

OSVOBODITEV ŽIVALI

LETNIK 23
ŠTEVILKA 49
JUNIJ 2025

WWW.OSVOBODITEVZIVALI.SI // BREZPLAČEN IZVOD



ZAKAJ SE LJUDEM NE ZDI
NENAVADNO, DA ENE ŽIVALI
LJUBIJO, DRUGE PA JEDO?

RAZDALJE
LJUBEZNI
DO ŽIVALI

V SLOVENIJI
POTREBUJEMO VARUHA
PRAVIC ŽIVALI



TELEVIZIJA Z NOVO PERSPEKTIVO!



Raznolikost oddaj za vsa življenjska področja:

- spoštljiv odnos do bližnjega
- miroljubno ravnanje z naravo in živalmi
- vsebinsko bogate pravljice za otroke
- okusna in idej polna vegetarijansko-veganska kuhinja
- povzdignjena klasična glasba
- pogovorne oddaje o aktualnih dogodkih časa – kritično in s pogledi v ozadje

Zdravo TV lahko gledate **24 ur** na dan pri naslednjih operaterjih:

Telekom Slovenija na št. 680 v osnovnem paketu, T-2 na št. 201 v osnovnem paketu, A1 Slovenija na št. 318 v osnovnem paketu, Elta Izola na št. 178 v osnovnem paketu.

www.zdrava-tv.com



SOBOTA, 30. AVGUST, OD 10.00 DO 21.00
LJUBLJANA, POGAČARJEV TRG



2025 VEGAFEST

VEGANSKI FESTIVAL
TRAJNOSTNEGA NAČINA ŽIVLJENJA

BOGAT PROGRAM NA ODRU / GLASBENE SKUPINE IN GOSTI
50 STOJNIC / DRUŠTVA, TRGOVINE, RESTAVRACIJE
OKROGLE MIZE IN INTERVJUJI
KUHARSKE DELAVNICE Z DEGUSTACIJO
ZERO WASTE DOGODEK
OČALA VIRTUALNE RESNIČNOSTI
BOGAT SREČELOV / VSAKA SREČKA ZADANE!

THRIVE
GRANTS

SLOVENSKO VEGANSKO DRUŠTVO
vegan.si

UVODNIK

Drage bralke, dragi bralci,

pred vami je nova številka naše revije, ki se tokrat poglobi v teme, ki bi morale pretresati vsa srca – a se zanje žal mnogi niti ne zmenijo. Zakaj? Zakaj se ljudem ne zdi nenavadno, da ene živali ljubijo, druge pa jedo? Zakaj nam je povsem sprejemljivo, da nekatere živali redimo za zakol, druge pa stiskamo v naročje in jih imenujemo družinski člani? Kako smo lahko razvili sistem, ki nas uči, da je nasilje nad določenimi vrstami nekaj povsem običajnega – celo zaželenega?

V tej številki se dotikamo prav teh vprašanj – vprašanj, ki bi morala biti v ospredju vsakega razmisleka o pravičnosti, sočutju in resnični svobodi. Ljudje smo tisti, ki s svojimi dejanji določamo, katera bitja bodo živela in katera umrla. V imenu potrebe, usmiljenja ali – kar je še posebej boleče – zgolj užitka. Lov, klavnice, farme – vse to naj bi bilo 'normalno', medtem ko o pobijanju psov, mačk ali konjev govorimo s šokom in ogorčenjem. Toda ali bolečina ni enaka? Ali trpljenje ni vedno trpljenje – ne glede na obliko telesa?

V reviji se spominjamo tudi petdesetih let neprestanih, pogosto preslišanih prošenj za živali in naravo. Petdeset let opozarjanja, prosjačenja, pisanja, upanja ... Medtem pa se svet vse bolj pograza v krutost, uničenje in brezbriznost. Karnizem – ideologija, ki nam govori, da je uživanje nekaterih živali ne samo sprejemljivo, temveč celo potrebno – je trdno zasidran v našo družbo. A ni nepremagljiv. Z znanjem, sočutjem in voljo lahko te temelje zamajamo.

Zato vas vabim, da se skupaj z nami poglobite v zgodbe, razmišljanja in resnice, ki jih prinašajo naslednje strani. Morda ne bodo udobne, bodo pa resnične. In čeprav je resnica včasih boleča, je ravno ona tista, ki lahko zares osvobodi – tako nas kot bitja, ki si ničesar ne želijo bolj kot to, da bi preprosto smela živeti.

S toplino in upanjem,
Klementina Pajek, članica uredniškega odbora

KAZALO

- 5 / ZAKAJ SE LJUDEM NE ZDI NENAVADNO, DA ENE ŽIVALI LJUBIJO, DRUGE PA JEDO?**
- 8 / RAZDALJE LJUBEZNI: OD LJUBLJENČKOV DO REJNIH IN OSTALIH ŽIVALI. ZAKAJ LJUBIMO ENE IN UBIJAMO DRUGE?**
- 10 / ZAKAJ LJUDJE ZAVESTNO UBIJAMO ŽIVALI IZ »POTREBE«, USMILJENJA IN UŽITKA?**
- 13 / ZAKAJ SE LJUDEM ZDI NORMALNO, DA NEKATERE ŽIVALI REDIMO ZA ZAKOL ALI JIH LOVIMO IN POJEMO, DRUGE PA SO NAŠI VELIKI PRIJATELJI IN DRAGOCENI HIŠNI LJUBLJENČKI?**
- 15 / VELIKO VESELJE, A PRAVA REDKOST**
- 16 / ŽIVALI KOT ČUSTVENA OPORA: ZAKAJ JIH LJUBIMO IN HKRATI POZABLJAMO**
- 19 / PETDESET LET NEUTRUDNIH PROŠENJ ZA ŽIVALI IN NARAVO!**
- 21 / NESMISELNOST LOVA KOT DEL KARNIZMA**
- 23 / VEGANSTVO KOT OBJEM ALI KLOFUTA?**
- 26 / V SLOVENIJI POTREBUJEMO VARUHA PRAVIC ŽIVALI**

KAZALO

- 30 /** PRVI PIKNIK V SLOVENIJI PO
IDEJI CELOVITEGA VEGANSTVA
- 31 /** VSE NEVARNOSTI
BELJAKOVINSKO BOGATE
PREHRANE
- 34 /** VEGANSKI ŠPORTNIKI – KREPKI
Z MOČJO RASTLIN
- 38 /** GRE RES VERJETI SISTEMU
IN ZNANOSTI?
- 41 /** POMEN PTIČJIH GNEZDILNIC
V DANAŠNJEM SVETU
- 43 /** ALI BI NAS MORALO SKRBETI,
KAKO JE PRIDELANA NAŠA
HRANA?
- 46 /** OKREPIMO PREHRANO Z JEDMI
IZ JEČMENA
- 52 /** VOLČJA KAPICA
- 54 /** SKUPAJ ZA SLOVENIJO BREZ LOVA!
- 55 /** PREPOVED LOVA
V ITALIJANSKEM NARODNEM
PARKU VAL GRANDE
- 59 /** SLADKOVODNE RIBE – NAJBOLJ
OGROŽENE VRSTE NA NAŠEM
PLANETU
- 63 /** RECEPTI
- 64 /** RECEPTI ZA ŽAR
- 66 /** KJE JE MOGOČE DOBITI
BREZPLAČNO REVIO
OSVOBODITEV ŽIVALI?

KOLOFON

OSVOBODITEV ŽIVALI

revija za prijatelje živali
letnik 23, številka 49, junij 2025
ISSN 1581-9507

IZDAJATELJ

Društvo za osvoboditev živali
in njihove pravice
Ostrožno pri Ponikvi 26
3232 Ponikva
tel.: 031 499 756

Transakcijski račun

SI56 0201 1025 3228311

www.osvoboditevzivali.si

info@osvoboditevzivali.si

Predsednik društva

Stanko Valpatic

Glavni in odgovorni urednik

Stanko Valpatic

Člani uredništva

Nika Arsovski, Greta Fegic,
Lia Fegic, Klementina Pajek,
Stanko Valpatic

Grafično oblikovanje

Klardruck GmbH, Nemčija

Lektoriranje

Sara Zupan

Tisk

Klardruck GmbH, Nemčija

Naklada

6.000 izvodov

Fotografija na naslovnici

Adobe Stock

Fotografije, če ni drugače navedeno: Adobe Stock

**Stališča Društva niso nujno identična stališčem
avtorjev člankov.**

ZAKAJ SE LJUDEM NE ZDI NENAVADNO, DA ENE ŽIVALI LJUBIJO, DRUGE PA JEDO?

Avtor: Jelena Dimitrijevič



Ko pogledamo v oči psa, vidimo zvestobo, veselje in ljubezen. Ko srečamo mačko, občutimo njeno neodvisnost, toplino in nagajivost. Ko pa pogledamo na krožnik, kjer leži kos mesa, se le redko vprašamo, kdo je bil tisti, ki je bil nekoč živ, ki je dihal, se igral, čutil strah in bolečino. Kako smo prišli do točke, ko ene živali objemamo, druge pa redimo za zakol? Zakaj nas misel na pasjo farmo zgrozi, medtem ko brez pomislekov podpremo množično rejo prašičev, krav in piščancev?

Naše dožemanje živali ni naravno, temveč naučeno. Če bi se rodili v kulturi, kjer se psi gojijo za hrano in prašiči za ljubljence, bi bila naša percepcija obrnjenega razmerja popolnoma običajna. Naš odnos do določenih živali je posledica kulturnih norm in ne objektivne resnice. V zahodnem svetu obsojamo uživanje pasjega mesa, medtem ko so v nekaterih azijskih državah psi del prehranske tradicije. Enako velja za konjsko meso, ki je v nekaterih evropskih državah del prehrane, druge pa tabu. Ta kontrast razkriva, kako močno smo oblikovani s strani družbenih norm in kako naša empatija ni univerzalna, temveč selektivna. Poleg kulturnih razlik naš pogled na živali oblikuje tudi industrija, ki nas že od otroštva uči, da so nekatere živali tu zato, da jih ljubimo, druge pa zato, da jih jemo. Odrasli pogosto ne razmišljajo o teh razlikah, saj so tudi sami zrastle v sistemu, kjer je ta delitev samoumevna. Toda ali je moralno upravičeno, da na podlagi tradicije določene živali trpijo in umirajo, druge pa obravnavamo kot družinske člane?

MORALNA LOČNICA, KI NE OBSTAJA

Naš odnos do živali ni naraven, temveč družbeno pogojen. V otroštvu nas učijo, da so nekatere živali naši prijatelji, druge pa naša hrana. Si je otrok sam izbral, da bo eno žival ljubil, drugo pa jedel? Večina otrok se odzove z grozo, ko izve, da meso prihaja od bitja, ki je bilo nekoč živo. Njihova naravna sočutnost je močan pokazatelj, da karnizem – ideologija, ki opravičuje uživanje mesa – ni nekaj prirojenega, temveč naučenega.

Otrokom pogosto prikrivajo resnico o tem, kaj je meso in od kod prihaja. Namesto da bi jim povedali, da je bil zrezek nekoč del živali, jih vzgajajo v prepričanju, da je meso le še en izdelek, podoben kruhu ali krompirju. Industrija uporablja prijazne ilustracije krav in piščancev na embalaži, da bi zmanjšala povezanost med živo živaljo in izdelkom na polici. Prve izkušnje otrok z živalmi so pogosto v obliki plišastih igračk, risank in otroških knjig, kjer so prašiči nasmejani in kokoši srečno kokodakajo – daleč od realnosti industrijskih farm in klavnic.

Otroci so po naravi sočutna bitja in večina jih ne bi nikoli izbrala, da uživajo meso, če bi vedeli, kaj to dejansko pomeni. Če bi otroku brez zavajanja pojasnili, da piščančji medaljončki niso le hrana, ampak del telesa piščanca, ki je bil ubit, bi mnogi meso zavrnil. Namesto tega pa jih starši in okolica prepričujejo, da je to 'normalno', 'naravno' in 'nujno za zdravje'. Veliko otrok, ki so sami prišli do spoznanja, da meso prihaja od živali, doživi moralno stisko in izrazi željo, da ne bi jedli živali – vendar jih odrasli pogosto zavrnejo in jim vsilijo meso, še preden se lahko razvije njihova etična zavest.

ZAKAJ JE KARNIZEM NEVIDNA IDEOLOGIJA?

Karnizem je izraz, ki se nanaša na prepričanje, da so živali nižje od ljudi in zato upravičene do izkoriščanja, mučenja ali ubijanja za človeške potrebe. Učenje o karnizmu v izobraževalnih ustanovah, kot so vrtci, šole in druge uradne institucije, ima ključno vlogo pri spodbujanju etičnih premislekov o obravnavi živali, zlasti v kontekstu odnosov, ki jih ljudje gojijo do teh bitij. S spodbujanjem empatije, kritičnega razmišljanja in večje ozaveščenosti o vplivu karnizma lahko učimo prihodnje generacije, kako lahko prispevajo k bolj sočutnemu svetu. Dr. Melanie Joy, avtorica koncepta karnizma, poudarja, da ljudje mesojedstva ne doživljajo kot ideologijo, temveč kot nekaj samoumevnega. Ta sistem se opira na psihološke obrambne mehanizme, ki nas ščitijo pred moralnim nelagodjem. Mednje sodijo:

- **Distanciranje** – meso na krožniku ne spominja na žival, od katere je prišlo.
- **Upravičevanje** – verjamemo, da je uživanje mesa potrebno za zdravje, naravno in neizogibno.
- **Selektivno sočutje** – ljubezen in empatijo omejujemo le na določene vrste.

Brez teh mehanizmov bi se večina ljudi soočila s kognitivno disonanco – nelagodjem, ki nastane, ko so naša dejanja v nasprotju z našimi vrednotami. Karnizem je ideologija, ki deluje tiho in nevidno, saj se prenaša skozi vzgojo, kulturo in tradicijo. Njegova moč temelji na neizpraševanju: večina ljudi ga preprosto sprejema kot samoumeven način prehranjevanja. To je razlog, da se ob uživanju mesa ne počutimo nelagodno – ker smo naučeni, da tega ne problematiziramo.

POMEN VKLJUČEVANJA KARNIZMA V KURIKULUM

Vključitev teme karnizma v izobraževalne programe pomaga mladim razviti razumevanje, kako družbene norme in kulturne prakse oblikujejo odnose do živali. Za otroke in mladostnike, ki še niso popolnoma oblikovali svojih etičnih prepričanj, je to edinstvena priložnost za spodbujanje razmisleka o tem, kako se odločamo, katere živali bomo spoštovali in katere bomo izkoriščali. Učenje o karnizmu v šolskem in vrtčevskem okolju omogoča oblikovanje etičnega pogleda na svet ter razvijanje sočutja in odgovornosti do živih bitij.

UČENJE O KARNIZMU V ZGODNJEM OTROŠTVU

V vrtcih in osnovnih šolah je ključno, da otroci že zgodaj pridejo v stik z vrednotami, kot so empatija, spoštovanje

do živali in odgovorno ravnanje z njimi. Preko preprostih zgodb, risank, iger in praktičnih dejavnosti lahko otroci spoznajo, kako se ravna z živalmi v različnih industrijah, kot so prehranska, modna in zabavna industrija. Otroci se lahko naučijo, da živali niso zgolj objekti, ki služijo človekovim potrebam, temveč imajo lastno vrednost in pravico do spoštovanja.

Primeri iz prakse vključujejo branje knjig, ki otrokom omogočajo razumevanje konceptov, kot so življenje na farmi, pravo živali ali zaščita divjih živali. Izvedba aktivnosti, kot so skrb za domače živali v šolah ali obisk zavetišč za živali, pa pomaga otrokom razviti povezavo z živalmi in se poučiti o njihovih potrebščinah ter oskrbi.

SREDNJE ŠOLE IN VIŠJI RAZREDI: KRITIČNA ANALIZA KARNIZMA

Ko otroci nekoliko odrastejo, je pomembno, da se učenje o karnizmu poglobi v kritične analize družbenih praks in prepričanj, ki podpirajo izkoriščanje živali. V srednjih šolah je mogoče razpravljati o zgodovinskem razvoju karnizma, vključno z vprašanji, zakaj so določene vrste živali (npr. psi, mačke) pogosto obravnavane kot ljubljenci, medtem ko druge (npr. prašiči, krave) kot vir hrane ali drugih potrebščin. Kritično razmišljanje o tem, kako kulturni in družbeni dejavniki oblikujejo naše dojemanje živali, pripomore k razumevanju, zakaj se nekateri načini ravnanja z živalmi sprejemajo kot 'normalni' in zakaj so potrebne spremembe.



Fotografija: Karmen Breclj

Učenci lahko raziskujejo etične, okoljske in zdravstvene vidike karnizma, vključno z vplivom prehranjevanja z mesom na zdravje ljudi, okolje in dobrobit živali. Sodobne študije o veganstvu, vegetarijanstvu, aktivizmu za pravice živali in okoljskih gibanjih so lahko vključene v učne vsebine, kar omogoča učencem, da sprejmejo informirane odločitve in postanejo aktivni državljani, ki podpirajo spremembe v družbenih normah.

POVEZAVA Z DRUGIMI PODROČJI IZOBRAŽEVANJA

Učenje o karnizmu ni omejeno zgolj na področje etike ali biologije. Lahko se poveže z različnimi predmeti, kot so zgodovina, družboslovje, ekologija in umetnost. Na primer, zgodovinski kontekst izkoriščanja živali v različnih civilizacijah ali preučevanje kulturnih norm v različnih delih sveta ponujata širok spekter priložnosti za raziskovanje karnizma v izobraževalnem okolju. V ekologiji lahko učenci preučijo, kako človeške dejavnosti vplivajo na vrste in ekosisteme ter zakaj je pomembno, da sprejmejo odgovorne odločitve za prihodnost planeta.

UČENJE V OKVIRU URADNIH INSTITUCIJ IN ŠIRŠA DRUŽBENA ODGOVORNOST

Poleg osnovnega in srednjega šolstva je pomembno, da se tematika karnizma vključi tudi v izobraževalne programe na univerzah ter v usposabljanje strokovnjakov v zdravstvu, veterini, sociologiji, etiki in podobnih disciplinah. Akademске institucije imajo pomembno vlogo pri razvijanju teoretskih in praktičnih temeljev za razumevanje in premagovanje karnizma na širši družbeni ravni. Vse večje število neprofitnih organizacij, ki se ukvarjajo z zaščito živali in okolja, ponuja tudi izobraževalne programe za učitelje, ki želijo vključiti to tematiko v svoje učne načrte. Državne in lokalne ustanove lahko zagotovijo podporo pri uvajanju teh tematik v šolske sisteme, bodisi z zagotavljanjem izobraževalnih virov bodisi z organiziranjem posebnih seminarjev in delavnic.

KULTURA KOT KLJUČNI DEJAVNIK PRI DOLOČANJU 'UŽITNIH' IN 'NEUŽITNIH' ŽIVALI

Določitev, katere živali so za ljubezen in katere za hrano, ni univerzalna. V Indiji so krave svete, v zahodnem svetu pa so zgolj vir mleka in mesa. V Južni Koreji ponekod uživajo pse, kar v Evropi in Ameriki povzroča zgražanje. Toda, če je uživanje psov okrutno, zakaj ni enako grozljivo uživanje prašičev, ki so po inteligenci primerljivi s psi? Kultura ima ključno vlogo pri oblikovanju naših prehranskih norm. Ljudje večinoma jedo tisto, kar jih naučijo, da je 'normalno'. V določenih državah uživanje morskih sadežev velja za vsakdanje, drugod jih vidijo kot neužitne. Enako velja za žuželke, ki so v mnogih azijskih državah del prehrane, v zahodnem svetu pa veljajo za neprimerne za uživanje. Te kulturne razlike jasno kažejo, da ni nobenega objektivnega razloga, zakaj bi ene živali smeli jesti, drugih pa ne – razen naučenih prepričanj in tradicije.

MOČ MESNE IN MLEČNE INDUSTRIJE

Razlog, da ljudje kljub dokazom še naprej uživajo meso in mlečne izdelke, ni le družbena pogojenost, temveč tudi vpliv močnih industrijskih lobijev. Mesna in mlečna industrija vlagata milijarde v oglaševanje, subvencije in

vplivanje na prehranske smernice, da bi ohranili status quo. Mleko se oglašuje kot nujno za zdrave kosti, čeprav znanstvene raziskave kažejo, da države z najvišjo porabo mleka beležijo največ primerov osteoporoze. Mesarji, predelovalci mesa in mlečne korporacije sponzorirajo prehranske študije, financirajo politične kampanje in skrbijo, da resnica o trpljenju živali in škodljivosti živalskih izdelkov ne pride do potrošnikov.

Poleg agresivnega oglaševanja industrija aktivno preprečuje dostop do informacij o realnosti pridelave mesa in mleka. V številnih državah obstajajo t. i. 'ag-gag' zakoni, ki kriminalizirajo snemanje posnetkov iz klanov in farm. Aktivisti, ki razkrivajo krutost industrije, se pogosto soočajo z grožnjami, sodnimi postopki in celo zaporno kaznijo. Industrija financira lažne raziskave, ki zavajajo javnost o vplivu živalskih izdelkov na zdravje in okolje, ter lobira pri vladah, da bi ohranila subvencije za mesno in mlečno proizvodnjo, kljub temu da gre za ene najbolj škodljivih panog za okolje.

Na račun teh strategij ostaja večina potrošnikov v iluziji, da je uživanje mesa nekaj povsem običajnega, naravnega in zdravega, medtem ko v resnici podpirajo eno najokrutnejših in okoljsko najbolj uničujočih industrij na svetu.

KAKO NAREDITI SPREMEMBO?

Sprememba se začne pri vzgoji in ozaveščanju. Da bi odpravili ločnico med 'hišnimi ljubljenci' in 'živalsko hrano', moramo otrokom prikazati resnico – na način, ki je iskren, a primeren njihovi starosti. Ključni koraki za to so:

- iskren pogovor z otroki – namesto da jim prikrivamo resnico, jim pojasnimo, od kod prihaja meso in kaj to pomeni za živali;
- učenje sočutja – spodbujanje empatije do vseh živali skozi zgodbe, izlete na kmetije, kjer živijo rešene živali, in vključevanje otrok v pripravo rastlinskih obrokov;
- prepoznavanje manipulacije industrije – poučevanje o tem, kako oglaševanje in kultura oblikujeta naše prehranske navade;
- podpora alternativam – rastlinska prehrana je vse bolj dostopna in enostavna. S povečanjem ponudbe etičnih izdelkov in boljšo prehransko vzgojo bo postajalo veganstvo lažja izbira za prihodnje generacije.

Družbene spremembe se ne zgodijo čez noč, a z izobraževanjem in ozaveščanjem lahko prekinemo cikle normalizirane krutosti in ustvarimo svet, kjer vse živali veljajo za enakovredne.

Ko se vprašamo, zakaj ljubimo enega in jemo drugega, pridemo do neprijetnega, a ključnega uvida: ni objektivne razlike med njimi. Razlika obstaja le v naši percepciji, ki pa jo lahko spremenimo. Vsaka žival si zasluži življenje brez strahu, bolečine in nasilja. Odločitev je v naših rokah. Ali bomo sledili družbenim normam ali lastni vesti?

RAZDALJE LJUBEZNI: OD LJUBLJENČKOV DO REJNIH IN OSTALIH ŽIVALI ZAKAJ LJUBIMO ENE IN UBIJAMO DRUGE?

Avtor: Neja Meta

Fotografija: Srečo Merčun



Morda se ne da odgovoriti na to vprašanje, ne da bi si postavili še enega: kako ljudje sploh dojemamo ljubezen?

Tam nekje v svojih dvajsetih sem bila povabljena na razgovor za službo, kjer naj bi v hotelskem kompleksu kot dodatno ponudbo njihovih storitev pomagala vzpostaviti konjeniški center. Kmalu se mi je začelo dozdevati, da moje ideje o inovativnih pristopih, kjer konji niso obravnavani kot rekreacijski rekviziti in kjer hlev ni zapor, niso našle nikakršnega sozvočja z direktorjem, medtem ko se je njemu vseeno zdelo, da se krasno razumeva. Kasneje me je odpeljal do velike ograde, kjer je imel rejo damjakov, in moj občudujoč pogled na ta prelepa žametna bitja gozdov je razumevajoče pospremil z besedami: "Moj sin ima tudi rad živali." Ko sem ga s kančkom upanja vprašujoče pogledala, je ponosno nadaljeval: "Tako rad jih strelja."

Mislim, da sem bila v takem šoku, da mu niti 'nasvidenje' nisem rekla. Tudi rad živali?

Tega, da ljubezen do živali ni razumljena, sem bila že vajena. Da pa je ljubezen do živali enačena z ljubeznijo do njihovega mučenja in ubijanja? To pa je nekaj novega. Pa je res?

Pri otrocih je naklonjenost do živali naravna, predvsem dojenčki, ki še imajo občutek za sveto, so osupli nad podobami živali. Odrasli niti pomislimo ne, da bi zatrli njihovo čudenje, nasprotno, spodbujamo ga, vozimo otroke na ogled živali, vse otroške knjige in slikanice so polne živalskih junakov, plišaste igrače polnijo njihove zibelke ...

Odrasli najprej spodbujamo prirojeno ljubezen, ki jo imajo otroci do živali, potem pa jih učimo, da je dopustno, naravno in popolnoma sprejemljivo, da ranimo in ubijemo tiste, ki jih ljubimo.

Klasične jedilne mize vsak dan pričajo o tem. Močno začinjen kos trupa (se opravičujem za resnično, namesto prikrito uporabo besede meso) ni več povezan z živalmi, ki jih kot otroci občudujemo. Skupaj z aromami družinskega obmiznega obredja pozabimo na to, kaj jemo, in se ne sprašujemo preveč. Če pa se že, dobimo strog odgovor, da tako pač je, tako so delali predniki in tako delajo vsi. Ali še huje, dobimo odgovor, ki danes glede na vse znanstvene raziskave o škodljivosti mesa zveni kot verski fanatizem: da naše telo potrebuje meso.

Spomnim se, ko sem pri petih letih prvič videla kokoš. Babica se je smejala moji zaljubljeni očaranosti nad to čudovito ognjeno ptico z rdečo krono in ostrim, kot sonce prodornim pogledom. Rekla mi je: "Seveda jo imaš rada, veš, kako rada jo šele ješ."

"Jem?"

"Ja, tiste perutničke, ki ti jih pripravljam."

Videla sem podobnost, perutničke v ponvi in krila ognjene kraljice. Del njenega telesa, njeno življenje, za kaj? Za par ur moje sitosti? Tudi po krompirju sem sita. Ni to dovolj? Ko sem enkrat naredila povezavo, zame ni bilo poti nazaj. Zakaj je njeno življenje manj vredno od mojega? Uprla sem se in to v času, ko pojma vegetarijanstvo sploh nismo poznali, vedeli smo le, da ga prakticirajo neki indijski jogiji, kar je bil edini podatek, da človek lahko preživi brez mesa. Zelenjava je bila namreč v tistem času le dekoracija na robu krožnika. Začela se je vojna z odraslimi, vrtec je bil peklenski, a mi je uspelo, odrasla sem na 'prilogah' in ohranila svoje srce.

Se je pa začel moj dvom v modrost odraslih. Boj z njimi ni bil lahek, vsak dan znova, leta in leta. Od tega, da so podpirali moje občudovanje živali do tega, da so ga zaničevali, poniževali ter zmerjali, je bil samo droben korak stran. Tako hitro človek zamenja svoj obraz. Ko so hoteli na vse možne načine racionalizirati naš krut izkoriščevalski odnos do živali, brez resnične potrebe po tem (konec koncev sem bila živi dokaz, kako zdravo je odraščati brez mesa), sem na dnevni bazi pravzaprav poslušala le to: da je prav in normalno, da ranimo tiste, ki

jih ljubimo. In tega se nikakor nisem želela naučiti. Moje otroško-instinktivno-živalsko telo je postalo v družbi ljudi previdno. Če se občudovanje tako hitro spremeni v zaničevanje, če roka, ki boža, tako hitro udari, kako naj potem zaupam?

