

Praznujmo brez klanja



NOVEMBER 2011
BREZPLAČNO



www.osvoboditev-zivali.org

Stališče največjih svetovnih prehranskih organizacij je:
MESO, TELO GA NE POTREBUJE

PRAZNUJMO BREZ KLANJA
www.osvoboditev-zivali.org

Če bi znal govoriti, če bi le imel kaj besede,
bi na ves glas kričal: "Ne, ne, ne!
NOČEM UMRETI, da bi me vi pojedli!"



EVOLVE!
Campaigns

"Prosim, ne umorite me, želim si živeti!"

Pravkar ste večerjali in ne glede na to, kako daleč stran
so skrite klavnice, sokrivda ostaja.

~ Ralph Waldo Emerson



EVOLVE! Campaigns

TRPLJENJE ŽIVALI NI ROMANTIČNO!

ČEPRAV IMATE NOŽ, S KATERIM
NAS LAHKO UBIJETE,



TO ŠE NE POMENI,
DA IMATE PRAV.

100% VEGAN



EVOLVE! Campaigns

Si mi upaš reči bledolični vegan?

Praznujmo brez klanja

Bliža se božično novoletni čas. Čas, ko bodo mnogi praznovali rojstni dan Jezusa iz Nazareta in pričetek novega leta. Podatki iz prejšnjih let kažejo, da se ravno okrog Božiča in Novega leta trpljenje mnogih živali bliskovito poveča zaradi prazničnega klanja. V ta nam smo posvetili teh nekaj strani v upanju, da bomo v Sloveniji spremenili način praznovanja in tako prekinili to napačno in kruto tradicijo.

Mnogi zgodovinski viri jasno govorijo in kažejo, da je Jezus ni dopuščal mučenja, izkoriščanja in ubijanja živali za prehrano. Njegovo stališče je bilo jasno, živel je in učil, da so tudi živali Božje stvaritve, ki čutijo, občutijo, ki se veselijo življenja in niso tukaj za to, da bi jim človek povzročal trpljenje in jih izkoriščal, ali celo ubijal in jedel. Zato si upravičeno zastavimo vprašanje: Ali bi se Jezus strinjal s tako krvavim praznovanjem ali bi takšno praznovanje rojstnega dne odklonil? Nekateri teologi so analizirali zgodovinske vire, eden izmed takšnih teologov je tudi član našega društva. Analiza kaže, da gre za veliko prikrivanje in ponarejanje Jezusovega odnosa do živali s strani katoliške cerkve. O odnosu cerkve do živali smo zaprosili za intervju gospo Jano Rihtaršič, ki je študirala teologijo. Zato je še posebej dobro razmisliti o tem, kaj je povedala. Zavajanja in prikrivanje resnice v škodo živali, narave in posledično vseh nas so danes prisotna vsepovsod, žal tudi s strani slovenske uradne medicine, ministrstva za zdravje, ministrstva za kmetijstvo, šolstvo...

Stališče največjih prehranskih organizacij na svetu je, da so uravnotežena veganska in ostale vrste vegetarijanske prehrane primerne za vsa življenjska obdobja, vključujoč nosečnice, doječe matere, dojenčke, otroke in odrasčajoče ter da vegetarijanska in veganska prehrana lahko zadovolji potrebe po vseh makro in mikrohranilih, vključno z beljakovinami, železom, cinkom, kalcijem, vitaminom D, riboflavinom, vitaminom B12, vitaminom A, maščobami omega-3 in jodom. In še: vegetarijanska prehrana poleg tega ponuja mnoge prednosti, saj imajo vegetarijanci dokazano manjši indeks telesne teže ter manjšo možnost za pojav ishemične bolezni srca, prav tako imajo manjšo koncentracijo holesterola, nižji krvni tlak in manjšo možnost za povišanje tlaka, za pojav diabetesa tipa 2 in raka prostate ter debelega črevesa.

S svojim nerazumnim in škodljivim zavajanjem glede vegetarijanske oz. veganske prehrane uradna medicina ne škodi samo zdravju ljudi, temveč tudi pomembno vpliva na naravo in živali. Dokazano je, da je množična živinoreja, od koder izvirajo živila živalskega porekla, okoljsko in podnebno zelo škodljiva. Pesticidi in druga strupena sredstva, gnoj in gnojnica ... zelo uničujejo okolje in vode.

In če bi na koncu dali besedo živalim, če bi razumeli njihovo govorico, kaj mislite, da bi nam rade povedale? Po moje nekako takole: »O ljudje, pogledajte nam v oči, me živali vas imamo rade, rade bi živele v miru z vami. Prosimo vas ne mučite in jejte nas.«

Spoštovani, morda ste začutili željo po malo drugačnem načinu božičnega in novoletnega praznovanja, morda drugače obloženi mizi z manj ali brez mesa, brez sekanja smrečic. Živali in narava bodo hvaležne. Vegetarijanska ali veganska hrana je lahko prav tako okusna in pestra, pa še veliko boljše in lažje se boste počutili v teh prazničnih dneh. Predlagamo tudi božično novoletni meni, poskusite in videli boste, da bi lahko šlo tudi drugače. V novem letu vam želimo vse dobro. Če želite, se nam lahko pridružite pri gradnji živalim, naravi ter ljudem bolj prijazne Slovenije.

Stanko Valpatič, predsednik Društva za osvoboditev živali in njihove pravice

VSEBINA:

Izsledki največje študije o zdravju: najboljša je veganska prehrana 4

Živinoreja je največja grožnja za naš planet 5

Izgovori ob uživanju mesa 6

Božično novoletni veganski recept 8

Lov povečuje število rojstev živali 10

Teologinja o škodljivem odnosu cerkve do živali 11

Močan vpliv katoliške cerkve na slabo stanje živali 13

Novi temelji odnosa do živali in njihove zaščite 14

Vzor za odnos do živali je mednarodni Gabrielin sklad 15

Impresum:

IZDAJA:

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice

**Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva, tel.: 03/5763 303,
051 655 577**

Transakcijski račun: SI56 0201-1025-3228-311

Spletna stran: www.osvoboditev-zivali.org

E-pošta: info@osvoboditev-zivali.org

Predsednik: Stanko Valpatič

UREDNIŠTVO:

Odgovorni urednik: Damjan Likar

E-pošta: damjan@osvoboditev-zivali.org, tel.: 041 356 093

Fotografija na naslovnici: www.fotolia.com

Oblikovanje: Aleš Sotelšek

Lektoriranje: Metka Pekle

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

TISK:

**SET d.d., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje
november 2011, natisnjeno v 10.000 izvodih**

Stališča društva niso nujno identična stališčem avtorjev člankov.

Veganska prehrana bi lahko vsako leto rešila pred smrtjo in boleznimi na milijone ljudi

V več kot desetletnem projektu, imenovanem Kitajska študija, je T. Colin Campbell s sodelavci raziskal najbolj razširjene bolezni, način prehranjevanja in življenjski stil ljudi na podeželju Kitajske in Tajvana. Zbrali so osem tisoč statističnih povezav med različnimi faktorji prehranjevanja in boleznimi. Gre za najboljše študijo o zdravju in boleznih v zgodovini biomedicinskih raziskav. Večina teh povezav kaže isti zaključek: ljudje, ki so uživali več hrane živalskega izvora, so pogostejše obolevali za kroničnimi boleznimi. Celo pri tistih, ki so uživali malo hrane živalskega izvora, so zaznali slabše zdravstveno stanje. Ljudje, ki so uživali največ hrane rastlinskega izvora, so bili najbolj zdravi. Teh rezultatov ne gre ignorirati. Zdravstveni kartoni tistih, ki so uživali pretežno živalsko hrano, in tistih, ki so uživali pretežno vegansko hrano, so bili povsem različni. Sedaj poznamo resnico: veganska prehrana bi samo v Združenih državah Amerike vsako leto lahko rešila pred smrtjo in boleznimi na sto tisoče ljudi.

Avtorja knjige Kitajska študija so rezultati te in ostalih raziskav prepričali, da je spremenil način prehranjevanja. Pred petnajstimi leti je prenehal jesti meso, skoraj povsem pa je v zadnjih osmih letih opustil tudi uživanje druge hrane živalskega izvora, vključno z mlekom. Njegov holesterol se je znižal, sedaj je fizično bolj zdrav, kot je bil pri petindvajsetih, ima dvajset kilogramov manj kot pri tridesetih letih. Danes ima za svojo višino idealno težo. Objavljamo nekaj izsledkov iz knjige Kitajska študija in drugih študij, zbranih v knjigi.

Bolni so bili tudi tisti, ki so uživali manjše količine mesa

Ugotovili so, da uživanje živalske hrane poviša nivo holesterola, kar pomeni večje tveganje za nastanek bolezni. Skoraj brez izjeme pa so tisti, ki so uživali rastlinsko hrano, imeli nižji nivo holesterola. Zanimivo odkritje je bilo, da so Kitajci uživali v povprečju dnevno samo 7,1 g živalskih proteinov, medtem ko je ameriško povprečje kar 70 g. Zato je bilo pričakovati, da Kitajci ne bodo zbolevali za boleznimi tako kot Američani, ki pojedjo bistveno več živalskih proteinov. Toda to je bila zmotna. Tudi nekaj gramov živalskih proteinov je bilo dovolj, da so Kitajci zbolevali za istimi zahodnjaškimi boleznimi kot Američani.

