпротива на вредните влияния и към бързо разрушение“.

Преди 12 години в статията си: „Научни бележки за вегетарианството“¹⁾ аз писах: „Човек почва да губи красотата, дадена му от природата. Зжби бисери днес могат да се срещнат само в романите. А причината за това се крие в самия човек. Неговите зжби са създадени за твърда растителна храна. Както всеки орган, който не функционира нормално, се атрофира, така и зжбите, джвчейки винаги мека, еластична, добре сварена храна губят способността да изпълняват функциите си. Те стават излишни, защото ножовете, клещите, чукчетата, брадвичките и др. орж-

¹⁾ сп. Вегетарианское обозрѣніе, 1910 г. стр. 49. № № 9—10.

дия, сждания на нашата култура ги напълно заменят. Някои жбжи са станали съвсем излишни и съгласно закона на Дарвина за предаването на наследствените признаци, не се показват съвсем или се появяват в напредналата възраст (30—40 г.), понякога дори в старостта (60—70 год.). Преди всичко на такава атрофия се подхвърлят последните кжтници.

4.

Освен атрофия и изчезване на жбжи, ние наблюдаваме и частично разрушение на последните, бжрзо и лесно разваляне и изжркване. Причинителя на тези явления се крие в липсата на минерални соли в нашите всекидневни ястия.

И действително, сурогатите, с които жтпчат бозайничетата, вместо естественото кжрмене, хляба от пресяно брашно, месото, рибите, картофите, свинската мас — главната храна на средната класа — са материали бедни от фосфор, калций, карбонати, необходими за жбжната система.

Рахитизма у децата, остеомиелитизма у бременните, диземията или диететичното изменение нормалния състав на кръвта в Ламанов смисъл, остеопороза, кариоза на жббите — всичко това са явления, свързани с ненормалната храна, бедна от минерални соли.

От това следва, че е необходима реформа, че е нужно въжвржщане към тези форми на храненето, които биха дали най-добри резултати за физическото и умствено развитие на масите; очевидно необходимо е да се жтжрсят тези профилактични мерки, които ще намалят дегенеративната тенденция на човечеството към последователна атрофия и израждане на отделните витччета в жизненият организъм.

Пада ми се случай да повтора това, което казах в цитираната си вече статия: „Обществото отделя много малко време и внимание на този въпрос (т. е. въпроса за храненето) или по-добре казано, като отделя много внимание на въпроса, що да дохапне, как по-добре да задоволи желанието си за ядене, коя гостилница да посети днес или утре, не обржща никакво внимание на въпросите на *рационалното хранене*, които имат значение за физическият и нравствен подйем на масите. И съжжршено прав е проф. Рубнер, когато говори: „колко хора не знаят, че причината за техните болести е неправилното хранене; колко боледуват по-скоро именно по тази причина, отколкото от всекидневната борба за съществуване. Оплакваме се от тежките времена и недостига от хранителни продукти, а по-скоро би трябвало да се оплакваме от недостатъчна просвета и образование. Колко предразжжджци и суеверия среща разумния човек в своя път! Лошите привички са се вкоренили в човека за негова гибел!!!“

5.

Но кое хранене ние можем да считаме най-рационално за предудредяване жбжните заболявания, кариоза и последователното им изчезване?

Храната преди бе предимно растителна. Зеленчуците и плодовете бяха основен хранителен материал на значителна част от човечеството през цялата епоха на християнската култура. От древните култури на Изтока, индусите, китайците и японците се хранели предимно с орнз. И фактите установяват, че тези народи са боледували сравнително по-рядко от болестите на обмената на веществата.

Белтжната теория на Фойта, Либиха и Молешота се оказва невярна според последните изследвания и Фойтовата формула за минимума на необходимия за организма белтжк претърпя пълнен крах. Опитите с чиста плодова диета и сухо хранене с продукти от растителното царство, научно проверени от Ирвинг Фишера, Читендена, Бирхер-Бенпера, Лабе доказаха граматната полза от този режим, както в борбата с цял ред паталогични явления, като диатеза на пикочната киселина, склерози и пр., тжй и при всяко отклонение от нормалните функции на органите, а също и за запазване здравето на организма, за правилния ржст, развитие и деятелност на последния.

По такъв начин храненето с продукти от животински произход е принасяло и принася голяма вреда. Страданията на органите от обмяната на веществата върви паралелно с ржста на употребата на животинска храна. Напротив, народи, макар и по-некултурни, но останали верни на традициите си в храненето и на природния си инстинкт, не познават тези болести. Растителната храна, свойствена на естествена структура на организма, оказва сигурно положително действие върху него.

Извода следва от само себе си и ползвайки се от този извод, и пропагандирайки сред широките маси идеите на здравата, рационална, вегетарианска диететика, жбните лекари само ще спомогнат за осъществяването на основния идеал на цялата медицина — профилактиката.

II.

1.

Наследеният от дълга редица поколения спит или инстинкт подсказва на човека и животното, че теч-

ната храна може да се гллта без да се замислят, че наопжки по е за предпочитане в интересите на нормалното храносмилане твърдата храна да се раздробнява и сджкква. Само на много малко животни този инстинкт изменя.

Актът на сджкване и глтане храната е вжобще акт произволен, акт съзнателен, макар че обикновено и сджкването и поглщането на храната се извършва без непосредственото участие на съзнателната воля, чисто механически. Жбните рефлекторно разкжсват и сджкват храната. Сджаканата храна под влиянието на строго съгласуваната нервно-мускулна работа на специално анатомическа система и нервно-жлезистата дейност на слюнченият апарат се накисва, става плзггава и лесно се прокарва през глжтката. Работят джвкателните мускули, езикът, слюноотделителните жлези се възбуждат чрез посредството на простите рефлекторни импулси, които предизвикват да се отдели слюнката, която пжк е комбинирана смес от отделенията на простите тржбесто-мешести жлези, които изпълняват цялата повърхност на устната кухина.

Ний знаем, че всичките жлези са разделени на три категории: слюнисти, белтжчни смесени. Състава на слюнката е изучен точно, при което един или друг неин състав зависи от много обстоятелства, от характера на храната, от ферментите и т. н.

По-рано мисляха, че самото джкване т. е. механическото движение на челюстите изтискава чисто механически слюнката из жлезите. Но това не е тжй. Джкването играе роля, но не само за себе си, а като действие, което спомага за по-често, повторно допиране на възбуждащите вещества с възбуждае-

мата слизеста ципа. А по слизестата ципица в устата са разсеяни краищата на нерви, които възприемат раздражението, което едно или друго вещество предизвиква, при което вече е потвърдено научно, че тези нервни краища реагират различно, едни само на механическото раздражение, други на химическите, трети на термическите. Тъй напр. топла вода 50° и 55° предизвиква отделяне на слюнка само, когато подразни корена на езика, долната устна и страничните части на горната устна и т. н. или ако намажем езика с разтвор 5% кокаин, то ще излезне чувствителността му при корена към химическо раздражение, но пак напълно ще запази чувствителността си към механическо раздражение.

