



svoboditev

živali

REVIJA ZA PRIJATELJE

www.osvoboditev-zivali.org brezplačno št.6/januar 2006, letnik 3

Gradimo živalim prijazno Slovenijo!

Interju z
dr. Janezom
Drnovškom:
Vegetarijanstvo
bi povečalo
možnosti
za dolgoročno
preživetje človeštva

Tomislav Majič,
dr. med.:

Humanistično opredeljen zdravnik
ne bi smel biti mesojedec,
ne lovec in ne vojak

Interju z
Dorjanom Marušičem,
dr.med.:

Ali bo odslej bolje poskrbljeno
za vegetarijance v vrtcih in šolah?

Tudi psi in mački so lahko zdravi vegetarijanci

Skupaj za zdravje človeka in narave



Iz semena želje po sodelovanju je zrasto gibanje. Vsi, ki bi radi delali z naravo in ne proti njej; vsi ki spoštujemo življenje in modrost, ki je v vsem, kar nas obkroža, se lahko veselimo, da vse več društev, skupin in posameznikov stupa skupaj in združuje svoje moči, da bi združeni dosegli več!

Projekt "Skupaj za zdravje človeka in narave" povezuje in promovira društva, zveze, gibanja, skupine in posameznike, ki si prizadevajo za ekološko pridelavo in predeajo živil, naravne načine zdravljenja in etičen odnos do narave in vseh bitij v njej.

Redne mesečne novice »Skupaj za zdravje človeka in narave« zjemajo seznam dogodkov, predavanj, delavnic in pohod, ter druge koristne informacije.

Brezplačni izvod novice naročite na info@zazdravje.net ali na 041 770 120 in pošlali vam ga bomo na domači naslov. Prosimo kličite med 9. in 12. in med 14. in 17. uro.

www.zazdravje.net

Pomagajte živalim tudi z nakupom broščk

Broščke lahko naročite na
tel.: 041 540 872 (Jožica)

Cena posamezne broščke je 200 SIT + poštnina.



Čeletni izkupčak od prodanih broščk gre za akcijo Društva za osvoboditev živali in njihove pravice v dobrobit živali.

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice
Ostrožno pri Penkvi 26
3232 Penkva

Biološka kmetija Lipej

Ulica na livado 1
3240 Šmarje pri Jelšah
Tel.: 031 876 806 (dnevi), 040 634 412 (noči)

Redno vam
veganske omake
čezmž, peteršilj, bazilika, rukola v oljčnem olju,
šestjantovo olje in paradižnikova omaka



info@bioloska-kmetija-lipej.com

TAKOLE SE NOSI ŽIVALSKO KRZNO!



PETA
www.peta.org

Vsebina:

Novice iz Društva za osvoboditev živali in njihove pravice	4
Intervju z bivšim lovcom	5
Ali bo odslej poskrbljeno tudi za vegetarijanske obroke v vrtcih in šolah?	6
Kdaj bo cerkev podarila življenje živalim?	8
Kravje mleko je hrana za teletca, ne za človeka	10
Novice iz sveta	11
Intervju z dr. Janezom Drnovškom	12
Mučenje živali - kaj lahko storimo?	15
Tudi psi in mački so lahko zdravi vegetarijanci	16
Tomislav Majič, dr. med.: »Odpoved mesu je ne samo častno, pač pa tudi zdravo dejanje!«	18
Intervju z nemško vegetarijansko skupino AJ - Gang	22
Sebastian: Sem velik nasprotnik uporabe živalskega krzna	24
Vegetarijanska hrana je bolj uravnotežena kot mesna	25
Reportaža s protestnega shoda proti lovu v Berlinu	26

Drage bralke, dragi bralci,

pred vami je šesta številka revije Osvoboditev živali, ki jo izdaja Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice. Ker je vsebina revije tako pomembna za ozaveščanje ljudi o zdravi prehrani in pravicah vseh živali, smo se odločili, da bo revija odslej brezplačna, bistveno pa smo povečali tudi naklado. Za šesto številko smo vam pripravili še eno prijetno presenečenje: intervju s predsednikom države, dr. Janezom Drnovškom (str. 12), ki se že nekaj let prehranjuje brezmesno, sedaj pa je postal celo veganec. Za mnoge prijatelje živali je to revolucionaren pogovor, saj je predsednik zavzel izredno odločno držo za pravice živali in posredoval ljudem pomembno sporočilo, naj začnejo razmišljati o nepojmljivi brutalnosti, ki jo človek izvaja nad živalmi. Tudi mnogi vodilni v organizacijah in podjetjih, ki kujejo dobičke na račun živali, zraven pa onesnažujejo okolje ter ljudi, naravo in živali delajo bolne, se bodo lahko zamislili ob besedah predsednika Drnovška.

V novi številki si boste lahko prebrali tudi, zakaj je bivši lovec iz Nemčije obesil svojo puško na klin (str. 5). Država ima pri ubijanju in mučenju živali svoje pomočnike, npr. lovce, mesarje, znanstvenike in druge. Posebej pomembno vlogo v tej vojni oz.



pri teh umornih živali pa ima katoliška cerkev. Cerkev je ves čas preganjala tiste, kiniso jedli mesa. Že v 6. stoletju našega štetja je vegetarijance celo izobčila (papež Jarež III.), torej jih izključila iz družbe. Svoje anateme ni preklicala in so zato vegetarijanci v Sloveniji še danes prekleti (str. 8). Mnogi ne verjamejo, da so tudi psi in mačke lahko vegetarijanci, toda Majda Frol ima izkušnje, da brezmesna hrana našim hišnim ljubljencem lahko drastično izboljša zdravje (str. 16). Prehranjevanje z mesom je dejavnik tveganja za srčno-žilne in rakaste bolezni, pravi ozaveščeni zdravnik Tomislav Majič, dr. med., in ob tem dodaja, da je med vegetarijanci kar 40% manj rakavih bolnikov (str. 18).

*Damjan Likar,
odgovorni urednik*

OSVOBODITEV ŽIVALI, revija za prijatelje živali
Letnik III, številka 6, januar 2006

IZDAJA:
Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice
Cvetnočno pri Ponikvi 24, 3232 Ponikva
Tel.: 030743-303, 031 499 754
Internet: www.osvoboditevzivali.org
Email: info@osvoboditevzivali.org
Predsednik: Stanko Valparič

UREDNIŠTVO:
Odgovorni urednik: Damjan Likar
e-pošta: damjanlikar@skol.net
tL: 041 354 093

ISSN: 1581-9507



Obliko vanje: Polona Kregar, Adriana Geršak, Valentin
Lektoriranje: Petra Ložman
Foto grafija na naslovnici: F. A. Božič
Uredniški odbor: Andrija Gabrovčan, Greta Milčič Flegler,
Magda Vétrik, Stanko Valparič, Vlado Began
Revija je brezplačna!

TIŠK: Koštica
Adriana Geršak, Valentin, s.p.
Koflo, Ulica Milke Kozino 11,
8270 Koflo

20. januar 2006, nastanjeno v 5000 izvodih

Številka društva niso nujno identične številcem avtorjev člankov

Naslednja številka revije Osvoboditev živali izide v sredini maja 2006!



Novice iz Društva za osvoboditev živali in njihove pravice

Društvo je prvo septembrsko soboto v ljubljanskem Mostecu organiziralo že drugi **Veliki vegetarijanski piknik** pod sloganom »Skupaj gradimo živahno prijazno Slovenijo«. Festival zdravja je obiskalo nekaj tisoč ljudi, ki so jim prireditelji pripravili zdrave in okusne veganske jedi in sveže sadje. Letos je piknik obiskal tudi predsednik države, dr. Janez Dmrovič, ki tudi samne uživa več mesa in živalskih izdelkov. Osrednji glasbeni gost pa je bila nemška vegetarijanska skupina AJ Gang.

Prvi dan v oktobru je Društvo organiziralo podobno prireditev še v **Limbuškem nabrežju pri Mariboru**, kjer se je zbralo več ljudi, kot so pričakovali celo največji optimisti, tako da je sredi popoldneva že zmanjkalo hrane. Kljub temu pa ni zmanjkalo dobre volje, ki so jo podžigali tudi znani slovenski in tuji glasbeni gostje (Anžež Dežan, Shirle Roden ...).

4. oktober, svetovni dan varstva živali, je Društvo obeležilo z dvema zelo pomembnima dogodkoma. Prvi je bil **obisk** predstavnikov Društva pri predsedniku

države, **dr. Janezu Dmroviču**. Na povabilo iz predsedniškega kabineta smo se z veseljem odzvali, saj je zelo spodbudno, da se za položaj živali zanimajo tudi politiki. Predsedniku smo na kratko opisali delovanje Društva, ga seznanili z dejstvom, da v Društvu deluje tudi pravni organ za živali - varuh pravic živali ter izrazil pomembnost sodelovanja politikov na tem področju. Dmrovič je delo Društva podprl kot pomembno pri ozaveščanju ljudi. Opozoril je na to, da Evropa namenja ogromno denarja ekstenzivnemu kmetijstvu, katerega posledica je neprimerno ravnanje z živalmi, ter poudaril pomen spoštovanja ekološkega kmetijstva. Prijate ljubi obisk se je zaključil s strinjanjem obeh strani, da je delo ozaveščanja najpomembnejše tudi vnaprej, saj le odprta zavest ljudi lahko prinese spremembe tudi v odnosu do živali.

Isti dan je Društvo izvedlo še javno prireditev: **mirni protestni shod**. Opozorili smo na najnost odprave kva, ki povzroči 100.000 brutalnih umorov živali v gozdovih in poljih letno. V zvezi z uveljavitvijo pravic otrok do vegetari-



Protestni shod pred stolnico proti božičnemu klanju živali Foto: Tomaz Grom

janske prehrane v šolah in vrtcih pa smo pripravili petikijo, ki smo jo osebno predali **Bojzjanu Marušiču, dr. med., z Ministrstva za zdravje**. Razveselili smo se njegovega odgovora, v katerem je naznanil, da se bo tudi osebno angažiral, da bi se stvari na tem področju premaknile.

Da ni ostalo le pri obljubah, se je pokazalo že **21. oktobra**, ko je Društvo dobilo uradno povabilo na **razgovor na Ministrstvo za zdravje**. Izmenjava stališč in pogledov na uveljavljanje pravice do vegetarijanske prehrane v šolah in vrtcih je pripeljala tudi do nekaterih skupnih zaključkov za nadaljnje korake. Ministrstvo bo v okviru novih smernic za prehranjevanje otrok vključilo tudi možnost hranilno ustrezne zamenjave za meso in mesne izdelke. Načrtujejo tudi izobraževanja za organizatorje prehrane in kuharje. Naš predlog za izdajo brošure, ki bi pomagala vzgojno-izobraževalnim ustanovam načrtovati brezmesne obroke, je bil s strani Ministrstva sprejet in upamo, da ga bodo v tem letu ure snaili.

Shod, ki ga je Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice pripravilo **20. decembra 2005**, smo imenovali kar **Protest proti božičnemu klanju živali**. Namen shoda je bil opozoriti Cerkev in javnost, da so bile živali edine, ki so Jezusa ob njegovem rojstvu sprejele medse, ne pa tudi ljudje. Tudi dejstvo, da je bil Jezus vegetarijanec in se je zavzemal za živali, nas neposredno sooči z vprašanjem, kaj bi rekli Jezus danes, ko se zakolje na milijone živali za praznovanje njegovega rojstva. V peticiji, naslovljeni na **naš kofa Urana**, ki smo jo na shodu tudi javno prebrali, smo najvišjega predstavnika katoliške cerkve v Sloveniji pozvali, da naredi vse kar je v njegovi moči, da se spremeni do živali sovražna nauka katoliške cerkve ter da se prekliče prekletstvo nad vegetarijanci, ki ga je Cerkev izrekla v preteklosti. Poziv v istem smislu pa je Društvo poslalo tudi v **Vatikan**.

Gretta Miksič Fegic
Dangjan Likar



Slovenski predsednik dr. Janez Dmrovič je povabil na obisk članov Društva za osvoboditev živali in njihove pravice: Zvez Mörts Hobek, Vlado Ergan, Gretta Miksič Fegic in Stanko Vepetic. Foto: F. A. Bedo

Ali želite prejemati revijo **Osvoboditev živali na vaš dom?**

Spoštovani naročniki revije **Osvoboditev živali** in prijatelji živali!

Revija je odlej brezplačna,

zato vam lahko vrnemo vaše nakazilo na letno naročnino revije.

Če želite, da vam denar vrnemo, pokličite na tel.: 041 546 672 (Jožka).

Na isto številko nam sporočite, če do zdaj niste prejeli revije po pošti, pa bi vnaprej to želeli. Pošljali jo bomo na vaš naslov.

Zaračunamo samo stroške poštnine, ki znašajo za tri številke 500 tolarjev.

Dosedanji letni naročniki ne plačajo stroškov poštnine

za tri številke, ki so jih naročili.



Lovec, ki je zaradi ljubezni do živali obesil puško na klin

Gospod Finke, zakaj se divjad praviloma boji človeka in pred njim panično beži?

Že od časov pračloveka se živali človeka bojijo, ker je nad njimi izvajal lov, npr. mamuta je lovil tako, da je napravil jamo z ošiljenimi koli, v katero je mamut padel in tam ga je človek kamenjal do smrti. Vse, kar je bilo slabotnejše kot on, si je človek prilastil, ubil in pojedel. Ta izkušnja živali se je zasedla v njihovih genih. Nasprotno pa so bili mladiči, katerih matere so imele zaupanje v nas, od svoje garane otroštva pod vtisom te pozitivne izkušnje, po vzorcu zaupanja njihove matere.

Gospod Finke, vidite kakšno možnost za človeštvo, da bo nekega dne živelo v miru z živalmi?

Potem se človeštvo ne sme več smatrati za krono stvarstva, kajti živali so boljše! Človek ne sme misliti, da je boljši le zato, ker mu babica prereže popkovo in je ne pregrizne divji prašič s svojimi zobmi. Dokler se bo človek imel za nekaj »boljšega«, ne bo nikoli prijatelj živali. Nobena žival ni sposobna takih zverinskih dejanj, kot jih je človek. Po mojem mnenju lahko pride do spremembe le z religioznostjo, z odnosom do Boga. Če rečete, da se je treba boriti proti lovu, se moramo boriti tudi proti človeštvu, da bodo imele živali več prostora. Tako kot je videti danes na modrem planetu Zemlji, imam »rešitev« zanesljivo. Srce mikrovavi, če pomislim, koliko Benjaminov, Medvedkov, Hrčkov... (imena, ki jih je dal prof. Finke tistim divjim svinjam, ki so izgubile strah pred njim.) bi bilo danes ustreljenih samo zato, ker naj bi prenaseljenost teh pomenila zmanjšanje hrane za človeka.

V svoji knjigi pripovedujete, da vam je nekega dne bil kot vođji revirja pomujen za darilo odstrel jelena. Zavrnili ste to darilo. A dolga leta ste bili lovec, vas to ni mškalo?

Predstavljam si: Priletikrogla in uniči božansko stvaritev. To je bil zame vzrok, da sem odklonil dobrega jelena. Takrat sem bil od kvskega streljanja že dlje kot kdajkoli, saj je

tudi najboljši strel uničenje božanske stvaritve. Postal sem miroljuben.

Torej morajo ljudje svojo navado in tradicijo spremeniti, da lahko z živalmi živimo v miru?

Ja, menim, da je ta cilj dosegljiv le, če lovci in puškarnji molijo in se izučijo druge obrti. In če mesar naredi enako. In tudi ribič! Ja, tudi jaz si ne želim visetina tknu in se zvijati.

Po legendi je bil Hubert strasten lovec, dokler ga ni Bog postavil zaradi enega jelena na zagovor. Zaradi tega se je Hubert vzdal, da ne bo več lovil in od takrat ni ubil

nobene živali več. Ampak ravno lovci so izbrali Huberta za zaščitnika - delajo pa ravno nasprotno od tega, kar je Bog naročil po Hubertu.

To je zelo neokusno! Sam sem 54 let lovil, a danes moram reči, da so Hubertove maše in vse čarovnije, s katerimi se lovci obdajajo, npr. mrtvi živali dajo zeleno vejico med zobe, le zakrivanje umora.

Vr: Revija Vegetarisch genießen, 1/2004, prevod: Blanka Frezlj



Lovec prof. Richard Finke je sklenil prijateljstvo s prostozivečimi divjimi svinjami. In to prijateljstvo je bilo tako močno, da je obesil svojo puško na klin. Sedem let je Finke raziskoval vedenje divjih prašičev. 27. avgusta je bil star 95 let.

Foto: Auf Tuch- und Eisenführung

Ali bo odslej poskrbljeno tudi za vegetarijance v vrtcih in šolah?

Dejstvo je, da se vedno več otrok, učencev in dijakov prehranjuje vegetarijansko, kar ni noben problem, saj so napotki za pravilno kombiniranje vegetarijanske hrane zelo dostopni. Težava nastane v vrtcih in šolskih menzah, kjer so jedilniki praviloma sestavljeni samo za otroke in učence, ki uživajo mešano hrano. Mnogi starši poročajo, da imajo njihovi otroci vegetarijanci hude težave z vodstvom šole, ki ne upošteva potreb in želja otrok oz. mladostnikov in s tem krši tudi konvencijo o otrokovih pravicah. O tem problemu smo se pogovorili z državnim sekretarjem na Ministrstvu za zdravje, Dorjanom Marušičem, dr. med., univ. dipl. ing., ki je tudi sam vegetarijanec.

V začetku oktobra vam je Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice oddalo peticijo za uvedbo pravic otrok do vegetarijanske oz. veganske hrane v vrtcih in šolah. Rekli ste, da se boste osebno zavzeli za to, da pride do uresničitve pobude Društva. Kaj boste na Ministrstvu za zdravje konkretno storili?

Otroci v vrtcih in šolah imajo različne potrebe glede prehranjevanja v povezavi z boleznijo, prepričanji, verovanji... Otroci namreč prihajajo iz različnih okolij, z različnimi prehranjevalnimi navadami, nekateri žal tudi z obolenji, ki zahtevajo posebno prehrano. Pravilno sestavljena prehrana v dobi otroštva je osnova pravih in zdravega otrokovega razvoja. V tem življenjskem obdobju lahko vsako pomanjkanje hranilnih snovi kratkoročno oziroma dolgoročno vpliva na zdravje. Vsako pomanjkanje esencialnih hranil lahko upočasni rast in razvoj ali poslabša delovanje imunskega sistema otroka. Zato moramo prehrani otrok nameniti posebno pozornost.

