



svoboditev živali

REVIJA ZA PRIJATELJE

številka 18
april 2010
letnik 7



Iz sveta:
**Avstrijskim aktivistom
grozi zaporna kazen**



Sočutje in prehrana:
**Zakaj otroci vse pogosteje
postajajo vegetarijanci**



Študije:
**Veganska in vegetarijanska
prehrana sta zdravi!**



**Tudi ribe občutijo
bolečino**



Vitaquell

Uživajte zdravo,
uživajte odgovorno!



VITAQUELL -
Edinstvene margarine
iz hladno stisnjenih,
nerafiniranih olj.

- Odlične za zdrav zajtrk, primerne za vsak okus.
- Spoznajte vso raznolikost margarin Vitaquell, okusite njih prvovrstno kakovost.
- Izberite si svojo, vključite jo v prehrano!
- Naj vam tekne in naj prija vašemu zdravju!

Fauser Vitaquell • www.vitaquell.de •
22506 Hamburg • info@vitaquell.de
Zastopa: Prema d.o.o. • Majorja Lavriča 12,
1000 Ljubljana • info@prema.si

Obarvaj svoje življenje!
POSTANI
VEGETARIJANEC!

Eva Briegel von Juli za organizacijo PETA

peta2.de



**CIRKUSI,
KRUTI
Z ŽIVALMI.**
WWW.ANIMANATURALIS.ORG



vseбина revije

Prošnja za finančno podporo reviji Osvoboditev živali	4
Pobuda državi za prepoved spolnosti z živalmi	5
Avstrijskim aktivistom za pravice živali grozi zaporna kazen	6
Poslanec Frangež se zavzema za pravice vegetarijanskih otrok	8
Je vaša kozmetika umazana s krvjo živali?	9
Izgovori ob uživanju mesa	10
Preganjanje vegetarijancev v zgodovini	14
TV studio7	18
Škodljive posledice uživanja mesa	19
Vegetarijanska prehrana pomaga človeku razširiti zavest	20
Izboljšaj odnos do živali in izboljšal ga boš tudi do ljudi	21
Uživanje mesa požira deževni gozd	22
Zakaj krava daje mleko?	22
Zaradi varnosti pred lovci želi ostati anonimna	24
Tudi ribe občutijo bolečino	25
Veganska in vegetarijanska prehrana sta zdravi	26
Prehranjevanje z vestjo	27
Rešena mladička divje svinje	28
Veganske budistične nune brez osteoporoze	29
Resnična zgodba o psu na invalidnem vozičku	30
Zakaj otroci vse pogosteje postajajo vegetarijanci	31
Poglejte živalim v oči	32
Recepta za veganske jedi	36
Mednarodni Gabrielin sklad	37

Raziskave: Kranjske klobase so škodljive že v manjših količinah

Na POP TV, v oddaji Preverjeno (2. 3. 2010), so posredovali prispevek o Zvezi potrošnikov Slovenije, ki je več mesecev opravljala testiranje na kranjskih klobasah, z namenom ugotoviti, katera kranjska klobasa je najboljša. Kranjske klobase so v oddaji ocenjevali predstavniki Biotehniške fakultete: dr. Tomaž Polak, Marlena Skvarča in dr. Božidar Žlender.

Kranjske klobase spadajo med mesne izdelke. Poglejmo, kaj pravijo znanstveniki glede mesnih izdelkov. Svetovni avtoriteti na področju raziskovanja raka, organizaciji World Cancer Research Fund (WCRF) in American Institute for Cancer Research (AICR) sta že pred časom obelodanili rezultate njihovega dolgoletnega dela, ko so analizirali vse raziskave, ki zadevajo prehrano in raka. Devet neodvisnih skupin raziskovalcev je pet let pregledovalo preko 7000 študij, njihove rezultate je nato pregledalo in ocenilo še nekaj sto strokovnjakov, med njimi 21 največjih avtoritet s tega področja, in njihova skupna ugotovitev se glasi, da so vsi mesni izdelki tako škodljivi, da kakršnakoli zaužita količina škoduje zdravju. Da ne bi bilo pomote, kaj so to mesni izdelki, je AICR celo naštel nekaj primerov: salame, šunka in pršut (z zmerno ali nezmerno količino soli), klobase (vključno z »najbolje ocenjenimi«), hrenovke...

Zelo zanimivo pa je, da je takoj po izidu priporočil WCRF in AICR ameriška industrija mesa American Meat Institute (AMI) plačala svojo raziskavo, ki je potegnila sklepe, ki so praktično nasprotni sklepom teh dveh organizacij. Seveda je ta »raziskava« na vrat na nos v znanstvenem svetu popolnoma brez vrednosti in so jo strokovnjaki označili kot nepomembno, nestrokovno in pristransko.

Številne raziskave povezujejo prehranjevanje z mesnimi izdelki z velikim številom hudih bolezni, med drugim tudi z boleznimi srca in ožilja. Uživanje mesnih izdelkov med nosečnostjo poveča možnost možganskih tumorjev novorojenega otroka. Primer: Študija narejena na otrocih, na zahodni obali ZDA, je iskala povezavo med mesnimi izdelki, ki jih je zaužila mati med nosečnostjo ter verjetnostjo, da bo njen otrok dobil možganski tumor. Pri večjih vnosih (125g mesnih izdelkov dnevno) se možnost za možganski tumor otroka poveča tudi za 200%. Hkrati je raziskava pokazala, da se tudi pri majhnih količinah mesnih izdelkov zmerno poveča možnost za možganski tumor otroka. Ženske, ki so med nosečnostjo dvakrat dnevno jedle mesne izdelke, so za 110% povečale možnost, da njihov otrok dobi možganski tumor.

Meta analiza večjih raziskav potrjuje bistveno povezavo med mesnimi izdelki, ki jih mati zaužije v času nosečnosti, ter povečano možnostjo, da bo njen otrok zbolel za možganskim tumorjem. Večina pregledanih študij je odkrila pozitivno korelacijo med mesnimi izdelki in možganskim tumorjem otroka. Avtorji študije predvidevajo, da so vzrok za bolezen nitrosamidi, ki so v mesnih izdelkih. To je le ena od številnih bolezni, ki je posledica uživanja mesnih izdelkov, zato ni presenetljivo, da sta WCRF in AICR dokazala, da je edina vama količina mesnih izdelkov v prehrani 0g na dan.

Zakaj mag. Skvarča in dr. Žlender v oddaji nista povedala, da uživanje že majhnih količin mesnih izdelkov, torej tudi "pravih" in "nepravih" kranjskih klobas, škoduje zdravju? Ker oba v javnosti nastopata kot strokovnjaka za zdravo prehrano, močno dvomim, da ne bi poznala vseh teh raziskav, oz. kar je še pomembneje, stališč največjih avtoritet za raziskavo raka na svetu. Če jih ne poznata, potem s svojimi izjavami o zdravi prehrani prav gotovo nista verodostojna in kvečjemu močno škodujeta zdravju slovenske populacije, ki jima zaupa. Če pa jih poznata, a jih kljub temu ne citirata, potem je to še večja sramota.

Damjan Likar, odgovorni urednik

Fotografija na naslovnici: www.fotolia.com

Oblikovanje: Macula Luneja, Matic Primc s.p.

Lektoriranje: Metka Pekle, Danica Debeljak

Uredniški odbor: Greta Mikuž Fegic, Stanko Valpatič, mag. Marko Čenčur

Revija je brezplačna!

TISK

SET. d.d. Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje

15. april 2010, natisnjeno v 10 000 izvodih

Stališča društva niso nujno identična stališčem avtorjev člankov. ISSN: 1581-9507

Revija izhaja trikrat na leto.

OSVOBODITEV ŽIVALI, revija za prijatelje živali
letnik VII, številka 18, april 2010

IZDAJA:

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice
Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva, tel.: 03/5763-303, 051 655 577
Spletna stran: www.osvoboditev-zivali.org
E-naslov: info@osvoboditev-zivali.org
Predsednik: Stanko Valpatič

UREDNIŠTVO

Odgovorni urednik: Damjan Likar
E-naslov: damjan.likar@t-2.net, tel.: 041 356 093



Prošnja za finančno podporo reviji *Osvoboditev živali*

Dragi prijatelji živali in bralci revije *Osvoboditev živali*! Stroški za izdajo ene številke revije v nakladi 10 tisoč izvodov so več kot 5 tisoč evrov (tiskanje, oblikovanje, poštnina, tiskovine...). Izdajanje te brezplačne revije za prijatelje živali pa je v veliki meri odvisno od prostovoljnih prispevkov bralcev. Zato vas pristrčno prosimo za vašo podporo, da bomo lahko tudi v prihodnje izdajali revijo v takšnem obsegu in nakladi, pravzaprav imamo v planu izdati še eno številko več letno. V ta namen smo v revijo priložili položnico za prostovoljne prispevke. Ne prosimo vas za velike vsote, resnično že evro ali dva bi pomagala. Če bi se vas dovolj odločilo na ta način pomagati, bi veliko lažje pokrili nastale stroške za revijo. V imenu živali, za katere pravice se borimo, se vam zahvaljujemo za vaše darove.

Kaj pravijo o reviji znani Slovenci?

Bojan Tomažič, urednik revije 7 dni:

Osvoboditev živali je revija, ki jo je vredno prebrati. Morda se komu zdi, da je malo pred časom, a vse tisto, na kar opozarja, je široko odprta rana te družbe. Miroljubno sožitje vseh bitij na Zemlji je osnovna ideja ljudi, ki jo izdajajo.

Dr. Miro Cerar, pravnik:

V slovenskem prostoru je tematika, ki jo obravnava revija *Osvoboditev živali*, kljub njeni aktualnosti, še vedno postavljena na obrobje. Zato sem prepričan, da je nadaljnje izhajanje te revije še posebej pomembno, saj nas na ustrezen način nagovarja in spodbuja k višji ozaveščenosti v odnosu do živalskega sveta, katerega spoštovanje je eden ključnih dejavnikov na poti zagotavljanja splošne blaginje v Sloveniji in v svetu nasploh.

Branko Djurič, igralec in režiser:

Revija *Osvoboditev živali* informira javnost o nevzdržnem položaju živali v današnjem svetu, škodljivosti mesne prehrane, množične živinoreje, lova, ribolova in poskusov na živalih, in hkrati pokaže poti, kako se lahko izboljša položaj živali.

Petra Mihalek, dr.med.:

Revija *Osvoboditev živali* med drugim objavlja najnovejše raziskave, ki potrjujejo, da je uživanje mesa rizični faktor za številne bolezni današnjega časa, in da je pravilno uravnotežena vegetarijanska in veganska hrana primerna za vse starostne skupine. Zato je ta revija zelo verodostojna in bi jo priporočila vsakomur, ki želi izvedeti kako različne vrste prehrane vplivajo na zdravje ljudi.

Tomislav Majič, dr.med.:

Revija *Osvoboditev živali*, ki jo izdaja Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, je ena redkih ali celo edina revija v Sloveniji, ki vzpodbuja etičen odnos do vseh živali, informira ljudi o pozitivnih učinkih vegetarijanske oz. veganske hrane ter o škodljivosti uživanja mesa. Meso je namreč eden glavnih rizičnih faktorjev za bolezni srca in ožilja, ki spadajo v vrh civilizacijskih bolezni. Tega strokovno podprtega dejstva se v Sloveniji zaveda tudi vedno več zdravnikov. Revija *Osvoboditev živali* tako vzpodbuja ljudi k bolj zdravemu načinu življenja, kulturi nenasilja in sožitju med človekom, naravo in živalmi. To pa so vrednote, ki jih je vredno podpreti in posnemati.

Uredništvo revije *Osvoboditev živali*



Pobuda državi za prepoved spolnosti z živalmi

Afera z domnevno spolno zlorabljenimi bulmastifi, ki so v začetku februarja 2010 do smrti raztrgali svojega lastnika, je v javnosti odprla mnogo vprašanj. Eno od bolj perečih vprašanj zadeva spolno zlorabo živali.

V Sloveniji to področje ureja Zakon o zaščiti živali, ki v svojem 15. členu pravi, citiramo: »Prepovedana ravnanja so: zbadanje živali, stiskanje, natezanje ali zvijanje delov telesa živali, obešanje, če ne gre za strokovne posege, udarjanje, potapljanje ali drugačno dušenje živali, metanje, suvanje ali namerno povoženje živali ter spolna zloraba živali.«

Tukaj se postavlja vprašanje kaj je spolna zloraba živali? Ali to pomeni, da gre zgolj za zlorabo, če je žival poškodovana pri spolnih stikih s človekom, ali pa je spolna zloraba živali že sam spolni odnos oz. kakršnakoli spolna intimnost z živalmi, ne glede ali je žival pri tem utrpela fizične poškodbe?

Zakon je v tem primeru zelo ohlapen, kar je razvidno tudi iz spodnjega primera. Na strani <http://www.intimatemedicine.si/seks-so-ljudje/ekskluzivni-intervju-rada-seksava-z-zivalmi/> je objavljen intervju z moderatorico foruma o zoofiliji, v katerem opisuje izkušnje ljudi, ki seksajo z živalmi. Citiramo njene besede: »Iz nekaterih forumov lahko razberemo, da so nas že večkrat prijavi na VURS in policijo. Kolikor nam je znano pristojni organi na osnovi pregleda vsebine naše spletne strani niso zaznali elementov mučenja ali spolnega zlorabljanja živali.« Ko je neka gospa posredovala vsebino te spletne strani na VURS, je prejela naslednji odgovor od g. Mitja Šedlbauerja iz Sektorja za zdravstveno varstvo in zaščito živali pri VURS-u: »Spoštovani, spolna zloraba živali je prepovedano dejanje po Zakonu o zaščiti živali. Ta predvideva tudi kazni za takšno dejanje. Če je dejanje spolne zlorabe živali storjeno naklepno in pri dejanju ali kot posledica tega pride do hujših poškodb ali dalj časa trajajočega ali ponavljajočega trpljenja, ali škodovanja zdravju živali, se šteje, da gre za mučenje živali. Mučenje živali pa je kaznivo dejanje, ki se ga obravnava in kaznuje po Kazenskem zakoniku. Vsebine na spletni strani, ki jo omenjate, po vašem pripovedovanju vsebujejo navodila za spolne odnose z več vrstami živali in forum za obiskovalce. Na žalost vas moram obvestiti, da takšne vsebine niso nujno protipravne, saj s samo objavo na spletnih straneh lastnik spletne strani ne izvaja prepovedanega dejanja, kakor je navedeno v Zakonu o zaščiti živali. Objavljanje spornih vsebin na medmrežju torej ni kršitev veterinarske zakonodaje o zaščiti živali. Posledično Veterinarska uprava RS nima pravne podlage in ni pristojna za pregon in sankcioniranje avtorjev objav oz. lastnikov spletne strani.«

Tudi eden od članov Društva za osvoboditev živali in njihove pravice je zaprosil VURS za točno definicijo spolne zlorabe in prejel od g. Šedlbauerja naslednji odgovor: »Spoštovani, v zvezi z vašim vprašanjem vam sporočamo, da je v Sloveniji prepovedano dejanje »spolna zloraba živali«. Podrobne definicije tega termina Zakon o zaščiti živali sicer ne podaja, vendar se pri interpretaciji naslanjamo na definicijo mučenja živali in zlorabo opredeljujemo kot dejanje, ki povzroča poškodbo ali dalj časa trajajoče trpljenje, ali škodi zdravju živali. Omeniti moramo tudi, da sodne prakse v Sloveniji na tem področju še nimamo.«

Na podlagi teh odgovorov je jasno, da spolnost z živalmi v Sloveniji samo po sebi ni prepovedana. Zato je Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice poslalo Vladi RS pobudo, da spremeni oz. dopolni Zakon o zaščiti živali, ki bo prepovedal spolnost z živalmi. Prav tako predlagamo, da se prepove distribucija živalske pornografije in objavljanje spletnih strani z živalsko pornografijo.

Spolnost z živalmi je prepovedana že v 80 državah

V društvu smo prepričani, da je spolnost ali kakršnokoli spolna intimnost z živalmi spolna zloraba živali, ne glede na to, ali so živali pri tem utrpeli fizične poškodbe. V naravi vseh živali na tem planetu je, da so spolno aktivne s predstavniki iste živalske vrste, samo v času parjenja. Človeška spolnost

z živalmi prav gotovo ne more biti v korist živali, saj nasprotuje njihovi prvobitni naravi. Seks med človekom in živaljo je eden od hujših odklonov v spolnosti, ki bi se moral kazensko preganjati, tako kot se sankcionira pedofilija, krvoskrustvo ali posilstvo.

Da spolnost z živalmi ne spada v t.i. zahodno razvite države, so spoznali tudi izredno liberalni Nizozemci, ki so leta 2008 prepovedali sodomijo. Na strani <http://www.delo.si/clanek/56613> lahko o tem preberemo: »Spolnost z živalmi prepovedana v 80 državah. Nizozemski parlament je po dveh letih vneta razprave vendarle prepovedal spolnost z živalmi. Seks z živalmi in »živalska pornografija« bosta tako poslej kaznivo dejanje, za katero bo zagroženih do šest mesecev zapora. Na Nizozemskem je sicer sodomija prepovedana že sedaj, vendar le, če so pri tem živali zlorabljene ali mučene.« Celotno pobudo vladi RS za prepoved spolnosti z živalmi si lahko preberete na spletni strani društva www.osvoboditev-zivali.org

Stanko Valpatič,
predsednik Društva za osvoboditev živali in njihove pravice

Vabilo na internacionalni vegetarijski piknik v Brežicah

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice organizira v soboto 12. junija internacionalni vegetarijski piknik in sicer v Bukovšku pri Hervolu, občina Brežice. Sodelovanje je že potrdila britanska pevka Shirlee Roden.

VRHANSKI PROJEKT

Poslužite s pravim orodjem!

POSLOVNI INFORMACIJSKI SISTEM

Goldenbit
goldenbit.si

Goldenbit Tomaž Grom s.p. Tržaška 35/1, 1360 Vrhnika GSM: 041479855

PROGRAMSKA OPREMA VAM NUDI:

- *pregledno, varno in učinkovito poslovanje podjetja ali skupine podjetij v računovodskih servisih
- *enostavno in hitro upravljanje programa s poudarkom na tipkovnici, kot v dobrih starih DOS programih
- *možnost hkratnega prikaza več delovnih oken z različnimi vsebinami iz različnih poslovnih let
- *hitro razumevanje delovanja programa, kratek uvajalni rok in pomoč s strani tvorcev programa



Avstrijski aktivisti za pravice živali v orwellovski zgodbi

Avstrijsko gibanje za zaščito živali že dolgo velja za eno najuspešnejših na svetu, kar zadeva uspehe na zakonodajnem področju. Med leti 1998 in 2008 mu je uspelo močno vplivati na reformo zakonodaje za zaščito živali. Dosegli so prepoved vzreje živali za krzno, prepoved cirkusov, ki vključujejo prostoživeče živali, prepoved izvajanja poskusov na človeku podobnih opicah, prepoved baterijske vzreje kokoši in zajcev ter uvedbo instituta zagovornikov živali. Vse parlamentarne politične stranke so se zavzele za implementacijo zaščite živali v zvezno ustavo. Ti uspehi so bili doseženi s skrbno načrtovanimi kampanjami, stalnimi demonstracijami, medijsko pokritostjo, lobiranjem in dejanji civilne nepokorščine.

Uspehi gibanja pa niso bili vsem po volji. Zakonodajca, ki izboljšuje dobrobit živali, kot je prepoved baterijske vzreje, je v nasprotju s poslovnimi interesi živilarske industrije, zaradi česar je mnogo politikov nasprotovalo njenemu sprejetju. Vendar so imeli aktivisti s pomočjo javnosti dovolj podpore, da so jo končno morali sprejeti tudi nasprotniki. To je privedlo do naraščanja napetosti med živilarskimi podjetji in politiki na eni, ter uspešnimi aktivisti na drugi strani.

Nad aktiviste z obsežno vohunsko operacijo

Ker so vladni organi podlegli lobijem, ki v etičnih postopkih vidijo grožnjo brezvestnemu kapitalizmu, je bila ustanovljena posebna preiskovalna skupina SOKO, ki naj bi se usmerila na javno znane aktiviste in organizacije za zaščito živali. Skupino so sestavili iz 33 elitnih policistov. V naslednjih 12 mesecih so uvedli obsežno vohunsko operacijo. Prisluskovali so vsem telefonom vodilnih aktivistov in sledili njihovem gibanju z lociranjem mobilnih telefonov; prebirali so njihova elektronska sporočila, tudi tista, ki so bila stara več let; v organizacije so infiltrirali vohune ter podtaknili kamere in mikrofone v avtomobile, pisarne in privatna stanovanja.

Policija je brez zadržkov v preiskavo vložila nekaj milijonov evrov. V tajnem intervjuju za avstrijski dnevnik Österreich je policist avstrijske zvezne kriminalne agencije povedal: »Ko opravljamo preiskave proti prekupčevalcem mamil, trgovcem z otroško pornografijo ali ruski mafiji, je prekoračitev proračuna vedno problem. V tem primeru pa denar nikoli ni bil vprašanje.«



Martin Balluch, obtoženi predsednik avstrijskega društva VGT, je izdal knjigo *Upor v demokraciji: civilna nepokorščina in konfrontativne kampanje*.

Navidezna demokracija

21. maja 2008 ob 6. uri zjutraj so posebne enote avstrijske policije vdrle v prostore nekaterih avstrijskih organizacij za pravice živali in v stanovanja 10 aktivistov, jih prebudile s strelnim orožjem, uperjenih v njihove glave, nakar so jih za 3 mesece zaprli. Christiana Moserja so izolirali od žene in majhnih otrok. Martin Balluch je več kot mesec dni gladovno stavkal.



Martina Ballucha so leta 2008 po treh mesecih izpustili iz zapore, toda sedaj mu grozi petletna zaporna kazen.

Vsi priprti so vztrajali, da obtožnice, ki so jim bile izročene, niso vsebovale nikakršnega dokaza za kriminalna dejanja, pač pa opis njihovega aktivizma za spremembo zakonov in poslovne politike. Mnogo znanih osebnosti in organizacij, med njimi Amnesty International in Stranka zelenih, je ostro kritiziralo takšno ravnanje oblasti.

Po več kot treh mesecih je državni tožilec ukazal izpustitev aktivistov in ob tem izjavil, da mora biti čas pripora v sorazmerju s pričakovano kaznijo. To je zmanjšalo pozornost javnosti, vendar postopek s tem ni zaključil. Februarja 2010 je državno tožilstvo oznanilo, da so zbrali dovolj dokazov za obtožbo in proces, ki se je pričel 2.3.

Pet izmed vseh obtoženih aktivistov se je odločilo, da bodo obtožnice objavili na spletu. Uresničili so se najhujši strahovi. V obtožnicah ni ničesar, kar bi lahko imeli za dokaz kriminalnega delovanja. Namesto tega se domnevno članstvo aktivistov v kriminalni organizaciji izvaja iz obsežnega seznama izraženih stališč aktivistov in političnih dejavnosti, kot so organizacija protestov in javnih konferenc. S stalnim nadzorovanjem avstrijska policija očitno ni zmožna najti ničesar drugega kot samo nekaj primerov izražanja stališč, po katerih naj bi bili aktivisti verjetno naklonjeni uničevanju lastnine podjetij, za katera menijo, da so neetična. Navkljub temu pa dolgotrajno policijsko opazovanje ni dokazalo, da bi storili kakršen tak prestop.

Škandal na področju človekovih pravic

Vendar avstrijska država nima pomislekov. Da bi zaobšlo popolno pomanjkanje dokazov, je tožilstvo izkoristilo nejasno formulacijo člena 278a avstrijskega kazenskega zakonika, ki se izvaja za pregon organiziranega kriminala in s tem de facto sprejelo Orwellov koncept miselnega kriminala (*thoughtcrime*). »Kriminalno razmišljanje« aktivistov je uporabljeno kot dokaz njihove domnevne pripadnosti kriminalni organizaciji in ta domnevna pripadnost naj bi bila dokaz, da so njihove legalne dejavnosti za zaščito živali dejansko kriminalne. V posmeh lastni avstrijski ustavi je celo organiziranje demonstracij eksplicitno predstavljeno kot eno takšnih kriminalnih dejanj.

Tudi, če bi bila Martin Balluch in Christian Moser edina, ki sta obtožena zgolj zaradi svojih mnenj in političnih aktivnosti, bi to zadostovalo za škandal na področju človekovih pravic.

Ker pa je tudi ostalih 11 aktivistov obtoženih na osnovi istega 278a člena, lahko domnevamo, da so dokazi proti njim utemeljeni na podoben način. Glede na trenutni položaj, ko trinajstim aktivistom grozi finančni propad in do 5 let zaporne kazni, je težko ne domnevati, da gre za poskus utišanja celotnega družbenega gibanja, ki je pač postalo preveč neprijetno.