V raziskavi so ugotovili, da uživanje rastlinskih vlaknin povečuje količino železa v telesu. Več kot uživamo denimo žitaric, ki imajo veliko vlaknin, višji nivo železa imamo v krvi. Na kitajskem podeželju ljudje dnevno zaužijejo 34 mg železa, medtem ko Američani samo 18 mg, ker zaužijejo več hrane živalskega izvora. Raziskava je pokazala, da vnos rastlinskih vlaknin zmanjšuje tudi stopnjo tveganja za nastanek raka na črevesju in danki ter znižuje nivo holesterola v krvi.

Zdrava prehrana ne preprečuje zgolj bolezni, pač pa tudi pozitivno vpliva na fizično in psihično počutje. Svetovno znani športniki, kot so »ironman« triatlonec Dave Scott, atleta Carl Lewis in Edwin Moses, teniška igralka Martina Navratilova in 68-letni maratonec Ruth Heidrich so z rastlinsko hrano dosegli izjemne uspehe.

Eksplodira diabetes med otroci, ki uživajo meso

V ameriški zvezni državi Washington so opravili raziskavo na ameriških Japoncih, sinovih japonskih imigrantov. Imeli so štirikrat višjo stopnjo sladkorne bolezni kot njihovi vrstniki na Japonskem. Kaj se je zgodilo? Ameriški Japonci, pri katerih se je razvil diabetes, so uživali veliko več proteinov živalskega izvora.



V zadnjih petindvajsetih letih se je stopnja bolezni diabetesa tipa 2 med japonskimi otroci povečala za več kot trikrat. Raziskovalci so ugotovili, da se je v zadnjih petdesetih letih uživanje mesa pri otrocih bistveno povečalo. Po besedah strokovnjakov je ravno to en izmed glavnih razlogov za eksplozijo diabetesa med otroci.

V Angliji in Walesu se je število sladkornih bolnikov med letom 1940 in 1950 opazno zmanjšalo. Med drugo svetovno vojno ni bilo na voljo toliko mesa, ljudje so uživali predvsem žitarice. Po letu 1950 so ljudje ponovno začeli jesti več hrane živalskega izvora in stopnja pogostosti diabetesa se je spet povečala.



Raziskovalci so opravili tudi šestletno študijo na 36.000 ženskah v ameriški zvezni državi Iowa. Pred začetkom raziskave nobena izmed njih ni imela diabetesa, po šestih letih pa se je ta bolezen pojavila med več kot 1100 ženskami. Ženske, ki so najmanj pogosto obolevale oziroma za diabetesom sploh niso zbolele, so uživale največ rastlinske hrane.

V Južni Afriki belopoliti prebivalci kar sedemnajstkrat pogostejše zbolijo za rakom na črevesju kot temnopoliti domačini. Raziskava je pokazala, da belopoliti Južnoafričani uživajo dnevno kar trikrat več živalskih proteinov kot temnopoliti, zato imajo tudi mnogo višji holesterol.

Damjan Likar

Živinoreja je največja grožnja za naš planet

Mnogim je že znano poročilo Organizacije Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO) iz leta 2006, v katerem pravijo, da je živinoreja največja nevarnost za okolje, saj ustvarja več toplogrednih plinov kot celoten svetovni promet in je glavni vzrok degradacija zemlje in vode. Toda živinoreja povzroča še vrsto drugih uničujočih posledic.

Živinoreja povzroča lakoto v tretjem svetu

Danes kljub množični reji živali in vsem strupom in kemiji je ena tretjina ljudi na Zemlji lačnih oz. vsak dan zaradi lakote umre 40.000 otrok. Grozljiv podatek, vendar resničen. In zakaj? Le redki poznajo resnični odgovor katerega se ga poskuša prikrit, je pa že dolgo znan, verjetno tudi odgovornim v naši vladi vsaj moral bi biti in se glasi: Množična reja živali v zahodnem svetu je eden izmed glavnih krivcev za lakoto v tretjem svetu. Poglejmo zakaj: Na površini zemlje, ki služi za krmo živali, z mesom teh živali nahranimo deset ljudi, če bi bila zasejana npr. z grahom, prosom, lečo ali ječmenom, piro... namenjeno za hrano ljudi, pa nahranimo sto ljudi. Izračunano in dokazano je, da bi se dodatno lahko prehranilo 100 milijonov ljudi, če bi se poraba mesa v industrijskih deželah zmanjšala samo za 10 %.

Poglejte 78 % vseh obdelovalnih površin uporablja človeštvo za hrano za živali in le 30 % za hrano ljudi. Torej če nebi imeli živinoreje kot predlagamo v miroljubnem kmetijstvu bi razpolagali še s tistimi 70 % obdelovalnih površin ki bi tako bile namenjena za pridelovanje hrane ljudi. Tako bi zelo enostavno rešili lakoto, pridelali zelo, zelo kvalitetno hrano, v večjem obsegu bi odpadli kemijska in farmacevtska industrija, ker bi ljudje s brezmesno in nezastrupljeno hrano bili vedno bolj zdravi. Da ne govorimo kakšen prispevek bi to bil za zmanjšanje klimatskih sprememb in čistost voda.

Zaradi živinoreje izginjajo živalske in rastlinske vrste

V reviji Osvoboditev živali, marec 2008, je bil pod naslovom *Smrtonosni gnoj povzroča izumiranje vrst* objavljen tekst: »Zoolog,

evolucijski biolog in ekolog Josef H. Reichholf je dokazal, kar nihče ni imel za možno: ne industrija, ne avtomobilski izpuhi, ne močna pozidava niso krivi za izumiranje vrst, temveč poljedelstvo s svojo gnojnico. V Nemčiji pod neusmiljenimi pogoji letno vzredijo 15 milijonov govedi in 24 milijonov svinj. Kaj naredi človek z gnojnico, ki jo proizvede teh 15 milijonov govedi in 24 milijonov svinj? Polije jo po polju. In to ne ostane brez posledic. Dušik, ki ga vsebuje gnojnica, zaduši rastlinske in živalske vrste. Rezultat: zoolog je našel v majhnem parku sredi Münchna 350 različnih vrst ptičev, nasprotno pa so na deželi že vrabčki postali redkost ... Glavni razlogi za izginjanje vrst v srednji Evropi: kmetijstvo z gnojem in gnojnico: 78%.« To se dogaja zato, ker polja postajajo vedno bolj nerodovitna, prepojena s kemijo, hormoni, antibiotiki in živalskimi izločki.

Za »proizvodnjo« zgozlj enega velikega zrezka je potrebno 10.000 litrov vode.

Velik, sočni zrezek, ki ga nekateri obožujejo, a se ne zavedajo, da hkrati s tem kosom mesa porabijo okoli 10.000 litrov vode. Govedo, iz katerega izvira ta zrezek, toliko vode ni le popilo, prav tako veliko vode je bilo porabljeno za proizvodnjo krme. In tudi v kladnici teče veliko vode. Vir: *Vegetarisch geniessen*, 2/07

Prehranjevanje z mesom ogroža naš planet

- **Problem izumiranja gozdov:** amonijak velja danes za glavnega krivca izumiranja gozdov. Okrog 85 % tega plina nastaja z emisijami, povzročenimi z masovno rejo živali, npr. zaradi gnojenja polj s hlevskim gnojem in gnojnico.
- **Problem izumiranja deževnega gozda:** 90 % tropskega deževnega gozda se uniči zaradi masovne reje živali.
- **Problem erozije tal:** proizvodnja mesa in mleka je kriva za 85 % delež erozije tal.
- **Problem porabe energije:** več kot tretjina vseh surovin in fosilnih goriv v ZDA se porabi za vzrejo živali za človeško prehrano. Vir: *Freiheit für Tiere*, 1/2008



Slovenski misijonar širil živinorejo v Afriki

Ljubljanski duhovnik Janez Krmelj, ki je tudi veterinarski tehnik, je v začetku svojega delovanja na Madagaskarju pospeševal živinorejo, križal je celo gorenjsko sivko z domačim govedom.

(Misijoni – povezovalci človeštva, Drago Karl Ocvirk)

Izgovori ob uživanju mesa (in zakaj ne držijo)

Izgovore lahko razdelimo v več skupin. V prvi skupini so tisti, ki skušajo uživanje mesa prikazati kot življenjsko nujno. Ti izgovori delujejo v smeri dokazovanja, da brez mesa ne gre, da so v mesu neke nujne sestavine, ki jih ne moremo dobiti nikjer drugje. Ti izgovori naj bi pokazali, da naj bi šlo pri uživanju mesa za neke vrste reševanje lastnega življenja, zdravja, da smo torej prisiljeni jesti meso, saj bi sicer zboleli. Taki izgovori naredijo mučenje živali za nujno zlo, saj skušajo dokazati, da pri tem nimamo možnosti svobodne odločitve, saj meso preprosto moramo jesti. Na ta način se poskuša uživanje mesa postaviti v isto skupino dogodkov kot silobran, torej med dogodke, ki jih ni moč etično presojati.