Na Ministrstvu za zdravje si že nekaj let prizadevamo, da bi otrokom v vzgojno-izobraževalnih ustanovah zagotovili bolj pestro ponudbo mešane in uravnotežene prehrane, kibo omogočala optimalno prehranjevanje tudi za otroke, ki iz različnih vzrokov ne uživajo določenih živil. Marca letos je Državni zbor sprejel Resolucijo o nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010, na Ministrstvu pa smo pohiteli predvsem z ureditvijo tistih ciljev Resolucije, ki se nanašajo na prehrano otrok. Pripravili smo Smernice za zdravo prehrano otrok in mladostnikov, ki so že bile poslano vsem vrtcem, šolam, zavodom za izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami ter dijaškim domovom in so osnova za pripravo uravnoteženih zdravih jedilnikov, kjer so navedene tudi hranilno ustrezne zamenjave za meso. Peticijo smo vsekakor upoštevali pri načrtovan-



Dorjan Marušič, dr. med.

junaških aktivnostina področju prehrane za naslednje leto. Načrtovana so navodila, ki bi bila v pomoč pri sestavljanju brezmesnih obrokov. Kot ste verjetno že opazili, si Ministrstvo tudi sicer že nekaj let prizadeva, da bi Slovenci uživali več sadja in zelenjave. Dobro sprejeta in prepoznavna tudi v šolskih okoljih je naša akcija "Užijajmo", s katero iz zelenjave in sadja kot simbolom zdravega življenjskega sloga.

Na kakšen način boste prisrbeli polnovredne brezmesne obroke za otroke? Se bodo šolski kuharji naučili kuhati vegetarijanske oz. veganske jedi?

Potekajoča izobraževanja za načrtovalce in pripraviljavce obrokov udeležajo navodila za sestavljanje brezmesnih obrokov v vrtcih in šolah. Letos je bila ustanovljena medresorska delovna skupina za implementacijo strategije Resolucije o nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010 na področju prehrane otrok in mladostnikov. V prihodnjem letu načrtujemo skupaj z Zavodom za šolstvo Republike Slovenije in strokovnjaki s tega področja izobraževanja in usposabljanja za organizatorje prehrane in za osebje, ki hrano pripravljajo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

Zavod Republike Slovenije za šolstvo je v okviru evropskih strukturnih skladov pripravil usposabljanje kandidatov za multiplikatorje za področje implementacije prehranskih smernic. Usposobljeni multiplikatorji bodo na regionalni ravni usposabljali organizatorje prehrane in osebje, ki pripravljajo obroke. V teh programih bomo namenili pozornost tudi prehrani otrok in mladostnikov, ki ne uživajo mesa in mesnih izdelkov.

Ali je minister za zdravje, Andrej Bručan, naklonjen pobudi Društva in vegetarijansva splošno?

Vsak minister za zdravje mora biti naklonjen pobudi, ki je usmerjena v izboljševanje zdravlja prebivalstva. Sprejeta Resolucija o prehranski politiki, ki jo je v izvajanje poveril Državni zbor, je minister za zdravje dolžan izvajati. Skrž te politike je uravnotežena prehrana, ki varuje pred nastankom kroničnih bolezni.

Zakaj ste vi postali vegetarijanec? Kakšne spremembe ste doživeli po spremembah prehrane?

Pred 24. leti sem iz osebnih razlogov iz svojega jedilnika črtal meso.

Kako je možno, da uradna medicina še vedno stoji na stališču, da je za zdrav razvoj otrok potrebno uživati meso in mleko? Dokazov proti temu stališču je veliko, ne samo v Sloveniji, predvsem recimo v Indiji, kjer se večina ljudi že iz roda v rod od rojstva prehranjuje vegetarijansko. Je mesni, mlékarski in farmacevtski lobi še vedno premočen?

Uradna medicina zagovarja stališče, da mora zdrava in uravnotežena prehrana vključevati vsa živila v priporočenih in optimalnih količinah. Ob tem se vedane zanika obstoja vegetarijanstva ali veganstva, v kolikor so otroku zagotovljena vsa potrebna hranila. Vegetarijanstvo je kot način življenja in prehranjevanja pri nas prisotno že kar nekaj časa in ima mnogo privrženecv, ki poudarjajo ugoden vpliv na zdravje in

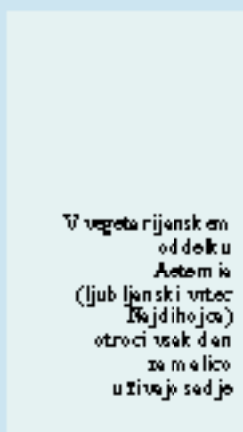
ostale prednosti vegetarijanskega načina prehranjevanja. Strokovnjaki so mnenja, da je lakto-ovo vegetarijanski način prehranjevanja sprejemljiv, in da lahko skrbno načrtovana lakto-ovo prehrana posamezniku omogoča zdrav način prehranjevanja. Problem lahko nastane, ko otrok nimaa voljo vseh hranil za zdrav razvoj. Zato je vselej potrebno stremeti k pravilno sestavljenim in uravnoteženim obrokom z ustreznno vsebnostjo beljakovin, vitaminov in mineralov. Vegetarijanska prehrana vsebuje nižjo vsebnost skupnih beljakovin, ki so nižje biološke vrednosti, zato so potrebe po beljakovinah pri vegetarijancih nekoliko višje. Ministrstvo za zdravje je naročilo izdelavo Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki temeljijo na zdravi in uravnoteženi prehrani in predvidevajo tudi ustrezne zamenjave za meso. Stvari so bolj zapletene, ko gre za vegansko prehrano.

Včasih imam občutek, da uradna medicina noče, da bi bili ljudje zdravi. Kajti edino bolan človek je profitabilen za njih. Semotim?

Za zdravstveni sistem Slovenije, ki temelji na solidarnosti in pravičnosti, je tako vprašanje presenetljivo in nesprejemljivo. Velja ravno nasprotno! Strokovnjaki na področju zdravja zagovarjajo stališče, da je zdravje pogoj za stabilen ekonomski razvoj. In vedno bolj jim priklonjajo tudi ekonomisti. Staranje populacije in s tem vedno več potreb po zdravljenju predstavlja velik izziv za zdravstvene sisteme in vsi, ki se ukvarjamo z načrtovanjem zdravstvenega varstva, si že limo, da bi bili ljudje čim dlje čim bolj zdravi. Zavedamo se tudi, da zdravje ni odvisno samo od razvoja medicine in ukrepov zdravstva. Zato se zdravstvo povezuje z vsemi drugimi resorji, ki lahko vplivajo na izboljšanje zdravja prebivalstva. Koncept "vlaganje v zdravje" je bil tudi osnova za pilotski projekt MURA, ki že nekaj let uspešno teče v Pomurju od podpore Ministrstva za zdravje, kjer so se partnersko povezali različni sektorji (zdravje, kmetijstvo, gospodarstvo, šolstvo, kultura), ki lahko z medsebojnim sodelovanjem vplivajo na izboljšanje zdravja. Ministrstvo za zdravje sode luje tudi z Ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano pri promociji in pospeševanju ekološkega kmetovanja, katerega cilj je pridelati in predelati hrana z dodano vrednostjo in hkrati ohranjati okolje in vode. Prav tako se zavzemamo za vzpostavitev lokalne trajnostne oskrbe z živili. Gre za koncept, po katerem naj hrana od pridelovalca čim prej pride do potrošnika

in se s tem hkrati ohrani večja hranilna vrednost, na primer sadja in zelenjave, in zmanjša potreba po konzerviranju. **Vedno več otrok je bolnih, nekateri imajo že v zgodnjih letih zelo hude bolezni, so cepeljavi, nemirni. Kaj ni ravno napačna hrana - meso, mleko, sladkor - eden od glavnih vzrokov za bolezni otrok?**

V resnici danes dočaka odraslost več otrok kot pred nekaj desetletji. Nekaj je prispevala medicina, nekaj pa gotovo tudi dostopnost do pestre in zdravstveno bolj neoporečne hrane. Na drugi strani pa se v današnjem času soočamo s porastom debelosti med otroki. Otroci vse preveč posegajo po industrijsko predelani hrani z veliko vsebnostjo maščob, sladkorja in soli in se ob tem premao gibljejo. V EU se pravkar veliko razpravlja o tem problemu, saj je debelost eden od pomembnejših dejavnikov za prezgodnjo umrljivost in obolevnost. Debelost v otroštvu pa je še posebej slaba popotnica. Potrebna je promocija uživanja svežega sadja in zelenjave v šolskem pa tudi v družinskem okolju.



V vegetarijanskem oddeku Avem ik (Ljubljanski vrtec Najdihojca) otroci vsak dan za matico uživajo sadje

Alois Kolar, praktik in svetovalec Naravnega zdravja iz strokovnih virov navaja, da otroci sploh ne morejo presnavljati mesa, saj imajo nepopolno razvit prebavni sistem. Kaj menite o tem? Ob tem navaja tudi, da ameriške mamice, ki v času dojenja jedo veliko mesa, na leto ubijejo okrog 10 tisoč dojenčkov, zato ker je v mleku preveč neprebavljenih beljakovin in dojenček med dojenjem dobi ureo, njegovo srce je tako majhno in šibko, da tega preprosto ne more prenesti. Ali niso to zaskrbljujoči podatki?

Sam s temi podatki doslej nisem bil seznanjen in bi težko sodil, v kolikšni meri gre za znanstveno utemeljena dognanja. Pričakujem pa, da nam bo slovenska strokovna sredina ob podatkih o umrljivosti dojenčkov v svetu in prinas postregla s konkretnimi predlogi sis-

temskih ukrepov. V znanosti je pogosto potreben dovoljen čas, da se izkristalizira resničnost ob nasprotujočih si ugotovitvah.

Kakšna bo po vašem mnenju prehrana otrok v vrtcih in šolah čez 20 let?

Glede na ševitke aktivnosti države na področju zdravega prehranjevanja in zdravega življenjskega sloga menim, da bo prehranjevanje ne samo v šolah in vrtcih, temveč tudi v bolnišnicah, domovih za starejše, na delovnih mestih in tudi v domačih gospodinjstvih drugačno in bolj skladno s prehranskimi smernicami za zdravo prehranjevanje. Aktivnosti se bodo nadaljevale tudi s pomočjo in podporo drugih resorjev, strokovnjakov in nenazadnje tudi civilne družbe in medije. Mladostniki pa bodo žalše naprejšje psegali po nezdravi hrani, če zdrave hrane ne bomo znali ustrezno uporabiti tudi v domačem okolju.

Kdaj mislite, da bo uradna medicina črtala iz prehranske piramide meso in mleko?

Uradna medicina se pri priporočilih za zdrav življenjski slog vedno opira na znanstvena dognanja. V primeru, da bo

zbrano dovolj dokazov o škodljivosti in nepotrebnosti uživanja mesa in mleka, bo gotovo potreben ponoven razmislek o smernicah za zdravo prehranjevanje. Tudi v tem primeru pa bodo prehranska priporočila morala temeljiti na zagotavljanju optimalnih vnosov posameznih hranil, ki so potrebna za normalen razvoj in zagotavljanje zdravja. Prehrana se je skozi zgodovino ves čas prilagajala potrebam človeka in njegovega življenjskega sloga, zato ne vidim razlogov, da ne bi bilo tako tudi v prihodnje.

Če bi bili vi minister za zdravje, kakšne reforme bi izvedli?

V logiki velja, da je iz nepravilne predpostavke možno izpeljati prav vsako trditve. Zato bi bil kakršnekoli odgovor na to vprašanje, ker nisem minister, ne smisel.

Danjan Likar

»Krščanska morala je svoje predpise v celoti omejila na ljudi, ves živalski svet je pustila brezpraven. Samo pogledjmo, kako krščanska držal ravna z živalmi, popolnoma nesmiselno in smeje jih pobija ali pohabi, muči. Ostarele konje do kraja izkorišča, da bi iztisnila zadnji mozeg iz njihovih starih kosti, dokler ne podležejo pod njihovimi udarci. Resnično bi lahko rekli: Ljudje so zemeljski hudiči in žvali njihove trpeče duše.« (Arthur Schopenhauer, nemški filozof)

Kdaj bo cerkev podarila življenje živalim?

V Sloveniji se letno pomori okoli 25 milijonov živali - prebivakev Slovenije - in to okoli 100.000 prebivakev gozdov in polj ter okoli 25 milijonov zasužnjenih živih bitij na množičnih farmah, poleg tega pa na leto mučijo v poskusnih laboratorjih še okoli 15.000 prebivakev Slovenije, večino od teh tudi ubijejo. V zadnjih 5. letih je bilo pri nas pomorjenih več kot 100 milijonov živali. Čeprav ustava ne dovoljuje mučenja živali, je to vsakodnevni pojav.

Farme, laboratoriji, gozdovi, prevozi so pekel za živali. Čeprav se gospodarska dejavnost po ustavi ne sme izvajati v nasprotju z javno koristjo, pa se v Sloveniji bohota množična živinoreja, ki na veliko onesnažuje okolje, proizvaja hrano, ki je rizični faktor za mnoge civilizacijske bolezni, in povzroča nepredstavljivo trpljenje milijonom živih bitij. Škodljiva hrana, onesnaževanje okolja in trpljenje živali - vse to je očitno v javnem interesu, sicer bi država že zdavnaj prepove dala množično živinorejo, lov oz. poskuse na živalih.

Živimo v državi, kjer vkladajo pomori, trpljenje in mučenje živih bitij. Ali živimo v državi, ki spada na smetišče zgodovine?

V Sloveniji se vodi prava vojna proti živalim, vojna proti milijonom nedolžnih živih bitij. Glavni vojskovodja je država, ki kot pravna država dopušča množično pobijanje živali tako v gozdovih in klanjnicah kot v poskusnih laboratorijih oz. dopušča masovno jemanje življenj nedolžnim živim bitjem. Ali je bistvo pravne države ubijanje in mučenje živih bitij? Vendar pa državani sama, ima svoje pomočnike npr. lovce, mesarje, znanstvenike in druge. Posebno vlogo v tej vojni oz. pritejmorji živali pa ima katoliška cerkev.

V Sloveniji ima, kot je to značilno za zahodni svet, prevladujoč vpliv cerkvena ideologija, predvsem katoliška. Cerkev je ves čas preganjala tiste, ki niso

jedlimesa. Že v 6. stoletju našega štetja je vegetarijance celo izobčila (papež Janez III.), torej jih izključila iz družbe. Svoje anateme ni prekalala in so zato vegetarijanci v Sloveniji še danes prekleti. Pokatoliškem nauku izobčenje pomeni, da je izobčenec zapisan večnemu prekletstvu, je zaničevan, izgubil je pravice, včasih je anatema pomenila isto kot neposredna smrtna obsodba. Če je v Sloveniji npr. 100.000 vegetarijancev, so po katoliškem nauku vsi ti prekleti in jim je namenjeno večno trpljenje v peku, v tem življenju pa zaničevanje in izključenost iz družbe. Če je npr. predsednik republike ali vlada vegetarijanc, ali je tudi njega katoliška cerkev preklela in mu namenila večno trpljenje v peku?

Katoliška ideologija ima v glavnem podporo v krvavi stari zavezi

Skrozi zgodovino je ta ideologija bolj ali manj usmerjala družbene tokove, večinoma ali vsaj ve likokrat tudi z nasiljem ali celo pomori. Z izobčenjem vegetarijancev pa je cerkev vplivala tudi na prehrano. Ker je izobčila tiste, ki so jedli samo nemesno hrano, je s tem v bistvu izobčila tudi nemesno hrano kot edino hrano. Z analizo cerkvene doktrine pridemo do rezultata: cerkev je nemesno hrano preklela in jo poslala v pekel. Ker po nauku cerkve tisti, ki so izobčeni, ne morejo priti v nebesa, je jasno, da tisti, ki ne jedo mesa, ne morejo priti v nebesa. Ali drugače: če nekdo izpolnjuje vse pogoje, da pride v nebesa, ne uživa pa mesa, ker je vegetarijanc, ne more priti v nebesa. Torej: po katoliškem nauku je v bistvu uživanje mesa nujno, da se pride v nebesa, meso je nujno za odrešenje ljudi. Če človek ne uživa mesa, predvsem iz etičnih razlogov, ne more

priti v nebesa, zanj je predvideno večno trpljenje in pekel. Če zaradi vegetarijanc ne trpijo živali, ker ne uživajo mesa, pa mora ta v zameno trpeti v peku, pa tudi že v tostranskem življenju, saj je po katoliškem nauku drugorazredni človek. Po nauku katoliške cerkve mora očitno nekdo trpeti: ali človek ali žival. Nebes brez mesa praviloma ni. Kot že navedeno, je cerkev očitno vplivala tudi na prehrano ljudi. Če človekne uživajo mesa, ne pride v nebesa, pravi. In to je povzela tudi država, ki še danes v bistvu bolj ali manj trdi, da človek potrebuje meso. To dokazuje tudi z raznimi znanstvenimi raziskavami, ki so jih naredili, glede na vsaj statistično, saj so v večini, pripadniki cerkve, pripadniki tiste organizacije, kjer je ne uživanje mesa v smislu vegetarijanstva na črni listi. Ali so lahko raziskave teh, kiso tako ali drugače indoktrinirani s cerkvenim naukom o izobčenju vegetarijan-

cev, objektivne?

Kot cerkvena ideologija izgublja na moči in postaja vedno manj verodostojna, tako se spoznanja o mesu spreminjajo. Kljub cerkveni temi se namreč pojavlja vedno več svetlobe in s tem znanstvenih raziskav, ki jasno dokazujejo, da so vegetarijanci bolj zdravi in da živijo dlje kot mesojedci. Torej, če bi rekli po cerkveno: meso ni nujno za odrešitev človeka (duše) oz. zdravje, nasprotno, uživanje mesa vodi v bolezen in s tem v »pekel«. Tudi za otroke je jasno, da ni potrebno, da bi jedlimeso, kot to trdi država, da bi bili zdravi in se pravilno razvijali. Mnogi otroci nikoli niso jedli mesa in se kljub temu razvijajo normalno. Njihova življenjska prognoza je bistveno boljša od tistih, ki so že od malega uživali meso. Kajti uživanje mesa je bolj ali manj uživanje zasnov bolezni, saj je meso rizični faktor za mnoge civilizacijske bolezni.