In kar tako mimogrede, čisto potihoma in neopazno so postavljeni temelji človeške ljubezni. Temelji, ki podzavestno krojijo vse naše odnose, način, kako ljubimo in kaj pravzaprav lahko pričakujemo od tistih, ki trdijo, da ljubijo nas.

Je morda tu vzrok za normaliziranje krutosti, ki smo je kot človeška rasa sposobni?

V našem odnosu do živali?

Morda.

A vseeno se razvijamo. Vseeno se evolviramo v ljubezni, ki si jo dovolimo čutiti. Drznili smo si odpreti srce in stkati globlje odnose s hišnimi ljubljenci, postali so celo naši družinski člani, tudi žalovanje za njimi postaja vedno manjši tabu.

Ne želim se pogovarjati o ljudeh, ki jim je krutost normalna in samoumevna, izkoriščanje in ubijanje živali s podaljšano roko mesarja vsakodnevno opravilo. Ne. Želim se pogovarjati o teh, ki so odprli svoje srce vsaj enemu bitju, psu, mački, konju, ptici ... O teh, ki se ne morejo več slepiti, da živali ne čutijo in da če ne zagovarjajo svojih pravic, želja in celo mnenj v našem jeziku, to ne pomeni, da jih nimajo. O teh, ki so bili po lastnih izkušnjah priče močnemu čustvovanju, ki so ga sposobne živali, njihovim karakterjem, ki so ravno tako kompleksni in različni kot pri vsakem izmed nas.

Kako lahko po takem izkustvu še določamo in vzdržujemo razdalje ljubezni? Da ljubimo ene in 'sodelujemo' pri ubijanju drugih?

Ker z drugimi nismo stkali osebnega odnosa? Ker se nekako uspemo prepričati, da je samo naš kuža tako poseben, čustven in predan? Ampak vseeno ne bi naročili lazanje z zlatim prinašalcem. Zakaj jo potem lahko s kravico, konjem? Ker nismo stkali osebnega odnosa? Ker smo se prepričali, da so te vrste živali drugačne, manjvredne? Kaj pa, ko stkemo odnos? Konji, na primer, so ljubljenci in obenem hrana.

Kaj počne naše srce, medtem ko naš um kategorizira živali na več- in manjvredne?

Kako um pravzaprav upraviči, da ne počne nič, ker o tem ne razmišlja, ker preprosto in robotsko sprejema program: tako pač je? Če pogledamo realno, se nihče ni sam odločil, da bo jedel živali. To je bilo odločeno zanj. In vem, da si nihče ne želi slišati, da ni sposoben lastnega mišljenja. Kaj je potem tisto, kar nas ohranja, da vzdržujemo vse te krutosti? Pomanjkanje zavedanja? Ali lahko dandanes, ko živimo v dobi informacij, še kdo reče, da ne ve, v kakšnih pogojih živetarijo in umirajo živali v mesni industriji? Odgovor "nočem vedeti"

ni dovolj, da bi nam bilo "odpuščeno, saj ne vemo, kaj delamo".

'Nočem vedeti' in 'tako pač je' - to nas je pripeljalo do tega, da bomo kot človeška rasa uničili planet in sebe skupaj z njim.

Če se torej vsega zavedamo in to še vedno počnemo, pomeni preprosto, da nam ni mar. Ta odločitev v človeški psihi pa je strašljiva. Zavedati se trpljenja, pa še vedno dnevno vlagati vanj, ga podpirati z zbadljajem vilic v njihova mrtva telesa, se obleči v njihovo kožo ... Nas ne



Fotografija: Arhiv društva

dela to bolj podobne demonom kot ljudem?

Bo brezbržnost ostala glavna karakteristika človeške rase?

Tega, priznam, me je najbolj strah.

Ampak človek je bitje svobodne volje, brezbržnost zapira srce in če hrepenimo po ljubezni, ki si je, tako se mi zdi, želi vsak, potem imamo možnost, da se odločimo, da nam postane mar. Lahko se odločimo, da ne bomo ranili tistih, ki jih ljubimo. Na koncu je tudi ljubezen odločitev.

Moramo pa se zavedati, da je naša ljubezen do ljubljencev zelo mlada. Nekaj desetletij nazaj si je še nismo dovolili. Le korak nazaj v zgodovino smo ženske celo gorele na grmadi, če smo samo izkazale 'pretirano' pozornost kakšni živali. Kaj šele, da bi se borile za njeno življenje.

Danes je drugače, izborili smo si več pravice do ljubezni. Kam gre evolucija naše ljubezni jutri? Se bomo izgubili v ekranih brezbržnosti, bomo v svoji sebičnosti pokopali cel svet pod seboj ali pa bomo odprli srce in si dovolili biti ganjeni od lepote vseh ostalih, več-kot-človeških bitij?

Večkrat se sprašujem, kakšen bi bil svet, če si človek ne bi vzel pravice, da sodi, kdo lahko živi in kdo ne. Če bi ohranil občutek za svetost tudi v odrasli dobi. Kakšen bi bil svet, če bi človek postal varuh Življenja?

ZAKAJ LJUDJE ZAVESTNO UBIJAMO ŽIVALI IZ »POTREBE«, USMILJENJA IN UŽITKA?

Avtor: dr. Cirila Toplak, profesorica politologije na FDV UL



Fotografija: Mirjana Mulec

Odgovor na naslovno vprašanje tega razmisleka je: zaradi specizma. Specizem – izraz je prvi javno uporabil Richard Ryder leta 1970 – je diskriminacija živih bitij glede na vrsto. Ta ideologija prežema vse pore človeških družb in je ključna podstat kapitalistične ekonomije. Predstavlja največji moralni izziv sodobnosti zaradi očitnega protislovja med človekovo etiko in delovanjem.

Ljudje naj bi se bili razvili kot omnivori, kar pomeni, da so predniki človeka jedli tako rastline kot živali. Verjetno je bil prvotni odnos človeka do živali zmes spoštovanja in izkoriščanja, saj staroselske kulture še danes živali dojemajo kot svete. Paleolitske jamske poslikave kažejo na močno povezavo med ljudmi in živalmi, kar morda pomeni, da ni bilo stroge hierarhije vrst. Nedvomno pa je ta obstajala, saj so predzgodovinske kulture izvajale ritualna žrtvovanja živali (pa tudi ljudi), da bi počastile bogove ali prednike.

Neolitska kmetijska revolucija je prinesla udomačitev številnih vrst živali, zaradi česar je meso postalo stabilen vir hrane, živali pa lastnina in vir, kar je utrdilo antropocentrični svetovni nazor. Samoumevni, ponotranjeni specizem je bil filozofsko utemeljen že v antiki. Aristotel je opredelil živali kot nižja bitja, ker jim primanjkuje razum in naj bi obstajale za uporabo ljudi. Stoiki so trdili, da živali nimajo racionalnosti in moralne vrednosti, kar je opravičevalo njihovo izkoriščanje. Po judovsko-krščanskem izročilu naj bi imeli ljudje 'oblast' nad živalmi. Islam priznava dobrobit živali, vendar ohranja človeško nadvlado. Po drugi strani hinduizem in budizem zavračata hierarhiziranje vrst, saj so živali del duhovnega kroga (samsare). Nenasilje (ahimsa) spodbuja naklonjenost do živali in s tem vegetarijanstvo.

V obdobju zahodne renesanse in razsvetljenstva (1500–1800) je René Descartes živali razglasil za

‘avtomate’ – stroje brez duše, čustev ali razuma, kar je opravičevalo poskuse na živalih in surovo ravnanje z njimi. Za Immanuela Kanta so imeli moralno vrednost le ljudje, ker so racionalni. Krutost do živali naj bi bila napačna le, ker bi lahko vodila v krutost do ljudi. Jean-Jacques Rousseau je zagovarjal pravice živali, ker lahko čutijo bolečino, kar je bil eden prvih izzivov specizmu v zahodni misli. Darwinova teorija evolucije je v drugi polovici 19. stoletja spremenila razumevanje vrst, saj je sorodnost ljudi in živali omajala idejo človeške edinstvenosti. Kljub temu je večina še naprej zagovarjala moralno večvrednost ljudi zaradi inteligence, tehnologije in kulture.

SPECIZEM KOT FILOZOFSKI PROBLEM

Specizem je že vse od sedemdesetih let v jedru razprav o moralnem ravnanju z nečloveškimi živalmi. Po utilitaristični etiki je bistvena enakopravna obravnava vrst. Če žival trpi, je treba njeno trpljenje obravnavati enako kot človeško. Utemeljitelj te drže, filozof Peter Singer, ne trdi, da so živali in ljudje enaki, temveč da je njihovo trpljenje enako pomembno. Industrijska reja na primer povzroča neizmerno trpljenje milijardam živali. Pogost argument za strahote reje je, da meso potrebujemo, da ga je normalno, naravno in nujno uživati. Dejansko pa ljudje mesa za preživetje ne potrebujemo, saj sodobne raziskave prehrane podpirajo rastlinske diete.

Po deontološki etiki Toma Regana imajo živali prirojene pravice, ker so ‘subjekti življenja’, imajo izkušnje, želje in čustva. Ubijanje ali izkoriščanje živali krši njihove pravice, tudi če to koristi ljudem. Uporaba živali za medicinske poskuse na primer krši njihove pravice, ker jih obravnava zgolj kot vir. Milijoni miši, opic, psov so vsako leto podvrženi poskusom. Večina jih je nepotrebnih ali nezanesljivih, obstajajo pa tudi alternativne metode: računalniški modeli, sintetično človeško tkivo, testiranje na ljudeh. A poskusi na živalih so cenejši.

Prav tako ob sodobnih tehnologijah ni več nikakršne potrebe po ubijanju živali zaradi kozmetike, krzna in kož; povsem nepotrebno je tudi množično umiranje živali na cestah zaradi neprevidnih in malomarnih voznikov.

Sodobni teoretiki etike živali (npr. Eva Meijer) slednjim pripisujejo zmožnost izražanja interesov, t. i. agency, zato ljudje nimamo pravice razpolagati z njimi oziroma odločati o njih ne glede na človeške potrebe. Spoštovati moramo integriteto živali; njihove drugosti ne smemo človečiti. Živali imajo inherentno pravico živeti, tako kot imajo določeno vlogo v ekosistemu planeta, tako vsaka vrsta kot vsak njen posamezni pripadnik.

Za razumevanje specizma je pomemben tudi koncept ‘arbitrarne razlike’. Dodeljevanje moralne vrednosti na podlagi vrste je enako arbitraren kriterij kot rasa ali spol. Prašič in pes imata na primer podobne kognitivne sposobnosti in čustveno inteligenco – zakaj torej enega jemo, drugega pa posvojimo? Ljudje ljubijo mačke, a nosijo kožo krav, ki tudi imajo čustva in materinski čut. Prevladujoč specistični argument je, da imajo ljudje višje kognitivne sposobnosti od živali, zato so moralno nadrejeni. Pa vendar, čeprav vsi ljudje niso visoko inteligentni (npr. dojenčki, invalidi), jim vseeno pripisujemo moralno vrednost. Če torej ne izkoriščamo duševno prizadetih ljudi, zakaj bi izkoriščali inteligentne živali, kot so delfini ali sloni? Ljudje smo pri arbitrarnih izbirah glede rabe živali nezavedno podrejeni ideologiji karnizma – sklopa prepričanj, ki opravičujejo uživanje nekaterih živali, medtem ko druge ljubimo in tretjim namenjamo razne (zlo)rabe. Karnizem je kulturni konstrukt, saj je hierarhija živalskih vrst v različnih kulturnih krogih družb na planetu različna. Nekaterе družbe meso še zmeraj štejejo za statusni simbol – v preteklosti so si ga lahko redno privoščili le bogati ljudje. V sodobnih sekularizirajočih se družbah tudi verski tabuji in omejitve glede uživanja mesa ne igrajo več pomembne vloge. Ljudje jedo meso vsakodnevno, ker je široko dostopno, poceni in (priučeno) dobrega okusa. Ubijanje živali iz usmiljenja tudi ni brez etičnih dilem. Veterinarji in skrbniki hišnih živali evtanazirajo bolne ali ranjene živali, da jim skrajšajo trpljenje. Evtanazija naj bi bila izraz sočutja, vendar zanjo nikoli ni mogoče pridobiti soglasja živali. Od kod nam potem pravica igrati boga in odločati o življenju in smrti drugega živega bitja? Če bi bilo to etično nesporno, ne bi imeli tako velikih zadržkov do evtanazije ljudi, kot obstajajo v večini človeških družb. V ozadju je znova specizem, le da v bolj prikriti obliki. Enako velja za ‘nadzor populacij’ oziroma množične pomore brezdomnih psov, mačk ali divjih živali, da bi preprečili pretirano namnožitev. Koliko je to v interesu pobitih živali, koliko pa gre za udobje ljudi in zakaj ima slednje prednost



pred življenji živali? Kako lahko nadzorujemo točko, ko bomo neodvrtljivo prizadeli genski bazen določene vrste in jo pognali na pot izumrtja?

UŽITEK UBIJANJA

Ubijanje živali iz užitka zadeva predvsem lov in zabavo. Izpostaviti velja, da staroselske kulture še zmeraj lovijo živali za hrano, oblačila in obrede, pri tem pa živalim izražajo spoštovanje. Vse kaj drugega je 'športni' lov za trofeje (npr. safari, lov na lisice). Tudi ribolov večinoma odmislimo kot neškodljiv hobi, čeprav ribe občutijo bolečino. Borbe živali (npr. biko-borbe, borbe petelinov) se še zmeraj opravičujejo kot kulturna dediščina, čeprav postajajo manj družbeno sprejemljive.

Vprašanje, zakaj nekateri ljudje uživajo v ubijanju živali, je kompleksno kot specizem. V nekaterih kulturah je ubijanje idealizirano, bodisi skozi zgodovinske tradicije, vojno ali medijsko upodabljanje (npr. nasilne filme). Tovrstna upodobitev lahko romantizira ali normalizira nasilje, zaradi česar ga ljudje zaznavajo kot vznemirljivo ali celo zabavno. Lovska kultura spodbuja nasilje kot simbol moči, poguma ali moškosti. Vznemirjenje zaradi lova in dejanja ubijanja naj bi bilo domnevno povezano s prvinskimi instinkti, ki so zagotavljali preživetje (npr. pridobivanje hrane, zaščita samega sebe). Dominiranje nad drugimi (živalmi ali ljudmi) naj bi v kontekstu evolucije omogočilo vzpostavitev socialne hierarhije in pridobivanje virov. Dejanje ubijanja sproža občutke nadzora, večvrednosti in vznburjenja pri posameznikih, ki jim sodobna psihologija pripisuje antisocialnost ali psihopatijo. Ljudje, ki so redno izpostavljeni ubijanju živali skozi medije, videoigre, dejanske nasilne dogodke ali delovne procese, lahko tudi izgubijo občutljivost nanj. Ponavljajoča se izpostavljenost zmanjša čustven odziv na nasilje, zaradi česar lahko to postane vir zabave ali užitka. Zadovoljstvo ob nasilnem ubijanju je nenormalno. Večina ljudi ne uživa ob nasilju ali smrti. Pojedli bi veliko manj mesa, če bi morali sami ubiti žival za hrano. Toda ubijanje živali je v človeških družbah prikrito, zbanalizirano in normalizirano do te mere, da ga dopuščamo, gledamo stran in se še zmeraj štejemo za dobrodušne. V resnici smo odrasli v dobi informacij heglovske lepe duše, ki ne prenesemo resnice. Četudi je znanstveno dokazano, si ne priznamo, da nasilje nad živalmi povečuje nasilje med ljudmi. Interesi kapitala glede (zlo)rabe živali prevladajo celo nad vitalnimi interesi človeške vrste. Kot v zgovornem naslovu knjige Maurizia Lazzarata kapital sovraži vse, ljudi in živali.

ZAKLJUČEK

Z obsodbo specizma bo človeštvo doseglo pomemben moralni napredek, kot je bila zgodovinska obsodba, če že ne opustitev rasizma in seksizma. Opustitev specizma bo imela izjemen okoljski vpliv, saj je industrijska reja vzrok podnebnih sprememb, krčenja gozdov in onesnaževanja vode, ki neposredno ogrožajo človeško vrsto. Konec specizma bo prinesel izboljšanje javnega zdravja, saj so mnoge bolezni dokazano povezane z uživanjem živalskih izdelkov. Če pravičnost ni le prazna beseda, moramo ljudje prepoznati in odpraviti krivično trpljenje živali, naših sobivajočih v živem svetu.

Vendar pa se to ne bo zgodilo s prepričevanjem prepričanih, kot je objava tega razmisleka v pričujoči reviji. Dokler ne bo slehernik preko vzgoje v družini, šoli, medijih in skupnostih, ki jim pripada v teku življenja, sprevidel nesprejemljivosti ubijanja živali, bodo živali umirale zaradi ljudi. Vzgojni preboj pa je kot vprašanje predhodnosti kure ali jajca oziroma predvsem stvar politike. Začeti se mora s četudi počasnimi in kompromisnimi zakonskimi spremembami, ki jih je treba tudi uveljaviti, da se bo začarani krog človeške ravnodušnosti do ubijanja živali nehal vrteti. Ljudje obsojamo živali na smrt ne le z denarnicami, ampak tudi z volilnimi lističi.



ZAKAJ SE LJUDEM ZDI NORMALNO, DA NEKATERE ŽIVALI REDIMO ZA ZAKOL ALI JIH LOVIMO IN POJEMO, DRUGE PA SO NAŠI VELIKI PRIJATELJI IN DRAGOCENI HIŠNI LJUBLJENČKI?

Avtor: mag. Miloš Židanik



Fotografija: Maruša Puhek

Na to temo je največ in prva pisala ameriška socialna psihologinja Melanie Joy in vsem bralcem toplo priporočam njeno poglobljeno pisanje. Govorila je o karnizmu, ideologiji, prisotni v vsejedi kulturah, kjer se ljudje ne sprašujejo več o tem, zakaj nekatere živali jedo, drugih pa ne. Pisala je tudi o tem, da je potrebno te navade ozavestiti, saj imamo samo tako lahko svobodo izbire pri svojih odločitvah glede lastnih prehranskih navad. Karnistična ideologija je tako razširjena, da jo imamo za samoumevno in o njenih vsebinah ne razmišljamo. Tako pač je – to je argumentacija, ki najprej pride na misel, če kdo koga, ki je neozaveščen del te ideologije, o tem kaj povpraša. Karnizem je sestavljen iz sistema obramb, ki posamezniku omogočajo, da ne vidi resnice – kako se za vsejedim krožnikom skriva trpljenje živali. V svojem bistvu je enak drugim ideologijam, ki so zasnovane na podrejanju drugih, kot je npr. rasizem ali diskriminacija žensk. Obrambe naš način razmišljanja popačijo, tako da ustavijo našo naravno sposobnost empatije za druga čuteča bitja in naš naravni čut za pravičnost. Osnovne obrambe so:

1. *Zanikanje – če problem zanikamo, potem ne obstaja. Zanikanje se v primeru odnosa do živali kaže z nevidnostjo. Žrtve karnizma so nevidne, zaprte v hlevih in klavnicah na obrobjih mest, daleč od pozornosti javnosti.*
2. *Opravičevanje, da je prehranjevanje s hrano živalskega izvora normalno, naravno in nujno (= 3N opravičevanje). Popolnoma enako opravičevanje so uporabljali rasisti in zagovorniki moške nadvlade nad ženskami.*
3. *Kognitivno popačenje nam omogoča, da popredmetimo rejne živali in da v njih ne prepoznamo več individualnih bitij, temveč samo pripadnike neke vrste, ki ima jasen namen. Krave dajejo mleko, ovce volno, kure jajca, pujsi pa meso. Dobesedno takšen stavek se nahaja v učbeniku za angleški jezik v slovenskih osnovnih šolah. Tako se socialne predstave o živalih v naši kulturi utrjujejo. V naših mislih se vzpostavijo rigidne kategorije, ki v nas sprožajo različno vedenje – purani so za meso, psi pa so naši prijatelji. Ta disonanca gre tako daleč, da so v isti knjigi, namenjeni vzreji kuncev, priporočila za nastanitvene pogoje za*



Fotografija: Anja Brumen

kunce za rejo bistveno drugačna kot za kunce, ki so naši ljubljenci, pa čeprav gre za povsem isto vrsto. Melanie Joy je opozorila, da gremo pri kognitivnem popačenju tako daleč, da pripisujemo določenim živalim negativne lastnosti (= pujs je umazan, grd), njihovim telesnim delom pa pozitivne (= svinjina je okusna). Tako meso nima nobene povezave z mišicami čutečega živega bitja. Je samo meso, nekaj, kar se uporablja za prehrano.

Ta prepričanja so v nas prišla že v otroštvu kot del socializacije: ko nam pomembni drugi govorijo, kako moramo razmišljati, zaznavati in se obnašati. In ker predstave, kaj hrana je in kaj ni, začno v nas prihajati v najzgodnejšem otroštvu, ko se začnemo srečevati s trdo hrano, o tem ne razmišljamo, samo utrjujemo jih in v teh predstavah vztrajamo. Še več, ker se ponotranjanje hrane asociacijsko poveže s hkratnim ponotranjanjem materine ljubezni v fazi dojenja, kar se utrjuje z izkazovanjem ljubezni staršem, tako, da otrok vse, kar ima na krožniku, pridno in hitro poje, je predstavo, kaj hrana je in kaj ni, tudi tako težko spremeniti. Saj postavljanje meja tem predstavam pravzaprav pomeni postavljanje meja materini ljubezni. Te povezave potekajo nezavedno, neozaveščeno. Ker je neozaveščen karnizem neviden naši zavesti, predpostavljamo, da je za odločitve glede naše prehrane dovolj osebna odločitev, kot vsakdo od nas sprejema svoje odločitve zase. Ne prepoznamo, da gre v bistvu za ideologijo, ki sistematično potlačuje druga bitja, kot v primeru sorodnih ideologij (npr. rasizma). V primeru slednjih nam je povsem jasno, da imajo npr. ženske pravico voliti in da to ne more in ne sme biti stvar osebne izbire posameznika. Je pa tako, da je morala pri borbi za pravice neke skupine na njihovo

stran vedno stopiti tudi kritična masa privilegirane skupine. Na stran žensk so morali stopiti moški in na stran zatiranih ljudstev predstavniki bele privilegirane rase. Tako bo tudi na stran živali morala stopiti dovoljšnja kritična masa ljudi, da bo prišlo do odločilne spremembe glede pravic živali v naši družbi. Odslikava odnosa ljudi do živali se vidi tudi na področju dobrodelnosti. Na globalni ravni je samo 1,5 % zbranih donacij namenjenih živalim in od teh jih gre 99 % za projekte, vezane na domače ljubljence (pse in mačke), le 1 % donacij se namenja rejnim živalim. To samo dokazuje, kako zelo izven dosega naše pozornosti in tako za nas nevidne so živali, namenjene naši prehrani. In čeprav so v naši zakonodaji prepoznane kot čuteča bitja, so pravno-formalno popredmetene. Vsaka žival ima namreč lastnika. Domače in rejne imajo lastnika z imenom in priimkom, prostoživeče pa državo in lovce za svoje upravitelje. Tako že v osnovi vstopamo v odnos z živalmi z nadrejene pozicije lastnika, tudi če se tega ne zavedamo.

In rešitev? Kot tudi sicer v življenju: naše nezavedne vzorce je potrebno ozaveščati in jih spreminjati v smeri, v kateri vidimo podobo sebe, v kateri se želimo prepoznati in se z njo identificirati. To je proces samokultiviranja; ko se spreminjamo v ozaveščenega človeka, ki zavestno in budno sprejema vsakodnevne odločitve, ne na nivoju avtomatičnih navad, ki so nam bile privzgojene, temveč na podlagi sprotne in zavestne odločitve, kakšni ljudje želimo biti. Potem lahko tudi sprejemamo odgovornost za te odločitve. Zakaj se ljudem zdi normalno, da nekatere živali redimo za zakol ali jih lovimo in pojemo, druge pa so naši veliki prijatelji in dragoceni hišni ljubljenci?

VELIKO VESELJE, A PRAVA REDKOST

Fotografija: Vlado Krele



Odpraviti se na sprehod v naravo in tamkaj srečati srno, zajca, veverico, morda celo fazana in divjo svinjo, je v današnjih časih prava redkost in tudi veliko veselje. Po pripovedovanju svojega atija sem izvedela, da je, ko je bil mojih let, vsak dan videl fazana, smrdokavro in že omenjene živali. Ob tem se nam z lahkoto zastavi vprašanje, kako to, da danes ni moč vsak dan videti teh živali. Zakaj so tako rekoč 'izginile'?

Dejstvo je, da se živali bojijo človeka, saj jih lovi, ubija, muči in na njih dela poskuse. V spominu živali človek ni miroljuben prijatelj živali, temveč ubijalec in strah vzbujajoče bitje. Krade jim življenjski prostor in posledično hrano. Srne pozimi, ko je vse pod snežno odejo, ne najdejo hrane niti na poljih, kajti kmetje vse poberejo in četudi kaj pustijo, so polja prepojena z umetnimi gnojili in škropivi, torej so pridelki zastrupljeni. Človek krči gozdove, travnike, stare sadovnjake in jih s tem prisiljuje, da odidejo stran. Mnoge divje živali so ustreljene ali se ujamejo v nastavljeno past lovcev.

V Nemčiji obstaja dokaj obsežna posest, kjer tudi divje živeče živali lahko živijo brez strahu. Ne preganjajo in ne ubijajo jih. Tamkaj kmetje polj ne zastrupljajo z umetnimi gnojili in škropivi. Tudi z nekaj domačimi živalmi, ki jih imajo na posestvu, ravna enako kot z divjimi, kar pomeni, da jim nudijo kvalitetno hrano, poskrbijo, da se lahko prosto gibljejo, jim nudijo veterinarsko oskrbo, predvsem pa nikoli niti ne pomislijo, da bi jih zaklali. Srn, divjih svinj, lisic, veveric, fazanov, zajcev, mnogo vrst ptic in še veliko drugih divjih živali v tej deželi

nikoli ne zalezujejo lovci, saj so lastniki posestva poskrbeli, da je lov tam prepovedan.

Omenjeno posest ali, kot se pravilno imenuje, Kristusovo - Izaijevo deželo sem že večkrat obiskala in doživela čudovita bližnja srečanja, npr. z mamo svinjo in njenimi mladiči ter še z mnogo drugimi živalmi. Skrbniki te dežele so nam povedali, da ko ljudje skrbijo za živali in se te počutijo varne ter jim ni treba stradati, se tudi njihovo vedenje spremeni. Ne bežijo več in niso agresivne. Izvedela sem tudi, da zavest vsake živali komunicira z isto vrsto in pošilja svoje občutke po vsem planetu. To pomeni, da ko se živali muči, se z njimi grdo ravna, se jih lovi ali namerno ubije, vse živali iste vrste po vsem svetu občutijo to bolečino. Enako velja, ko so živali deležne ljubezni, skrbi in pomoči nas ljudi.

Z vsemi živalmi zato ravnajmo dobro, kot s svojimi prijatelji, ne glede na to, ali so domače ali divje. Vse so živa bitja in občutijo, kako ravnamo z njimi. Veselim se dneva, ko se bodo tudi divje živali znova počutile svobodne in se nam bodo upale približati.

Avtor: Anja Brumen



Fotografija: Vlado Krele

ŽIVALI KOT ČUSTVENA OPORA: ZAKAJ JIH LJUBIMO IN HKRATI POZABLJAMO

Avtor: Klementina Pajek

V zadnjih letih se terapevtske živali čedalje pogosteje pojavljajo v središču raziskav, terapij in vsakdanjih zgodb ljudi, ki se soočajo z duševnimi ali telesnimi izzivi. Pes, ki zazna napad panike. Mačka, ki se zvije ob telesu otroka z avtizmom. Mini kozica, ki pomaga premagovati travme. To niso le zgodbe, to je resničnost številnih ljudi, ki brez teh živali ne bi preživeli dneva. Občutki osamljenosti, tesnobe, depresije in različnih oblik duševnih stisk so za mnoge postali vsakdan. V svetu, kjer je vse več digitalnih povezav, a vedno manj pristnega človeškega stika, se duševne bolezni tihotapijo v domove in srca, pogosto nevidno in neopazno. Mnogi se s tem borijo v tišini, ker jih je sram, ker se počutijo nerazumljene, ker jih družba še vedno pogosto stigmatizira. V takšni temi pa se nenadoma pojavi svetloba – mehka šapa, miren pogled, toplo bitje, ki ne postavlja vprašanj. Žival.