Възбужденията, възприети чрез нервните апаратчета на слизестата ципица, се предават чрез центро-стремителните нерви на слюнчения център в продълговатия мозък, именно в ядрата на личния и езикоглътчените нерви, от дето черепно-мозжните слюнечни нерви именно изхождат, а именно вкусовите нерви (езикоглътчочният и езичният), горногълтченият от блуждаещия нерв и клонката от тройничния, който минава през Гасеровия възел. Но слюнката не е резултат само на дейността на тези апарати. Играят голяма роля още и обонятелните и зрителни нерви, които вземат участие и т. н. с една дума, слюнните жлези са не само физиологически орган, но и психофизиологичен. Даже когато си представим само възможността да си хапнем приятно, вече ни текат слюнките.

Актът на сдъжвяването, който има голямо значение, заедно подпомага работата на слюнните жлези, механически омекря храната с *определен химически състав на слюн-*

ката в връзка с химическия състав на храната, която дъвчем, понеже опитите са показали, че съставът на слюнката при различни условия е различен и дори течното мляко, което, изглежда, не изисква омекряне, все пак предизвиква отделяне на по-голямо количество слюнка дори в сравнение със сухия бял хляб.

2.

След като изясних накратко физиологичното значение на дъвченето и ролята на слюнката и дейността по отделяне слюнката, аз трябва да констатирам, че сегашния навик да се яде бързо с много ограничен процес на сдъжвяване от една страна и гобсното „меню“, което се състои главно от течни гобси; продукти от животински произход, премного разварени, меки; леко податлива, стрита храна като пюре, каши, сосове, компоти, които не изискват ни механическа работа, ни по-дължко въздействие от химическия състав на слюнката — от друга страна, — се явяват с това и като първични причини за болестите на нашата жбна система. Напоследък статистиките показват, че в училищата между учениците се наблюдава огромен $\%$ с развален, нездрав дъжкален жбен апарат. И причината е ясна. Децата от малки ядат мека, добре сварена храна. Жббите не дъжчат, понеже няма материал, който трябва да се сдъжчи. Неправилното, изкуственото отхранване, честата липса на майчинска гърда и заменяването ѝ с изкуствена ципка, съставят на чието мляко не отговаря на известен период от детската възраст, извънредно ранното употребяване на кравето мляко или сурогати още през първата година подготвят почва за развитието на рахитизъм, късно из-

чкване на зъби, неправилното им разположение и т. н. По-после храненето с месни продукти или растителни, които не искат интензивна механическа обработка, причиняват недостатъчна циркулация на кръвта в зъбите, челюстите и околните им меки части.

В резултат: малки челюсти, с скаби алвеоларни отрастъци, неправилни и тясно сбити зъби, бедни от фосфорни съединения, меки и леко податливи на изхабяване. Освен това интензивната дейност предизвиква, както доказват опитите на Флетчер, усилено течение на наситена с алкалий слюнка, която между другото и неутрализира киселинните ферментации в устната кухина, което пък уравнивява действието на киселините ажру зъбната система, с което се намалява, кариоза а също храната, достатъчно измита с алкалична слюнка, когато попадне в хранопровода и после в стомаха, неутрализира и ослабва действието на стомашния сок, с което влияе благотворно и на по-нататъжния ход на храносмилателния процес.

Ний не трябва да забравяме, че според устройството на нашият организъм ний не се числим нито към птиците, нито към тревоядните и нито към алжтоядните. Ний нямаме нито гуша, както птиците, дето се довършва онова, което не е станало в устата; ний нямаме и запасен стомах, дето храната да се заразва за по-нататъжно сдъжкване и преработване; ний не разполагаме и с време, за да лежим, след като сме погълнали храната си, както хищните, плжтоядните животни, и да почиваме, докато процеса на храносмилането се свърши. Недостатъчното отделяне на слюнката, намалената неутрализация на стомашния сок, погълнатата и нераздробена храна, която предиз-

виква хиперсекреция от секреторните органи: стомах, черния дроб, подстомашната жлеза, се съпровождат рано или късно от разстройства и предизвикват хроническо заболяване на стомашно-чревния път и свързаната с него цяла редица неразположения, тягостни, продължителни и които силно се отразяват на целия функционален характер.

3.

Когато аз започвам да излагам двете основни точки на профилактиката в лекуването на зъбите, а именно: 1) ненормалното и 2) неправилното и недостатъчно сдъжкване, то ще не ще трябва да зачекна ония нови възгледи из физиологията, които извършиха преврат в тази гранка на науката, наистина още неизвестен за всички. Думата е за белжчната теория.

До скоро, а и сега дори от катедрите по физиология говорят следното:

Хранителните вещества се състоят от белжци, тлжстини, въглехводи и соли. Количеството от тези съставни части, тжй наречени ингредиенти, нужно, да се поддържа правилното функциониране на нашият организъм, трябва да бъде такова, че да даде 3000 калории т. е. топлинни единици. Но тези ингредиенти трябва да се намират в определена пропорция, защото едните не могат да бъдат заменени с други. Тжканите на нашето тяло, които се състоят главно от албуминоидни вещества, понеже са изложени на постоянно разрушение, искат и постоянно подновяване чрез вкарване белжци в организма. Фойт, който е посветил много години на този въпрос, е дошъл до определен извод, тжй наречената Фойтова формула, според която минималната норма за всекидневно хранене на

среден човек без приржст и щета за организма му е: 118 гр. белтжк, 56 гр. тлжстини и 500 гр. вжглеводи.

„Вжрху тези три цифри, казва доктор Хиндхеде, като на три кита, почиваше цялата физиология на храненето“.

Не му е мястото тук да изложи подробно този вжпрос. Ще се задоволя само да спомена, че цяла плеяда лица, между които и дори вжрофани, като напр. *Хорацій Флетчер* опровергаха непоклатимостта на вжзгледите на Фойта и неговата школа. Цяла редица опити са доказали, че Фойтовата формула е прекалена, особено по белтжците и следователно, те могат да бждат намалени, ако не с $\frac{1}{2}$, то с $\frac{1}{3}$, не само без ущжрб за правилното функциониране на организма, но дори с полза, защото излишните белтжци са претоварване, *Sugar-Imitation*, неразумно губене на органически сили за усвояване и заедно с това при нашия материален век голям разкош за джеба.

Опитите на проф. Белда (лейбмедик на Микадо) в Япония, на проф. Кумагава, Рубнер, Хиндхеде, Хейг са доказали това. А множество физически сжстезания са доказали преимуществото на вегетарианците пред месоядците т. е. на лица, които употребяват малко белтжчни вещества в сравнение с другите.