Povezanost cerkvene ideologije in državne medicinske doktrine glede uživanja mesa je očitna. Če človekne uživa mesa, slej ali prej zbolí in ne pride v nebesa, znajde se v peklu, kjer bo večno trpeti peklenske muke, če bise izrazili v enotnem besednjaku, torej cerkveno-državnem. Država je po ustavi ločena

od cerkve. Zato je zadnji čas, da se od cerkve loči tudi na področju prehrane, kar bi si morala storiti že zdavnaj. Da se loči od cerkvene doktrine, da je meso potrebno za odrešenje in da posledično uradno prizna, da meso ni potrebno za življenje ljudi, tudi otrok, in da se lahko vse potrebne snovi dobijo iz vegeta-

rijanske hrane. Znanstvena spoznanja in konkretne izkušnje vegetarijancev oz. veganov so dokaz, da je, gledano simbolično, doktrina o uživanju mesa, napačna. Za zdravo življenje oz. za nebesa meso ni potrebno, je celo škodljivo, če se izrazimo v skupnem besednjaku.

Katoliška cerkev in lov - to je bila vedno zlovesča zveza

Katoliška cerkev vsako leto prireja Hubertove maše in blagoslovja lovce, njihovo orožje in lovski plen - ubite živali. Nerazumljivo je, kako lahko neka organizacija, ki na veliko pridiga Ne ubijaj, blagoslovja pobite živali in tisto, s čimer so bile živali pobite - orožje, predvsem pa morilce živali. Nerazumljivo je, kako lahko katoliška cerkev, ki uči Ne ubijaj, sodeluje pri pravem pomoru živali v gozdovih. Namesto da bi se cerkev jasno zoperstavila masakru nad živimi bitji in sledila Hubertu (po legendi naj bi Kristus preko smjaka Huberta vprašal, zakaj lovi, ta pa je zatem prenehal biti lovec), doprinaša s svojimi lovskimi mašami k neizmernemu trpljenju in mučenju živali. Namesto da bi katoliška cerkev svojim vernikom zapovedala prepoved lova in tako ravnala po zapovedi Ne ubijaj, raje s svojim naukom povzroča v naravi potoke krvi. Ali so hektolitri krvi in

trpljenje nedolžnih živali varstvo narave ali v dobro ljudi? Varovanje narave z ubijanjem? Ubijanje in trpljenje živih bitij v dobro človeštva? Kdor ubije vola, je kakor da bi ubil človeka, piše v Bibliji. Torej če se ubije žival, je tako, kot da se ubije človeka. In uboj človeka je smrtni greh! Si er pa katoliška cerkev ne blagoslovja samo orožja za ubijanje živali, temveč tudi orožje za ubijanje ljudi. Od uboja živali do uboja ljudi ni daleč, znana je cerkvena podpora raznim vojskam. Kdaj bo katoliška cerkev odrekla podporo lovu? Kdaj bo katoliška cerkev odrekla podporo tudi poskusom na živalih, zločinu nad zločini?

Dr. Walter Schmidt iz Združenja zdravnikov proti poskusom na živalih piše: »V najbolj temačnem srednjem veku niso počenjali na ljudeh takšnih grozovitosti, kot jih danes počenjajo na živalih širom po svetu, noben del



Primer iz Hubertove maše k jerduhovnik blagoslovja truple živali, ki so jih ubili lovci.

eksperimentator ne more teh filmsko podprtih zločinov zanikati.«

Navedena izjava dr. Schmidta pove vse. Kdaj bo katoliška cerkev odrekla podporo grozljivemu mučenju živih bitij?

»Krščanska vest se ne more zadovoljiti z neizvajanjem pete zapovedi do klavnih živali. Kdor si je enkrat ogledal klavnico, je običajno šokiran in navdan z odporom. Skoraj vsak je mnenja, da je brutalno klanje živali, ki so jih najprej zredili in spinali, da bi jih končno požrli, sramotno za sedanje človeštvo in posebej za krščanstvo.«

Günter Weitzel, nemški kemik

Kako je sploh prišlo do takšnega, živalim sovražnega nauka?

Ne izpodbitno je, da je duhovniška kasta že pred nekaj tisoč leti podtaknila preroku Mojzesu, da je ukazal žrtvovanje živali. Stara zaveza, ki v katoliški cerkvi še danes velja kot obvezujoča božja beseda, je polna grozljivih ritualov ubijanja živali, pri čemer kri volov, jagnjet, bikov in golobov brizga kar tako - in Bog naj bi bil te živalske pokole zapovedal. Mnogi cerkveni učitelji, med njimi tudi sveti Tomaž Akvinski (1225-1274), so nekaj tisoč let pozneje živalim odrekli dušo. Potem je Descartes (1596-1650), filozof in jezuitski učenec, sprejel to mnenje ter živali določil za »stvarik. Vse ostalo je

katoliškega katekizma in tragedija ubijanja in mučenja živali, množična živinoreja ter živaški kanibalizem je šla svojopot. Največji cerkveni prazniki so sočasno največji prazniki klanja. Na vesti cerkve leži stotine milijard živali, ki so bile pobite zaradi živalim sovražnega cerkvenega nauka.

Po katekizmu katoliške cerkve so živali od Boga ustvarjena bitja. Kdaj bo cerkev to dojele in začela uresničevati zapoved Ne ubijaj tudi v odnosu do živali? Kdaj bo dojele besede velikega preroka Izaie, prekonje ga pa je govoril Bog, vsaj cerkev tako zatrjuje, da kdor ubije vola, je kakor da bi ubil človeka.

Kdaj bo priznala, da je bil Jezus vegetarijanec? Kdaj bo podarila živalim življenje, kajti živali imajo, ker jih je ustvaril Bog, isti dih kot ljudje? Ko je prišel na Zemljo Jezus iz Nazareta, so ga sprejele živali, ljudje ne. Kdaj bo živali sprejele tudi katoliška cerkev oz. druge cerkve, ki temeljijo na Bibliji? Sprememba nauka in raznanja glede odnosa do živali bi bila za zaščito živali zelo pomembna. In ne samo za živali, tudi za ljudi, kajti uživanje mesa vodi ljudi v vedno hujše bolezni, družbo pa v propad. Kdaj bo torej cerkev živalim vrnila dušo in jim podarila življenje?

Vlado Began

Na mleku kmalu podoben napis kot na škatlici cigaret?

Vsi poznamo pravljico o »medu in mleku«. Nekateri nam hočejo vsiliti bolno idejo, da naj bi bilo mleko zlasti za otroke najbolj prijetna, naravna in prijazna hrana ..., vendar je resnica drugačna. V svojem enajstletnem življenju v skladu s principi Naravnega zdravlja - Naravne higijene, kar seveda pomeni nič mleka in mlečnih izdelkov, vam lahko zatrdim, da ni nobenega pomanjkanja kakršnihkoli substanc. Pa znova pogledjmo nekaj dejstev, ki bi vam utegnila spremeniti mišljenje in seveda ravnanje.

Hranjenje otrok s kravjim mlekom je lahko življenjsko nevarno

Ne vem, kako se boste odzvali na dejstvo, da kravje mleko vpliva na smrtnost dojenčkov in otrok, toda moja dolžnost je, da vas o tem seznanim. V raziskavi, ki je zajemala več kot 20.000 dojenčkov, je bila izvedena primerljiva študija med tistimi, ki so bili hranjeni z materinim mlekom, in tistimi, ki so bili hranjeni s pomočjo stekleničke s kravjim mlekom. Dojenčki, ki so bili hranjeni s pasteuriziranim kravjim mlekom, so imeli kar 56 krat višjo stopnjo smrtnosti kot dojenčki, hranjeni z materinim mlekom. Tudi splošna stopnja njihove obolenosti je bila podvojena v odnosu do tistih, hranjenih z materinim mlekom.

Vir: Cousins, CB 346

Kravje mleko je hrana za telička

Kravje mleko je hrana za mladiča katne vrste, torej za telička, materino mleko pa za dojenčka človeške vrste. V primerjavi s kravjim mlekom vsebuje materino mleko več lecitina, kar je zelo pomembno za razvoj možganov, vsebuje samo polovico vrednosti koloidnega kalcija (organska oblika), medtem ko je kalcij v kravjem mleku vezan na kazeinske beljakovine, ki jih ljudje ne moremo prebaviti, saj že od 2,5 ali 3 let starosti človeški organizem ne proizvaja več encima za njihovo presnovo. Kemična sestava materinega mleka se torej jmočno razlikuje od kravjega in od tod tudi izvirajo vse težave. Teliček se

razvija in raste zelo hitro, vendar ima v odnosu na maso in velikost sorazmerno majhne možgane, medtem ko se otrok razvija počasneje, možgani so bolj razraščeni, razviti, večji. V kravjem mleku ni vlaknin, vsebuje zelo malo železa, niacina, linolske kisline, vitamina C, pomanjkanje fosforja in taurina. V kravjem mleku je 300 % več kazeinskih beljakovin za oskrbovanje beljakovinskih molekul za izgradnjo kostne strukture, ki bo nosilec te težkega telesa. Teliček podvoji svojo maso v 7. tednu po rojstvu, človeški mladič pa v 7. mesecu. Problem je v tem, da ljudje kravjega mleka ne moremo prebavljati, saj človeški organizem od »odstavitve« ne proizvaja dveh pomembnih encimov za presnovo mleka, to sta rinil za presnovo beljakovin in laktaza za presnovo laktoze, to je mlečnega sladkorja.

Mleko in mlečni proizvodi so glavni vzrok srčnih napadov

Rezultati mnogih raziskav kažejo, da so mleko in mlečni proizvodi glavni vzrok srčnih napadov, kapi in ateroskleroze. Homogenizirano mleko je še slabše, bolj škodljivo od pasteuriziranega, saj je maščoba razbita na drobne mikroskopske delce, ti pa omogočajo faktorju ksantin oksidazi (XO), da skozi črevesne stene presnovnega trakta preide v kri, kjer intenzivno maši arterije, kar je seveda vzrok za pojav visokega krvnega tlaka. Dr. medicine Kurt Oster in dr.

med. Ross iz Connecticuta, ZDA zagovarjata izsledke raziskave, da je pitje in hranjenje s homogeniziranim mlekom nevarnejše od kajenja, in zahtevata, da bi bil napis na mlečni embalaži enak napisu na škatlici cigaret. »To je igra s smrtjo« poudarjata zdravnika. Finska je država med najvišjimi porabniki mleka in mlečnih izdelkov, prav tako pa ima najvišjo stopnjo smrti, povezano z boleznimi srca in možilja.

Vir: Health Science, Community Spirit Magazine, 1985.

Ostale bolezni, ki jih povzročajo mleko in mlečni izdelki

Kravje mleko je glavni povzročitelj vseh alergij pri otrocih in tudi pri odraslih. Povzroča koliko ali črevesne krče, kolitis, prehlade, sinusitis, zaprtje, respiratorne bolezni, ki so povezane z astmo, vneto in ranasto grlo. Mleko in mlečni proizvodi predstavljajo hrano, ki tvori v telesu največ sluzi, v siru so koncentracije tega še višje. Ljudje, ki pijejo mleko in jedo mlečne izdelke (mleko, smetana, pivarski siri, siri vseh vrst, kremni namazi, jogurt, kefir, sladoklad, maslo, bivoje maslo ...), so vedno polni sluzi - smrkavi, prehlajeni in deho ali precej zaprti, kar se tiče izločanja blata. To je tudi razlog, da so otroci, hranjeni z mlekom in mlečnimi izdelki, neprestano prehlajeni. Izredno težko prebavljiva beljakovina kazein je hkrati tudi dominantna beljakovina, ki je glavni vzrok sluzi, ki v telesu tvori histamine, ki povzročajo sluz in zaprtje. Ta sluz polni pljuča, otežuje ali skoraj onemogoča dihanje.

Dejstvo je, da kar 80 % beljakovin v mleku predstavlja kazein - izredno odporno lepilo in je osnova za eno najmočnejših vodoodpornih lepil, s katerim lepijo kopalniške ploščice pa tudi kuhinjsko in drugo pohištvo - začepilo botudi vas!

Mleko in mlečni izdelki so povezani tudi z nastankom osteoporoze, raka, artritisa, diabetisa, ledvičnih kamnov, povzročajo pomanjkanje železa in kalcija ...

Alois Kolar,
praktik & svetovalec Naravnega zdravlja,
051 350 086, alois.kol@siol.net



Najprej živali, nato ljudi

Primučiteljih živali je tveganje, da bodo nekoč storili nasilno kaznivo dejanje ljudem, petkrat večje. Večletna raziskava psihiatrov in raziskovalcev je pokazala, da je velika večina morikov in posiljevalcev v mladosti mučila živali (objavljeno v reviji Der Spiegel, 2005).

Ameriški raziskovaleci so odkrili, da je skoraj 70 % mučiteljev živali storilcev spolnega nasilja. Po drugi strani pa je tveganje pri mučiteljih živali, da bodo nekoč storili nasilno dejanje ljudem, petkrat večje. »Očitno je mučenje živali opozorilo znamenje«, piše v Spiegelu. Lev Tolstoj je opozarjal: »Odmora živali do umora ljudi je samokorak.«

Pes ustrelil lovca

V Bolgariji je na lovu pes večkrat ustrelil lastnika, je poročala avstrijska televizija ORF (16.9.2005). Lovca je ustrelil prepeliko, pes je ptico pograbil in je ni hotel izpustiti. Lastnik ga je udaril s puško, pri čemer je pes stopil na sprožilec. Sveto pismo pravi: »Ne motite se, Bog se ne da zasmehovati, kajti kar človek seje, bo tudi žel.«

Mrtva gos

»knoc koutirala« lovca

Potem ko je lovec ustrelil letečo gos, je ta padla nanj in ga zabila done zavesti. Kanadska gos je iz višine 20 m padla na glavo lovca, kije nato dva dni preležal v postelji (Spiegel online). »Verjetno se je hotela maščevati«, je povedal lovec. Te vrste gosi lahko tehtajo do šest kilogramov. Grški filozof in matematik Pitagora je že v 6. st. pr.n.št. povedal: »Vse, kar človek stori živali, se mu povrne. Kdor z nožem prereže govedu vrat in obtuljenju in strahu živali ostane neprizadet... Vprašanje časa, kako daleč je od zločina nad človekom?«

Kako nastane krzno?

Vsako jesen se začne množična vzreja letne »proizvodne linije« mladičev, ki jih tik pred božičem brutalno ubijejo. V Avstriji in Švici so famne za proizvodnjo krzna že dolgo nelegalne. Na farmah v Nemčiji nerce, lisice in minke še vedno zapirajo v premajhne kletke. Žice se jim zarežejo v tačke, mnogi zaradi osamljenosti in ujetništva tudi zblaznijo. Za en krznen plašč do smrti trpinčijo 70 do 100 živali z elektrošoki, davljenjem, zaplinjevanjem ali utapljanjem.

Več informacij na: www.pelzinfo.de



Vanessa Petruo

Freiheit für Tiere, St. 1 dec / jan / feb. 2006



Znanstveniki priporočajo vegetarijansko hrano

Nova študija iz ZDA poudarja pozitivni učinek vegetarijanske prehrane za človeško zdravje. American Dietetic Association (ADA), največje ameriško združenje znanstvenikov za prehrano zaključuje, »da ustrezno planirana vegetarijanska prehrana podpira zdravje in hranljive snovi ustrezajo potrebi ter je zdravstveno koristna za zaščito in zdravljenje določenih obolenj.« Raziskava naprej ugotavlja, da je pri ljudeh, ki živijo vegetarijansko, oskrba z najvažnejšimi hranljivimi snovmi ustrezna trenutnim priporočilom. Študija poudarja vrednost prehrabeno znanstvenih prednosti vegetarijanskega življenjskega stila, kot

so nižje vrednosti zasičenih maščob, holesterola ter višje vsebine ogljikovih hidratov, balastnih snovi, magnezija, kalija, folata, antioksidancij kot vit. C in E, fitokemikalije. Ljudje, ki živijo vegetarijansko, redkeje zbolijo za visokim krvnim pritiskom, diabetesom TIP 2, srčnimi obolenji ter prostatno in črevesnim rakom. Avtorji zaključujejo, da je dobro planirana vegetarijanska ali vegetarijanska prehrana za vsako življenjsko fazo primerna. Rezultati raziskav temeljijo na prek 250 ovre dnotenih študijah z ljudmi, ki živijo vegetarijansko. Popolno besedilo raziskav lahko najdete na internet.podvrasarebu.de.

Prevod vseh člankov iz revije Freiheit für Tiere, St. 1 dec / jan / feb. 2006: Urska Lindič

Zahvala

*Zahvaljujemo se vsem,
ki so finančno, materialno ali na kakršen koli drug način
pomagali Društvu za osvoboditev živali
in njihove pravice v letu 2005.*

**Za vašo pomoč se priporočamo tudi v letu 2006,
ko bomo prav tako organizirali
veliko akcij za dobrobit živali.**



Vegetarijanstvo bi povečalo možnosti za dolgoročno preživetje človeštva

V celotni zgodovini človeštva je obstajala le peščica pomembnih državnikov, ki so bili vegetarijanci in ki so poleg tega zavzeli zelo odločno držo za pravice vseh živali. Tudi v današnjem času jih ni veliko. Slovenija je v tem trenutku ena od redkih svetlih lučk na svetovnem političnem zemljevidu. Predsednik države, dr. Janez Drnovšek, je namreč s tem intervjujem prvič posredoval ljudem močno sporočilo, da začnejo razmišljati o nepojmljivi brutalnosti, ki jo človek izvaja nad živalmi.

Zakaj ste postali vegetarijanec in kakšne spremembe ste doživeli s to prehrano?

Zato ker čutim, da je takšna hrana boljša, bolj kvalitetna. Meso jemo bolj izprivzgojenih navad in vzorcev. Nekaj let sem bil vegetarijanec, v zadnjem času pa sem postal vsega nec, torej ne jem več mleka, mlečnih izdelkov in jajc. Ostane še vedno precej na razpolago, različna rastlinska hrana, ki zadošča vsem potrebam. Za takorak sem se odločil po notranjem občutku. Nekateri menijo, da je veganska hrana zelo enolična, toda to ni res. Lahko je zelo raznovrstna.

Je bil glavni vzrok za drug način prehranjevanja vaša huda bolezen predleti?

Takrat sem postopoma začel prehajati na to. Najprej z opuščanjem rdečega mesa, potem tudi belga in postopno še rib in.

Se po prehodu na brezmesno hrano počutite bolj ekot prijatelj?

Vsekakor se zelo dobro počutim, pravijo, da imam celo preveč energije.

Ob svetovnem dnevu varstva živali (4. oktober) ste povabili na razgovor člane Društva za osvoboditev živalim njihove pravice. Kaj ste se dogovorili?

