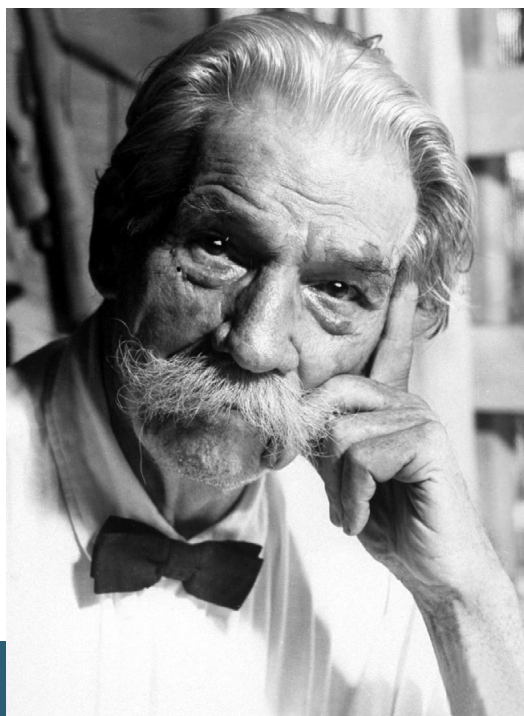


**АЛБЕРТ АЙНШТАЙН**  
(1879 – 1955)  
немски физик и  
автор, Нобелов  
лауреат (1905)

“Нищо не ще подобри повече човешкото здраве и увеличи шансовете за съхраняване на живота на Земята, както възприемането на вегетарианството за начин на хранене.”



**АЛБЕРТ ШВАЙЦЕР**  
(1875 – 1965)  
немски лекар,  
музикант и теолог,  
Нобелов лауреат (1952)

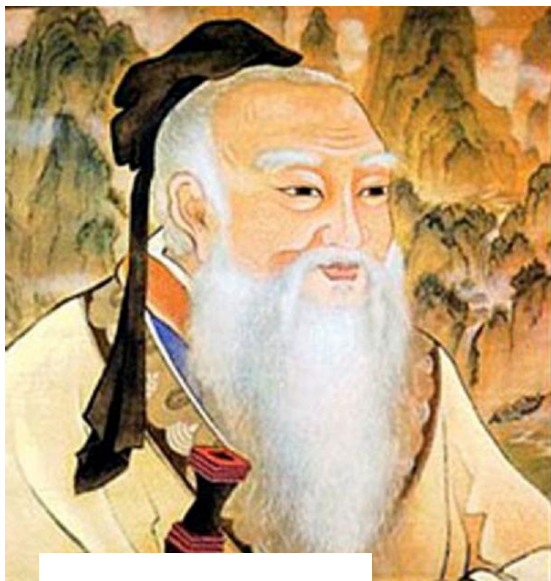
“Време е да работим за преразглеждане на отношението си към животните, като напълно се откажем от консумирането на месо и освен това говорим за вредите от него. Това е, което аз правя и това е начинът много хора да осъзнаят проблема, който им се разкрива толкова късно.”  
“Признавам, че навикът да се яде месо не влиза в съответствие с възвишените чувства.”



изтегли **БЕЗПЛАТНО** всички  
броеве на списанието от официалния сайт  
[www.vegebg.org](http://www.vegebg.org)