Но най-интересното и главно което има отношение към моята тема и към жболекарската профилатика, са забележителните опити, направени по подбуда от Флетчер над него самият и над цяла редица лица от разни професии и занятия.

Ето какво сжбщава Флетчер за себе си в придобилата гржмко име в Европа и Америка книга „Азбука на нашето хранене“.

„Преди около 10 години, — (това беше в 1903 г.) — авторжт

на тази книга още млад тогава човек, зает с работата си по цял ден да посещава клубове и да изпълнява длжжностите си пред обществения живот изведнаж се почувствува физически сжвсем разрушен, макар че на младини .се е занимавал сжс спорт и е прекарал живот деятелен и обезпечен, но организжмжт му беше дошжл до такова разстройство, че застрахователните дружества отказаха да го застракуват“. Този неочакван отказ прозвучал за него като такова грозно предупреждение, че той решил да вземе всички мерки, за да се спаси. Най-напред той се заловил систематически сам да се изучава. Да говоря за подробностите значи да уморявам читателя, пжк те не сж и важни. Важен е изводжт, до който е дошжл Флетчер, а именно, че всичките му болести са предизвикани от излишество главно в храненето: твжрде много храна и твжрде много излишна работа за организма. Този извод сам по себе си го довел да сжзнае необходимостта от прост живот. Но което е още по-важно: авторжт е намерил начин да си доставя по голямо удоволствие с малко количество храна, — без да се говори вече за ползата, отколкото с най разкошна трапеза. Този начин е много и много прост.

Флетчеровия ключ за правилен живот се свежда към 2 правила, *яш малко и добре сджжквай*. Грижливото сджжкване на храната, при което всяко кжсче се поглжща само тогава, когато е раздробено вече на най малки части и изцяло е разбжркано с слюнка, води до това, че за стомаха и червата остава много малко, работа и недо-смляни части почти не остават.

Американецжт си остава американец. Не повярвал в правилността на своите изводи, Флетчер не се

забавил да се обжрне към най-добрите физиолози в Европа и Америка да ги проверят. Предложенията на Флетчер, сериозността, с която той разглежда въпроса, заинтересували такива хора на науката като: проф. Форстер (Кембридж), Мосо (Торино), Цучи (Берлин), Пол Еже (Брюксел), Дастор (Сорбоната), Кронекер (Берн), Читенден (Уейл), Озава (Токио), Павлов (СПБ).

Проф. Читенден и Форстер се заловили да направят сами основни опити над самия Флетчер. Читенден свидетелствува следното.

„Менюто се отличаваше с простота и се състоеше само от ястия от растителна храна, мляко и захар. Изследваният ядеше 2 пъти на ден и от ястията сам си избираше храната според вкуса и апетита си.“ Проф. Читенден добавя, че теглото на тялото му (75 кгр.) не се е изменило. Обаче можел ли е Флетчер при тази гладна диета да изпълнява някаква физическа работа? С този въпрос се е занимавал директорът на гимнастическият институт при Уейлският университет доктор Андерсен.

През 4, 5, 6 и 7-ия дни (последните 4 дни от опитите) Андерсен е накарал Флетчера да извършва всички упражнения, предвидени за най-реномираните гимнастици. Тези упражнения изискват голямо напрежение и ако за тях се заловят нови, неопитни, то на другия ден те чувствуват болка по цялото тяло. А Флетчер изпълнил тези упражнения с чудна лекост. Ни на другия ден, ни на следния ден той не е чувствувал ни най-малки признаци от умора. Андерсен смята този случай за изключителен. Той е поразен, как може Флетчер без всяко напрежение да извърши това, което е по силите само на тре-

нирани атлети. Проф. Читенден добавя, че за правилната оценка на този факт трябва да се съобрази и това, че Флетчер няколко месеца преди опитите не е правил никакви физически упражнения, ако не се смета обикновената разходката ден.

От само себе си се разбира, че този опит е предизвикал голям интерес всред учения свят.

Случаят наредил тжй, че наскоро след това Флетчер се запознал в парахода през едно пътуване с главния военен лекар на Съединените Щати доктор Нели и със санитарния генерал Вуд. Двамата се заинтересували твърде много от опитите на Флетчер и му обещаха своята помощ. Карнеджиева Институт отпуснал потребната сума, за опитите били предадени 11 войника. Опитите произвеждал проф. Читенден и траяли те от 4. X. 1903 г. до 3. IV. 1904 г. т. е. половин година. Количеството на белтъците е било сведено постепенно до минимум. Всеки ден се правили точни исчисления на тежината. И в резултат всички войници след 6—7 месеци проявили значително увеличение на силата си, някои дори проявявали и повече от двойна сила отколкото в началото на опитите — факт наистина поразителен.

За по-голяма убедителност Читенден произвел допълнителни опити над 7 студента, най-добрите гимнастици и спортисти в Съединените Щати. Опитите показали след 5 месеца увеличение на силата в такава пропорция:

В начало на опита В края на опита

4913	5722
5723	7135
6016	9164

Не е ли това пълнен преврат в въпроса за храненето?

И тъй *намаление* количеството на вкарваните в организма белтъци и именно белтъци от животински произход; правилно и достатъчно внимателно *сдъжкване*, което намалява доста много прекомерната работа на стомаха и червата и следователно отстранява тяхната заболяемост; нормално хранене с продукти от растително царство, или по-просто казано, вегетариански хранителен режим, който съответствува на структурата на човешкият организъм — ето ония основни принципи, които трябва да изповядва само и да пропагандира сред масите лекарското съсловие, а главно зболекарското, като тамове, което има най-близко отношение към тези въпроси в името на профилактиката и в интересите на страдащото човечество.

От ръкописа.

Ив. Цанев.

Из историята на вегетарианското движение в Русия.

Като начало за възникването на вегетарианското движение в Русия може да се смята 1878 год., когато др. Андрей Николаевич Бекетов напечатва първата научна статия за вегетарианството „Храненето на човека в днешно време и в бъдеще“ в „Вѣстникъ Европы“. На другата година тази статия е била издадена в отделна книжка, която е имала голям успех в Русия. Бекетов извън това е четял лекции по вегетарианството и във висшите училища.

През 80-тах години току речи не се чува нищо за вегетарианството в Русия, но през 90-тах години се е сложила основата за съвременното вегетарианско движение там. В

1892 год. се появи в сп. „Вопросы философии и психологии“ Толстова статия „Първо стъпало“, която и в същност стана първото стъпало за руското вегетарианско движение. „Първо стъпало“ поставя изведнџ вегетарианството като важен и сериозен жизнен въпрос и му спечелва интерес. Редица списания и вестници почнали да поместват бележки и статии по вегетарианството, а особено ревностно е пишело по вегетарианството сп. „Неделя“, дето тоя въпрос се е застъпвал от жаржки и сериозен пропагандист.