Sprejel sem jih predvsem zato, da damo skupaj neko sporočilo širši javnosti ob dnevu varstva živali. Ljudje se včasih premalo zavedamo, kako postopamo z živalmi, na kakšen način jih obravnavamo. To so tudi živa bitja. Kot sem že prej dejal, ljudje prevzemamo neke vzorce obnašanja do živali, pričemer se premalokrat vprašamo, kaj s tem pravzaprav povzročamo. Če se zamislimo, kako človek obravnava in debuje na živalski svet, bi si potem skoraj rekli, da to sploh ni človek. Če pomislimo na vse te množične klančnice ali reje goveje



Dr. Janez Drnovšek: z Lovv funkciji ubijen je živali in žonta vsekakor ni etična zadeva! foto: FA. Božo

živine ali perutnine, kjer so nemogoče razmere za življenje živali, potem če se spomnimo na to, na kakšen način jih transportirajo v kamionih, velikokrat brez vode in brez vsega, to je skrajno kruto obnašanje do živali. Ampak ljudje ne da bi bili slabi, ampak enostavno na to sploh ne pomislijo. Ko pride končni izdelek na mizo, niti ne pomislijo, iz česa je, kaj je bilo pred tem, kaj se je dogajalo vseh prejšnjih fazah.

Torej ste se za vegetarijanstvo odločili tudi iz etičnih razlogov?

Vsekakor je etični razlog prisoten, drugo pa dejstvo, da človek dejansko sploh ne potrebuje živalskega mesa. To so samo naše privzgojene navade, občutek. Morda je res težko če znoč nehati z vsem, ampak da se, postopoma. To sem storil tudi sam.

V medijih ste se zoperstavili subvencioniranju množične živinoreje. Zakaj ste se odločili za ta korak?

Zdi se mi prav neumno, da je glavna prioriteta Evropske unije stodstotno subvencioniranje kmetijskih, zlasti živalskih proizvodov. To, da Evropska unija subvencionira masovno govedorejo ali masovno vzrejo perutnine, je ravno tisto, kar je najbolj sporno iz etičnega vidika. Pa ne samo iz etičnega,

tudi iz prehranskega vidika. Na to nas narava tudi sama že opominja; z boleznijo norih krav, v zadnjem času s prašičjo kugo, s ptičjim virusom. Enostavno vidi se, danekaj ni vrdu, da se nekaj dogaja v nasprotju z naravnimi cikli in to je opozorilo človeku.

Vegetarijanci iz delci v trgovinah so dražji kot mesni in s tem ne vzpodbujamo ljudi, da bi lahko kupovali bolj zdravo hrano. Menite, da bi več ljudi prenehalo jesti meso, če bi bila vegetarijanska hrana cenejša?

Najbrž tudi to vpliva, čeprav mislim, da vpliva predvsem ozaveščanje ljudi. To je predvsem vprašanje zavesti ljudi, da se tega sploh zavedo; kaj se sedaj dogaja in pri čem sodehujejo. Mislim, da je to ključno. Seveda potem se spremenijo tudi politike npr. kmetijska politika, politika subvencioniranja, usmerjanja. Zakaj ne bi rajše usmerili vsa tista velika sredstva, namesto v masovno proizvodnjo živalskih proizvodov raje v npr. ekološko bioprodukcijo različnih rastlinskih proizvodov žitaric, stročnic, sadja in vseh drugih prehranskih izdelkov, ki na podlagi teh nastajajo. To bi bilo veliko bolj prijazno do narave, ker ekološka proizvodnja pomeni, da ne uporabljamo kemičnih gnojil in različnih dodatkov. S tem ne onesnažujemo okolja in hkrati teh kemičnih dodatkov ni v hrani. Zdaj mi skupaj s hrano pojemo vso to kemijo, ki je škodljiva, ki ni zdrava. Ampak zadaj so interesi proizvajalcev, velikih lobijev, velikih dobičkov, ki so za vsem tem konglomeratom prehransko-živilske industrije, kot jo imamo sedaj. Vendar mislim, da se ozaveščenost ljudi že povečuje tako pri nas pa tudi drugje v Evropski uniji. Ljudje čedalje bolj iščejo zdrave proizvode in mislim, da se tudi vedno bolj vračajo k naravi in da bodo vedno bolj ozaveščeni, tudi kar se tiče živali in živalske hrane.

Bipe vaših izkušnjah priporočali ljudem, da se prehranjujejo vegetarijansko?

Če to priporočam sebi, potem ne vidim razloga, zakaj ne bi priporočal tudi drugim. Nimam se kaj pritoževati, kot sem že rekel, energije imam več kot dovolj. Če drugega ne, sem lahko živ primer, da se da preživeti brez živalske hrane in brez vseh proizvodov, ki iz nje izhajajo.

Kako gledate na to, da moramo vsi ljudje enako plačevati za zdravstvo? Znano je, da so vegetarijanci bolj zdravi in torej manj koristijo zdravstvene storitve.

To je širši problem, ce bten konc ept bi lahko bil drugačen. Vendar mislim, da bistvo ni v tem, ker nekaj solidarnosti v zdravstvenem sistemu že mora biti, da tudi tisti, ki so zdravi, pomagajo tistim, ki so manj zdravi. Res pa je, da bi moral biti vsak človek sam odgovoren za svoje zdravje. Če bi uživali manj škodljivo, manj nezdravo hrano, bi s tem zelo razbremenili zdravstveno blagajno, ki je pod večjo večjim pritiskom. Seveda ni vsem v interesu, da bi se to zgodilo. Kaj bi bilo potem s farmacevtskimi industrijami, ve likimi multinacionalkami, ki služijo od tega, da so ljudje bolni in proizvajajo milijardne dobičke s tega naslova.

Kakšno mišljenje imate o lovu?

Lov v funkciji ubijanja živali in športa vsekakor ni etična zadeva. Če pa mislite na tisti del lovske dejavnosti, ki je usmerjen v ohranjanje narave, naravnega okolja in pomoč živalim, recimo pozimi, da se lažje prehranjujejo, je vsekakor koristen. Lov, ki je namenjen sam sebi kot neka rekreacija in užitek v ubijanju, pa se mi zdi seveda povsem neetičen.

Kakšen je vaš odnos do opravljanja testiranja na živalih?

To je znana dilema, ki je bila v zadnjem času prisotna, tudi v Evropi, v Veliki Britaniji. Seveda se moramo vprašati, ali bi nam bilo všeč, če bi sami bili predmet kakšnega testiranja. Moj oče je bil med drugo svetovno vojno v koncentracijskem taborišču v Dachau, kjer so Nemci eksperimentirali z različnimi medicinskimi poskusi na njem in še na tisoče drugih ljudeh. Pa mi ni bilo nič všeč. Čeprav bi danes lahko nekdo rekel, da s tem pospešimo razvoj znanosti, toda prepričan sem, da se v večini primerov lahko poslužujemo alternativnih metod, kjer ni testiranja na živalih.

Kje so po vašem mnenju korenine brutalnega odnosa do živali?

V nizkistopnji ozaveščenosti ljudi.

Kaj pa gledano zgodovinsko?

Težko bi se točno opredelil zgodovinsko. Nasploh gre tudi v tem primeru za spoštovanje življenja kot življenja. Živali so živa bitja z občutki. Vsak, ki ima doma žival, ve, da živali niso brez občutkov. Velikokrat govorijo religije o spoštovanju življenja, toda v mislih imajo samo ljudi, pa še to ne vedno. Če se spomnimo, kako je v srednjem veku katoliška vera dolgo časa razglašala, da Indijanci, ki so jih takrat zasluževali Španci in Portugalci, nimajo duše. Skratka, to je pomenilo, da jih ni treba obravnavati kot živa bitja z občutki. Potem so se na neki točki premislili in rekli, da črnci nimajo duše. Skldilo je nekaj stoletij zasluževanja črncev. Vse to z blagoslovom Cerkve. Danes ne eno ne drugo nič več ne sprejema. Skratka, vidimo, kako se zgodovinska zavest ljudi le spreminja, kljub temu da v dobočenem obdobju neke norme, neke institucije trdijo drugače.

Kmalu bo božič. Za milijone ljudi čas veselja, ljubezni in miru. Za milijone živali pa čas grozovitega trpljenja pri klanju, da bodo lahko miere polne mrhovine. In to za praznovanje rojstva miroljubnega človeka, ki je ljubil živali, jih ščitil ter jih ni ubijal. Kaj menite vi o tem?

Najbrž bise Jezus obračal v grobu, če bi vedel, da se v njegovem imenu množično ubija živali. Je zasovo izročilo temelji na absolutnem spoštovanju življenja in težko si je predstavljati, da bi Jezus sprejel to, da njemu v čast žrtvujejo milijone živih bitij.

Ali se zavedate, da so vegetarijanci, torej tudi vi, prekleti s strani Cerkve in da jim je ta nam enila večni pekel? Se dobro, da tisti, ki tako govorijo, ne odločajo o tem, kdo bo še lres v pekel.

Vsi svetovni politiki v svojih govorih vedno poudarjajo, da se zavzemajo za svetovni mir. Mislite, da je mir povezan tudi z našim odnosom do živali in nektrvavo, miroljubno prehrano? Kot je dejal Tolstoj: »Dolder bodo klavnice, se bomo tudi ljudje pobijali med seboj.«

Če je zavest človeka dovolj visoka, potem ta ne bo ubijal in kruto ravnal z živalmi. Torej od takšnega človeka še manj lahko pričakujemo, da bo šel v vojno in ubijal ljudi za to, da bi si pridobil kakšno korist. Pri ljudeh, kine ubijajo in jedo živali, je veliko več možnosti, da bodo našli način, kako živeti v miru in sožitju. Stvari so med seboj povezane, povezane so preko nivoja zavesti. Takrat, ko je ta nivo dovolj visok, pride eno in drugo. In zato je ključno vprašanje ozaveščenost ljudi.

Kako pa na to gledajo svetovni politiki?

Svetovni politiki niso nič bolj ozaveščen kot ostali ljudje. Opažam celo, da je v hkkokratnivo ozaveščenostic elo večji pri navadnih državljanih kot pri njih. Vidimo, recimo, mnoge nevladne organizacije v Evropi, ki si prizadevajo za stvari, ki jih politiki še nimajo za prioritete. Pa naj bo to odnos do živali ali varstvo okolja ali denimo borba proti klimatskim spremembam. Ves ta pritisk za spremembe prihaja od civilne družbe. Potem ko kritična masa ljudi sprejme neko idejo, ko veliko ljudi pričakuje in zahteva spremembe, še le potem običajno politika reagira. Politiki na žalost velikokrat niso tisti, ki bi ozavešali

Velika izbira in ugodne cene
bio veganske prehrane
ter naravne negovalne
in dekorativne kozmetike

SPLETNA TRGOVINA
www.ma-ziva.si

ZIVA CENTER
za nego telesa, odnosov in okolja
Križna ulica 18, 1000 Ljubljana
T: 01 436 46 71, F: 01 436 46 72
Koledar in ponudba aktivnosti: www.zivacenter.org
Licenje in orientalski ples: www.citizenska.org

druge, ampak nekako bolj capljajo za splošno zavestjo ljudi. Če ugotovijo, da na volitvah ne bodo izvoljeni, potem se prilagodijo in sprejmejo prioritete, ki so pomembne za državljanke.

Tolstoj je le eden izmed številnih »velikih umov« človeštva, ki so se javno izrekli za vegetarijanstvo. Naj jih naštej en šenkaj: Pitagora, Leonardo da Vinci, Nikola Tesla, Albert Einstein, Mahatma Gandhi... Človeštvo tem ljudem prizna njihova velika dela, dosežke, jih čiti in poudarja njihovo genialnost. Zakaj menite, da je človeštvo gluho za tista razmišljanja omenjenih velikánov, ki se nanašajo na živali in vegetarijanstvo, kot je na primer drzna misel Alberta Einsteina: »Ni drugega nebotako izrazito povečale možnosti za naše preživetje na Zemlji, kot je korak k vegetarijanski prehrani.«? Kakovi komentirate to misel genialnega fizika?

Vsekakor bi se s tem povečale možnosti za dolgoročno preživetje človeštva. Vse je med sabo povezano. Bolj kvalitetna

hrana je nekako povezana z višjo stopnjo zavesti. Ta proces gre nekako vzporedno: če bomo zmogli eno, bomo lahko tudi drugo. Težko pa je pričakovati, da bodo nizko ozaveščeni ljudje, ki kruto ravnaajo z živalmi, prenehali z vojnami, nehali z izkoriščanjem drugih, naredili kaj z revščino v svetuim. Skratka, dokler je nivo zavesti nizek, potem bodo lahko vsaka nasprotja, ki so prisotna v človeštvu, še obstajala in se lahko še povečala do te mere, da uničijo človeštvo.

Ali so ljudje, ki pravijo, da imajo radi živali, toda uživajo meso, resnični prijatelji živali?

Veste, jaz mislim, da ti ljudje imajo radi živali, njihove hišne ljubljence, toda nekako avtomatsko jedo meso drugih živali. Če bi jim v kuhinjo pripeljali kravo in jim rekli, da jo bodo ubili zato, da jim bomo lahko naredili zrezek, bi se verjetno kljub vsemu malo bolj zamislili. Meso v živilski industriji naredijo tako brezoblično, da ljudje mislijo, da je zrezek pač zrezek, da to ni del živega bitja.

Nekatere dame pozimi nosijo živalske krzno. Kakšno je vaše stališče do temodne industrije?

Spet je to vprašanje ozaveščenosti ljudi. Ljudje velikokrat avtomatično sprejemajo dobčene vzorce obnašanja in navade brez razmišljanja. Še leko začnejo o tem razmišljati, lahko spremenijo odnos, postanejo pozomina to in se zavedajo, kaj kupujejo.

Odkod si ljudje sploh jemljejo pravico, da ubijajo, jemljejo prostost in mučijo živali, istočasno pa zase zahtevajo mir in vse pravice. Je to dovoljeno v kakšnem čenuustave?

Izrečno ni dovoljeno, toda seveda vam bodo pravniki in ustavodajalci povedali, da tudi ni prepovedano oziroma se predpostavlja, da je dovoljeno.

Iz neuradnih virov sem izvedel, da je tudi vaš pes Brodi vegetarijanec. Je to res?

Ste pa dobro informirani. To vprašanje rajši postavite kar njemu. Me ni pooblastil, da govorim v njegovem imenu. (smeh)

Danjan Likar

BIBLIJA JE PONAREJENA

Brošura nam med drugim razkriva, zakaj človeštvo ne pozna Jezusove velike ljubezni do živali in njegovega priporočila celotnemu človeštvu naj se prehranjuje vegetarijansko, ter zakaj na noben način to ni smelo biti vključeno v biblijo.

Brošura stane 300 tolarjev
+ poštšina,

naročite jo lahko
na tel.: 041/ 546 672 (Jožica)

Izdajatelj:
**Društvo za osvoboditev živali
in njihove pravice,**
Ostrožno pri Ponikvi 26,
3232 PONIKVA



ŽIVALIM SOVRAŽNA HIERONIMOVA BIBLIJA

**Društvo za osvoboditev živali
in njihove pravice**

Mučenje živali: Kaj lahko storimo?

Po 7. členu Zakona o zaščiti živali mora skrbnik živali pri reji zagotoviti:

- bivališče, hrano, vodo in oskrbo na način, ki je glede na vrsto živali, pasmo, starost, stopnjo razvoja, prilagoditve in udomačitve primeren njenim fiziološkim in etološkim potrebam v skladu z ustaljenimi izkušnjami in znanstvenimi spoznanji;
- svobodo gibanja, primerno živali glede na njeno vrsto, pasmo, starost, stopnjo razvoja, prilagoditve in udomačitve, ki preprečuje nepotrebno tipljenje;
- dovolj prostora, če je privezana ali zaprta, glede na njene fiziološke in etološke potrebe v skladu z ustaljenimi izkušnjami in znanstvenimi spoznanji;
- svetlbo, toploto, vlažnost, kroženje zraka, zračenje, koncentracijo plinov, higieno in intenzivnost hrupa v prostoru, kjer je žival, ki ustreza njeni vrsti in stopnji razvoja, prilagoditvi in udomačitvi, fiziološkim in etološkim potrebam ter predpisanim higienskimi pogojem;

- ločeno nastanitev nezdružljivih živali.

Bolne, poškodovane in onemogle živali morajo biti takoj ustrezno oskrbljene (8. člen Zakona o zaščiti živali).

Zakon o zaščiti živali določa prepovedana dejanja pri reji, prevozu ali drugem ravnanju z živalmi, prav tako določa še druge obveznosti, ki so v stiku z živalmi.

Po Pravilniku o zaščiti hišnih živali mora skrbnik hišnih živali storiti vse potrebno, da zagotovi dobro počutje živali, ki so v njegovi oskrbi, in preprečevati vzroke, ki lahko povzročijo bolečine, poškodbe, bolezni ali motnje v obnašanju živali. Pes mora imeti za neovirano gibanje, če je privezan, odvisno tudi od velikosti, verigo dolgo vsaj 3 m, merjeno pri tleh in ne sme biti privezan z zatezno, bodečo in pretesno ovratnico, veriga pa mora biti čim lažja. Psov, mlajših od 6 mesecev, ter visoko brejih



Foto: Fresh für Tierq.t. 22/2003

psic in psik z mladiči ni dovoljeno imeti privezanih, ampak morajo imeti zagotovljen ustrezen bivalni prostor, ki jim zagotavlja zaščito pred padavinami, vetrom, mrazom in sončno pripeko, preprečuje pobeg živali in omogoča potrebno gibanje. Tako psikotmačke morajo imeti med drugim zagotovljen ustrezen bivalni prostor, ki jim zagotavlja zaščito pred padavinami, vetrom, mrazom in sončno pripeko.

Tudi drugi predpisi določajo zaščito živali, tako npr. Pravilnik o minimalnih pogojih za zaščito rejnih živali in postopku registracije hlevov za rejo kokošine snik ali Odredba o bivalnih razmerah in oskrbi živali prstoživečih vrst v ujetništvu. Če posebnih predpisov, ki bi urejala ravnanje z neko vrsto živali ni, potem se je mogoče sklicevati direktno na Zakon o zaščiti živali.

Kaj lahko storite, če ste priča ali če izveste za mučenje živali?

1. Najprej poskusite odkriti, komu živali pripadajo in navezati stik z lastnikom oz. skrbnikom ali sose dom. Morda lahko nepravilnosti odpravite z dobrim pogovorom. Poskusite doseči vest skrbnika živali - končno želite v prvivrsti pomagati živalim - in ne škodovati ljudem. Morda so skrbniki oz. lastniki živali preobremenjeni in potrebujejo pomoč.