Ni terapevt, nima diplome, a njena prisotnost deluje. Umiri srčni utrip, prinese občutek varnosti, nežno prebudi občutke, ki so bili že dolgo potisnjeni na stran. Ljudje s kronično depresijo pogosto opisujejo, da jim

skrb za žival pomaga vstati iz postelje, ko ni več nobenega drugega razloga. Ne zato, ker bi morali – temveč zato, ker jih nekdo čaka. Ker je nekdo tam in z njim pride tudi občutek smisla.

Tudi pri ljudeh z anksioznostjo živali delujejo kot naravni stabilizatorji. Prisotnost psa lahko prepreči panični napad. Ko srce začne divje razbijati, misli dirjajo, telo se trese, pes mirno pride, se nasloni s svojo težo na človekove prsi, kar fizično umiri telo, in misli se počasi razkadijo. To ni čudež. To je čista biokemija, stik s toplim bitjem sprosti oksitocin, zmanjša kortizol, umiri živčni sistem.

Za otroke z avtizmom so terapevtske živali pogosto prvi korak v svet, ki je zanje lahko povsem tuj. Otroku, ki nikoli ni spregovoril, se začne pogovarjati z mačko. Tisti, ki ne prenese dotika, se prvič pusti objeti, ne človeku, temveč psu. V tem stiku ni pričakovanj, ni zahtev. Žival sprejme, ne sili, je preprosto tam. Prisotna. Potrpežljiva. In to je pogosto dovolj.

Osebe s posttravmatsko stresno motnjo opisujejo, da jih žival 'vrača v telo'. Ko jih preplavi preteklost, ko jih zasujejo spomini, ki jih dušijo, pride pes, jih povohlja, se usede na njihove noge, jim s tem skoraj dobesedno reče: „Si tukaj. Z menoj. Dihava.“ In ta občutek prisotnosti lahko pomeni razliko med popolnim zlomom in trenutkom, ki mine.

V domovih za starejše se ob obisku terapevtskih živali zgodi nekaj čarobnega. Ljudje, ki se morda tedne niso smejali, znova oživijo. Nekateri, ki že dolgo niso spregovorili, nenadoma začnejo pripovedovati zgodbe iz mladosti. Koža se razneži, oči zasijejo.

Nekaj se premakne. Kot da bi se duša spomnila, da še živi.

Pri mnogih se ob živali prvič pojavi občutek, da so ljubljene. Ko govorimo o terapevtskih živalih, si večina najprej predstavlja pse, morda vodnika slepih, morda psa, ki čuti epileptični napad, še preden se zgodi. A terapevtske živali niso omejene le na pse. Lahko so konji, mačke, zajčki, papige, celo mini kozice ali hrčki. Ne gre za to,



Fotografija: Klementina Pajek



katera vrsta je 'primerna', temveč za vez, ki jo posameznik stke z živaljo. Včasih je prav najmanj pričakovana žival tista, ki premakne srce.

Čustvena opora, ki jo nudijo, je neprecenljiva. Prisotnost živali zmanjšuje stres, znižuje krvni tlak, lajša občutke osamljenosti in tesnobe.

Znanstvene študije že desetletja potrjujejo to, kar mnogi čutijo intuitivno: stik z živaljo zmanjša stres, umirja srčni utrip, znižuje krvni tlak in poveča izločanje oksitocina, hormona ljubezni in navezanosti. A to niso zgolj suhe številke. To so zgodbe ljudi, ki se po dolgih mesecih tišine ponovno nasmehnejo. Otrok z avtizmom, ki prvič naveže očesni stik s konjem. Ostareli moški, ki zaradi depresije ni več želel iz hiše, a ga zdaj vsako jutro pričaka mačka, ki jo je posvojil iz zavetišča.

Ti primeri so ganljivi, a tudi resnični. Živali ne zanima, koliko zaslužimo, kakšno oceno smo dobili, kako izgledamo. Pomembno jim je, da smo tam. Da jih pogledamo, se jih dotaknemo, smo prisotni. V svetu, ki pogosto deluje kot ena sama predstava, so živali opomnik, da smo lahko dovolj takšni, kot smo.

Ljubezen s pogojem?

A prav tu se razkrije paradoks sodobne družbe: iste ljudi, ki z globokim spoštovanjem govorijo o svojem terapevtskem psu, pogosto srečamo ob kosilu, kjer je na krožniku zrezek. Govorimo o ljubezni do živali, obenem pa selektivno izbiramo, katere živali so 'vredne' sočutja. Pes, ki pomaga vojaku s posttravmatsko motnjo, je junak. Prašič, ki je enako inteligenten, igriv in čuteč, pa je kos mesa. Zakaj? Od kod ta razlika v percepciji?

Zakaj ne dojamemo krav, prašičev in kokoši kot bitij, ki čutijo, ki so lahko igriva, navezana na človeka, radovedna, vesela, povsem enako kot psi in mačke? Znanost to potrjuje že dolgo. Prašiči so inteligentnejši od povprečnega psa, krave si zapomnijo obraze, kokoši komunicirajo s svojimi mladiči, še preden se izvalijo. In vendar, zaradi tradicije in kulturnih vzorcev te živali še vedno vidimo kot 'hrano', ne kot potencialne prijatelje ali celo terapevte.

Razlogi za to so globoko zakoreninjeni v naši kulturi, vzgoji, zgodovini. Že kot otroci slišimo: „To je hišni ljubljencek, to je hrana.“ Redko nas kdo vpraša: „Kako se ti zdi, da mora neka žival umreti, da mi lahko jemo?“ Ali: „Zakaj te živali ne bi mogle biti tvoje prijateljice?“ Ko otroci prvič izvejo, od kod prihaja njihovo kosilo, pogosto sledijo vprašanja, ki jih odrasli raje utišajo. A ta vprašanja so pomembna.

Če priznamo, da ima pes čustva – kar potrjujejo znanost, izkušnje in lasten zdrav razum – potem moramo to priznati tudi drugim živalim. In če priznavamo, da stik z živaljo lahko zdravi duševne rane, zakaj ne bi tega videli kot univerzalno vrednoto, ne le kot izjemo?



Fotografija: Klementina Pajek

Zato se vprašajmo: če nam je pes pomagal preživeti najtemnejša obdobja, če nas je mačka, ki se je vsako noč stisnila k nam, obvarovala pred občutkom, da smo sami na svetu – ali nismo dolžni razširiti tega pogleda tudi na druge?

Tu ne gre samo za veganstvo, za moraliziranje ali prst, uperjen v vsakogar, ki je kdaj jedel meso. Gre za razmislek. Morda ne bomo vsi čez noč spremenili prehrane. A lahko se vprašamo: Ali spoštujem življenje, tudi tista, ki jih ne vidim vsak dan? Ali lahko zmanjšam trpljenje, kjer je to mogoče?

In nenazadnje – če cenim terapevtsko moč živali, ali ni potem logično, da ne podpiram okolij, kjer trpijo?

Ljubezen ni selektivna. Ljubezen, ki jo prejmemo od živali, ni pogojena z ničimer.

Preprosta je, čista, celostna. A družba je ljubezni postavila meje. Zarisala je črto med 'pravimi' živalmi in 'drugimi'. Med 'prijatelji' in 'viri'.

Tisti, ki so kdaj sedeli na tleh s prašičkom iz zavetišča, ki se je stisnil k njim in zadremal, vedo: ta črta je izmišljena. Srce ne loči med vrstami.

V času, ko se svet zdi vedno bolj razbit, ko nas razdeljujejo stališča, politike in ekrani, so živali morda najbolj človeški stik, ki ga imamo. Ne sodijo, ne ločujejo, ne pričakujejo popolnosti.

Zato morda ni dovolj, da terapevtske živali le častimo in se jim zahvaljujemo. Morda jim dolgujemo še nekaj več: svet, kjer bodo vse živali imele pravico biti, živeti, dihati. Svet, kjer bo terapevtska moč živali opomnik, da imamo vsi enako pravico do nežnosti.

In takrat – ko bomo odprli oči – bomo videli, da so vse živali, prav vse, terapevti.

PETDESET LET NEUTRUDNIH PROŠENJ ZA ŽIVALI IN NARAVO!

Avtor: Stanko Valpatič

Fotografija: Srečo Merčun

V naši reviji že več kot 20 let pišemo in opozarjamo, zakaj ni dobro ubijati in jesti živali iz ekološkega, zdravstvenega in moralno-etičnega vidika. Tako so mnogi naši bralci lahko brali o negativnem vplivu današnjega kmetijstva z živinorejo na okolje in vode. Veliko smo pisali o vplivu živalske hrane na naše zdravje. Spraševali smo se, zakaj človeštvo tako kruto ravna z živalmi, če pa imajo živali isti dihanje kot mi, ljudje, in se veselijo življenja do naravne smrti. Pisali smo tudi o duhovnem vidiku odnosa do živali in narave, kot na primer v zadnji številki naše revije: enega od treh omenjenih vam citiramo še enkrat. Fizik Max Planck, Nobelov nagrajenec za fiziko, je živel med letoma 1858 in 1947 in pravi naslednje:

»Kot fizik, ki je vse svoje življenje posvetil trezni znanosti, preučevanju materije, sem zagotovo prost suma, da bi me imeli za nekega zanesenjaka. Tako po svojih raziskavah atoma povem tole:

Materije ni same po sebi. Vsa materija je nastala in obstaja samo po neki sili, ki spravlja atomske delce v nihanje in jih drži skupaj kot najmanjši sončni sistem v vesolju. Ker pa v celotnem vesolju ni niti inteligentne niti večne sile – človeštvu še ni uspelo izumiti tako zelenega perpetuum mobila – moramo domnevati, da za to silo stoji zavesten, inteligenten Duh.

Ta Duh je pravzrok vse materije. Vidna, minljiva materija ni realna, prava, resnična – kajti materija brez Duha sploh ne bi obstajala – temveč nevidni, nesmrtni Duh je tisto resnično!

Ker pa Duh sam po sebi prav tako ne more obstajati, temveč vsak Duh pripada nekemu bitju, moramo nujno predpostaviti duhovno bitje. Ker pa tudi duhovna bitja ne morejo biti sama iz sebe, temveč morajo biti ustvar-

jena, se jaz ne bojim tega skrivnostnega Stvaritelja imenovati z istim imenom, kot so ga v prejšnjih tisočletjih imenovala vsa civilizirana ljudstva na Zemlji: Bog!«

In to je tisto dragoceno, kar nam dajejo nekateri znanstveniki oziroma manjši del znanosti, kot sem o tem malo več napisal v prispevku z naslovom *Gre res verjeti sistemu in znanosti?* To nam daje še dodaten pogum, da ko govorimo ali pišemo o celoviti zaščiti živali in narave, preprosto ne moremo, da ne bi te problematike osvetlili tudi z duhovnega vidika. Tu in tam smo že pisali, da je vseprisotna energija ali Bog Stvaritelj, o katerem govorijo tudi Max Planck in mnogi drugi, Bog ljubezni, ki je vedno za življenje, nikoli za ubijanje, mučenje ali trpljenje, pa naj gre za ljudi, živali ali naravo. Za večino ljudi je to nekaj novega, kajti zunanje religije, tudi krščanske, učijo o bogu, ki nas kaznuje, ki dovoljuje vojne in celo sodeluje v njih, pripravlja večni pekel in, kar je za nas še posebej nesprejemljivo, dovoljuje ubijanje in mučenje živali za našo hrano in korist.

Tako je prišel predlog, ali bi lahko malo več pisali o Bogu ljubezni, o Svobodnem Duhu, ki ga poznamo skozi celotno zgodovino in v današnjem času le po preroški besedi, in ki je, kot že rečeno, proti vsakemu ubijanju in tudi prehranjevanju z mesom. Na eni strani imamo kaznujočega, krvoločnega, cerkvenega, religijskega boga, o katerem govorijo mnogi politiki, o njem nas učijo v cerkvi, pri verouku, v šolah, ter na drugi strani Boga ljubezni, svobode, miru in spoštovanja do vseh ljudi in celotnega stvarstva, ki ga človeštvo ne pozna. Vsi, ki vas zanima, kaj nam je želel povedati Bog ljubezni, Svobodni Duh v današnjem času, v petdesetletnem obdobju preroške

besede, tudi kar se tiče našega odnosa do živali in narave, lahko berete o tem v knjigah Gabriele, založba Beseda, na spletni strani: www.gabriele-zalozba.com ali pa gledate na Zdravi televiziji. Na drugi strani naše revije vedno najdete ažurne podatke o tem, kje se lahko gleda Zdravo televizijo.

Kot smo že omenili, pa bomo, za tiste, ki vas zanima ta tematika, pisali o tem tudi v reviji pod rubriko: Petdeset let neutrudnih prošenj za živali in naravo. Morda za začetek, za lažje razumevanje kratko pojasnilo, kaj pravzaprav mislimo s tem, ko govorimo o resnični preroški besedi in zakaj je ta sploh potrebna. Za pojasnila in odgovore sem prosil dipl. teologa in sociologa Morisa Hoblaja, ki je na vprašanja odgovoril takole:

1. KAKO BI ODGOVORILI IN POJASNILI: NA KAJ MISLIMO, KO GOVORIMO O PRAVI, RESNIČNI PREROŠKI BESEDI?

Za preroštvo obstajajo neštete razlage in različna mišljenja. V tem našem primeru je namen govoriti le o fenomenu Božjega preroštva, ki je med človeštvom pustilo globoke sledi v zgodovini in tudi danes. Torej ne gre za vrsto jasnovidnosti ali napovedovanja prihodnosti, pač pa za resnično Božjo besedo preko prerokov, s pomočjo katerih naj bi človeštvo prepoznalo, od kod prihajamo, zakaj smo na Zemlji, kam gremo po fizični smrti telesa in kam nas vodijo naša protizakonita dejanja do ljudi, živali, narave in celotnega Božjega stvarstva v smislu pregovora: »Kar sejemo, to tudi žanjemo.« Gre za zakon vzroka in učinka, o katerem je govoril in učil Jezus iz Nazareta. Ne le mnogi ljudje srca, resnični iskanci Boga, ampak tudi znanstveniki in teologi prepoznavajo v Božjem preroštvu znamenja časa, iz katerih naj bi človek razbral, kakšne posledice bo imel njegov aktualni način življenja za njegovo prihodnost na Zemlji in tudi za njegovo dušo po smrti njegovega fizičnega telesa. Fenomen resničnega preroštva je predvsem v tem, da Bog ljubezni, Svobodni Duh po prerokih razodeva svojo besedo vedno za vse ljudi, neodvisno od njihovega prepričanja, veroizpovedi, spola, barve kože, načina prehranjevanja in še bi lahko naštevali. Več pa v knjigah Gabriele: www.gabriele-zalozba.com

2. KAJ PA POMENI ČISTA VEST OZIROMA SEIZMOGRAF, PO KATEREM BI SE MORALI RAVNATI?

Seizmograf ali aktivno vest bi lahko imenovali tudi glas človekove duše, ki nas opozarja na nevarnost protizakonitega življenja in dejanj. Za lažje razumevanje še besede Gandhija: »Ko berem evangelij, čutim, da sem kristjan. Ko pa vidim, da se kristjani

vojskujete med seboj, da zatirate kolonialne narode, da pijete alkohol, da uživate mamila, čutim, da ne živite po Kristusu.« Iz tega vidimo, da je Gandhi prepoznal seizmograf v evangeliju – absolutni zakon nenasilnosti in miroljubnosti, o katerem je Jezus iz Nazareta učil ljudi – in je to zapoved tudi živel. Ta primer nam kaže, da danes mnogi sledijo Bogu ljubezni in svobode, ki razodeva Svojo besedo ljudem po prerokih in to v srca vseh ljudi, ne glede na pripadnost neki religiji, skupini ali posameznikom – ateistom. Vemo tudi, da mnogi živijo po tej besedi, tudi če se tega ne zavedajo; živijo namreč po svoji vesti, svojem notranjem seizmografu.

3. IN KAKO PREPOZNA MO PRAVEGA BOŽJEGA PREROKA?

Resnični Božji prerok se v zunanosti po ničemer ne razlikuje od ostalih ljudi. Ima na primer stanovanje, je lahko poročen, ima poklic ... Živi moralno-etično življenje, kajti le tako je možno prebujenje oziroma poziv Boga, ki pri resničnih prerokih poteka v tišini. Po pozivu se začnejo priprava, duhovno usmerjanje in šolanje za nalogo preroka itd. Kristus v Jezusu iz Nazareta je bil jasen glede tega, kako prepoznamo resnične Božje preroke. Povedal je takole: »Le po njihovih delih jih boste prepoznali.«

S primerom o Gandhiju je bilo deloma že odgovorjeno, zakaj je bila nekoč in danes ljudstvu potrebna živa preroška beseda. Več o tem, na kaj nas je opozarjal Bog ljubezni, Svobodni duh po prerokih nekoč in danes, predvsem v odnosu do živali in narave, ter zakaj o tem ne vemo nič ali pa zelo malo, boste izvedeli v nadaljevanjih.

Tudi odgovor na vprašanje, zakaj takšen naslov rubrike: **Petdeset let neutrudnih prošenj za živali in naravo**, bomo podali v enem od nadaljevanj.



Fotografija: Srečo Merčun

NESMISELNOST LOVA KOT DEL KARNIZMA

Avtor: Jelena Dimitrijevič

Ljudje smo se skozi stoletja razvijali, a naša sposobnost empatije in sočutja še vedno ni enakomerna. V nekaterih delih sveta se lov še vedno obravnava kot običajna praksa – skoraj ritual, v katerem so prepleteni tradicija, status in prepričanja. A pogled na lov skozi objektiv karnizma razkriva, da je v tem dejansko le nesmiselna potreba po nadzoru in lastništvu nad življenjem, ki ni naše.

Kaj lov dejansko predstavlja danes? To ni boj za preživetje – večina lovcev danes nima potrebščin za meso, ker je trgovina s hrano že tako široka, da ni več potrebe po ubijanju divjih živali. Gre le za iskanje užitka v prevzemanju nadzora nad drugimi živimi bitji, katerih edina 'krivda' je, da so preživela na tem planetu. Lovci pogosto ponujajo opravičila, da lov deluje kot uravnoteženje narave, kot ohranjanje ravnovesja, toda to je samo evfemizem za dovoljenje ubijanja v imenu človekovega egoizma. Kdo smo mi, da se igramo bogove in odločamo, kdo bo živel, kdo pa umrl?

V resnici lov ne služi naravi, temveč karnizmu, ki nas spodbuja k prepričanju, da je življenje živali manj dragoceno od našega. Ta prepričanja niso le del zgodovinskega konteksta; živahna so še danes in pogosto povzdignjena

kot 'kulturna dediščina' ali 'spoštovanje tradicije'. Vendar pa je prav to najhujši del tega – da smo zaslepljeni s preteklostjo, zaradi katere ne prepoznamo resničnih vrednot sočutja in spoštovanja do vseh živih bitij. Tako kot karnizem pojasnjuje, da je meso živali v prehrani nekaj naravnega in potrebnega, lov na nek način nadaljuje ta mit. Poglejmo iskreno – ali lahko resno verjamemo, da imamo pravico ubiti drugo bitje, samo zato, da bi izkazali svojo moč, nadzor ali da bi preizkusili svojo sposobnost ubijanja? To ni 'šport', to ni 'tradicija', to ni 'uravnoteženje'. To je enostavno nasilje, katerega edini cilj je zadovoljiti naše lastne želje – želje, ki so prepletene z idejami lastništva, moči in karnističnega prepričanja, da so živali zgolj orodja za naše koristi. Resnična moč in prava tradicija bi morali temeljiti na sočutju in odgovornosti do drugih, na ljubezni do vseh bitij na tem planetu, ne pa na nasilju, manipulaciji in ubijanju. Lov kot del karnizma nas uči, da smo mi tisti, ki določamo vrednost življenja, in to je vrednota, ki jo moramo zavreči. Prihodnost pripada tistim, ki ne le razumejo nesmiselnost lova, ampak so pripravljeni pokazati pot naprej – v svet, kjer so vse živali spoštovane, kjer nasilje nad njimi ni več sprejemljivo, in kjer se uči, da je pravi nadzor tisti, ki temelji na sočutju, ne na smrti.



VEGANSTVO KOT OBJEM ALI KLOFUTA?

Kako, kdo in kaj govori na temo prehrane in zaščite živali?

Avtor: dr. Katerina Vidner Ferkov



Oddaja Tine Gaber, partnerice predsednika vlade, je sprožila poplavo negativnih odzivov. Skupaj z gostujočim strokovnjakom za prehrano je upokojencem podala nekaj zdravih nasvetov. Nič takšnega: naj jedo stročnice, opustijo meso in predelana živila in nezdrava olja. Skorajda vsak zdravnik bi predlagal podobno: naj se starejši izogibajo svinjini, težkim, mastnim mesnim obrokom, predelanim živilom in ocvrti hrani. Gre za splošne varovalne ukrepe za srce in ožilje, črevesje in ohranjanje zmerne telesne teže sploh pri starejših, ki se težko gibljejo.

Ljudje so bili izjemno prizadeti in ogorčeni nad njenim nastopom. Njena promocija veganstva kot tudi peticija za zaščito nutrij sta bili deležni ostrih kritik, cele vrste neprijetnih in tudi zlonamernih komentarjev.

Tina Gaber ni rekla ničesar neprimernega, je vegan-ka in ljubiteljica živali, vendar so njene poteze vsakič znova kot javna klofuta za veganstvo in zaščito živali. Morda se kdo sprašuje, zakaj je tako?

Njen nastop in delovne izkušnje so izključno manekenski in 'influencerski'. Njena celotna 'kariera' je poudarjala modo in finančni prestiž. Kdor ima izkušnje s fotografiranjem in manekenstvom, celo s fotografiranjem za družbena omrežja, ve, da je to daleč od prijetnega in lahkega. V resnici je izčrpavajoče, mukotrpno in celo duhamorno delo. Razkazovanje je večini ljudi neprijetno, saj je potrebno ustrezati vsem 'standardom'. Manekenke so (tudi) zato dobro plačane. Vendar med ljudmi takšno delo ni in nikoli ne bo cenjeno enako kot delo kmetice, slaščičarke, medicinske sestre, prostovoljne gasilke, vzgojiteljice ... Vsi naštetih poklici so ključni za dnevno preživetje oziroma delovanje družbe, ne glede na to, kako nepopolna in krivična je.

Kadar o veganski prehrani predava ženska srednjih let, z izkušnjami v kmetijstvu ali predelavi hrane, je to nekaj povsem drugega, ker ne nastopa s položaja 'prestiža', temveč izkušenj. Javnost ima na ta način več posluha, čeprav je večina še vedno nastrojena proti temu, da bi kdorkoli spreminjal krvavo 'tradi-



jo' vsakdanje prehrane, ki je nezdrava in okrutna do živali.

Žal je veganstvo prevečkrat doživeto kot klobuta ljudem, ki so že tako ali tako depresivni, razočarani in nimajo pravega smisla v življenju, določeni 'prehranski rituali', čeprav na račun neizmerne trpljenja živali, pa so tista nit, ki se je oklepajo, izgubljeni v poplavi osebnih, družinskih ali družbenih krivic, ki jih občutijo.

Oddaja Tine Gaber z veganskimi nasveti je dokaz, da je dobronamernost lahko velika klobuta veganskemu načinu prehranjevanja, čeprav povsem nenamer-na (o tem sem prepričana). Pozicija 'pametovanja', četudi s strani izbranega prehranskega strokovnjaka, ni pot do src ljudi. To žal potrjujejo tudi cele aleje alkohola, ki se prodaja v vsaki trgovini. Alkoholnih polic je več kot polic s kruhom, morda že to pove veliko o zavesti sodobne družbe? Sicer to ne pomeni, da je za takšno stanje krivo pitje alkohola, v muslimanskih deželah ga recimo ne uživajo, pa niso nič bolj milostni do živali ali soljudi.



V svetu, kjer vladajo krivični vladarji, kjer je premalo ljubezni in kjer vladajo nenehno tekmovanje in borba za nadvlado nad drugimi, pehanje za denarjem in javno bahanje s svojim bogastvom, lahko vsaka beseda živčno izmučenim ljudem deluje kot sol na rano.

Veganska prehrana bi večini ljudi izjemno pomagala pri boljšem počutju ali jim celo prihranila kakšen evro. Nujno je zavedanje, kako omejena je lahko čustvena ali miselna pot človeka, ki je v stiski, ali na drugi strani tako brezčutnega človeka, ki zavrača vse, kar ni njemu v korist.

Kakor so se za svoje nujne človeške pravice borili istospolno usmerjeni ljudje, se je kasneje iz LGBT + gibanja ustvarila politična smer, ki včasih vključuje tudi veganstvo. Nevarno je, ker je veganstvo postalo zgolj 'nalepka', ki jo je uporabil celo nekdanji italijanski predsednik Silvio Berlusconi, ker je ocenil, da bo to prikrilo njegove nečedne posle. Skozi celoten politični spekter 'leve' in 'desne' politične opcije vidimo veganstvo kot nekakšen modni pripomoček za javno nastopanje, ki se vsakič sproti izkaže za katastrofalno norčevanje iz veganskega načina življenja. Gre za zlorabo trpečih živali v posameznih instrumentaliziranih političnih skupinah. Tako javnost



V SLOVENIJI POTREBUJEMO VARUHA PRAVIC ŽIVALI

Avtor: Metka Pekle

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano (MKGP) je na začetku leta dalo v javno obravnavo novelo Zakona o zaščiti živali (ZZZiv). Razprava je potekala do 12. marca 2025. Na najnovejšo novelo ZZZiv se je med nevladnimi organizacijami, ki si prizadevajo za boljše življenje živali, odzvalo tudi naše društvo: na naslov MKGP je poslalo svoje pripombe k predlogu zakona o spremembah Zakona o zaščiti živali.

V nadaljevanju bomo navedli nekaj ključnih pripomb in predlogov, ki jih je podalo naše društvo, da bi bil omenjeni zakon pravičnejši in učinkovitejši.

Posebej smo izpostavili **nujnost ustanovitve državne institucije Varuha pravic živali**. Ta bi imel možnost pridobivati strokovna mnenja, sodelovati pri pripravi gradiv, ki se tičejo živali, zahtevati ustrezne upravne in sodne postopke oz. podajati obvezujoča mnenja v slednjih in opravljati neke vrste nadzorno funkcijo nad organi, katerih področje delovanja se dotika dobrobiti živali. Pri tem bi bilo nujno, da je ta organ neodvisen, tako kot je neodvisen tudi Varuh človekovih pravic oz. Zagovornik načela enakosti.

Kot je zapisalo Ustavno sodišče, slovenski ustavni red sicer ne zahteva, da bi živali uživale enako pravno varstvo kot človeška bitja, zahteva pa njihovo varstvo. V slovenski družbi je varstvo živali pred mučenjem ustavno zapovedano. Na ustavi temelji zakonodaja o zaščiti živali, ki jih že varuje na marsikaterem področju. Problem je nezadostno izvajanje zakonodaje v praksi, zato se nam zdi tovrsten institut v naši družbi potreben.

Varuhe pravic živali poznajo v Avstriji in Nemčiji, kjer so imenovani na ravni zveznih dežel. V skladu z avstrijskim zakonom o zaščiti živali varuh pravic živali lahko slednje zastopa v vseh pravnih procesih, ima pravico vpogleda v vso dokumentacijo s področja zaščite živali in vsi ostali državni organi mu morajo posredovati relevantne informacije. Varuh ima status stranke v vseh postopkih, povezanih z živalmi, ima pravico vpogleda v vse dokumente in pravico uporabiti vsa pravna sredstva proti odločitvam, ki spadajo na področje zakona o varstvu živali (vlaganje tožb ipd.). Če mora kateri državni organ po službeni dolžnosti preganjati kršitve, mu varuh pred tem posreduje dokumentacijo, tožilstvo

mora po koncu preiskave varuha obvestiti o kršilcih 222. člena kazenskega zakonika (mučenje živali) in varuh ima v takih procesih pravice kot stranka v kazenskem postopku. Pri svojem delu je varuh neodvisen in poroča deželni vladi.