Prošnja aktivistov za finančno pomoč pri kritju sodnih stroškov in za moralno podporo

Proces naj bi po predvidevanjih trajal 6 mesecev. Vsakemu od aktivistov grozi do 5 let zapor in plačilo preko 35.000 eur stroškov za odvetnike, ki jim ne bodo povrnjeni, tudi če se proces zaključi z oprostivijo. Če želite avstrijskim aktivistom pomagati pri kritju sodnih stroškov, lahko to storite na strani: <http://www.vgt.at/actionalert/VGT-Rechtshilfe/index.php> Podrobnosti lahko preberete na spletni strani www.sramotazaavstrijo.si, kjer lahko avstrijskim politikom pošljete pismo, v katerih jih opozarjate, da pregon državljanov zaradi njihovih stališč in političnih dejavnosti grobo krši človekove pravice.

Izkažite solidarnost, bojujte se proti represiji in proti specieszizmu.

Urška Breznik

Za živali!, društvo za uveljavitev njihovih pravic,
051 389 734, info@zazivali.org



Martin Balluch na shodu proti živalskemu krznu v Ljubljani.

Del izkupička od prodanih knjig gre Društvu za osvoboditev živali in njihove pravice

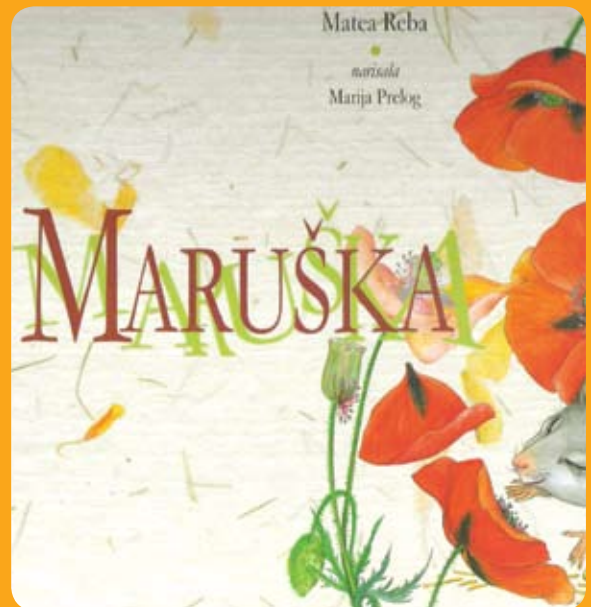
Združenje za razvoj in kulturo srca »Srčnost« namenja deset odstotkov od prodaje spodaj navedenih knjig Društvu za osvoboditev živali in njihove pravice. Naročila sprejemajo na 040 206 201 ali na matea@srcnost.si

DAJ, DAJ, SRČEK NAZAJ

Je otroška pesmarica z 248 narodnih in ljudskih pesmi priznanih avtorjev, kot je npr. Janez Bitenc. Vse pesmi so opremljene z akordi ter so primerne za samostojno učenje na vseh vrstah glasbil. Zbrala Matea Reba, oprema in ilustracije Marija Prelog (Reba, 2005). **Cena je 20 evrov.**

MIŠKA MARUŠKA

Je opremljena s 60-timi stranmi, z dvanajstimi pravljicami, v katerih je opisano zanimivo pravljичno življenje miške Maruške. Zgodbice so zelo ljubke in poučne za otroke vse do starosti 14 let. Knjiga je bogato ilustrirana, prejela je priznanje na svetovnem knjižnem sejmu v Bologni v Italiji. Ilustracije Marija Prelog (Reba, 2005). **Cena je 18 evrov.**



STRASTNA RAZMERJA

Je roman za odrasle, prenekateri par se bo našel v njem; zanimiva ljubezenska razmerja se prepletajo z napetimi zgodbami, ki se na koncu seveda srečno razpletejo. Ilustracije Marija Prelog (Reba 2006). **Cena je 12 evrov.**



Poslanec Frangež se je zavzel za pravice vegetarijanskih otrok

Potem, ko je revija 7dni objavila zgodbo o vegetarijanski deklici, ki so jo v vrtcu silili k uživanju mesa, se je na članek odzval poslanec Matevž Frangež, ki je šolskemu ministru Igorju Lukšiču in ministru za zdravje Borutu Miklavčiču posredoval poslansko pobudo. Celotno vsebino pobude objavljamo v nadaljevanju.

Spoštovani,

v skladu z 240. in 248. členom Poslovnika Državnega zbora Republike Slovenije Vam posredujem pisno poslansko pobudo za priznanje vegetarijanstva kot pravice otroka in otrokovih staršev s prenovo standardov zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah, ki jo naslavljam na ministra za šolstvo in šport dr. Igorja Lukšiča in ministra za zdravje Boruta Miklavčiča.

Predmet:

Poslanska pobuda za priznanje vegetarijanstva kot pravice otroka in otrokovih staršev s prenovo standardov zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah

Spoštovana gospoda ministra,

mojo pozornost in ogorčenje je povzročilo prebiranje članka bioterapevta Marjana Ogorevca, objavljenega v tedniku 7 dni 17. februarja 2010, kjer avtor članka opozarja na primer, ko so deklico vegetarijanskih navad v vrtcu (po poizvedovanju sem ugotovil, da naj bi šlo za vrtec v občini Brežice) silili k uživanju mesa, zaradi česar je pogosto bruhala. Avtor piše: »Otrokovo mater je pred dnevi poklical eden izmed staršev, ki je deklico ob uri, ko naj bi minil čas počitka in začenjajo starši prihajati po svoje otroke, videl sedeti za mizo ob polnem krožniku. Kosilo otrokom postrežejo že opoldne, deklica pa je morala sedeti za mizo vsaj dve uri. Ker izhaja iz vegetarijanske družine, ne je mesa niti v vrtcu. Vzgojiteljica je vztrajala in jo kaznovala s sedenjem za mizo, dokler ne poje vsega. To so potrdili tudi v vrtcu, vzgojiteljice namreč menijo, da ravnajo koristno, tako kot naj bi bilo tudi uživanje mesa nujno za rast in zdravje.«

Verjamem, da z menoj delita ogorčenje nad takšnim nedopustnim ravnanjem, ki močno posega v otrokovo integriteto in dostojanstvo, pa tudi način življenja, ki izhaja iz življenjskih navad družine, ki ji pripada. Zato se mi zdi na tem posamičnem primeru pomembno opozoriti na očitno pomanjkanje vedenja o sodobnem razumevanju zdrave prehrane in potrebi, da vedenje o tem dodatno razširimo med pedagoškim osebjem v vrtcih in šolah in na temelju sodobne prehranske doktrine dopolnimo veljavne standarde zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih institucijah. Pri tem poudarjam, da je že zdavnaj ovrženo razumevanje mesa kot nujnega vira beljakovin, saj je živalske beljakovine mogoče enostavno nadomestiti z beljakovinami neživalskega izbora. To dokazujejo tudi največje prehranske organizacije, ki trdijo, da je ustrezno sestavljena vegetarijanska prehrana povsem ustrezna tudi za dojenčke, otroke in mladostnike. Veljavni standardi zdravega prehranjevanja v vzgojno

izobraževalnih ustanovah ne vključujejo vegetarijanskega načina prehranjevanja, še več: povsem v nasprotju s stališčem strokovnih institucij in dognanjem znanosti standardi učijo o tem, da predvsem dekleta »uživajo premalo mesa«, s tem pa veljavni standardi implicitno trdijo, da vegetarijanstvo ni primerno za mladostnike. Splošno znano je, da je med nami vse več vegetarijancev, ki svoje prehrabene navade prenašajo tudi na svoje otroke. Zato je nujno, da se temu prilagodi tudi standard prehrane v vzgojno izobraževalnih institucij kot tudi odnos pedagoškega osebja do te nedvomne pravice otrok in njihovih staršev.

Osebno podpiram intenco zdravstvene reforme, ki prednostni fokus usmerja v preventivo pred boleznimi. V mnogih pričevanjih vegetarijancev in vegetarijanskih staršev na svetovnem spletu je razvidno, da gre za zdrave posameznike z nizko stopnjo obolevnosti. Da je vegetarijanstvo eden od možnih pristopov do zdravega načina življenja, nedvomno izpričujejo tudi znanstvene publikacije.

Zato Vama, spoštovana gospoda ministra, predlagam, da:

1. pristopita k izdelavi novih standardov zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah, ki bo upošteval smernice največjih prehranskih organizacij in sodobne nutricionistike,
2. pristopita k izboljšanju vedenja pedagoškega osebja v šolah in vrtcih o načelih zdrave prehrane in o nujni po spoštovanju osebnih opredelitev otroka ali njegovih staršev v zvezi s prehranjevanjem, še posebej glede vegetarijanske prehrane,
3. pristopita k oblikovanju systemskega preprečevanja tovrstnih primerov prisile, kot je izkazan v opisanem primeru deklice v vrtcu ter da se ugotovijo okoliščine tega konkretnega primera.



Koliko slovenskih vegetarijanskih otrok je v vrtcih in šolah izpostavljeno pritisku, ker ne uživajo mesa?

Je vaša kozmetika umazana s krvjo živali?

Navkljub vsem modernim odkritjem v medicini, farmakologiji in tehnologiji je testiranje na živalih še vedno zelo razširjeno in dovoljeno v večini držav na stari celini, kakor tudi v novem svetu. Od vsega testiranja so prav gotovo najbolj sporni testi, ki se opravljajo za kozmetično industrijo.

Se sprašujete, ali ni dvolično zoperstaviti se testiranju na živalih na enem Spodročju, medtem ko tudi zdravila testirajo na živalih? Mogoče vam bo stvari kaj bolj pojasnil podatek, da je po ocenah kar 94 % vseh testiranj na živalih opravljenih za testiranje kozmetičnih proizvodov, pa tudi čistil in hrane, preostalih nekaj odstotkov pa predstavlja testiranje zdravil.

Vsako leto zaradi testiranja umre okoli sto milijonov živali

Živali, ki so namenjene testiranju, so vzgojene posebej v te namene. Svoje celotno življenje - če mu sploh lahko tako rečemo - preživijo ujeti v kletkah, vse dokler ne odslužijo svojega. Po ocenah Britanske zveze za ukinitve vivisekcije (seciranja na živo), ki se v Združenem kraljestvu bojuje za pravice živali, ki so namenjene testiranju, vsako leto zaradi testiranja umre okoli sto milijonov živali, od tega deset do enajst milijonov samo v Evropski uniji.

Za testiranje se še vedno v največjem številu namensko gojijo in uporabljajo miši in podgane. Poleg njih se poskuse izvaja tudi na morskih prašičkih, hrčkih, kuncih in zajcih, izvzeti niso niti mačke, psi, opice in ptice. Najpogosteje uporabljeni testi v kozmetične namene so test draženja oči, test draženja kože in test akutne toksičnosti ali polovičnega smrtnega odmerka, testiranje pa lahko poteka z vmesnimi produkti izdelka ali s končnim izdelkom.

Draizov test, v katerega spadata test draženja oči in test draženja kože, je eden najstarejših, saj se ga uporablja že od leta 1944 in je bil prvotno namenjen testiranju hrane in zdravil, sedaj pa je postal nenadomestljiva komponenta pri testiranju kozmetičnih proizvodov. Za ta test se v največji meri uporablja albino zajce, saj proizvedejo manj solz kakor človek in ostale živalske vrste. Test se opravi tako, da se raztopina proučevanega proizvoda kane živali, ki je ves čas pri polni zavesti, v oko in se nato od štirih ur do štirinajstih dni po aplikaciji opazuje, ali pride do povečane proizvodnje solz, otekline, rdečine ali kakršnekoli druge bolezenske spremembe na očesu. Seveda je popolnoma nepotrebno poudarjati, kako živali trpijo, saj lahko ti izdelki povzročajo pekoče občutke, bolečino, srbečico, razjede na roženici in krvavitve, poleg tega pa živalim na očesne veke namestijo posebne sponke, tako da živali ne morejo niti zapreti oči. Si predstavljate sliko ubogega neboljjenega zajčka s krvavimi očmi in mislih in se pri tem sprašujete, zakaj so takšni testi sploh dovoljeni? Znanstveniki se opirajo na trditve, da je prag bolečine v očesu pri zajcu kar šestkrat višji kot pri človeku, da zajci ne proizvedejo snovi na očesu, ki bi lahko nanese izdelke razgradile s pomočjo encimov in da je površina očesa pri zajcih bolj propustna za vstop snovi v oko, kar po njihovem mnenju ustvarja boljši model za proučevanje. Test draženja kože poteka podobno: živalim po telesu obrijejo dlako in jo poškodujejo do te mere, da na koži nastanejo poškodbe. To navadno storijo tako, da na kožo namestijo posebne lepilne trakove večkrat zaporedoma in jih odstranijo in s tem poškodujejo zgornjo plast kože. Nato na to mesto vtrejo proizvod in spremljajo nastanek sprememb, ki so podobne tistim na očeh, torej pojav otekline, rdečine, bolečine in srbečice, kar seveda povzroča izredno nelagodje živalim.

LD50 pomeni polovično smrtno dozo (angleško: *lethal dose*), kar pomeni, da 50 % vseh testiranih živalih zaradi stika s snovjo v določenem času umre. Uporablja se kot test akutne toksičnosti in se široko uporablja v kozmetični industriji, njen namen pa je testiranje posameznih komponent izdelka, ki bi lahko bile strupene za organizem. LD50 je test, pri katerem živali izpostavijo snovi, ki jo testirajo, bodisi z vdihavanjem, prisilnim hranjenjem ali z nanašanjem na površino telesa. V času testiranja živali močno trpijo, saj so pod hudim stresom, trpijo hude bolečine, pojavi se lahko tudi driska, močni krči telesa in krvav izcedek iz gobčka in oči. Živali, ki predvideno ne umrejo zaradi zastrupitev, so nato ubite.

Uporabljajte izdelke, ki niso testirani na živalih!

Ni potrebno poudarjati, da živali, namenjene za testiranje, preživljajo v času svojega - če mu sploh lahko tako rečemo - življenja ogromno bolečine in so zelo podvržene stresu, ki je zanje škodljiv, prav tako kot za ljudi. Še posebej je dobrobit živali v zvezi s testiranjem poudarjena v zadnjih dveh desetletjih, ko je medicinska znanost že razvila nekaj povsem enakovrednih testov, testu draženja oči, ki poteka na izoliranih tkivih v laboratoriju. Poleg tega pa se moramo tudi zavedati, da je vsaka živalska vrsta specifična zase, in tako lahko žival na določeno substanco reagira povsem drugače kot človek.



Vsako leto na tisoče zajcev ubijejo in zastupijo za potrebe kozmetičnih testiranj.

Vendar pa le ni vse tako črno, kot je videti. Če ste razmišljali, da bi svoje kozmetične izdelke (in ne pozabimo, da tukaj ne govorimo samo o pripomočkih za lepoticenje, ampak tudi o vseh osnovnih proizvodih za osebno higieno od mil, šamponov za lase do zobnih past) zamenjali za takšne, ki niso testirani na živalih, to nikakor ni misija nemogoče. Nekaj klikov po svetovnem spletu vam bo odgovorilo na marsikatero vprašanje. Vsakih nekaj let namreč organizacije, ki se bojujejo za pravice živali, objavijo tri liste znamk: belo, sivo in črno. Na beli listi se nahajajo znamke, ki se ne testirajo na živalih, niti ne plačujejo drugih podjetij, ki testirajo za izsledke raziskav. Podjetja, ki se nahajajo na sivi listi, sicer ne testirajo, vendar plačujejo podjetja, ki testirajo, in uporabljajo njihove izsledke, medtem ko znamke na črni listi testirajo na živalih. Vzpodbudno je videti, da je beli seznam iz leta v leto daljši in da lahko danes dobimo prav vse nujno potrebne kozmetične proizvode, ki nimajo s testiranjem na živalih nobene povezave. Če boste pobrskali po spletni strani <http://www.prijatelj-zivotinja.hr/index.hr.php?id=79>, boste našli vse tri liste, ki vam bodo v pomoč pri iskanju izdelkov.

Z majhnimi koraki se daleč pride. Morda mislite, da s tem, ko ne uporabljate proizvodov, testiranih na živalih, ne naredite nič, saj se bo testiranje tako ali tako nadaljevalo. Predstavljajte si neboljgane živali, zaprte v kletki, ki trpijo bolečine, bruhajo kri in počasi umirajo, da bi lahko v podjetju ustvarili izdelek, ki ga bodo prodajali z oznakami, kot je npr. "ne povzroča alergij", in s tem privabili kupce. In bodite brez skrbi, izdelki, ki niso testirani na živalih, so prav tako varni, saj so bile do danes proučene že domala vse sestavine, ki se jih uporablja v kozmetičnih izdelkih. Zagotovo boste med tistimi, ki se nahajajo na beli listi, našli takšne, ki vam bodo ustrezali.

Ines Čepin



Izgovori ob uživanju mesa (in zakaj ne držijo)

4. del

Izgovore lahko razdelimo v več skupin. V prvi skupini so tisti, ki skušajo uživanje mesa prikazati kot nujno potrebno. Ti izgovori delujejo v smeri dokazovanja, da naj brez mesa ne bi šlo, ker naj bi v mesu bile nujne sestavine, ki jih ne moremo dobiti nikjer drugje. Sorodni tem so izgovori, ki naj bi dokazali, da določene skupine ljudi (otroci, fizični delavci) nujno potrebujejo meso v prehrani za optimalno delovanje. V drugo skupino sodijo izgovori, ki določene fizične attribute in biološke kvalifikacije človeka interpretirajo kot dokaz za nujnost uživanja mesa. Taki izgovori naredijo mučenje živali za nujno zlo, saj skušajo dokazati, da nimamo možnosti svobodne odločitve, da naj bi meso preprosto morali jesti, v to naj bi nas silili neki zunanji dejavniki.

V prejšnjih delih smo nedvoumno s pomočjo prehranskih tabel, citiranjem raziskav in stališč strokovnih prehranskih združenj pokazali, da meso danes niti slučajno ni potrebno v prehrani človeka. Pokazali smo, da vsejeda prehrana vsebuje bistveno več tveganj, poleg tega so ta tveganja veliko nevarnejša. Danes bomo nadaljevali s spoznavanjem naslednjih izgovorov, ki skušajo prikazati meso v prehrani kot nujno.

11. Otroci morajo za pravilen razvoj jesti meso.

Naj takoj na začetku poudarimo, da je zgornja trditev v nasprotju s stališči vseh najpomembnejših svetovnih dietetičnih organizacij [2][3][4][5], ki trdijo, da je ustrezno načrtovana vegetarijanska prehrana primerna za vse človekove razvojne stopnje, kar vključuje tudi dojenčke, otroke in mladostnike. S tem se strinjata tudi ameriško pediatrično združenje (American Academy of Pediatrics) [55] in kanadsko pediatrično združenje (Canadian Pediatric Society) [56]. Pomembno je poudariti, da je stališče omenjenih organizacij osnovano na veliki količini znanstvenih raziskav. Številni visoko kvalificirani dietetiki in pediatri so dolga leta raziskovali strokovno literaturo, preden so se podpisali pod to stališče. Poleg tega smo v prvih šestih točkah pokazali, da je možno vse snovi, ki se nahajajo v mesu, brez težav dobiti tudi iz drugih virov.

Zato tudi ni presenetljivo, da veliko število raziskav pokaže, da je zdravje otrok, ki ne uživajo mesa, povsem primerljivo z zdravjem vsejedihih otrok [39][40][41][42][43][44]. Tudi raziskava [35], v kateri so prehrani otrok dnevno dodajali večje količine rdečega mesa, ni potrdila pozitivnega učinka mesa v prehrani otrok. Ta raziskava namreč pokaže, da se stanje opazovanih hranilnih snovi v telesu otrok z dodatkom mesa ni bistveno izboljšalo. Izjema je bil le vitamin B12, ki ga je zelo enostavno vključiti v prehrano tudi brez mesa. Poleg tega je vitamin B12, ki ga proizvedejo bakterije, za človeka primernejši in bolj kvaliteten kot B12, ki se nahaja v mesu, kar smo si podrobneje ogledali v točki 6.

Znanost, raziskave in stališča vseh pomembnih mednarodnih prehranskih organizacij trdijo, da otrokom vseh starosti ni treba jesti mesa. Zanimivo je torej vprašanje, zakaj nekateri še vedno vztrajajo pri trditvi, da je meso nujno potrebno v prehrani otrok. Razlog je v tem, da posamezniki, ki si želijo na vsak način dokazati pomembnost mesa v prehrani otrok, običajno poiščejo raziskave, ki obravnavajo skupine z znatno bolj omejenimi dietami, kot so na primer frutarijanci, makrobiotiki, presnojedi. Nekateri grede celo tako daleč, da za tipične vegetarijanske otroke proglasijo kar sestradne otroke v tretjem svetu, ki zaradi pomanjkanja ne jedo mesa (in tudi kopice drugih živil ne). Pri otrocih teh skupin raziskave pokažejo večjo verjetnost pomanjkanja določenih hranilnih snovi predvsem zato, ker take diete običajno ne zadostijo zahtevanim kalorijskim vnosom. In posamezniki, ki želijo dokazati (ali verjeti v) pomembnost mesa v prehrani otrok, povsem napačno prenašajo izsledke teh raziskav na otroke, ki jedo znatno bolj pestro, kalorijsko zadostno brezmesno prehrano z dovolj B12.

Tipično za praktično vse gornje skupine je tudi dejstvo, da pripadniki teh skupin ne želijo uživati B12, predvsem zaradi zgrešene ideologije o »naravnosti«, ki jim jo je vsilil mesni lobi. Med slednje spadajo tudi nekateri vegani, ki prav tako ne želijo uživati B12. Tako večini otrok v tej skupini primanjkuje vitamin B12 in to ne zato, ker bi ga bilo težko zaužiti, pač pa zaradi povsem nepotrebne ideologije, zaradi katere se temu vitaminu izogibajo

(glej točko 6). Pomenljivo je to, da so ravno posamezniki, ki si na vse kriplje prizadevajo dokazati nujnost mesa v prehrani, med tistimi, ki to ideologijo razširjajo na škodo celotne populacije. V skladu s to ideologijo in v nasprotju z dejstvi namreč trdijo, da je vitamin B12 izredno težko zaužiti, če nekdo ne je mesa, mleka ali jajc, v prepričanju, da so živila živalskega izvora edini vir B12. Zakaj to ne drži, smo si natančneje ogledali v točki 6. Če prezremo to nepotrebno in nevarno ideologijo, je vitamin B12 izredno enostavno vključiti v prehrano otrok, ne glede na njihov način prehranjevanja. Zato so raziskave, ki jih zagovorniki mesa v prehrani otrok običajno citirajo, neustrezne in jih na kratko lahko kvalificiramo v sledeče skupine:

- Opazovanje močno omejenih diet (makrobiotična, presnojeda, frutarijanska), ki niso reprezentativne za klasično, kalorijsko zadostno brezmesno prehrano in zato kot take niso relevantne za dokazovanje potrebnosti mesa v prehrani otrok.
- Opazovanje diet skupin, ki zaradi ideologije ne želijo vključiti B12 v prehrano. Ker je B12 izredno enostavno vključiti v prehrano ne glede na njen tip, tudi take raziskave ne dokažejo nujnosti mesa v prehrani otrok, pokažejo le nujnost vitamina B12 v prehrani (ki pa ga je več kot enostavno vključiti v katerikoli tip prehrane).
- Opazovanje skupin, ki zaradi revščine ali pomanjkanja ne vključujejo mesa v jedilnik (večinoma v tretjem svetu). Zaradi razlik med tretjim svetom in zahodom v dostopnosti hrane so take raziskave povsem nesmiselne kot dokaz potrebnosti mesa v prehrani otrok.
- Opazovanje otrok, ki uživajo neuravnoteženo vegetarijansko ali vegansko dieto, torej dieto otrok, ki veliko kalorij zaužijejo preko sladkarij, sladkanih pijač in slanih prigrizkov, ali otrok, ki zaužijejo premalo kalorij. Pri takih dietah ni težava v neuživanju mesa, pač pa v neuživanju dovolj (nepredelane) rastlinske hrane, predvsem svežega sadja in zelenjave.