Teza, da so v mesu neke snovi, ki jih drugje kot v mesu ne moremo dobiti, je že davno znanstveno ovržena, saj v mesu ni nič takega, kar se ne bi moglo enostavno dobiti iz drugih virov. Zato je tudi stališče največjih svetovnih dietetičnih organizacij [2][3][4][5], da je izključitev mesa iz jedilnika ne samo mogoča, pač pa celo zdrava. Težko je dvomiti v tako kredibilne institucije, v tisoče strokovnjakov za prehrano, ki vsi po vrsti trdijo, da mesa ni treba jesti ne odraslim, ne otrokom, dojenčkom, doječim materam, nosečnicam, fizičnim delavcem ali športnikom. Vseeno pa se najdejo ljudje – ne samo laiki, pač pa tudi ljudje iz stroke – ki tem organizacijam nasprotujejo. Poglejmo si podrobneje glavne izgovore iz te skupine ter razloge, zakaj ne veljajo:

Izgovor št. 1: Brez mesa človek ne dobi dovolj beljakovin in esencialnih aminokislin

Čeprav je ta izgovor izmed vseh dokazano najbolj napačen, pa je hkrati tudi najpogostejši. Zato se mu malo bolj posvetimo. Z vnosom beljakovin v telo moramo zadostiti dvema potrebama. Prva je potreba po celotni količini beljakovin, druga pa po vseh esencialnih aminokislinah.

Živilo	beljakovine
Mleta govedina	31,4%
Špinača	51,7%
Rukola	41,3%
Soja	38,5%
Solata, zelena	36,3%
Stročji fižol	31,1%
Rdeči fižol	30,9%
Bučna semena	18,6%
Pšenica (durum)	16,1%
Špageti (polnozrnat)	16,8%
Mandeljni	14,7%
Koruza	12,3%
Mleko	26,4%
Materino mleko	5,9%

Tabela 1 (vir: USDA nutrient database)

Koliko beljakovin mora torej človek vnesti s hrano v telo? FAO (Food and Agriculture Organization) v okviru WHO priporoča 0,75 g na kg telesne teže. Torej ob upoštevanju povprečnih telesnih tež in energetskih potreb človeka mora naša prehrana vsebovati med 7,5% in 9% kalorij v obliki beljakovin. Za vsak slučaj pa to vrednost zaokrožimo še malo navzgor, tako da lahko z gotovostjo trdimo, da človek zadosti vsem potrebam po beljakovinah, če uživa hrano, ki ima najmanj 10% energijske vrednosti v obliki beljakovin. Tabela 1 prikazuje vsebnost

beljakovin v odstotkih energijske vrednosti v nekaterih naključnih živilih. Takoj opazimo, da je praktično v vseh živilih več kot dovolj beljakovin, saj vse po vrsti presegajo vrednost 10%. Tudi v solati. Razlika je le, da ima solata malo kalorij na enoto teže, zato bi morali solate jesti zelo veliko, da bi zadostili potrebam po kalorijah. Če pa bi je pojedli dovolj, bi dobili približno 5x več beljakovin, kot jih potrebujemo. Tudi soja ni nič posebnega, gre za povsem navadno stročnico, podobno fižolu. Nobene posebne potrebe ni, da bi meso nadomeščali s sojo, saj je beljakovin v vsej rastlinski hrani več kot dovolj. Potrebno je jesti le dovolj kalorij. Stročnice v povprečju vsebujejo okrog 30% beljakovin, zelenjava med 30% in 50%, žitarice okrog 15%, prav tako semena in jedrca. Vsi ti viri pa močno presegajo zahtevanih 10%. Beljakovin bi tako imeli več kot dovolj tudi, če bi jedli le pokovko. Trditev, da človeku primanjkuje beljakovin, če ne je mesa, je že pri bežnem pogledu na gornjo tabelo očitno popolnoma napačna.

Kako je pa z esencialnimi aminokislinami? Za pravilno delovanje organizma mora človek v telo vnesti poleg skupne količine beljakovin še posamezne esencialne aminokislino. Vsaka beljakovina je sestavljena iz različnih kombinacij aminokislin. Aminokislin obstaja več vrst, vendar je med njimi samo 9 takih, ki jih telo ne more tvoriti – imenujejo se esencialne aminokislino. Pomembno je torej, da hrana, ki jo zaužijemo, vsebuje vseh devet aminokislin v dovolj velikih količinah. Popolnoma vseeno je, kakšne beljakovine zaužijemo, saj telo po zaužitju vsako beljakovino razstavi na osnovne gradnike – aminokislino. Pomembno je le, da v telo dobimo vseh devet vrst esencialnih aminokislin.

Tabela 2 prikazuje vsebnost vseh devetih vrst esencialnih aminokislin v nekaterih živilih. Številke v tabeli povedo, koliko določene vrste aminokislino bi vnesli v telo, če bi ves dan jedli samo to živilo (če bi vse dnevne potrebe po kalorijah izpolnili samo s tem živilom). Če bi torej ves dan jedli samo bučna semena, bi dobili 608%, torej 6x več (!) triptofana, kot je potrebno, 499% izolevcina, kot je potrebno itd. Že bežen pogled na tabelo razkrije, da z vsako rastlinsko hrano dobimo vse esencialne aminokislino – dobimo jih celo znatno več, kot jih telo sploh potrebuje. Če bi torej ves dan jedli samo pokovko, bi prav tako kot beljakovin dobili več kot dovolj tudi vseh vrst esencialnih aminokislin (poudariti pa je treba, da mora hrana vseeno biti čimbolj pestra in nikakor ni priporočljivo, da je sestavljena iz pretežno enega živila). Trditev, da v rastlinski hrani ni nekaterih esencialnih aminokislin, je popolnoma neresnična. Torej je tudi trditev, da človeku manjka esencialnih aminokislin, če ne uživa mesa, popolnoma napačna. Trditev, da prehrani brez mesa manjka beljakovin in esencialnih aminokislin, bazira na povsem napačnih dejstvih. To pomeni, da je ta trditev le izgovor brez podlage v dejstvih.



Trditev, da človeku primanjkuje beljakovin, če ne uživa mesa, je popolnoma napačna.

Tabela za moške 18-70 let (vir: USDA nutrient database)

	Zahtev. kol.	Bučnice	Koruza	Rdeči fižol	Soja	Špinača	Materino mleko	Mleta govedina
TRIPTOFAN	0.39 g	2,38 g 608%	0,64 g 162%	2,72 g 695%	4,18 g 1067%	5,20 g 1327%	0,73 g 185%	2,63 g 671%
IZOLEVCIN	1.40 g	6,99 g 499%	3,68 g 263%	10,19 g 728%	13,95 g 996%	19,76 g 1411%	2,39 g 171%	10,56 g 754%
VALIN	1.79 g	10,90 g 608%	5,29 g 295%	12,06 g 673%	14,36 g 801%	21,84 g 1219%	2,69 g 150%	11,43 g 638%
HISTIDIN	1.01 g	3,76 g 373%	2,52g 250%	6,42 g 637%	7,76g 770%	8,58 g 851%	0,98 g 97%	8,04g 798%
LEVGIN	2.86 g	11,49 g 402%	9,91g 347%	18,40 g 644%	23,42g 820%	30,03 g 1051%	4,06 g 142%	18,57g 650%
LIZIN	3.08 g	10,13 g 329%	3,90g 127%	15,83 g 514%	19,15g 622%	23,66 g 768 %	2,90 g 94%	19,55g 635%
METIONIN (CISTIN)*	1.40 g	4,71 g 336%	2,66g 190%	5,98 g 427%	8,50g 607%	11,70 g 836%	1,71 g 122%	8,65g 616%
FENINALIN (TIROSIN)*	2.63 g	12,39 g 471%	7,78g 296%	18,96 g 720%	25,91g 984%	32,11 g 1220%	4,23 g 161%	17,07g 649%
TREONIN	1.51 g	4,99 g 330%	3,68g 244%	9,70 g 641%	12,50g 826%	16,51 g 1092%	1,96 g 130%	10,27g 679%

* obe beljakovini se lahko med seboj pretvarjata, zato je pomembna vsebnost obeh skupaj

Tabela 2

Izgovor št. 2: Človek potrebuje tako rastlinske kot živalske beljakovine

Kot je bilo že omenjeno, človekovo telo po zaužitju hrane vsako beljakovino najprej razstavi na osnovne gradnike – aminokisliline. Ker lahko vse aminokisliline, razen devetih esencialnih, tvori telo samo, je pomemben samo vnos esencialnih aminokislin. Tako živalske kot rastlinske beljakovine se v telesu razstavijo na enake osnovne gradnike. Ob koncu tega procesa ni mogoče ugotoviti, ali je posamezna aminokislina prispela v telo kot del živalske ali del rastlinske beljakovine, zato je ločevanje na živalske in rastlinske beljakovine popolni nesmisel. In kot smo videli v prejšnjem odstavku, beljakovin z VSEMI esencialnimi aminokislinami (v več kot dovolj velikih količinah) telo pridobi brez težav, tudi brez kakršnegakoli vnosa mesa. Tudi ta trditev torej temelji na napačnih dejstvih, zato pomeni le izgovor.