Izračunali smo predvidene stroške urada varuha pravic živali: ti bi znašali okoli 1,4 milijona evrov. V letu 2020 je proračun zagovornika načela enakosti znašal 1,14 milijona evrov, čeprav se njegove naloge prekrivajo z nalogami urada varuha človekovih pravic, poleg njiju pa za pravice ljudi skrbijo tudi mnogi drugi organi, kot npr. zastopniki pacientovih pravic. Od 1,14 milijona je 870.000 evrov odpadlo na stroške dela. Višje stroške varuha pravic živali upravičujemo s tem, da zagovornik enakosti ne sodeluje v sodnih in upravnih postopkih v imenu strank, le svetuje jim lahko. Večino dela lahko opravi preko komunikacije na daljavo, kar v primeru varuha pravic živali ni mogoče.

Komentirali smo zakonski člen, ki ureja področje reje živali in določa, v katerih primerih gre za mučenje živali. Novela ZZZiv navaja le primere mučenja, kadar skrbnik živalim ne zagotovi bivališča, hrane, vode in oskrbe na način, ki je glede na vrsto živali, pasmo, starost, stopnjo razvoja, prilagoditve in udomačitve primeren njenim fiziološkim in etološkim potrebam (...).

Po našem mnenju bi morala novela ZZZiv kot mučenje živali opredeliti tudi pogoje reje, v katerih živalim ni zagotovljena svoboda gibanja, primerna živali glede na njeno vrsto, pasmo, starost, stopnjo razvoja, prilagoditve in udomačitve, ki preprečuje nepotrebno trpljenje.

Zato smo predlagali črtanje odstavka zakonskega člena, ki kot 'normalne' pogoje reje navaja dovolj prostora, če je (žival) privezana ali zaprta, glede na njene fiziološke in etološke potrebe v skladu z ustaljenimi izkušnjami in znanstvenimi spoznanji.

Pozdravili smo prepoved nehumane reje kokoši nesnic v kletkah (t. i. baterijsko rejo), kjer se praksa industrije in služenja na račun živih bitij približuje najhujšim prizorom mučenja živali. Postavili smo vprašanje, kako lahko leta 2025 tovrstno prakso prepovedujemo le pri določeni živalski vrsti. Torej smo za prepoved tovrstne reje vseh živali, kakor tudi reje zunaj kletk, v smrdljivih hlevih.

Pri utemeljevanju svojih trditev smo se naslonili na presoje v dveh odločbah Ustavnega sodišča: odločbi št. U-I-140/14-21 z dne 25. 4. 2018 in odločbi št. U-I-227/23-14 z dne 22. 1. 2025. Tam je jasno zapisano: Varstvo živali je ustavno varovana vrednota, kajti ustava prepoveduje mučenje. Ustrezno varstvo (dobrobiti) vseh živali je tudi del ustavnih zahtev ohranjanja narave in varovanja okolja.

Komentirali smo člen, ki ureja inšpekcijski nadzor ter pravice in dolžnosti pristojnega inšpektorja. Med njimi je tudi ta, da lahko začasno ali trajno odvzame žival in prepove stike dosedanjemu skrbniku živali, če je to potrebno za njeno zaščito.

Predlagali smo, da za začasno odvzete rejne živali uradni veterinar odredi oskrbo v prehodnem hlevu ali pri drugem skrbniku živali, izjemoma pa lahko odredi tudi oskrbo na domu dosedanjega skrbnika, če je mogoče zagotoviti, da odvzete živali ne bodo imele stika s kršiteljem in na domu dosedanjega skrbnika živijo oziroma so zaposlene osebe, ki lahko zagotovijo ustrezno oskrbo živali. Če začasna namestitev ni mogoča ali lastnika ni mogoče ugotoviti, pa se živali trajno odvzamejo.

Ugovarjali smo določbi, da se trajno odvzeta žival po 30-dnevnem roku za prodajo usmrti. Opozorili smo, da gre za neutemeljeno usmrtitev: dejstvo, da živali ni mogoče prodati, ne utemeljuje njene smrti, saj gre za živa, čuteča bitja, ne stvari, ki se jih lahko zavrže, če se jih ne proda.

Predlagali smo določilo, da po pretečenem 30-dnevnem roku uradni veterinar odloči, ali se namestitev



živali v prehodnem hlevu podaljša ali pa se žival namesti pri nevladni organizaciji, ki deluje v javnem interesu in ji država povrne stroške oskrbe.

Dolžnost države je, da zagotavlja nadzor, ki preprečuje mučenje živali, in nosi posledice, če ustreznega nadzora ne zagotovi. Poleg tega gre za neenakopravno obravnavo brez stvarnega temelja – psov in mačk se ne sme evtanazirati, rejne živali pa se sme.

Skladno z načelom dobrobiti živali in splošnim načelom sorazmernosti ZZZiv določa možnost usmrtitve živali in opredeljuje pogoje, pod katerimi je usmrtitev dovoljena. Trajni odvzem živali ne pomeni dodatne podlage za njeno usmrtitev zgolj iz razloga, ker je ni mogoče prodati, saj je treba izkoristiti druge možnosti, kot sta podaljšanje nastanitve rejnih živali v prehodnem hlevu in aktivno iskanje možnosti prodaje.

Komentirali smo definicijo prostoživečih mačk. V noveli ZZZiv so opisane kot potomke domačih mačk, ki živijo v okolju neodvisno od človeka. Ta definicija po našem mnenju ne ustreza resničnosti. Prostoživeče mačke nimajo lastnika in doma, vendar ne živijo neodvisno od človeka, saj jim je še vedno potrebno zagotavljati zavetje, prehrano in veterinarsko oskrbo. Prostovoljci in nevladne organizacije skrbijo za te živali, ki bi brez njihove pomoči hrale lačne, podhranjene in bolne.

Poudarili smo, da med odgovornostmi države ni le varovanje kakovosti naravnega in bivalnega okolja (samim sebi prepuščene bolne prostoživeče živali so razširjevalci bolezni), ampak tudi zaščita živali kot čutečih bitij.

Predlog zakona uvaja obvezno čipiranje mačk. Po našem mnenju bi bilo treba vzpostaviti tudi sistem



Fotografija: Vlado Krele

odgovornega lastništva. Z njim bi lahko rešili problem vedno novih legel, zlasti na podeželju, do katerih pride zato, ker lastniki mačk ne poskrbijo za njihovo sterilizacijo ali kastracijo. V letih 2018–2024 je večina slovenskih zavetišč že julija zaprla vrata zaradi prevelikega števila mačjih mladičev, ki so jih skotile nesterilizirane mačke. Nekatera zavetišča mačk niso niti oglaševala, kar vzbuja sum, da so se živali znebili na druge načine.

V Sloveniji ni ustreznega nadzora nad lastništvom, sterilizacijo, kastracijo in zdravstvenim stanjem mačk. Po našem mnenju bi bila zahteva po čipiranju mačk smiselna le ob sočasni uvedbi zakonskega člena, ki bi predpisal obvezno sterilizacijo oziroma kastracijo mačk, ki se gibljejo zunaj doma brez nadzora – na ta način bi se preprečilo parjenje in ustvarjanje novih legel. Skrb za zapuščene živali je skladno s trenutno zakonodajo naložena občinam in samoupravnim lokalnim skupnostim. Po zakonu je treba zapuščenim živalim zagotoviti pomoč, oskrbo in namestitev v zavetišču. Zagotovitev zavetišča je lokalna zadeva javnega pomena, ki se izvršuje kot javna služba.

Trenutna situacija v Sloveniji je zaskrbljujoča. Zavetišč je malo, pa še ta so večinoma profitna in iz nekaterih prihajajo grozljive zgodbe o oskrbi (zavetišče Perun, ki se je posledično zaprlo, zavetišče Meli itd.). Vrsta zavetišč je prekinila pogodbe z občinami, ker za živali ne morejo poskrbeti. Občine, ki jim je naložena ta skrb, nimajo kam nameščati živali, če zavetišča nočejo niti skleniti pogodb z njimi. Poudarili smo, da je treba dolžnost skrbi za živali prenesti na državo, na kar društva za dobrobit živali opozarjamo že vrsto let. Skrb za živali, ki so živa čuteča bitja, zahteva njihovo enakopravno obravnavo, ne glede na to, iz katere občine izhajajo, kar trenutno ni zagotovljeno.



Vedno večje število občin nima niti lastnih zavetišč niti sklenjenih pogodb z zasebnimi zavetišči, v določenih občinah pa ni niti lokalnega interesa. Vlada poroča, da delež odvzetih živali v zadnjih nekaj letih narašča, kar kaže na to, da narašča tudi trend najhujših oblik mučenja živali.

Zavetišča bi morala biti državna skrb, saj morajo biti skladno z zakonsko ureditvijo zagotovljena. Država naj jih sama ustanovi, kjer jih ni, ali pa sklene ustrezne pogodbe. S tem, da je breme prevajala na občine, država ni izpolnila svoje zakonske obveznosti.

Kako se denar porabi, je danes stvar zavetišč, ki so v večini zasebne gospodarske družbe. V določenih območjih zavetišč sploh ni, kjer pa so, obstajajo med njimi velike razlike v veterinarski obravnavi, oglaševanju, možnosti sprehodov in resocializacije, oddajanju primernim posvojiteljem in zagotavljanju pogojev bivanja v zavetišču. Oskrba živali nikakor ni zadeva lokalnega, temveč državnega pomena – zadeva vse državljane, moralno zavest in družbo na celotnem ozemlju Slovenije.

Komentirali smo zakonski člen, ki ureja posedovanje živali. ZZZiv določa, da lahko fizične in pravne osebe posedujejo živali živalskih vrst, ki so udomačene ali po svoji naravi niso nevarne zaradi velikosti, neobvladljivosti, ne izločajo človeku nevarnih strupov in niso zahtevne za oskrbo ter so določene na seznamu dovoljenih vrst živali.

Vse ostale spadajo na seznam prepovedanih živalskih vrst. Za te živali sta po zakonu pristojna živalski vrt in zatočišče, ki izpolnjujeta pogoje in sta registrirana v skladu s predpisi o ohranjanju narave.

Pri odločanju o predlogih za uvrstitev živalske vrste na seznam dovoljenih vrst je po našem mnenju treba predstavnikom javnega interesa zagotoviti, da se seznanijo z njimi in prevzamejo vlogo stranskega udeleženca v postopku. Pri presoji o tem, ali imajo zasebniki ustrezne zmožnosti za posedovanje eksotičnih živali, pa morata biti vključeni obe pristojni ministrstvi za urejanje tega področja (MKGP in MNVP).

Izpostavili smo, da zakonski člen, ki nadzorstvo nad zatočiščem nalaga lovskim inšpektorjem, ne navaja nobene podlage za to. Opozorili smo, da sodelovanje javnosti brez obrazložitve členov ne more zagotoviti ciljev Aarhuške konvencije.

BIGRADI TUDI TI Z NAMI?

Prijatelji živali in narave!

Vsako dejanje ali sredstvo šteje. Bodisi nakup izdelkov ali storitev, članstvo, donacija ali prostovoljna pomoč pri številnih aktivnostih. Z doprinosom ohranjamo obstoječe aktivnosti in pomagamo, da skupaj dosežemo še več.

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice – nevladna organizacija RS, ki deluje v javnem interesu na področju zaščite živali. Sodeluj pri različnih aktivnostih: v pravni skupini varuhinje pravic živali – pravna zaščita živali; v medijski skupini – snemanje video prispevkov, oddaj za televizijo (kot novinar, bralec besedila, snemalec, montažer, urejevalec spletnih strani, socialnih omrežij itd.); v delovni skupini izdajanja revije – priprava prispevkov za revijo Osvoboditev živali, prevajanje tujih člankov o živalih itd.; sodelovanje na društvenih in drugih prireditvah – na stojnicah ob različnih aktivnostih za živali (ob dnevu živali, na shodih itd.); pomoč pri deljenju revije Osvoboditev živali – raznašanje revij v svoj kraj in njegovo okolico, v knjižnice ter v ekološke trgovine in veganske restavracije.

VČLANI SE V DRUŠTVO IN POMAGAJ ŽIVALIM.

- Donacije: prispevaj sredstva in pomagaj živalim.
- Nameni 1 % dohodnine.
- Prijavi zlorabo živali.

Z vašim doprinosom pomagajte, da se izboljšujeta položaja rejnih in prostoživečih živali v družbi in v naravi. Pomagajte, da izhaja revija Osvoboditev živali, ki je mnogim ljudem pomagala preiti na vegetarijanski in veganski način prehranjevanja. Pomagajte, da je društvo prisotno na raznih javnih prireditvah, kjer ima možnost informirati ljudi o bolj spoštljivem in odgovornem odnosu do narave in živali. Prispevate k delovanju skupine varuha pravic živali, ki si prizadeva za izboljšanje položaja živali na zakonodajnem področju, prispevate k nastajanju živalim prijaznih oddaj, posnetkov, dokumentarnih filmov ...

Vprašanja – kontakt:

info@osvoboditevzivali.si



PRVI PIKNIK V SLOVENIJI PO IDEJI CELOVITEGA VEGANSTVA



v skupni organizaciji Društva za osvoboditev živali in njihove pravice in podjetja Vege & Dobro:

**SOBOTA, 23. AVGUSTA 2025, MED 12. IN 18. URO NA
KMETIJI NA OSTROŽNEM PRI PONIKVI 26, 3232 PONIKVA**



Fotografije: Arhiv društva

OKVIRNI PROGRAM:

- otroške delavnice
- predstavitev ideje celovitega veganstva
- predstavitev korakov k bolj zdravemu prehranjevanju
- predvajanje oddaje na temo čuvanja narave in živali
- stojnice, povezane z idejo celovitega veganstva
- 100 % ekološka in rastlinska ponudba hrane
- možnost nakupa in sprehoda po kmetiji

V društvu smo pred 20 leti ljudi spodbujali k vegetarijanstvu, tudi tako, da smo organizirali veliko vegetarijanskih piknikov v nekaterih večjih mestih po Sloveniji. Tako smo širši javnosti poskusili pokazati, da vegetarijanstvo pomeni zmanjšanje mučenja in ubijanja živali ter zaščito narave. Po dobrem desetletju smo začeli vse bolj opozarjati na mučenje in trpljenje živali na kokošjih farmah pri proizvodnji jajc ter v mlečni industriji. Tako smo želeli javnosti približati rastlinsko ali vegansko prehrano, kar pomeni zmanjšanje mučenja in trpljenja živali ter še večjo zaščito narave. Od takrat je minilo dobro desetletje in zopet želimo narediti korak naprej. Začeli smo govoriti in delati korake k CELOVITEMU VEGANSTVU, kar pomeni še večje zmanjšanje mučenja in trpljenja živali in zaščito narave kot pri veganstvu.

CELOVITO VEGANSTVO

Nesprejemljivo je vsako NAMERNO ubijanje, mučenje in izkoriščanje živali ter uničevanje narave.

Nesprejemljive so vse raziskave znanosti za te in podobne namene, kjer se muči in ubija živali. Prav tako je nesprejemljiva znanost in njeni dosežki, s katerimi se ali bi se lahko množično namerno mučilo in ubijalo živali in naravo ter posledično ljudi.

Nesprejemljiva sta izdelovanje in uporaba vseh smrtonosnih škropiv, ki se uporabljajo v kmetijstvu ali kjerkoli drugje za ubijanje katerikoli živali, življenja v tleh, življenja v vodi in rastlinskega sveta. Nesprejemljivi so vsi poskusi na živalih za potrebe farmacevtske in fitofarmaceutске industrije ter uporaba katerekoli živali ali živalskih sestavin za izdelavo zdravil in cepiv. Nesprejemljivo je tudi vsako orožje ali izdelovanje orožja, torej tudi vse vojaške vaje.

Celovito veganstvo podpira le miroljubne rešitve na vseh področjih našega življenja. Mnogi iz izkušenj vemo, da to ni utopija, da je možno tako živeti in da že vsak majhen korak proti miroljubnosti s celotnim stvarstvom koristi tudi nam, ljudem. Daje nam veselje in energijo za življenje in delo ter nam pomaga pri širitvi zavesti, kar nam počasi omogoča popolnoma nov, povezujoč pogled na celotno stvarstvo, pa tudi željo po miroljubnih rešitvah in odnosu do soljudi, živali, rastlin in celotne narave.

Vabljeni vsi, ki bi vas zanimala ideja o celovitem veganstvu!

Pripravil: Stanko Valpatič

VSE NEVARNOSTI BELJAKOVINSKO BOGATE PREHRANE

**Avtor: Petra Križaić, mag. farm., certificirana specialistka
regenerativne detoksikacije
Iz hrvatsčine prevedla: Sara Zupan**

V zadnjem času lahko opazujemo povečano oglaševanje beljakovin, beljakovinskih jedi in prehranskih dopolnil v medijih ter s strani strokovnjakov. Veliko se govori o pomanjkanju beljakovin v prehrani in potrebi po vnosu njihovih velikih količin v organizem. Vendar pa se postavlja vprašanje: je to resnično pravilno ali pa gre le za še en trend in napačno teorijo, kot smo jih skozi zgodovino že videli?



KAJ SO BELJAKOVINE?

Beljakovine so kompleksne spojine, ki v živalskih organizmih gradijo mišice. Rastline jih vsebujejo zelo malo, predvsem jih najdemo v semenih, stročnicah in oreščkih, ki vsebujejo koncentrirana hranila. V kemijskem smislu so beljakovine ali proteini verige preprostih aminokislin. Vsak protein je lahko sestavljen iz več tisoč aminokislin, povezanih v polipeptidne verige, ki skupaj tvorijo beljakovinske makromolekule.

Človeško telo ne more neposredno uporabiti tujih beljakovin. Da bi sploh lahko izkoristilo beljakovine, se morajo razgraditi na enostavne dele, aminokisliline. Telo lahko le iz enostavnih hranil, aminokislin, ustvarja lastne beljakovine in gradi lastne mišice.

Niti rastlinske niti živalske beljakovine se ne morejo vgrajevati v človeške mišice in graditi človeško telo. Iz tega razloga je jasno, da človeško telo kot hranila ne potrebuje beljakovin, temveč enostavne aminokisline. Svoje telo lahko oskrbimo z virom aminokislin na tri načine:

1. Prvi način je tisti, o katerem nas učijo, da je pravi-
len, in ki se kot takšen promovira skozi znanost, me-
dicino in prehrabeno industrijo. To so živalski viri
beljakovin, kot so meso in mesni izdelki, ribe, jajca ter
živalsko mleko in mlečni izdelki.
2. Drugi način so rastlinske beljakovine, ki so glavni
vir za vegane in vegetarijance, kot so stročnice, žita,
semena in oreščki.



3. Tretji način, kako telesu zagotoviti aminokisline, so viri čistih aminokislin iz rastlin. Vsaka rastlina in plod vsebuje določeno količino enostavnih aminokislinskih hranil. Največja vira sta sadje in zelena listnata zelenjava, ki sta glavna vira za ljudi, ki jedo naravno, surovo hrano.

Dokaz, da zelena listnata zelenjava in sadje vsebuje veliko količino aminokislin, so živali, ki se prehranjujejo z naravno hrano rastlinskega izvora. Vzemimo za primer kravo ali bika. Te živali vse življenje jedo v naravnih pogojih in se pasejo s travo, razen če so odvisne od človeka v zaprtih prostorih, hlevih in farmah. Ne potrebujejo živalskih beljakovin ali dodatkov, da zrastejo v velike, močne in zdrave živali, čeprav se vse življenje prehranjujejo enolično, le z določeno rastlinsko hrano. Instinktivno vedo, katera je njihova naravna hrana, in v naravi nikoli ne bodo stekle, da bi ulovile zajca ali ptico, pač pa le sklonijo glavo in se pasejo s travo.

Tako kot krava ali bik tudi vsako drugo živo bitje, vključno s človekom, instinktivno ve, katera je njegova naravna hrana. Dokler ne bodo tudi živali indoktrinirane z napačnimi teorijami, naučenimi in podedovanimi prehranskimi vzorci, in dokler njihovi naravni instinkti ne bodo zatrti zaradi zastrupljenosti uma in misli, je človek žal največja žrtev moderne dobe. Otroci že od rojstva prejemajo v svoje telo nenaravne snovi, cepiva in zdravila. Njihova prva hrana, materino mleko, ni idealne sestave, saj tudi matere nimajo idealne prehrane. Prehrana otrok se začne z umetnimi mlečnimi formulami, termično obdelano zelenjavo in sadjem, žitaricami ter živalskimi proizvodi, kot so živalsko mleko, meso, ribe, jajca in sir.

Majhen otrok še nima potlačenih naravnih instinktov in bo najprej posegel po sadju, če mu ga ponudimo, vendar ga starši hranijo tako, kot so sami naučeni, da je prav. Nezavedni in bolni ljudje z opranimi možgani vzgojijo prav takšno generacijo svojih potomcev.

Bolezni se ne dedujejo. Dedujejo se vedenjski vzorci, način prehranjevanja, življenjski slog in čustvene reakcije. To so dejavniki, ki povzročijo pojav istih bolezni in šibkih točk v telesu otroka, kot so prisotne v telesih staršev.

NEVARNOSTI NENARAVNE BELJAKOVINSKE PREHRANE

V živalski hrani in beljakovinah se skrivajo številne nevarnosti za človeško telo:

1. Prebava je pri uživanju beljakovinske hrane otežena in upočasnjena. Človeški želodec prvi začne razgrajevati beljakovine. Da se te sploh lahko prebavijo, je nujno, da želodec izloča velike in zadostne količine klorovodikove kisline in encimov, da se zaužite beljakovine ne bi znašle neprebavljene v črevesju. Obremenjena sta tudi trebušna slinavka in jetra, saj morata izločati velike količine svojih encimov za razgradnjo in prebavo beljakovin. Takšna aktivnost prebavnega sistema je za telo energijsko izjemno obremenjujoča, vsak beljakovinski obrok pa telesu odvzame veliko vitalne življenjske energije. Človek po takšnem obroku nima več želje po sprehodu, gibanju ali delu, edino, kar si želi, je to, da se uleže na kavč pred televizijo in počiva kot po težkem fizičnem delu. Dolgotrajno, vseživljenjsko uživanje velikih količin živalskih beljakovin telesu jemlje življenjsko energijo in skrajšuje življenjsko dobo človeka.

2. Ko v telo vnašamo beljakovinsko hrano v velikih količinah, naš prebavni sistem ne zmore prebaviti tako velikih količin beljakovin. In tega, česar naš prebavni sistem ne more razgraditi in prebaviti, ne more niti izkoristiti, zato ostane v črevesju kot neprebavljena odpadna snov. Neprebavljene beljakovine v črevesju gnijejo in ustvarjajo strupene spojine, kot so amoniak, vodikov sulfid ter drugi kisli in toksični proizvodi gnitja. Vsi ti proizvodi so strupeni za telo in uničujejo celice črevesja. V prebavnem sistemu takšni toksični produkti povzročajo bolečine in krče, pline, napihnjenost, zgago, kislo, smrdljivo in lepljivo



blato ter motnje pri odvajanju. Dolgotrajna prisotnost toksinov iz takšne hrane povzroča poškodbe celic želodca in črevesja, pojav vnetnih bolezni, kot so gastritis in kolitis, ulcerativne spremembe, Crohnova bolezen, polipi, tumorji in rak ter druge bolezni prebavnega sistema. Rak debelega črevesja in rak želodca sta neposredni posledici uživanja živalskih izdelkov in predelane hrane.

3. Zastajanje neprebavljenih beljakovinskih odpadkov v debelem črevesju in njihovo gnitje ne škodita le celicam črevesja, temveč toksini skozi črevesno steno vstopajo v krvni obtok in so tako potencialno toksični za celoten organizem. Prisotnost produktov gnitja beljakovin v telesu povzroča hude okvare jeter in ledvic ter drugih organov. Ledvice so bistvene za čistočo in zdravje telesa, saj so najpomembnejši kanal za izločanje toksinov iz limfe. Velike količine beljakovin v prehrani oslabijo ledvice do te mere, da ne morejo več učinkovito filtrirati in izločiti toksičnih odpadkov iz limfe in krvnega obtoka, kar sčasoma privede do vse večje zastrupljenosti oziroma toksemije telesa. Toksemija = zastrupitev telesa = bolezen = smrt.

4. Današnji trend beljakovinske diete vključuje izogibanje vnosu ogljikovih hidratov, ki so primarni in osnovni vir energije za človeka. Beljakovine so le sekundarni vir energije za telo in celice so zaradi pomanjkanja enostavnih ogljikovih hidratov – fruktoze in glukoze – prisiljene uporabljati beljakovine kot vir energije. Ko se to zgodi, telo izloči dušik iz beljakovinskih molekul in uporabi preostalo vsebnost ogljika kot gorivo in vir energije v celicah. Ta proces povzroči veliko izgubo vitalne energije in po nepotrebnem obremeni jetra, ledvice, kožo, črevesje in druge organe, da bi odstranil nekoristne dušikove odpadke. Ti odpadki iz beljakovin so zelo toksični in neposredno povzročajo poškodbe celic ter degenerativne bolezni izločevalnih organov v telesu – ledvic, kože, črevesja in jeter.

5. Z uživanjem živalskih proizvodov, kot so meso, suhomesnati izdelki, živalska drobovina in ribe, se v organizem vnese velika količina dušikovih baz, purinov. Velike količine purina v prehrani vodijo do degenerativnih bolezni sklepov, kot so protin, artritis, artroza, osteoartritis, nekroza in dolgotrajna boleča stanja sklepov. Končni stranski produkt razgradnje purina je namreč sečna kislina, ki se, če je telo ne more izločiti, nalaga v sklepih. Glede na to, da je izločanje toksičnih odpadkov ob beljakovinski dieti zaradi že oslabljenih ledvic nezadostno, bo takšno stanje telesa povzročilo vse večje kopičenje toksinov v limfi, sklepih in drugih organih ter privedlo do njihovih degenerativnih sprememb in poškodb.

Tudi številna druga stanja in bolezni so povezani z uživanjem beljakovin, živalskih izdelkov in druge za človeka nenaravne hrane.



Fotografija: freepik.com

Vse, kar vstopi v človeško telo in ni vir energije, gradbeni material ali esencialno hranilo, kot so vitamini in encimi, je za telo strup. Človeško telo je popolno in vedno v stanju zdravja, če mu damo tisto, kar resnično potrebuje. Naravna in osnovna potreba človeškega telesa je naravna, živa, surova, nezačinjena, nepredelana in termično neobdelana hrana. Le takšna hrana, ki jo je narava ustvarila za človeka, bo ohranjala telo v popolnoma čistem, zdravem stanju brez bolezni.

Človek je po naravi sadjejedec. V naravi teži k iskanju hrane, ki je sladka, okusna in zadovolji brbončice. Niti na kraj pameti mu ne bi padlo, da bi v naravi tekel za zajcem, kravo, svinjo ali ptico, da bi jih ubil in tako potešil svojo lakoto. Sodobni človek je skozi vse svoje življenje indoktriniran, da so živalski proizvodi njegova hrana in da potrebuje velike količine beljakovin, da bo velik in močan. To je popolnoma napačno in zdravju izredno škodljivo prepričanje.

Današnji moderen in 'civiliziran' človek je kljub inteligentnim znanstvenikom in zdravnikom najbolj bolno živo bitje na planetu. Ne glede na to, koliko denarja se vlaga v proizvodnjo novih zdravil in iskanje vrhunske rešitve za človeške bolezni, te rešitve že več tisoč let ni od nikoder.

Vrhunska rešitev je ljudem pred nosom, le da si je ne dovolijo videti. Rešitev sta narava in življenje po naravnih zakonitostih.