Naj se pri zadnji gornji točki navežemo še na poglavje 7, kjer smo analizirali tveganja posameznih prehran. Tam smo ugotovili, da so tveganja neuravnotežene vegetarijanske ali veganske prehrane življenjsko manj nevarna in se pokažejo takoj po nastopu napake, za razliko od tveganj pri neuravnoteženi vsejedi prehrani, ki se običajno pokažejo šele pozno in so veliko bolj nevarna. Enako velja tudi za prehrano otrok, le da je to toliko bolj zavajajoče, saj se napake v vsejedi prehrani otrok (pomanjkanje antioksidantov, folatov, vlaknin, vnos nitratov, nitritov, heterocikličnih aminov, policikličnih aromatičnih ogljikovodikov, prevelik vnos nasičenih maščob, holesterola...) običajno ne pokažejo v otroštvu, temveč šele veliko kasneje. To ustvarja iluzijo, da je vsejeda prehrana za otroke, kljub možnim napakam, primernejša. Da to ne drži, kaže tudi sklep avtorjev raziskave [54], da se maligni procesi, ki se manifestirajo šele v odrasli dobi, verjetno začnejo že v dobi otroštva kot posledica mesa v prehrani. Glede na raziskavo se pojavnost raka namreč bistveno zmanjša šele pri osebah, ki ne jedo mesa praktično od rojstva. K temu lahko dodamo še rezultate raziskave [35], ki pokažejo, da bi za kakršnekoli zaznaven vpliv na prehranjenost otrok s hranilnimi snovmi morali v prehrano vključiti res izredno velike količine mesa, torej količine, ki so daleč nad mejo kancerogenosti, podano s strani WCRF. Oboje postavi stališče tistih, ki propagirajo meso v prehrani otrok kot koristno, pod vprašaj.

Pomembno pa je tudi dejstvo, da otroci, ki jedo neuravnoteženo vsejedo prehrano, odrastejo v prepričanju, da je njihova prehrana ustrezna, ker se v

otročtvu (še) niso manifestirale napake. Zato s tako prehrano nadaljujejo v odraslo dobo. Znano je tudi, da se odrasli izredno težko odvadijo prehranskih napak, pridobljenih v otroštvu. Zato ima doktrina favoriziranja mesa v prehrani otrok izredno slab vpliv na zdravje celotne populacije.

Znanost, množica raziskav, stališča vseh pomembnih mednarodnih prehranskih organizacij in stališča številnih pediatričnih združenj torej trdijo, da otrokom vseh starosti ni treba jesti mesa, kar pomeni, da je tudi trditev, da bi otroci morali jesti meso, le izgovor.

12. Ljudje, ki opravljajo fizično delo, morajo jesti meso za moč.

To je izredno popularna trditev, ki sloni na dveh preprostih, vendar napačnih sklepanjih: beljakovine dajejo moč in ker je meso boljši vir beljakovin kot rastlinska hrana, to pomeni, da je meso v prehrani bistveno za moč.

Najprej pogledimo prvi del te trditve, da beljakovine dajejo moč. Beljakovine so sicer res potrebne za rast mišic (tako kot tudi ostalega tkiva), vendar ta izjava vsebuje misel, da večji vnos beljakovin pomeni tudi večjo moč, kar pa ne drži. Telo uporabi le tisto količino beljakovin, ki jo dejansko potrebuje za izgradnjo in obnovo telesa, višek pa izloči. Ta višek se ne spremeni v »dodatne« mišice, kot nekateri predvidevajo. Seveda je rast mišic manjša, če bi zaužili premalo beljakovin. Vendar smo videli v točki 1, da je beljakovin z vsemi esencialnimi aminokislinami praktično v vsej rastlinski hrani več kot dovolj in je zato premajhen vnos beljakovin preko rastlinske hrane izredno malo verjeten. Pri športnikih se potrebe po količini beljakovin zaradi treninga povečajo, saj telo za gradnjo novega tkiva potrebuje več beljakovin. Vendar se zaradi treninga (fizične aktivnosti, ki potroši energijo) poveča tudi potreba po energiji, kar posledično pomeni večji vnos hrane. Več hrane vnese v telo tudi več beljakovin, kar zadosti dodatnim potrebam po beljakovinah. Za povečan vnos beljakovin zato ni treba povečati odstotka beljakovin v zaužiti prehrani (10 %), saj za dodatne beljakovine poskrbi dodatno zaužita hrana. To je v skladu s priporočili strokovnih inštitucij [46], ki hkrati potrjuje, da potrebe po beljakovinah niso odvisne od vira beljakovin (vseeno je, ali uživamo živalske ali rastlinske beljakovine). Nekateri priporočajo za treninge povečevanja mišic (bodybuilding) nekoliko večji vnos, do 30 %, vendar hkrati priporočajo izredno nizek vnos maščob, kar pomeni, da večina teh beljakovin ne sme priti iz mesa, pač pa iz beljakovinskih dodatkov. Vendar pri gornji trditvi običajno ne gre za željo po bodybuildingu, ampak za ljudi, ki za svoje delo uporabljajo fizično silo; za njih pa velja enako kot za športnike: z intenzivnim delom porabijo več energije, zato morajo zaužiti več hrane, kar pomeni večji vnos beljakovin. Zato se ne spremeni zahtevani odstotek beljakovin v prehrani, ki ostane na 10 %. Večji vnos beljakovin ne poveča moči, ampak se preprosto izloči iz telesa. Pri energijsko izredno potratni dejavnosti ali treningu lahko pride zaradi povečane količine zaužite hrane tudi pri 10-odstotnem vnosu beljakovin do precejšnjih presežkov beljakovin.

Drugi del trditve, da naj bi bilo možno (oz. lažje) le z mesom vnesti dovolj beljakovin za rast mišic oz. moč, pa preverimo v tabeli 1. točke. Takoj je jasno, da velika večina rastlinske hrane vsebuje količino beljakovin, ki bistveno presega zahtevanih 10 %. Kot smo že večkrat omenili, več kot 10-odstotna vsebnost beljakovin ne povzroča dodatne rasti mišic, pač pa se iz telesa izloči. Večina rastlinskih živil krepko presega teh 10 % (predvsem stročnice).

Na tem mestu se dotaknimo še enega dokaj zavajajočega dejstva. Namreč, običajno se pri propagiranju mesa kot vira beljakovin citira izključno pusto meso. Torej meso, kateremu smo predhodno na tak ali drugačen način odstranili maščobe (nebeljakovinski del živila). Primerjati tako rafinirano živilo s polnovrednimi rastlinskimi živili ni primerno, saj lahko tudi rastlinskimi živili odstranimo nebeljakovinske deleže (maščobe ali ogljikove hidrate) ter jim na ta način povečamo delež beljakovin. V tabeli 10a lahko vidimo vsebnost beljakovin v odstotku energijske vrednosti za polnomastno meso in nekatera rastlinska živila. Takoj opazimo nizko vrednost beljakovin polnomastnega mesa, kar je posledica relativno

visoke vsebnosti maščob v takem mesu. Nadalje v tabeli 10b vidimo, da ima meso veliko vsebnost beljakovin šele, ko iz njega odstranimo maščobe (pusto meso). Vendar je iz tabele 10b razvidno, da vsebnost beljakovin močno naraste tudi pri rastlinskih živilih, če jim odstranimo maščobe ali ogljikove hidrate. Odstranitev maščob poteka s stiskanjem, odstranitev ogljikovih hidratov pa z mletjem in vodnim spiranjem nastale moke.

Tabela 10a. (vir – USDA nutrient database)

Živilo	beljakovine
Polnomastna govedina	17,3 %
Soja	38,5 %
Bučna semena	18,6 %
Pšenica	16,1 %

Tabela 10b. (vir – USDA nutrient database)

Živilo	beljakovine
Govedina z odstranjeno maščobo	62,3 %
Soja z odstranjeno maščobo	63,0 %
Bučna semena z odstranjeno maščobo	76,7 %
Pšenica z odstranjenimi ogljikovimi hidrati	81,2 %

Čeprav je za normalno mišično aktivnost dovolj 10-odstotni vnos beljakovin, je iz tabele 10b razvidno, da lahko poljubno visoko količino beljakovin dobimo tudi iz samo rastlinske hrane, če si tako visok vnos zaradi takega ali drugega razloga želimo.

Hkrati pa je iz tabel 10a in 10b razvidno, da je izredno poenostavljeno in zavajajoče meso označiti kot beljakovinsko živilo. Meso postane beljakovinsko živilo šele takrat, ko iz njega odstranimo maščobe. Vendar lahko povsem enako naredimo tudi z rastlinskimi živili, kot je razvidno iz tabele 10b, zato mesa v svoji osnovni (polnomastni) obliki nikakor ne moremo šteti med beljakovinska, pač pa med maščobna živila. Smiselno je torej primerjati le polnomastno meso in polnomastno rastlinsko hrano ali pa pusto meso in rastlinska živila z odstranjeno maščobo. Primerjava pustega mesa s polnomastnimi rastlinskimi živili ni primerna, je zavajajoča in običajno služi kot metoda favoriziranja mesa kot vira beljakovin. Izjava, da meso daje moč, ker je dober vir beljakovin, torej ne drži. Ker je vpliv mesa oz. brezmesne prehrane na fizično pripravljenost in moč obsežno raziskan, si pogledimo še nekaj znanstvenih študij na to temo. Raziskava, ki je primerjala rast mišic v odzivu na trening pri vsejedih in vegetarijskih športnikih [45], ugotovi, da količina mesa v prehrani ne vpliva ne na rast mišic ne na stopnjo kreatina v telesu. Raziskavi, ki sta preučevali vpliv vegetarijanstva na fizično pripravljenost [47][48], ugotovita, da ni nobenih razlik v fizični pripravljenosti mesojedih in vegetarijskih športnikov. Raziskava [49] je skušala ugotoviti razlike v fizični moči in fizični pripravljenosti med veganskimi in vsejedimi ženskami. Primerjava je pokazala, da ni bistvenih razlik v kardiorespiratornem odzivu na obremenitev ter obsegu stegenjskih mišic. Študija zaključuje, da beljakovine živalskega izvora nimajo



Vegetarijska hrana je primerna tudi za najhujše fizične napore, denimo za profesionalne športnike. Na fotografiji desno je Carl Lewis, nekdanji vrhunski športnik in vegetarijanec.



bistvenega vpliva na fizično moč ali fizično pripravljenost. Raziskava vpliva mesa na sposobnost teka [50] (dolžina teka 5-8km) ugotovi, da izključitev mesa iz prehrane ne spremeni sposobnosti športnikov za tek. Študija aktivnih športnikov v Izraelu [51], ki je ugotavljala vpliv prehrane na njihove fizične sposobnosti, pokaže, da ni razlik med vegetarijanskimi in vsejedimi športniki glede aerobnih in anaerobnih sposobnosti, obsegov mišic rok in nog, moči stiska rok, moči hrbtnih mišic in ostalih primerjanih parametrov. Dve študiji [52][53] sta opazovali visoko trenirane športnike, katerim so v 6-tedenskem poskusnem obdobju spremenili prehrano in opazovali odziv. Ugotovili so, da meso v prehrani bistveno ne vpliva ne na aerobno sposobnost športnikov ne na izometrično moč mišic. Skratka, primerjalne raziskave pokažejo, da meso nima bistvenega vpliva ne na fizično kondicijo ne na moč.

Prav tako strokovne prehranske organizacije [2][46] zagotavljajo, da je rastlinska hrana lahko povsem ustrezna tako za anaerobne kot aerobne športe.

Analiza prehranskih tabel, številne znanstvene raziskave in stališča strokovnih organizacij trdijo, da je rastlinska hrana lahko povsem primerna za športnike vseh vrst, tudi profesionalne. Če taka hrana zadostuje športnikom, potem lahko sklepamo, da je povsem primerna tudi za fizične delavce. Zato je trditev, da je meso potrebno za fizično delo, le neutemeljen izgovor.

13. Človek je vsejed, zato je meso nepogrešljiv del jedilnika.

Človek je biološko kvalificiran kot vsejed. Vendar se ta kvalifikacija pogosto napačno interpretira. Čeprav je človek vsejed, to ne pove nič o tem, kakšna naj bi bila optimalna ali priporočljiva prehrana zanj, kot se vse prepogosto skuša napačno sklepati zgolj iz te kvalifikacije. Vsejedost v naravi je namreč širok pojem, saj označuje izredno raznoliko skupino živali s še bolj raznolikimi načini prehranjevanja. Vsejedi so lahko mesojedi, ki so se prilagodili za vključitev rastlinske hrane, lahko so rastlinojedi, ki so se prilagodili za vključitev živalske hrane. Lahko so živali, ki jedo pretežno mesno hrano z malo rastlinske, lahko so živali, ki jedo pretežno rastlinsko hrano in malo živalske. Lahko so živali, ki lahko vse hranilne snovi dobijo le iz rastlinske hrane, spet druge, ki v prehrani potrebujejo meso za vnos vseh hranilnih snovi. Razlikujejo se tudi po tem, katero rastlinsko hrano vključujejo (listje, sadje, nektar) in katero živalsko (meso, insekte, jajca). Poleg tega je prehrana večine vsejedih živali odvisna od hrane, ki je na razpolago. Za človeka kot vsejeda bi bil lahko optimalen katerikoli od naštetih načinov prehranjevanja. Vidimo, da je beseda vsejed daleč preohlapna, da bi lahko samo preko te oznake določali potrebna ali optimalna živila za človeka. Osnovni sklep iz naslova tega poglavja je nesmiseln, saj iz same klasifikacije ni možno sklepati, kakšen tip vsejeda je človek; posledično iz tega izraza ni možno določiti optimalne hrane za človeka. Če nekdo samo na osnovi te kvalifikacije trdi, da je meso nujen del optimalne človekove prehrane, potem lahko nekdo drug trdi, da je za človeka optimalna prehrana večinoma sestavljena iz insektov z dodatkom sadja, spet tretji lahko trdi, da je optimalna samo rastlinska prehrana in da je meso v prehrani potrebno le ob pomanjkanju ustreznih rastlinskih hranil itd. In vsi imajo lahko prav glede na širino pojma "vsejed".

Kdo ima torej prav? Edini način, ki lahko določi, kakšna prehrana je za človeka optimalna, je znanstvena primerjalna analiza vplivov različnih tipov prehrane na zdravje, nikakor pa poenostavljena sklepanja na osnovi besede "vsejed". Če bi teza, da je človek take vrste vsejed, ki v svoji prehrani potrebuje določeno količino mesa za optimalno zdravje, držala, potem bi vse te primerjalne raziskave pokazale bistveno boljše zdravje tistih, ki določeno količino mesa vključijo v prehrano. Z drugimi besedami, če bi primerjali skupine z različnimi deleži mesa v prehrani, potem bi morala skupina z optimalno količino mesa pokazati bistveno boljše zdravje od ostalih skupin, ki mesa v prehrani ne bi imeli, ali tistih, ki bi ga imeli več. Vendar raziskave tega ne pokažejo. Praktično nobena od raziskav ne pokaže, da bi bili tisti, ki vključijo kakršnokoli količino mesa v prehrano, bistveno bolj zdravi od tistih, ki ga sploh ne jedo. Raziskave

celo pokažejo, da so tisti, ki meso izključijo iz prehrane, bistveno boljšega zdravja kot tisti, ki ga jedo. V najboljšem primeru se tisti, ki jedo zelo malo mesa in pazijo na svoje zdravje, le približajo zdravju vegetarijancev, vendar ga ne presežejo [24]. To nedvomno pomeni, da je človek tiste vrste vsejed, ki mesa v svoji prehrani ne potrebuje. O tem jasno govori tudi stališče večkrat omenjenih strokovnih prehranskih organizacij.

Naj na tem mestu omenimo še razne poskuse primerjalne anatomije, ki skušajo s primerjanjem človekovih fizičnih atributov (oblike zob, dolžine črevesja) dokazovati, na kakšno prehrano naj bi bil človek prilagojen. Takšne primerjave so nesmiselne že zaradi izdatne tehnologije, ki jo človek že od pradavnine uporablja v svoji prehrani. Tako so lahko določene prilagoditve (ali odsotnost le-teh) posledica uporabe tehnologije. Hrana človeka je ravno zaradi tehnologije zelo drugačna od hrane ostalih živali (uživanje termično in mehansko obdelane hrane, uživanje mleka drugih vrst v odrasli dobi), tako da je sklepanje, ki temelji zgolj na primerjavi fizičnih atributov, nesmiselno. To ugotovitev potrjuje dejstvo, da lahko v naravi živali s skoraj identičnimi fizičnimi atributi (bonobo - pretežno rastlinojed, šimpanz - vsejed) ali sorodnimi fizičnimi atributi (npr. panda - rastlinojed, polarni medved - mesojed) uživajo popolnoma različno hrano. Omenili smo že, da na prehranjevanje vsejedih živali bistveno vpliva dostopnost hrane, torej lahko celo predstavniki iste vrste jedo bistveno različno hrano. Zato je sklepanje o tem, kaj naj bi človek jedel, zgolj na osnovi fizičnih atributov še bolj nesmiselno od sklepanja na osnovi vsejede biološke kvalifikacije. Ponovno je edini način, ki lahko zanesljivo določi optimalno človekovo prehrano, le primerjava različnih tipov prehrane in analiza vpliva le-teh na zdravje. Rezultat teh primerjav je jasen: človek, ki uživa kakršnokoli količino mesa, po zdravju nikoli ne preseže skupine, ki mesa ne je. To pomeni, da v človekovi prehrani, ne glede na fizične attribute, meso ni bistven del optimalne prehrane.



Kot smo omenili že na začetku, želimo pokazati, da je dejstvo, ali jemo meso ali ne, stvar odločitve in ne stvar nuje. Pokazali smo, da kvalifikacija človeka kot vsejedega nikakor ne vpliva na to izbiro, saj človekova vsejedost ne pomeni, da v prehrano mora vključiti meso oz. da je meso v prehrani optimalno. To pomeni, da je za vključitev mesa v prehrano bistvena le človekova odločitev, ne pa nek zunanji dejavnik, ki ga v to sili in mu omejuje izbiro. Torej je človekova vsejedost povsem irelevanten dejavnik pri njegovi odločitvi za ali proti uživanju mesa, saj ne omejuje te izbire. Obstajajo sicer predeli sveta, kjer rastlinska hrana ni na voljo, tam ljudje nimajo te izbire. Vendar pomanjkanje dostopnosti hrane drugih in njihovo pomanjkanje izbire ne spremenita dostopnosti naše hrane in sta irelevantni za možnost izbire, ki jo imamo mi (o tem bolj podrobno v eni od naslednjih točk).

Argument, da je uživanje mesa upravičeno zaradi same biološke kvalifikacije, čeprav obstajajo neizpodbitni znanstveni dokazi, da ni potrebe po tem, je nekaj podobnega, kot če bi označili osvajalne vojne (npr. drugo svetovno vojno) kot etične in sprejemljive samo na osnovi kvalifikacije človeka kot teritorialnega bitja, za katerega so boji za teritorij nekaj normalnega. Oba argumenta sta v srži napačna. Človekova vsejedost mesa ne naredi nujno potrebnega v prehrani. To pomeni, da je argument, ki upravičuje uživanje mesa s človekovo vsejedostjo, napačen in je le izgovor.

mag. Marko Čenčur

Reference z raziskavami so objavljene na strani
www.osvoboditev-zivali.org

Prijateljstvo med različnimi živalskimi vrstami

Od prijateljev živali doma in po svetu smo dobili nekaj čudovitih fotografij pristnega prijateljstva in sožitja med različnimi živalskimi vrstami. Če imate tudi vi kakšno fotografijo, nam jo lahko pošljete. Najboljše bomo objavili v naslednjih številkah.





Preganjanje vegetarijancev v zgodovini

**»Če ima nekdo mesne jedi,
ki jih je Bog dal ljudem za uživanje,
za nečiste in ... se jim [mesnim jedem]
odpove ... , je obsojen na anátemo.«**

To anátemo je razglasil papež Janez III. leta 561 n.št. na sinodi v Bragi na Portugalskem. Posledica izobčenja je bila popolna brezpravnost: izobčenec je bil izključen iz družbe in je s tem izgubil vse pravice. Ampak zakaj je katoliška cerkev preganjala vegetarijance?

Zakaj je Cerkev preganjala »krivoverce«, ki so živeli vegetarijansko?

Danes je že splošno znano, da je katoliška cerkev (in kasneje tudi luteranska) več stoletij preganjala na sto tisoče tako imenovanih krivovercev, jih okrutno mučila in dala brutalno ubiti – pogosto s sežiganjem pri živem telesu. Zanimivo pa je vendarle, in to le redki vedo, da so imele vse preganjane skupnosti, ki so bile zveste praksi krščanskega verovanja, nekaj skupnega: strogo so se ogibale ubijanja živali in uživanja mesa! Kot krivoverce jih je cerkev stoletja dolgo preganjala in neusmiljeno iztrebila. Kaj je te ljudi spodbudilo k temu, da so živali spoštovali kot sostvaritve? Kakšna je bila njihova etika, s katero so bili daleč naprej pred svojim časom, pa tudi v primerjavi z obnašanjem mnogih ljudi današnjega časa?

Kdo so bili t.i. krivoverci?

Z nastankom rimske oblastne cerkve v prvih stoletjih se je cerkev vse bolj oddaljevala od praksi krščanskega nauka. Še posebno v srednjem veku je bilo očitno, da cerkev ne hodi več po sledih Jezusa iz Nazareta. Sodobnik tistega časa je zapisal: »Dekadentni prelati, škofi, ki vse bolj bogatijo na račun brezobzirnega plenjenja svojih skupnosti, papeži in kardinali s svojo obsežno trumo nezakonskih otrok, samostani, ki so na zelo neposreden način 'hiše naslade in veselja'... škofi, ki so celotna območja prekrili z vojnami in uničenjem..., da bi razširili svoje področje oblasti in svoje teritorije« - to so bila plodna tla, ki so zbužala hrepenenje po prvotnem krščanstvu in podpirala njegovo ponovno prebujanje. Nova praksi krščanska gibanja so se pritoževala nad katoliško cerkvijo, da nima z naukom Jezusa iz Nazareta nič skupnega. V rimski cerkvi so prepoznali pogansko kultno religijo. Pogrešali so osnovne nauke Jezusa, ki po večini niso bili sprejeti v Biblijo, in katoliška verska načela, kot na primer: spoštovanje živali kot sostvaritve, nauk o reinkarnaciji ali zakon setve in žetve.

Škof Buchard iz Orte, obredni mojster papeža Aleksandra VI., je o razmerah v Vatikanu v 15. stoletju zapisal: »Če bi hotel naštetih vse umore, ropanja in grozote, ki se dogajajo v Rimu, jim ne bi bilo konca. Koliko posilstev in krvoskrunstev! Koliko pokvarjenosti se v tej papeževi palači širi brez sramu pred Bogom ali ljudmi! Koliko trum zvodnic in prostitutk se potika okrog palače svetega Petra!«

Tako je na eni strani stala krvoločna cerkev, nepremagljiva v svoji krutosti in perversnosti, in na drugi strani t.i. krivoverci, ki so se trudili živeti miroljubno življenje tudi do rastlin in živali v smislu Jezusovega Govora na gori.

Od kod zmerljivka »krivoverec«?

Beseda »krivoverec« (nem. Ketzler) je bila izpeljana iz besede katar. Katari so bili praksi krščansko gibanje v južni Franciji v 12. in 13. stoletju. »Katari« v prevodu pomeni »čisti«. Tako so to gibanje poimenovali ljudje. Katari namreč niso kopicili lastnine, temveč so med sabo vse delili tako, kot naj bi se poročalo o praksi krščanskih skupnostih v prvem stoletju po Jezusu. Katari so pomagali revnim in bolnim ljudem. Odklanjali so vsako obliko nasilja. Niso jedli živali in živeli so vzdržno. Zaradi tega je oznaka »krivoverec« pravzaprav kvalitetna oznaka. Žal o veri teh praksi krščanskih skupnosti skorajda ni originalnih dokumentov. Kajti nasilna cerkev ni le preganjala in morila »krivovercev«, ampak je poskušala zatreti tudi njihov nauk, zato je večina njihovih spisov prav tako končala v ognju. Če želimo o t.i. krivovercih izvedeti kaj več, imamo na voljo le protokole storilcev, to je inkvizitorjev. Toda celo iz teh virov lahko zvmemo marsikaj presenetljivega.



Katoliški križarji so za veliko noč leta 1244 zažgali okrog 200 katarov v utrdbi Montségur. Katari (»čisti«, iz grščine: katarós=čist) so bili praksi krščansko versko gibanje od 12. do 14. stoletja. Živeli so predvsem v južni Franciji (Okcitanija), a tudi v Italiji, Španiji in Nemčiji. Poznani so tudi pod imenom »albižani« po južnofrancoskem mestu Albi, ki je bil nekdanja katarska trdnjava. Sami so se imenovali veri christiani (pravi kristjani) ali Bonhommes (dobri ljudje). Iz besede katar je bila izpeljana zaničljiva oznaka krivoverec (nem. Ketzler), ki je označevala vse odpadnike od katoliške cerkve.