2. Če skrbnik živaline upošteva vaših predlogov, se obrnite na veterinarsko inšpekcijo. Dejansko stanje poskusite po možnosti dokumentirati čimbolj natančno. Mučenje fotografirajte ali posnamite in pridobite izjave prič. Več kot je prič, bolje je, saj se v primeru mučenja živali dejansko stanje mnogokrat zanika oz. je prikrito.

Pomembno: dokaznega gradiva nikoli ne dajte izrok, ne da bi melikopije, raz-

množite pisne dokumente in fotografije! V prijavi mučenja živali izrecno zahtevajte, da vas inšpektor obvesti o svojih ukrepih, sicer tega ni dolžan narediti. Najbolje je, da je prijava pisna. Podate lahko tudi anonimno prijavo, tudi to mora inšpektor obravnavati, razen če iz okoliščin izhaja sum, da je prijava neresna oz. lažna.

3. Vzporedno se pogovorite s policijo in tudi njej prijavite mučenje živali. Sklicujte se na Zakon o zaščiti živali oz. podzakonski predpis, po katerem je skrbnik živali dolžan, da živali oskrbuje primerno njihovi vrsti.

Pomembno: Tudi policiji pokažite svoje slike, ki dokumentirajo mučenje živali. Več kot je državnih organov, na katere se mučenje živali prijavijo, bolje je.

4. Dobro je tudi, da se obrnete na najbližje društvo, ki se ukvarja z zaščito

živali. Pogosto je protest z različnih strani v pomoč! Kopijo prijave pošljite pomožnosti tudi varuhu pravik živali.

5. Dobro pa bi tudi bilo, da bi kopijo prijave poskali še na različne državne organe, kot so predsednik republike, Vlada, Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za okolje in prostor... Potrebno bi namreč bilo, da problematika mučenja živali pride v zavest čim več državnih organov, bolj ko se bodo ti zavedali te problematike, lažje inprejbro rešljiva.

6. S svojimi slikami in pisnim sporočilom se obrnite še na medije. Javni pritisk marsikdaj naredi čudež!

*Vlado Egan, odvetnik
Varuh pravik živali
pri Društvu za osvoboditev
živali in njihove pravice*

Tudi psi in mački so lahko zdravi vegetarijanci

Brezmesna hrana ne prodira vse bolj samo na jedilnike številnih ljudi, pač pa je vedno bolj zanimiva tudi našim hišnim ljubljencem. Tako pravi vegetarijanka Majda Frol Plesničar iz Kopra, ki se prva v Sloveniji ukvarja s prodajo vegetarijanske hrane za pse in mačke. »Po mojih enoletnih izkušnjah vam lahko zagotovim, da so naše domače kosmate živali, ki se prehranjujejo izključno s hrano rastlinskega izvora, bistveno bolj zdrave od njihovih vrstnikov, ki še vedno uživajo škodljivo mesno hrano, za katero mnogi veterinarji trdijo, da je tako zdrava.

Psi in mački, vegetarijanci? Za mnoge lastnike psov se sliši neverjetno!

Tudi večina slovenskih veterinarjev ne verjame, da so psi in mački lahko vegetarijanci. Ko klinikam, trgovinam za živali in semenamam brezplačno ponujamo našo hrano, so mnogi veterinarji skeptični. Še le kose na lastne oči prepričajo, da ta hrana pomaga psom in mačkam do vrhunskega zdravja, potem so pripravljeni naročiti. Vegetarijanska hrana lahko resnično pozdravi vse bolezni, ki so nastale zaradi napačne prehrane psov in mačk. Takšnih bolezni med živalmi pa je vedno več: alergije, težave z ledvicami, prebavne motnje, bolezen urinarnega trakta, kronično bruhanje, driska, kostne in sklepne bolezni, vnetja, srčnožilne bolezni...

Zakaj je pasja in mačja hrana, ki jo dobimo v trgovinah, tako škodljiva?

Beljakovine, uporabljene v hrani za pse in mačke, prihajajo iz različnih virov. Ko zakoljejo govedo, prašiče, piščance, jagujeta in druge živali, se izbrane zrezke, kot je npr. nemasna mišica (pusto meso), odreže od trupla za človeško potrošnjo. Okrog 50 % vsake živali se ne uporabi za hrano ljudi. Kar koli ostaja od trupla: kosti, kri, čreva, pljuča, kite in skoraj vsi drugi deleži, ki jih na splošno ne uporabijo ljudje, se uporabijo v hrani za ljubljence, živalski kmeti in drugih izdelkih. Te »druge dele« poznamo kot »stranski proizvod mesa in kosti« in podobna imena na etiketah hrane za pse in mačke.

Kaj lahko prehranjevanje s takimi izdelki povzroči vašemu ljubljencu?

Nekateri veterinarji trdijo, da hranjenje živali s klavniškimi odpadki povečuje njihovo tveganje, da bi dobile raka ali druge degenerativne bolezni. Načini kuhanja, ki jih uporabljajo izdelovalci hrane za ljubljence, kot so pririsanje, iztiskavanje (sistem vročine in pritiska), kise uporabljajo, da se »napikne« hrano v



Foto: Freshet für Tiere, št. 1/2005

razne privlačne oblike kot npr. zrna ali kroglice) in pečenje, niso zagotovilo, da uničijo hormone, uporabljene pri vzreji živali ali povečanju pridobitve mleka ali zdravik, kot so antibiotiki ter uspaliva, uporabljena pri evtanaziji živali.

Toda v reklamah nam prikazujejo, da je to najboljša hrana za našega ljubljence?

Vem. »Debeli, celi piščanci, izbrani zrezki govedine, sveže zrnje in vsa zdrava hranljivost, ki jo bosta kdajkoli potrebovala vaša mačka ali pes!« To so podobe hrane za ljubljence, ki jih izdelovalci razširjajo preko reklam in medijev. To je tisto, kar ameriška industrija hrane za ljubljence z 11 milijard dolarjev zasužnja letno želi, da potrošniki verjamejo, ko kupujejo njihove izdelke. Kar večina potrošnikov ne ve, je to, da je industrijska hrana za ljubljence podaljšek prehranske industrije za ljudi in kmetijske industrije. Hrana za ljubljence predstavlja trg za klavnične odpadke, za žita, ki jih smatrajo za neprimerna za »človeško uporabo« in za podobne odpadne izdelke, ki naj bi se spremenili v dobiček. Ti odpadki vključujejo čreva, vimena, požiralko in morda obroke in rakave živalske dele. Tri od petih glavnih družb hrane za hišne ljubljence v ZDA so

podružnice večjih multinacionalk: NESTLE (Frisbies ipd.), Ralston Purina proizvodi (ProPlan, Purina One itd.), Heinz, Colgate-Palmolive (Hill's Science Diet Pet Food) ipd. Druge vodilne družbe vključujejo Procter & Gamble (Eucaruba in Iams), Mars (Kalkon, Mealtime, Pedigree, Sheba itd.) in Nutro. Iz poslovnega vidika je za multinacionalke lastništvo družb, ki izdelujejo hrano za hišne ljubljence, pravzaprav idealna rešitev. Multinacionalke so povečale obseg kupne moči, ker lahko v kapital spremenijo svoje odpadne izdelke.

(www.naturrespet.com/flirtsatats.html)

Ali proizvajalci v industrijsko hrano dodajajo tudi različne umetne arome, da premamijo opse in mačke?

Morda ste opazili edinstven, oster vonj, ko ste odprli novo vrečko hrane za ljubljence. Kaj je izvor tega slabega vonja? Največkrat je to prirajena živalska maščoba, restavracijska mast ali druga olja, ki so preveč žarka in neuzžitna za ljudi. Te maščobe razpršijo neposredno na iztisnjene kroglice in zrna hrane, kar naredi, drugače puste in neokusne izdelke, zelo okusne. Maščoba deluje tudi kot vezivni dejavnik, kateremu proizvajalci dodajo še druge izboljševalce okusa, kot so npr. prebavki. Znanstveniki za hrano za ljubljence so odkrili, da je živalim všeč okus teh razpršenih maščob. Izdelovalci so mojstri v tem, da premamijo psa ali mačko, da pojesta hrano, ob kateri binormalno zavijala nos.

Kako pa je z dodatki in konzervansiv industrijski pasji in mačji hrani?

Industrijski hrani za ljubljence dodajo mnoge kemikalije za izboljšavo okusa, stabilnosti, značilnosti ali izgleda hrane. Aditivi vključujejo emulgatorje, ki preprečijo ločevanje vode in maščobe, antioksidante, ki preprečijo žilavost maščobe in umetna barvila in

okuse, ki naredijo izdelke bolj privlačne za potrošnike in bolj sklane za njihove ljubljence. V zadnjih 40. letih se je število dodatkov v hrani zelo povečalo, zato je tudi vedno več bolezní. Vsa industrijska hrana za ljubljence je konzervirana, da ohrani svežino in ostane privlačna. Nekateri izdelovalci so prisluhnili zaskrbljenosti potrošnikov zaradi škodljivosti kemičnih konzervansov in zdaj uporabljajo naravne konzervanse, kot so vitamin C (ascorbat), vitamin E (mešani tohoferoli) in olja rožmarina, klinčkov in drugih začimb za konzerviranje maščob in njihovih izdelkov.

Zakaj vaša vegetarijanska hrana za pse in mačke tako dobro dejno vpliva nanaše ljubljence?

Hrana AMI je popolna hrana, ki temelji na izvlečkih visokokakovostnih žitaric, ki zadostujejo tudi najstrožjim kriterijem glede hranljivosti in dokazano blagodejno učinkujejo na zdravje hišnih ljubljencev. AMI vsebuje tudi vse za živali potrebne vitamine, minerale, beljakovine in posebej za mačke prepotrebni taurin. Hrana je plod 20-letnih proučevanj in raziskovanj velikega ljubitelja hišnih prijateljev, muc in psov, doma iz severne Italije. AMI je popolnoma naravna in popolna hrana za pse in mačke, ki ne povzročata alergij in dokazano izboljšuje zdravje in odpornost živalskega organizma na različne bolezni. Do sedaj smo se sami prepričali, da mačke v roku treh tednov dobijo lepšo in bolj zdravo dlako, marsikateremu psu pa se izboljša stanje alergije, ki jo dobi zaradi uživanja beljakovin živalskega porekla. Dokazano je tudi, da vegetarijanski psi in mačke živijo dlje od svojih me soje divjstrnikov.

Imate tudi vi doma žival, ki se hrani vegetarijansko?

Ja. Sem ponosna lastnica pitbulke Lise, kije pravtako vegetarijanka. Je zelo miroljubna, kar je tudi rezultat bre zme sne hrane. Doma imamo tudi mešanico Naty (zlati prinašalec labradorec), ki je prav tako vegetarijanka.

Mislite, da je vegetarijanska hrana primerna za vse pse in mačke?

Seveda. Poudarila pa bi, da mora biti prehod na vegetarijansko hrano postopen. Lastnikom priporočam, naj na začetku samo dodajajo nekaj naše hrane v običajno industrijsko, potem pa naj počasi zmanjšujejo količino me snih briketov in povečujejo vnos rastlinske hrane.

Danjan Likar

Rekli so o pasji in mačji vegetarijanski hrani AMI:

Prof. Bruno Fedí, docent na univerzi La Sapienza v Rimu: Pokazalo se je, da so živali AMI takega okusa, ki ga imajo domače živali radi. Imajo tako sestavo beljakovin, vitaminov, soli in mineralov, da so zares dobra, predvsem pa ne vsebujejo tistih snovi, ki povečujejo apetit in "zadrogirajo" vaše pse in mačke, da postanejo odvisniki od industrijsko narejene hrane. Novirastlinski izdelki AMI nitine vsebujejo odvečnih količin soli, ki so tako škodljive, in ne morejo vsebovati prionov (povzročitelji "horihkrav").

Maja L. iz Izole: To je že naša druga mačka ženska, kliče pa se Bubi. Problemiz njeno dlako so se kar vrstili, izpadak so v ogromnih količinah, praktično celo stanovanje sem imela bele od rjenih kocin. Nič ne nisumilna alergijona hrana, dokler mi ni prijzna gospa iz Kranja omenila njen zelo podoben problem. Poskusili smo s hrano AMI in po dobrem tednu se je stanje Bubijnih dlak radikalno izboljšalo.

Lovorka V. iz Zagreba: Sem ponosna lastnica treh perzijskih muc. Na začetku sem bila malo skeptična, vendar ko sem videla, kako radi je joto hrano, sem bila kar presenečena. Po enem me se cu se je že opazila razlika, dlaka je lepša, mucje pa so živahnije in izgledajo bolj zdrave.

Gorazd Jereb iz Kopra: Moja rodezijska grebenarka Zala je kljub hrani, ki ji jo je predpisal veterinar, izgledala uboga. Jedla je zelo malo, cele dneve preležala, ni imela nobene energije in volje do igre. Po enem tednu jemanja hrane AMI si je Zala opomogla, nekaj tednov kasneje pa se je že igrala in bila vitalna.

Veterina Gorica, Logatec, Murska Sobota, kjer so imeli posluh za zdravo, vegetarijansko hrano za pse in mačke, že prejema pozitivne odgovore lastnikov hišnih ljubljencev.

Pokličite v podjetje Vege 4 še danes in zagotovite vašemu psu in mački vrhunsko zdravje!

REKI AMI O STORO ČILO!

Vege 4 d.o.o.
Ferrarska 14, 6000 Koper
Tel.: 05/630 5265, 041 601 100 (Majda)
vege4@siol.net www.vege4.com



Majda Pročelnik, direktorica podjetja Vege 4, kjer izdelajo vegetarijansko hrano AMI za pse in mačke. Zraven jedomeče vegetarijansko pitbulterierko Liso.



Humanistično opredeljen zdravnik ne bi smel biti mesojedec, ne lovec in ne vojak

Prim. Tomislav Majić, dr. med., spec. kardiolog. Rojen v BiH. Oče Hrvat Dalmatinec, mati Bosanka srbskega rodu. Diplomiral na Medicinski fakulteti v Zagrebu, specializiral iz interne medicine na Institutu za pljučne bolezni Gornik, podiplomski študij iz kardiologije opravil v Zagrebu, naziv primarija dobil v Ljubljani. Kot dolgoletni vodja zdravstvene službe v zdravilišču Šmarješke Toplice in pomočnik direktorja za zdravstvo v KRKA Zdravilišča je delal na področju razvoja programov rehabilitacije in preventive bolezni srca in ožilja. Sedaj v 62. letu starosti opravlja še funkcijo vodje novega Vitarium Spa & Clinique centra v Zdravilišču Šmarješke Toplice.

Zakaj in kdaj ste se odločili za vegetarijanstvo?

»Inicijacija« se je zgodila davnega leta 1968 in se nanašala žalostno, pa vendar romantično zgodbo. Bil sem študent medicine in sem v prednovoletnem času s svojo punco Zagrebčanko, sedajno soprogo, prišel domov v Jajce na počitnice. Mati se je takoj pohvalila, da ređipuja zanovoletno večerjo misleč, da se nama bodo pojavile skomine na dobro poje dino. Vendar se je moja punca pozanimala, kje pujske »staruje«, in ga začela redno obiskovati. Srčkani debelušni mladiček jo je tako navdušil, da je začela agitacijo za reševanje njegovega življenja. Nas ostale je seznanila s svojo dokončno odločitvijo, da svojega malega prijatelja za nobeno ceno ne bo jedla, mi pa naj se odločamo po svoji vesti. Mater ni bilo možno prepričati, pujske je klavno končal, vendar pojedina ni uspeh. Moralna pridiga moje punce je vzela apetit tudi ostalim, za mene pa je to bila prelomnica pri odločitvi za dokončno vegetarijanstvo.

Kakšne spremembe ste doživeli po prehodu na brezmesno hrano?

Že zgodba nakazuje, da nisem govegetarijanec, kar pomeni odpovedovanje uživanja mesa zgolj zaradi svojega zdravja in dolgega življenja. Sem ekovegetarijanec, kar vključuje veliko pomembnejše razloge: moralno-etične, ekološke in politične.

Uživanje mesa je skozi zgodovino človeštva pre dmet razpravljanja z moralno-etičnega in verskega stališča, pa tudi zaradi kontroverznih fizioloških pogledov. Na eni strani v kulturi stare Helade (Pitagora) in rimskega cesarstva (Seneka) velja vegetarijanstvo za mnogo duha nad telesom in se je treba vzdrževati od vsega, kar ima dušo.

Isaac Newton je označil za barbarstvo



Tomislav Majić, dr. med.: »Odpoved mesa je nesamo častno, pač pa tudi zdravo dejanje.«

navado je stimeso inkribitij, čeprav vemo, da čutijo kot mi.

Glede duhovne držbe do mesne prehrane je večina ljudi še v bližnjikamene dobe. V družbi, ki se deklarira za humanistično, si noben človek ne sme kasti pravice absolutnega gospodarja v odnosu do narave in sobitij (živali), marveč je njegova dolžnost, da poskrbi, da za vsa živa bitja obveljajo enaka pravila, kot jih je postavil za nedotakljivost svojega življenja. »Dokler človek ne bo razširil svojega moralnega obzorja do vseh živih bitij, sam ne bo našel miru,« je rekel dr. Schweitzer. L.N. Tolstoj pa je dejal: »Dokler se bomo prehranjevali izključno, se bomo kralime d seboj.« Z moralnega vidika se mi zdi nevzdržno ubijati živali in potem jesti njihova trupla. Pri tem sem radikalna na način Leonarda da Vincija, ki je na mesojedstvo gledal z enakim gnušom kot na ljudožerstvo. Za moralno sprevrženo dejanje imam tudi na grozovit način gojenje in ubijanje lepih živali, ki ga spodbuja modna industrija (rejci, krznarji, modni gurui), služba za dokazovanje moči in prestiža v družbi in se rojeva iz človekovega pohlepa in nečimnosti.

Nesprejemljiva mi je tudi množična ekspresna vzreja živine za zakol, ki poteka v nezmožnih razmerah ob sočasnem uničevanju okolja.

Prehod na vegetarijanstvo sem doživel kot eno višjo stopnjo osebnostnega razvoja, ko lahko usklajujem način življenja s svojim pogledom na svet. Prišel sem do spoznanja, da človek svoje zdravje in kakovostnejše življenje lahko ustvari le sam s svojim pozitivnim odnosom do prehrane, telesnega gibanja, prostega časa, do sočloveka, vseh živih bitij in narave. Gonilna sila pri mojem osebnostnem razvoju in ustvarjanju lastnega sistema vrednot je postalo sistemsko razmišljanje, demokratična kultura in holističen pristop k človeku, zdravju in okolju. To mi omogoča sposobnost spreminjanja lastnih konceptov vedenja in pozitivnega odziva na spremembe življenjskega okolja, ki smo jim v sodobnem času nenehno izpostavljeni.