Fotografija: Arhiv društva

VEGANSKI ŠPORTNIKI – KREPKI Z MOČJO RASTLIN

Vedno večje število profesionalnih športnic in športnikov, prvakov, udeležencev olimpijskih iger in svetovnih prvakov se odloča za rastlinsko prehrano, ker želijo aktivno prispevati k zaščiti živali, okolja in podnebja. Zavedajo se, da veganska prehrana ne vodi le do uspehov, temveč lahko k njihovi karieri in življenju doprinese mnoga zdrava leta. To pa ne velja samo za profesionalne športnike. Vsak izmed nas lahko s polnovredno rastlinsko prehrano izboljša svojo telesno zmogljivost pri športu pa tudi v službi in vsakdanjem življenju, hkrati pa preprečuje kronične bolezni ter naredi nekaj dobrega za živali, okolje in naš planet.



SEDEMKRATNI SVETOVNI PRVAK V FORMULI 1

Lewis Hamilton je vegan od leta 2017 – potem ko si je na Netflixu ogledal dokumentarni film *What the health*. Takšno odločitev je sprejel zaradi okrutnosti ljudi do živali, globalnega segrevanja in lastnega zdravja.

Vrhunska športnika Lewis Hamilton in teniški as Novak Đoković že vrsto let javno zagovarjata svoj veganski življenjski slog. S tem se zavzemata za večjo trajnost v prehrani in zavestno prehranjevanje v športu – obenem pa dajeta glas živalim. Športni uspehi veganskih atletinj in atletov v vseh disciplinah so povzročili preobrat v razumevanju zdravja in telesne zmogljivosti pri veganskih športnikih.

Član državne reprezentance in nogometna zvezda Stuttgarta Chris Führich se od leta 2019 prehranjuje izključno z rastlinsko hrano.

»Moje zdravje je preprosto odlično, zelo redko imam težave z mišicami in tako sem našel svojo pot.«

NEMŠKA NOGOMETNA BUNDESLIGA POSTAJA VSE BOLJ VEGANSKA

Tudi Bundesliga postaja vse bolj veganska: povpraševanje po veganskih ponudbah stalno narašča – tako med nogometaši kot med njihovimi navijači. Vseh 18 prvoligaških klubov zdaj ponuja veganske jedi, in sicer ne samo krompirčka in prest, ampak tudi veganske klobase za ponudbo na stadionu in veganske burgerje. Na nekaterih stadionih so na voljo celo veganski zelenjavni zrezki, zelenjavni ravioli z lečo ali veganska rolada z rastlinskim mlečnim mesom v paradižnikovi omaki.

Na evropskem nogometnem prvenstvu leta 2024 je Philipp Lahm, vodja organizacijskega odbora evropskega prvenstva, že vnaprej poudaril: »Dandanes je treba poskrbeti, da je na stadionu tudi nekaj veganskega.« Poleg tega se je tudi trener nemške reprezentance Julian Nagelsmann odpovedal mesu. Pri tem je imela zanj »tematika zaščite živali zagotovo ključno besedo«.

TRIKRATNI NEMŠKI PRVAK V TEKU NA 400 METROV Z OVIRAMI

Constantin Preis (od decembra 2024 Constantin Cislari), polfinalist olimpijskih iger v Tokiu 2020 in udeleženec olimpijskih iger 2024 v Parizu, se že od leta 2018 popolnoma odpoveduje živalskim proizvodom. »Prednosti je izjemno veliko, ampak v bistvu se vse začne z izboljšano prekrvavitvijo. Z opustitvijo mlečnih izdelkov so obloge z vsem, kar se je nabralo, izginile. Ker je zdaj moja prekrvavitev boljša, so mišice optimalno preskrbljene in so se težave z njimi zelo zmanjšale.«

OLIMPIJSKE IGRE: VEČ KOT POLOVICA JEDI JE VEGETARIJANSKIH ALI VEGANSKIH

Na poletnih olimpijskih igrah 2024 v Parizu je bilo prvič v zgodovini več kot polovica jedi za športnike, zaposlene in obiskovalce vegetarijanskih ali veganskih. Namen tega je bil po eni strani zmanjšati emisije toplogrednih plinov dogodka za 50 %, po drugi pa priti naproti veganskim olimpijskim športnicam in športnikom ter veganskim gledalcem.

Zaradi vse večjega števila veganskih športnic in športnikov v profesionalnem športu pa tudi v tekmovalnih in rekreativnih športih se trenutno povečuje količina znanstvenih podatkov o veganski prehrani v športu.

PREHOD NA POLNOVREDNO RASTLINSKO PREHRANO PRINAŠA ŠTEVILNE PREDNOSTI

To velja tako za športnice in športnike kot tudi za vse tiste, ki želijo biti uspešni na delovnem mestu in v vsakdanjem življenju ter postati ali ostati zdravi. V polnovredno vegansko prehrano sodijo sadje, jagodičevje, zelenjava, listnata zelenjava, zelišča in divja zelišča, polnozrnata žita in izdelki iz njih, stročnice (leča, grah, fižol, soja in izdelki iz soje), oreški in semena – vse to čim manj predelano in najboljše iz ekološke pridelave.

PREDNOSTI RASTLINSKE PREHRANE ZA ŠPORTNIKE (IN ZA VSAKOGAR, KI ŽELI BITI V DOBRI KONDICIJI V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU)

Prednosti rastlinske prehrane nista le zmanjšanje odvečnega telesnega maščevja in znižanje ravni holesterola, temveč tudi stabilizacija ravni krvnega sladkorja, celo reverzija sladkorne bolezni, preprečevanje bolezni srca in ožilja ter – še posebej pomembno za športnice in športnike – lajšanje vnetij in bolečin v sklepih. Atletinje in atleti lahko z rastlinsko prehrano na eni strani preprečijo kronične bolezni ter s tem podaljšajo trajanje svoje kariere daleč čez običajno pričakovano obdobje. Po drugi strani pa lahko zaradi manj vnetij ter hitrejših in učinkovitejših regeneracij po treningih in tekmovanjih hitreje ponovno začnejo s treningi in tako izboljšajo svojo telesno zmogljivost.



OGLJIKOVI HIDRATI: POPOLNO POGONSKO GORIVO ZA TELO

Za vse športnike, vključno z bodibilderji, bi morali biti kompleksni ogljikovi hidrati alfa in omega – tudi za izgradnjo mišic. Kompleksni ogljikovi hidrati zagotavljajo zelo dolgotrajno energijo.

Živila, bogata s kompleksnimi ogljikovimi hidrati, ki vsebujejo največ hranilnih snovi: sadje, zelenjava, korenovke, krompir, polnozrnata žita, ovseni kosmiči, kvinoja, stročnice, kot so grah, fižol, leča, čičerika in soja, pa tudi semena (lanena, konoplina, chia ...) in oreški nas oskrbujejo s kompleksnimi ogljikovimi hidrati, rastlinskimi beljakovinami, zdravimi maščobami, vitamini, mineralnimi snovmi in fitohranili. Pomagajo pri zmanjševanju vnetij, podpirajo regeneracijo po vadbi, prispevajo k hidraciji ter olajšujejo porazdelitev elektrolitov, vitaminov in mineralov po telesu.

Ko zaužijemo ogljikove hidrate, se ti najprej pretvorijo v glukozo, nato pa se shranijo v naših jetrih in mišicah kot glikogen, ki se kasneje uporabi kot vir energije. Med vadbo telo kot vir energije črpa prav iz teh zalog mišičnega glikogena. Ko so te zaloge izčrpane, začne v večji meri črpati energijo iz maščobnih zalog. Beljakovine so telesu na voljo kot vir energije le v približno 5 % – torej zelo kratek čas. Zato veljajo beljakovine za rezervno gorivo za nujne primere.

MIKROHRANILA IN ANTIOKSIDANTI: ZDRAVA MOČ RASTLIN

Sveže sadje in zelenjava, zelenolistna zelenjava, zelišča, stročnice, oreški in semena so bogat vir





mikrohranil in antioksidantov ter zato pomagajo zmanjševati vnetja.

Polnozrnata žita delujejo manj vnetno kot izdelki iz bele moke, saj raven krvnega sladkorja ob njihovem zaužitju ne narašča tako hitro. Prehranske vlaknine so pomembne za močan imunski sistem.

Meso, mlečni izdelki in jajca vsebujejo visok delež nasičenih maščob, ki spodbujajo vnetja. Rastlinska polnovredna prehrana vsebuje zdrave večkrat nenasičene maščobne kisline, kar med drugim zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja, kot je srčni infarkt. Še posebej so pomembne omega-3 maščobne kisline iz lanenih semen in lanenega olja, orehov, semen konoplje in konopljinega olja, repičnega olja in alg. Omega-3 maščobne kisline so zelo pomembne za metabolizem in naše možgane, poleg tega učinkujejo proti vnetjem.

MAKROHRANILA SO GLAVNA HRANILA V PREHRANI:

Ogljikovi hidrati – še posebej kompleksni ogljikovi hidrati iz sadja, zelenjave, krompirja, stročnic, polnozrnatih žit, oreščkov in semen – so glavni vir energije za telo. Vsa tkiva in celice v našem telesu uporabljajo ogljikove hidrate za pridobivanje energije. Nujno potrebni so za delovanje centralnega živčnega sistema, ledvic, možganov in mišic (vključno s srcem). Shranjujejo se lahko v mišicah in jetrih, kasneje pa se uporabljajo za pridobivanje energije.

Športniki ogljikovim hidratom pogosto namenijo manj pozornosti, vendar prav ogljikovi hidrati iz kruha, testenin ali riža zagotavljajo telesu energijo. Kompleksni ogljikovi hidrati iz krompirja, ovsenih kosmičev, polnozrnatih žit, polnozrnatega riža, kvinoje, stročnic in oreščkov zagotavljajo celo zelo dolgotrajno energijo. Aktualne raziskave kažejo, da ogljikovi hidrati povečujejo telesno zmogljivost in še posebej vzdržljivost športnikov.

Veliko športnikov se boji, da bodo shujšali, če ne bodo zaužili 'dovolj' beljakovin – v obliki živalskih

proizvodov ali beljakovinskih napitkov s sirotko. Ampak to prepričanje o prehrani je znanstveno zastarelo: več beljakovin ne pomeni samodejno več mišic. Beljakovine, ki presegajo potrebe telesa, se izločijo ali pa se shranijo v telesu kot maščoba. Številne študije kažejo, da je uživanje živalskih beljakovin povezano z glavnimi vzroki smrti – od sladkorne do srčno-žilnih bolezni, raka in kronične ledvične bolezni.

Maščobe podpirajo normalno rast in razvoj, zagotavljajo energijo, omogočajo absorpcijo določenih vitaminov, ohranjajo celične membrane ter varujejo organe. Pomembne so zdrave rastlinske maščobe, predvsem večkrat nenasičene maščobne kisline iz oreščkov in semen. Posebej pomembne so omega-3 maščobne kisline iz lanenih in konopljinih semen, orehov, lanenega, konopljinega in repičnega olja ali alg.

Nasičene maščobe iz mesa, mlečnih izdelkov in jajc lahko zvišajo raven holesterola v krvi in povzročijo zoženje krvnih žil. Poleg tega uživanje večjih količin živalskih maščob povečuje tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, demence in sladkorne bolezni. Preveč nasičenih maščob in trans-maščob povečuje tudi tveganje za prekomerno telesno težo.

TEŽAVA (NE SAMO) ZA ŠPORTNIKE: VNETJA

Uživanje živalskih proizvodov (mesa, mleka in mlečnih izdelkov, jajc) vodi do povečanja vnetij in oksidativnega stresa. Vnetja so sicer sprva koristen odziv našega imunskega sistema za boj proti bakterijam in virusom: z vnetjem se hranila in imunske aktivne celice usmerijo na mesto poškodbe ali okužbe – kar je temelj telesnega odziva na zdravljenje. Če pa je naš imunski sistem zaradi ponavljajoče se 'stimulacije' ali 'napada' nenehno v stanju pripravljenosti in aktiviran, pride do trajnega vnetja. Kronična vnetja pa so vzrok za kronične bolezni.

Vnetja in oksidativni stres so še posebej velikega pomena za športnice in športnike, saj vplivajo na trening. Več kot je oksidativnega stresa, težja je regeneracija, zato je potrebnih več premorov med posameznimi treningi. Če pa vnetij in oksidativnega stresa ni, se lahko športniki veliko hitreje regenerirajo in posledično tudi prej ponovno trenirajo, kar jim omogoča prednost v treningu.

Polnovredna rastlinska prehrana vsebuje veliko vitaminov, mikrohranil, antioksidantov, neštetih fitohranil in preprečuje prekomerno zakisanost telesa. Zaradi tega deluje protivnetno in lahko pomaga pri obvladovanju vnetij, ki nastanejo zaradi treninga. Športnice in športniki, ki so prešli na polnovredno rastlinsko prehrano, poročajo, da se veliko manj soočajo z mišičnimi bolečinami, napetostjo, bolečinami v sklepih in vnetji ter da so manj nagnjeni k poškodbam. Prav tako poročajo, da se po športni aktivnosti hitreje regenerirajo in bolje spiyo.

MIKROHRANILA: BISTVENA ZA OHRANJANJE ZDRAVJA TELESA

Kot mikrohranila označujemo vitamine in mineralne snovi. So nujno potrebna za ohranjanje zdravja našega telesa. Igrajo pomembno vlogo pri tvorbi energije, delovanju imunskega sistema, zaščiti telesa pred oksidativnimi poškodbami in stresom, tvorbi nevrotansmitterjev ter gradnji in obnovi mišic, kit, vezi in hrustanca. Vitamini in minerali skrbijo, da je naša kri oskrbljena s kisikom, da kosti ostanejo močne in da se ravnovesje elektrolitov znova vzpostavi – vse to so ključni temelji za vrhunsko telesno pripravljenost.

Sadje in jagodičevje, zelenjava, zelenolistna zelenjava, zelišča, polnozrnata žita, kaše, stročnice, oreščki in semena so polni vitaminov in mineralnih snovi. Poleg tega vsebujejo tudi zdravju izjemno koristna fitohranila, t. i. sekundarne rastlinske snovi, kot so karotenoidi, polifenoli, flavonoidi, sulfidi ali fitoestrogeni. Fitohranila imajo nevrološke, protivnetne in antibakterijske učinke. Ščitijo naše celice pred prostimi radikali in s tem pred različnimi vrstami raka. Prav tako spodbujajo elastičnost krvnih žil in tako prispevajo k zdravemu krvnemu tlaku.

Kadar vitamine in minerale uživamo ločeno v obliki prehranskih dopolnil, v njih primanjkuje dragocenih fitohranil. Zato so vitalne snovi iz polnovredne hrane vedno dragocenejše in bolj zdrave. Da bi zagotovili zadostno oskrbo z vsemi aminokislinami, vitamini in minerali, je priporočljivo enkrat letno opraviti obsežno krvno sliko – in nato ciljno dodajati tista hranila v obliki dopolnil, ki jih dejansko primanjkuje. Obstajata pa dve izjemi: vitamina B12 in D je treba redno dodajati – ne glede na način prehranjevanja.

Da bi bili optimalno preskrbljeni z vitamini, minerali in fitohranili, bi morali v svoj jedilnik vključiti čim večjo raznolikost polnovrednih rastlinskih živil. Jejite veliko svežega in nekuhanega sadja, zelenjave in solat. Odlična možnost

za večji vnos sadja in jagodičevja, zelenolistne zelenjave in zelišč (listnata zelenjava, kot sta špinata in ohrovt, zelišča, kot so peteršilj, meta, melisa, ter divje zeli, kot so regrat, koprive in navadna regačica) so zeleni smutiji.

Sicer pa zelenolistna zelenjava vsebuje obilico klorofila. Ta je izreden spodbujevalec tvorbe krvi. Poleg tega naše telo s pomočjo klorofila v krvi in ob prisotnosti sončne svetlobe tvori koencim Q10, ki pomlajuje vse celice in jih ščiti pred različnimi poškodbami. Q10 lahko celo podaljša telomere – to so končni deli kromosomov, ki služijo kot zaščitne kapice – ki se ob celični delitvi naravno krajšajo. Q10 tako deluje kot 'eliksir mladosti'. Izboljšuje naše zdravje in lahko celo podaljša življenje. Bolj kot je vaša prehrana raznolika, bolje boste preskrbljeni s hranili in zdravju koristnimi fitohranili. Izberajte sezonska, ekološko pridelana živila. Sadje, zelenjava in zelišča z lastnega vrta pa so seveda nepremagljivi, ko gre za svežino in vsebnost hranil!

Avtorica: Julia Brunke, uredništvo časopisa Freiheit für tiere*

(*Svoboda za živali, op. prev.)

Prevedla: Barbara Klančič

Informacije

DFB-Akademie:

Fleischlos fit – Was bei vegetarischer und veganer Ernährung im Leistungssport zu beachten ist (DFB-akademija: V dobri kondiciji brez mesa – na kaj moramo biti pozorni pri vegetarijanski in veganski prehrani v tekmovalnem športu, op. prev.)
www.dfb-akademie.de/fleischlos-fit/-/id-11009243/

Literatura:

Matt Frazier / Robert Cheeke: The Plant-Based Athlete. Das Geheimnis veganer Spitzensportler. Unimeda, 2023

FREIHEIT FÜR TIERE – Buchvorstellung



GRE RES VERJETI SISTEMU IN ZNANOSTI?

Avtor: Stanko Valpatič

Verjetno bi se večina ljudi strinjala, da živimo življenje po vzorcih in navadah, kot so nam jih vtisnili že takoj po rojstvu doma, v vrtcu, šoli, pri verouku in tako naprej. Večina ljudi potem te navade živi skozi celotno življenje ter jih prenese na svoje otroke. In tako to gre iz roda v rod, iz generacije v generacijo. S tem ne bi bilo nič narobe, če naše navade ne bi bile usmerjene v prepire, ubijanje, vojne ter uničevanje, zastrupljanje, pustošenje in ubijanje živali, narave in voda. Na vsakem koraku le pohlep po imetju in nenehno tekmovanje, kdo si bo nagraabil več, tudi na račun izkoriščanja soljudi, živali in narave. Očitno je, da takšne navade ogrožajo možnost dostojnega življenja že za nas, kaj šele za naslednje generacije. Lahko rečemo, da tako hitrega uničevanja, izkoriščanja in zastrupljanja planeta, ki nas nosi, nam daje vse, kar potrebujemo za življenje, morda v celotni zgodovini človeka na Zemlji sploh še ni bilo. Vprašanje je, kdo je omogočil to bliskovito hitro uničevanje? Odgovor je zame enostaven in preprost: to je ZNANOST s svojimi iznajdbami. Če sem bolj natančen, večji del znanosti in ne vsi znanstveniki. Naslednje dobro vprašanje bi bilo, kdo navdihuje ZNANOST, od kod znanosti ideje in načrti za vse to? Tudi na to vprašanje lahko odgovorimo v kakšni od naslednjih številčk revije.

Če pa bi bile naše navade usmerjene v miroljuben in spoštljiv odnos do vseh ljudi, živali in narave, če bi bile to navade brez nasilja, ubijanja, vojn,

izkoriščanja, ropanja, zastrupljanja in uničevanja, bi bilo to popolnoma nekaj drugega. Takšne navade nas ne bi ogrožale, ampak bi pripomogle k visoko moralno-etični družbi.

Žal večina ljudi zaradi večtisočletnega napačnega cerkveno-državnega učenja o tem ne razmišlja niti jih to ne zanima. Enostavno se držijo naučenega in verjamejo sistemu, ki pravi, da so vojne, ropanje, uničevanje in ubijanje živali in narave nekaj normalnega in naravnega in da drugače pač ne gre. V današnjem času ima pri tem zavajanju in prevari okrog pravilnega in zakonitega odnosa do živali in narave ter prehranjevanja veliko vlogo in teži tudi že omenjeni večji del znanosti, ki mu še posebej verjame in sledi veliko mladih ljudi. Žal je le malo takšnih, ki se zavedajo in so prepoznali, da je večji del znanosti v službi kapitala ter tako nekaj najbolj uničujočega in nevarnega v tem času tudi za ljudi. Sam mu pravim 'nevaren otrok cerkveno-državnega sistema', ki je v večini usmerjen proti celotnemu življenju, torej tudi proti ljudem, a ga še celo davkoplačevalci financiramo z milijardami in milijardami evrov.

Drage bralke, dragi bralci, kratko pojasnilo za lažje razumevanje, zakaj opozarjam na nevarnost cerkveno-državnega sistema in njegovega otroka. Pokukajmo le malo v zgodovino, pa hitro pridemo do dokazov, ki v celoti podkrepijo zgoraj omenjeno. Če želite, prebrskajte tudi sami, preberite in preve-



rite, kaj vse je z roko v roki počel cerkveno-državni sistem skozi čas ljudem, živalim in naravi. Preberite o nepredstavljenem mučenju in grozotah, ki so jih počenjale zunanje religije s pomočjo države, še posebej katoliška. Berite in raziščite o križarskih vojnah, o nečloveškem mučenju in klanju domorodcev – Indosov v južni Ameriki, o mučenju in ubijanju žensk, o lažeh v zvezi s čarovništvom in kurjenju grmad, o inkviziciji, o trpljenju živali v vseh časih ter uničevanju življenja vsepovsod. In kako je danes, če pogledamo v svet? Ali ni zelo podobno? Vojne, vojno hujskaštvo, orožje, lažne informacije, zastrupljanje, onesnaževanje, trpljenje in uničevanje narave in živali. Kot že rečeno, imamo v današnjem času še dodatno težavo. Hiter razvoj znanosti namreč omogoča tudi več desetkrat hitrejšo uničevanje, zastrupljanje in ubijanje kot nekoč. Kajti s pomočjo znanosti je prišlo do novega modernega orožja, velikih strojev, genske manipulacije, krutih poskusov na živalih, mučenja živali v množični živinoreji, novih strupov in fitofarmaceutskih sredstev ... Na tem mestu ne morem in ne smem naprej, ne da še enkrat jasno in glasno povem, da množična živinoreja, nad katero se zgražajo tudi vegetarijanci in vegani, ni možna in je tudi nikoli ne bi bilo brez znanosti. O tem sem že podrobneje pisal v eni od prejšnjih števil naše revije. Prav tako ne bi bilo tako hitrega uničevanja in ropanja tropskih gozdov in voda. Tako tropski gozdovi kot oceani imajo pomembno vlogo pri urejanju globalnih temperatur, vremenskih vzorcev in klime. Novi veliki stroji, žage in drugi pripomočki so omogočili nepredstavlljivo hitro sekanje gozdov, še posebej tropskih gozdov, ki so pljuča zemlje. Nove moderne ladje so omogočile nepredstavlljivo hitro ropanje rib in drugega življenja v oceanih. Vsa naša nesnaga in strupi pa preko potokov in rek pridejo v morja. No, če že rib skoraj ni več, pa so znanstveniki z iznajdbo plastike in jedrskih elektrarn poskrbeli, da so reke in morja polni plastike in drugih nevarnih odpadkov, da o neva-

rnosti odpadkov iz jedrskih elektrarn v vodah sploh ne govorimo.

Nekateri boste morda rekli: saj nam je razvoj znanosti tudi v pomoč, npr. ni toliko ročnega dela, imamo mobitele, računalnike, avtomobile, letala, ki nas vozijo na dopuste v oddaljene kraje, in podobno. Pa analizirajmo in razmislimo bolj podrobno še o tem. Je vse omenjeno res tako nujno in v pomoč? Živel sem v času, ko ni bilo mobitelov in je vse funkcioniralo. Vse smo se dogovorili in se veliko več srečevali ter bili bolj povezani med sabo. Delal sem tudi v geodeziji, ko še ni bilo računalnikov, in je vse delovalo, morda še bolje kot danes. Tudi brez avtomobilov smo zelo dobro funkcionirali. Tisti časi, ko smo večje razdalje, tudi 10 ali 20 kilometrov, še premagovali peš, so bili enkratni in nepozabni. Danes pa prevozimo tudi le nekaj sto metrov razdalje in tako navajamo tudi svoje otroke. Gibanje, hoja sta neprečelnjiva za naše dobro počutje in zdravje. Tudi velikih stroškov, povezanih z mobiteli, računalniško opremo in avtomobili takrat ni bilo. Letala nam omogočajo izlete in dopuste v oddaljene kraje. A s takšnega dopusta se velikokrat vrnemo bolni. Po nekaj tednih ali mesecih celo pozabimo, kaj vse smo doživeli na dopustu, sčasoma pa morda celo ugotovimo, da je povsod podobno lepo kot v domačem kraju, morda je doma še lepše. Pomembno je vedeti: razvoj znanosti pomeni strašansko ropanje Zemlje za surovine, obenem pa grozljivo onesnaževanje in zastrupljanje z dotrajanimi iznajdbami (mobiteli, računalniki, avtomobili, kmetijski stroji, jedrski odpadki, letala in še bi lahko naštevali).

Morda še nekaj nelogičnih primerov, povezanih s prevoznimi sredstvi in elektriko. Zakaj se govori le o zmanjšanju škodljivih izpušnih plinov pri avtomobilih, nič pa o onesnaževanju in strašanski porabi goriva z letali ali celo o porabi goriva za vojaške namene, kar je veliko več kot pri vseh avtomobilih? Zakaj se potrošnike toliko straši in opozarja na varčevanje z elektriko, nato pa cel december gori na milijarde lučk? In še bi se lahko spraševali.

Kaj vse to pomeni za človeštvo? Zemlja se čedalje bolj upira pohlepnemu in uničevalnemu človeku. Postaja vse bolj nemirna s svojimi elementi narave, ki smo si jih naredili za sovražnike. Za ljudi to pomeni nove bolezni, ponekod preveč dežja, ponekod premalo, potrese, vulkanske izbruhe, poplave, močne vetrove, vse to pa nenazadnje privede do pomanjkanja hrane in vode. Če smo iskreni, torej lahko potrdimo, da nam znanost ne prinaša blagostanja, kot se to prikazuje in kot večina verjame, ampak le,



Fotografija: freepik.com

kot vse kaže, veliko borbo za energijo, nove bolezni, pospešeno uničevanje narave in živali ter trpljenje nepredstavljivih razsežnosti tudi za ljudi. Še enkrat pa bi rad poudaril: vsa čast in zahvala tistemu manjšemu številu znanstvenikov, ki se niso pustili tako ali drugače podkupiti in delujejo po svoji vesti v korist človeštva in življenja ter nas opozarjajo k nujnim spremembam. Žal so ti v manjšini in diskriminirani ter skoraj nimajo možnosti nastopa v večjih medijih in javnosti. Dober primer, da to drži, smo imeli v času korone. Takrat so v medijih lahko nastopali le tako imenovani strokovnjaki, ki so zagovarjali poročanje medijev, ki je temeljilo na zastrahovanju in grožnjah okrog mask, testiranja in cepljenja. Tako je na primer neki farmacevt, ki je zagovarjal to splošno medijsko stališče, lahko vsak dan nastopal v javnosti, neki drugi farmacevt s popolnoma isto izobrazbo in znanjem, le z drugačnim stališčem, drugačnimi predlogi in rešitvami, pa v javnosti in v medijih ni smel govoriti. Da izrečeno drži, lahko potrdi eden od znanih slovenskih novinarjev nacionalnega programa, Tone Petelinšek.

In ko že omenjamo nacionalni RTV program, se takoj zastavlja vprašanje: zakaj vsaj na javni RTV SLO ni dnevnih oddaj, prispevkov ali poročil, ki bi spodbujali ljudi k boljšemu in celovitemu odnosu do narave, živali in soljudi? Javni radijski in televizijski program plačujemo vsi, pa če je vsebi-

na vredna gledanja in poslušanja ali ne. Žal je zelo malo koristnih vsebin. Še posebej so sporna dnevna poročila in ostale podobne informativne oddaje. Teh je namreč največ in so vsebinsko najbolj zavajajoče, celo v veliki meri neresnične in tako zelo sporne. Iz vsebine poročil je več kot očitno, da so namenjena za ustrahovanje in zavajanje ljudi.