## БЪЛГАРСКО ВЕГЕ ОБЩЕСТВО (БВО)

е сдружение с нестопанска цел, създадено през 2009-та година. Основната ни задача е да работим за информираността на обществото по всички аспекти на вегетарианството и природосъобразния живот. Желанието ни е да обединим в една обща платформа различните течения във вегетарианството, защитавайки правата им и давайки глас на привържениците им. За голяма част от българите е почти необяснимо защо някой би се отказал от употребата на месо или животински продукти – липсва добре систематизирана и аргументирана информация за вегетарианството в медийното ни пространство. Тук именно идва и ролята на БВО – да обясни на хората, че вегетарианството не е диета, а дълбоко мотивиран избор с етични, хуманни, екологични, здравословни, религиозни, духовни и други причини, както и да разсея битувашите митове около “ползите и вредите” за здравето, около набавянето на протеините, мазнините, желязото, витамин Б12 и т.н. Не по-малко важно за нас е да се опитаме да ангажираме вниманието на институциите в държавата с някои важни проблематики, сред които е да се въведе задължително етикетирание на хранителните продукти, подходящи за вегетарианци, както и да се регулира законово естественото право на всеки да си избере при желание вегетарианска храна във всички, субсидирани от държавния и общинския бюджет, заведения – като училищни и студентски столове, към болници, детски градини и др. проблематики, които са успешно регулирани отгавна в други европейски държави.



**КОНФУЦИИ**  
(551 – 479 г.пр.Хр.)  
древнокитайски  
философ

“Следвайте неотменно доброто хранене и се пазете да не отнемате живот.”



**ЛАО ДЗЕ**  
(VI век пр.Хр.)  
древнокитайски  
мъдрец и библиотекар

“Бъди добър и грижлив към хората, растенията и животните! Не преследвай нито човек, нито животно и не им причинявай страдания!”

Думата “**вегетарианец**” е създадена и въведена в употреба от основателите на Британското вегетарианско общество през 1842 година. Базира се на латинската дума VEGETUS, превеждана като “**крепък, здрав, свеж, жизнен**” – от словосъчетанието НОМО VEGETUS, **название за развитата духовно и физически личност**. Вегетарианството изключва консумацията на всякакъв вид месо (вкл.риба), а така нареченото “строго вегетарианство” изключва и всички животински продукти. За строгото вегетарианство е изкована и нова дума – веганизъм, отново в Англия, от основателя на първото в света официално Веганско общество – Доналд Уотсън (виж пространно интервю с него в няколко части на [www.vegebg.org](http://www.vegebg.org)). Веганизмът не само изключва от хранителния режим месото, рибата и морските “деликатеси”, но също яйцата, млякото и млечните продукти, меда и пчелните продукти, като освен това застава в активна защита на природата от всяка форма на експлоатация и употреба на живи същества в полза на консуматорството и бизнеса, включително тестване на продукти върху животни и т.н.



## ОСНОВНИ ПРИЧИНИ ЗА ИЗБОР

на вегетарианството за начин на хранене и живот

# Етика

права на животните // **ЕТИКА** **ЗДРАВЕ**

Когато ТЕ нямат глас – ние сме тези, които можем **да защитим правото им на живот и свобода!**

Храната може да бъде и лекарство, и отрова – от нас зависи как ще се грижим за тялото си! **Чистата и лека храна е превантивна гаранция за здраве.**

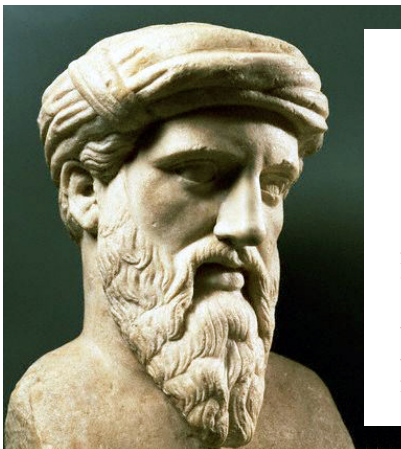
**ДУХОВНОСТ** **ЕКОЛОГИЯ**

Всяко едно духовно Учение препоръчва вегетарианството като начин на хранене и живот.

**Няма ограничения, но има необходимост!**

Животновъдната промишленост е един от най-големите замърсители на природата и околната среда. Това не е пропаганда, а факт!