Inkvizitorski protokoli dokazujejo: mnogo krivovercev je bilo vegetarijancev in veganov

V dokumentih inkvizicije najdemo o skupnosti katarov zapisano:

- »... niso smeli ... ubijati živali.«
- »Nadalje so verovali, da je tudi v najhujši stiski smrtni greh jesti meso, jajca ali sir ...«
- »... pogosto so molili, se postili in se ves čas odpovedovali mesu, jajcem in siru ...«

Vir: Petra Seifert/Manfred Pawlik, *Geheime Schriften mittelalterlicher Sekten. Aus den Akten der Inquisition, Pattloch Verlag, Augsburg 1997*

O skupnosti valdežanov je bilo med inkvizicijo v zapisnik napisano:

- »Niso jedli ne mesa ne jajc in pili niso ne mleka ne vina.«

Vir: Cod. Alderspac. 184 (membranac. Saec. XIV.)

- »... vsako prelivanje krvi je bilo zanje smrtni greh.«

Vir: Seifert/Pawlik, str. 311

O skupnosti manihejcev lahko v inkvizicijskih dokumentih beremo:

- »Nadalje, v nobenem primeru ne bi ubili živali ali perjadi, ker pravijo in verjamejo, da se v teh brezrazumnih živalih in celo v pticah nahajajo tiste duše, ki so ubežale človeškim telesom ...«

Vir: Bernard Gui, *Manuel de l'Inquisiteur, Zvezek 1, Pariz 1926 (Les Clasiques de l'Histoire de France au Moyen Âge 8), str. 18-22.*

- »Omenjeni krivoverci pravijo tudi, da človek ne bi smel jesti mesa in to pojasnjujejo tako: ... nikjer ne piše, da je Kristus jedel meso ... Kot piše, tudi veliko svetih ni jedlo mesa, torej ga tudi mi ne jemo.«

Vir: Cod. Monac. lat 544 (Saec. XV.)

- »Ker človek mora jesti, da lahko živi na zemlji, je bolje, da uživa živila, ki vsebujejo velik delež svetlobe, kot so na primer sadje v sijočih barvah, melone, buče in kumare. Strogo pa naj bi se ogibali mesa in vina, saj podpirata poželenje in čutnost.«

Vir: Seifert/Pawlik, str. 116

- »Jedli pa niso mesa ... Celotno jajc niso jedli ... Niso se smeli hraniti z nobenim mrtvim telesom ... Pili niso niti mleka ...«

Vir: Seifert/Pawlik, str. 115

Enako se je ohranilo od inkvizitorjev o skupnosti bogomilov:

- »Uživanje vina in mesa, mleka in mlečnih izdelkov, sira, jajc ... je bilo prepovedano.«

Vir: Seifert/Pawlik, str. 116

V kaj so verjeli krivoverci?

Tudi to vemo danes le iz zapisnikov, ki so jih pisali nasprotniki praksi krivovercev.

V inkvizicijskem zaslišanju inkvizitorja Petrusa iz leta 1398 med drugim piše naslednje:

To so zmotni nauki krivovercev iz sekte valdežanov:

- »Verjamejo, da imajo le od Boga in ne od papeža ali kateregakoli katoliškega škofa pooblastilo, da razglašajo Božjo besedo.«
- »Nadalje obsojajo rimsko Cerkev zato, ker ta od časa papeža Silvestra prevzema, zadržuje in pridobiva posestva. (...)«
- »Nadalje ne verjamejo, da naj bi bila posvečena cerkev bolj sveta od katerekoli druge poljubne navadne stavbe.«
- »Nadalje ne verjamejo, da naj bi bil posvečeni oltar bolj svet od kateregakoli drugega poljubnega kupa kamenja.«
- »Nadalje obsojajo in zavračajo čaščenje podob.«
- »Nadalje obsojajo in zavračajo poljubljanje relikvij.«

- »Nadalje obsojajo in zavračajo odpustke cerkvenih knezov. (...)«

Vir: Cod. S. Emmeram. Ratisb. X, 5.

V rokopisu iz Würzburga iz časa preganjanja krivovercev piše naslednje:

- »Trdijo, da je krst pri otrocih neveljaven, saj še ne morejo zares verovati.«
- »Trdijo, da je zakrament birme brez vrednosti, namesto tega zakramenta pa njihovi učitelji svojim učencem polagajo roke.«
- »Trdijo, da telo in kri Kristusa niso pravi, temveč le blagoslovljen kruh, ki je na določen način imenovan Kristusovo telo.«
- »... posvetnim sodnikom naj ne bi bilo dovoljeno zločince obsoditi na smrt, saj nekateri pravijo, da naj tudi ne bi bilo dovoljeno ubijati živali, ribe in podobno ...«

Vir: Cod. Wirceburg., 190 fol.

Jezus iz Nazareta, njegovi učenci in prvi kristjani so živeli vegetarijansko

Jezus, njegovi učenci in prvi kristjani v praskupnostih so bili vegetarijanci. To dokazujejo dokumenti zgodnjih cerkvenih očetov.

Klemen Aleksandrijski je pisal o učencu Mateju, ki naj bi živel le od rastlinske hrane in se ni dotaknil mesa (Pedagog II,1). Cerkev očel in škof Evzebij iz Cezareje (264 – 349) v svojem delu Zgodovina cerkve (II, 2,3) citira cerkvenega pisca Hegešipa, po katerem naj bi učenec Janez nikoli ne užival mesne hrane. V istem viru je Jakob mlajši (imenovan Pravični) opisan kot svet iz materinega telesa, ki ni užival opojnih pijač niti jedel ničesar, kar je imelo dušo (II, 23, 5.6). Jakob je bil vodja prve krščanske skupnosti v Jeruzalemu. Po evangeličanskem nauku velja za Jezusovega brata, po katoliškem pojmovanju pa za njegovega bratranca.





»Inkvizijsko zaslišanje« - to se sliši prav nedolžno, ampak slike kažejo, kako kruta so bila ta zaslišanja, ki so se praviloma končala s smrtjo »krivoverca«. Milijoni ljudi so postali žrtve katoliške inkvizicije. Število se giblje okrog 10.000.000 mrtvih ter nešteto mučenih, trpinčenih ali ustrahovanih. (Vir: *Der Spiegel*, 1. 6. 1998).

- Janez Krizostom je v 4. stoletju poročal o skupini zglednih kristjanov: »Pri njih ne tečejo potoki krvi, ni klanja in razkosavanja mesa ... Pri njih ni vonja po strahotni pari mesnega obreda ... Če si zaželijo obilnega obeda, je njihova pojedina iz sadežev ...«

Vir: *Homil 69*

- Miroljubne in vegetarijansko živeče prakristjane so v prvih stoletjih deloma krvavo preganjali bojeviti Rimljani, ki so jih v Koloseju metali levom za hrano.
- Cesar Konstantin je po svojem prihodu na oblast v 4. stoletju krščanstvo imenoval za državno religijo – iz političnih razlogov. Do tedaj miroljubno živeči kristjani so bili zdaj uradno prisiljeni služiti vojsko in jesti živali. Tisti pa, ki so prakrščanski veri ostali zvesti, so bili preganjani. O Konstantinu poročajo, da je ukazal vegetarijancem vlivati tekoči svinec v grlo.
- Papež Janez III. (561 – 574) je leta 561 na sinodi v Bragi na Portugalskem razglasil prekletstvo nad vegetarijanci, ne nazadnje tudi zato, da so potem lahko lažje preganjali vegetarjansko živečo skupnost manihejcev:

»Če ima nekdo mesne jedi, ki jih je Bog dal ljudem za uživanje, za nečiste in ... se jim odpove ..., je obsojen na anátemo.«

- Medtem, ko je bilo v vzhodnorimskem cesarstvu uživanje klobas še vedno prepovedano, pa je katoliški zahod to izrazito podpiral – kar je vse bolj slabšalo položaj živali. Tako sta cerkvena svetnika Avguštin in Tomaž Akvinski živalim odrekla nesmrtno dušo in so bile s tem izrecno izključene iz Kristusovega odrešenja. V takšnem okolju so bili ustanovljeni mesarski cehi in vegetarijanci so bili preganjani.

- Cerkevna inkvizicija srednjega veka je dala celo usmrtni ljudi, ki so zavračali ubijanje živali. Kot dokaz svoje pravovernosti je moral osumljeni na primer javno zaklati žival. V knjigi o papeštvu lahko preberemo:

»Na škofovskem zborovanju v Glosarju v Franciji leta 1051 je bilo veliko krivovercev obsojenih na smrt, ker so odklonili, da bi ubili kokoš: v skladu s svojimi nazori katari niso ubijali živali. Celó zunanji izgled obdolžencev je zadostoval, da so jih obsodili kot krivoverce, saj so njihovo bledico pripisovali življenjskemu slogu katarov, ki so uživali izključno rastlinsko hrano.«

Graf von Hoensbroech: Das Papsttum in seiner sozial-kulturellen Wirksamkeit, Volksausgabe, Leipzig, Breitkopf und Härtel, 1904, str. 35.

Križarske vojne proti katarom

Prakrščansko skupnost katarov v južni Franciji, ki je živela vegetarijansko in celo vegansko, je skoraj popolnoma iztrebila uradno podprta križarska vojna rimske cerkve.

»Če jih ne morete spreobrniti, potem jih pobijte!« To je zahteval Bernhard von Clairvauxja, križarski pridigar, ki ga je njegova cerkev pozneje celo razglasila za svetega.

Papež Aleksander III. je leta 1179 sprejel, da zapade prekletstvu, kdor se je družil s krivoverci ali jih sprejel. Hiše tistih, ki so podpirali krivoverce, so uničili in jih niso smeli več zgraditi. Kdor se ni priključil vojni proti krivovercem, je bil izključen iz »sprejetja Gospodovega telesa in krvi«. Zato pa je papež vsakemu obljubil odpustek za dve leti, če se je boril proti krivovercem.

Papež Inocenc III. je vsakomur, ki se je udeležil preganjanja katarov v času od 1209 do 1229, obljubil odpustek.

Tako se je zbrala vojska z do 200.000 možmi, da bi napadla mestece Béziers. Brez ozira na starost, spol in religijo je bilo pomorjenih 20.000 ljudi. Julija 1210 so v mestu Minerve na veliki grmadi zažgali najmanj 140 katarov. V maju 1211 je bilo na grmadi zažganih okrog 400 ljudi. Županjo, katarko, so živo vrgli v vodnjak. Leta 1243 je vojska 10.000 mož oblegala katarko na Montségurju. 205 katarov so zažgali na veliki grmadi pri živem telesu. Leta 1249 je bilo v mestu Agen zažganih 80 osumljenih. V vaseh in mestih je bila inkvizicija postavljena kot orožje proti drugače verujočim. Inkvizitor Bernhard de Caux je dal samo v dveh letih zaslišati 5470 oseb. Do konca 13. stoletja so bili katari v južni Franciji popolnoma iztrebljeni.

Zaradi ponarejanja Jezusovega nauka je moralo in mora trpeti nešteto ljudi in živali

V srednjem veku je bilo pod znamenjem križa v križarskih vojnah pobitih na tisoče »krivovercev«. Med inkvizicijo je bilo v imenu križa mučenih in zažganih na milijone ljudi.

Vse do danes mora zaradi živalim sovražnega ravnanja in nauka cerkve dan za dnem nešteto živali plačati s svojim življenjem.

Tako kot je bil Jezus, sin Boga, pred 2000 leti pribit na križ, tako je danes križano božje stvarstvo: na milijarde in milijarde živali je v grozotnih pogojih natlačenih v hlevih množične reje in zaklanih – z odkritim blagoslovom cerkve. Na milijone in milijone živali trpi in umira skozi vse leto v laboratorijih za poskuse – z odkritim blagoslovom cerkve. Vsakih 6 sekund v Nemčiji pod lovčev roko umre ena žival – z odkritim blagoslovom cerkve. Toda zagotovo ne z blagoslovom Boga.



Kajti v zgodovini stvarjenja je Bog rekel ljudem: »Glejte, dal sem vam za hrano vse rastline, ki dajejo semena, ki rastejo po vsej zemlji, in vsa drevesa s plodovi, ki imajo semena.« (1.Mz 1, 29)

Nasprotno pa je v katoliškem katekizmu, ki vsebuje rokopis takratnega papeža, zapisano sledeče:

2417 Bog je živali postavil pod oblast človeka, ki ga je ustvaril po svoji podobi. Zato se sme človek posluževati živali za hrano in za izdelavo obleke ... Medicinski in znanstveni poizkusi so etično dopustni ...



2418 ... Nedostojno je tudi zanje dajati denar, ki je v prvi vrsti namenjen za lajšanje človeških stisk. Človek sme imeti živali rad, ampak naj jim ne posveča ljubezni, ki je primerna le za ljudi.

Poskusi na živalih – z blagoslovom cerkve

Jezus je ljubil živali: trgovce z živalmi je nagnal iz templja in osvobodil živali.

Na Jezusa iz Nazareta se cerkev ne more sklicevati, kajti Jezus je ljubil živali in je trgovce z živalmi z bičem nagnal iz templja. Da Jezus Kristus ni prišel na zemljo le za ljudi, temveč tudi za živali, je jasno iz njegovega rojstva v betlehemskega hlevu – na svet je prišel med živalmi.

Profesor dr. Erich Grässer, upokojeni redni profesor za Novi testament na univerzi v Bonnu, je pred nekaj leti dobro pripomnil: »Kaj je s cerkvijo in zaščito živali? Na tem mestu moram biti zelo jasen: Ko se bo nekoč pisala zgodovina naše cerkve, bo tema 'cerkev in zaščita živali' v 20. stoletju predstavljala prav tako črno poglavje kot tema 'cerkev in sežiganje čarovnic' v srednjem veku.«

Cerkev in zaščita živali - »črno poglavje«

Danes je zapihal nov veter. Vedno več ljudi je danes vegetarijancev – in nič več se jim ni treba bati, da jih bodo gledali postrani ali jih zasmehovali. Vedno več ljudi tudi obsoja sovražnost cerkve do živali. Prijatelji živali protestirajo, ko duhovniki in župniki blagoslovljajo in posvečujejo novo zgrajene centre za poskuse na živali ali cerkvene občine prodajajo zemljišča za izgradnjo objektov za poskuse na živalih. Protestirajo proti t.i. Hubertovim mašam, v katerih župniki in duhovniki blagoslovljajo lovce in njihovo orožje kot tudi njihov »lovski plen« - okrutno ustreljene živali.

Papež Benedikt je na avdienci jeseni 2007 dal svoj poseben blagoslov: »Vaša ljubezen do narave naj se izkaže v službi čudovitemu božjemu stvarstvu!« Njegov papeški nuncij, monsignor Kühn, se je proti kritiki zaščitnikov živali v zvezi s Hubertovimi mašami v Bambergu 2008 postavil v bran lovcev. Po njegovem naj bi bilo legitimno imeti veselje pri lovu. Složno skušajo lovci in predstavniki cerkve prek medijev očrtniti zaščitnike živali, ki se iz etičnih razlogov zavzemajo proti ubijanju živali. Zato ni čudno, da vedno več prijateljev živali – pa ne le teh – izstopa iz cerkve.



Jezus iz Nazareta je trgovce z živalmi nagnal iz templja – živali pa je osvobodil.

Vir: Freiheit für Tiere št.1/2010, prevod: Greta Mikuž Fegic



Živalim, naravi in ljudem prijazne televizijske oddaje

TV Studio 7 je podjetje, ki se ukvarja s proizvodnjo na področju televizijskega medija. TV Studio 7 nudi ekskluzivne komercialne in nekomercialne TV oddaje iz proizvodnje SANTECmedia GmbH iz Nemčije.

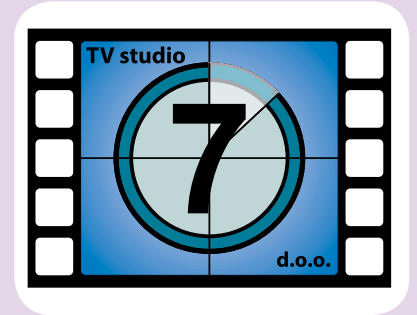
Vsebine teh oddaj, gledano v celoti, izražajo višjo moralno-etično naravnost do življenja. Informativne in dokumentarne oddaje so namenjene gledalcem vseh starostnih skupin in prinašajo nova in aktualna spoznanja o povezanosti vsega, kar biva na našem planetu.

Oddaje vključujejo reportaže o živalih iz miroljubne dežele, vegetarijanske in veganske kuharske oddaje, oddaje o vplivu različnih vrst hrane na naše zdravje, otroške zgodbe, oddaje s telovadbo, ki povezuje telo in duha, klasične koncerte ter oddaje o človeku in duhovnosti.



Nekatere oddaje poročajo tudi o miroljubni deželi v Nemčiji, kjer nastaja sožitje med živalmi, ljudmi in naravo.

Čeprav gre za navidezno raznolika področja, lahko sporočilo vseh oddaj strnemo kot spodbudo za nov, ljudem, naravi, živalim in planetu Zemlji, prijazen življenjski slog.



TV Studio 7 sodeluje s slovenskimi TV hišami, ki želijo svojim gledalcem ponuditi kvaliteten, zanimiv in poučen program, zato je osnovni koncept podjetja koncept ZDRAVE TELEVIZIJE.

Delovanje TV Studia 7 pomeni pomemben prispevek k spreminjanju zavesti ljudi, ki naj bi imel za posledico boljši odnos do živali in narave. Če želite to delovanje podpreti, lahko to storite s svojimi prispevki na račun: 10100-0045966937 pri BANKI KOPER d.d. Lahko pa pomagate tudi na ta način, da televizije (predvsem lokalne) prosite, da vam zagotovijo takšne oddaje, kot jih ponuja TV Studio 7. Več informacij na <http://tv-studio7.com/>, kontakt info@tv-studio7.com

TV Vitel že redno predvaja te zelo poučne oddaje

TV Vitel je primorska lokalna televizija, ki je razen na severnem Primorskem vidna tudi prek mreže Siola in T-2, pa tudi prek svoje spletne strani www.vitel.si s klikom na Oddajanje v živo. Del svojega programa so namenili tudi vsebinam, ki so drugače, še posebno v večjih TV hišah, velikokrat zapostavljene. TV Vitel v sodelovanju s TV Studio 7 predvaja oddaje, ki govorijo o pravem odnosu do narave, do živali in soljudi, ob sobotah ob 18. uri v ciklu »V prelomnem času« ter kuharske oddaje o pripravi vegetarijanskih jedi, ki so ob ponedeljkih.

Gretta Mikuž Fegic



Dvojna merila v kuhinji

V Italiji je veliko pozornosti vzbudil Beppe Bigazzi, voditelj oddaje Kuharski izziv (La prova del cuoco) na programu Rai1, ki je gledalcem svetoval, kako naj pripravijo mačje meso. Besno so se odzvali mnogi gledalci in celo nekateri politiki. Predstavnica zelenih Cristina Morelli je obsodila izjavo Bigazzija in poudarila, da zakonodaja ščiti domače živali (animali d'affezione). Televizija Rai je Bigazzija suspendirala, ta pa je v izjavi za Radio Capital poudaril, da se nikoli za nič ne kesa. Novico so povzeli tudi nekateri slovenski mediji. Pri tem pa ne moremo mimo hipokrizije komentatorjev, ki napadajo Bigazzija, a niti z besedo ne omenijo, da so v edini slovenski kuharski oddaji kuhali otroke. 8. marca 2008 sta kuhar Damijan in gostja Alenka Bikar pripravljala žrebičkove zrezke. Ni jasno, zakaj žrebiček ne vzbudi enakih simpatij. Je to le zato, ker večina Slovencev živi v mestih in nikoli ni imela stika s konji?

mag. Martin Vrečko

Škodljive posledice uživanja mesa

V zadnjih letih se je na tržišču pojavilo veliko knjig, ki opisujejo prednosti vegetarijanstva in veganstva. Ena od njih je knjiga *Vegan*, v kateri je avtor in predavatelj Erik Marcus zbral izsledke veliko raziskav, ki potrjujejo škodljive posledice uživanja mesa in izdelkov živalskega izvora. Objavljamo nekaj odlomkov iz knjige.

Holesterol v hrani živalskega izvora glavni vzrok za infarkte

Holesterol je najpogostejši vzrok infarkta. Holesterol je smolasta, rumena substanca, ki je nujna za funkcioniranje celic pri živalih. V velikih količinah se nahaja v vseh vrstah mesa, jajcih in mlečnih izdelkih. Tudi človek potrebuje holesterol za preživetje. Zaradi tega mnogi mislijo, da je uživanje hrane, ki vsebuje holesterol, dobro. Toda ni. Dovolj veliko količine holesterola proizvajajo človeška jetra. Vsak dodaten holesterol, ki ga vnesemo s hrano, nam lahko poslabša zdravje. Nutricionist z Univerze Harvard Walter Willet svetuje: »Optimalni vnos holesterola je verjetno nič, kar pomeni, da se je treba izogibati hrani živalskega izvora.« Hrana rastlinskega izvora ne vsebuje holesterola. Rastline ne potrebujejo holesterola za svoje preživetje in ga tudi ne morejo ustvariti.

Potrebno je zmanjšati vnos nasičenih maščob

Belgijski epidemiolog H. Kesteloot je dejal: »Zmanjšani vnos nasičenih maščob v prehrani bi morala biti glavna prioriteta pri izboljšanju splošnega zdravja prebivalstva.« Kje se nahaja največ nasičenih maščob? V prehrani tipičnega Američana je tretjina nasičenih maščob v mlečnih izdelkih, druga tretjina je v rdečem mesu, sledijo perutnina in ribe. Veganska prehrana vsebuje zelo malo nasičenih maščob.

Mladost vas ne more zaščititi

Čeprav infarkt doživijo predvsem osebe v srednjih letih in starostniki, pa se znaki srčno-žilnih bolezni lahko pojavijo že pri povsem zdravih osebah, mlajših od dvajset let. V korejski in vietnamski vojni so ameriški zdravniki odkrili, da so mnogi mladeniči že razvili koronarne bolezni. Kirurgi so secirali srca umrlih vojakov, katerih večina je bila stara komaj dvajset let, nekateri pa so bili še najstniki. Ne samo, da so bili ti vojaki premladi, da bi lahko bili kandidati za srčna obolenja, poleg tega so bili maksimalno fizično pripravljani. Toda kljub svoji mladosti in treniranosti so mnogi kazali znake srčne bolezni. Ko so zdravniki preučili njihova srca, so odkrili, da so mnogi imeli arteriosklerotične obloge na stenah koronarnih arterij. Tipična prehrana, bogata z mlečnimi izdelki, jajci in mesom, je mnoge med njimi vodila k potencialnemu infarktu. V raziskavi iz časa korejske vojne je več kot 75 % umrlih kazalo znake arterioskleroze.

Kuhar je z vegansko hrano pozdravil srčna obolenja

Kuhar Robert Siegel je bil nekoč v zelo rizični skupini za nastanek srčnih bolezni. Že pri 42 letih je začel jemati zdravila za srce in zdravniki so mu rekli, da jih bo moral jemati do konca življenja. Toda na svoj petdeseti rojstni dan mu je bilo dovolj. »Bil sem debel in počutil sem se zelo slabo,« pravi. Da bi na naraven način zmanjšal nivo holesterola v krvi, je Siegel opustil uživanje mesa in postal vegetarijanec. Počutil se je bolje, holesterol mu je nekoliko padel, toda tele-

sna teža je ostala enaka. Zakaj? Ker je še naprej užival jajca, mlečne maščobe in kupal z veliko količino olja. Potem je Siegel odkril zdravnike, kot sta Dean Ornish in John McDougall, ki je znan po programu za prehod na vegansko hrano. Siegel je tako začel jesti samo rastlinsko hrano z malo maščob. »Kaj se je zgodilo? Začel sem se zares dobro počutiti. Nivo holesterola se mi je znižal, imel sem veliko več energije in nedolgo zatem sem nehaj jemati zdravila.«



Uživanje mesa je eden od najpogostejših vzrokov za nastanek raka na črevesju.

Siegel je po tej preobrazbi začel kuhati samo še veganske jedi in objavil knjigo *Nemastno in okusno: 176 slastnih receptov brez maščobe ali z zelo malo maščobe*. »Nekateri ljudje mi pravijo, da se hranim radikalno,« pravi. »Toda zame je radikalno, če vas na nosilih odpeljejo v bolnico in vam povedo, da bo potrebna operacija, vredna 40 tisoč dolarjev. Mislim, da je radikalno, ko vam odprejo prsni koš, odrežejo dele arterije na nogah in vam jih prišijejo na vaše srce.«

Zakaj vegani zelo redko zbolijo za rakom na črevesju?