Kako na vaš način prehranjevanja gledajo kolegi zdravniki?

Med mojimi kolegi zdravniki je po moji evidenci enako število vegetarijancev in kot v ostali populaciji. Biti lovec je nesprejemljivo za poklic, ki ga zavezuje Hipokratova prisega na nedotakljivost življenja. Zdravniki so - in še danes to počnejo - opravljali v vivo eksperimente, sodelovali s totalitarnimi režimi pri odvzemanju svobode na podlagi neresničnih diagnoz, se vojskovali in zagrešili zločine proti človeštvu (enega še lovi Haški tribunal, dr. Karadžića, pa še nekaj jih je bilo v nedavni balkanski vojni). Hipokratova prisega je le še ena odprevar, kažnih zaobljub za tiste, ki se za zdravniški poklic odločajo iz čistihlepa. Časten, zares humanistično opredeljen zdravnik ne bi smel biti mesojedec, ne lovec in ne vojak.

Kakšno je vaše mnenje o reklamirani rdeči meso telo ga potrebuje!? Ste za prepoved reklamiranja mesa in mesnih izdelkov?

Po mnenju antropologov (Marvin Harris) ni pričakovati sprememb univerzalne okusa do mesa. Nobena kultura ali verska tradicija v tem še ni uspela. Le vojna in lakota ljudi prisilili tej odpovedi. Zato je, kljub ugodnim pripadnikom, vegetarijanstvo še vedno »seksaški« pojav.

Potrebno pa je ustvarjati družbeno klimo, v kateri uživanje mesa ne bo več znamenje blaginje in prestiža, temveč primitivizma, barbarstva ali vsaj moralno slabih navad. Kakoto uresničiti? V sodobni industrijsko-informacijski družbi so univerzalne humanistične vrednote kot koristi za človeka zamenjane naračun težnje po čim večjem dobičku. Družbeni sugestivni aparat, mediji, pa potrošniška mašinerija ustvarjajo prevare za ljudi. Zapeljujejo jih na hipotetični privlačnosti moči, pohlepa, sebičnosti. Duh lažnivosti je tudi v medijskem pristopu do hrane, kot je to razvidno iz TV sporočila, »da te bo potrebuje rdeče meso«.

Resnica je, da naše telo ne potrebuje rdečega mesa, zato ga tudi ni v priporočilih nacionalnega programa prehranske politike. Na vprašanje, ali sem za prepoved reklamiranja mesa, odgovarjam: sem za splošno prepoved reklamiranja vsakršnih izdelkov, če reklama temelji na neresnici in prevari, kamor sodi tudi omenjena.

Zakaj je meso iz strokovnega stališa škodljivo?

Nesporno je, da obstoja potencialna škodljivost uživanja mesa v človeški prehrani. Škodljivost izhaja iz vsebnosti škodljivih maščob, kancerogenih (frakcijskih) snovi in ostalih kemičnih skrivnosti v mesnih izdelkih. Meso je okuženo in prežeto s stemijskimi zaradi problematične pridelave, predelave in priprave mesa, ki največjo koncentracijo dosežejo prav na vrhu prehranske verige, pri živalih.

Prehranjevanje z mesom je dejavnik tveganja za srčnožilne in rakaste bolezni (rak na debelem črevesju npr.). Tveganje se povečuje s količino zaužitega, predvsem rdečega mesa. To potrjujejo izsledki študij, ki sta jih med številnimi drugimi opravila tudi Svetovni sklad za raziskovanje raka v Seathu (World Cancer Research Fund) in Ameriški inštitut za raziskavo raka (American Institute for Cancer Research) in ki so objavljeni v mednarodnem sporočilu o vlogi prehrane pri obolenju za rakom: s pravilnim pre-

hranjevanjem se tveganje za raka lahko zmanjša za 20 %.

Britanski epidemiologi so ugotovili, da odpoved mesu ni samo častno, ampak tudi zdravo dejanje: v 12-letni raziskavi med 6.000 vegetarijanci in 5.000 mesojedci je umrlo 20 % manj vegetarijancev in med njimi je bilo 40 % manj raka.

Glede srčno-žilnih bolezni pa so številne raziskave pokazale, da imajo vegetarijanci manjše tveganje, da zbolijo za temi boleznimi, kar je v svojem sporočilu objavila Znanstvena skupina SZO leta 1994 (Report of a WHO Scientific Group, Geneva 1994).

Izsledki študije grških raziskovalcev, objavljeni v strokovni reviji JAMA leta 2003, so pokazali, da se ob večjem upoštevanju mediteranske prehrane zmanjšuje smrtnost zaradi bolezni srca in ožilja ter rakavih bolezni. Mediteranska prehrana vsebuje veliko zelenjave in sadja, žit, olivno olje, zmerno količine morskih rib in vina, le malo pa mesa in mlečnih izdelkov.

Raziskava z imenom Lifestyle Heart Trial, izsledki katere so objavljeni v strokovni reviji Lancet leta 1990, pa je pokazala, da je pri bolnikih z že dokazano boleznijo srčne ožilja, možno celo doseči nazadovanje bolezenskih sprememb le s spremembo življenjskih navad. Po enem letu trajanja raziskave se je izkazalo, da se je zožitev venčnih srčnih žil pri bolnikih na vegetarijanski prehrani z malomaščobami pomembno zmanjšala, pri bolnikih kontrolne skupine nam še ni prebrala celo zvečala. Epidemiološke študije so pokazale tudi to, da vegetarijanstvo pomeni nagajenost do bolj zdravega življenjskega sloga: manj kadijo, manj uživajo alkohol, gojijo športne dejavnosti, bolj uravnavajo telesno težo.

Vendar živinorejci, mesarji in mesna predelovalna industrija ne glede na priporočila ministrstev za zdravje in različnih svetovnih strokovnih skupin za preprečevanje in zdravljenje srčno-žilnih ter rakastih bolezni z reklamami po okusu svojih interesov poučujejo ljudi o »pravilni« prehrani.

Kaj vi svetujete pacientom, ki zbolijo za hudimi boleznimi, kot so rak, srčno-žilne bolezni? Kaj pravijo pacienti, ko izvedo, da ste vegetarijanec?

O krivdi (grehu) in kazni ponavadi z bolnikine razpravljam, jim pa svetujem zdrav življenjski slog, ki vključuje pravilno prehrano predvsem pa vzdržnost do uživanja mesa. Ne pozabim tudi pripomniti, da ta odločitev pomeni častno dejanje. Kaj si pa pacienti mislijo o

mojem vegetarijanstvu, ki ga sicer rad poudarim, zaenkrat še ne vem, bom pa opravil anonimno anketo z njimi na to temo. O rezultatih vas bom z veseljem seznanil v kakšnem drugem intervjuju.

Kaj mislite, da bi se zgodilo, če bi vsi ljudje ešlina ogledovalniki?

Ljudi je treba obveščati o vsej grobiji, ki jo nekateri počnejo zaradi pohlepa, častihlepa in podobnih perversij, ki jih mrgoli v človeški naravi, narkotiki pa ne služijo čast družbi, ki se ima za visoko kulturno razvito in civilizirano. Verjamem pa, da bo obisk vključnici vsaj pri nekaterih spodbudil preobrat k vegetarijanstvu in spoštovanju drugih živih bitij.

Nekateri strokovnjaki poudarjajo, da so številne naravne katastrofe (ujme, potresi) povezane tudi z ubijanjem živali. Po Einstejevem zakonu trpljenja se groza iz kladiv in laboratorijev s poskusi na živalih širi po določenih fizikalnih zakonih, dokler se ne razbr eneni v ujmah, zlasti potresih. Kako gledate na to? Kaj pa njegova izjava »Nič ne bo tako povečalo možnosti preživetja na Zemlji kot korak k vegetarijanski prehrani«?

Človek mora, da bi preživel, živeti v skupnosti z drugimi. Dolgoročno preživetje je odvisno od njegovega odnosa do ostale narave z živalmi in rastlinami vred, katerih del je tudi sam.

Življenje v skupnosti terja od človeka določena »pravila igre«, ki jih lahko izvaja, ker ga je narava obdarila z duševnostjo, vendar le, če je z vzgojo poskrbljeno za razvoj in gojenje občutkov za kakovostno življenje v skupnosti, kot so ljubezen, vzajemnost, sočutje.

Vzgoja v družini v najugodnejšem, a najbolj občutljivem obdobju otroštva, je največkrat zasnovana na družinskem egoizmu. Starši večinoma niso niti dobri psihologi niti pedagogi. Očetovska avtoriteta ni zasnovana na sočutju ali vzajemnosti, temveč na moči. Otroku daje obrazec težnje za posedovanjem moči nad drugimi in častohlepu, razvijajo sebičnost in nečimrnost. Končni rezultat je prevlada antropocentriзма v družbi: polje mora huj subjektov je zoženona ljudiporabnike.

Vendar, človek je eno z naravo in dolgoročno preživetje terja spremembo paradigme: razumevanje ekološke filozofije in sprejetje ekobiocentrične etike z omejitvami v praktičnih razmerjih med človekom in njegovim življenjskim prostorom. To je etika, ki enako skrbi za ohranjanje življenja ljudi, živali in rastlin.

Danjan Likar

Živalim prijazna živila tudi v Sloveniji



Prodajna mesta:

*Trgovina K NARAVI, Pogačarjev trg 1, Ljubljana (polrita tržnica) - GSM: 031/681-426, 01/431 73 22

*KE A (sobota dopoldan), Lokarje (pri Sentjurju) - GSM: 031/499-756

*IBI Sendvič, Sejmišče 1, Kranj - GSM: 041/214-233

*IBI Sendvič, Trubarjeva 57, Ljubljana - GSM: 041/214-233

*Maribor in Murska Sobota - informacije na GSM: 031/499-756

iBi

namaz za sladokusce

kremasto svež
in brez holesterola



vaš favorit

Čemaž
Medvedje
krepak namaz

»Tako kot se medvedi po zimskem spanju osvežijo z divjim česnom, s čemažem, tako tudi jaz poživljajoče dišim po gozdu in travniku. Teknem na kuku, s krompirjem in začirnim vaše omake.«



Italiano
Z mediteransko
zelenjavo

»Sveđa tekmemnakuku ... toda če želite postreči nekaj čisto posebnega, me zmešajte z žličko pesta in vmešajte na koščke narezan paradiznik. Servirajte z belim kruhom in že je tu jed po italijarsko!«



Čebula paprika
Polstna
posebnost

»Paprike dišimo po dopustu, po soncu in moju. S svežo čebulo dobite enkratno svežo kombinacijo. Namaz namažite na debelo na kruh, lahko tudi na prsto ali pa pogrejte z vinom in že je tu okusna omaka za testenine.«



Hokkaido Simba
Hokkaido bučke
s curryjem

»Ali ste še za en originalni namaz? Če me zmešate z Lebe Gesund paradiznikovo omako, dobite curry ketchup za vaše vegetarijanske klobasice. In če to prvoklasno mešanico pogrejte, imate okusno omako za riž, špagete ali torteline!«



Zelišča
Vaš zeliščni vrt

»Nekateri me umerujejo iBi-lekama saj vsebujem mešanico različnih zdravih in okusa polnih zelišč - od peteršilja, timijana, bazilike, rožmarina vse do krebujlice. Tako sem vaš zeliščni vrt v kozarcu in vsak dan je čas žetve!«



Ravbar
Krepek
zelo priljubljen

»Sem zasaka brez svinjske masti, z veliko čebule, aromatičnimi jabolki in finim izbranim domačim zeliščem. Za velike in male "ravbarje"!«



Hot
Nekateri
so za pekoče

»Blagi feferoni vam pričarajo zlahčnost Mehike. Kljub temu nisem premočen in sem enkratna pomaka za zelenjavne paličice, popečen krompir, nacho čips in še in še ...«



Hren
Svež, blag
in aromatičen!

»Sem sveža pomaka za na kruh in h krompirju v oblicah. Če me razredčite z vodo ali vinom, nastane pikantna hrenova omaka, ki je prava specialiteta za testenine in rdeči pesil!«

Informacije o namazu:

»Sem za sončno stran življenja: **okus, zdravje, vsestranskost, naravnost in ljubezen do živali. Sem popolnoma rastlinski** in sem za vas **pripravljen iz aromatičnih sončničnih semen** in z dragocenim sončničnim oljem.

Uživajte me kot kremast namaz na kruhu v 12 različnih okusih. Spremenite pa me lahko brez veliko truda v krasno omako za testenine, zelenjavo in druge jedi. Teknem kot solatni dressing, kot pomaka, obogatim juhe, vaš krompir ali zelenjavo - in še in še!

Nasvet za zdravje:

»Sem le pol tako masten kot margarina, brez holesterola in čisto brez živalskih sestavin. Vsebuje dragocene večkratno nenasičene maščobne kisline sončničnih semen kot tudi pomembne aminokisline.«

*Tržnica v Celju vsako sredo in soboto dopoldan - GSM: 031/499-756

*Tržnica Izola vsak petek, tržnica Koper vsako sredo in soboto - GSM: 031/760-794

*Tržnica Koseze Ljubljana sobota dopoldan - GSM: 031/681-426

*Elabolska tržnica Nalco vsak torek dopoldan - GSM: 041/214-233

NA TRŽNICAH NAJDETE TE IZDELKE POD LOGOTIPOM IBI

Nemški glasbeniki se borijo za pravice živali

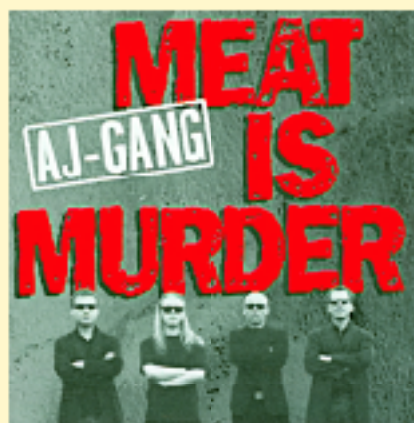
Pričelo se je s protilovskim rapom »Bamb ikiller«: Mladi nemški glasbeniki so se formirali v skupino in pričeli pisati pesmi za pravice živali. Po nastopih v živo v klubih, kulturnih centrih in na prireditvah za pravice živali mladi zdaj predstavljajo svoj prvi album »Meso je umor« s trinajstimi pesmimi za pravice živali in s stilistično raznovrstnostjo glasbe od popa, rocka do reggaeja in hip hopa. Revija "Freiheit für Tiere" je govorila s KJ (Kay-Jay) iz skupine AJ-Gang.

Kako dolgo že obstajate?

Prva pesem, »Ubijalec smijačka«, je nastala že leta 2001 kot projekt v studiu. Tako je prišlo do prve gamaxi CD-ja, ki se je igral na demonstracijah proti lovu in na shodih za varstvo živali. Bilo je posnetih 5000 CD-jev in od teh je ostalo le okrog 200 neprodanih. A manjka nam je skupina za nastope v živo. Zgodaj poketi leta 2004 se je AJ-Gang zbrala v svoji sedanjosti. Poznali smo se že iz različnih skupin in smo že od najstarejših časov skupaj muzicirali. Naš prvi »gig« smo igrali na Vegamaniji 7 na Dunaju konec junija 2004. In nato je šlo navzgor: nastale so nove pesmi. Igrali smo leta 2004 pri vse zvezni demonstraciji proti lovu v Berlinu pred parlamentom in pred Brandenburškimi vrati in leta 2005 na Festivalu proti lovu na Kudammu. Spomladi leta 2005 smo se udeležili največjega tekmovanja skupin na svetu, EMERGENZA, nastopili v AKW v Würzburgu in na Južnonemškem finalu v frankfurtskem kulturnem centru Batschkapp. Junija smo še enkrat igrali na Dunaju na Vegamaniji 8 in v Freiburgu na Festivalu za pravice živali v KTS. Za poletje in jesen imamo nadaljnja vabila, med drugim v Berlin in na Festivalu za pravice živali v Sloveniji.

Kakšne so reakcije publike?

Na prireditvah za pravice živali so seveda vsi navdušeni. Pri velikih koncertih v kulturnih centrih in na festivalih so reakcije poslušalcev, kot si lahko predstavljate, tudi kontroverzne, saj naša besedila jasno izražajo, da ne smesh jesti živali, zato dajimne povzročas trpljenja. Za normalne je dce mesa je že slšati to bese dila šok. Ampak poskušamo doseči simpatije s svojo glasbo, saj če pridejo poslušalci na okus najprej pri glasbi, potem jim je morda lažje realizirati bese dila in nato o tem razmisliti. Mislimo precej miroljubni ljudje in neradikalci. Ne poskušamo drugih ljudi prisiliti v ve-



Prvi CD od skupine AJ-Gang »Meat is murder (Meso je umor)« lahko naročite na tel.: 041 546 672 (Jožica) Cena: 2500 SIT

tarjanski način življenja. Tudi jih ne poskušamo prepričati, le soočimo jih z realnostjo in brutalnostjo, s katero ljudje ravnajo z živalmi. Radi imamo živali in radi muziciramo. Zato smo AJ-Gang.

Vaš prvi album »Meso je umor« je ravno izšel. Za kaj gre?

Želeli smo enostavno dobro glasbo kombinirati z živalim prijaznimi besedili! Stilistično si nismo postavili nobenih meja! Odraggaja preko popa, rocka, funka, disca, hip hopa do metala, vse je prisotno. Morda je malce neobičajno za skupino, da igra različne glasbene sloge, ampak ravno to nas privlači, kajti tako je za vsak okus

Memke vegetarijanske skupine AJ-Gang daje s svojo glasbo in svojim glas! Vir: Freiheit für Tiere 31.1.2006

nekaj. Tematsko obravnavamo najrazličnejše vidike bitvanja živali in žal s tem povezanega nepopisnega trpljenja, kiga kot živalske spoznaš preko človeka.