Izgovor št. 3: Če človek ne uživa mesa, mu lahko primanjkuje železa

Odgovor na to trditev je večplasten. Najprej pogledajmo, ali je v mesu res več železa kot v rastlinski hrani.

živilo	železo g/100 kCal
Mleta govedina	0,69 g
Timijan	44,75 g
Peteršilj	17,20 g
Špinača	15,52g
Solata, zelena	5,73 g
Rukola	5,84 g
Stročji fižol	4,69 g
Soja	2,97 g
Bučna semena	2,77 g
Rdeči fižol	2,25 g
Pšenica (durum)	1,04 g
Špageti (polnozrnat)	1,04 g
Mandeljni	0,74 g
Koruza	0,56 g
Mleko	0,06 g
Materino mleko	0,04 g

Tabela 3 (vir: USDA nutrient database)

Iz tabele 3 je razvidno, da je v večini rastlinske hrane veliko več železa kot v mesu. Vrednosti v tabeli so izražene v 100 kCal posameznega živila namesto v 100 g posameznega živila, kot je to običajno. Razlog je v tem, da so predpisane količine hrane, ki jo je potrebno dnevno zaužiti, določene z energijsko vrednostjo (kCal) in ne s težo. Ker je dnevno potrebno zaužiti določeno energijsko vrednost, ne pa določeno težo, je edino smiselno vrednost mineralov v hrani izražati in primerjati v enoti energijske vrednosti (100 kCal) in ne enoti teže (100 g).

Ker je več železa v rastlinski hrani kot v mesu, je jasno, da je tudi v vsejedi prehrani večinski vir železa (med 70 in 80%) iz rastlinskih virov. Posledično je vnos železa pri vegetarijanski in vsejedi prehrani zelo podoben. Pri energijsko izenačenih dietah je vnos železa v vegetarijanskih dietah (zaradi večje vsebnosti železa v rastlinski hrani) višji kot pri vsejedih. Torej je količinsko v rastlinski hrani več kot dovolj železa, celo znatno več kot v mesu. Edina živila, ki praktično nimajo železa, so mleko (tako kravje kot materino) in mlečni izdelki. Ker pa se železo iz mesa v telesu bolje absorbira kot železo iz rastlinskih virov hrane, preverimo, ali to vpliva na pomanjkanje železa pri vegetarijancih. Nekateri teoretizirajo, da bi zaradi manjše absorpcije železa iz rastlinskih virov pri vegetarijancih moralo priti do večjega pomanjkanja železa.

Vendar je izjemno velika količina raziskav [6][7][8][9][10][11][12][13][14][15] v praksi pokazala, da niso vegetarijanci prav nič bolj ogroženi zaradi pomanjkanja železa kot vsejedi. Prav tako je veliko število raziskav [6][10][11][13] pokazalo, da je tehnično izmerjena manjša absorpcija železa iz rastlinskih virov hrane v daljšem časovnem obdobju manj pomembna ali celo nepomembna, saj interni mehanizmi telesa izničijo morebitne razlike. Posledica tega je, da tisti, ki ne jedo mesa, niso nič bolj ogroženi zaradi pomanjkanja železa kot tisti, ki ga jedo. Temu stališču se pridružujejo tudi strokovnjaki v priznanih dietetičnih organizacijah ADA in DC [2]. Trditev, da človeku, ki ne uživa mesa, primanjkuje železa (oziroma da pri njem obstaja večja verjetnost, da ga bo zmanjkalo), je v številnih citiranih znanstvenih raziskavah dokazano neresnična. Torej gre tudi v tem primeru le za izgovor.

Mag. Marko Čenčur

Viri so objavljeni na strani www.osvoboditev-zivali.org

Predlog za božično novoletni meni

(recepti povzeti iz knjige »Živalim prijazna kuharica K naravi«)

PREDJED:

Pečeni jajčevci in artičoke (za 4-6 oseb)

Sestavine: 600g jajčevcev, 200g artičok, 1 paprika, 2 limoni, 1 žlička sladke rdeče paprike, sveže mlet poper, 2 stroka česna, sol, 1 noževa konica cayenne popra, 1 žlica sesekljanega peteršilja. Olivno olje, koriandrovo zelenje za garniranje

Čas priprave: približno 1 ura in 30 minut

Priprava: jajčevce počez narežemo na ½ cm debele kolobarje. Posolimo jih na obeh straneh in pustimo počivati 30 min. Artičokam odstranimo trde liste, odrežemo konice listov, odstranimo osemenje. Narežemo na kose in pustimo stati v limonini vodi. Preliv: sok polovice limone v skledi dobro zmešamo s papriko v prahu, cayenne poprom, poprom, soljo in olivnim oljem. Papriko izdolbemo, narežemo na tanke kolobarje ter jih umešamo v preliv. Tekočino na jajčevcih popivnemo in jih v ponvi na olju zlatorumeno zapečemo. Na kuhinjskem papirju naj se dobro odtečejo. Artičoke v ponvi skupaj s česnom pečemo ob večkratnem obračanju približno 8 minut. Jajčevce in artičoke damo na krožnike, polijemo s prelivom in posujemo s sesekljanim peteršiljem. Okrasimo z limono in koriandrovim zelenjem. Zraven lahko ponudimo belo vino (prosecco).



JUHA:

Porova juha (za 4 osebe)

Sestavine: 250g pora, 80g korenja, 40g stebelne zelene, 150 ml ovsnega mleka, 1 liter zelenjavne juhe, 80g margarine, 30g moke, sveže nariban muškatni orešček, sol, sveže mlet poper, 1 žlica sesekljanega peteršilja, 2 lovorova lista

Čas priprave: približno 40 min

Priprava: por očistimo, operemo in na drobno narežemo; pri tem uporabimo tudi temno zeleni del. Zeleno in korenje očistimo in zrežemo. Por, korenje in zeleno dušimo v loncu na 40g razpuščene margarine. Pomokamo in v 1-2 minutah zarumenimo. Umešamo ovseno mleko. Solimo, popramo in začiniimo z muškatnim oreščkom. S paličnim mešalnikom juho piriramo. Umešamo preostalo margarino in potresemo s peteršiljem. Za močnejši okus dodamo še 1-2 žlički »Lebe Gesund« čemaževe omake.

SOLATA:

Solata z lečo (za 4 osebe)

Sestavine: 250g male rjave leče, 150g čebule, 80g pora, 150g korenja, 250g paradižnika, 1-2 lovorova lista, 4 klinčki, 4 žlice olivnega olja, 1 žlica sesekljanega peteršilja, 1 žlica gorčice, ščep sladkorja, 6 žlic kisa, sol, sveže mlet poper

Čas priprave: lečo namočimo čez noč; čas kuhanja: približno 50 min

Priprava: lečo operemo in jo čez noč namočimo, odlijemo in kuhamo z lovorovim listom, klinčki in žlico kisa v ¾ litra sveže slane vode približno 35 minut. Za preliv dobro umešamo kis z gorčico, ščepom sladkorja, oljem, soljo in poprom. Korenje olupimo, narežemo na male kocke in 5 minut blanširamo. Por očistimo, narežemo na tanke rezine in blanširamo 3 minute. Čebulo olupimo in sesekljam. Paradižnik narežemo na majhne kocke. Zelenjavo dobro premešamo z lečo, prelivom in peteršiljem.





GLAVNA JED

Zelje s curryjem (za 4 osebe)

Sestavine: 500g zelja, 250g krompirja, ki se ne razkuha, 200g paradižnika, 15g svežega ingverja ali 1 noževno konico ingverjevega praška, 250 ml kokosovega mleka, 3 žlice margarine, 3 lovorovi listi, 4 žličke curryja, 1 žlička sladkorja, sol, sveže mlet poper

Čas priprave: približno 50 minut

Priprava: zelje razdelimo na 4 dele, odstranimo kocen in zelje narežemo na tanke rezance. Krompir olupimo in narežemo na kockice. Paradižnik zrežemo na kocke, ingver olupimo in narežemo na lističe. V ponvi segrejemo margarino in zarumenimo 4 žličke curryja. Dodamo zelje in krompir in ob stalnem mešanju pečemo 3 minute. Začinimo s soljo, poprom in sladkorjem. Umešamo lovorove liste, paradižnik in ingver. Zalijemo s kokosovim mlekom in pokrito pri slabem ognju kuhamo približno 25 minut. Serviramo s kruhom.