V Združenih državah Amerike je od vseh vrst rakov najtežje pozdraviti raka na črevesju in na dojkah. Kako lahko prehrana vpliva na zaščito pred rakom? Izmed vseh rakov je rak na črevesju najbolj povezan z izborom prehrane. V knjigi *Dietitian's Guide Diets* (Vodnik o vegetarijanskem načinu prehranjevanja za strokovnjake) sta Mark in Virginija Messina opisala številne razloge, zakaj vegetarijanci zelo redko zbolevajo za rakom črevesja. Ugotavljata, da imajo vegetarijanci manjšo koncentracijo potencialno rakotvorne žolčne kisline. Vegani imajo še nižjo raven te kisline. Vegetarijanci imajo v črevesju nižji Ph, kar morda zmanjšuje število encimov, ki pretvarjajo žolčno kislino v kancerogeno sekundarno žolčno kislino. Glavni razlog pa je morda v tem, ker vegetarijanci in vegani uživajo več vlaknin, ki pomagajo iz prebavnega trakta odpraviti odvečne in strupene snovi. Sadje, zelenjava in žitarice vsebujejo veliko vlaknin, medtem ko meso vlaknin nima.

Damjan Likar



Vegetarijanska prehrana pomaga človeku razširiti zavest

Dr. Jurij Zalokar, 82-letni psihiater, je bil dolga leta predstojnik psihiatrične bolnice v Begunjah. Poleg strokovnih spisov je veliko pisal o narodnih in socialnih vprašanjih ter o vlogi vere in stranpoteh verstev. Njegovo življenje je oblikovala tudi ideja o vegetarijanstvu, saj se je, skupaj z vsemi člani družine, pred približno 45 leti odločil, da preneha jesti živali.

Kaj vas je spodbudilo k vegetarijanstvu?

V naši rodbini smo vedno skušali gojiti lep odnos do živali, to pa nas je privedlo k vegetarijanstvu. K tej odločitvi nas je še posebej spodbudila nenasilna filozofija M. K. Gandhija, velikega borca za resnico, ki je bil tudi sam vegetarijanec. V veliki meri pa nas je od uživanja mesne hrane odvrnil tudi surov odnos v ravnanju z živalmi, npr. pogoji, v katerih jih prevažajo v klavnice. Z vegetarijanstvom se mi je na splošno spremenil tudi pogled na življenje. Verjamem, da vegetarijanska prehrana pomaga človeku razširiti zavest.

Včasih poraba mesa ni bila velika, danes pa ga ljudje uživajo praktično vsak dan.

Res je. Lahko bi rekli, da so bile naše kmečke družine včasih pretežno vegetarijanske, saj je bilo meso na mizi le ob nedeljah in praznikih. To je bila med drugo svetovno vojno celo prednost; izkušnja iz koncentracijskih taborišč je namreč pokazala, da so interniranci, ki so prihajali iz kmečkega okolja, lažje prenašali pomanjkanje hrane kot njihovi meščanski sotrpini, ki so bili bolj vajeni mesne prehrane.

Kaj je za vas osnova vegetarijanstva?

To je čut za pravičnost. Vegetarijanski način prehranjevanje je poštena ideja, ki pa mora postati notranje izkustvo. Poleg vseh zdravstvenih koristi nam lahko prinese duševno zadoščenje, ker vemo, da nismo povzročili trpljenja in smrti živali. Pomaga nam tudi prav dojeti naloge, ki nam jih narekuje življenje. Med njimi je tudi spodbuda k nenasilju med ljudmi. V tem pa lahko uspemo le, če se nam posreči ponotranjiti naš odnos do življenja. Če bi vegetarijanstvo sprejeli le kot modno muho, potem bi se hitro lahko vse izrodilo. Pomembno se mi zdi tudi to, da ne smemo biti nasilni in podcenjujoči do tistih, ki nočejo slediti vegetarijanstvu. Tudi fanatizem ni na mestu. V zvezi z vegetarijanstvom bi rad še pripomnil, da mora biti brezmesna prehrana karseda pestra, vsebovati pa mora tudi zadostne količine beljakovin. Te pa lahko v polni meri dobimo z uživanjem mleka in mlečnih izdelkov, kar je na podlagi svojih lastnih poskusov z vegetarijansko prehrano svetoval tudi Gandhi.

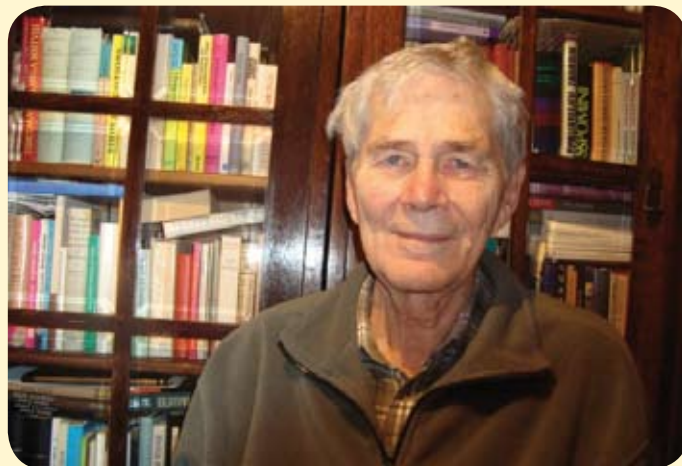
Kje vi vidite razlog, da se vegetarijanstvo po svetu ne širi hitreje?

Spreminjanja prehranjevalnih navad ljudi ni možno doseči čez noč. Zato je potrebna velika mera strpnosti, obenem pa prepričevalen nastop, ki naj privede ne le do vegetarijanstva, temveč tudi do nenasilja med ljudmi, sloji, narodi in verstvi. Enako velja tudi za naš odnos do živali in širše narave. Žal ima sodobni, vse bolj razmahnjeni kapitalizem slepo pego, ko poskuša življenje urejati po zakonitostih mamona namesto srca. Pri tem pomislimo na nepremišljene posege v naravo, kot so polja, gozdovi, hribi, vode itd., ki seveda prizadevajo tudi živalstvo. Povsod se širijo cestišča, skladišča, tovare, letališča itd. Osveščanje ljudi glede odnosa do narave ter tudi do prehrane je zato hvalevredno delo. Enako velja tudi za dosledno uresničevanje vseh vidikov okoljevarstva.

Kako vi kot doktor medicinske znanosti dojemate uradno medicino, ki priporoča uživanje mesa?

Uradne medicine sploh ni. Tak naziv so skovali birokrati, ki s takimi in podobnimi poimenovanji ne delajo dobro ne medicini ne zdravju ljudi. Birokratski pristop zdravstvo zgolj ruši. Govorimo lahko le o različnih šolah medicine, važno vlogo pa ima tudi praksa vsakega posameznega zdravnika, ki ukrepa v skladu z vestno strokovno presojo o bolezni, zdravljenju in okoliščinah, ki so v danem trenutku pomembne za čim boljši izid zdravljenja.

Damjan Likar



Dr. Jurij Zalokar: »Naše kmečke družine so včasih bile pretežno vegetarijanske, saj je bilo meso na mizi le ob nedeljah in praznikih.«

Lovec (Maria Monti)

*Sončen dan, praznično vzdušje,
vonj po gozdu, smrekah in vijolicah.
Lovci, zbrani v gruče, zavzamejo gozd.
Izmenjujejo si nasvete,
vnaprej se vesele lovskega plena.
Psi so napeti, nestrpni
drhtijo po vsem telesu,
pripravljani na ukaz
svojih lovskih gospodarjev.
Ptice, nič hudega sluteč,
pojejo in ščebetajo.
Njihova vesela pesem se
razlega po vsem gozdu.
Lovsko praznično divjanje se prične.
Streli oglušujoče parajo
tišino, ki je dotlej vladala gozdu,
ptice se v paničnem strahu
spreletavajo kot ponorele,
padajo ranjene od strelav.
Tudi jaz, lovec, streljam.
Lovska torba je hitro napolnjena
s sestreljenimi pticami.
Še en strel.
Ptica pade ob moje noge,
sklonim se in jo pobrem.
Še je živa, a smrtno ranjena.
V smrtnem boju še enkrat zamahne s krili,
s krempljčki se močno oprime moje roke.
Kot da bi prosila za pomoč mene,
svojega sovražnika.
Stisnem pest in jo, iz usmiljenja, ubijem.
Nenadna tesnoba mi objame srce.
Dovolj!
si zakričim in ves v gnevu
za vselej odvržem puško.*

Vir: Živalim, prvim zemljanom, prevod: Marta K. Kohn

Izboljšaj odnos do živali in okolja – in izboljšal ga boš tudi do soljudi

»Zakaj skrbimo za živali bolj kot za ljudi? Vem, da bo odgovor večine vas, da živali pač ne začnajo vojn in niso teroristi. Toda kaj pa ti stradajoči ljudje v Afriki in tisti, ki se jih pobija v Darfurju? Nisem proti pravicam živali in ne želim, da bi se pretepalo mladičke, toda razlika je ta, da bi ta človeška življenja, ki se jih jemlje prav zdaj, lahko bila novi geniji in novi zdravniki, ki bi lahko izumili zdravilo proti raku.« Vprašanja, podobna temu, ki ga lahko zasledimo na *Yahoo! Answers*, se pogosto pojavljajo kot svojevrsten ugovor tistim, ki zagovarjajo pravice živali. »Ne razumite me napak – sem velik ljubitelj živali – toda zanimivo je, kako za živali srce bije bolj kot za ljudi,« pravi Michael Holmes na spletni strani CNN-a. Osnovna misel teh komentarjev je skoraj brez izjeme ta, da bi morali najprej pomagati soljudem, šele potem pa živalim. In ko tovrstni komentarji izpostavljajo domnevno jalovost zagovarjanja pravic živali in zavzemanja za okoljsko etiko, lahko dobijo še sledečo obliko: »Kako naj pomagamo živalim, če pa ne moremo niti ljudem?«

Ali borci za pravice živali človeka res postavljajo na stranski tir?

Ti ugovori ali vsaj dvomi o smotrnosti zavzemanja za boljše življenje živali se zdijo veliko bolj tehtni kot tisto zavračanje aktivizma za pravice živali, ki se proti slednjemu bojuje z 'biološkimi' argumenti, med katere sodijo izjave, kot so 'ubijanje je del narave.' Tehtnost teh pomislekov je v tem, da se vprašanja, kot je naše uvodno, tudi sama sklicujejo na etiko in s tem zagovornikom pravic živali vračajo moralno žogico: če bi bili zagovorniki zares moralni, bi najprej poskrbeli za trpeče ljudi, šele potem za živali. V luči takšnih komentarjev se zagovorniki pravic živali nenazadnje zazdijo celo *nemoralni*, saj na neokusen način dajejo prednost ljubkim razvajenim živalcem pred ubogimi trpečimi ljudmi. Za Slavojem Žižka so vegetarijanci celo 'degeneriranci', našli pa bi lahko tudi take ljudi, ki menijo, da je zagovarjanje pravic živali posledica moralne dekadence in se razvije v elitni družbi, ki več ne ve, kaj naj počne sama s sabo, tako da se potem, zraven drugih perversij, zateka še k malikovanju živali in narave kot nečesa spiritualnega, ki postane naenkrat vredno več kot človek sam.

Kaj odgovoriti na takšna vprašanja in kako se kot zagovornik pravic živali soočiti s tovrstnimi komentarji? So ti tehtni? Ali so človeka res postavljamo na stranski tir, kadar se zavzemamo za zmanjšanje trpljenja živali ali za boljši odnos do naravnega sveta nasploh?

Prvi odgovor na vprašanje, zakaj nam je tako mar za živali in naravo, je ponavadi tisti, ki pravi, da nam živali ne naredijo toliko hudega kot drugi ljudje ter da za prejeto pomoč izkažejo več hvaležnosti in so potemtakem bolj vredne naše pozornosti. A ta odgovor je, čeprav se zdi nedolžen in prijazen, v resnici precej problematičen: predpostavlja, da so pomoči in upoštevanja njihovega dostojanstva vredna zgolj tista bitja, ki so sposobna izkazati svojo hvaležnost. Ali to pomeni, da nam ni treba skrbeti za tista bitja v oddaljenih ekosistemih, ki jih najbrž nikdar ne bomo mogli srečati, da bi nam izkazala svojo hvaležnost? In ali to pomeni, da nam ni treba skrbeti za primeren odnos do izkoriščanja nežive narave (rudniki, kamnoseštvo, odlagališča), ker železo, kamen in zemlja ne morejo izkazati hvaležnosti? Pa tudi: ali to pomeni, da ne bomo pomagali nekemu, recimo ranjencu, za katerega ne vemo, ali nam bo hotel izkazati hvaležnost? Dejansko je zgoraj ponujeni odgovor problematičen toliko, kolikor za moralno naklonjenost sebično zahteva povračilo. V etiki pa gre velikokrat ravno za nesebičnost: nekoga spoštujemo zato, ker je po sebi vreden spoštovanja in ne zato, ker si od njega ometamo laskanje za našo pomoč.

Ljudem gre slabo ravno zaradi slabega odnosa do živali in narave

Boljši odgovor od pravkar ponujenega je ta: s tem, ko skrbimo za živali in naravo, skrbimo za vsa bitja in tako tudi za ljudi, ki smo sami del okolja. Skrb za pravice živali ljudi nikakor ne postavlja na stranski tir, temveč skuša, nasprotno, poglobiti naš etični odnos do bivajočega in s tem vzvratno tudi do soljudi. Pomislek, da je najprej treba poskrbeti za ljudi, šele potem za živali in okolje, ne uvidi sovisnosti med zapostavljanjem obojega, tako okolja kot ljudi: ljudje – cele družbe – so velikokrat zapostavljene ravno zato, ker nam ni mar za okolje, ker dovolimo neusmiljeno izkoriščanje naravnih virov in za sabo puščamo opustošenje, v katerem se potem lokalni prebivalci, katerih naravno bogastvo je bilo izropano, le stežka znajdejo. Izkoriščanje narave in izkoriščanje ljudi – skupaj z moškim izkoriščanjem žensk – ima skupne korenine, kot je ugotavljal Murray Bookchin, in pri tem gre dejansko za *en in isti proces*: za nadvlado v vseh možnih oblikah. Zato bi v času potrošniške ekonomije, ki seveda temelji na izkoriščanju naravnih virov, moralo biti prvo pravilo sledeče: izboljšaj odnos do živali in okolja in izboljšal boš tudi odnos do soljudi.

Argument, ki pravi, da bi morali najprej pomagati ljudem, šele potem živalim in okolju, skratka, spregleda dejstvo, da gre soljudem slabo prav zaradi tega, ker si okolje in živali (preveč) sebično podjarmljamo. Če želimo uspešno rešiti probleme, v katerih se znajdejo naši soljudje, moramo naš pogled usmeriti k *big picture* in uvideti, da je treba k problematiki pristopati celoviteje.

Uvid v to dejstvo pa nam nekoliko preprečuje 'razkosanje etike,' ki smo mu priča danes: kadar govorimo o etiki, se samo po sebi razume, da pri tem mislimo zgolj na ljudi, zato moramo potem posebej dodati še razmisleke o 'pravica živali' in 'okoljski etiki,' pri čemer ima slednje manjvreden položaj znotraj našega moralnega univerzuma. To dejstvo se kaže v tem, da v učbenikih in pri šolskih predmetih z naslovom 'etika' do nedavnega nikjer nismo govorili o živalih ali celo naravi kot taki. Ko je Aldo Leopold v svojih spisih o 'Deželni etiki' govoril o 'tretjem koraku v etični sekvenci,' pri čemer je mislil na razširitev naše moralne dolžnosti do živali, rastlin in okolja kot takega (prvi korak v etiki je bilo spoštovanje zgolj družinskih in plemenskih članov, in še to po navadi samo odraslih moških, drugi pa univerzalno spoštovanje vseh ljudi, kot smo mu priča v krščanstvu), ni imel v mislih kakšne 'posebne' etike poleg te, ki jo že imamo – gre za *eno in isto* etiko, ki jo *razširimo*.

Stremeti moramo torej k temu, da bo čim prej nastopil čas, ko bomo govorili o 'etiki' in 'politiki' in pri tem ne bomo imeli v mislih le soljudi, ampak tudi živali in vse okolje, s katerim smo obdani. Razmišljanje, da je treba najprej pomagati soljudem in šele potem živalim in okolju, se bo ob tem zdelo tako nazadnjaško kot ideja, da bi morali v Evropi in na zahodu dominantni svobodni odrasli beli moški najprej razmišljati o izboljšanju slabih medsebojnih odnosov in šele potem o svojem odnosu do žensk, otrok, invalidov in ljudi z drugačno barvo kože. Ne da bi ti isti gospodje ob tem uvideli tudi, da so njihovi medsebojni odnosi tako slabi ravno zaradi izkoriščanja ter nepriznavanja pravic in moralnega dostojanstva celotnega sveta okoli sebe.

Tomaž Grušovnik, tomaz_grusovnik@yahoo.com
(filozof, Fakulteta za humanistične študije Koper in
Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Univerza na Primorskem)



Uživanje mesa požira deževni gozd

Okroglih 80 odstotkov posekanih površin deževnega gozda na področju Amazonke je spremenjenih v pašnike za rejo govedi. To je ugotovitev iz poročila, ki ga je objavil Greenpeace na začetku konference Združenih narodov o podnebnih spremembah v Bonnu 1. junija lansko leto.

Govedoreja, ki se neprestano širi od začetka sedemdesetih let dalje, je glavni razlog za uničevanje deževnega gozda. Poročilo Greenpeacea opozarja, da je bilo med leti 2000 in 2007 v brazilskem delu Amazonije letno posekanih povprečno 20.000 kvadratnih kilometrov deževnega gozda, kar skupaj pomeni površino, večjo od Grčije.

Greenpeaceova analiza podatkov brazilske vlade kaže, da je bilo v letu 2006 80 odstotkov obdelane površine Amazonie Legal uporabljene za rejo govedi (Amazonia Legal je področje, ki obsega ves brazilski del deževnega gozda Amazonke oz. več kot polovico države). Brazilija je po obsegu govedoreje vodilna v svetu. Od leta 2003 je največja izvoznica govedine na svetu. Število govedi v brazilskem področju Amazonke se je povečalo od 26,6 milijona živali v letu 1990 na 64 milijonov živali v letu 2003. Grafični prikaz v poročilu nazorno kaže, da število govedi in uničene gozdne površine naraščajo hkrati. Ozadje tega »razvoja« je naraščajoča poraba mesa v razvitih deželah kljub zdravstvenim in okoljevarstvenim pomislekom.

Nemčija je na petem mestu med državami, ki uvažajo govedino iz Brazilije - za ZDA, Veliko Britanijo, Nizozemsko in Italijo. V poročilu je izrecno navedenih več trgovskih prehrambnih verig, med njimi: Aldi, Lidl, Spar, Wal Mart in Kraft Foods.

Poleg vpliva na podnebje so zastrašujoče tudi socialne posledice govedoreje na področju Amazonke: delež suženjskega dela je tu največji v vsej Braziliji. Samo v letu 2008 je bilo osvobojenih 3000 sužnjev na farmah govedi, od tega 99 % v brazilskem delu področja Amazonke.



Govedoreja je glavni razlog za uničevanje deževnega gozda.

Vir: *Freiheit Für Tiere*, 4/2009, prevod: Marina Senčar

Zakaj daje krava mleko?

Zakaj dajejo krave mleko? Iz istega razloga kot ljudje: da bi nahranile svoje otroke. To pomeni, da mora krava roditi telička, da lahko da mleko. Ko je krava stara približno dve leti, je prvič umetno oplojena. Od rojstva prvega teleta naprej daje dvakrat dnevno mleko pri molži. Krava ne živi na zelenem travniku, ampak v zelo ozkem prostoru v ogromnih hlevih na tleh z letvami nad lastnimi iztrebki.

Krave so vzrejene tako, da njihov organizem proizvede čim večjo količino mleka. Nekatere krave dajo več kot 10.000 litrov mleka na leto, kar je skoraj triintrideset litrov na dan. Za primerjavo: za oskrbo telička bi zadostovalo »samo« osem litrov. Zaradi vzrejene, popolnoma nenaravne prireje mleka, h kateri so krave vsakodnevno prisiljene, plačujejo živali visok zdravstveni davek. Živali, od katerih ljudje preveč zahtevajo, so namreč še posebno podvržene raznim boleznim.

Krave za enkratno uporabo

Včasih je bilo povsem običajno, da je bila krava stara tudi do petnajst let. Danes so krave v povprečju stare le še štiri leta, a ne umrejo naravne smrti. Takoj ko se prireja mleka zmanjša, se krave znajdejo v klavnici.

In kaj se zgodi s telički?

Telički, ki bi morali pravzaprav piti mleko, morajo kmalu po rojstvu zapustiti svoje matere, kar je tako za mamo kot za otroka velika muka – od časa do časa mama dneve in dneve kliče svojega otroka. Telički pristanejo zaprti v ozkih lesenih lopah, kjer se komaj lahko premikajo. Tam jih živinorejci pitajo tako, da pridobijo najboljšo klavno težo. Namesto materinega mleka dobijo mastno belo brozgo, ki je sestavljena iz praška posnetega mleka, loja, kitove masti in velikih soli. Zaradi previsoke vsebnosti soli in pomanjkanja vode morajo teleta zaužiti več mlečnega nadomestka – kaše, tako pa se hitreje zredijo. Živinorejci živali umetno ohranjajo slabokrvne, in sicer tako, da jim ne dopuščajo, da bi zaužile kakršno koli obliko železa, saj sicer meso ne bi ostalo svetlo. Prav tako teleta iz istega razloga ne dobijo neprebavljive krme. Po petih ali šestih mesecih dosežejo teleta klavno težo približno 250 kilogramov.

Plakatna kampanja za krave

»Mleko. Vsak ga pije. Vsepovsod je – v trgovinah in v pogovorih politikov. Jezera mleka, prenizke cene mleka, kvote mleka. Vendar o tem, od kod mleko izvira, ne govori nihče.« Da se mora to spremeniti, so prepričani pripadniki organizacije za zaščito živali ANIMALS' ANGELS, ki s plakatno kampanjo in brošurami osveščajo javnost o usodi krav mlekaric.

Vir: *Freiheit für Tiere* 1/2010, prevod: Manca Hočvar



Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice

Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva

Tel.: 03/5763-303, GSM: 031 499 756, internet: www.osvoboditev-zivali.org

Transakcijski račun: 02011-0253228311, email: info@osvoboditev-zivali.org



Pristopna izjava

Ime in priimek:

Datum rojstva:

Naslov (ulica, kraj, pošta):

Telefon:

E-mail naslov:

Izobrazba: Poklic:

Dodatna znanja:

(prosimo pišite čitljivo)

Izjavljam, da želim postati član/članica Društva za osvoboditev živali in njihove pravice ter da sem seznanjen/seznanjena s statusom društva in da ga bom spoštoval/spoštovala.

Opomba:

- za mladoletnike, mlajše od 15 let, morajo pristopno izjavo podpisati tudi starši (zakoniti zastopnik)
- članarina za leto 2010 za zaposlene je 25 €
- članarina za leto 2010 za dijake, študente, upokojene in brezposelne je 15 €
- članarina za leto 2010 za mlajše od 15 let in poslovno nesposobne je 8 €

(Prosimo, da glede članarine obkrožite tisto alinejo v katero spadate)

S podpisom te izjave dovoljujem obdelavo svojih osebnih podatkov za namene informiranja o delu društva (vabila, akcije, informativno gradivo in drugo).

Datum:

Podpis:

- Prosim, da:
- me obveščate o akcijah, ker ževilm pri njih sodelovati
 - želim, da me informirate o akcijah društva in pomembnejšemu dogajanju, vendar ne želim aktivno sodelovati
 - ne želim, da me sprti obveščate o aktualnih dogajanjih vendar društvo in njegovo dejavnost podpiram

Moji predlogi:

.....
.....
.....

Izpolnjeno izjavo pošljite po pošti na zgoraj naveden naslov.



Zaradi varnosti pred lovci želi ostati anonimna

Na uredništvo revije Osvoboditev živali smo prejeli pismo prijateljice živali, ki je doživela zelo negativno izkušnjo z lovci. Njeno pismo v celoti objavljamo, avtorica pa želi zaradi varnosti pred lovci ostati anonimna.



Lovci včasih streljajo tudi domače živali (psa, ki se je sprehodil nedaleč od hiše), češ da varujejo divjačino.

Naj na kratko strnem svoje razmišljanje o t.i. lovstvu in lovskih družinah, za katere naj bi veljalo, da njihovi člani uveljavljajo temeljni namen zakona: ohranjanje in varstvo divjadi kot naravnega bogastva ter preprečevanje škode na divjadi. Na moje veliko razočaranje lovci in njihovi psi, ki bi jim po krvoločnosti lahko dali vzdevek bulmastif 2, vse prej kot varujejo divjad. Zaradi njihove želje po krvi in pojedini iz ubite živali so pripravljene kršiti sleherno načelo humanosti.