V baladi »Srce iz kamna« gre za smu, ki je ta trenutek še radoživa, iskriava, a jo nena doma strel lovca iztrga iz življenja in ta hladnokrvni lovec nitine čuti, kaj je s svojim dejanjem storil! »Mfi obsojamo« je funkovska himna, ki prikazuje naše stališče. »Muzej« je reggae, ki enostavno zahteva: »Lov in lovce v muzej!« Rokovska skladba »Lovski pozdrav« opisuje z lovčevega stališča, zakaj lovi in kako se pri tem počuti. »Modri medvedek« na humorističen način pripoveduje, kako nekdo, ki pravzaprav sam dobro ve, kako napačno je pobijati živali, a pred tem vedno znova zapira oči in se lakomno nakmni s svojim rezkom. »Kz te vprašam« se obrača naravnost na meso jedega poslušalca in ga vpraša, ali bi mu bilo vesele, če bi ga zredili in zaklali. »Čas je« apelira na lovce, naj končno prenehajo z nagnusnim lovom, da se bo ponovno vrnilmi v gozd. Posneli smo tudi dva angleška komada: hardcore/metalic naslovno pesem »Meso je umor« in popovsko »Globoko«. Tudi pri teh gre za uživanje mesa na splošno. Ena pesem se imenuje »Praščje življenje«, ki jo s svojega vidka poje prašček, ki mora v klanovico. V »Zajčji pesmi« se najdemo v »vsakdanu« nekega zajčka in nekega lovca in na koncu je še eno presenečenje. Teme, ki jih obravnavamo, so v resnici zelo resne, ampak mi skušamo sporočila pesmi predstaviti na humorističen način.

In še en hip hop komad »Odpri oči«, pri katerem smo uporabili eloprave pretepače! Torej, najbolje je kar naročiti CD (smeh). Odlomke lahko poslušate tudi na naši spletni strani WWW.aj-gang.de.

Vidim, da imate tudi dodatno funk-funkcijo na CD-ju, kaj naj bito pomenilo?





Posneli smo tudi film izva odra, s posnetki s koncertov, intervjujev skupine, izjave, zakaj delamo to glasbo in ta besedila, da nam pri tem ne gre za dobiček, da imamo radi živali ... 25-minutni film je kot dodatni material skupaj na CD-ju in se lahko izvaja na vsakem PC-ju.

Kakšni so vaši načrti in cilji v prihodnosti?

Igrati na mnogih koncertih, napisati še več dobrih pesni, da bi dosegli čim več ljudi in v njih vzbudili sočutje za



Skupina AJ - Gang redno nastopa tudi ina mesečnih demonstracijah proti lovu v Berlinu.

trpljenje živali, da bi preko glasbe združili vse zaščitnike živali.

Bilo bi krasno, če bi vedno več ljudi prenehalo z uživanjem mesa. Bilo bi krasno, če bi vedno več lovcev odložilo orožje in bi se namesto lova zavzemali za mir na svetu, kajti k miru sodi tudi pomiritev z živalmi. Če bi se vedno več ljudi razvilo iz sovražnikov v prijatelje živali, ja, to bi bilo lepo!

Vir: Freiheit für Tiere, št. 4/2005, prevod: Blanka Prezelj



DVD in video kasete
» **DOMOVINA ZA ŽIVALI** «
Dan na kmetiji usmiljenja

Informacije in naročila na naslov:

Naročite lahko tudi brezplačne letake:

- NE POTREBUJEMO LOVCEV
- 8 LAŽI O PREHRANI



video kasete



majice

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice

Ostrožno pri Ponikvi 26
3232 PONIKVA

Internet: www.osvoboditev-zivali.org
E-mail: info@osvoboditev-zivali.org
Gsm: 041/546 672 (Jožica)

Sem velik nasprotnik uporabe živalskega krzna

V Sloveniji število vegetarijancev narašča ne samo med »občajnimi« ljudmi, pač pa tudi med estradniki. Eden od njih je pevec Sebastian, ki se je odločil za nekrvavo prehrano že v otroštvu.

Zakaj si se odločil postati vegetarijanec? Kakšne spremembe si doživel?

V bistru ne gre toliko za odločitev kot za to, da mi meso enostavno ni več dišalo. Je pa verjetno vse skupaj precej povezano z dogodkom, ko sem kot še zelo majhen otrok je delal kšavico, ki je bila le na pol pečena in na sredi še krvava. Ker sem bil preveč zadržan, da bi vljudno prosil babico, da jo speče do konca, sem jo pojedel. No, takrat je bila po moje moja vegetarijanska »prihodnost« zapečatena. Sicer pa se kakšnih sprememb sploh ne spomnim, ker je bilo to tako dolgo nazaj, da se počutja od takrat, ko sem jedel meso, sploh več ne spomnim. Enako tudi ne vem, kakšen okus ima meso, tako da obdobja pred vegetarijanstvom ne bim mogel primerjati z obdobjem po njem.

Kako je biti danes vegetarijanec in kako je bilo včasih?

Stanje se je drastično spremenilo! In mislim, da je 'drastično' zares prava beseda. Spomnim se, ko mi je mama z različnimi trikmi skušala včasih meso podtakniti, pa sem imel do mesa tak odpor, da sem jo tako jazkrinkal, saj sem ga začutil v hrani. Kar se pa tiče restavracij, je ponudba v primerjavi z včasih tako ogromna, da človek skoraj ne more verjeti. Pravpovsod imaš na izbor bogato paleto vegetarijanskih menijev, tako da je zdaj res užitek jesti z njimi.

Kaj najraje ješ?

Uf, res vse, kar je nemesnega. Sicer pa, če že lahko izbiram, zagotovo izberem kaj mlečnega in sladkega kot npr. rižev narastek, mlečni riž, palačinke, šnorn (oziroma po Toporišičevo carski praženec) ali kaj podobnega.

V Sloveniji je izjemno veliko glasbenikov vegetarijancev. Kako si to razlagaš? Ali hrana vpliva na kakovost glasu?

Ah, po moje na kakovost glasu ravno ne, morda pa smo glasbeniki oz. javne



Sebastian: »Vegetarijanstvo se vedno bolj zahteva v podzavest vsakega posameznika.«

osebe na splošno bolj dovzetni za te stvari, ker pač vedno gledamo na to, da se bomo zaradi svojega dela in zaradi sebe čim bolj počutili in dobro izgledali. Ne rečem, da vegetarijanska hrana k temu a priori dejansko drastično pripomore, nek kamenček v mozaiku pa sigurno je.

Kakšno je tvoje mnenje o živalskem krznu?

To je najbolj osovražena tema tudi z moje strani. Na krzno gledam enostavno kot na čisti luksuz, na nekaj, kar ni nujno potrebno za človeka, ampak se z njim samo razvaja. Prav zaradi tega sem velik nasprotnik uporabe pravega krzna. Ko pomislim, kako fantastično umetno krzno se dobi, ki nimitina otip niti na videz prav nič drugačno od pravega ali pa je razlika zares zanemarljiva, je uporaba pravega krzna še toliko bolj bolha in sprijena. Ne bom šel v te ekstreme, da bom ljudi prepričeval v vegetarijanstvo, ker je uživanje mesa po mojem mnenju preveč vgrajeno v človeški sistem, definitivno pa se bom - če je treba - tudi skregal z vsakim, ki bo zagovarjal uporabo pravega krzna.

Kako doživljaš prizor, ko na cesti

zagledaš tovornjak z živino, ki je nam enjen v klavnico?

Vegetarijanci si ne smemo jemati pravice drugih prepričevati v vegetarijanstvo. Mislim, da bi si s tem naredili kvečjemu medvedjo ushugo in korak nazaj od kredibilnosti, zato jim raje svetujemo, kot da jih prepričujemo. Ne bodimo ekstremisti infanotiki. Ja, živali v tovornjakih se mi smilijo, so uboge, vse to drži, a hkrati sem dovolj objektivna, da vem, da je na svetu velika večina ljudi še vedno mesojedcev in da smo ljudje že od pradavnine kljub vsemu mesojedci. Nenazadnje so naši pradavni predniki v glavnem lovili živali, ne nabirali travnih bilk. Ali je etično spomno gojiti živali samo zato, da se jih potem predčasno, še preden narava sama za to poskrbi, zakolje, je spet drugo vprašanje, ki me ji že na filozofsko. V vsakem primeru mislim, da tovrstna razprava nima niti pravega niti napačnega konca, ker mislim, da ima vsaka stran trdne argumente za in ravno tako proti zakolu živine v prehranbene namene človeka. A iskreno povedano: če že, potem raje vidim, da se živali usmrti na nek neboleč način, daleč od naših oči, kot pa da vidim kakega soseda, kako skače po dvorišču in lovi žival za kosilo. Temu se vsekakor ne bi mogel izogniti, če mesane bimo mogli kupiti v trgovini.

Po celem svetu narašča število vegetarijancev. Meniš, da je to zgolj modna muha ali gre za globalno spremembo v zavesti človeštva?

Mislim, da se je vegetarijansko gibanje res začelo kot neke vrste modna muha, da pa je v zadnjih letih močno prestopilo te meje in se res vedno bolj zažira v podzavest vsakega posameznika. Nenazadnje si priznajmo: meso ni nujno potrebno za zdrav razvoj, pogledjmo samo kravo, kako velik in debel živalski stroj postane samo od uživanja sena, je pa mesna hrana močno vcepljena v našo podzavest še od časov Adama in Eve, tako da se jo bo lahko izkoreninilo šele skozi stoletja in stoletja. Če sploh.

Darjan Likar

Vegetarijanska hrana je bolj uravnotežena kot mesna

Mit o tem, da je prehrana uravnotežena lahko le takrat, ko vsebuje meso, je globoko zakoreninjen v laični javnosti, pomagajo pa ga širiti tudi nekateri slovenski "strokovnjaki". Ali je resničen? Je za uravnoteženost res nujno "malo mesa" in "malo zelenjave"?

Uravnotežena prehrana je vsaka prehrana, ki vsebuje dovolj energije in hranilnih snovi (minerale, vitamine, beljakovine, ogljikove hidrate in maščobe) v pravilnem razmerju, torej ničesar premalo in še pomembneje: ničesar PREVEČ. Za primerjavo uravnoteženosti si oglejmo vsebnost nekaterih hranil v vegetarijanski in vsejedni prehrani.

Velika večina svetovnih organizacij (American Dietetic Association (ADA), World Health Organisation (WHO) itd.) priporoča energijski delež beljakovin v hrani okrog 10 %. Delež beljakovin je pri rastlinski hrani 10-30 %, pri mesu 30-80 %, (za primerjavo: materino mleko vsebuje okrog 6 % beljakovin). Očitno je vnos beljakovin v obeh primerih prehrane prevelik, vendar je pri vsejdi prehrani višek beljakovin precej večji, torej bolj neuravnotežen. Tu naj še omenim, da so vse esencialne aminokisliline prisotne v vsaki rastlinski hrani in ne samo v soji, kot velja splošno prepričanje, zato je pomembna samo skupna količina beljakovin in ne njihov vir. Prav tako je nepotrebno kakršnokoli kombiniranje živil, kot verujejo nekateri, poleg tega višek beljakovin ne naredi človeka "močnejšega", kot misli večina laičnih strokovnjakov, pač pa je ta višek povezan s povečanim tveganjem za nekatere bolezni.

Rastlinska hrana vsebuje precej več železa kot mesna, vendar se to slabše absorbira. Kljub temu raziskave kažejo, da je slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa pri vsejedih enako pogosta kot pri vegetarijancih. Se pa nasprotno pri vsejdi prehrani lahko pojavi presežek zaloga železa, kar ponovno vodi v neuravnoteženost in je povezano z nekaterimi vrstami raka in celo srčnimi obolenji. Vnos cinka je v obeh tipih prehrane podoben, tudi status cinka pri posamezniku je v mehanizmu ne glede na tip prehrane. Količina kalcija je običajno v prehrani, ki vključuje mleko in mlečne izdelke, večja od priporočene (800 mg na dan) tako vsejedi kot v vegetarijanski prehrani. Kalcija je dovolj tudi v rastlinski hrani, tako da uživanje mlečnih izdelkov za zadostno količino kalcija ni nujno (kalcija na 100 kalorij je npr. v brokoliju 171 mg, melasi 370 mg, špinaci 450 mg, v mleku (1 %) pa 294 mg). Vitamin B₁₂ lahko nastane s pomočjo bakterij. Ta proces bakterijske



Foto: Vegetarijski genišer 2/2005

sinteze vitamina lahko poteka v zemlji, želodcu in črevesju živali in ljudi, pri pripravi hrane, v fermentacijskih posodah itd. Vitamin se v hrani pojavlja v dveh oblikah: v čisti, nevezani obliki (kot rezultat bakterijske sinteze) ali v vezani obliki (potem ko žival zaužije vitamin v čisti obliki, se ta veže na beljakovine v njenem telesu). Precejšen del populacije z leti izgubi sposobnost presnavljanja vezane oblike vitamina (ki se nahaja v mesu, mleku in jajcih), zato je za človeka primernejša čista oblika. Ne glede na tip prehrane je zato zelo pomembno vanjo vključiti dovolj veliko količino čiste oblike tega vitamina. Edini naravni vir čiste oblike vitamina je običajno kontaminacija hrane z bakterijami iz zemlje. Tak način uživanja vitamina pa je v tehnološko razviti državi neuporabno ter zaradi onesnaženja zemlje in "čistosti" naše hrane tudi nemogoč, zato namesto v zemlji bakterije izdelajo vitamin v fermentacijskih posodah, s katerimi se nato "kontaminira" hrana.

Ker se vse snovi, ki jih telo potrebuje, nahajajo v nemasni hrani, je lahko tako vegetarijanska kot tudi vsejedi uravnotežena. Vendar je prehrano, ki vključuje meso težje sestaviti tako, da bo uravnotežena. Več kot bo namreč v prehrani mesa, večji bo presežek beljakovin (rak, osteoporoza), presežek hemoglobina (rak, bolezen srca), presežek ho-

lesterola in nasičenih maščob (bolezen srca in ožilja) hkrati pa premalo folne kisline (okvare ploda pri nosečnicah), vlaknin in antioksidantov (rak) itd. Zato je vsejedi jedilnik treba sestavljati izredno pazljivo in z izredno majhno količino skrbno izbranega in še bolj skrbno pripravljene mesa. V nasprotnem primeru zelo hitro pride do presežka enih in pomanjkanja drugih snovi, kar lahko vodi v zelo resne in v večini primerov nepopravljive zdravstvene težave. Jedilnik je ob pogostem uživanju mesa praktično nemogoče sestaviti uravnoteženo, torej brez škodljivega presežka beljakovin, maščob ter pomanjkanja folne kisline in vlaknin. Če pa želimo pomanjkanje določenih hranil rešiti z dodajanjem živil, bogatih s temi hranili, pa lahko hitro presežemo dnevni energijski vnos, kar vodi k nadaljnji neuravnoteženosti in novim težavam.

Rastlinska hrana je sama po sebi veliko bližje vrednostim, ki jih priporočajo svetovne zdravstvene organizacije (razmerje beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov je v rastlinski hrani skoraj identično priporočenemu), zato je precej lažje sestaviti jedilnik brez presežkov in pomanjkanj. Seveda se tudi tu lahko pojavi neuravnoteženost, najpogosteje zaradi prevelikega energijskega vnosa, saj je hrana energijsko manj gosta, prevelikega uživanja rafiniranih olj (ocvrte hrane) in sladkorjev ali pa prevelikouživanje izključno samega hrana (npr. krompirja). To lahko vodi do pomanjkanja posameznih hranil, vendar lahko z majhno spremembo jedilnika to odpravimo, običajno brez kakršnihkoli trajnih posledic.

Če strnemo: mit, da brez mesa ni uravnotežene prehrane, nikakor ne drži, res je celo nasprotno: lažje je sestaviti uravnotežen jedilnik, ki vsebuje malo ali nič mesa, saj se tako izognemo presežkom, ki so zdravju nevarni. S presežki hranil pa je tako kot z juho: če je premalo slana, jo vedno lahko dosolimo, če je pre slana, pa je uničena. Ravno tako so posledice napak pri sestavi vsejedega jedilnika običajno veliko hujše, se kažejo kasneje in so nevarnejše kot pa napake pri sestavi vegetarijanskega jedilnika.

Marko Čenčič,
član Društva za osvoboditev
živali in njihove pravice

V muzej z lovom in lovci!

Vir:
Freiheit für Tiere,
tt. 42005,
p. revod: Blanka Prezelj

Mimoidoči na Kudammu
računano opazujejo: sredi
mesta so dingo živali, z njimi
pa dva kremenodobna človeka!
Njihova hoja je sklonjena, oble-
čenista vztraja ikonično, vrokih
in eta kij, s katerim grozita, da bo-
sta napadla celo kakšnega mimoide-
cega. A ti hitro odidejo na vamo.
Končno je kremenodobni lovec ujel plen.
Za seboj vleče srno. In kremenodobna lutka
nosičar ramena od ito živali.

Nešteti turisti navdušeno potegujejo fotoaparate v času 45. vsedravnih demonstracij proti lovu, ki se odvijajo vsako prvo soboto v mesecu v Berlinu. In iz ust več sto ljudi se glasi skozi berlinski zrak: »Lovce in lov v muzej!« Varstveniki živali iz vse Nemčije dajejo svoj glas za živali v naših gozdovih. In za živali gredo na ceste.

Koniec preganjanega lova.

Kremenodobni lovec vleče svoj plen.

V živo in na prostem pri Kudammu

Sonce sije, ljudje se sprehajajo po ulicah in mnogi se ustavijo na Festivalu proti lovu pred Spominsko cerkvijo. AJ - Gang igra en hit za drugim, publika ploska in navdušeno poje zraven. Brez plačno za vse se deli super okusna veganska paradajžkova juha, ki jo z užitek pojedo, sedé na stopnicah ali pod drevesi.

Na informacijski stojnici potekajo mnogi pogovori, ljudje odnašajo na kupa informacijskega gradiva s seboj in število podpisov za odpravo lova je skoraj rekordno.

v Berlinu proti lovu



Festivalsko doživetje AJ - Gang igra v živo in na odprtem prostoru, medtem ko se gnetejo pri uličnem gledalstvu, poslušajo predavanja zastopnikov različnih organizacij za zaščito in pravice živali. Sporočilo javnosti in politikom je jasno: živali imajo pravico do življenja, v večini ravno potrebujemo nobenih lovskih izdelkov iz njih. Zeta: Odpustite lov!



»Lovski podreva« Ob glasni glasbi AJ - Ganga oživi celo kamenodobni lovec ...



Map ž ne transparentu:

Lov je strahopetni umor ... citat Theodorja Heussa, prvega nemškega predsednika Nemčije



Prvi predsednik Zvezne republike Nemčije, Theodor Heuss, je preseren izjavil:
 »Lov je le strahopeten izraz za zelo strahopeten umor nemirnega svinčja.
 Lov je spremljajoča oblika človekove psihične bolezni.«

Kamena doba je že minila!