SLADICA:

Jabolčni ocvrtki preliti s kokosovo omako z vaniljo (za 4 -6 oseb)

Sestavine: 4 jabolka, 3 žlice sladkorja, 1 žlička cimeta, olje za cvrtje. Za testo: 100 ml piva ali gazirane mineralne vode, 2 žlici sladkorja, 100ml ovsenega ali riževega mleka, 4-5 zvrhanih žlic moke, noževa konica pecilnega praška, ščepec soli, 50 rastlinske maščobe (razpuščene, vendar ne vroče). Za preliv: 250 ml kokosovega mleka, 1 žlica pšeničnega škroba, 2 žlički sladkorja, malo vode, 60g margarine, strok vanilje.

Čas priprave: približno 50 min (jabolčni ocvrtki) in približno 20 minut (kokosova omaka z vaniljo)

Priprava: jabolka olupimo, izločimo peščiče in narežemo na 1 cm debele kolobarje; 3 žlice sladkorja pomešamo z 1 žličko cimeta. Kolobarje posujemo z zmesjo sladkorja in cimeta ter pustimo pol ure počivati. Vse dodatke za testo po vrsti mešamo z metlico ali električnem stepalnikom dokler ne dobimo gladkega testa brez grudic. Začinjene jabolčne kolobarje pomočimo v testo. V fritezi ali v ponvi jih pečemo do zlatorjave barve, še vroče povaljamo v sladkorju s cimetom. Teknejo topli ali mrzli. Omaka: kokosovo mleko, vaniljo in sladkor zmešamo v loncu in zavremo. Dodamo pšenični škrob zamešan z vodo. Omako zavremo ob nenehnem mešanju. Lonec odstavimo z ognja, margarino razpustimo in umešamo v vaniljevo omako. Prelijemo po jabolčnih ocvrtkih.



Zahvala za vaše prispevke in donacije

Leto se nagiba h koncu. Čeprav ga je zelo zaznamovala finančna kriza, ki je vplivala na delovanje vseh, tudi društva, vseeno želimo izraziti zahvalo vsem vam, ki ste v kakršnikoli obliki finančno podprli naše društvo, ki je vsekakor glas živali v javnosti.

Donirali ste nam manjše ali večje zneske, del dohodnine 0,5%, redne mesečne donacije – za vse se vam zahvaljujemo v imenu živali, kajti z vsakim evrom ste omogočili izdajanje revije kot tudi izvajanje drugih projektov društva.

Zahvaljujemo se tudi vsem podjetnikom, ki ste oglaševali v naši reviji, v upanju, da je tudi za vas to obrodilo sadove in boste s tem nadaljevali tudi v prihodnje.

In nenazadnje se zahvaljujemo vsem članom, ki ste v letu 2011 plačali redno letno članarino in se v upanju na vašo dobro voljo obračamo tudi na vse, ki tega še niste storili, da to izpolnite. Modrost tega ravnanja je v tem, da se vse, kar je podarjeno iz srca v dobre namene, vedno na nek način povrne.

Vsem skupaj, našim članom, simpatizerjem, poslovnim partnerjem pa tudi vsem, ki boste naključno naleteli na našo posebno izdajo, želimo mirne praznične dni, v upanju, da se naš poziv k praznovanju brez klanja dotakne src še mnogih ljudi.

Vaše prispevke lahko nakažete na transakcijski račun društva:
SI56 0201-1025-3228-311

Vabimo vas, da 0,5 odstotka dohodnine namenite za varstvo pravic živali

Do 31. decembra še lahko pošljete Davčni upravi navodila glede dohodnine za leto 2011. Tudi Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice je upravičenec do donacije 0,5% iz dohodnine. Zakon o dohodnini vam da možnost, da do 0,5 odstotka dohodnine namenite za splošno-koristne namene po vaši izbiri.

Denar, ki nam ga boste namenili, ne bo šel na škodo vaših prihrankov, saj če DURS ne bo prejel vaših navodil, bo ta denar končal v državnem proračunu, na razpolago vladi. Obrazec za namenitev dela dohodnine za donacije najdete na vstopni strani spletne strani društva www.osvoboditev-zivali.org Kdor je že v prejšnjih letih namenil del dohodnine našemu društvu in bi želel dati del dohodnine tudi za naslednje leto, mu ni potrebno znova izpolnjevati obrazca.

Lov povečuje število rojstev živali

Objavljamo raziskavo o tem, kako je ubijanje košut v rezervatu Watchung, ZDA, vplivalo na povečanje števila rojstev teh živali.

Lov v tem rezervatu je bil prepovedan skoraj celo stoletje in v nelovnem času je bilo največ sto jelenov na tem območju. Nikoli ni število jelenov preseglo stotice.

Od leta 1993 je lov v rezervatu Watchung dovoljen. V obdobju 1993–2001 so lovci v rezervatu ubili ali ranili več kot tisoč jelenov. Leta 1994 je bilo v rezervatu, ki meri 4600 akrov, natanko 139 jelenov. Prešteli so jih s posebno infrardečo napravo iz zraka.

Kako je možno, da je v času lova v samo devetih letih (1993–2001) število nenadoma naraslo na preko sto jelenov? Saj so jih v teh devetih letih vendarle več kot tisoč pobili, morda na stotine pa jih je zaradi strahu pred lovci zbežalo iz rezervata na sosednje območje.



Lovci služijo z živalmi: najboljše trofeje jelenov so vredne tudi čez 10.000 evrov

Lovci so ubijali predvsem oplojene samice in potem so iz njihove maternice potegnili fetus. V prvem letu so ubite samice nosile samo en fetus. Ob koncu drugega lovnega leta je 57 % oplojenih samic, ki so jih ubili, nosilo dva ali celo tri fetuse. Po tretjem letu so v maternici ubitih košut v 60 % primerih našli dva fetusa, 8 % ubitih košut je nosilo tri fetuse.

V naslednjih letih so praktično v vseh ubitih, oplojenih košutah našli dva ali tri fetuse. Zakaj se je to zgodilo? Razlog je preprost. Lov je v košutah povzročil strah pred izumrtjem vrste. Odzvale so se tako, da so rojevale več mladičev in to celo izven sezone parjenja. Ubijanje živali, samcev ali samic, torej ne vodi do zmanjšanja števila živali, pač pa ravno nasprotno. Število živali se poveča.

Vir: <http://www.honorandnonviolence.com/anatomy.html>

Beg pred človekom ni naravna reakcija živali

Živali prav dobro vedo, za kaj pri lovu gre. Iščejo možnosti novega, varnega bivališča. Imamo poročila iz predalpskega sveta in hribovskih predelov, ki poročajo, da je divjad med lovom začela iskati zavetje v vaseh, na vrtovih ljudi, kjer se je počutila varno. Divjad išče zaščito pred lovci pri ljudeh, torej se med lovom pri njej razvije zelo dober občutek, kdo ji je prijatelj in kdo sovražnik. Beg pred ljudmi ni naravna reakcija živali. Živali so v osnovi človekovi prijatelji, obratno pa je mnogokrat žal drugače. Slabe izkušnje z ljudmi privedejo živali do tega, da se umaknejo, bežijo ter se borijo za svoje življenje. Na žalost se teh dejstev človek ne zaveda in vztraja pri svojem. S svojim znanjem še ni

daleč, tudi kadar svojo primitivnost prekrije z aroganco. Inteligenca je še vedno bolj srčna zadeva, kot stvar razumevanja in nagona. Psiholog Kellert se je dotaknil sveže rane, ko je dejal: »Lovci potrebujejo lov zato, da svoje občutke negotovosti, frustracij, manjvrednosti in pomanjkanja samozaupanja potlačijo v smrti živali.«

Odlomek iz: »O grehu in negrehu lova.« The Journal of Natural Science 5/2000

Prevod članka Die Flucht vor dem Menschen ist keine natürliche Reaktion der Tiere iz revije Freiheit für Tiere št. 3/2003.



Zimski lovski masaker nad nemočnimi bitji

Glede na to, da ima del strokovnjakov izkušnje proti lovu, del pa za lov, ima torej Slovenija dve možnosti in sicer:

1) da še naprej podpira lov ter tako stopnjuje težave z divjimi živali, kajti organiziran lov, katerega imamo že desetletja, težave z živalmi ni rešil, težave postajajo celo iz leta v leto še večje, letno pri nas lovci pobijejo okrog 100 000 živali. Veliko krvi in bolečin, mar ne?

2) da se pripravi dober načrt za odpravo lova v Sloveniji in se tako dolgoročno v velikem obsegu reši problem z divjimi živalmi in naredi nekaj zelo dragocenega in koristnega za naravo, živali in ljudi, kar bi se seveda pokazalo čez nekaj let, desetletij. V načrtu mora biti zagotovljeno vsaj nekaj prvih let, dokler se razmere ne bi počasi začele urejati, med drugim tudi finančna pomoč kmetom in še komu oz. povračilo narejene škode s strani živali. Škoda, ki jo naredijo divje živali, skorajda ne presega enega milijona evrov letno, ker sploh ni veliko, če primerjamo kakšno več milijonsko škodo naredijo toča, neurja, poplave, suša in podobno.