Kriki mame srnice, kateri lovec ubije mladiča

Naj navedem nekaj primerov, na osnovi katerih si mislim, da so lovske družine »bogovi«, katerim ne moreš nič, saj delajo vse v preobleki varuhov narave za t.i. »varovanje ravnovesja«. Vse spodaj navedeno sem doživela in videla na lastne oči in teh grozljivih prizorov ne privoščim nikomur. Lovec je nedaleč od bližnjih hiš obstrelil divjad ter jo pustil, da je nemočna umirala celi dve uri. Kriki sme oz. jelena so se grozljivo razlegali po bližnji okolici. Človek, ki ima srce in dušo, bi pričakoval, da bo lovec svoje delo, ki ga je krvoločno začel, tudi zaključil, torej žival vsaj spodobno pokončal. Naj ne omenjam, kako hudi so kriki in jok mame srnice, kateri lovec ubije mladiča. Lovski psi so zaščiteni veliko bolje kot vsaka druga žival. Lahko se prosto gibljejo, lovci jih namensko navajajo na surovo meso, da se njihova krvoločnost, katera jim je dana že po naravi, le še stopnjuje. Lovski pes je dresiran, da išče gozdne živali. Svoj cilj doseže, ko divjad napade, je ne pokonča, ampak jo razmesari do te mere, da žival še diha - preživeti mora do prihoda krvoločnega gospodarja. Le-ta zaradi želje po krvi in seveda mesu živali ne usmrti z nabojem, temveč se izživlja nad njo z nožem, vse z namenom »žretja mesa«. Ob tem se sprašujem, kje so varuhi živali in t.i. pravna država, ki to dopušča in ščiti, skrito pod frazo o »varstvu in ravnovesju narave«. Lovec pozimi hrani divjad, da jo navaja na območje, kjer se bo divjad zadrževala. Tako bo imel stalni dotok svežega mesa divjačine. Pri lovu se mu ne bo treba posebno truditi, saj bo žival ob določeni uri sama prišla k postavljeni hrani.

Lovski psi pogosto pohabijo živali, ki v mukah umirajo

Pozivam zakonodajalca, da v imenu vseh trpečih gozdnih živali in resničnega ravnovesja narave, katerega po svoje krojijo lovci, spremeni zakonodajo, da le-ta ne bo več dopuščala lova z lovskimi psi. Ob njihovih shodih (t.i. »skupinskih jagah«, katerih se udeleži cca 20 lovcev) pride posamezni lovec v spremstvu dveh do treh psov. Lahko si predstavljamo, kaj pomeni, ko se

tako veliko število lovskih psov razprši po istem terenu in divje išče plen. Poudarjam, da je pogosto ravno lovski pes tisti, ki napol pohabi žival in jo pusti, da v mukah umira. Lovski psi se pogosto gibljejo svobodno, brez vsakršne kontrole in so nevarni tudi domačinom (domačo kokoš ali mucka dobesedno požrejo, da komajda najdeš kakšen ostanek ubite živali - le perje in dlaka pričata, da je bil zopet na delu lovski pes). Po drugi strani pa je velika ironija, da lovci streljajo tudi domače živali (psa, ki se je sprehodil nedaleč od hiše), češ da varujejo divjačino. Svoje delo seveda profesionalno zakrijejo. Ko ubijejo domačega psa ali mačko, ga tudi pospravijo in legalno zakrijejo vse sledi za seboj. Sprašujem se, kdo naj bi škodoval naravi: domači mešanec, ki ni dresiran, da bi ubijal divjad, ali nedolžna mačka, ki je šla na njivo, da bi lovila miši? Mogoče so pa miši tiste, ki jih lovec varuje pred mačkom? Velika ironija je, da »patentirani« psi lovcev divjad lahko ubijajo, domači kuža pa se ne sme sprehoditi z gospodarjem. Ogrozil bo sebe in gospodarja, saj si bo lovec 50 metrov od hiše drznil psa ustreliti, ob razburjanju gospodarja pa bo meril tudi nanj.

Pozivam zakonodajalca, da ponovno preveri, komu je dal dovoljenje za orožje, saj hladnokrvni, neuravnovešeni morilec, ki meri s pištolo v človeka ter strelja proti hiši, lahko to pravico pošteno zlorabi - za obžalovanje pa bo takrat prepozno. Kot so bulmastifi ubili gospodarja, tako tudi lovski psi vsak dan pohabijo številne živali, da jih lahko lovci brez vesti mučijo, ko jih ubijajo z nožem in jih imajo kasneje za obed. Najbolj grozljivo pa je, da se ob tem nihče ne zgane. Država se bo verjetno zganila, ko bo res prepozno. Ponovno pozivam vse pristojne, da napnejo vse svoje moči in opisano problematiko ustrezno zakonsko uredijo, saj ob taki množici zakonov in zapisanih pravic vendarle ne bomo dopustili, da bodo lovci legalno, pred našimi očmi dan za dnevno ubijali in se izživljali nad nič hudega slutečo divjadjo, ki bo prišla na obrobje gozda. Predlagam, da se uporaba lovskih psov pri lovu prepove (saj ne želimo čakati, da bo lovski pes enkrat napadel tudi človeka, ko se bo v svoji gonji po krvi nemoteno gibal, iskal žrtev ter po naključju naletel na mimoidočega), omeji naj se tudi število lovskih prež v določeni okolici (ne zdi se mi normalno, da jih manjši kraj lahko ima tudi do 10 in več).

Prejeli smo Včasih je izdeloval lovsko orožje, danes je vegetarijanec

Spoštovano uredništvo revije Osvoboditev živali!
Ob branju članka »Lovčeva pesem« iz 17. številke vaše revije sem se odločil, da vam napišem nekaj vrstic. Najprej bi se zahvalil vsem vam, ki se trudite pri ustvarjanju te čudovite revije in vsem ostalim prijateljem živali, ki se trudite za napredek na tem področju.

Mnogo let nazaj, ko sem bil še precej mlad, sem se v Ameriki učil izdelave športnega in lovskega orožja. Želel sem, da bi bil to moj osnovni poklic za življenje v prihodnosti. Mnogo časa in truda sem posvetil delu na tem področju. Videl sem, kako žival umre pod dobrim ali slabim strelom. Še danes me boli srce, ko se spomnim na tiste čase. Zdaj sem že dolgo časa vegetarijanec, počasi bom verjetno postal vegan. Čeprav si služim kruh z dokaj težkim delom, mi v resnici ničesar ne primanjkuje. Pravzaprav še nikoli v življenju nisem tako dobro jedel. Danes, ko vidim ptice na nebu ali divjad na polju, si mislim: Daj, Stvarnik, da bo tudi moje srce nekoč tako čisto pred tvojim obličjem, kot so ta nedolžna bitja.

Lep pozdrav, bralec

Študija: Vrabci so uspešnejši v jatah

V kraljestvu živali velja pravilo, da je življenje v skupinah pogosto boljše, kot če bi živali živele ločeno. Madžarski znanstveniki so pred kratkim odkrili, da se lahko v jatah ptic rodijo tudi boljše strategije za reševanje težav.

V znanstveni reviji »Proceedings of the National Academy of Sciences« znanstvenika András Liker in Veronika Bókony z univerze Pannonia poročata o poskusih z vrabci: šestinpetdeset prosto živečih vrabcev sta razdelila v skupine tako, da je bilo v večjih skupinah po šest vrabcev, v vsaki od manjših skupin pa sta bila dva vrabca.

Ptice sta nato nastanila v krmilnico iz pleksi stekla, ki je imela na pokrovu odprtine. Skozi te odprtine so lahko ptice prišle do zrnja. Čez nekaj časa sta znanstvenika zakrila odprtine s prosojnimi pokrovi, ki pa so bili nameščeni tako, da so jih lahko vrabci z nekaj truda odstranili.

Tedaj sta znanstvenika opazovala, kako dolgo so vrabci potrebovali in kolikokrat so poizkusili, da so prišli do hrane. Rezultat: vrabci iz večjih skupin so bili v povprečju enajstkrat hitrejši in so odprli krmilnico štirikrat pogosteje kot ptice iz manjših skupin.

Paul McCartney: Zmanjšajmo porabo mesa in rešimo svet!

Nekdanji član Beatlov sir Paul McCartney je pozval k ponedeljku brez mesa, da bi tako prispevali k boju proti podnebnim spremembam. Po njegovem mnenju je to dobro tudi za zdravje, saj naj bi za konec tedna tako ali tako pojedli preveč.

Za zaščito okolja in podnebja je sir Paul McCartney pozval k »ponedeljku brez mesa«. »Če porabo mesa zmanjšamo za en dan v tednu, bo to za Zemljo že veliko olajšanje,« je tik pred svojim sedeminšestdesetim rojstnim dnevom v Londonu dejal McCartney. Raziskave so pokazale, da naj bi zmanjšana poraba mesa po vsem svetu pripomogla tudi k zmanjšanju izpustov toplogrednih plinov, ki so škodljivi za podnebje. Leta 2008 je poraba mesa na osebo v Nemčiji znašala 60,5 kilogramov, v Avstriji pa 68,3 kilograme. Na vrhu lestvice držav Evropske unije je Španija z 81,8 kilogrami.

McCartney je dejal, da je odpoved mesu ravno v ponedeljek zelo preprosta, in pokazal na še en učinek spremembe v načrtu hranjenja: za konec tedna tako ali tako pojedemo preveč. Pevec meni, da se lahko namesto obiska fitnesa, kjer bi se poskušali znebiti pridobljenih kilogramov, raje odločimo za dan brez mesa, saj je po njegovem mnenju učinek enako dober. Pobuda za glasbenika sicer ne pomeni odpovedi, saj je ta že od sedemdesetih let vegetarijanec.

Paul McCartney pri svoji kampanji uživa podporo mnogih pomembnih oseb, kot so na primer pevka Kelly Osborne, zvezda DJ Moby in Yoko Ono, nekdanja žena umorjenega Johna Lennona, pevca skupine Beatles. Poleg tega so na njegovi strani tudi njegovi otroci Stella, Mary in James iz zakona z Lindo McCartney, ki je umrla leta 1988.

Vir: Freiheit für Tiere 4/2009, prevod: Manca Hočvar

Znanstveno dokazano: ribe občutijo bolečino

Ribiči vedno znova zatrjujejo, da ribe ne morejo občutiti bolečine. Raziskovalci z univerze Purdue v ameriškem mestu West Lafayette pa so pred kratkim dokazali, da so ribe občutljive za bolečino.



V zadnjih letih je več študij dokazalo, da tudi ribe občutijo bolečino.

Raziskovalci z Josephom Garnerjem na čelu so na zlatih ribicah preizkušali, ali so občutljive za bolečino. V poskusu so del rib oskrbeli z morfinom, da te niso mogle občutiti bolečine. Takoj za tem so pri obeh skupinah rib s pomočjo neke vrste termo telovnikov počasi zvišali temperaturo. Ko so začele ribe kazati izrazite znake strahu (pri zlatih ribicah je to najprej hitrejše miganje z repom in pozneje apatično lebdenje v vodi), so raziskovalci prenehali s segrevanjem in so ribe znova postavili v hladno vodo.

Potem ko se je morfin v organizmih rib ene skupine razgradil, so raziskovalci ponovili postopek segrevanja pri obeh skupinah rib. Tokrat ribe, ki so prej prejele morfin, niso dobile nobenega sredstva proti bolečinam.

Rezultat: ribe, ki so bile že v prvem delu poskusa brez morfina, so v drugem delu od samega začetka kazale znake strahu. Raziskovalci so iz tega sklepali, da se ribe očitno spominjajo bolečine ob segrevanju.

Vnukinja Che Guevare poziva k vegetarijanski revoluciji

Vnukinja Ernesta Che Guevare poziva k revoluciji na način, kot je to počel njen dedek – ne k boju proti socialnim nepravilnostim, ampak proti uživanju mesa: živela revolucija!

»Revolucija ni jabolko, ki odpade, ko dozori. Treba ga je pripraviti do tega, da odpade,« je dejal Che Guevara. Sedaj pa se zdi, kot da jabolko ni padlo daleč od drevesa: Lydia Guevara, vnukinja slavnega Che Guevare, stopa po stopinjah svojega revolucionarnega dedka in razglašča »vegetarijansko revolucijo«.

»Boj za živali organizacije PETA je bil eden od razlogov, zakaj sem postala vegetarijanka,« je za špansko tiskovno agencijo EFE povedala Lydia. »Še več: tak življenjski slog je postal prava revolucija, ki privablja vse več ljudi. Alternativa, ki je bolj zdrava za naš planet in za človeštvo.«

Fotograf Gavin Bond je za plakatno kampanjo organizacije PETA prikazal Lydio Guevara z rdečo baretko in dvema preko ramen prekrizanimi pasovoma z žepi za naboje, v katerih je korenček. Plakati so se oktobra pojavili v Argentini, ki je domovina revolucionarja Che Guevare, pozneje pa tudi v drugih državah.



Veganska in vegetarijanska prehrana sta zdravi!

Ameriško združenje za prehrano ADA (American Dietetic Association) je izdalo dokument z uradnim stališčem o vegetarijanskih oblikah prehranjevanja, v katerem prihaja do zaključka, da so vegetarijanske oblike prehranjevanja – če so pravilno zastavljene – zdrave in primerne za odrasle, otroke in odraščajočo mladino in celo pomagajo preprečevati in zdraviti kronične bolezni, kot so srčno-žilna obolenja, rak, debelost in sladkorna bolezen.

Julija 2009 v reviji »Journal of the American Dietetic Association« objavljeni dokument predstavlja uradno stališče ADA do vegetarijanskih oblik prehranjevanja: »ADA meni, da so dobro načrtovane oblike vegetarijanske prehrane (vključno s povsem vegetarijansko ali vegansko prehrano) zdrave, ustrezajo fiziološkim potrebam organizma in nudijo prednosti pri preprečevanju in zdravljenju določenih bolezni. Dobro načrtovana vegetarijanska oblika prehrane je primerna za ljudi v vseh starostnih obdobjih, vključno z nosečnicami, doječimi materami, dojenčki, otroki, odraščajočimi in športniki.«

Vegetarijanska prehrana je primerna za vsa življenjska obdobja

Stališče ADA sta oblikovala prof. dr. Winston Craig, MPH (doktorat s področja javnega zdravja), predstojnik Oddelka za prehrano in zdravstveno nego na Andrewsovi univerzi v ZDA, in dr. Reed Mangels, svetovalec za prehrano iz Baltimora v Marylandu. Dokument vsebuje nove teme in dodatne informacije o pomembnih hranilih za vegetarijance, o vegetarijanski prehrani v različnih obdobjih življenja in uporabi vegetarijanskih oblik prehranjevanja za preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni. »Vegetarijanska prehrana je primerna za vsa življenjska obdobja« je stališče ADA. »Obstajajo številni razlogi za rastoče zanimanje za vegetarijanske oblike prehranjevanja. Pričakovati je, da se bo število vegetarijancev v ZDA v naslednjih 10 letih povečalo.«

Po mnenju ADA so vegetarijanske oblike prehranjevanja povezane s prednostmi za zdravje, kot je nizek holesterol, manjše tveganje za srčna obolenja, nižji krvni pritisk in manjše tveganje za pojav visokega krvnega pritiska in diabetes tipa 2. »Vegetarijanci imajo nižji BMI (indeks telesne mase) in na splošno manj obolevajo za rakom. Vegetarijanska prehrana vsebuje manj nasičenih maščobnih kislin in holesterola, zato pa več balastnih snovi, magnezija, kalija, vitamina C in E, folne kisline, karotinooidov, flavonoidov in drugih sekundarnih rastlinskih snovi. Uživanje teh snovi ima ugoden vpliv na zdravje tistih, ki upoštevajo načela pestre in uravnotežene oblike vegetarijanske prehrane.«

Dokument se opira na rezultate analiz iz evidence ADA, ki dokazujejo, da je vegetarijanska prehrana ustrezna in priporočljiva tudi v nosečnosti in da izkazuje pozitivne učinke na zdravje matere in otroka. Nadaljnje raziskave so dokazale, da je vegetarijanska prehrana povezana tudi z nižjo umrljivostjo zaradi ishemične bolezni srca. Del dokumenta, ki obravnava povezavo med prehrano in obolevnostjo za rakom, je bil znatno razširjen, da bi čim bolj podrobno predstavil dejavnike vegetarijanske prehrane, ki zavirajo razvoj raka. Razširjeno poglavje o osteoporozi prikazuje vpliv sadja, zelenjave, soje, proteinov, kalcija, kalija, vitamina D in K na zdravje kosti. »Priznani prehranski strokovnjaki lahko dajo napotke glede hranilnih snovi in vegetarijanske prehrane ljudem s posebnimi prehranskimi potrebami ali dietami zaradi bolezni ali alergij ter jim začrtajo smeri za prehrano v vsakem življenjskem obdobju,« pravi ta avtorja.

ADA je največja svetovna organizacija profesionalnih ekspertov za prehrano in prehranske potrebe. Za cilj si je zastavila izboljšanje zdravstvenega stanja prebivalstva in strokovno svetovanje o zdravi prehrani na osnovi raziskav, šolanja in zastopanja interesov prebivalstva.

Vir: Freiheit für Tiere, 4/2009, prevod: Marina Senčar



ADA, največja svetovna organizacija profesionalnih ekspertov za prehrano, pravi, da je vegetarijanska prehrana primerna za vsa življenjska obdobja.

Uživanje mesa povzroča revmo, artritis, išias

Sodobna znanost je s številnimi raziskavami (od katerih smo jih nekaj objavili tudi v naši reviji) potrdila, da je uživanje mesa povezano z velikim številom bolezni, med drugim tudi z revmo. Da to ni novo spoznanje, potrjuje tudi zdravnik Norman W. Walker, doktor znanosti, ki je skoraj sedemdeset let proučeval, kaj vpliva na človekovo sposobnost, da živi zdrav in dolgo časa. V svojih delih je opisal svojo pot do sijočega zdravja, energije in živahnosti, ki jih je ohranil do starosti 110 let.

V knjigi Zdrava prehrana in solate (prva izdaja leta 1940) je zapisal tudi, da meso povzroča številne bolezni. Citiram: »Gledano fiziološko, uživanje mesa povečuje kislost v telesu. Ko prebavljamo in razgrajujemo meso na prvotne aminokisline, nastajajo v telesu velike količine sečne kisline. Če bi jo telo lahko nemudoma izločilo, ne bi povzročila veliko škode. V resnici pa se zgodi, da mišice vsrkavajo neverjetne količine sečne kisline, tako da se sčasoma z njo zasitijo. Sečna kislina se nato pretvori v kristale s konicami, ostrimi kot šivanka, ki povzročajo bolečine in bolezni, znane kot revma, nevritis, išias, nefritis in nekatere bolezni jeter. V naših raziskavah smo opravili na tisoče analiz urina in dosledno ugotavljali, da urin mesojedcev vsebuje samo od ene desetine do ene petine sečnine, ki bi jo moralo telo izločiti (glede na količino zaužitega mesa). To pomeni, da so vso ostalo sečnino vsrkale mišice. Ker se verjetno želite ogniti bolečinam in nadlogam, ki se prej ali slej pojavijo zaradi kopičenja sečne kisline v telesu, je že to dovolj velik razlog, da se odločite za vegetarijansko prehrano.«

Damjan Likar

Prehranjevanje z vestjo

Današnji trend zdrave prehrane počasi, a vztrajno zajema čedalje večji krog ljudi. Nekateri se za tak korak odločijo zaradi etičnih in ekoloških razlogov, druge pa v to prisili telo, ki ne more več zdržati dolgoletnega neupoštevavanja naravnih načel.

V teoriji zdrave prehrane obstaja danes ogromno bolj ali manj podobnih, včasih celo nasprotujočih si načel. Njihovi zagovorniki – predvsem tisti iz uradne stroke - zagovarjajo uživanje mesa, drugi, najbolj skrajni, pa priporočajo le surovo hrano.

Trditve, kaj je prav in kaj ne, praktično ni mogoče postaviti. Pomembno pa je, da se kot posamezniki sploh odločimo stopiti na pot raziskovanja in ugotavljanja, kako lahko pri sebi izboljšamo oz. spremenimo prehranske navade in telo čim manj obremenjujemo z „neprimernimi“ snovmi. Torej, poslušamo telo. Kaj je v resnici najprimernejše za naše telo, lahko ugotovimo le sami, iskanje pa bo še posebej uspešno, če bomo dovolj ne-omejeni, pogumni, vztrajni in nas to ne bo obremenjevalo.

Pot raziskovanja samega sebe se v našem življenju v resnici nikoli ne konča. Življenje samo je namreč proces, za katerega so značilne stalne spremembe. Spreminja se naša starost in z njo naša presnova, zdravje, psihično in fizično stanje, letni časi, vplivi kozmosa, spreminja se tudi kakovost hrane, ki jo uživamo. In če se primerjamo med seboj, se spremembe odražajo še v spolu, naših genskih osnovah ter okolju, v katerem živimo. Kot bi rekli filozofi, je namen potovanja v potovanju samem in ne v končni postaji – cilju. Seveda pa si lahko na poti iskanja, kaj je prav in kaj ne, pomagamo tudi z ugotovitvami tistih, ki so namenili mnogo svoje energije pridobivanju izkušenj in modrosti na področju vpliva prehrane na delovanje našega telesa. Pomembno je, da ne verjamemo slepo le v eno resnico, kajti prav lahko se nam zgodi, da ta ni tisto, kar smo pričakovali. Spoznati je treba več »resnic« in šele takrat si lahko ustvarimo svojo, v katero v danem trenutku verjamemo z vso svojo vestjo.

Ob vsem ukvarjanju s samim sabo pa ne smemo pozabiti tudi na svet – okolje, v katerem živimo. Preobilna in prebogata hrana, ki

jo vnašamo v svoje telo, lahko povzroča revščino, lakoto, trpljenje, katastrofe, opustošenje, iztrebljenje, smrt; pridelava hrane in z njo povezana prehrana - predvsem preobilna in neprimerna, namreč zaradi napačne politike in kapitalističnih interesov povzroča negativne ekološke spremembe na našem planetu. Če smo omejeni, zaverovani le vase, v svoj prav, ter ob tem nič ne razmišljamo, se pogosto zgodi, da ne vidimo, ne slišimo in ne čutimo, kar se dogaja okoli nas. To se odraža v našem odnosu do živali, ki trpijo in umirajo, do okolja, ki odмира, in do ljudi, ki zaradi nepravičnega svetovnega gospodarstva in trgovine ostajajo lačni in brez služb. V današnjem svetu že obstaja mnogo drugačnih možnosti – alternativ, ki ponujajo etične rešitve. Od nas pa je odvisno, kako se bomo odločili: ali bomo svoj privarčevani evro namenili za «eko», «fair trade (pravičen)», «zdrav», «domač» izdelek ali pa ga porabili za nov, dobro reklamiran izdelek, „grešno“ dobroto ali drugo razvado. Tako se lahko pogosto, še posebej, če nikoli ne razmišljamo ali se pogovarjamo s svojo vestjo, naša prehrana spremeni v «EGO» prehrano.

Ko je za nami že določena pot iskanja, takrat šele ugotovimo, da samo zdrava prehrana in njena načela niso dovolj, da v resnici ne živimo samo zato, da bi se zdravo prehranjevali, ampak se zdravo prehranjujemo zato, da bi lahko živeli, bili srečni, ljubeči in to delili z drugimi. Ugotovimo, da samo zdrava prehrana ni dovolj za srečo v nas samih in okoli nas. Za to je potrebno še mnogo drugih vrlin, kot so razumevanje, spoštovanje, upoštevanje drugega, deljenje, dajanje - torej ljubeč odnos do drugih. Gre za harmonijo, ki jo človek ustvari v sebi in v odnosu do okolice.

Matjaž Kološa, univ. dipl. inž. živ. teh.

Matjaževa kuharija
matjazeva.kuharija@gmail.com

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice je prevedlo zelo praktično in poučno nemško knjigo *Vegetarijansko jejmo, se mesu odpovejmo*, ki je izšla pri nemški založbi Verlag DAS WORT. Avtorji so nemški zdravniki vegetarijanci, doktorji medicine Hans Günter Kugler, Arno Schneider, Annemarie Groß, Carsten Wirr.

Vegetarijansko jejmo, se mesu odpovejmo



Nasveti zdravnikov
za vegetarijance in vegane

Izdajatelj: Dr. med. Hans Günter Kugler

Cena knjige *Vegetarijansko jejmo, se mesu odpovejmo* je samo 10 evrov (poština ni všteta). Knjigo je možno kupiti v trgovini K Naravi, Celovška 87, Ljubljana, tel. 031 681 426, in na vseh prireditvah, ki jih društvo organizira ali se jih udeležuje.