А „Първо стъпало“ е продължавало да зове към чист, естествен и обновен живот и в 1893 г. група вегетарианци начело с Константин Николаевич Смирнов решават да издават вегетарианско списание „Първо стъпало“ с доста широка програма, на което Л. Толстой и други сътрудници на „Посредник“ обещали да сътрудничат. Но когато „Комитетът по печата“ сезапознал с програмата му, намерил я за „недопустима“ и списанието не било разрешено. Обаче наскоро Смирнов починал и делото се прекратило.

Разпространител на вегетарианството остава издателство „Посредник“, което само през 1893 и 94 год. е издало в отделни книги „Етика на храната“ с „Първо стъпало“, „Научните основи на вегетарианството“, „Храненето на човека днес и за напред“ и „Готварска книга с 800 ястия“. Книгите на този огромен светилник за възродително движение се разпространявали из цяла Русия и са сеели непрекъснато и семето на вегетарианството. „Посредник“ е бил второто значително стъпало на вегетарианското движение.

По това време вече са се появили вегетариански книги и от други издателства. А в 1894 г. се е отворила в Москва и първата вегетарианска гостилница. Интересно е, че властта е виждала във вегетарианството нещо „неблагонадежно“ и когато изработили за гостилницата фирма „Вегетарианска гостилница“ и отдолу по немски, то полицията зачертала цялата фирма, като оставяла само „гостилница“. Но вегетарианството в Русия вече тогава е имало десетки хиляди последователи. На Кавказ само е имало около 20,000 духобори, които в 1899 г. започнали да се изселват в Канада.

На 1 декември 1901 год. е възникнало в Петербург първото руско вегетарианско дружество, на което пръв председател е бил д-р А. П. Зеленков. Между другите дейности дружеството е основало вегетарианска библиотека и е издавало книги, от които по-важна е „Указателя на вегетарианската литература“.

През януари 1904 год. Бронислав Антонович Долячко пуснал първия брой от месечното си списание „Вегетарианский вѣстникъ“ — първото вегетарианско списание в Русия. От тогава се почва нов етап в развитието на вегетарианството в Русия. До тогава руската вегетарианска литература се е ограничавала само с теоретичните основи на вегетарианството. Това обаче е било недостатъчно да събере пръснатите случайни вегетарианци и да ги обедини, за да създадат обществено движение в името на вегетарианската идея.

Б. А. Долячко, видн се, е чувствувал това и в уводната си статия „Задачите на списанието“, излага накратко историята на вегетарианското движение в различните страни. При все че през краткото си съществуване „Вегетарианский вѣст-

ник“ не е могъл да даде обещаните „подробни сведения за състава и дейността на всички вегетариански дружества в света“, но това, което е изажршило, ще остане паметно в историята на вегетар. движение в Русия. Достатъчно е дори да споменем, че Долячко е турил началото и е дал образец за периодичен вегетариански печат в Русия. Съдържанието на списанието е било сериозно и популярно-научно. Там са се печатали прекрасни оригинални статии и множество хубави преводи. Като съдържанието, тъй и външния вид на списанието са правили хубаво впечатление. Тук за пръв път се групирват макар и в малки кръг сътрудници и читатели, горещо предадени на вегетарианската идея.

За редактора на „Вегетарианский вѣстникъ“ Б. А. Долячко редовния му сътрудник проф. А. И. Воейков пише следното: „Долячко беше човек широко образован и начетен, много видял и много претеглял през живота си и живял в разните части на Русия. Той живо се интересуваше от цяла редица религиозни и философски въпроси, вегетарианството беше само един от тях. . . Издаването на „Вегетарианский вѣстникъ“ костваше доста съжпо и Б. А. не жалеше пари за печат, книга и илюстрации и при това поръчваше много преводи на образовани бедни жени, тъй че той беше натрупал материал, който би му послужил още за три годишни от списанието“.

„Без да се гледа на многото му недостатъци, Б. А. беше крупен оригинален човек, а списанието му беше в много отношения образцово“.

Б. А. Долячко починал на 15 февруари 1912 год. а списанието му просъществувало година и по-

ловина, излезли 18 книжки и след юни 1905 год. спряло.

Спирането на „Вегетарианский вѣстникъ“ е било голяма загуба за вегетарианското движение в Русия, но то, разбира се, не е заглъхнало.

Обаче като най-голям и най-виден разпространител на вегетарианската литература изпква пак незазененото издателство „Посредник“, което е пръскало благодарение на достъпните цени по всички кътове на Русия прекрасни издания по вегетарианството. При това от 1907 год. „Посредник“ почва да издава „Календар за всеки“, съставян от А. С. Зонов, дето постоянно са се печатали кратки статии по вегетарианството и списъци на вегетарианската литература.

В 1908 год. се е основало Киевското и Кишиневското дружества, а в 1909 год. и Московското. Обаче в 1908 год. властта не е позволила да бжде основано в Одеса вегетарианско дружество.

Но най-голямото засилване и оформяване на вегетарианското движение в Русия е извършило списанието „Вегетарианское обозрѣніе“, основано в 1909 год. от Я. О. Перпер в Кишинев и в 1910 год. пренесено в Киев, дето е излизало до през голяма европейска война. От тук на тѣй се е извършил един крупен завој в развитието на вегетарианското движение. Около списанието се групирват тѣсно като сътрудници сжмишлениците на онова течение във вегетарианството, което изхожда от религиозния мироглед и се е проявявало най-вече от сжмишлениците на Л. Н. Толстой. Освен това пропагандата се е водила системно, с жар и такава упоритост, че най-после „Вегетарианское обозрѣніе“ и сътрудниците му застават на чело на вегетарианската пропо-

вед в Русия и сполучват да я оформят, като обществено движение.

Това е вжншната, обществена страна на движението. Вжтрешната страна обаче че е отличаваала сжш широта в размаха и гореща вяра.

На 15—21 април 1913 год. се е състоял в Москва *Първия руски вегетариански сжбор*, на който за почетен председател е бил избран И. И. Горбунов-Посадов, а за председател А. С. Зонов. Освен отделните лица на сжборжт сж присъствували представители на Московското, Киевското, Петербургското, Саратовското, Полтавското, Харьковското и Ростов на Донското дружества. Сжборжт е траял 5 дни и реферати са чели: Й Перпер, Д-р Докучаев, И. Трегубов, С. Полтавски, В. Ф. Булгakov, Вл. Киментал, К. Юнаков, М. С. Дудченко, А. С. Зонов и мн. други.