Župnik blagoslavlja lovce in njihove žrtve

Študirala teologijo - odnos do živali vidi drugače kot cerkev in večina teologov

O odnosu cerkve do živali smo se pogovarjali z laično teologinjo, mamico dveh otrok in učiteljico Jano Rihtaršič iz Železnikov.

Jana, ali lahko najprej malo spregovorite, kaj se je zgodilo, da imate danes drugačen, boljši odnos do živali kot so vas učili v preteklosti in kot ga še vedno ima cerkev?

Dolga zgodba. Doma smo jedli meso in tudi zaklalo se je. Spominjam se, da sem sicer pomagala, a sem kot otrok na ravni intuicije in instinkta čutila tesnobo. Telo je nasprotovalo, čeprav si upora na zavedni ravni še nisem znala razložiti. Ob koncu osnovne šole sem se zavoljo dedove zaobljube postu odločila, da poskusim tudi sama. Uspelo mi je. Čutila sem lahkotnost in olajšanje. Pogosto sem se spraševala, čemu se ljudje kljub dobrim izkušnjam s postom vračamo nazaj na stara pota. Navada in vzgoja? Pomanjkanje volje? Oprani možgani? Vem le, da mi je nekaj manjkalo, ko pri majhnih otrocih nisem opravljala »letnega čiščenja«. Študirala sem slovenščino in teologijo. Študij me je gnal v raziskovanje literature, ki je močno zaznamovana s krščansko tradicijo in njenimi »temnimi cvetkami«. Že nekaj let se mi je zaradi soočanja z resnico o krščanstvu vlekla kriza duhovnega življenja. Vse pogostejše sem zaznavala neskladnost osebne vere s Cerkvijo kot institucijo s svojim naukom. Brskala sem po prepovedanem in iskala resnico, čeprav me jo je bilo strah, ker sem vedela, da presekat tradicijo ni enostavno. Vmes sem se srečala še s prakristjani in njihovo Notranjo potjo, v kateri sem našla tisto, kar naj bi bil zame Bog – neskončna ljubezen, objemajoča svetloba. Živo se spominjam tudi, kako me je »zadel« plakati, obešen v loški knjižnici. Na njem so bile slike živali, namenjene prehrani, spodaj pa je bilo zapisano nekako takole: Poglej me v oči. Me res lahko poješ? Prišla je bolezen. Najprej je za rakom umrl tast, nato še tašča. Tudi moža je udarilo. Življenje mi je polzelo med prsti. Stres in utrujenost sta se mi zalezla v kosti. Telo je komaj še stalo skupaj, ko sem se po nekaj letnem premoru odločila, da naredim post, ki ga je telo potrebovalo, kakor izsušena zemlja kliče jutranjo roso, da se osveži. Ko je bil mimo in naj bi spet začela z »normalno« prehrano, se mi je »vzdignilo«. Bilo mi je čudno, saj sem običajno z veseljem posegla po mesu. Ponovno me je reševal instinkt, ki sem mu sledila. Z bližnjimi sem sklenila dogovor, da ga ne bom jedla zaradi opozoril telesa in spoznanj, ki so prišla s preizkušnjami. Čutila sem, da je to milost, dana od Boga, ki mi je pomagala zbrati moč in voljo, da se uprem vsemu, kar sem čutila, da ni v skladu z mojimi spoznanji. Ni bilo enostavno, a notranji mir in dejstvo, da mi nikoli več ni prišlo na misel, da bi posegla po mesu, sta mi dajala moč za upor. Vesela sem, da pustim živalim, da bivajo. Čutim jih drugače. Čutim njihovo trpljenje, ki ga je iz dneva v dan več. Nikogar pa ne obsojam, če je meso in se mi posmehuje. Jezus je učil le sprejemati. Lahko le nagovarjam s svojim načinom življenja, ki je zdaj drugačno, še bolj srčno in čuteče.

Stališče cerkve je, da živali nimajo duše. Kaj pravite o tem?

Poglej jo v oči. Poglej, kaj vse razume in čuti bolje kakor marsikateri človek. Ko sem za 20. rojstni dan dobila malega pujska in sem zanj skrbela le kratek čas do pojedine, sem imela še dolgo časa po njegovem žalostnem koncu občutek, da sem izgubila prijatelja. To mi je dalo misliti. Verjamem, da žival ima dušo. Še nikogar nisem slišala, da bi se navezal na korenček, na živali pa smo ljudje navezani podobno kot na ljudi. Žal nam je Cerkev s prihodom »svetega« Pavla v zavest vcepila ponižujoč odnos do živali in narave. Zelo prikrojeno si razlaga 1Mz knjigo, naj si človek podredi zemljo in vse, kar je na njej. Daleč smo prišli in uničili planet, poln življenja, če ga človek spoštuje in živi v skladu z zakoni narave – stvarstva.

V Sloveniji pokoljemo približno 30 milijonov živali letno. Je to v skladu z desetimi zapovedmi, kjer 5. zapoved pravi: Ne ubijaj. Torej ni rečeno le, da ne ubijaj ljudi?

Ne, ni. Spoznavam, da je bilo krščanstvo nekaterim le orodje, kako priti do oblasti in kako prefinjeno obvladati ljudi. Domnevam, da so že v prvih stoletjih vedeli, zakaj so vernikom vsiljevali meso. Tako so ljudi odtujili od sebe in od Boga. Vzeli so jim notranji kompas, pretočnost, uravnovešenost, ki je temeljni pogoj za to, da je človek dojemljiv za »stvari onkraj«.



JANA RIHTARŠIČ

Jezus nam je priporočil: Kar ne želiš, da tebi nekdo stori, ne stori ti drugemu. Ali ne velja to pravilo tudi to v odnosu do živali? Če ja, zakaj potem človeštvo ne upošteva tega?

Človeštvo slepo drvi kot horda ukročenih živali, ki so jim z bičem ukradli pogum, s katerim bi se divje gnali po nevarni, a lepi poti resnice. Laže je slepo slediti, kot prisluhniti sebi in Tistemu, ki prebiva v nas in nas nagovarja k spoštovanju do vsake oblike življenja.

V molitvi Oče naš govorimo »Kakor v nebesih tako na Zemlji«. Kaj mislite, ali res v nebesih koljejo in mučijo živali? Ali nam tukaj Cerkev in duhovščina kažete, kako lahko govorimo eno, delamo pa drugače?

Dvoličnosti ni ne kraja ne konca. Vsak razumen človek brez poglobljanja vidi, da se govori eno, dela pa drugo in se bo tako delalo, dokler bo naivna publika poslušala in podpirala »sveto reč« iz strahu pred pogubljenjem. Če je v nebesih tako, potem želim, da pristanem kje drugje, he he he. Velikokrat se šalim, da lahko takoj umrem, če je v nebesih tako lepo kot na naši njivici, kjer je vse postorjeno z ljubeznijo in s spoštovanjem do narave.

Imate kakšen dober argument, morda celo iz Biblije, ki kaže, da nam je Bog vseeno priporočil, zapovedal, da bi ne ubijali živali za korist in prehrano?

Stavek, ki ga razumem v najširšem pomenu, in zame zaobjame tudi

odnos do živali, je: »Ljubite se med seboj, kakor sem jaz vas ljubil.« Čudimo se, kako znajo biti živali nasilne? Čemu neki? Mar se človek ne bori za preživetje in dostojanstvo, če mu je ukradeno? Se. In se neha, če ga mučijo toliko stoletij, da že ne ve več, kdo bi sploh moral biti – bitje, ki je ustvarjeno za ljubezen, tisto, ki človeka in žival povezuje s stvarstvom v nikoli končano ljubezensko zgodbo. Večkrat se čudim, kako postajam »kot lilija na polju«, ki dovoli Stvarniku, da živi po njegovi milosti. Koliko pa sploh potrebujem hrane? Ljudje so danes kljub zadostni hrani lačni, nenasitni, ker so pozabili, da bi jih lahko deset minut tišine, notranjega miru in pogovora z Bogom bolj nahranili kot en dunajski zrezek. Ne vedo, da hrepenijo po ljubezni, po odnosu z višjo inteligenco, ki je popolna ljubezen. Smešno se mi zdi, ko me ljudje sprašujejo, kaj potem sploh jem. Smejem se in jim s kakšno »vegi« specialiteto namignem, da živim dobro, četudi moja hrana ni pripravljena iz trupel.

Znano je, da je Cerkev javno preganjala vegetarijance, ki jih je papež Janez III. (561–574) celo preklel. Cerkev tega prekletstva do danes še ni preklicala. Mi trdimo, da je to lahko še vedno nevarno za ljudi, ki odklanjajo meso. Kaj pravite?