In kaj pravijo poročila v teh zadnjih mesecih? Dan za dnem ustrahovanja, zavajanje in laži okrog vojne v Ukrajini. Vsak dan slišimo le vojaško hujskanje, več denarja za orožje, več orožja, ki vas bo zaščitilo. Prvi program Radia Slovenija ima kar 16-krat na dan krajša poročila ter 5-krat na dan daljša. Vzbujanje sovraštva pri ljudeh in pranje možganov skoraj vsako uro. Ob tem pa pozabimo, da je namen orožja le povzročiti trpljenje, bolečine in smrt ljudi, živali in narave.



POMEN PTIČJIH GNEZDILNIC V DANAŠNJEM SVETU

Avtor: Luka Kit



Fotografija: Janja Černe

Ko zjutraj odpremo okno in nas pozdravi petje ptic, si težko predstavljamo, da so te ptice v resnici med bolj ogroženimi

prebivalci naših krajev. V zadnjih desetletjih se je njihovo število močno zmanjšalo, predvsem zaradi izgube naravnih gnezdišč. Lesene gnezdilnice, ki jih lahko namestimo okoli naših domov, postajajo vse pomembnejše zatočišče za mnoge vrste [1]. Enajst članov in simpatizerjev društva se nas je na prvi marčevski dan zbralo na sedežu društva na kmetiji Vege & Dobro, da bi skupaj z g. Bernardom, mentorjem in poznavalcem izdelovanja ptičjih hišk, naredili nekaj koristnega za živali in naravo ter preživeli lep dan ob druženju. Društvo je poskrbelo za les, žeblice in vijake, s seboj smo prinesli orodje. Najprej smo si ogledali načrt, izrisali na les in izrezali, nato hiško sestavili ter pritrdili z žeblici. Končano hiško smo še prebarvali z jedilnim oljem. Vmes smo imeli pavzo za kosilo. Delavnico smo zaključili z izobešanjem novih hišk – domov za ptice. V letošnjem letu načrtujemo izvedbo še kakšne tovrstne delavnice. Če želite, lahko svojo zainteresiranost za udeležbo javite po elektronski pošti na naslov: kmetija.narava@siol.net ali za nov termin spremljate naše dogodke. In zakaj so danes gnezdilnice tako pomembne in kako je prišlo do tega?

O PADCU POPULACIJE IN RAZLOGIH ZANJ

Ptice, ki gnezdiijo v duplih, so nekoč našle svoj prostor v starih drevesih – v naravno izdolbenih duplinah,

razpokah ali odlomljenih vejah. A sodobno urejanje okolja in kmetijstvo stara drevesa odstranjujeta, gozdarstvo

pa jih ponavadi poseka, še preden razvijejo naravne votline [2]. Posledično ptice, ki bi sicer ostale v nekem okolju, od tam izginjajo zaradi pomanjkanja prostora za gnezdenje. Prav ptice duplarice so med najbolj prizadetimi v zadnjih desetletjih [3].

Po podatkih Evropskega sveta za ptice (EBCC) se je populacija ptic v Evropi od leta 1980 zmanjšala za več kot 600 milijonov osebkov [4]. Najbolj prizadete so vrste, ki so nekoč živele v bližini kmetij ali na robu naselij – poljski vrabec, lastovka in mnoge druge. Vzroki so številni: spremembe v rabi tal, intenzivno kmetijstvo, pesticidi in seveda izguba naravnih habitatov – med njimi tudi varnih gnezditvenih prostorov [5]. Sodobno kmetijstvo je eden večjih dejavnikov upadanja številčnosti ptic v Evropi. Tradicionalne kmetijske površine, polne mejic, živih meja, osamelih dreves in cvetočih travnikov, so nudile bogato prehrano in varna gnezdišča. Danes pa intenzivna raba pesticidov, odstranjevanje naravnih pregrad ter širjenje monokultur povzročajo pravi ekološki šok. Ptice izgubljajo tako hrano kot prostor za razmnoževanje. Vse pogostejše zato iščejo zatočišča v urbanih območjih. [6]

Zmanjševanje populacij žužkojedih ptic, kot so lastovke, je neposredno povezano z uporabo pesticidov, predvsem takšnih, ki zmanjšujejo število žuželk v okolju. Pomanjkanje hrane v času gnezdenja pomeni, da lahko mladiči umrejo zaradi lakote. Poleg tega so številne ptice izpostavljene neposredni zastrupitvi z ostanki kemikalij. Tudi mehanska obdelava zemlje –



denimo prezgodnje košnje travnikov – pogosto uniči skrivna gnezda talnih vrst. S tem kmetijstvo nehoti postaja dejavnik izgube biotske raznovrstnosti, čeprav ima dejansko potencial, da jo s sonaravnimi praksami ohrani. [6]

Kljub negativnim vplivom ima kmetijstvo torej moč, da postane del rešitve. Z uvedbo ekološkega ali naravi prijaznega kmetovanja – ohranjanjem mejic, zasaditvijo avtohtonih vrst, puščanjem pasov za travnike in z zmanjšano uporabo pesticidov – lahko kmetije bistveno prispevajo k ohranjanju ptic. Obstaja več pobud, ki spodbujajo kmetije, da so prijaznejše do ptic (npr. v okviru Natura 2000), in te kažejo, da je sobivanje kmetijstva in biotske pestrosti mogoče. Pticam lahko pomagamo tudi z nameščanjem gnezdilnic na gospodarska poslopja, pod nadstreške ali ob robove njiv, kjer jim pogosto primanjkuje varnih gnezdišč. Ena izmed kmetij, kjer je ohranjanje življenja prioriteta, je tudi kmetija Vege & Dobro, kjer je potekala naša delavnica. [7]

KAKO LAHKO POMAGAMO?

Postavitev gnezdilnice je eden najbolj učinkovitih ukrepov, ki jih lahko posameznik stori za pomoč pticam. Vsaka gnezdilnica lahko pomeni razliko med uspešno gnezditvijo in izgubljeno sezono. Ptice nam v zameno pomagajo – uravnavajo populacije žuželk, oprahujejo rastline in sodelujejo v naravnem krogu. Gnezdilnice so umetne dupline – preproste lesene škatle z odprtino, ki pticam nudijo zaščiteno prostor za gnezdenje. Če so pravilno izdelane in postavljene, jih ptice rade sprejmejo kot svoj dom. Izdelamo jih lahko doma, z nekaj lesa in osnovnim orodjem. Navodil je na internetu ogromno, koristi pa nam lahko tudi platforma YouTube, ki nas vodi preko videoposnetka. Poleg tega lahko gnezdilnice uporabimo tudi kot

orodje za izobraževanje – od vrtcev do srednjih šol, saj otrokom približajo naravo in jih učijo odgovornosti do okolja [8].

KAKO PRAVILNO NAMESTITI GNEZDILNICO?

- Višina: vsaj 1,5 do 3 m nad tlemi.
- Usmerjenost: vhod naj gleda proti vzhodu ali jugovzhodu – zaščita pred dežjem in vetrom.
- Senca: naj ne bo neposredno na soncu, saj se lahko pregreva.
- Razdalja: če jih nameščamo več, naj bodo dovolj narazen (vsaj 10 m), da preprečimo rivalstvo.
- Čiščenje: jeseni ali pozimi odstranimo ostanke starega gnezda, saj to zmanjša tveganje za zajedavce.

Vsaka vrsta ptice ima svoje zahteve: sinicam ustreza odprtina premera okoli 32 mm, močnejšim vrstam pa do 35 mm. Dobro je, da prej preverimo, kakšno velikost odprtine potrebuje določena vrsta, in da pazimo, da niso prevelike, saj lahko na tak način vstopijo tudi plenilci. Gnezdilnice naj bodo izdelane iz neobdelane ga lesa, z nekaj strešnega previsa, da vanje ne zamaka. Če želimo ohraniti raznolikost ptic v naših krajih, moramo delovati zdaj. Gnezdilnice so preproste, a učinkovit ukrep. Pomagajo nadomestiti izgubljeni habitat in omogočajo, da se ptice uspešno razmnožujejo tudi v spremenjenem okolju. Vsaka postavljena gnezdilnica je majhna naložba v prihodnost – ne le za ptice, temveč tudi za nas.

Viri:

- [1] DOPPS – Društvo za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije: <https://www.ptice.si>
- [2] European Forest Institute. Deadwood and Biodiversity. EFI Publications, 2018
- [3] BirdLife International, State of the World's Birds, 2022
- [4] European Bird Census Council (EBCC): <https://www.ebcc.info>
- [5] Inger et al., Common European birds are declining rapidly. Ecology Letters, 2015
- [6] Gibbons, D. W., & Morris, R. K. The impacts of pesticides on bird populations in the agricultural landscape, 2013
- [7] Scherr, S. J., & McNeely, J. A. Farmers as environmental stewards: policy challenges and opportunities, 2007
- [8] Trilar, T. et al., Vloga gnezdilnic v urbanem okolju. Acrocephalus, DOPPS, 2020.



ALI BI NAS MORALO SKRBETI, KAKO JE PRIDELANA NAŠA HRANA?

Avtor: Stanko Valpatič

Fotografija: pixabay.com



Zemljo, ta prekrasen planet z vsem, kar je potrebno za življenje, smo prejeli čisto in zdravo. Si v današnjem času sploh lahko predstavljamo, kaj pomeni čisto in zdravo? Verjetno bolj težko, ker tega že dolgo ni nikjer na Zemlji. Lahko si le v mislih naredimo slike, kakšni so bili nekoč pokrajina, zrak in vodotoki. In kaj smo skozi čas, predvsem pa v zadnjih stoletjih naredili iz tega prelepega planeta? Pitne vode skoraj ni več, vodotoki so onesnaženi, da še za zalivanje niso primerni, na poljih je uničeno življenje v tleh, ozračje je smrdljivo in onesnaženo, tudi na podeželju, in vse to zaradi kemije, škropiv, gnojnice, škodljive industrije, orožja ...

V prejšnji številki revije smo pisali o pomembnosti dreves in gozdov. Znan nemški naravovarstvenik in avtor uspešnic *Skrivno življenje dreves* in *Skrivno življenje živali* Peter Wohlleben priporoča v svoji študiji vrnitev kmetijskih zemljišč nazaj naravi. Torej krčenje gozdov za potrebe kmetijstva takoj odpade. Trdi, da je pretirano sekanje gozdov povezano s podnebnimi spremembami in vremenskimi ekstremi ter da veliki gozdovi lahko omilijo ali celo preprečijo veliko vročino, sušo ter pomanjkanje podtalnice. Gozdovi imajo namreč v povprečju za deset stopinj nižjo temperaturo kot današnja kmetijska zemljišča. Tudi dežja je v okolici večjih gozdnih površin bistveno več. Podobno trdi tudi prof. Markus Keller iz raziskovalnega inštituta za rastlinsko prehrano (IFPE). Množična uporaba pesticidov ogroža globalno biotsko raznovrstnost in ima potencialno nega-

tivne vplive na zdravje ljudi. Monokulture in krčenje velikih površin amazonskega pragozda za kmetijske površine in pašnike prispevajo k pospeševanju podnebnih sprememb. "Poraba energije in emisije toplogrednih plinov za proizvodnjo mesa, mleka in jajc so veliko večji kot pri proizvodnji veganske ekološke hrane. Da bi preprečili propadanje našega planeta, moramo reagirati takoj," pravi tudi kmetijska znanstvenica Lisa Kainz, ki obenem vse evropske in svetovne politike poziva: Ukrepati moramo zdaj! Naša država pa še naprej dovoljuje krčenje gozdov za kmetijske površine in uporabo smrtonosnih fitofarmaceutskih sredstev. Ljudje so povečini tiho. Kako je to možno, zakaj to nikogar ne zanima, tudi vlade in ministrstev ne?

Naše društvo poziva leve in desne slovenske vlade že več kot dvajset let. Žal se na pravilen in konstruktiven način ne odzove nihče, tudi sedanja vlada ne. Zato še enkrat, tudi preko revije, vsem politikom v Sloveniji: ukrepajte takoj, danes. Pokažite javnosti študije neodvisnih strokovnjakov o neškodljivosti fitofarmaceutskih sredstev in živinoreje.

Ko pride do pogovora ali le besede o naši prehrani, bi bilo vedno dobro pomisliti ali si zastaviti vprašanja o tem, kako in na kakšen način smo prišli do naše hrane. Ljudje, ki še uživajo hrano živalskega porekla, bi morali vedeti, da so naročniki in tako soodgovorni za nepredstavljivo trpljenje živali od



Fotografija: pixabay.com

hleva ali farme do klavnice, kakor tudi za namerno ubijanje večjih in manjših živali na poljih in v njih, zaradi umetnih gnojil in fitofarmacevtskih sredstev, ki se uporabljajo v kmetijstvu za krmo živali. Razumljivo je, da je ljudem, ki verjamejo, da se živali lahko kolje in poje, vseeno tudi za namerno ubijanje živali v pridelavi zelenjave in sadja s fitofarmacevtskimi sredstvi in umetnimi gnojili. Toda ali ne bi to moralo skrbeti vsaj vegetarijancev in veganov? Slednji si namreč ne želijo, da za njihovo hrano in

ne pridejo med ljudi. Tako žal večina niti ne pomisli niti ne želi slišati, da bi moralo biti drugače ter da je možno drugače. Enostavno se držijo naučenega in slepo verjamejo sistemu, ki pravi, da sta ubijanje in zastrupljanje normalna in naravna ter da drugače ne gre.

Kot že večkrat povedano, je v približno petdesetih letih Gabriele, Božja prerokinja in poslanka našega časa, dajala nešteto namigov in predlogov iz božanske modrosti za vsa področja našega življenja, tudi kmetijstvo. Mnogi, ki spremljajo Zdravo televizijo, lahko že nekaj časa gledajo in poslušajo tudi o tem drugačnem odnosu do kmetijstva, kjer se spoštuje čisto vsaka oblika življenja in ni nobenega namernega ubijanja. Tako bomo za vse naše bralke in bralce, ki si morda želijo nekaj več od naučenega do sedaj, morda celo rešiti se katere od navad, ki nam kot posamezniku in človeštvu ne morejo biti v ponos, o tem pisali na podlagi vsebine omenjenih oddaj Zdrave televizije v nadaljevanjih pod rubriko: Ali bi nas moralo skrbeti, kako je pridelana naša hrana?

Kaj lahko vsakdo naredi takoj, seveda, če to želi? Za začetek bi bilo dobro opustiti stare načine razmišljanja, stare navade in prakse sodobne agromije. Vse, naučeno v šoli in s strani kmetijskih pospeševalcev, da mora vsako polje prinesiti svojo korist, svoj pridelek, torej svojo 'uspešnost', vse to mora postati preteklost. Povsod po svetu so tla bolj ali manj obdelana z umetnimi gnojili in pesticidi ter gnojem in gnojnico. Na ta način se polja z leti osiromašijo, izčrpajo, izžamejo in zbolijo. Tako zbolevalo tudi rastline. To ima usodne posledice za globalno podnebje, množično izumiranje vrst in nenazadnje za zdrave ljudi.

dobro počutje trpijo in umirajo živali. Vsaj tako naj bi bilo, ali ne? Seveda je nujno vsaj omeniti, da so fitofarmacevtska sredstva povzročitelj mnogih novodobnih, degenerativnih bolezni, med katerimi je na primer tudi demenca. Že dolgo trdim, da o zdravi hrani sploh ne moremo govoriti, pa naj gre tudi za vegetarijansko ali vegansko, če ni zrasla na zdravih tleh.

Res je, da skoraj ni metode kmetovanja, pri kateri se ne bi poškodovalo ali ubilo večjih ali manjših živali na tleh in v njih. Je pa dobro vedeti, da je namernega ubijanja daleč največ v konvencionalnem kmetijstvu. Morda mnogi niti ne vedo, koliko živali, večjih in manjših, je bilo poškodovanih, zastrupljenih in ubitih na poljih in v sadovnjakih pri pridelovanju zelenjave in sadja v konvencionalnem oziroma šolskem kmetijstvu. V ekološkem in biodinamičnem kmetijstvu je namernega ubijanja že veliko manj, kar pa po moje še vedno ni tako, kot bi moralo biti. Težiti bi morali k življenju in načinu kmetovanja, kjer ni nobenega namernega ubijanja živali in življenja v vseh oblikah. Zavedam se, da so to visoki moralno-etični cilji, ki potrebujejo čas in šolanje samega sebe proti temu. Obenem pa sem trdno prepričan, da je to možno, da ni nobena utopija. Kot človeštvo smo namreč vedno znova prejemali napotke, namige in celo prošnje, stoletja in tisočletja nazaj, kakor tudi v današnjem času. Torej nič novega, le da o tem ne vemo nič. Zakaj, kako je to možno? Kdo je kriv za to? Če se vsaj malo poglobimo in raziščemo, pride-mo hitro do odgovora. To je vedno znova cerkveno-državni sistem, ki je skozi celotno zgodovino skrbel in še danes skrbi, da te prošnje, napotki in namigi



Iz vsebine oddaj na Zdravi televiziji tako lahko spoznamo: nujne so spremembe v smeri spoštovanja življenja, v smeri globljega razumevanja delovanja narave, da bi vzpostavili povezavo z elementi narave ter materjo Zemljo, ki nosi in hrani nas, ljudi. Prekomerno gojenje zelenjave in žit ni dobro, kajti s tem prekomernim pridelovanjem je moten zakonit

ritem Zemlje. Zemlja se najbolje in najlažje pripravi sama s sodelovanjem sonca, lune in planetov. Planetarne povezave dajejo materi Zemlji visoke energije, pri čemer se prst, zemlja, spodbuja k nadaljnjemu oplojevanju. Če pa se vsako leto le gnoji in gnoji, predvsem z umetnimi gnojili, postaja zemlja zaradi prekomernega izčrpavanja vedno bolj nerodovitna. Dolgoročno pomaga le zakonito ravnanje. Tako se kot najboljša nega in izkoristek njivskih površin priporoča vključitev enoletne ali večletne prahe med posameznimi obdobji obdelave tal. Mikroskopsko majhne živali, ki nastanejo med tem mirovanjem tal, pripravijo obdelovalno zemljo. Nekateri od teh majhnih do najmanjših 'naravnih čistilcev' ustvarjajo namakalne kanale, ki usmerjajo sotočje deževnice. Drugi obdelujejo in prezračujejo zemljo, da korenine lahko sežejo globoko in bolje nahranijo in oživijo

posejano. Sončni in lunini delci, ki so nosilci visokih oploditvenih energij, zelo dolgo ostanejo v tej neobdelani zemlji. Tako lahko rečemo, malo za šalo in še bolj zares, da bi morala biti praha nenazadnje naša najpomembnejša 'kultura'. Nešteto semen najrazličnejših rastlin, ki so nekoč rasle na tem polju, je na čakanju, da se prebudijo, ko polje miruje. Vedno znova se ugotavlja, da so predvsem prahe oaze življenja za nešteto žuželk, kot so čebele, čmrlji, številni metulji, hrošči in mravlje vseh vrst, kobilice in mnoge druge. Poleg žuželk in mikroorganizmov najdejo čudovita bivališča na prahi številne prostoživeče živali, kot so zajci, jerebice, jeleni, ježi, jazbeci, neštete ptice in mnoge druge, kjer lahko pod zaščito visokih trav in zelišč, kot so mak, plavica ali kamilice, skotijo svoje potomce in hkrati najdejo dovolj zdrave hrane.



OKREPIMO PREHRANO Z JEDMI IZ JEČMENA



**Avtor: doc. dr. Darja Kocjan Ačko, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta,
Oddelek za agronomijo**

Ječmen je eno prvih žit, ki je udomačeno na različnih območjih sveta, in sicer v severovzhodni Afriki, na Bližnjem vzhodu, v Indiji, na Tibetu pa vse do jugovzhodne Azije. Z nabiranjem semen v naravi in pozneje s setvijo na njivah so nastali temelji razvoja starih civilizacij. Med časovno in krajevno ločenimi udomačitvami je najbolj raziskano območje rodovitnega polmeseca, kjer so ječmen gojili pred okoli 9.000 leti. To je na ozemlju med rekama Evfrat in Tigris, znanem kot Mezopotamija. Tukaj se danes razprostirajo države Irak, Kuvajt, severozahodni del Sirije, majhen del vzhodne Turčije in še manjši del jugozahodnega Irana. Pomembno središče udomačitve ječmena je tudi Tibet, a podrobnosti gojenja tamkajšnjih zvrsti znanstveniki še preučujejo.

PREŽIVETJE JE BILO DOLGO ČASA ODVISNO OD PRIDELKA ZRNJA JEČMENA

Semena ječmena na poplavnih ravninah ni bilo treba zakopati, ker so seme preprosto posuli po blatni zemlji, pri čemer se je koničasti del plevnatega semena zaril v zemljo. Golično seme pšenice je bilo težje posejati, ker so ga morali zagrebsti v tla z orodjem iz vej, ki so ga obtežili z debli dreves. Ječmen je imel prednost pred pšenico tudi zato, ker je dozorel pred največjo poletno pripeko in sušo. Zrnje ječmena, ki je dozorelo pred drugimi žiti, je kmetom in meščanom dajalo hrano za preživetje, saj so zaloge prejšnje letine navadno že pošle. Nekvašen kruh iz moke celega ječmenovega zrnja (ječmenovec, ječmenjak) je bil zbit, trd, suh in drobljiv in kot osnovno živilo pomemben za preživetje večinskega revnega prebivalstva. Privilegirani sloji so si v času blaginje privoščili pšeničnega z več lepka ali glutena, za katerega so pozneje ugotovili, da njegove beljakovine vežejo škrobna zrnca med seboj in nare-

dijo kruh luknjičav, mehek in elastičen. V prehrani Evropejcev se je v srednjem veku razširil zmesni kruh iz ječmenove in ržene moke, kakršnega so jedli tudi prebivalci naših krajev. O pridelavi ječmena in rži za kruh poroča geograf, kartograf, zbiralec, pisatelj in založnik Janez Vajkard Valvasor (1641-1693) v knjigi Slava vojvodine Kranjske, v kateri opisuje pokrajino in ljudi, njihovo delo, šege in navade. Piše, da so ljudje tistega časa oluščeno zrnje ječmena uporabljali za kašnate jedi, plevnato pa kalili za slad, ki so ga skupaj z drugimi grenkimi zelišči dajali v napitke, od zelišč pa je pri varjenju piva prevladal hmelj. Odžejali so se tudi s pijačo, ki so jo pripravljali iz praženega in zmletega ječmenovega zrnja, kar poznamo kot nadomestek za pravo kavo. Za žejo in zdravje so pili ječmenovo vodo (danes bi ji rekli čaj), v kateri so zrnje in zelišča namakali, včasih pa tudi skuhali.

MODERNO KMETIJSTVO JE DALO PREDNOST PŠENICI, KORUZI IN RIŽU

Dosežki zlahtnjenja, uporabe mineralnih gnojil in sintetičnih kemičnih sredstev v kmetijstvu v drugi polovici 20. stoletja so v svetu in pri nas prispevali k večjim pridelkom žit. Zaradi genetskih izboljšav pšeničnega zrnja v smeri boljše krušne kakovosti (več beljakovin lepka ali glutena v zrnju novih sort), uporabe kmetijskih strojev ter agrotehničnih postopkov za preprečevanje pojava plevelov, povzročiteljev bolezni in škodljivcev, je pšenica sčasoma postala najbolj razširjeno in najpomembnejše krušno žito. Še posebej v bogatih državah se je močno zmanjševala setev ječmena in rži za prehrano ljudi. Pri pripravi kruha je rženo in ječmenovo moko zamenjala moka iz navadne pšenice, kašnate ječmenove jedi pa jedi iz krompirja, riža in testenin.

RAZŠIRJENOST JEČMENA V SVETU

Glede na velikost površin z žiti v svetu je navadni ječmen (*Hordeum vulgare* L.) z okoli 50 milijoni hektarjev na četrtem mestu za navadno pšenico (220 milijonov ha), koruzo za zrnje (200 milijonov ha) in rižem (160 milijonov ha). Največje svetovne pridelovalke ječmena v letu 2022 so bile Rusija, Avstralija, Turčija, Kanada, Španija in Ukrajina. V Evropski uniji sta poleg največje pridelovalke Španije, ki ima skoraj tri milijone hektarjev njiv ječmena, še Francija in Nemčija, ki imata vsaka po več kot milijon hektarjev. V vseh treh državah je bil povprečni pridelek zrnja 6 t/ha, največji pridelki pri posameznih pridelovalcih pa precej večji od pridelkov pšenice.

V svetu in pri nas prevladujejo ozimne sorte ječmena za setev jeseni, manj je jarih sort za setev konec zime. Dosežki žlahtnjenja in konvencionalne tehnologije pridelave so omogočili, da je razlika v velikosti pridelka ozimnih in jarih sort ječmena manjša kot pri pšenici. Pridelek plevnatega zrnja ozimnih sort je od 5 do 8 t/ha, jare pa za njimi skoraj ne zaostajajo (4 do 7 t/ha).

Skoraj 70 % današnje svetovne pridelave ječmena je namenjene krmljenju rejnih živali: goveda, prašičev in perutnine. Preostalih 30 % pridelka se uporablja v prehrani ljudi bodisi kot ješprenj in moka za pripravo različnih jedi ali pa se zrnje ječmena predela v surovine, ki jih potrebuje obrtna in industrijska proizvodnja fermentiranih in destiliranih pijač: piva, gina in viskija.

V Sloveniji se je pridelava ječmena v osemdesetih letih 20. stoletja zmanjšala iz okoli 18.000 na 7000 hektarjev. Kazalo je, da se ječmen umika s slovenskih njiv. Nasprotno pa v zadnjih letih zaradi zahtev po širšem kolobarju in potreb v živinoreji zaseda ječmen precej več njiv, in sicer okoli 22.000 hektarjev, kar pomeni, da je za koruzo za zrnje in silažo (okoli 70.000 ha) ter navadno pšenico (okoli 28.000 ha) tretje najbolj razširjeno žito. Pridelek ječmena v Sloveniji je skoraj v celoti namenjen krmljenju v intenzivni živinoreji, na nekaj sto hektarjih pa je ječmen za prehrano ljudi, ki ga v glavnem predelajo v ješprenj. Za pokritje potreb po ješprenju ga živilska podjetja tudi uvažajo. Pridelava pivovarskega ječmena za domače sladarnice se je prenehala že pred več desetletji, ko so se zaprle sladarnice pri obeh večjih, takrat še slovenskih pivovarnah. V primerjavi z ozimnim ječmenom, ki dozori že konec junija, je žetev jarega pri nas v času žetve poznih sort ozimne pšenice. Pomembno je pravočasno kombajniranje, po potrebi dosuševanje in shranjevanje plevnatega zrnja pri 14-odstotni vlažnosti.



Brezmesne jedi iz ješprenja so bile temelj tradicionalne prehrane naših prednikov. Še v drugi polovici 20. stoletja so ljudje upoštevali krščansko izročilo postnih petkov s kuhanjem brezmesnih jedi. V današnjem času vse večjega blagostanja in ob drugačnih prehranskih navadah je meso pogosto na jedilniku vse dni v tednu in vsak dan pri vsakem obroku. Ob velikanski ponudbi raznovrstnih živil pogosto ne znamo prav izbrati, ne razlikujemo, katera hrana je koristna in katera nam je všeč. Številni ljudje kupujejo le še industrijsko predelana živila, na pol pripravljene ali pripravljene jedi. Nekaterim potrošnikom se niti ne sanja, kako so videti rastline, iz katerih so kaša, kosmiči ali moka. Strokovnjaki za prehrano in nekateri zdravniki pa ozaveščajo ljudi o koristih prehrane z žitnimi kašami za zdravje, ker so bogate s številnimi hranili: beljakovinami, počasi prebavljivim škrobom, prehranskimi vlakninami, pa tudi z vitamini skupine B in različnimi minerali. Odločitve, kaj, koliko in kdaj bomo jedli, pa sprejemamo sami. V šolah in vrtcih, kjer prakticirajo znanja o zdravi prehrani, starši opažajo, da otroci prinašajo domov ideje za boljše prehranske navade. Ječmenovo kašo ali ješprenj lahko pripravimo v jedeh, bodisi tradicionalnih ali novih s poudarkom na jedilnikih, ki upoštevajo moderen življenjski slog, pri čemer se je treba zavedati, da je način dela (sedeče in umsko delo) precej drugačen od fizičnih naporov, ki so jih v delo morali vložiti naši kmečki predniki. Zato je treba obroke prilagoditi delu, kar pomeni, da jih je zaradi manj fizično napornega dela treba zmanjšati. Švicarski zeliščar in župnik Janez Künzle (1857–1945) v knjigi *Zdravilna zelišča* (založila Katoliška bukvarna, Ljubljana, 1914; stran 55), ki je izšla na začetku 20. stoletja, opozarja bralce na težave z zdravjem zaradi premalo vlaknin v prehrani in deli nasvete, koristne tudi za današnji čas.