Тук се проявява напжлно нравствения облик на вегетарианското движение в Русия. Приетите резолюции на сжбора очертават ясно, как е било осветлено там вегетарианството. В точка първа на резолюцията се казва: „Сжборжт пожелава, щото при разработването на теоретическите вжпроси на вегетарианството да бжде дадено на духовната страна. Вегетарианството само тогава има висша ценност, когато е осветлено от моралният идеал—осъществяване царството на хармонията и справедливостта на земята“... вжв втората—: „сжборжт смята за най-напжшна задача... вжобще да се внася по всички пжтища светлината и дихането на природата и единението с нея в семейният и обществен живот, а особено в детския живот и най-вече в живота на работния градски народ...“, в четвъртата—: „...Сжборжт осжжда безусловно жестоките опити над живите животни, под

нието вивисекция, които нямат никакво нравствено оправдание"; в шеста — „... съборът смята за необходимо да се създадат такива теоретични издания, които биха обединили в себе си статии и сведения по въпросите за лично и обществено духовно възраждане, за което вегетарианството е само едно от основните условия“.

Вторият вегетариански събор е бил определен да стане през 1914 по Великден в Киев, но после е бил отложен.

Ес. Каплан.

Мисли за вегетарианството.

Вегетарианството е начало на истински живот. Така го разбираш аз, така го чувствава моята душа. Животът не е времен, а е вечен; животът не е „долина за плач“, обиди, страдания, болести, незгоди и ижки, а светъл, прекрасен, радостен, здрав, бодър живот, пълнен с обич и ласки към всичко живо, към всичко околно.

И само от нас самите зависи да направим живота си такъв или друг, радостен или скърбен, пълен или пуст, здрав или болен, бодър или дремлив, най-после жизнен или мъртав т. е. вечен или времен. Но как да се доберем до радостен живот? Велик и в същото време прост и достъпен е тоя път за всеки, който иска да ходи по него, защото това зависи, само от човека, който го дири, който се стреми към него и жедува за него. Първото нещо, което човек трябва да върши на тоя път, е *да не върши най-малкото зло* (а не да прави добро, както мнозина мислят), главно е зло да не прави, да не участва в него в ника-

къв случай, в никаква мярка, ни с дяло, ни със слово, ни със чувство, ни с мисъл. И едва тогава, когато престанем да участвуваме в злото, ний ще заговорим за доброто. Но дали ще е необходимо тогава доброто? Когато няма да има зло, то доброто ще се нагласи от само себе си. Когато си отиде нощта, идва ден.

Трябва да се помни още, че „няма зло без добро“ и че злото, що ни заобикаля сега в света, може да ни служи за полза; всичко това, само ако се отнесем към него внимателно, може да ни бъде добър учител. Трябва да се учим да постигаме добро чрез злото, любов чрез ненавистта, бедност чрез богатството. Само тогава ний ще видим ясно и ще съзнаем състоянието си, когато вникнем внимателно в своите преживелици и анализираме строго получените резултати.

Вегетарианството само тогава определя истинското си значение, когато е не само хигиенично, естетично, здраво и икономично хранене, а когато то изхожда из душата, когато е плод от религията, когато то се внедря във всеки наш жив нерв и е изпълнено с широката всеобемна любов към всичко живо и към всичко, което излиза от ръцете на живия, защото и предметите на нашето катадневно потребяване съществуват жив дух, труд от живи същества. Ето защо не трябва да се забравя „минимумът“ и тук, а да се съзнава твърдо, че всяка излишна капка, всяко излишно нъсче, които едни употребяват, е излишки, отнет от друг. Потребителите на този излишки ги наказва съвестта и болестите. Сега, когато са се изменили хиляди години от сътворението на човека, ний тжй далеко сме се отдале-

чили от нашето естествено чувство за любов, простота и красота, че сега трябва с усилие да възстановим първоначалното състояние. Нека употребим тогава всичките си сили, за да проявим това, което ний сами сме затъмили.

Кръстния път ни е приготвен, той е във всеки от нас и само чрез него ний ще достигнем да познаем себе си, а познали себе си, ний ще познаем и всичко живо. Тогава животът ни ще стане единен и не ще има ни един, ни юдей, ни богати, ни бедни, ни господари, ни роби. Защото ний всички сме деца на един отец — Бога, и у нас има една душа — Негово отражение.

Прев. И. Ц-ев.

Ив. С. Тургенев

Плдждж

Аз бях около десет годишен, когато се случи това.

Тогава аз живеях с баща си на чифлика в южна Русия. Около чифлика на няколко километра се простираха степни места. Ни гора, ни река нямаше наблизу; малки джджинки, обрасли с храсте, като джджги, зелени зми, прорязваха тук и там равната степ. Ручейчета протичаха по джджното на тези джджинки; тук-там, под самата стржжнина, се виждаха изворчета с чиста, като слъза, вода; нжж тях водаха отджджани пжжтеки — и до самата вода на мената кал се кръжжстосваха следи от птички и дребни зверчета. Хубавата вода и на тях е нужна, както и на хората.

Баща ми беше страстен ловец; и щом останеше свободен и времето беше хубаво, той вземаше

пушката, повикваше стария Трезор и отиваше да стреля яребички и пжджджджци. Той често ме вземаше с себе си . . . това беше голяма радост за мен. Аз напжжвах крачулите в ботушите си, надявах през рамо манерката — и се мислях вече за ловец.

И ето веднаж тжжмо преди Петров ден отидохме с баща си на лов. По това време младите яребички биват още малки, баща ми не искаше да ги стреля и пое нжжж малките джжжови шубржжчки край посятите с ржжж нивя, дете винаги се срецаха пжджджджци. Там беше неудобно да се коси и за това тревата джжжж стоеше непожжжжната. Цветя растяха там много: детелина, камбанки, забравки, полски нарамфили. Когато идвах тук със сестра си, аз винаги си набирах цяла китка; но когато идвах с баща си на лов, цветя не бяха: намирах, че това е недостойно за един ловец.

Изведнаж Трезор се спря и на остри уши и бащи ми извика: „Стой!“ и току през самия Трезор изхвъркна пжджджджци и полетя. Само че той полетя някак чудно: премятеше се, въртеше се, падаше на земята — сякаш че беше ранен или че крилото му беше счулено. Трезор се хвърли със всички сили след него. . . той не правеше това, когато птицата хвърчи, както трябва. Баща ми даже не можа да стреля. Боеше се да не удари кучето. И изведнаж гледам: Трезор се засили и, хоп, хвана пжжпжджджка, донесе го и го даде на баща ми. Тате го взе и сложи на дланта си пжжпжджджка с корема на горе. Аз подскочих.

— Какво, — казвам: — ранена ли е била птицата?

— Не, — отговори баща ми: — не е ранена; а сигурно тук нейде наблизу ѝ е гняздото с малки и

тя нарочно се е преструвала на ранена, за да подмами кучето, че лесно ще може да я хване.

— Че защо прави тя това? — попитах аз.

— Ами че, за да отведе кучето от малките си. После тя би си полетяла добре. Само че този път не можа да сжобрази и твърде много се престори, та Трезор я хвана.

— Та ще рече тя не е ранена? попитах пак.