Ja, se strinjam. Pa vendar si mislim, da je pot ven iz tega. Če verujem v neskončno ljubezen Boga, potem je ta močnejša od grdih človeških blebetanj, ki uničujejo. Borba med temo in svetlobo je velika. Več nas bo zavestno usmerjenih k dobremu za vsa živa bitja, več imamo možnosti, da bo nekoč življenje lepše tudi za živali, ki se jih na eni strani povečuje, po drugi strani pa se jim krade spoštovanje in osnovne pogoje za bivanje... živijo po stanovanjih, se oblačijo, umetno oplojujejo in hranijo z umetno hrano. Zaradi »biznisa« so postale nov Sizifov mlinski kamen trpljenja.

Kaj menite o Hubertusovih mašah, kjer se blagoslavlja lovce in pogosto trupla živali, ki so jih pobili lovci?

Ostajam brez besed. Nagnusno dejanje. Vse se »požegna«, samo da je publika, ki daje vtis hlapca, pripravljenega na klavno daritev svoje zavesti in duše, ki globoko v sebi ve, kaj je prav.

Nekateri naši člani in simpatizerji nam očitajo, da ni dobro in ni potrebno opozarjati cerkev na njen slab odnos do živali. Namreč trdimo, da je prav cerkev skozi zgodovino slab odnos do živali prenesla v zavest ljudi in v šolski sistem in da bi človeštvo imelo veliko boljši odnos do živali, če bi cerkev učila tisto, kar je živel in učil Jezus. Kaj pa vi kot strokovnjakinja iz tega področja mislite o tem?

Res je, Cerkev ima svojo pot, ki človeka izriva v globoko brezno, kjer mu v miru lahko posrka vsako kapljico krvi. A le do trenutka, ko spi, omamljen od preteklosti, ki jo je močno zaznamovala tudi mačehovska Cerkev, zadovoljna le s tistimi, ki ji slepo sledijo. Dobro ji je uspelo, ni kaj. Pa se vendar vse vrti, tudi njena zgodba ... Opozarjati je vsekakor potrebno. Pomemben pa je način. Če sem agresivna, sem skrenila s poti. Če vsiljujem svoje prepričanje, ne spoštujem drugega, ki ima drugačno pot, milosti in spoznanja. Vedno in povsod povem in zagovarjam svoje stališče. Naj bo to v šoli, kjer delam in se borim za otroke, ki ne jedo mesa, naj bo to v družbi, doma ... Jaz sporočilo, ki nič ne diši po nasilju. Jezus je bival in deloval in drugi so ga posnemali. Če ga niso, nič hudega. Še ni prišla milost zanje. Koliko potrpežljivosti, razumevanja, odpuščanja in nežnosti je bilo potrebne, da sem z notranjim mirom uspela ljubeče pomiriti burne viharje, ki so se dvignili zoper mene v lastni družini, v družini, kjer sem odrasčala in med drugimi ljudmi, ki hodijo v cerkev, hkrati pa pljuvajo po vseh, ki smo le malo drugačni? Veliko. In sem se naučila, da je možno sobivati, če človek razširi svoj pogled in iz svojega srca iztrebi še zadnjo potrebo po obsojanju. Iti v skrajnost in se boriti s silo je zame le boj z Don Kihotovimi mlinci na veter. Samo ljubezen do vseh nas bo rešila.

Stanko Valpatič

Nov televizijski program v Sloveniji s tematiko narave, živali, vegetarijanstva, duhovnosti...

www.zdrava-televizija.com

**ZDRAVA
TELEVIZIJA**

TELEVIZIJA
ZDRAVA

Studio7 TV d.o.o., Celovška cesta 87, Ljubljana

Močan vpliv katoliške cerkve na slab odnos do živali

Neresničen in napačen nauk katoliške cerkve ter njen močan vpliv skozi zgodovino ima danes nepredstavljive posledice za živali, naravo in ljudi.

V Društvu za osvoboditev živali in njihove pravice se trudimo poiskati vzroke, zakaj z živalmi danes tako slabo ravnamo. Nesporno je cerkev eden izmed pomembnih, pravzaprav glavni vzrok, zakaj se živalim godi krivica. Cerkev je na slovenskem in seveda drugod bila več stoletij dominantno prisotna s svojo ideologijo na mnogih področjih življenja, tudi v odnosu do živali. Že stoletja nazaj vse do danes, cerkev ljudi poučuje, da Bog dovoljuje ubijanje živali, da živali nimajo duše ter da se jih tako lahko ubija, ima za korist in podobno. Takšno napačno oz. neresnično in za živali zelo, zelo slabo učenje, se je ukoreninilo pri ljudeh in prenašalo iz roda v rod, kot nekaj normalnega, naravnega oz. celo Božjega. Najhuje je, da je cerkvi uspelo to kruto in napačno ideologijo prenesti v šolski sistem ter tako spretno zlorabiti svojo moč že pri otrocih in že mladega človeka spraviti na napačno pot, iz katere bo le stežka našel pot nazaj. Zaradi napačnega in neresničnega temelja odnosa do živali, ki ga otroci dobijo že v osnovni šoli in pri verouku, imajo nato kot starejši na kakšni pomembni funkciji kot npr. politiki, znanstveniki ali strokovnjaki za prehrano, kmetijstvo... do živali krivičen odnos.

Pomembno je poudariti naslednje: vedno več je predvsem mlajših, ki ne verjamejo več v to zastarelo in napačno tradicijo in razmišljajo s svojo glavo ter, kot strokovnjaki iz raznih področij, razbijajo napačne mite o odnosu do živali in prehrane. Tudi v društvu imamo takšne različne profile strokovnjakov. Vendar se stvari zelo, zelo počasi spreminjajo na bolje za živali in naravo, kajti stoletja se nam je vcepljalo v glavo in to je v naših genih, kako naj nam živali služijo le za hrano in v korist in po vrhu tega, da je to Božja volja. In prav zaradi tega imamo danes to, kar imamo. Milijarde zaklanih živali, zaradi živinoreje uničeno in onesnaženo naravo, vode ter vedno več in več bolezni v naravi, pri živalih in seveda pri ljudeh. Odgovor na vprašanje ali Bog obstaja ali ne, prepuščamo vam, spoštovane bralke in bralci; je stvar vsakega



posameznika. Toda, če obstaja, je prisoten v vsakem atomu, tudi v živali. Ali ni potem kontradiktorno, da bi zapovedal takšno grozotno mučenje in ubijanje svojega stvarstva? Ne, to ne more biti res in tudi ni!

Žalostno je tudi, da cerkev ne pozna Jezusovega življenja in delovanja, na katerega se sklicuje. Kajti mnogi zgodovinski viri, zbrani tudi v naši brošuri, ki jo je izdalo Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice: »Živalim sovražna Hieronimova biblija«, kažejo na to, da je Jezus ljubil živali jih ni pustil mučiti in da je bil vegetarijanec. Trdimo, da je to zelo pomemben argument za izboljšanje položaja živali v naši družbi. Ker smo živalim obljubili svoj glas, jih tako ne moremo izdati v nobenem primeru. Čutimo se dolžni, da te izjemno pomembne informacije posredujemo naprej, kajti posledice tega prikrivanja so za naravo, živali in ljudi nepredstavljive. Tako želimo preprečiti nadaljnje zavajanje s strani cerkve, ljudi pa nagovoriti k razmišljanju s svojo glavo in brskanju po zgodovinskih virih.

V zadnjem času se vedno več ljudi zgraža nad muslimanskim obrednim klanjem in se v zvezi s tem obrača na nas. V društvu smo proti vsakemu klanju, tudi obrednemu. Zastavlja pa se nam vprašanje, ali niso naše krščanske kolone na nek način tudi obredno klanje? Predlagamo in javno zahtevamo prepoved kolin, kakor tudi muslimansko obredno klanje. To bi bilo korektno. Najprej biti sam vzor in šele potem zahtevati to od drugih.

Stanko Valpatič

Novi temelji odnosa do živali in njihove zaščite

Človek živali že dolgo smatra kot predmet za zadovoljevanje svojih potreb. Iz te ideologije izhaja tudi zaščita živali. Živali se v bistvu ščiti samo v takšni meri, da obdržijo uporabnost za človeka. V zadnjem času se stanje na določenih področjih nekoliko izboljšuje, saj se živalim priznava boljši status kot samo gola uporabnost za človeka. V zaščito živali se vnašajo elementi, ki vedno bolj kažejo na to, da se živali smatrajo kot živa bitja. Kljub temu pa je položaj za živali zelo slab, saj vsako leto v Sloveniji v klavnicah pomorijo čez 30 milijonov živali, v gozdovih kakšnih 100.000, »nešteto« rib, ... Omenjeni odnos človek-žival je »zabetoniran« v predpisih o zaščiti živali, še posebej v Zakonu o zaščiti živali.