»Ne navada, pač pa izjema naj bo mesna hrana, kakor je bila našim očetom. Tako se odpravi zapeka in vse težave, ki ji sledijo.«

JEČMEN V PREHRANI LJUDI

Z razvojem ekološke pridelave in novimi pogledi strokovnjakov bogatih držav na hrano in prehrano se ječmen uvršča med najbolj zdrava živila. V ječmenovem zrnju je več kot 70 % ogljikovih hidratov, v katerih so poleg škroba in netopnih vlaknin tudi topne, in sicer beta-glukani, od 10 do 12 % beljakovin, med katerimi so tudi esencialne aminokisline lizin, triptofan in arginin, ki jih druga žita nimajo. Ječmenov kalček je bogat z vitamini skupine B, v njem je okoli 2 % maščob z odlično sestavo maščobnih kislin, od mineralov in mikroelementov pa vsebuje kalij, fosfor, magnezij, cink, železo, mangan, baker, kobalt, krom, selen in jod.

Ješprenj je bogat z vlakninami, ki povečujejo občutek sitosti, beta-glukani pa izboljšujejo prebavo in stanje črevesja pri kroničnem vnetju, olajšajo odvajanje blata, zmanjšuje pa se tudi količina škodljivega holesterola in sladkorja v krvi. Sluz, ki nastane pri kuhanju, je koristna pri prehrani želodčnih bolnikov.

Prehrana z ječmenom zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2 ter debelosti.

Beta-glukani so vlaknine, ki nase vežejo veliko vode in zato povečujejo volumen blata ter vplivajo na bolj pogosto odvajanje, pri čemer se iz našega organizma odstrani več škodljivih snovi.

Čeprav je vsebnost glutena v zrnju ječmena veliko manjša kot v zrnju pšenice, so ješprenj in drugi izdelki iz ječmena neprimerni za prehrano ljudi, ki so občutljivi na gluten ali imajo celiakijo. Kljub temu nekateri bolniki z alergijo na pšenico dobro prenašajo ječmen, podobno kot piro, čeprav obe žiti vsebujeta gluten.

POLNOVREDNI JEČMEN ALI JEŠPRENJ JE HRANLJIVEJŠI OD BISERNEGA JEŠPRENJČKA

Za prehrano z ječmenom uporabljamo oluščeno zrnje z odstranjeno zunanjo ovojnico. Kašo, ki pri tem nastane, imenujemo ješprenj. Ker je ječmenovo zrno trše od drugih žit, je čas kuhanja okoli eno uro do uro in pol, zato je ješprenj pred kuhanjem priporočljivo namakati. Čas kuhanja je krajši, če je ječmenovo zrnje po luščenju obrušeno in polirano, pri čemer je bolj okroglo, belo in bleščečega videza. Tako pridobljena kaša se imenuje biserni ječmen ali ješprenjček. Biserni

ješprenjček ima tudi nekaj prednosti pri pripravi jedi: se ne razkuha, zrna se ne lepijo, ampak se gnetejo in ohranijo bleščeč videz. V Aziji ga uporabljajo pri izdelavi ječmenovih kolačkov. Toda biserni ješprenjček je manj hranljiv od ješprenja, ker je v primerjavi s polnovrednim ješprenjem osiromašen vlaknin, beta-glukanov, beljakovin, pa tudi maščob, vitaminov in mineralov, ki so bili odstranjeni z brušenjem in poliranjem zrnja. V neposredni prodaji na kmetijah in v ponudbi trgovin pri nas prevladuje ješprenj.

OSNOVNI RECEPTI ZA PRIPRAVO JEČMENOVIH JEDI

JEŠPRENJEVA POLETNA SOLATA

Sestavine: ješprenj (2 dl kozarec), kuhano zrnje mladega graha, boba ali fižola (1 dl kozarec), 10 mini paradižnikov, 10 malih kroglic mocarele, šopek svežega drobnjaka, 1 limona, 1 žlica oljčnega olja, sol in poper po okusu.

Priprava: Ješprenj skuhamo, ga odcedimo in pustimo, da se ohladi. Mini paradižnike in mocareline kroglice prepolovimo. Ohlajen ješprenj, mladi grah, bob ali fižol, paradižnik in mocarelo premešamo, dodamo sesekljan drobnjak, prelijemo s sokom limone, dodamo olivno olje, sol in poper ter vse skupaj premešamo. Solato postrežemo v steklenih kozarcih ali posodicah za solato. Paradižnike lahko po želji nadomestimo s svežo papriko, bučkami ali pa dodamo kuhane testenine (polžke, peresnike), da bo bogastvo okusov in hranil še večje.

NADEV IZ JEŠPRENJA ZA PAPRIKE, BUČKE IN PARADIŽNIKE

Sestavine: ješprenj (2 dl kozarec), voda (3 x 2 dl kozarec), ovseni kosmiči (1 dl kozarec), 1 mala čebula, 1 strok česna, 1 čajna žlica bazilike, 1 čajna žlička sladke paprike, 1 čajna žlička zeliščne soli, veganski riban sir (ena vrečka, 50 do 100 g).

Priprava: Ješprenj na pol skuhamo, ohlajenemu dodamo ovsene kosmiče, drobno sesekljano čebulo in česen, zelišča in sol. Premešamo in z nadevom napolnimo 4 izbrane vrste zelenjave, število je odvisno od velikosti zelenjave, ali pa nadev zavijemo v list kapusnice (zelja ali ohrovta). Naložimo v pekač, zalijemo s preostalo maso in vodo do polovice. Pečemo v pečici pri 200 °C 20 do 30 minut. Na koncu potresemo z ribanim sirom.



BREZMESNI RIČET PO RECEPTU ANAMARIJE AČKO HROVAT

Sestavine: ješprenj (2 dl kozarec), voda (3 x 2 dl kozarec), 3 srednje veliki korenčki (2 rdeča in 1 rumen), 3 srednje debeli krompirji, 2 manjši čebuli, 4 stroki česna, 1 korenina peteršilja, 1 manjša koleraba, lovorjev list, zrnje črnega popra, sol in različna zelišča. Za polnovreden obrok dodamo decilitrski kozarec kuhanega zrnja fižola slovenske sorte, na primer 'Semenarna 22' ali savinjski sivček.

Priprava: Čebulo sesekljamo in popražimo na vodi. Operemo ješprenj, ga stresemo v lonec k praženi čebuli in dolijemo vodo do pokritja. Operemo in olupimo korenje, krompir in kolerabo ter zrežemo na majhne koščke, ki jih stresemo v lonec z ješprenjem. Dodamo korenino peteršilja, na drobno sesekljan česen, lovorjev list ter nekaj zrnč črnega popra in zalijemo z vodo. Kuhamo na zmernem ognju približno eno uro in proti koncu kuhanja po okusu solimo ter dodamo zelišča v prahu. Če smo se odločili, da bo v ričetu fižol, ga pripravimo po standardnem postopku namakanja suhega zrnja in s kuhanjem skupaj z ješprenjem. Če imamo že kuhanega ali ga vzamemo iz pločevinke, ga dodamo deset minut pred koncem kuhanja.

JEČMENOVNI HLEBČKI IZ ZMESNE MOKE

Sestavine: pšenična moka (3 x 2 dl kozarec), ržena moka (2 dl kozarec), ječmenova moka (3 x 2 dl kozarec; če je ne najdemo v trgovini, zmeljemo ješprenj z mlinčkom za jedrca sadnih lupinarjev), četrtinga zavitka (45 g) kvasa, 5 dl mlačne vode, 1 žlica sladkorja, 1 čajna žlička celega, stolčenega ali zmletega semena lana ali kumine ali janeža po okusu, ščepec soli.

Priprava: Pšenično, rženo in ječmenovo moko presejemo v skledo, dodamo sol in kvas iz kozarca; v 1 dl mlačne vode damo kvas in sladkor ter pustimo, da malo vzhaja. Med



mešanjem dodajamo preostalo mlačno vodo ter žličko na primer stolčenega janeža. Oblikujemo testo, ki ga dobro pregnetemo, da postane gladko. Naredimo hlebec, ga pokrijemo in pustimo 20 minut. Vzhajani hlebec razdelimo na manjše hlebčke, pomokamo in ponovno pustimo, da vzhaja. Hlebčke položimo na pomaščen pekač, jih po vrhu dvakrat zarežemo, poškopimo z mlačno vodo in damo v vročo pečico. Pečemo jih na 180°C približno eno uro. Pri sestavinah lahko izločite rženo moko in jo nadomestite z enako količino pšenične. Tudi z dodatki semen se lahko poigrate, a ne mešajte preveč okusov. Z ječmenovim kruhom se bodo ujemali namazi iz stročnic: grahov, čičerikin, lečin, fižolov ali sojin.

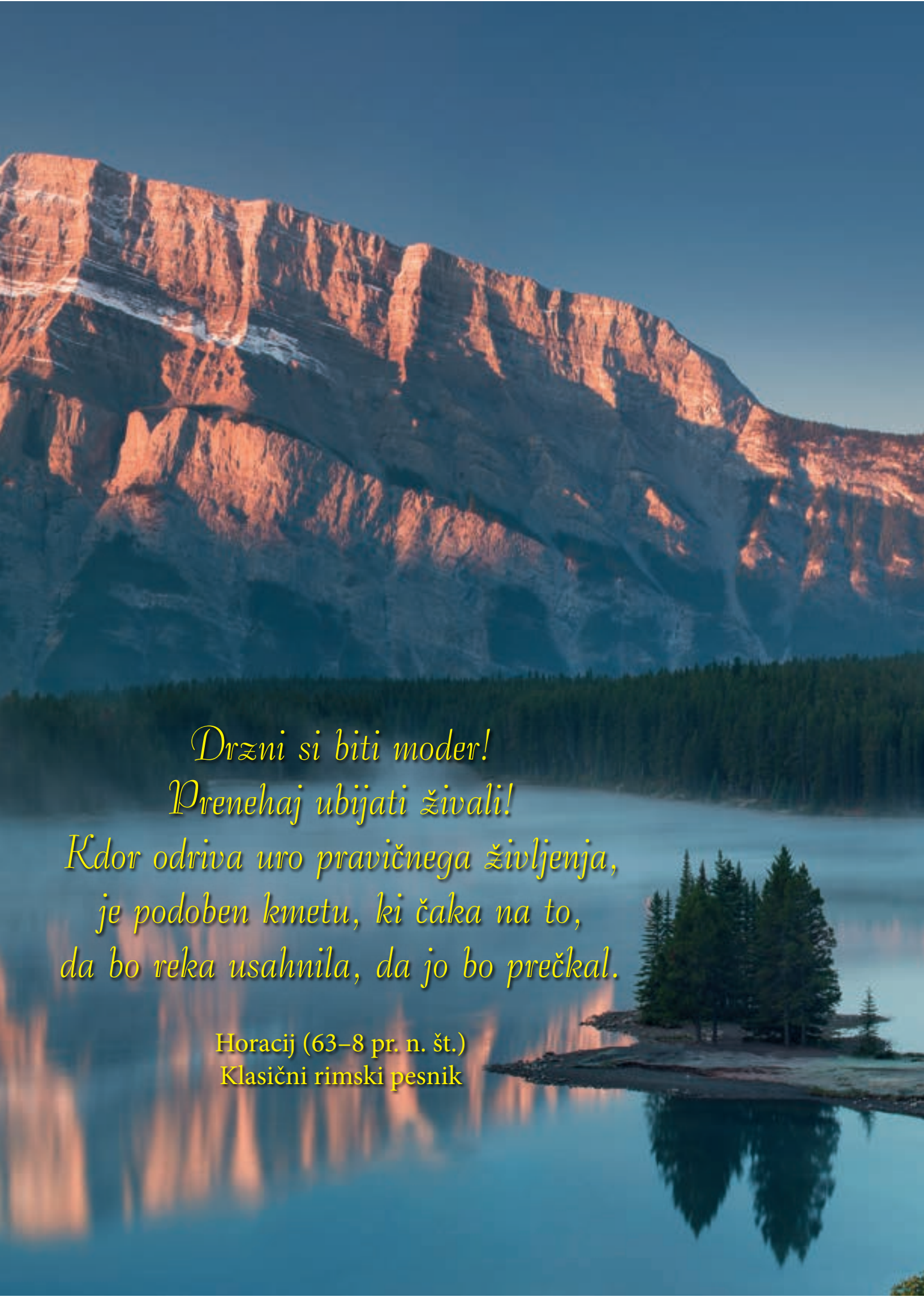
KAJ PRAVI LJUDSKO ZDRAVILSTVO O ZUNANJI UPORABI JEČMENA?

Za zunanjo uporabo ječmena so v zeliščarskih knjigah priporočila za tople obkladke iz kuhanega ječmenovega zrnja ali moke, ki jih zavijemo v bombažno ali laneno tkanino in položimo na obolelo mesto, kjer zmanjšujejo otekline, blažijo bolečine zaradi krčnih žil in krepijo vezivna tkiva. Iz kalčkov pridobljeno olje je vir kakovostnih maščob za domačo izdelavo krem in mazil, najdemo ga tudi v izdelkih kozmetične in farmacevtske industrije.

KLASJE JEČMENA JE LEP OKRAS

Klasje divjih vrst in kulturnih zvrsti ječmena je zaradi videza resastih klasov zanimivo v suhih šopkih, le paziti moramo, da ga naberemo v času cvetenja oziroma v mlečni zrelosti, ko v zrnju še ni naložen škrob, v katerem bi se lahko zaredili molji. Ob poteh in med travo pogosto opazimo samonikel mišji ječmen (*Hordeum murinum* L.). Lep je tudi sprehod ob ječmenovi njivi. Ne le pšenične, tudi ječmenove njive z zorečim klasjem so upodobljene na platnih znanih slikarjev. Klase lahko narišemo tudi sami na risalni list, mogoče pa o valovitem ječmenovem polju napišemo esej z resnično ali domišljjsko vsebino.

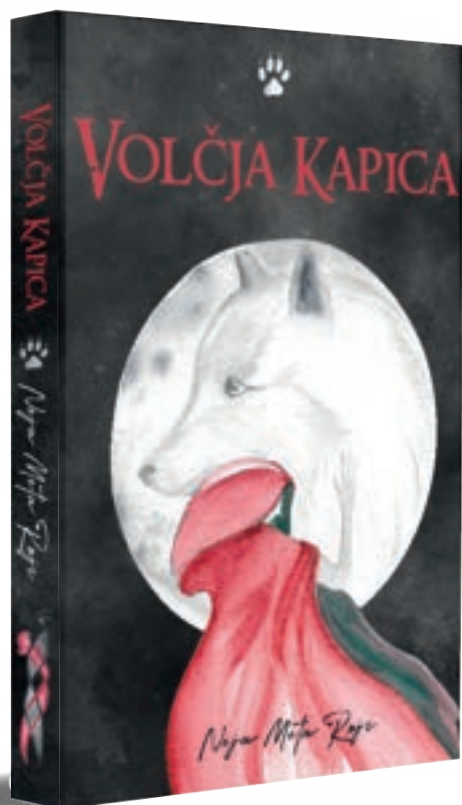




*Držni si biti moder!
Prenehaj ubijati živali!
Kdor odriva uro pravičnega življenja,
je podoben kmetu, ki čaka na to,
da bo reka usahnila, da jo bo prečkal.*

Horacij (63–8 pr. n. št.)
Klasični rimski pesnik

VOLČJA KAPICA



Moč zgodbe: Rdeča kapica predstavi velikega hudobnega volka, kar pripelje do tako hudega poboja, da volk izgine iz evropskih gozdov.

Ženska postane nemočna in lovec junak. Od takrat naprej se nihče ne vpraša, kdo volk sploh je in kaj smo v resnici (tudi znotraj sebe) pregnali s tem, ko smo pregnali volka.

Ko malo odrastemo in vidimo, da brez njega v gozdovih kolapsne ekosistem, ga začnemo naseljevati nazaj. In s tistimi nekaj volkovi se začne spreminjati tudi nekaj znotraj nas. Zadnjih nekaj desetletij volk nosi rdečo barvo – kot ogrožena vrsta, na rdečem seznamu. Vse do letos, ko se je Evropa odločila, da se volka odstrani z rdečega seznama. Poboj volkov se ponovno začneja, navkljub tisočim strokovnjakom in številnim organizacijam, ki so se močno zavzemale za njihov obstoj. Zakaj? Ker še vedno verjamemo pravljici o velikem hudobnem volku.

Smo na točki, ko je več kot očitno, da moramo zamenjati nič manj kot celotno paradigmo mišljenja. Začenši z zgodbami, pravljicami, prostori, kjer smo začeli graditi svoj popis sveta.

Volčja kapica je zgodba o deklici, ki je sledila volku, natančneje volkulji globoko v gozd, kjer se je učila volčjih skrivnosti. Je zgodba o deklici oziroma ženski, ki je začela odkrivati misterije menstrualne krvi, svoje instinktivne narave in čutnosti. Je zgodba o iniciaciji, o svetosti telesa, o prvinski ženski naravi in moči, o obredih prehoda v seksualno telo, o vlogi ženske kot ustvarjalke življenja, o njenem zdravljenju in njeni odgovornosti do sveta, v katerem živi. Je zgodba o misterijih divjine in duše.

Predvsem pa je zgodba o starodavnih volčjih modrostih, neke vrste aktivistični klic, da volkovom z močjo zgodbe prikličemo nazaj dostojanstvo in mesto, ki jim resnično pripada.

Upam, da vas knjiga najde, da z njo obudite nekaj pristne in divje čutnosti znotraj sebe. Kajti le tako bomo našli glas, da se zavzamemo za volkove v naravi. Obstoj volka in obstoj naše divje duše sta povezana. Delita si isto usodo.

Avtor: Neja Meta





DRZNA METLA

RAYPATH®
INTERNATIONAL

NOVA TEHNOLOGIJA ČIŠČENJA

100% EKOLOŠKO
ČIŠČENJE
BREZ KEMIKAJIJ



IZDELKI NAREJENI Z
NANOTEHNOLOGIJO
IN SREBROM ZA
HITRO IN TEMELJITO
ČIŠČENJE

VEČ INFORMACIJ IN
NAROČILO NA PREDSTAVITEV:

051 200 508

www.drzna-metla.si
slovenia.raypath.info



Čiščenje še nikoli ni bilo tako
okolju prijazno!

SKUPAJ ZA SLOVENIJO BREZ LOVA!

Mnogi že vrsto let vemo, da živali in narava ne potrebujejo lovcev za ohranjanje ravnovesja, pa vendar je moč lovskega lobija tako velika, da uspe v javnosti še vedno uveljavljati svoje bizarne razlage, da je lov potreben zato, da bi ohranili vrste in naravo. Moč lovcev je v njihovi številčnosti, podpori s strani državnih institucij in v tradiciji lovstva, zakoreninjeni v podzavesti ljudi.

Vedno več biologov, zoologov in ekologov pride do znanstveno utemeljenih mnenj, da lov ne more uravnavati števila divjadi. Divjad že po naravi razpolaga z različnimi mehanizmi za uravnavanje prirastka populacije, ki jih uravnajo socialne strukture, hormoni in feromoni pa tudi ponudba hrane. Če grozi hiperpopulacija, se zniža število rojstev. Neprestani lov vodi do tega, da se določene vrste živali, kot so divji prašiči in srne, veliko močnejše razmnožujejo, da nadomestijo izgube, medtem ko so druge vrste vedno redkejše. Evolucijski biolog in ekolog prof. dr. Reichholf razlaga: če so v nekem področju pobite mnoge živali, imajo preostale na razpolago veliko več hrane. Z lovom bodo vrste živali, ki so redke, še redkejše, in tiste, ki so pogoste, še pogostejše. Tudi zoolog Regnar Kinzelbach z Univerze Rostock je prepričan: »Lov je odveč. Če ga ukinemo, se število živali samo uravnava.« Srne, ki so bile prej dnevno aktivne živali, so zaradi lova postale plašne, nočno aktivne prebivalke gozda.



V Društvu za osvoboditev živali in njihove pravice smo naredili opozorilno tablo, na kateri piše, da na naših zemljiščih lov ni zaželen (slika spodaj). Tabla je že postavljena na nekaterih kmetijah. Če bi tudi vi želeli postaviti takšno tablo na vašem zemljišču, nas kontaktirajte in se dogovorimo.

Naročila in informacije na:
info@osvoboditevzivali.si.
ali tel. 031 499 756

PREPOVED LOVA V ITALIJANSKEM NARODNEM PARKU VAL GRANDE

Približno 25 kilometrov dolga dolina Val Grande v severnih italijanskih Alpah je bila do leta 2024 stoletja v zasebni lasti kot lovski rezervat in ribiška dolina. Potem ko so jo lastniki prodali, je Val Grande sedaj v javni lasti. Lov in ribolov sta prepovedana. Nacionalni park Val Grande med jezerom Maggiore in dolino Val d'Ossola je največji rezervat divjine v Italiji in eno največjih zaščenih območij v Alpah, saj obsega 146 kvadratnih kilometrov.



MIRNA OAZA

Ogromne gozdne površine s kostanjevimi in bukovimi gozdovi v dolinah, razgibane gorske formacije, visoke do 2.300 metrov, in spektakularen razgled na jezero Maggiore: Parco Nazionale della Val Grande je ogromen rezervat divjine, ki ljubiteljicam in ljubiteljem narave na vsakem koraku ponuja fascinantna srečanja s floro in favno – in mirno oazo, kjer se ne strelja živali. “V Val Grande divjina pomeni harmo-

nijo, naravno ravnovesje in nemoteno tišino,” piše na spletni strani narodnega parka.

Ljubitelji narave lahko opazujejo planinske orle, orle kačarje, sove uharice, sokole selce, ruševce in gozdne jerebe, različne vrste detlov in ptic pevk, kot sta hribska listnica in rjavi srakoper, ter številne druge ptice. V hudournikih so doma tudi povodni kosi in sive pastirice. V narodnem parku živijo gamsi, kozorogi, srne, jeleni in divji prašiči pa tudi lisice, kune, jazbeci, podlasice in polhi.

Uprava parka je pohodniške poti opremila s tablami z izobraževalno vsebino in zgradila več planinskih koč, v katerih je mogoče tudi prenočiti. Vendar pa se daljših tur lahko udeležite le s pohodniškimi vodniki, saj v večjem delu parka ni mobilnega telefonskega signala.

LABORATORIJ NA PROSTEM ZA RAZISKOVALCE

Val Grande so ljudje stoletja koristili za intenzivno alpsko kmetijstvo, gozdarstvo in lov, zdaj pa je postal pomemben naravni laboratorij za raziskovalce: kako se razvijajo naravne rastlinske in živalske skupnosti, če jih človek pusti pri miru? Evropska sredstva iz programa 'Projekt Life' so znanstvenikom in strokovnjakom omogočila začetek raziskav.

NACIONALNI PARKI BREZ LOVA V ITALIJI

V Italiji je 24 narodnih parkov z 1.500.000 hektarji zaščenega območja, kar predstavlja 5 odstotkov

Fotografija: Vilma Merčun



površine države. V številnih italijanskih narodnih parkih je lov prepovedan že več desetletij.

Narodni park Gran Paradiso je bil ustanovljen leta 1922 kot prvi italijanski narodni park. Lov se v njem ne izvaja že od ustanovitve pred več kot 100 leti.

Narodni park Abruzzo je bil ustanovljen leta 1923. Nekoč je bilo to kraljevo lovišče. Po stoletjih preganjanja so živali popolnoma zaščitene.

Nacionalni park Belluno v Dolomitih je bil ustanovljen leta 1990. Lov je bil prepovedan že od samega začetka.

Povsod se kaže zelo zanimiv 'učinek narodnega parka': divje živali lahko tam spet vidimo podnevi. V bližini ljudi kažejo presenetljivo malo plašnosti, saj vedo, da jim ne predstavljajo nobene nevarnosti.



Fotografija: Srečo Merčun

V NEMČIJI ŽIVALI STRELJAJO CELO V NARODNIH PARKIH

V Nemčiji se izven strnjenih naselij povsod strelja s pravim strelivom – tudi v zaščenih območjih narave in celo v vseh 16 nemških narodnih parkih. Žal so le majhna osrednja območja prosta lova.

Informacije:

Parco Nazionale della Val Grande
www.parcovalgrande.it

Bomo tudi v Sloveniji doživeli kaj podobnega? Pokrajina, kjer ni lova in ribolova, sčasoma postane harmonična oaza vseh življenjskih oblik. Nekaj enkratnega in koristnega tudi za ljudi.

Prevod: Barbara Klančič, Freiheit fur Tiere



Fotografija: Vlado Krele

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

(ime in priimek davčnega zavezanca)

(podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)

(poštna številka, ime pošte)

Davčna številka

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(pristojni davčni urad, izpostava)

**NIČ VAS NE STANE,
ČE NAMENITE SVOJ DEL
DOHODNINE DRUŠTVU ZA
OSVOBODITEV ŽIVALI.**

TANJA RIBIČ



ZAHTEVA
za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca								Odstotek (%)
Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice	6	8	8	4	4	9	3	0	

V/Na _____, dne _____

_____ podpis zavezanca/ke

PRIPOROČILO ZA IZPOLNJEVANJE ZAHTEVE ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE

V skladu s 142. členom Zakona o dohodnini lahko davčni zavezanec zahteva, da se do 1,0% dohodnine, po tem zakonu odmerjene od dohodkov, ki se všttevajo v letno davčno osnovo, nameni za financiranje splošno-koristnih namenov in za financiranje političnih strank in reprezentativnih sindikatov. Davčni zavezanec lahko posameznemu upravičencu nameni 0,1%, 0,2%, 0,3%, 0,4% ali 0,5% dohodnine, seštevek vseh pa ne more presegati 1,0% dohodnine.

Med upravičenci, katerim je mogoče nameniti del dohodnine, je tudi Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva. Mogoče mu je nameniti do 1,0% dohodnine. Izpolnjeno zahtevo je treba poslati na pristojni davčni urad, lahko pa tudi na naslov društva, v kolikor ne veste, kateri davčni urad je pristojen za vas. Društvo bo zahtevo nato poslalo na pristojni davčni urad. Davčni zavezanec lahko da zahtevo za namenitev dela dohodnine tudi prek sistema eDavki na spletni strani <http://edavki.durs.si>, pisno ali ustno na zapisnik pri davčnem organu. Če nam namenite del dohodnine, s tem niste prikrajšani, saj bi sicer šel ta del vaše dohodnine v državni proračun.

PRISTOPNA IZJAVA

IME, PRIIMEK

NASLOV (ULICA, KRAJ, POŠTA)

DATUM ROJSTVA

TELEFON

E-MAIL NASLOV

IZOBRAZBA

POKLIC

DODATNA ZNANJA

Izjavljam, da želim postati član/članica Društva za osvoboditev živali in njihove pravice ter da sem seznanjen/seznanjena s statutom* društva in da ga bom spoštoval/spoštovala. *Celoten statut si je mogoče prebrati na spletni strani društva.

ČLANARINA ZA LETO 2025 (označi)

- ☐ članarina za zaposlene je 25 €,
- ☐ članarina za dijake, študente, upokojence in brezposelne je 15 €,

OBVEŠČANJE PO ELEKTRONSKI POŠTI (označi)

- ☐ Obveščajte me o akcijah društva, ker želim pri njih sodelovati.
- ☐ Informirajte me o akcijah društva in pomembnejšem dogajanju, vendar ne želim aktivno sodelovati.
- ☐ Ne želim, da me sproti obveščate o aktualnih dogajanjih, vendar društvo in njegovo dejavnost podpiram.