**Вегетарианството е решение и за проблема със световния глад!**

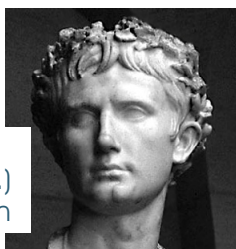


**ПИТАГОР (VI век пр.Хр.)**  
древногръцки философ и математик

“Всичко, което човек причинява на животните се връща отново към него. Пози, който пререже гърлото на крава с нож и остане глух за мученето ѝ от страх; този, който може да заколи хладнокръвно крещящо яре и да изяде птицата, която сам е хранил – колко далеч е от престъплението?” \* “Земята щедро предоставя изобилие от храна, за която не е нужно насилие – храна, свободна от убийства и кръв.”

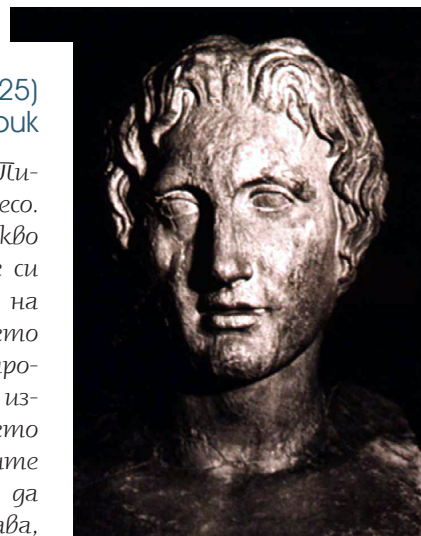


ВЕЛИКИ УМОРЕ  
НА ЧОВЕЧЕСТВОТО  
ЗА НЕНАСИЛИЕ  
НАД ЖИВОТНИТЕ



**ХОРАЦИИ**  
(65 – 8 пр.Хр.)  
римски поет

“Осмелете се да бъдете мъдри!  
Спрете убиването на животни!  
Пози, който отлага началото на  
един справедлив живот, е подобен  
на фермер, който чака реката да  
пресъхне, за да я пресече.”



**ПЛУТАРХ (45 – 125)**  
древногръцки есеист и историк

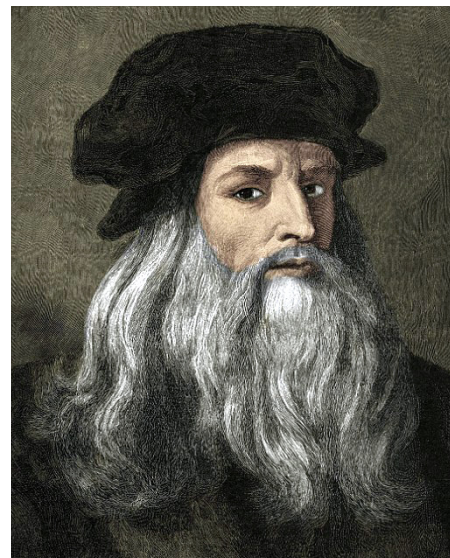
“Вие ме питате поради каква причина Питагор се е въздържал от употребата на месо. А аз се питам поради каква причина и в какво състояние на ума човекът допират устните си до плътта на мъртво създание, сервирано на масата пред него, и нарича храна това, което доскоро се е движело, живяло и с ужас се е съпротивлявало. Как човешкият поглед може да издържи да гледа клането на животно, при което вътрешностите се изкормват, а крайниците се отделят от тялото? Как може носът да вдъхва вонята? Как езикът не се отвърщава,



когато влезе в допир със сокове и серум от мъртва плът? Защо не ядем вълци и лъвове, които застрашават живота ни, а убиваме безобидни, покорни създания, които не могат да ни сторят никакво зло? Заради парче плът ние ги лишаваме от слънце, светлина и живот, на които те имат същото право, както и ние. Ако сте толкова сигурни, че животните са предназначени за ваша храна, тогава сами убийте това животно, чиято плът искате да изядете. Но го убийте с голи ръце и със зъби, а не с тояга, сатър или брадва!”