Nahajamo se v prelomnem času, zato je nujno potrebno narediti prelom tudi na področju zaščite živali. Ta bi naj slonela na novih temeljih, ki bistveno izboljšujejo položaj živali. Kateri so ti novi temelji? Živalim je potrebno priznati osebnost (znanstveniki dokazujejo, da imajo živali svojo osebnost) in vrednost samo po sebi, podobno kot to velja za človeka. Mnoge raziskave dokazujejo, da so živali inteligentne, nesebične, tudi moralne, kar je še dodatni razlog za priznanje osebnosti. Živalim je potrebno pravno priznati najmanj pravico do življenja in dostojanstva ter življenja primerne vrsti. Živali pravic ne potrebujejo zaradi sebe, temveč samo za obrambo pred grozodejstvi človeka. Zagotoviti je potrebno tudi njihovo telesno in duševno celovitost. Človekova ravnanja do živali se v principu presojajo skozi interese živali in ne več skozi interese ljudi. Zato se lahko živalim povzroči trpljenje ali ali se jih usmrti samo v izjemnih, vnaprej predvidenih primerih. Definicija mučenja živali mora biti v korist živali in mora zaščititi tako telesno kot duševno celovitost in to ne glede na intenzivnost posegov, smiselno enako velja tudi za prepovedana ravnanja.

Zaščita živali se smatra kot družbeno odgovorno ravnanje in se v predpisih kot tako tudi izrecno opredeli. Uvede se »Teden zaščite živali«, podobno kot obstaja »Teden Rdečega križa Slovenije«. Ta teden se po možnosti izvede večkrat letno, pridobljena sredstva pa se razdelijo med društva, ki delujejo v javnem interesu in azile. Pouk o živalih in zaščiti njihove osebnosti se uvede v vrtce in šole.

Prepove se promet z živalmi. Na ta način se lahko reši mnogo problemov, ki se sedaj kažejo npr. v prenatrpanosti azilov, trpljenju mnogih hišnih živali, boleznih, Prepoved ravnanj, ki niso v korist

živali, se bistveno razširi. Prepovedo se: razstave, tekmovanja, odvzem mladiča materi, dokler ta ne odraste, uporaba biča, brzd, verig, obredno klanje, vsakršna spolna aktivnost človeka do živali, vključno z umetnim osemenjevanjem, sodelovanje živali v cirkusih, ... Prepovedo se tudi vse ideologije, ki niso v korist živali (cerkvene in druge religiozne ali duhovne ideologije). V principu se prepove tudi lov in ribolov, reja živali za prehrano in druge namene ter poskusi na živalih in usmrtitve v te namene. Izjeme so možne samo v nujnih primerih, za prehrano npr. samo v primeru, če ni na voljo druge hrane in obstaja lakota, ki ogroža življenja ljudi.

Če bi strožja zaščita živali pomenila gospodarsko oz. finančno izgubo za kmete oz. druge subjekte, mora država pokriti to izgubo in ustvariti pogoje za prehod omenjenih subjektov v druge dejavnosti.

Z novim odnosom do živali bi se bistveno popravil položaj živali. To pa ne bi negativno vplivalo na ljudi, saj je npr. pravica živali do življenja tudi v korist ljudi. Odpravljena bi bila npr. masovna živinoreja, ki je dokazano uničujoča za naravo in podnebje, meso pa rizični faktor za mnoge civilizacijske bolezni. Če živijo živali, živijo ljudje in narava, bi bilo mogoče reči ne samo v simbolnem smislu. Kar seješ, to žanješ. Ta zakonitost je dobro razvidna na primeru mesa: zaradi njega umirajo živali, zaradi njega umirajo ljudje in narava. V gozdovih bi zavladal mir, saj je znano, da lov uničuje naravo in povečuje število živali, ker se vrsta s povečano reprodukcijo brani pred izumiranjem.

V prvi fazi je potrebno osvoboditi živali od človekovega nasilja, kar pomeni, da so živali rešene v »duhovnem« smislu. Število živali, predvsem rejnih, bi se hitro in bistveno zmanjšalo, saj se npr. črede za zakol ne bi več obnavljale. Čeprav bi mnoge živali, predvsem domače in hišne, še živele v ujetništvu, saj zaenkrat same še niso sposobne živeti v prosti naravi, pa človek nad njimi ne bi izvajal nasilja, temveč bi zanje samo skrbel in jim pomagal, dokler ne bi kot vrsta spet postale sposobne življenja v naravi. Ko bi bile živali zopet pripravljene na to, kot so živali, ki tam ves čas živijo, bi se jih spustilo v naravo, kjer bi zopet živele tako kot so živele, preden jih je človek zasužnjil.

Interesi ljudi in živali si ne nasprotujejo. Ljudje in živali lahko živimo drug z drugim v miru. Zlato pravilo tudi v odnosu tudi do živali nas lahko pelje v to smer.

Vlado Began



Trajno rešitev vidimo v načinu razmišljanja in delovanja po vzoru Mednarodnega Gabrielinega sklada

**Mednarodni Gabrielin sklad
za vse kulture sveta
Saamlinsko delo ljubezni do bližnjega
za človeka, naravo in živali
v povezavi s posestvom Terra Nova**

S pomočjo Gabriele, prerokinje in poslanke Boga Stvarnika 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 mnogi 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.«

Vsi tisti, ki smo obiskali Deželo miru lahko rečemo, da gre za najboljši projekt za živali in naravo. Gre za popravilo škode, ki smo jo povzročili živalim in naravi skozi stoletja, tisočletja. Gre za prenehanje vojne proti živalim in naravi ter tako za ponovno zaupanje živali človeku. Z nameščanjem biotopov ogrožene vrste spet najdejo svoj življenjski prostor, rastline lahko rastejo brez strupov in živali dobijo dostojen prostor za življenje.

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 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 tujini

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

Več informacij na www.gabrielin-sklad.org

POZABITE USNJE. IZ ČESA SO TI ČUDOVITI IN UDOBNI ČEVLJI?

Vam že sama beseda usnje povzroča neprijetne občutke in razdvojenost? Pred očmi se vam pojavijo oči zaprtih živali, trpečih v hladu in smradu, ločenih od staršev, brez možnosti vzgojiti svoje otroke, brez možnosti videti sonce, čutiti veter, gledati jesen ... Veste, da se to dogaja z enim samim namenom: zaslužiti z njihovim mesom, mlekom in kožo. Ne bi hoteli biti na njihovem mestu.

Resnično nočete več te kože na svojih nogah! Ne morete si več kot Pilat ob vsakem nakupu umivati rok: »To je bilo pač na razpolago.« Nočete biti več sokrivi za onesnaženje voda in vsega okolja, ki ga prinaša usnjarska industrija! Vse bolj se zavedate, kakšno škodo okolju in koliko bolečin prinesejo vsaki usnjeni čevlji. In kaj lahko storite?

Najbrž ste že poskusili uporabljati plastične čevlje (še zelo poceni so, saj so jih večino proizvedli delavci daleč od nas za sramotno nizko plačilo), pa tudi ne gre. V njih se vam noge potijo, podplati vas pečejo in kar čutite, kako neugodni so za vaša stopala. Mar se mora tisti, ki noče povzročati bolečin drugim in ne prispevati k uničevanju okolja, res odpovedati udobju, eleganci in izbranemu okusu? Konflikt se je zdel včasih kar nerešljiv. Pa ni!

NI VAM VEČ TREBA OBUVATI ŽIVALSKIH KOŽ. ČAKAJO VAS ITALIJANSKO ELEGANTNI ČEVLJI IZ MIKRO MATERIALOV, KI ODLIČNO DIHAJO.

Kaj boste pridobili z njimi?

- Vsaki živali boste lahko brez slabega občutka pogledali v oči.
- Vsakemu človeku boste lahko iskreno rekli, da za prijetno in radoživo življenje ni potrebno ubijati živali.
- Pore teh visoko kvalitetnih materialov so dovolj velike, da omogočajo prehod zraka in dovolj majhne, da onemogočajo prehod vodi – torej se vam v njih ne bo treba bati dežja in snežne plundre. Pot v službo v deževnem jutru z njimi ne bo več mora in misel na sprehod s prijateljem skozi kapljajoči park postane romantična.
- Prefinjenost materialov (gladko usnjen ali nežno semiš izgled) ter elegantni italijanski dizajn in izdelava vam bodo prinesli občutek izbranosti in negovanosti, vaša okolica pa bo to opazila kot privlačnost in izžarevanje življenjske radosti.
- Občutek moči in obvladovanja življenja bo v elegantnih čevljih, s toplimi in suhimi nogami mnogo večji. Zavest, da ste v svojih ravnanjih dosledni in ne polovičarski pa vam bo dala več moči, veselja in odprtosti.

Kje si lahko ogledate te nove čevlje?

V brskalnik odtipkajte www.ibi-vegan.si in tam kliknite na veganska obutev. Pokazali se vam bodo zadnji modeli. Za več informacij v zvezi z njimi pa pokličite gospo Andrejo na številko 031 688 310. Vzemite si čas in jih pogledjte še danes, saj je zima vedno bližje.



www.ibi-vegan.si

Pojdite na www.ibi-vegan.si