— Не е... но не ще живее. .. Трезор трябва да я е задушил със зъбите си.

Аз се приближих по-близо до пядпяджк. Той лежеше неподвижно връх дланта на баща ми с увиснала глава и ме гледаше от страни с кестенявите си очички. И мене изведнъж тжй ми домиля за него! Пристори ми се, че птичката гледа към мене и мисли: защо трябва да умра? За какво? Та нали аз изпжнявах дллга си: малките си се постарях да спася, — да отведа кучето по-надалече — и ето нд, хванаха ме! Горката аз, горката!.. Това не е право! не е справедливо!

— Тате, — казах аз, — а може би тя няма да умре... — и ми се помъ да погледя птичката по главичката. Но баща ми каза:

— Не! Ето, погледни: ей сега ще ѝ се изпжнат крачката, тя цяла ще затрепери и очите ѝ ще се затворят.

Тжймо тжй и стана. И щом ѝ се затвориха очите, аз заплаках.

— Какво ти е? — ме попита тате и се разсия.

— Мило ми е за птичката, — казах аз. — Тя изпжняваше дллга си, пжк я убиха! Това не е справедливо!

— Тя искаше да се изхитри, — отговори баща ми — но Трезор я надхитри. — Зло куче! си помислих

аз... пжк и баща ми тоя път не ми се видя добжр. Канаа ти хитрост има тук? Тук има любов към децата си, а не хитрост! Ако е трябвало да се преструва, за да спаси децата си, то не трябваше Трезор да я хваща! Тате поиска да я тури в чантата си, но аз я взех от него сложих я внимателно на дланите си и чаках дали няма да се свести? Обаче тя не се помръдваше.

— Напусто, мойто момче, — каза баща ми, — не ще я възкресиш. Нали виждаш, как ѝ се кладушка главата.

Аз внимателно попоздигнах главичката ѝ, но щом я пуснах, тя пак падна.

— Тебе все още ли ти е мал за нея? — ме попита тате.

— А кой ще храни сега малките ѝ? — попитах и аз на свой ред. Тате ме погледна втренчено.

— Не се страхувай, — каза, — пядпяджк, техния баща, ще ги изхрани. Я, чакай, — прибави той, — Трезор като че ли пак души нещо. Далм това не е гняздото? Да, да, гняздото е.

И наистина, в тревата, на две крачки от Трезоровата муцуна, едно до друго наредени, лежах четири малки пиченца; те се притиснаха едно друго, изпжнали шийки — и всичките тжй бжрзо дишат, каточели треперят.

— Тате, тате, — завиках аз, колмото ми глас джржи... — извиках Трезора, а то и тях той ще издуши.

Баща ми извика на Трезора и, като се поодръпна малко на страна, седна под един храст, за да закуси. Пжк аз останах близо до гняздото, не исках да зануся. Извадих чистата си кжрпа и сложих на нея пядпяджк. Санним гледайте, сирачета, ето вашата майка! Тя пожертвува себе си, за

да ви спаси!" Птиченцата все така си дишаха бързо с цялото си тяло...

След пет дена пак отидохме с тате на същото място. Обаче гняздото беше празно, а птиченцата ги нямаше. Тате ме уверяваше, че пждпджка, техния баща, ги е извел някъде; — и когато на няколко крачки от това място изхвъркна аз една шубрачка стария пждпджка, баща ми не пожела да стреля по него... И аз си помислих: „Не! тате е добър!“

И чудното е, че от този ден моята страст към лова се загуби и аз вече не мислях за онова време, когато тате ще ми даде пушка. Обаче, когато порастнах, аз пак почнах да ходя на лов, но истински ловец аз никога не станах. Ето какво още ме отучи.

Веднаж бяхме отишли двама с другаря си на лов за глухари. Сбарахме цяла челяд. Майката изкочи, ний стреляхме и я улучихме; но тя не падна, а отлетя нататък, заедно с младите глухарчета. Аз поисках да тръгна подире им, но другаря ми каза: „По е добре да седнем тук и да ги подмамим. . . всичките ей сега ще дойдат тука“. Другаря ми знаеше да свири, както пишат глухарите. Ний седнахме; той почна да свири. — Тъй и стана: най-напред един млад се обади, после друг и ето на чуваме ний: самата майка квака тъй нежно, пак и близко. Аз си понадигнах главата и гледам: през омотаните стржкове трева иде тя към нас, бърза, бърза, а гърдите ѝ делите ажрвали! Види се, не е изтърпяло майчинското ѝ сърце! И тук мене ми се стори, че аз съм такъв злодей! . . . Станах и заплясках с ръце. Глухарката веднага отлетя — и младите замлъкнаха. Другаря ми се разсърди; той не смет-

на за побъркан. . . „Ти, казва, развали целия лов“.

Но от тогава ми ставаше все по-тежко и по-тежко да убивам и да проливам кръв.

Пр. Сл. Делкинов.

Из вегетарианския ЖИВОТ.

В чужбина.

* Шведския вегетариански сюз свиква през 19, 20 и 21 май 1923 год. в Стокхолм вегетариански конгрес. Енергичният и неуморен председател на сюза I. L. Saxon е взел инициатива и грижа, щото конгреса да излезе особено тържествен. Той е разпратил писма навсякъде до всички вегетариански дружества и сюзци с покани да пратят делегати за тоя конгрес, който по този начин ще може да добие характер на международна вегетарианска демонстрация. Желанието на Шведския сюз е този конгрес да се превърне в *преглед на световното вегетарианско движение* и да се даде пълна картина на вегетарианското движение и неговата мощ и влияние в всичките страни, да се подчертае пред обществото, че това просветно движение е много по-мощно, отколкото се мисли.

За да се създаде тази картина, Saxon моли, щото всяко дружество или сюз да натовари един от своите представители да прочете по един кратък доклад за началото, развитието, разрастването и влиянието на вегетарианското движение в всяка страна.

Освен това поканват се специално да прочетат научни реферати

по разни отрасли из влиянието на вегетарианството и влиянието на месояденето.

Между разните други въпроси поставени са за разглеждане и следните: как да се организира международен вегетариански съюз за мощна и постоянна дейност; и как да се уреди обща дейност на целия вегетариански периодичен печат.

* Втория председател на Шведския вегетариански съюз de Clercq съобщава във „Vegetarische Bode“, че Rollier е изнесъл успешно един филм, който представял благодатните лечебни действия на слънчевите и въздушни бани. Той апелира към родителите да дадат на своите деца това, което те на младини не съмogli да имат, ако искат да възпитат поколение телесно и нравствено здраво. Rollier казва много уместно: „Бронзовата кожа на нашите пациенти е най-хубавото и най-целесъобразно облекло, което бихме могли да желаем“, а Michelet — „Човека-цвете е цветето, което се нуждае от най-много слънчева светлина, а я получава най-малко.