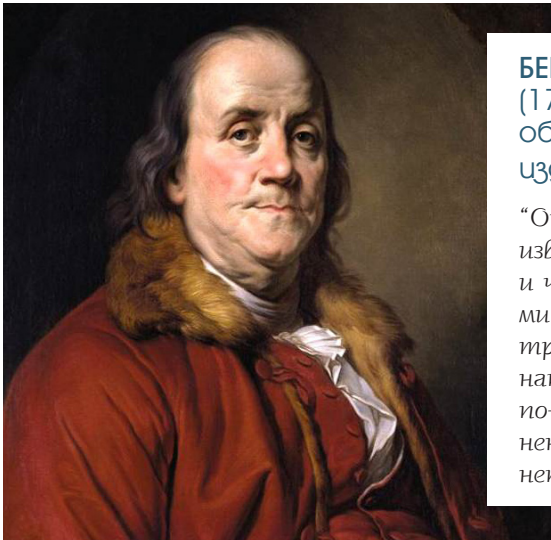
**ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ (1452 – 1519)**  
италиански художник и всеотрастен гений

“Описвате човека като цар на животните, но аз бих казал: цар на хищниците, между които той е най-големият, защото не ги ли убива той само в угода на небцето си, превръщайки се в тяхна гробница? Не предлага ли природата достатъчно зеленчуци, с които да успеем да се заситим?” \* “Човекът наистина е цар на всички животни, защото неговата жестокост надхвърля тяхната. Ние живеем от смъртта на другите. Ние сме ходещи гробове!” \* “Аз се отказах от употребата на месо още в ранна възраст и ще дойде време, когато хората ще считат убийството на животни за също толкова престъпно и отвратително деяние, колкото сега възприемат убийството на хора.”



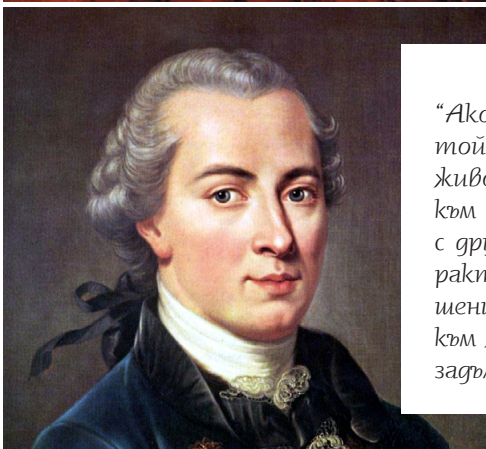
**ФРАНСОА ВОЛТЕР (1694 – 1778)**  
френски просветител и философ

“Със сигурност това кръвопролитие в кланиците и нашите кухни вече не се възприема като зло, даже обратното, ние гледаме на тези жестоки действия, които често имат морално застрашаващ ефект, като благословия от Бог и му благодарим в молитвите си за нашите кръвожадни действия. Но има ли нещо по-ужасно от това постоянно да се храним с плътта на заклани животни?”



**БЕНДЖАМИН ФРАНКЛИН**  
(1706 – 1790) американски  
общественик, дипломат,  
издател и изобретател

“Отказът ми да консумирам месо е извор на известни неудобства за мен и често съм обект на укори за тази ми странност, но с по-леката си трапеза направих най-големия свой напредък към един по-бистър ум и по-голяма възприемчивост.” ✪ “Храненето с животинка плът е с нищо непровокирано убийство.”