Naročila sprejemamo na
info@osvoboditev-zivali.org
in na tel. 041 546 672



Line in Linux – mladička divje svinje rešena

V zatočišču za živali v Würzburgu so oddali malo divjo svinjico. Ker tam nimajo možnosti divjih živali spet privaditi na življenje na prostosti, so se obrnili na Gabrielin sklad s prošnjo, da bi prevzeli malo siroto. Tako se je Line, kot so pomenovali malo divjo svinjico, preselila v svoj novi dom.

Toda nobena žival ni rada sama. Po srečnem naključju je dobila družbo še enega divjega prašička. Ta ima svojo posebno zgodbo: Lovec je ustrelil vodečo svinjo, njegovo mamo. Mali divji prašički so se po strelu razbežali po gozdu na vse strani – le eden je preprosto ostal pri svoji mrtvi materi. Ko ga je lovec našel, ga je vzel s seboj in odnesel vaškemu mesarju, da bi ga ta krmil in nato – ko bi dovolj zrasel – spremenil v pečenko.

Rešitev pred mesarjem



Vedno znova se dogaja, da lovci ustrelijo tako imenovano vodečo svinjo (divjo svinjo z mladički). Za mladičke to večinoma pomeni mučno smrt od žeje in lakote.

Toda mesarjevi sosedje so bili prijatelji živali. Ko so videli malega divjega prašička in izvedeli, kakšna usoda ga čaka, so ga vzeli k sebi. Mali prašiček, ki so mu nadeli ime »Čunči«, je pri tej družini živel kake tri tedne, skupaj s štirimi psi, šestimi mačkami in še drugimi živalmi. Družini je Čunči takoj prirasel k srcu. Vedeli so, kaj najraje je in razumeli njegovo oglašanje; pogosto je sedel v naročju pri katerem od družinskih članov, ko so bili zvečer vsi zbrani v dnevni sobi. Tem prijateljem živali je bilo jasno tudi, da divji prašiček ni domača žival. Zato so iskali prostor, kjer bi bil mladiček varen in dobro prekrbljen.

Tako je mali divji prašiček končno prispel v Kraljestvo miru Gabrielinega sklada. Vsi so bili veseli: družina je bila kljub bolečini ob slovesu srečna, da je njihov mali prijatelj prišel v dobre roke, Čunči se je veselil novega doma med drugimi živalmi svoje vrste, Line pa je bila vesela novega prijatelja za igro. Čunčija so prekrstili v Linuxa. Ko bosta Line in Linux odrasla, se bosta lahko preselila v prostrano oboro za privajanje na življenje v svojem naravnem okolju, kjer bosta lahko ovohavala svež gozdni zrak in svobodo, dokler se ne bosta nekega dne pridružila svojim prostoživečim vrstnikom.

Vir: Freiheit für Tiere 1/2010, prevod: Marina Senčar

Pomagajte!

S podporo prijateljev živali lahko Gabrielin sklad v Kraljestvu miru nudi dom in ustvari nov življenjski prostor še za druge živali. Vsi prispevki prijateljev živali gredo direktno v korist živalim. Želite pomagati? – Živali se vam zahvaljujejo!

Informacije: Gabriele-Stiftung
Max-Braun-Str.2
97828 Marktheidenfeld
Tel. 09391/504-427, Fax -430
info@gabriele-stiftung.de
Internet: www.gabriele-stiftung.de



Mala divja svinjica Line je bila kot sirota oddana v zatočišče za živali. Ker tam ni bilo primerne obore, so se obrnili na Gabrielin sklad. Tu oskrbniki živali že imajo izkušnje z vzrejo mladičkov divje svinje.



Na srečo Line ni ostala sama: tudi Linux je po svoji rešitvi prišel v zatočišče za divje živali. Ko bosta odrasla, se bosta preselila v oboro za privajanje na življenje v naravnem okolju, kajti divje živali sodijo na svobodo.



ADIJO, MESO: živeti bolj zdravo in pustiti živalim živeti

Predsednik Sveta Združenih narodov za podnebne spremembe: »Morali bi jesti manj mesa!«

Predsednik Sveta UNO za podnebne spremembe, Nobelov nagrajenec Rajendra Pachauri, se zavzema za spremembo življenjskega stila. Samo tako se lahko izognemo usodnim podnebnim spremembam.

Ob robu energetske konference na Dunaju je Pachauri za znani dnevnik »Der Standard« izjavil: »Podnebne spremembe so hujše in nevarnejše od sedanje gospodarske krize. Prizadenejo prav vsako regijo na svetu. Če se ne bo nič spremenilo, sta stabilnost in mir hudo ogrožena.«

Današnji način življenja je vse prej kot prijazen okolju. Vendar to ne pomeni, da se moramo odreči vsem dobrim stvarim. Že majhne spremembe v vsakdanjem življenju bi zadostovale: »Morali bi jesti manj mesa, kajti prireja mesa je zelo intenzivna. Meso se proizvaja v Braziliji, izvažata pa v Evropo, na Japonsko in drugam. Vse to zahteva ogromne količine hlajenja, obdelovalnih površin in krme. Z majhno, nebolečo spremembo življenjskega stila lahko že veliko dosežemo.«



EU odpira vrata mesu kloniranih živali

Na policah evropskih supermarketov se lahko kmalu znajdejo meso, mleko in mlečni izdelki kloniranih živali. Evropske države so 22. 6. 2009 odprle vrata prehranbenim izdelkom iz kloniranih živali.

Kmetijski ministri so evropsko zakonodajo o novih vrstah prehranbenih izdelkov prilagodili tako, da v Evropi lahko odslej tudi tovrstni izdelki dobijo dovoljenje za prodajo. Tudi nemška kmetijska ministrica Aignerjeva se je strinjala s to odločitvijo.

Organizacija za zaščito potrošnikov Foodwatch je protestirala: »Ni dopustno, da se potrošnikom podtika klonirano meso!« Zvezno združenje »Ljudje za pravice živali« je ministrici Aignerjevi celo očitalo volilno prevaro. Nemški krščanski demokrati (CDU) in Krščanska socialna stranka (CSU) sta še tik pred evropskimi volitvami zagotavljali, da zavračata kloniranje živali za prehranske namene.

Veganske budistične nune brez osteoporoze

Normalna zgradba kosti



Osteoporoza



Pomanjkanje kalcija bi naj bistveno vsplivalo na pojav osteoporoze. Vedno znova slišimo priporočila, da mlečni izdelki vsebujejo veliko kalcija. Toda pri budističnih nunah, ki se prehranjujejo strogo vegansko, ne prihaja do pospešenega nižanja gostote kosti. Znanstveniki inštituta za medicinske raziskave Garvan iz Sydneya so ugotavljali gostoto kosti 105 nun iz budističnih samostanov. Pri ženskah v starosti od 50 do 85 let so pričakovali znake osteoporoze, saj se nune prehranjujejo strogo vegansko; ne jedo niti mesa, niti kakršnihkoli živil živalskega izvora. Kljub temu so imele gostoto kosti primerljivo z ženskami iste starosti, ki uživajo mlečne izdelke.

Vir: Freiheit Für Tiere, 4/2009, prevod: Martin Vrečko

Uživanje mesa povečuje tveganje za raka

Dolgotrajna študija EPIC (Evropska prospektivna raziskava raka in prehrane) je prišla do zaključka, da je redno uživanje rdečega mesa (govedine, svinjine, ovčetine in jagnjetine) in mesnih izdelkov povezano s povišanim tveganjem za nastanek raka črevesja. Načeloma velja, da dnevno uživanje 100 gramov rdečega mesa ali mesnih izdelkov poveča tveganje za raka debelega črevesa za 50 odstotkov.

Nevarnosti pretiranega uživanja govejega in svinjskega mesa je prikazala tudi marca 2009 objavljena študija ameriškega Nacionalnega inštituta za raziskavo raka na vzorcu več kot 500.000 oseb. Pri ženskah in moških, ki so v glavnem jedli rdeče meso, je bila umrljivost zaradi raka v obdobju desetih let za 22 odstotkov višja, umrljivost na splošno pa za 31 odstotkov višja kot pri udeležencih študije, ki so jedli zelo malo mesa. Pri tem največji jedci mesa sploh niso pojedli tako zelo veliko mesa – povprečno 15 dkg na dan. Uživanje belega mesa (piščančje, puranje meso) ni bilo povezano s povečano umrljivostjo.

Vir: Freiheit Für Tiere, 4/2009, prevod: Marina Senčar



Resnična zgodba o psu na invalidnem vozičku

Voziček

**S kakršno mero namreč merite,
s takšno se vam bo odmerilo.**

Lk 6,37

Deksa je bila neverjetno pridna psička: nikoli ni izginila neznano kam, nikoli se ni s kako psičko stepla, nikoli se ni valjala po gnoju, kot je to počel Deks, njen predhodnik. Imela je le eno večjo napako. Kadar je kdo prišel k nam na obisk, ga je pozdravila s predirljivim laježem, značilnim za jeznega terierja. To je trajalo toliko časa, kolikor je koga imela rada. Deksa ni bila na nikogar jezna, vsakogar je bila nepopisno vesela. Včasih jo je bilo le treba utišati zaradi sosedov, tako da sem jo nekajkrat rahlo udarila s časopisnim papirjem po zadnji plati. Še zdaj mi je žal za to. Toda saj veste, dragi otroci, kako je zoprno, ko vas v bloku ljudje preganjajo z obtožbami, da motite hišni red in mir! Moje ime se je kmalu znašlo tudi na oglasni deski hišnih stanovalcev. »Odslej,« sem rekla Deksi, »bom bolj stroga s teboj!« Vendar je bila psička preveč čustvene narave, da bi stroga vzgoja kaj spremenila.

Posebno čustveno se je odzivala potem, ko je ohromela. Dala sem ji po meri izdelati invalidski voziček. Psička na vozičku je postala v naselju z nekaj tisoč prebivalci prava posebnost. »Še nikoli nisem videl, videla kaj takega!« Čudili so se, kako se je psička lahko navadila na voziček in kako vesela je tekala naokoli.

V dobrem letu, odkar je Deksa spet shodila s pomočjo vozička, sem morala odgovarjati na mnoga podobna vprašanja: kaj se je zgodilo, ali psa boli, od kod voziček, ali bo psička še kdaj ozdravela ...

Nekaj mesecev pred Deksinim slovesom, bilo je pozimi, sva se sprehajali okoli bajerja. Srečali sva znanega televizijskega napovedovalca, ki naju je z zanimanjem opazoval. Potem se je približal in vprašal to in ono: kako in kaj se je zgodilo, kako se psička počuti in ali bo ozdravela. Tudi tokrat sem odgovorila, kako upam, da bo. V sebi pa sem čutila, da se ta čudež ne bo zgodil. Znani napovedovalec se mi je nasmehnil in rekel: »Gospa, resnično vama čestitam. Polepšali ste mi današnji dan!«

Deksa je bila na svojem vozičku za ljudi, ki sva jih srečevali, kot lakmus papir, s katerim preizkušamo kislost ali bazičnost snovi. Zdelo se mi je, kot da bi psička na vozičku razbirala govorico človeškega srca in jih delila na usmiljene, na brezčutne ter na tiste mlačne, ki jih pogled nanjo nič ne gane. Le redko se je zgodilo, da so bili ljudje do naju sovražno razpoloženi.

Nekoč me je sredi dneva na cesti ustavil avto. Šofer se je nagnil proti meni skozi okno. Mislila sem, da hoče zvedeti kaj o kaki ulici, pa sem se približala. Toda mož je začel name vpiti in me zmerjati z obtožbami o mučenju živali, drl se je, naj takoj psa peljem, da ga usmrtijo. »Gospod,« sem rekla, »meni se zdi žalostno, da je šele poldne, vi pa ste že vinjeni! Vi predstavljate na cesti nevarnost za ljudi in živali.« Grdo me je pogledal in odpeljal.

Naslednjega dne sva z Dekso šli mimo vrta nekega samostana. Tam je stal mož, kasneje se je izkazalo, da je kuhar, in se drl kot za stavo. Pogledala sem ga in ugotovila, da je to namenjeno nama s psičko. »S takim psom hodite naokoli, da vas ni sram ... po našem dvorišču ... kakšen nemogoč človek pa ste ... naznanil vas bom policiji ...« Na razgovoru z njegovim predstojnikom pa ni bilo slišati nobenega opravičila. Očitno je bilo, da je zanj važnejše dobro kosilo od lepega vedenja.

Res ne razumem ljudi, ki mirno gredo mimo človeka na invalidskem vozičku, ne da bi se ozrli nanj, pogled na invalidno žival pa jih tako vznemiri! Bogu hvala, večje je bilo število tistih, ki so spoštljivo nagovarjali Deksino gospodarico in radi pobožali njeno kosmato prijateljico. S psičko na vozičku sva doživeli več lepega kot grdega. Naši Deksi se z invalidskim vozičkom življenje ni veliko spremenilo: še naprej je preganjala mačke, zjutraj se je k

božanju nastavljala otrokom, ki so šli v šolo; hitela je pozdravit soseda, ker ji je večkrat dal kak mesni priboljšek. In kakor že toliko let je vsako jutro z mano hitela do avta, le zaostajala je nekoliko. »Danes bova najbrž malo zamudili začetek maše,« sem ji rekla, »pa ti me pridno počakaj na zadnjem sedežu.«

Potem sva se odpravili v bližnji gozd do Mosteca. Tam sva se ustavili v gostilnici na čaju. Po poti sem psički metala koščke piškotov in ljudje so naju nagovarjali, se čudili, pogledovali psičko z usmiljenjem, jo tudi pobožali. Zato sem Deksin invalidni pripomoček poimenovala voziček ljubezni in usmiljenja.

Le na Rožnik nisva več mogli po gozdni poti.

Helena Bizjak

PIK'N'POKA POSVOJITELJI POMAGAMO

Ste posvojili žival iz zavetišča ali društva in bi želeli izbrano organizacijo podpreti v njihovi viziji in vsakodnevnemu delu?

Z vsakim nakupom izdelkov za male živali v trgovinah DOGET finančno podprete izbrano zavetišče ali društvo. Od vsakega vašega nakupa bomo organizaciji po vašem izboru namenili 10% vrednosti računa. Če bi želeli na tak način pomagati brezdomnim živalim, je vaša naloga le zaprositi za kartico Pik 'n' Poka.

Obiščite trgovine DOGET – zagovarjamo kvaliteto, ki ni testirana na živalih.

Več informacij o Pik 'n' Poki: www.doget.si, pridružite se nam na: www.facebook.com/PIKnPOKA

Skupaj lahko pomagamo tistim, ki so pomoči najbolj potrebni, pridružite se Pik 'n' Poki!



Sočutje in prehrana

Zakaj otroci vse pogosteje postajajo vegetarijanci

Po podatkih študije KiGGS se okrog 3% mladih v Nemčiji prehranjuje vegetarijansko, pri čemer je delež deklet med 14. in 17. letom celo 6%. Število mladih vegetarijancev narašča. Pri odraslih je običajni vzrok zdravje, pri mladih pa je v ospredju skrb za dobrobit živali.



Sočutje je poglaviti dejavnik

Otroci doživljajo živali kot prijatelje. Najmlajši svojim kuncem in mucam pripovedujejo o svojih doživljajih, prijateljih in potrebah. Otroci imajo tudi naravni odpor do mrtvih. Ko izvejo, da je to, kar jejo, bila nekoč živa žival, nekateri nočejo več jesti mesa. Ko pri babici in dedku dobijo na krožnik zajca, ki so ga poprej božali in se z njim igrali, večina ostro protestira. Na srečo se otroci danes ne pustijo več siliti. Nekateri izmed njihovih staršev in starih staršev so morali presedeti ure dolgo ob mizi in niso smeli vstati, dokler niso pojedli, a mesa enostavno niso mogli pogoltniti.

Otroci preko interneta dobijo podrobne informacije o živinoreji in klavnica. Predvsem dekleta potem obvestijo svoje osuple starše, da ne bodo več jedle živali. Nočejo biti več odgovorne za trpljenje živali. Vedno več mladih razmišlja tudi o okoljskih in klimatskih problemih. Ko izvejo, kakšen vpliv ima živinoreja, se nekateri odpovejo mesu.

Naraščajoče število mladih vegetarijancev lahko veseli strokovnjake za prehrano

Saj po podatkih iz poročila Nemškega združenja za prehrano iz leta 2008 odraščajoči v povprečju pojejo premalo rastlinske hrane in preveč izdelkov živalskega izvora z visoko vsebnostjo maščob. Posledica je povečanje deleža predebelih otrok - v Nemčiji že ena petina, kar povzroča boleznin srca in ožilja, sladkorno bolezen, visok krvni tlak ter motorične in psihične težave. "Mlada generacija bo prva, ki bo umrla hitreje kot njihovi starši", kaže rezultat britanske študije na temo slabe prehrane pri otrokih.

Otroci, ki se prehranjujejo vegetarijansko, so v povprečju vitkejši in bolj zdravi. Študije so pokazale, da vegetarijanci redkeje zbolijo za civilizacijskimi boleznimi, kot so visok krvni tlak in sladkorna bolezen. Strokovnjaki za prehrano se tudi strinjajo, da vegetarijanska hrana pokriva vse potrebe po hranljivih snoveh.

Povezava med prehrano in inteligenco: pametnejši otroci postanejo vegetarijanci

Otroci z visokim IQ so kot odrasli bolj nagnjeni k vegetarijanski prehrani. To je potrdila britanska študija, ki je bila objavljena konec leta 2006.

Znanstveniki z univerze Southampton so v ta namen izprašali 8170 žensk in moških, ki so se rodili leta 1970 v Veliki Britaniji in pri desetih letih opravili IQ test. 20 let kasneje je hotela Catherine Gale vedeti, kdo od njih se je odpovedal mesu. Rezultat: skoraj 400 vegetarijancev je spadalo v skupino, ki je imela v otroštvu najvišji IQ. Znanstveniki v tem vidijo tudi razlog, zakaj so inteligentni ljudje bolj zdravi od umsko manj nadarjenih.

Sočutje do živali: pozitiven vpliv na karakter

Več študij je preučevalo razloge, zakaj ljudje jejo meso in zakaj so vegetarijanci. Večina vegetarijancev kot vzrok ne navaja zdravja, temveč ubijanje in trpljenje živali ter kršenje njihovih pravic. Prepričani mesojedci pa velik pomen pripisujejo moči, socialnemu statusu in avtoriteti - atributom, ki za vegetarijance niso bistveni. Nasprotno več pomena pripisujejo razumevanju, toleranci in skrbi za soljudi in naravo.

Lahko sklepamo, da kdor je v resnici dober človek, kaže tudi več sočutja do živali in se posledično prehranjuje vegetarijansko. Povratno pa vegetarijanska prehrana kaže pozitivne učinke na karakter.

Ali kot je rekel filozof Ludwig Feuerbach: "Človek je, kar je." Obstaja torej razlika, ali jemo dele trupel živali polnih hormonov, ki so povezani s strahom in stresom, ali jemo živo sadje in zelenjavo, ki nam jih narava ponuja v izobilju.



Vir: Freiheit für Tiere 4/2009, prevod: mag. Martin Vrečko



Poglejte živalim v oči!

Ali opazite razliko v razpoloženju živali na spodnjih fotografijah? Zakaj je ena žival žalostna, druga pa izžareva veselje?

Živali zaznajo lažno prijateljstvo in motive naše živinoreje



Množična živinoreja, pa naj gre za kokoši, prašiče ali govedo, je ena izmed najhujših oblik mučenja živali. Bivalne razmere in hrana teh živali so neprimerne, velikokrat tudi grozljive, toda ker se nas na vse načine poskuša prepričati že od otroštva naprej, kako sta živinoreja in meso nujna, smo se počasi navadili na vsa ta grozodejstva in se počutimo bolje, če ne vidimo in ne slišimo kaj dosti o tem. Klanje živali, neznosne krike od bolečin pri umiranju, grozovite prizore razkosanih in krvavih živali ter škropljenje krvi smo spravili za zidove klavnic, čim bolj skrito našim očem ter očem naših otrok. Da se nas pomiri oz. da je videti vse čisto, je država ta grozodejstva in prelivanje krvi uredila z zakonodajo, katero je večina ljudi sprejela. Če pa se najde kdo, ki se ne strinja s takšno zakonodajo in tradicijo ter želi živalim pomagati, morda tudi tako, da pokaže v javnosti, kako nobeno klanje ne more biti humano in prijetno, morda tudi s krvavo sliko iz klavnice, se ga označi za agresivnega in nestrpnega. Ali ni vprašanje, kdo tukaj izvaja agresivnost? Niso morda to klavnice? Še večja težava pa je, da smo od legitimnega ubijanja živali prešli na legitimne vojne, torej mnogi pravijo, celo cerkev, da je v določenih situacijah dovoljeno ubijati tudi ljudi. Pa je to res normalno? Res mislimo, da brez mučenja in ubijanja ne moremo živeti? Smo se sploh kdaj vprašali in razmislili, kakšen bi bil svet brez nasilja in ubijanja? Ali res verjamemo, da živali ne občutijo našega lažnega prijateljstva ter ne zaznavajo motiva naše živinoreje? Če ne verjamemo, si lahko ogledamo te oči zgoraj. Ali niso žalostne, strte zaradi trpljenja, bolečin in strahu pred klavnico? Ali njihovi pogledi ne obtožujejo nas ljudi za prizadejano jim trpljenje? Ali res vidi kdo v očeh teh živali zadovoljstvo ali celo veselje, kot to pripoveduje predstavnik cerkve pater Franc Cerar?

Zakaj še posebno slabo ravnamo z živalmi, nam lahko pojasniyo besede patra Franca Cerarja, ki pravi, da je najvišji smisel življenja živali, da jih človek zakolje in poje. Takole pravi: »Tedad se zaslišijo človeški koraki. Jagnje se jih razveseli in ga nagovori: »Dragi človek, ravno prav, da prihajaš. Razmišljam o svoji prihodnosti in se vprašujem, kaj bi bilo zame najboljše. Ena možnost je, da se postaram, zbolim, poginem in segnijem. Nič kaj prijetno mi ni ob tej misli. Druga možnost je, da me napade volk in končam v njegovih zobeh. Tudi ta možnost ni razveseljiva. Tretja, najlepša možnost je, da se ponudim tebi. Ob najbližjem prazniku me zakolji in pripravi za slovesno kosilo. S tem bom prispevalo tebi in tvoji družini delež k skupnemu veselju, obenem pa bom tudi

doseglo najvišji smisel svojega življenja. Moje živalsko bivanje bo doseglo dopolnitev, ker se bo darovalo za nekaj velikega in lepega.« (Družina, 5. 6. 2005)

Če smo pripravljeni analizirati in razmisliti besede gospoda Cerarja, lahko hitro pridemo do ugotovitve, kako spretno znajo v cerkvi manipulirati z množicami, pa tudi do odgovora, zakaj imajo ljudje tako slab odnos do živali; mnogi verjamejo, da ima cerkev vedno prav. Iz zgodovine poznamo dogodke in dejstva, ko se je moralo verjeti, da ima cerkev vedno prav, čeprav je bilo očitno drugače.

Ob takšnem razmišljanju ter učenju, tudi otrok, s strani cerkvenih dostojanstvenikov se upravičeno zastavi vprašanje, kako bi človeštvo ravnalo z živalmi, če bi cerkev in danes njena desna roka država učili drugačen odnos do živali, kot so to počeli npr. Tolstoj, Einstein, Jezus iz Nazareta, Leonardo da Vinci, Edison, Tesla, Mahatma Gandhi...

Svobodne živali izžarevajo veselje in radost



Živeti svobodno, živeti v miru, živeti, ne da bi bili izkoriščani in mučeni, živeti do naravne smrti so želje mnogih, če ne vseh ljudi. Tisti, ki so vsak dan v stiku z živalmi, lahko iz izkušenj potrdijo, da je pri živalih podobno. Torej živeti svobodno v dobrih pogojih in do naravne smrti je gotovo želja vseh živali, če jim to ljudje le omogočimo. Da se živali veselijo iskrenega prijateljstva z ljudmi ter so nam hvaležne za to, lahko potrdijo skrbniki na Gabrielinem skladu, ki velja za edinstveni in najboljši projekt za živali in naravo.

Cilj *Gabrielinega sklada* je živalim vrniti dostojanstvo in življenjski prostor. Aktivnosti Gabrielinega sklada popravljajo škodo naravi in živalim ter gradijo temelje za miroljubno prihodnost, v kateri človek, narava in živali živijo v enosti. Slika zgoraj prikazuje žival ravno od tam.

Pa pogledjmo v oči še tej živali, za primerjavo! Verjetno se boste mnogi strinjali, da je razlika očitna. Ali ni opaziti, kako iz teh oči žari veselje, radost življenja, zvestoba in vedno večje zaupanje v ljudi? Če želimo, lahko večkrat pogledamo živalim v oči, mnogim je to pomagalo. Pravijo, da so lažje razumeli in dojeli pravi smisel njihovega bivanja na zemlji. Morda pomaga tudi nam!