OPOMBE

Za mladoletnike, mlajše od 15 let, morajo pristopno izjavo podpisati tudi starši (zakoniti zastopnik). S podpisom te izjave dovoljujem obdelavo svojih osebnih podatkov za namene informiranja o delu društva (vabila, akcije, informativno gradivo ...).

DATUM

PODPIS

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite po pošti na naslov:

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice

Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva

Tel.: 03/5763-303, 031 499 756

www.osvoboditevzivali.si

info@osvoboditevzivali.si

Transakcijski račun: SI56 0201 1025 3228 311

V kolikor nakazujete članarino, napišite

namen: ČLANARINA 2025

 **OSVOBODITEV**

ZIVALI

SLADKOVODNE RIBE – NAJBOLJ OGROŽENE VRSTE NA NAŠEM PLANETU

**Avtor: Nevenka Lukić Rojšek, Naravovarstvenica in aktivistka za pravice živali
Društvo za dobrobit živali AniMa**



Sladkovodni ekosistemi zavzemajo manj kot odstotek Zemljine površine, a kljub svoji geografski skromnosti predstavljajo izjemno središče biotske raznovrstnosti, saj v njih živi kar 51 odstotkov vseh znanih vrst rib.

Kljub temu se populacija sladkovodnih rib dramatično zmanjšuje, kar vzbuja resno skrb med znanstveniki, naravovarstveniki in upravljavci voda.

Sladkovodne ribe imajo ključno vlogo v ekosistemi, a njihov obstoj ogrožajo številni dejavniki, ki jih povzročamo ljudje – od degradacije rek do ribolova in podnebnih sprememb. Svetovno poročilo WWF (Svetovna organizacija za varstvo narave) o stanju planeta 2022 je opozorilo, da se je populacija sladkovodnih živali od leta 1970 zmanjšala za kar 83 %, kar je največji upad med vsemi ekosistemi.

Najnovejše poročilo WWF (Living Planet Report) 2024 razkriva še bolj zaskrbljujoče podatke. Med letoma 1970 in 2020 se je velikost populacij spremljanih ptic, sesalcev, dvoživk, rib in plazilcev v povprečju zmanjšala za 73 % na globalni ravni. Poročilo izpostavlja, da so sladkovodne vrste utrpeli največji upad, saj se je njihova populacija zmanjšala za 85 % v zadnjih 50 letih.

Eden ključnih razlogov za ta upad je fragmentacija rek, ki jo povzročajo številne umetne ovire, kot so jezovi, zapornice in druge infrastrukturne pregrade. V Evropi je teh umetnih ovir več kot milijon, kar ribam pogosto onemogoča selitev med dristišči, prehranjevališči in območji rasti. Posledično številne vrste ne morejo več zaključiti svojega naravnega življenjskega cikla. Negativen vpliv ima tudi obsežno umetno urejanje vodotokov. Kanaliziranje rek, njihova regulacija, izravnavanje strug, gradnja nasipov in hidroelektrarn pomembno

spreminjajo dinamiko voda, uničujejo obrežne habitate ter vplivajo na naravno poplavno dinamiko in sedimentacijo, ki sta ključni za številne vodne in obvodne organizme.

Druga pomembna grožnja je onesnaženje, ki je v zadnjih desetletjih postalo razširjeno in kompleksno. V reke in jezera se izlivajo fekalne vode, ostanki pesticidov in gnojil, industrijske kemikalije ter plastika, vključno z mikroplastiko. Takšno onesnaženje slabša kakovost vode, zmanjšuje raven kisika, zastruplja vodne organizme in povzroča motnje v prehranskih verigah.

Pomemben dejavnik upada populacij rib je tudi ribolov. Mnoge vrste so lovljene zaradi mesa, kaviarja ali drugih ribjih proizvodov, kar močno presega njihovo zmožnost naravne obnove. Še posebej ranljive so tiste vrste, ki se razmnožujejo počasneje ali pa so že redke v naravi.

Nenazadnje so sladkovodne ribe močno prizadete tudi zaradi podnebnih sprememb. Povišane temperature vode zmanjšujejo njeno sposobnost zadrževanja kisika, kar vpliva na fiziologijo rib. Poleg tega se pojavljajo vse pogostejše suše, ki zmanjšujejo pretoke rek in razpoložljivost habitatov, ter ekstremni vremenski dogodki, kot so poplave, ki uničujejo dristišča in spreminjajo rečne tokove. Vse te spremembe skupaj vodijo v destabilizacijo sladkovodnih ekosistemov in v hiter upad populacij, ki ga v zgodovini ne pomnimo. Evropska komisija je v okviru strategije EU za biotsko raznovrstnost do leta 2030 napovedala obnovo 25.000 km prostotekočih rek, vendar je implementacija teh načrtov počasna. Poročilo „Living European Rivers“ razkriva, da le 40 % evropskih rek dosega dobro ekološko stanje. Številni jezovi in druge ovire onemogočajo migracijo ključnih vrst, kot so lososi, jeg-

ulje in potočne postrvi, kar negativno vpliva na njihovo razmnoževanje in preživetje. Organizacija Dam Removal Europe poroča, da so v zadnjih letih odstranili več sto jezov, kar je prineslo pozitivne učinke na obnovo rek in njihovih ekosistemov, vendar to še vedno predstavlja le majhen korak v primerjavi s skupnim številom ovir.

Sladkovodne ribe pogosto migrirajo med različnimi vodnimi habitatmi, kot so reke, jezera, mokrišča in celo morje. S tem ne prispevajo le k svojemu razmnoževanju in preživetju, temveč tudi k delovanju celotnih ekosistemov. Njihovo gibanje omogoča prenos hranil, snovi in energije iz enega dela ekosistema v drugega ter tako spodbuja pretok pomembnih snovi, kot sta dušik in fosfor, med rekami, jezeri in celo med sladkovodnimi in morskimi okolji. Posledično vplivajo na rastlinske združbe, kakovost vode in procese, kot je sedimentacija, kar je ključno za zdravje vodnih in obvodnih ekosistemov.

Dober primer takšnega ekološkega povezovalca je soška postrv (*Salmo marmoratus*), ki živi v alpskih rekah, za razmnoževanje pa išče mirnejše pritoke ali višje predele vodotokov. Njena selitev omogoča prenos hranil in energije iz višje ležečih voda v dolinske predele. Ko so reke umetno razdrobljene z jezovi in pregradami, kot na primer z verigo hidroelektrarn na reki Soči, se ta naravna povezanost poruši. Posledice so občutne: zmanjša se tok hranil, kar vpliva na številne organizme, od mikroorganizmov in žuželk do ptic in sesalcev, ki so odvisni od ribjih izločkov in njihovih poginulih teles kot vira hranil.

Ribe lahko zmanjšajo število komarjev, saj se prehranjujejo z njihovimi ličinkami, ali pa preprečujejo razraščanje alg s posredno kontrolo zooplanktona, ki se z algami

prehranjuje. Na ta način ribe vzdržujejo stabilnost biodiverzitete, ki je osnova zdravega in odpornega vodnega okolja. Zelo dober primer je potočna postrv (*Salmo trutta*), ki je pogost plenilec vodnih žuželk, kot so ličinke enodnevnice, mladoletnic in drugih nevretenčarjev.

Med naravnimi plenilci sladkovodnih rib so vodne ptice, kot so čaplje in kormorani, različni sesalci, med njimi vidre, medvedi in tudi ljudje, poleg tega pa tudi druge ribe in večji nevretenčarji. S svojo prisotnostjo ribe omogočajo preživetje teh vrst in s tem prispevajo k ohranjanju ekološke stabilnosti v vodnih in obvodnih ekosistemih.

V slovenskih rekah, kot so Sava, Soča in Drava, ribe, na primer lipan (*Thymallus thymallus*) in kapelj (European bullhead), predstavljajo vir hrane za čaplje, kormorane in vidre. Če zaradi onesnaženja, uničenja habitatov ali pregrade v rekah pride do zmanjšanja ribje biomase, so ti plenilci prisiljeni poiskati druge vire hrane. Takšna sprememba vodi do povečanega pritiska na druge živalske vrste, na primer na dvoživke ali rake, ali pa do umika plenilcev iz določenega območja, kar poruši naravno ravnovesje.

Ribe s svojim gibanjem in izločanjem pomembno vplivajo na delovanje vodnih ekosistemov. Med plavanjem in iskanjem hrane razporejajo hranila po vodnem stolpcu in po dnu vodotokov, kar omogoča enakomernejšo porazdelitev snovi, pomembnih za rast rastlin in mikroorganizmov. Njihovo gibanje prispeva k zračenju in kroženju vode, saj mehansko premešajo vodo in s tem izboljšajo dostop kisika tudi do globljih plasti. Poleg tega z izločki in razgradnjo organskih snovi aktivno sodelujejo pri naravnih čistilnih procesih v vodi, kar dolgoročno izboljšuje njeno kakovost.

V slovenskih rekah imajo pomembno vlogo vrste, kot sta podust (Common nase) in mrena (Common barbel), ki s stalnim prekopavanjem rečnega dna v iskanju hrane povzročata mehansko premešanje sedimentov, sproščanje hranil in aeracijo tal. S tem ustvarjata boljše pogoje za plankton, alge in vodne rastline. Posredno to koristi tudi drugim vrstam rib, ki se prehranjujejo s temi organizmi, ter prispeva k biotski raznovrstnosti celotnega rečnega okolja.

Ribe so izjemno občutljive na spremembe v svojem okolju, saj nanje vplivajo številni dejavniki, kot so količina razpoložljivega kisika v vodi, temperatura, stopnja onesnaženosti in pretok. Zaradi te občutljivosti so odličen bioindikator, saj njihova prisotnost ali odsotnost odraža ravnovesje in zdravje vodnega okolja. Če pogoji v ekosistemu niso ustrezni, bodo ribe med prvimi pokazale znake stresa ali celo začele izginjati.

V Sloveniji je dober primer lipan (*Thymallus thymallus*), ki živi v reki Savi. Gre za vrsto, ki potrebuje izjemno čisto, hladno in hitro tekočo vodo z dovolj raztopljenega kisika. Dokler je populacija zdrava in stabilna, je to jasen znak, da je rečni ekosistem v dobrem stanju. Ko pa začne izginjati, gre za zgodnji opozorilni znak, da se kakovost vode slabša – lahko gre za povečano onesnaženost, pregrevanje vode zaradi podnebnih sprememb ali zmanjšanje pretoka zaradi vodne regulacije in odvzemov.

Če ribe iz naravnih okolij izginjajo, se s tem poruši občutljivo ravnotežje. Brez rib se lahko nenadzorovano razrastejo alge in bakterije, kar povzroči pomanjkanje kisika v vodi, spremembe v kemični sestavi in upad raznolikosti organizmov.

Sladkovodne ribe kljub svoji izjemni ekološki vlogi niso le eden izmed pomembnih gradnikov narave, temveč tudi občutljiv kazalnik stanja našega odnosa do vodnih okolij. Njihov hiter in obsežen upad ni zgolj izguba za naravo, temveč resno opozorilo o slabšanju stanja sladkovodnih ekosistemov kot celote. Ribe so vezni člen med različnimi vrstami in okolji ter ključen dejavnik kroženja hranil in vzdrževanja biotske raznovrstnosti. Njihova prisotnost omogoča življenje številnim drugim organizmom, njihovo izginjanje pa sproži verižno reakcijo porušeni ravnovesij, ki vplivajo tudi na človeka. Varstvo sladkovodnih rib zato ni več izbira, temveč nujnost, ki zahteva takojšnje ukrepanje – od odstranjevanja nepotrebnih ovir in obnove rek do zmanjšanja onesnaževanja in ribištva. Le s celostnim pristopom in spoštovanjem naravnih procesov lahko zagotovimo, da bodo sladkovodne ribe tudi v prihodnje igrale svojo nepogrešljivo vlogo v naših ekosistemi.

Viri:

- Helfman, G. S. et al. (2009): The Diversity of Fishes: Biology, Evolution, and Ecology.
- WWF Living Planet Report 2022 & 2024
- Dam Removal Europe, Open Rivers Programme – primeri odstranjevanja jezov
- EU Water Framework Directive WWF Living Planet Report 2024
- Sneddon, L. U. (2003): The evidence for pain in fish. *Animal Welfare*, 12(2), 157–173.
- Bartz et al. (2020): Effects of catch and release on fish stress physiology. *Journal of Fish Biology*.



ŽIVLJENJE JE ENOST

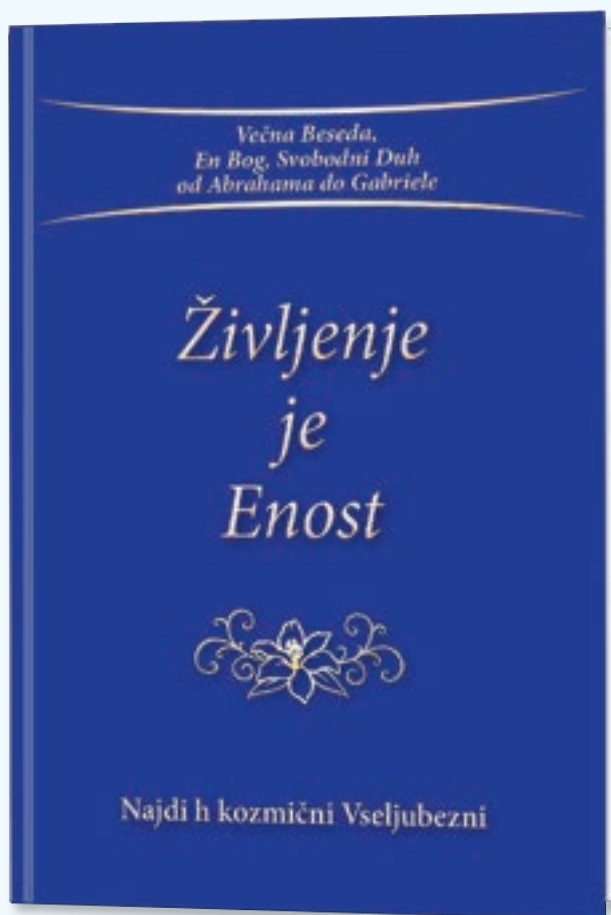
Gabriele

Ali ni pravzaprav v vsakem človeku prisotno hrepenenje po enosti z vsem Bivanjem?

Ta knjižica vsebuje izbor življenjskih biserov Gabriele, prerokinje in Božje poslanke v našem času. Približa nam resnično življenje, veliko, od Boga dano Enost z vsemi ljudmi, z naravo in živalmi, da, z vsem življenjem – besede, ki nam lahko pomagajo najti v to kozmično Enost.

*Enost, ki vodi v svobodo,
se razvije tudi
v odnosu do živalskega in
rastlinskega sveta.
Vodilo, ki ga mnogi poznamo
že iz otroških dni:
Nikoli živali za šalo ne muči,
ker bolečino kot ti čuti! –
To velja brez izjeme
za celotno kozmično življenje,
npr. za rastline, drevesa in grme,
minerale, za celotno Zemljo.*

112 str., mini žepni format, cena 5,90 €.



**Gabriele
Založba Beseda**

Naročila:
GABRIELE-ZALOŽBA BESEDA
tel.: 0590 167 35,
kontakt@gabriele-zalozba.com
www.gabriele-zalozba.com

RECEPTI

Avtor: Mirjana Mulec

*Nikina kuhalnica kuha in meša zdrave, življenju prijazne,
pisane sestavine in jedem dodaja vso ljubezen sveta.
Združuje generacije in povezuje različna obdobja ter jih skupaj
kot celoto popelje v usklajeno zgodbo radosti, ljubezni in veselja.
In ta zgodba se piše za svetlo prihodnost.*

KUMARE V ZOSU

Okusna poletna klasika z malo dela in veliko užitka. Krompir olupimo, narežemo na koščke, solimo in skuhamo. Vodo odlijemo, dodamo žličko olivnega olja, nekaj rastlinskega jogurta in par kapljic limone ali limete. Če je potrebno, še malo solimo in premešamo v pire. Ob teh kumarah pripravljamo pire iz mladega krompirja, ki vsebuje veliko več vode, tako da ne potrebuje veliko tekočine. Sicer pa dodajte rastlinsko mleko, da dobite lep pire.

Neolupljene kumare naribamo na tanke kolobarje, solimo. Na olju prepražimo 2 šalotki, dodamo kumare, pokrijemo posodo in dušimo 10 minut. Nato dodamo na koščke narezan paradižnik in dušimo še 10 minut. Lahko malce dlje, odvisno od kumar.

Proti koncu dodamo nasekljan česen in malce veganske kisle smetane. Dodamo še poper, solimo, če je potrebno.

koščke narezan krompir, ga posolimo, precedimo, mu dodamo žlico ovsene smetane za kuhanje in zmešamo.



Fotografija: Mirjana Mulec

BOROVNIČEV SLADOLED

3-4 zamrznjene zrele banane, skodelica zamrznjenih borovnic za želeno strukturo.

Sestavine dobro zmešamo v mešalniku ali multipraktiku. Sladoled lahko porabimo takoj ali pa ga damo nazaj v zamrzovalnik.

(Sladoleda ni potrebno sladkati, če imate zrele banane.) Lahko uporabimo tudi drugo sadje. Če pa imamo samo banane, lahko dodamo nekaj žlic presnega kakava in dobimo okusen čokoladni sladoled.



Fotografija: Mirjana Mulec

REGRATOVA OMAKA S PIRE KROMPIRJEM

200 g regrata skuhamo in mu dodamo začimbe po svojem okusu. Če damo manj vode, toliko, da ga prekrijemo, bo omaka gostejša. Drugače pa za zgostitev lahko dodamo skuhan beli fižol (ki da jedi odličen okus) ali krompir.

Na koncu omako zmiksamo s paličnim mešalnikom. Pire krompir: skuhamo do mehkega olupljen in na

Več receptov lahko najdete na:

<https://www.facebook.com/nikinakuhalnica>

Fotografija: Jasmina Hrastovec



RECEPTI ZA ŽAR

Avtor: Alja Divjak

ZELIŠČNA NABODALA Z JAJČEVCI



Sestavine: 2 velika jajčevca, 1 strok česna, 4 žlice oljčnega olja, 3 žlice balzamičnega kisa, ½ žličke gorčice, 1 žlica nasekljanega luštreka, 1 žlička origana, mleti črni poper, 1 žlica sladkorja

Priprava: Jajčevce narežite na kocke. Česen drobno nasekljajte in ga zmešajte s kisom, oljem, gorčico, sladkorjem in zelišči ter začinite s poprom. V to pripravljeno marinado stresite jajčevce in marinirajte 15 minut. Jajčevce nanizajte na nabodala in jih med peko večkrat obrnite.



VEGANSKI ZREZEK

Sestavine: vege basica ali gurmae Vege & Dobro, olje

Priprava: Vege basico ali gurmae narežite na 7 mm široke rezine. Obojestransko popecite na olju ali na žaru. Pri peki na žaru rezine občasno premažite z oljem.



**Veganske specialitete za žar
proizvodnje Vege & Dobro**



**Poiščite prodajna mesta na
www.vege-dobro.com**

ZELENJAVA NA ŽARU

Sestavine za 4 osebe: 4 jajčevci, 4 bučke, 4 krompirji, 20 strokov fižola, 4 paprike različnih barv, vejica rožmarina in timijana, 4 stroki nasekljanega česna, listi lovorja

Priprava: Za marinado zmešajte oljčno olje, vejice rožmarina in timijana, lovor in česen. Oprano zelenjavo (razen fižola) narežite po dolgem na 3 mm široke rezine. Nato jo marinirajte najmanj 1 uro. Zelenjavo položite na naoljen žar ali ploščo in na obeh straneh dobro popecite. Servirajte na večjem krožniku in potresite s soljo. Poleg ponudite kakšno izmed okusnih pomak.



POMAKE, KI TEKNEJO K ŽARU

Z iBi namazi lahko hitro pričarate okusne pomake:

GRŠKA POMAKA: 1 kozarček iBi-tziki + 2 čajni žlički čemaža Vege & Dobro

INDIJSKA POMAKA: 1 kozarček iBi Simba + 1 kozarček iBi HOT

ZELENA OMAKA

Sestavine: 150 g svežih zelišč (peteršilj, kislica, rukola, čemaž, boreč, drobnjak ...), 1 kozarček iBi Pur, 1 kozarček iBineze s česnom, sok ene limone, 1 čebula, 1 žlica začimbe Veganka



Priprava: Zelišča operite in zelo drobno nasekljajte z nožem ali mešalnikom. Čebulo olupite in narežite na kocke ter dobro zmešajte z obema okusoma iBi, limoninim sokom in Veganko. Vmešajte zelišča. Zelena omaka izvrstno tekne k špargljem, krompirju, zelenjavi ali na dobrem kruhu.



REVIJO OSVOBODITEV ŽIVALI V TISKANI OBLIKI JE MOŽNO DOBITI NA NASLEDNJIH LOKACIJAH:

Da bi našo revijo bralo čim več ljudi, objavljamo mesta, kjer jo je mogoče dobiti. Ker podpiramo delovanje naših ekoloških trgovin in veganskih restavracij, smo se z njimi dogovorili za deljenje naše brezplačne revije. Pogosto jo boste našli tudi pred vsemi splošnimi knjižnicami (z redkimi izjemami), samo za branje pa v njihovih čitalnicah.

Elektronska oblika revije je dostopna na spletni strani: www.osvoboditevzivali.si

Če bi imeli revijo Osvoboditev živali tudi v vaši ekološki trgovini ali veganski restavraciji, sporočite na e-naslov: info@osvoboditevzivali.si

CELJE

Biotopic Celje mesto, ekološka trgovina,

Glavni trg 10, T: 03/544-16-31

Biotopic City center Celje, ekološka trgovina,

Mariborska cesta 100, T: 040 525 210

Dobra volja, ekološka trgovina,

Stanetova ulica 19, T: 05/993-00-48

Norma, ekološka trgovina,

Prešernova ulica 25, T: 03/620 22 18

GORNJA RADGONA

Bajka, ekološka trgovina,

Panonska ulica 8, T: 02/564-88-58

IZOLA

Terrasan, ekološka trgovina,

Kristanov trg 1, T: 059/033-66

KAMNIK

Mama Terra, trgovina z zdravo prehrano,

Ljubljanska cesta 4a, T: 01/831-16-11

KOPER

Supersok, Kidričeva 6, T: 031/640-614

Trgovina Natura,

Pristaniška ulica 2, T: 05/627-67-49

Natural Mystic Shop,

Kidričeva ulica 18, T: 05/627-40-25

Cannabis masters,

Pristaniška ul. 21, T: 040/680-119

Avitabio Pharma, Kosovelov Trg 6, T: 070/683-337

KRANJ

Trgovina Krajček,

trgovina z zdravo hrano, Poštna ulica 6

KRŠKO

Qlandija, Cesta krških žrtev 141,

T: 07/492 51 51

LENDAVA

Sanovita, trgovina,

Mlinska ulica 6F, T: 02/578-81-06

LESCE

Dobra misel, biotrgovina,

Železniška ul. 5, T: 030-372-655

LJUBLJANA

Bio prodajalna Norma, eko-trgovina,

Gospodsvetska c. 6, Ljubljana, T: 05/904-55-00

Kalček, ekološka biološka trgovina BTC,

Avstrijska ulica, T: 01/523-35-62

Kalček, ekološka trgovina,

Celovška c. 268, T: 05/907-87-10

Biovera, ekološka trgovina, Galjevica 9,

Rakovnik-Rudnik, T: 051/750-108

Biotopic, Interspar Vič,

Jamova cesta 105, T: 01/777-38-88

Živa Center, bio veganska trgovina,

Tomačevo 27, T: 08/205-24-86

Trgovina OrCa, Komenskega ulica 44,

T: 01/232-16-55

MARIBOR

Ajda, ekološka trgovina,
Glavni trg 23, T: 02/250-20-23
Biotopic, ekološka trgovina, Europark,
Pobreška cesta 18, T: 08/205-59-80
Loving Hut, veganska restavracija,
Gospodsvetska cesta 43a, T: 05/903-87-33
Madal Bal trgovina Sewa,
Vetrinjska ulica 12, T: 02/228 26 68
Zelena japka, Dominkuševe ulica 5,
T: 030/736-476
Premium Pet Tabor, Merkator center Tabor,
Ulica Eve Lovše 1, T: 040 986 002
Društvo Joga v vsakdanjem življenju,
Ruška cesta 104, T: 02/-420-72-06
Mariborske knjižnice,
po vseh enotah, T: 02/235-21-00
Slovenka, Gosposka 9, E: slovenka.mb@gmail.com
Frizerski salon Petra,
Na Gaj 2, 2354 Bresternica, T: 02 623 27 07

MOZIRJE

Hram narave, eko trgovina in kavarna,
Šmihelska cesta 2, T: 051/888-549

MURSKA SOBOTA

Trgovina Sončnica, trg. z zdravo prehrano,
Obrtna ul. 26, T: 02/526-16-39

MUTA

Veterina Golob,
Glavni trg 7, T: 02/876-12-85

NOVO MESTO

Stari most, čajarna, Glavni trg 16 in 17,
T: 051/245-383

NOVA GORICA

Sadje zelenjava Valentinčič-Štekar,
Ul. Gradnikove brigade 61, T: 05/302-4166
Trgovina Arna – zdravo življenje,
Delpinova 8, T: 05/300-14-89
Zale&Pepe, Eda center, Delpinova ul. 18b,
T: 05/905-72-00
Vitalina Natura trgovina, Bratuževa ulica 1,
Šempeter pri Gorici, T: 030/223-366.

OSTROŽNO PRI PONIKVI

Kmetija Vege & Dobro, sedež društva,
Ostrožno pri Ponikvi 26,
T: 031/499-756

PORTOROŽ

Ekošara, ekološka trgovina,
Obala 114, Lucija,
T: 040/559-592

PTUJ

Avena Ptuj, ekološka trgovina,
Vegova ulica 2E,
T: 041/445-057
Veterinarski center Mlakar,
Puhova ulica 17,
T: 02/787-10-33
Veterinarska bolnica Ptuj,
Ormoška cesta 28, T: 02/749-36-50

RADOVLJICA

Trgovina Suzana, zdravju prijazna trgovina,
Ul. Staneta Žagarja 2b,
T: 040/433-661

SLOVENJ GRADEC

Kašča, trgovina z zdravo hrano,
Glavni trg 4,
T: 040/376-463

TRZIN

Trgovina Amarant, vse za eko vrt,
Mengeška cesta 26,
T: 08/205-78-82

VELENJE

Hiška zdravja, prodaja izdelkov za Zdravje,
Šaleška cesta 21, T: 064/226-966

KNJIŽNICE

**Pogosto boste revijo našli tudi pred marsi-
katero splošno knjižnico. Samo za branje
pa je prisotna v vseh čitalnicah slovenskih
splošnih knjižnic (z redkimi izjemami).**

ZA SLOVENIJO BREZ LOVA

V Evropi je danes že več območij brez lova. Ženevski nacionalni park je primer, kako je mogoče tudi v gosto naseljeni kulturni krajini shajati brez lova, da je naravi in živalim veliko bolje in da imajo od tega koristi tudi ljudje.



Morda ne veš, da čutim bolečino in da zmrzujem v dežju, tako kot ti.
Morda ne veš, da imam tudi jaz čustva in da lahko skrbim za nekoga, tako kot ti.
In potem prideš s svojo puško. Za svoj užitek me loviš.
Ne bi bilo tako, če bi bil pameten in bi videl strah,
ki se zrcali v mojih očeh.
Vsakič, ko meriš vame, v meni vidiš sebe.
Vsakič, ko slišim, da streljaš, je tudi delček tebe umrl,
saj sem del tebe, del Božjega stvarstva.

Avtor pesmi: Phil Carmen

© Fotolia.com: Wolfgang Kruck / Sandor Kacso.

Izdajatelj: Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva
www.osvoboditevzivali.si

**DRUŠTVO ZA
OSVOBODITEV
ŽIVALI**