* Из международния вегетариански печат:

Vegetarische Warte. Frankfurt a M. Süd. Орган на немския вегетариански съюз. Основан е в 1869 год. от Ед. Балцер. Сега го редактира Dr G. Sells. Дава годишно 24 книжки.

Le Néo-naturien. Chatillon sur Thouet, près Parthenay. Редактира го Henry Le Fèvre. Излиза месечно и застъпва природосъобразен живот, вегетарианство, интернационализъм и свободна лична мисъл.

Naturismo. Travesera. 117 pral, Barcelona, Испания. Месечен

преглед за вегетарианство и природосъобразен живот.

Die Alkoholfrage. Berlin-Dahlem, редактира го Dr L. Gonser. Застъпва антиалкохолизма. Излиза вече 18 години, по 6 книжки годишно.

У нас.

* В заседанието си на 22 ноември т. г. настоятелството на Б. В. С. като взе пред вид показанието на секретаря, че главния списък на съюзните членове е стар и тук таме вече неверен, реши да покаже всички членове да се презапишат и съобщат в съюза по отделно или на групи адресите си. Членовете ще са пак действителни и съчувственици. За напред за членове на съюза ще се смятат само ония, които се отзоват на това подканяне.

* В същото заседание се разгледа и писмото от Шведския вегетариански съюз, с което Б. В. С. се поканва да изпрати делегат на проектираният да стане през Май 1923 г. вегетариански конгрес в Стокхолм. За двама делегати Шведския вегетариански съюз се наема да осигури, докато трае конгреса, даром храна и квартира и участие в проектираните екскурзии. Ако не се уважат от България желаещи да представят Б. В. С. в конгреса, настоятелството мисли да натовари с това някой от членовете на съюза в чужбина.

* В секретариата се урежда списък на лектори и сказки. За това ако някои групи желаят да устроят сказки и не разполагат с лектори, нека влязат по това в споразумение със секретаря на Съюза. За сега съготови следните лектори:

И. ам Коюмджиев.

1. Система на вегетарианството.
2. Наука и религия.
3. Вегетарианство и възпитание.
4. Вегетарианството и общественото здраве.
5. Вегетарианството вчера, днес и утре.
6. Carthago delenda est! (Педагогическата действителност и новите хоризонти).
7. За борбата със злото.
8. Предистория на вегетарианството.
9. Правото на живот.
10. Ей това ще убие онова!
11. Пол и свобода.
12. Красотата на живота и вегетарианството.
13. Еволюция и култура.
14. Кжравия призрак.
15. Будийска нравственост.
16. Религия и изкуство.

Георги Вартоломеев.

1. Диалектическия материализъм.
2. Морала към ближния, врага и животните.
3. Мистицизъм и рационализъм.
4. Битието ли определя духа или обратно?
5. Будизъм.
6. Значението на Махатма Ганди.
7. Частната собственост в социализма, анархизма и християнството.
8. Право на власт и право на безвластие.
9. Третата велика революция.
10. Шопенхауер, Ницше, Пжибишевски и Толстой.

Слав Делкинов.

1. Революция и християнство.
 2. Социализъм или единен налог.
- * В Ямбол Т. Бржнеков е чел пред учениците реферат на тема „Вегетарианството от гледището на етиката“. Успехът на беседата преди-

звикал учителя по естествени науки да излезе след няколко дни да оборва вегетарианството с реферата „Борба за съществуване“. Той казал: при факта, че съществува борба за съществуване, вегетарианството е невъзможно.

* В Пловдив вегетарианската гостилница е наново преустроена. Там са уредени и евтими обеди и вечери, които се посещават доста добре главно от работничеството. В салона на гостилницата тамкашната вегетарианска група урежда току речиси всеки неделен ден публични беседи, на които се разглеждат освен специално вегетариански теми още и въпроси за смъртното наказание, за изкуството и пр.

* В София на 27 ноември т. г. д-р Х. Нейчев е говорил на тема „Алкохолът и израждането“. Сказката му е била придружена с кинематографически снимки и е имала голям успех.

Вегетарианска кухня

Поски юфки. Такива юфки се приготвяват без яйца. Тестото се забързва само с лишия, пепелена вода. Добре е ако му се тури и малко грис. Преди да се сготвят, добре е да се поприпечат в пещ, за да не джкат после на тесто. А сготвят се по следния начин: счукват се орехови ядки дотолкова, че да станат в хавана на мазна тестина маса, която се размива добре в тенджерата, дето ще се вари юфката, с малко хладка и после с топла вода. Размиват се, докато се образува бяла, млечна рядка каша. Тогава се изсипват поприпечените юфки и се варят. Когато се сварят не се попарват с масло.

Мармелад от шилки. Шилките се берат добре узрели и со

оставят няколко дена да поомекнат. После се сваряват с достатъчно вода. Когато се сварят добре и истинат, прецеждат се през гъсто телено сито — може на два пъти: веднаж през малко по-рядко и втори път през по-гъсто — за да се очисти сокът добре от зржцата и бодливите космичета. След това добре пречистения сок се туря на огън да се свари и се вари както всеки друг мърмелад. Когато вжзври или поври малко прецениния сок, сипва му се захарта, определена от понапред в размер приблизително на 5 кгр. шипки около 1 кгр. захар.

Книжнина

„Борба с алкоолизма“. Месечно илюстрирано списание. Редактори: д-р Х. Нейчев и Й. Исаков. год. I. кн. 1—10 София 1922.

Спиртът е най-злосторната отрова за човечеството, защото извжи всичко друго е тъй много разпространен, та дори е вкоренен в живота. И длжност е на всички разумни човеци да подигнат борба и гонение против този суеверен вече в днешните времена навик да се попиыва. У нас най-голям вик срещу спиртните питиета наддават вжздржжрателните неутрални дружества. А софийското дружество за борба с алкоолизма „Август Форел“, което е и член на Международният орден на добрите храмовници, е почнало енергична дейност не отколе, а от януарий 1922 г. то издава вече и свое списание „Борба с алкоолизма“ редактирано от двама добре известни на антиалкоолното движение и енергични дейци.

Списанието дава за година 10 книжки от по 1 печатна кола. Ве-

ща реданторска ржка се грижи за уредбата му и общото впечатление е доста добро. Сжтрудничеството на няколко лекари и най-вече на д-р Х. Нейчев, който е добжр познавач на алкоолияния вжзпрос, обуславя многостранното осветление на алкоолизма от специалисти-лекари, което проличава вжз всяка книжка на списанието. Тук е разяснено физиологичното вжздействие на спирта вжзрху организма, после влиянието му вжзрху живота на личността, семейството и обществото, излагат се и се използват, за да се потвърди и обясни това влияние, редица статистики и всичко това от добри познавачи на вжзпроса.