Stanko Valpatič

POČUTI SE UDOBNO V **SVOJI** KOŽI IN PUSTI ŽIVALIM NJIHOVO.

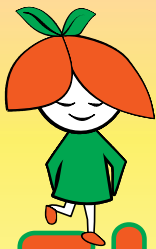


Jamelia BY MARY MCCARTNEY

Photo: David Ogan - iStockphoto.com/Alan Hobbins

Vsako leto je milijone živali ubitih s plinom, elektriko, strupom in odrtih na živo zaradi krzna!

PETA.org.uk



Ali ste vedeli?

DA V ŠIŠKI, NA CELOVŠKI CESTI 142
V PRITLIČJU STANOVANJSKEGA BLOKA
ŽE VEČ KOT DVE LETI OBSTAJA

PRODAJALNA ZDRAVE HRANE

Ekovita®

Na naših policah dobite ekološko sveže sadje in zelenjavo znani smo po svežih obrazih in nasmehu na licih, zato slovimo po svežih limonah, pomarančah, mandarinah in grenivkah z užjitno lupino, izdelkih brez glutena, slanih in sladkih prigrizkih, napitkih iz kamuta, riža, soje.

Ekološka žita Začimbe in kvas
Eko testenine Zelenjavni in sadni namazi
Eko sokovi Eko vino
Kava in čaji Okolju prijazna čistila

NOVO V NAŠI PONUDBI: VEGANSKI ČEVLJI

Tel. 041 444 676, www.ekovita-fruteria.si, www.pulanna.si

Sladila

Himalajska sol in lučke iz himalajske soli
Vse vrste riža

Ko se potrudite med naše police, najdete pri nas še druge stvari za vas, Barve za lase brez amoniaka -Martis, Izdelki za diabetike in alergike, Perilo in nogavice iz bambusa, Nogavice iz 100% bombaža, brez elastike in šivov, za diabetike in osebe, ki imajo težavo z cirkulacijo, Suho sadje in oreščke, Slovenski in španski med, Različne vrste čajev, Izdelke za presnojedce, vegetarijance in vegane.

NAŠI NAJBOLJ PRODAJANI IZDELKI V LETU 2009

SO MNOGIM SPREMENILI ŽIVLJENJE NA BOLJE:
ACNA KREMA IZDELANA IZ NARAVNIH ZELIŠČ, UČINKOVITO DELUJE PRI MOZOLJIH IN PROBLEMATIČNI KOŽI.
KAPSULE IZ JABOLČNEGA KISA, ZA UREJANJE PREBAVE IN POMOČ PRI IZGUBI ODVEČNE TEŽE.



MOJA REDNA MESEČNA DONACIJA
DRUŠTVU ZA OSVOBODITEV ŽIVALI IN NJIHOVE PRAVICE
Pooblastilo za direktno obremenitev



Donator (dolžnik):

Ime in priimek: _____
Datum rojstva: _____
Naslov: _____
Poštna številka in kraj: _____
Telefon in/ali gsm: _____

pooblašča upnika:

DRUŠTVU ZA OSVOBODITEV ŽIVALI IN NJIHOVE PRAVICE
OSTROŽNO PRI PONIKVI 26
3232 PONIKVA

da pod pogoji določenimi s pogodbo, sklenjeno med upnikom in banko, do izrecnega preklica pooblastila, naloge za bremenitev, ki se nanašajo na račun društva, ki se lahko spremeni in je na dan podpisa pooblastila:

TRR društva: **SI56 0201 – 1025 – 3228 – 311**

in referenčno številko:
(izpolni društvo)

ali zaporedno številko direktne obremenitve upnika:
(izpolni društvo)

kratak opis storitve: plačilo prostovoljnega prispevka (donacije)

predlaga v breme računa številka:

SI56
(številka transakcijskega računa – izpolni donator)

obremenitev tega računa za znesek:

3 EUR 4 EUR 5 EUR (obkrožite) EUR (znesek po lastni izbiri)

Banka naj izvede bremenitev računa na 18. dan v mesecu. Donator je dolžan zagotoviti kritje na svojem računu v skladu z določili banke. Upnik se je v pogodbi z banko zavezal, da bo dolžnika obvestil o višini njegove obveznosti najmanj osem dni pred datum obremenitve računa. Vsa nadomestila in stroške za opravljene storitve po tem pooblastilu bo banka zaračunavala v skladu z vsakokrat veljavno Tarifo banke. Imetnik računa banko pooblašča, da za poravnavo teh obveznosti bremeni zgoraj navedeni račun. Trenutno bremeni donatorja strošek 0,15 EUR za eno obremenitev.

Donator s svojim podpisom nepreklicno dovoljujem uporabo in posredovanje mojih podatkov med upnikom in banko vezanih na poslovanje z osebnim računom za potrebe izvajanja poslovanja z direktno bremenitvijo.

Kraj in datum:

Podpis donatorja – dolžnika:

(Izpolni društvo)

Podpis pooblaščene osebe, ki je izvršila
identifikacijo dolžnika:

Kraj in datum:

UGOVOR ALI PREKLIC PLAČILA: Upnik in banka sta sporazumna, da če se dolžnik z vsebino ali višino obremenitve ne strinja, lahko plačilu ugovarja tako, da poda ugovor pri upniku ali pri banki. Upnik prejeti ugovor upošteva tako, da podatke te obremenitve ne posreduje banki oziroma ZC. Če je ugovor določenega plačila posredovan matični banki, najmanj dva delovna dneva pred plačilom, banka v tem primeru ne bo izvršila tega plačila. Banka bo upnika o ugovoru obvestila v elektronski obliki. Ugovor se nanaša na točno določeno plačilo obveznosti in ne pomeni preklica oziroma ukinitve pooblastila.

Pooblastilo pošljite na naslov društva, ki bo uredilo vse potrebno za izvajanje direktne obremenitve.

Klamatske alge so močno orodje v boju proti vašim alergijam

Alergije lahko povzročajo pomanjkanje hranil, neuravnovežen imunski sistem, veliko stresa, slabše delovanje in/ali manjša učinkovitost želodca in črevesja (sindrom prepustnega črevesja). Vse te vzroke za alergije vam lahko pomagajo ublažiti klamatske mikroalge - Klamath RW®max, ki predstavlja doslej najboljšo formulo iz klamatskih alg, edino na slovenskem trgu, in probiotiki L.A. DDS1 s prebavnimi encimi.

Klamatska alga je obdelana in posušena z inovativnimi in posebnimi metodami, kar pripomore k ohranitvi povečane koncentracije **številnih hranilnih snovi**. Klamatske alge so edinstven vir močnih prehranskih molekul. Za nekatere od teh molekul je značilno zelo močno **protivnetno delovanje** in **regulacija imunskega sistema**. Te molekule so naravno prisotne v samih algah, a so nadalje tudi močno koncentrirane v izvlečku **PhycoPlus®** (v izdelku **NutriMax**).

Imunon, ki ga vsebujejo klamatske mikroalge, je zelo pomemben pri boju proti alergijam zato, ker **regulira imunski sistem**. Imunon poveča funkcionalnost tistih delov imunskega sistema, ki so v osnovi odgovorni za nevtralizacijo alergenov in zmanjša pretirano aktivacijo komponent imunskega sistema, ki so odgovorne za vnetja in pretirano stimulacijo.

PhycoPlus® v NutriMaxu je koncentrat fikocianinov. **Fikocianin** ustrezno regulira vnetja v celotnem telesu, zato je v boju proti alergijam upoštevanja vreden. Fikocianini poleg tega tudi neposredno zavirajo nastajanje encima (levkotriena B4), ki je neposredno odgovoren za nastajanje astmatičnih in dihalnih-alergičnih reakcij. PhycoPlus® vsebuje tudi **feniletilamin (PEA)**, ki ga priznavajo za zelo pomembnega in učinkovitega pri izboljšanju razpoložljivega in čustvene stabilnosti. Stres in čustvene motnje so seveda pomembni etiološki faktorji pri nastajanju astme in vseh težav z alergijami.

Ne smemo pozabiti, da so klamatske alge v tem trenutku edina znana hrana, ki naravno vsebuje veliko feniletilamina (PEA). Sindrom prepustnega črevesa je vzrok za številne motnje, vključno s tistimi, do katerih prihaja pri nastanku alergičnih in astmatičnih stanj. Skupaj z **L. Acidophilus DDS-1**, ki zelo močno deluje, so **prebavni encimi** pri obnovi poškodovane črevesne membrane zelo učinkoviti. Ko se proizvodnja neprebavljenih makromolekul prekine, se zmanjša proizvodnja antigenov (telesu tujih snovi). To je pomembno, saj antigeni sčasoma povzročajo različne vnetne reakcije, tako alergične kot avtoimunske. Izjemni **L. Acidophilus DDS-1** je v kombinaciji s prebavnimi encimi (v izdelku **NutriFlor** in **FloraZym**) zelo pomemben pri regeneraciji poškodovane črevesne membrane, ki je lahko tudi eden izmed vzrokov pri nastanku alergij in astme. Dejansko so pred kratkim potrdili, da je stanje črevesnih bakterij v otroštvu očitno povezano z razvojem (oz. nerazvojem) alergij, ki osebo prizadenejo kasneje. Kombinirana uporaba zelo učinkovitega probiotika, kot je **L. Acidophilus DDS-1** in prebavnih encimov, ki so sposobni zmanjšati prisotnost neprebavljenih makromolekul, je lahko zato močno orodje v boju proti alergijam.

Literatura povzeta po referencah - študijah podjetja NutriGee (dr. Stefano Scoglio).

NOVO! Klamatske alge ZA OTROKE bogat vir energije za splošno dobro počutje otrok

Nimbus kapsule vsebujejo klamatsko algo - **Klamath RW®max** in izvleček iz alge - **Klamin®**.

Klamin® med drugim tudi:

- posredno zmanjšuje depresijo,
- izboljšuje razpoloženje,
- povečuje umske sposobnosti,
- izboljšuje spomin,
- aktivira občutek veselja in ljubezni,
- izboljšuje pozornost in zbranost
- ugodno vpliva na živčevje,
- ugodno vpliva pri anksioznosti in pomanjkanju samozavesti ter utrujenosti.

Alergije?

Poiščite tri nepogrešljive pri krepitvi imunosti in obnovi črevesne flore!

- ▶ vzporedna terapija pri jemanju antibiotikov in po njej
- ▶ pri težavah s kandido
- ▶ tudi za otroke in nosečnice

biološki certifikat OTCO

Registrirana prehranska dopolnila na bazi klamatskih alg, predelanih po hladnem refrakcijskem postopku ter prebiotiki in probiotiki iz družine **L. Acidophilus DDS1** in **B. Bifidum**.

VI-DA STUDIO
tel.: 01/256 74 74, e-pošta: info@vidastudio.si www.vidastudio.si

Bimbus kapljice vsebujejo **jabolčni sok** in klamatsko algo - **Klamath RW®max**.

Klamatske alge so odlični in biorazpoložljivi viri esencialnih mineralov, ki izpolnjujejo merila LARN in zagotavljajo zdravje in rast otrok.

Že samo 2-3 grami mikroalg zagotavljajo zadosten vnos 12 vitaminov in mineralov po merilih LARN (to pomeni, da oskrbujejo organizem z več kot 30 odstotki dnevne potrebe po vitaminih in mineralih), medtem ko dosegajo kar 100 odstoten priporočeni dnevni vnos (LARN) drugih snovi, kot sta denimo vitamin A ali vitamin B12. Med temi velja omeniti železo (za telesno energijo in krvni obtok), fluor v naravni obliki (za zobe in kosti), vanadij (za glikemijsko presnovo sladkorja, pri debelosti), jod (v optimalnih količinah za pravilno delovanje ščitnice).

Alge in prebiotiki tudi za živali: radi bi vas spomnili, da lahko tudi vašim hišnim ljubljencem in domačim živalim (psom, mucam,...) uživanje klamatske alge in probiotikov **NutriGee** lahko **izboljša počutje**.



Sadna solata z avokadovim prelivom

Potrebujemo:

- 1 banano
- 1 jabolko
- 1 hruško
- 1 kaki ali mango
- 1 kivi
- 1 pest namočenih rozin
- 1 avokado
- 2 eko pomaranči
- ½ eko limone
- ½ č. žličke kardamoma in cimeta



Priprava:

Sadje operemo, banane, kivi in pomarančo olupimo. Narežemo sadje na kocke, rozine namočimo. Izdobljeno meso zrelega avokada, ga zmečkamo, dodamo sok ene pomaranče, kardamom in malo nastrgane eko pomarančne lupinice. Kocke sadja in rozine naložimo v skledo, previdno premešamo, pokapamo z limoninim sokom in prelijemo z avokadovim prelivom. Posipamo s cimetom in takoj postrežemo. Okrasimo s pomarančno lupinico.

K jedi:

Dejstvo je, da pri obroku ni najbolje mešati preveč različnih živil. Kljub temu pa se lahko kdaj pa kdaj nagradimo z rajsko paleto zdravih, svežih, po možnosti eko ali domačih sadežev. Kot vso hrano tudi sadje uživamo počasi, ga dobro prežvečimo in navlažimo s prebavnimi encimi. Hitreje bomo siti, bolj bomo uživali v pestrosti okusov, prebavila pa nam bodo hvaležna za lažje delo. Avokado je bogat vir kakovostnih lahko prebavljivih maščob, vitamina E in B skupine, kalija in bakra ter drugih snovi, ki dvigujejo obrambne sposobnosti telesa. Vitamini A (beta karoten), C in E so učinkoviti antioksidanti, ki preprečujejo škodljive degeneracijske spremembe v naših celicah.

Špinačna solata s korenjem

Potrebujemo:

- 150 g mladih špinačnih listov
- 2 korenčka
- ½ avokada
- 1 pest sončničnih semen
- ½ limone
- oljčno olje
- himalajsko sol



Priprava:

Mlade špinačne liste (lahko tudi drugo solato) operemo in jih natrgamo na zelene koščke. Dodamo grobo naribano korenje in koščke avokada. Prelijemo s prelivom iz olja, limone in soli ter premešamo. Potresemo s čez noč namočenimi ali nakaljenimi sončničnimi semeni.

K jedi:

Špinača je rudninsko bogata zelenjava (kalcij, magnezij, mangan, cink, železo ...) z veliko količino klorofila, ki ima očiščevalne učinke. Odlikujejo jo tudi številne druge zaščitne snovi, kot so vitamini B -skupine, C-vitamin, beta karoten in flavonoidi. Korenje je po energijskih lastnostih bolj zimska zelenjava in vsebuje odličen antioksidant, beta karoten, ki je provitamin vitamina A. Namočena sončnična semena so lažje prebavljiva, z namakanjem pa se razgradi večina fitinske kisline, ki drži minerale v našem organizmu v manj dostopni obliki. Limona kot vir C-vitamina preprečuje, da bi se nitrati, ki so prisotni v zelenjavi (še posebej iz intenzivne pridelave), spreminjali v človeku nevarne nitrozamine.

Avtor: Matjaž Kološa, univ. dipl. inž. živ. teh.
Matjaževa kuharija
 matjazeva.kuharija@gmail.com

Mednarodni Gabrielin sklad

za vse kulture sveta
Saamlinsko delo ljubezni do bližnjega
za človeka, naravo in živali

v povezavi s posestvom Terra Nova



Mednarodni Gabrielin sklad za vse kulture sveta se po vsem svetu zavzema za miroljubno sožitje človeka, narave in živali. Po vsem svetu mora narava in morajo živali trpeti zaradi človeka in posledično so posebno drastično vidne podnebne spremembe zaradi roparskega načina gospodarjenja. V zavesti, da je človek in so živali ter rastline Božje stvaritve, uvaja Mednarodni Gabrielin sklad po vsem svetu preobrat: z nameščanjem biotopov ogrožene vrste spet najdejo svoj življenjski prostor, rastline lahko rastejo brez strupov in živali dobijo dostojen prostor za življenje.

Pod vodstvom Gabriele, prerokinje in poslanke Boga za naš čas, je v Nemčiji, v bližini Würzburga, zaživel pilotski projekt, Dežela miru, ki vsemu svetu daje zgled za miroljubno sožitje med vsemi oblikami življenja. Po vsem svetu, na vseh kontinentih, sledijo ljudje temu vzoru. Delujejo za naravo in živali in polagajo semena za novi čas, za novo Zemljo, na kateri živijo človek, narava in živali v enosti, kot je bilo napovedano že pred davnim časom: »Nastalo bo novo nebo in nova Zemlja.«

Življenje se vrača

Biotop je najmanjša prostorska enota v krajinski ekologiji. Beseda »biotop« pomeni »kraj življenja«. V našem civiliziranem svetu so zaradi vse večje pozidave površin, industrializacije in intenzivnega poljedelstva rastline in živali izgubile velik del svojega življenjskega prostora. Število vrst nenehno upada, seznam ogroženih vrst je vedno daljši. Pri tem ne igra vloge le izguba površin življenjskega prostora, temveč tudi izolacija posameznih biotopov. Živali so potisnjene na najmanjše otočke, s tem imajo omejene možnosti za iskanje hrane, razmnoževanje in prezimovanje. Zato so z novelo Zveznega zakona o varstvu narave iz leta 2002 posamezne dežele obvezane, da ustvarijo mrežo povezanih biotopov, ki zavzemajo vsaj deset odstotkov površine v vsaki posamezni deželi. V Deželi miru, ki jo je v življenje obudil Mednarodni Gabrielin sklad, je zahteva Zveznega zakona o varstvu narave že postala resničnost: Zasnovan je obsežen povezan biotop iz živih meja, gozdičkov, vlažnih in kamnitih biotopov – in življenje se vrača!

Drevesne in Benjesove žive meje

Komaj je iz suhih vej narejena Benjesova živa meja, ki zavaruje novo posajena mlada drevesa in grme, že sedajo ptice na njihove veje. Ne le ptice, še veliko drugih živali se veseli vsake na novo posajene žive meje: zajci, ježi, lisice, nešteto vrst insektov, metulji, hrošči, čebele – vsi najdejo v živi meji svoj življenjski prostor, zavetje in hrano. Ob živi meji lahko tudi plašne živali - kot na primer srne - dobro zavarovane prečkajo travnike in lahko prehajajo iz enega gozdnega območja v drugo. Tako žive meje povezujejo različne življenjske prostore in izpolnjujejo pomembno nalogo v povezanih biotopih.

Vlažni biotopi

V preteklih petih desetletjih je izginilo ca. 70-80% mirujočih voda – z usodnimi posledicami: številnim vrstam kačjih pastirjev in dvoživk grozi izumrtje. Prostoživeče živali, kot so srne in ptice, morajo pogosto premagovati velike razdalje, da bi si pogasile žejo. Urejeni biotopi v Deželi miru so zato pravi blagoslov za vse živali. Divje race, ptice, insekti in dvoživke imajo spet svoj življenjski prostor – in kdor se v toplem letnem času poda na rob vlažnega biotopa in tam sede na klop, se lahko veseli letanja kačjih pastirjev, kvakanja žab in veselega gaganja kačjih mladičev.

Kamniti biotopi

Kamniti biotopi so sončne terase za kuščarje in metulje. Tudi majhni sesalci, kot so miši ali podlasice, imajo radi kupe kamenja s številnimi skrivališči in nišami. V votlinicah med kamenjem najdejo živali v mrzlih letnih časih zavetje pred zmrzaljo. Na primer: žabe in krastače so si tukaj uredile svoje zimsko bivališče. Za kamnite biotope v Deželi miru so uporabili kamenine, ki so naravno prisotne na tem območju, npr. školjčni apnenec.

Aktivnosti v inozemstvu

Skrbniki Mednarodnega Gabrielinega sklada kot tudi podporniki in prijatelji z vsega sveta redno obiskujejo območje povezanih biotopov, pilotski projekt v srcu Evrope. Kar vidijo in doživijo, prenesejo v svoje dežele. Tako nastaja po vsem svetu miroljubna dežela za človeka, naravo in živali.

Skrbniki so že v naslednjih državah:

Švica, Avstrija, Italija, Španija, Francija, Luksemburg, Madžarska, Češka, Slovenija, Poljska, Čile, Kolumbija, Peru, Kanada, ZDA, Nigerija, Gana, Kenija, Zimbabve, Senegal, Togo, Benin, Burkina Faso, Republika Kongo.





MATERINO MLEKO?

SEVEDA!



www.soylent-network.com



Večina ljudi, ki je meso, sploh ne razmišlja o vseh fazah procesa, ki živo žival spreminja v meso na njihovem krožniku.

PETER CHEEKE, PhD Oregon State University Professor of Animal Agriculture, textbook *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 1999

Tudi če imate radi meso...



lahko pomagate, da se ta krutost konča.



Če bi vsakdo razpolovil količino mesa, ki ga zaužije, bi milijardam živali prihranili trpljenje.

www.RedDingo.si

kreativna linija opreme za pse in mačke



 doget

DOGET d.o.o., Stara cesta 10, 1370 Logatec



Red Dingo



Povsem naravni IBI namazi iz sončničnih semen

iBi okusni namazi z zelišči in zelenjavo, ki prihajajo iz miroljubnega kmetijstva v Nemčiji, so postali nepogrešljivi del prehrane za mnoge Slovence. Sveže in kremaste namaze iz sončničnih semen ne odlikuje samo dober okus, pač pa tudi vrhunska kakovost. So namreč brez konzervansov, barvil, zgoščevalnih sredstev, stabilizatorjev, emulgatorjev, ojačevalcev okusa, sladil..., torej so popolnoma naravni iz čiste narave. Zbrali smo nekaj izjav zadovoljnih strank, ki že vrsto let uživajo v različnih okusih iBi namazov.

Maja Pipan iz Maribora: "Ko nas obiščejo prijatelji, je lahko iBi namaz hiter, zdrav in okusen prigrizek. Za prezaposlene mame je vrhunsko, kulinarčno dovršeno kosilo pripravljeno le v nekaj minutah; recimo iBi-neza kot polivka na solati ali iBi z jajčevci kot priloga za razne kaše, testenine..."

Karmen Pšajt iz Pernice: "Izdelki miroljubnega kmetijstva so vrhunske kakovosti. iBi-tziki pri nas doma ima „nadnaravne“ sposobnosti, je naša družinska najljubša in najbolj iskana hrana, tako za otroka kot mene in moža."

Živko Perič iz Ormoža: "Če ne bi poizkusili izdelkov iBi, bi bili prikrajšani za rade gurmanske užitke, saj so priročni tako za zajtrk, kosilo kot večerjo, oziroma za sladokusce kot je iBi-nela."

Marko Koželj iz Celja: "iBi namaze imam rad, ker so zelo dobri, uporabni za omake in ker imajo veliko okusov, se jih nikoli ne naveličam."

Nada Pipan iz Pernice: "iBi sončnična semena imajo sposobnost uravnovešanja kalcija v telesu, vsebujejo veliko magnezija in uravnavajo delovanje živčevja, tako da mislim, da je idealna hrana za vsak dan in vse starosti, tudi za nas po petdesetem."

Družina Gabrovec iz Logatca: "V naši družini jemo iBi odkar obstaja. Še vedno je nenadomestljiv v omakah, prelivih za zelenjavo - surovo, dušeno ali pečeno, dodatek rižotam, testeninam, skupaj z zelišči in začimbami je pomembna sestavina polnjenega krompirja, paradižnikov ali bučk, botruje raznim posebnim in manj posebnim solatam. Kljub temu praktično nobeno kosilo ni enako drugemu, kajti množica iBi okusov skupaj z vso pisano paletto zelenjave, kaš, žit in vseh drugih daril zemlje daje neskončno možnosti uživanja v kuhi in hrani." Peter

„Moji starši niso vegetarijanci in so se prva leta malce posmehovali tej „modi“ in čakali, da bo njihove odrasle otroke srečala pamet. Navdušeni tudi niso bili nad preizkušanjem naših kulinarčnih specialitet. Po letih prazničnih kosil pri nas, danes tudi njihov hladilnik ni nikoli brez iBi-ja.“ -Andreja

„Kadar mama ne vidi, najraje jem iBi-nello z žličo.“ Filip (10 let)

„iBi-nella je še boljša na kruhu, skupaj z mamino marmelado.“ Luka (15 let)



iBi namaze in druge izdelke iz miroljubnega kmetijstva lahko dobite:

„**K NARAVI**“, Celovška 87, Ljubljana
Telefon: 01/5055799, 031-681426

Trgovina „Živeti z naravo“
Ostrožno pri Ponikvi 26, Ponikva,
Telefon: 031-499 756

celjska tržnica (vsako soboto)

Maribor (vsak petek)

Novo Mesto (vsak petek)

Več informacij na:

www.ibi-vegan.si



Izdelki Diwi iz pšeničnega mesa