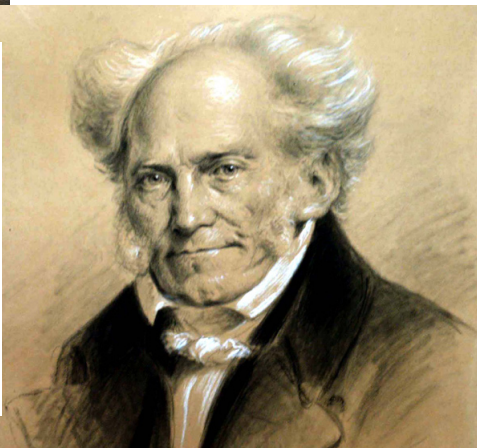


**ИМАНУЕЛ КАНТ**  
(1724 – 1804) немски философ

“Ако човек не потъпква чувствата си, то той би трябвало да е добронамерен към животните, а на този, който е жесток към тях, би му било трудно да се разбира с другите хора. Ние можем да съдим за характера на даден човек от неговото отношение към животните.” ✪ “Жестокостта към животните е в контраст с моралното задължение на човек към самия себе си.”

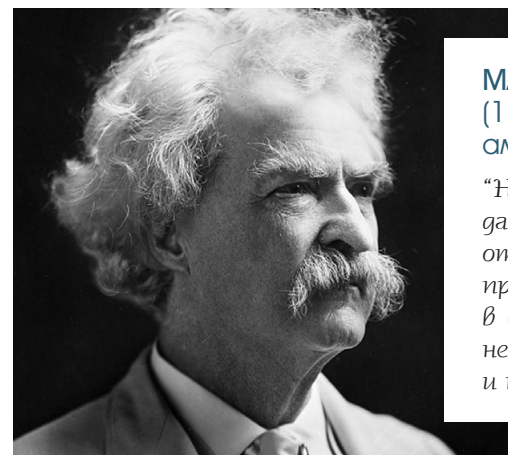
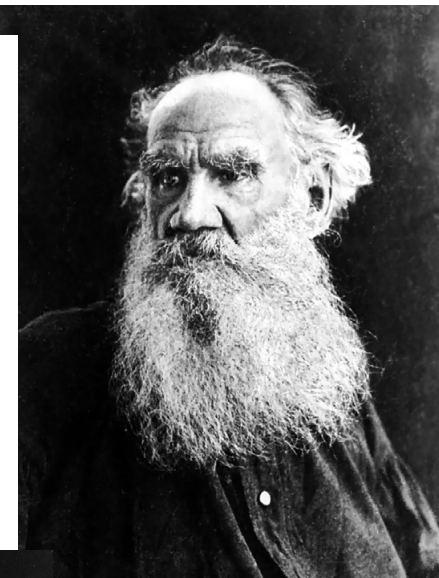
**АРТУР ШОПЕНХАУЕР**  
(1788 – 1860)  
немски философ

“Светът не е завод и животните не са продукт за лично ползване. Не съжаление, а справедливост е това, което им дължим!”



**ЛЕВ ТОЛСТОЙ** (1828 – 1910)  
руски писател и философ

“Много малко дели убийството на животни от убийството на хора, както и измъчването на животни от измъчването на хора.” ✪ “Човекът може да бъде здрав без да убива животни за храна. Така че, когато консумира месо, той участва в отнемането на живота им единствено в угода на апетита си, което е неморално деяние.” ✪ “Вегетарианството е критерий, по който можем да разберем дали стремежът на човечеството към морално съвършенство е истински.”



**МАРК ТВЕН**  
(1835 – 1910)  
американски писател и журналист

“Не ме интересува дали вивисекцията дава или не дава резултати, които са от полза за човека... Болката, която се причинява на насилваните животни е в основата на острото ми несъгласие с нея. Това за мен е достатъчно основание и нямам нужда да търся никакви други.”

**МАХАТМА ГАНДИ** (1869 – 1948)  
индийски духовен и политически  
водачи, Нобелов лауреат (1913)

“Вярвам, че духовното развитие изисква от нас да спрем да убиваме живи същества в задоволяване на физическия си ненаситен апетит.” ✪ “Земята разполага с необходимото да задоволи нуждите на всеки един човек, но не и за да засити лакомията му.”