Интересни са и постоянните отдели „Из науката и живота“, дето се дават сведения за нови научни открития и наблюдения вжзрху алкоолизма, „Вести и бележки“, в които се дават дребни вести из движението против алкоолизма, а в „От бойното поле на алкоола“ се посочват факти из живота за „благоденията на алкоола“.

Обаче прави силно впечатление онази голяма празнина, която се чувствува в списанието и без която струва ми се, антиалкоолното движение губи наполовина силата и устойчивостта си — това е, че тук не се дава нищо, сжвсем е забравена физиологическата връзка между месото и спирта, между месната храна и пиенето. Всички, които се залавят да проучават алкоолизма физиологически, винаги се натжжват, ако са искрени изследвачи, на факта, че една от най-важните и най-силните подбуди за пиенето е месото, че месната храна преди всичко обуславя пиенето. На лекарите сжтрудници в „Борба с алкоолизма“ се пада длжг да обяснят и разяснят този вжзпрос.

Като се знае, че най вече месната храна създава и поддържа у човека жаждата за спиртни питиета, то лесно е да се предвиди, че, докато се храни с месо, човек трябва, за да се въздържа от пиене, да употреба големи, преголеми усилия, които все пак могат да отидат напусто или поне да останат временни и несигурни. Ако в цялото въздържателно движение се прояви неравно с въздържането от алкоол въздържането от месна и друга възбудителна храна, то с това движението ще си осигури непременно и сполучлив край на борбата, мислиме ние. Ако ли пак въздържателите от спирт си останат пак месоядци, то те сами ще има да жпчат на едно място и ще водят непосилна и обречена още от самото начало на неуспех борба.

И. Ц.

**Vegetarano. Trimonata bul-
teno. Jaro 6-a Numero 1-a Ham-
burg 1922.**

Това списание е официален орган на международния вегетариански есперански сюз и международното движение за чист живот и си поставя за цел да обединява есперантистите вегетарианци от

всички народности в едно международно вегетарианско движение. Редакторът му Оскар Бюнеман полага доста големи грижи да държи списанието си на прилична висота

Между другите статийки в този брой по вегетарианство, антимилигаризъм, антиалкохолизъм има и една кратка статия бележка за духоборите с извадки из книжката на М. И. Туган-Барановски „Найголямата общинна организация в света“, писана през 1918 год. и издадена на есперанто през 1922 год. Но в тоя брой особено се хвърля в очи оня ласкав отзив за сп. Възраждане, в който между другото е казано буквално следното: „Това истински образцово списание заслужава да бжде разгледано специално. Ако то би могло да излиза на есперанто такова, каквото си е, то *Vegetarano* веднага би трябвало да спре, защото би се явило излишно и би бледняло пред него. Колко е за съжаление, че това безценно и с такъв широк хоризонт в съдържанието си симпатично списание достига само до ограничен брой читатели поради това, че езикът, на който излиза, е малко познат“.

И. Ц.

ЦЕЛТА НА ДРУЖЕСТВОТО

Целта на Вегетар. Коопер. Д-во е да популяризира вегетарианството, схващано като една дейност за физическия, моралния и умствения развой на човека, чрез откриване в страната:

а) Вегетариански гостилници; б) Магазини за вегетар. хранителни продукти; в) Фабрики за приготвяване на хранителни продукти от зърнените храни и консервиране на плодове и зеленчуци, за безалкохолни пития, за вегетариански реформени артикули и пр.; г) Фурни за вегетариански хляб; д) Земледелски стопанства със зеленчукови и овощни градини, пчелини и др.; е) Построяване и закупуване на нужните недвижими имоти за своите цели; ж) Диетично вегетариански медицински амбулатории и санаториуми; з) Книжна и устна пропаганда.

Дружествената Вегетарианска гостилница на ул. „6 Септември“, № 1 близу до Военния клуб, дава разнообразна здрава и сравнително най-евтина вегетарианска храна, в добре уреден салон, в който не се пуши и не се употребяват никакви спиртни питиета.

Подобрената кухня и винаги чистите масла са от естество да задоволят вкуса на всеки посетител.

В салона на дружествената Вегетарианска гостилница могат да се хранят всички желаещи — членове и не членове на дружеството. Тия, които желаят да се ползват винаги с отстъпка при храненето, могат да постигнат това, като се запишат членове на дружеството. Дяловете са от по 100 лева.

Системно и всестранно обяснено изложение на всички *лековити* тревни с пробни описания на лековитите им свойства в връзка с най-разнообразни белези всеки може да намери в книгата на Д-р К. Кант — *Фитотерапия*, ц. 35 лв. Доставка се от Дружеството.

Разучете през зимата основно *„Фитотерапията“*, за да имате възможност да започнете още от ранна пролет събирането на необходимите за една домашна аптека лековити билки.

С протокол № 26 от 14 вземари на мястото на излезлия от състава на управителния съвет Ив. Ап. Попов е избран за такъв запасния член Янко Тодоров.

Мод. Ишев

„Методи“ 8

Варна



ОТКРИВА СЕ ПОДПИСКА

ЗА IV ГОДИНА НА

сп. „Вегетариански Преглед“

орган на Българския вегетариански сюз.
Излиза всеки месец, освен юли и август.

През четвъртата година списанието ще се издава в същия дух и обем, както до сега, и ще застъпва следните въпроси:

1. Вегетарианството от всички гледни точки и във връзка с всички страни на живота.
2. Антиалкохолизъм.
3. Природосъобразен живот и естествени методи на лекуване.
4. Пионери и апостоли на вегетарианството и антиалкохолизма.
5. История на вегетарианството и антиалкохолизма.
6. Художествена литература.
7. Из вегетарианския живот у нас и в чужбина.
8. Рецепти и наставления за вегетариански ястия.
9. Книжнина — отзиви и оценки.

Списанието излиза при сътрудничеството на:

— Д-р Л. Аджаров, Ст. Андрейчин, Ив. В. Гунев, Сл. Делкинов, М. Добрев, Ил. Енчев, Д. Иванов, Л. Караиванов, Д. Т. Кацаров, Йор. Ковачев, Ив. Ксюмжиев, Д-р С. О. Перпер, П. Теохаров, Я. Тодоров, Ив. Цанев, Д. Юруков и др.

АБОНАМЕНТЪТ Е 30 ЛЕВА.
за странство 40 лв.

Ръкописи и пр. да се изпращат до: Ив. Цанев | ул. 6 Септември № 1
а пари, писма и др. до: Ив. Ксюмжиев | София.

Понеже сюзният орган ще разчита главно на абонатите, нека абонатите бъдат изправни, за да дадат възможност на списанието да излиза редовно и да внася подобрения.

В редакцията има в ограничено количество стари течения от „Вегетариански Преглед“.

Год. I (1919/20 г.)	15 лв.
Год. II (1920-21 г.)	30 лв.
Год. III (1921/22 г.)	30 лв.