Biolog in študijski direktor Kurt Eicher je o iniciativi za odpravo lova razložil »V Evropi so časi, v katerih so se ljudje preživljali z lovom, že davno minili. Namesto lačnega želodca je danes nastopilo veselje do ubijanja in penjenja. Pritem gre edino in le za način preživljanja prostega časa, za zabavo - gre za uživanje pri ubijanju.« Iz pouka zgodovine vemo: Kamena doba je že minila! In ne le to, že več kot tri leta je varstvo živali zasidrano v ustavi kot državni cilj. Vedno več ljudi spoznava, da imajo tudi živali pravico do življenja! Reprezentativne ankete zadnjih let kažejo, da je več kot dve tretjini Nemcev proti lovu. Znanstvene študije že dolgo dokazujejo, kar vsak prijatelj živali že tako ali tako ve, da živali čutijo podobno kot mi - veselje, a tudi žalost. Živali ljubijo življenje enako kot mi. In za regulacijo ravnotežja v naravi lovci niso potrebni! Celotni lovski časopisi priznavajo, da je neravnotežje velikokrat »domači proizvod«, torej da ga povzročajo lovci. Živali in narava se sami uravnovesijo - to že desetletja dokazujejo nelovna področja v Evropi. Tam narašča raznovrstnost in gozdraste.

dr. Hagiwara ZELENA MAGMA

vitalna moč mladega ječmena



Dr. Yoshitake Hagiwara je svetovno priznan znanstvenik, investitor, ustanovitelj enega največjih farmacevtskih podjetij na Japonskem Green Foods Corporation. Večji del svojega življenja je posvetil raziskovanju in odkrivanju naravnega prehranskega pristopa k zdravju. Po letnihmih poskusih z več kot 200 različnimi rastlinami je dr. Hagiwara odkril, da je napitek iz mladih, zelenih listov ječmena eden najbolj prehransko uveljavljenih izdelkov v naravi in zato odlična vir vitalnosti in zdravja.

Zgodovina ječmena sega daleč v preteklost. Poznani so ga že Grki in Egipčani, Japonci pa ga karadno cenijo zaradi lepote in hranljivosti. Pri nas so ga uporabljali za moko. Ječmenovo kašo, kot kremo za žitno in narodomestek za kavo, omenja pa ga že Valvasor.



ENCIMI

Naše telo jih potrebuje za normalno delovanje, nekateri se v njem obnavljajo kot antioksidanti. Prah iz listov mladega ječmena vsebuje encim SOD (superoksid dismutaza), ki uničuje škodljive proste radikale.

VITAMINI

Prah iz listov mladega ječmena vsebuje vitamine B1, B2, B6, C, E, karotenoid, klorofila, protargino v vitamin A, silicij, kolin, biotin in pantotensko kislino. Je naraven, zato tudi bolj učinkovit in varen vir vitaminov kot sintetični vitaminski dodatki.

MINERALI

Lističe mladega ječmena obliko talnat, to je njihova hranljiva vrednost največja, zato prah listov mladega ječmena ZELENA MAGMA vsebuje popolno ravnovesje mineralov kot so kalcij, kalij, železo, magnezij, baker, mangan, cink in fosfor.

ZELENA MAGMA je posebej priporočljiva za bolnike v času med in po močnih tempjih z živili, rekreativcem, osebam, ki so podvržene stresu ali tistim, ki se srečujejo in pomanjkljivo prehranjujejo.

Poleg praha je ZELENA MAGMA na voljo tudi v obliki tablet, ki so brez sintetičnih dodatkov, laktoz, ne vsebuje sladkorja, soli, barvil, kot tudi ne sestavin živalskega izvora, soje, pšenice, glutena in kveza. Lističe mladega ječmena v ZELENI MAGMI je kontrolirano dobroščno pridržano.

Green Foods Corporation poleg osnovne ZELENE MAGME ponuja tudi VEBBIE MAGMO, ki je kombinacija Zelene Magmae in 19 drugih vrst hranljive zelenjave, IZVLEČEK KORENINA, bogat z beta karotenom ter IZVLEČEK PŠENIČNIH KALČKOV, ki vsebuje jedno zdravje pšenice v psahu.



Več o ZELENI MAGMI: www.greenfoods.com

Positivni učinki zelene hrane:

- zagotavlja širok spekter hranljivih snovi, ki podpirajo anabolizem v celicah,
- na naraven način povečuje raven energije v telesu,
- izboljšuje prebavo,
- učinkuje silicijem - pomaga nevtralizirati odvečno kislino,
- izboljšuje kakovost spanja,
- čisti telo toksinov,
- izboljšuje vidno ostrino, las in nohtov,
- zagotavlja pomembne hranljive sestavine za obnavljanje telesa,
- vsebuje klorofil,
- pomaga pri kardiovaskularnih težavah,
- deluje pred presnaki radikalni in
- pri redni uporabi lahko zviša učinkovitost starenja. ♦



Zeleena magma predstavlja odlično naravno dopolnilo k prehrani. Pridobivena je iz dobrih ravnega kakovostnih listov mladega ječmena. Bogata je s klorofilom, živimi encimi (oksidacijski svet pozitivna procesna obdelava), vitamini in minerali ter antioksidativnim S-O-SOD. Moč odličnega je 800 krat večja od vitamina B1.

KLOROFIL

Med številne dejavne lastnosti klorofila sodi njegova sposobnost krepitev prebavnega sistema. Učinkovito pomaga tudi pri zmanjšanju vnetij.

Bogart info
 Pleša 61a
 1262 Dol pri Ljubljani
 Tel: 01 662 82 27
 Fax: 01 662 82 28
 info@bogart.si

- Pizze na kos (pet vrst)
- Razni sendviči
- Palačinke
- Burek
- Razne sladice
- Topli in hladni napitki



Vabljeni v Holyfood vsak delavnik med 9.30 in 18.00. uro.
Ob sobotah, nedeljah in praznikih je zaprto. **Tel.: 01/251 13 84**

V Ljubljani na Igrški ulici 5 (za Dramo med Gregorčičevo in Rimsko ulico) je od aprila 2005 odprta vegetarijanska okrepjevalnica HOLYFOOD, ki vsem generacijam ponuja sveže, okusne in hitro pripravljene jedi brez mesa, rib in jajc. Tako lastnik kot ostali zaposleni so dolgaletni vegetarijanci, ki se zelo dobro zavedajo, da senasitje račne in končav naših srcih. Ker verjamejov zakon karne ali usode, ki pravi, da vsak ianje to, kar seje, so svoje poslovno-gostinsko ponudbo prilagodili temu prepričanju. Zato njihova ponudba temelji izključno na bolj human način prilobjenih živilih, kot so sadje, zelenjava, žitarice, mlečni izdelki..., ki ne povzročajo negativnih karmičnih posledic. To pomeni, da imajo od tega projekta dobitnik tako zaposleni kot obiskovalci in družba. Zato v tem lokalu, ki je nekoliko drugačen od ostalih, vlada pozitivna energija. Seveda razlog za to je duhovno-humanost celotne Holyfood ekipe, ki pridači tako vegetarijance kot nevegetarijance.



V Holyfoodu hrano pripravlja tudi Mitja Benc (desno), eden najboljših in slovenskih kuharjev vegetarijanskih jedi. Na levi Mirjam, soproga direktorja Holyfoda.

Študentom za študentske bone ponuja 7 različnih menuev.
Vedno študentskega kroja je med najugodnejšimi v Ljubljani in znaša 700 sit.



Vodnikova 35, Ljubljana

Telefon: 01/518 26 42

www.vegedrom.com

Odprični čas:

od ponedeljka do petka

09.00 - 22.00

sobota 12.00 - 22.00

Vegedrom je specializirana vegetarijanska restavracija. Odlikuje nas pestra izbira jedi, saj lahko izberete med klasično vegetarijansko, vegansko, bio - vegansko, kitajsko in indijsko vegetarijansko kuhinjo.



Posebno pozornost namenjamo sestavljanju in postopkom priprave naših jedi, ki so čisto in zdrave in okusne priljazi.

Fotog jedi po naročilu vsak dan vsebuje dve kosili, dvanajst in šestdeset, ter dve malici, za točenke tudi dve vegansko kosila.



Privočno vabljeni v Vegedrom, kjer je dobro za zdravje tudi vegetarijanci!

Zdravo, kvalitetno in ugodno!

Nedimo vam blitop zelena in rumena soja z značilno biološko pridelavo za pripravo sojinega "mleka", solat in namazov; drobno mleto sojino mase blitop za pripravo golaža, zelenjavnih zrezkov z biološkim certifikatom.

Poleg soje vam nudimo tudi ostale vrste BIO stročnic: zelena, rdeča, rjava in črna leča, čičerika, fižol...

Pržilica krompir, avokad, korajca, pira, avokad...

Oreščki, suho sadje in rozine

Semečiči sončnice, lan, sezam, lančnice...

Vse različne tudi v biološki kakovosti BIOTOP v večjih pakiranjih omej!



Bogata ponudba solivnikov in pral za pripravo gostiln in čistih soliv iz sušja, zelenjave ter tudi iz listov zelenjave in soliv.



1% MĀKSONE
0% KOLUŠTENOLA

VEGAN STAR DR260
VIČNAMENI APARAT

hladno in toplo pripravo napitkov - mleka iz soje, riža, oreščkov in žit, ...
stroške hrane, zelenjavnih juh, sojinega sira in muslijev



1 liter hladnega pripravljenega vrstičnega mleka
vse stane od 20-30 cent
1 liter kavljenega mleka pa 20 - 20 cent več.

Največja teženja: 1,8kg obkovan - hitro greje
vse hladno - vsaka vrstič
2 popolnoma avtomatska programa + osebni program

VELIKO
PRILAGLJIVO
DOKOLA

Informacije in naročila:
MEDICOR, d.o.o., Obrtniška ulica 9,
3240 Šmarje pri Jelencih
Tel./fax: 03 817 11 77, 03 817 11 70;
Email: medicor.colfo@siol.net

NutriMax

Celosten proizvod narave, ki ga organizem zlahka presnavlja

30 naravnih - chelato mineralov

14 uravnoveženih vitaminov

20 aminokislin

v najustreznejšem razmerju

14 antioksidacijskih karotenov

bistvene maščobne kisline

Omega 3 in 6

VEGIMINERAL-77®

77 mineralov, nastalih iz fosilov
rastlinskega izvora.



PHYCOPLUS®

Izvleček klamatskih mikroalg
z visoko koncentracijo
fikocjanina - molekule bogate
s protivnetnimi in
antioksidantnimi učinki in
feniletilaminom, ki posledično
zmanjšuje depresijo - poveča
dobro počutje, izboljšuje
mentalno hitrost pri težavah s
pozornostjo in učenjem.

nutriMax

V enem samem proizvodu, ki naše telo
bogati s fizično in mentalno energijo,
pomaga pri obnavljanju naravnih
metaboličnih, nevroloških
in imunskih aktivnosti organizma.

VI-DA Studio d.o.o.
Tržaška 132, Ljubljana
Tel: 01 256 74 74
Tel/fax: 01 256 40 99



Kako smo lahko prijazni do sebe, narave in živali tudi pri pranju in čiščenju?

Pranje in čiščenje je pridobitev civilizacije, ki je sicer človeku v korist, a žal obremenjuje vodo. Toda vsa pralna sredstva in čistila vendarle ne onesnažujejo vodnih virov in narave. Nemški podjetji Sonett in Bio-Dienst sta pionirja na področju ekoloških pralnih sredstev in čistil. Njihovi izdelki ne vsebujejo nikakršnih sestavin, ki bi bile okolju neprijazne in bi škodovale zdravju, ali povzročale alergije. Ne vsebujejo sintetičnih sredstev za konzerviranje, encimov, fosfatov in nikakršnih optičnih belil. Prav tako ne uporabljamo niti delno nitiv celoti petroke mičnih tenzidov, pa tudi te žko razgradljivih petroke mičnih aktivnih snovi za beljenje ne.

Pranje in čiščenje, ki je vsogledu z naravo, živalmi in ljudmi

Cenovna surovina vseh Sonett izdelkov so rastlinska olja. Ta olja, kot je na primer oljuno olje, lupujejo izključno iz 100 % biološko kontroliрани priklata, rakata olja, kot je upatno, kokosovo in palmovo olje, pa lupujejo iz dalne biološko kontroliрани nasadov. Te olja nato takej poudelajo v tako do mile. Poleg tega pa izdelajo po lastni zaslugi za nekaj mila vprahu. Etančna olja, ki jih uporabljajo, izvirajo prav tako večinoma (80-90 %) iz kontroliрани, biološko pridelanih rastlin, ali pa iz rastlin, iz kontroliраниh neobdelanih površin. Zaharva sto pa je kakovosti, toj da je la močno uporabna v vseh bioloških nasadov, pa se poleg Sonetta dihi samo malo proizvajalca bioloških pralnih sredstev in čistil. Pri dalni surovini im toj ne je samo sa to, da bi poznali surovine s viliha lamijkih in pralnih sposobnosti ter njihove učine, ampak talje imati tudi vpo gled v vso in način uporabe. Zato so usrešavna pralna sredstva pomoče mikroorganizmov hitro in popolno biološko razgradljiva na vodo ino glijov dihalci.

VS onetovih pralnih sredstvih so naravne dišave

Nekaterim Sonettovim izdelkom dodajajo naravna etančna olja. Ta olja uporabljajo po eni strani kar avinajo razvoj jih, po drugi strani pa, da bi bilo čiščenje prijetno in bi nam bilo v veselje. Naravna etančna olja, ki so se čas ko razvijala na to plan in svetem področju delujejo herno močno na naše ga duha, zaradi tega se tudi vpočne uporabljajo pri skladanju tako take nih kot tudi prihičnih beleni. V mo gih pralnih pasjih nekaterih podjetji pa dodajajo sintetične dišave, ki so strani ki produkt nafnih derivatov in delujejo zamo obato ter udijo do razdaljnosti kinetno čuma gasitama. Pravo deler vpo študijo iz ZDA in Evrope, ki so jih izvajala hipe rakativno trovih.

Sonettovi izdelki ne vsebujejo umetno pridobljenih encimov

Takratno pridobljeni encimi, ki so dodani običajnim pralnim sredstvom, so onesnaženi večinoma s kar pucelj nečistimi dodanimi snovmi, ki kot je znano, delujejo skupaj s encimi alergije. Tu pa pride do dodatnih problemov genitika. Skraj 100 % vseh encimov, ki jih dodajajo pralnim sredstvom, izvira iz genelo manipuliranih mikroorganizmov. In če pridejo ti umetno spremenjeni abstraktno snovtensi ki organizmi v okolje, so posledica v taki razsotnosti, da jih ni mo goče spregledati, pa tudi poprdnjine niso vad.

Zakaj so Sonettovi izdelki varchi?

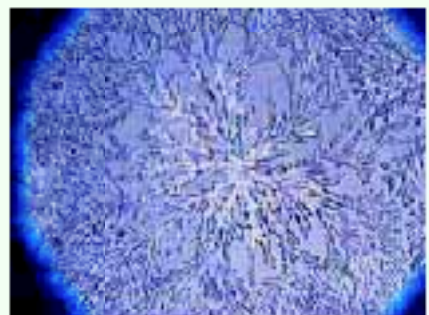
Sonettovi izdelki imajo največje sto pa je varnosti pri dodajanju surovim. Vse pralne sredstvo je sestavljeno iz več osnovnih komponent: iz etančne surovine, mehčaka vode in sredstva za beljenje, toj tak posameznih komponent katam doziramo v tako sava. S tam lahko ciljno in varno odmerjamo količino posameznih komponent s osinom na krajno tako vodo in kvaliteto parila. Poleg vsole postojnih menil glada ekološko kvaliteta tak izdelkov ki sicer namljuje uporabo dražjih in dražjih surovim kot tudi proizvodnih postopov je daljnjo tega koncepta, poznati izdelki po najuči močni čini.

Urejenost in čistoča vplivata na našo dušo

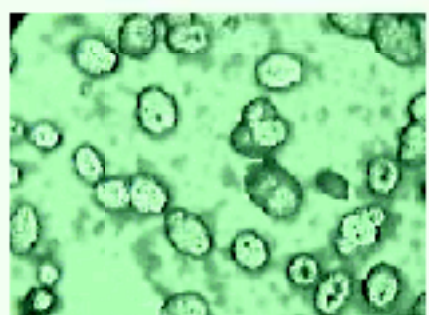
Dane izgleda, kot da je uminjenja, čiščenje in pranje nekakšno početje, kinaj bi ga opavili, da je la mo goče na hitro in mimo guda kot nekakšno najno slo. Kljub temu pa je čistoča malo kot pa je se vedno velika ga duševnega pomana: Zakaj imamo potebo po čisto bliži? Zakaj se počutimo v vso po običajni postaji tako samo dobo? Zakaj našo stanoveno očistimo in porpravimo, puden pridejo običli ali pa pad pralni? Umjenost in čistoča imata na savi nekaj osve bajjo da ga in sado v ljudo ga, kar pa vpliva

sopot nasaj na našo dušo. Da bi sredstva, s katerimi posame in čistimo, sadostila tam dotičnejim očiščenju, je samo stvar doslednosti: običajno čistila same dostajajo vso do čistosti, ampak ta občutek je varljiv zaradi svetlosti se površin, mehka ga otipa in amali parandisa bolj bela belina.

Damjan Likar



Slike kristala Sonettovega prehega praška.



Slike kristala prirodnih sredstev iz mego perlam iz dodatkom nafnih derivatov.

So vsa »EKO« čistila čista?

Med iskanjem možnosti za bolj zdravo življenje vseh nas in našega planeta, smo v okviru projekta »Skupaj za zdravje človeka in narave« v mesecu septembru 2005 pre gledali »EKO« čistila petih ponudnikovna slovenskem tržišču. Ugotovili smo, da so bila med izbranimi čistili, čistila Sonett najbolj čista in edina 100% biološko razgradljiva.

Mateja Škorc, Skupaj za zdravje človeka in narave

Ekološka pralna sredstva in čistila Sonett lahko dobite v:

Hipermarket Mercator Ljubljana

Hipermarket Mercator Kranj

Hipermarket Mercator Koper

Hipermarket Mercator Nova Gorica

Jablana BTC



Trgovina Bioland

Celovška 79

1000 Ljubljana

Tel: 01-431-6303



Zdrav in dober tek

Prema

100%
*vegetarijansko,
sveža!*



Ul. Matije Lavra 12, 1000 Ljubljana 01 530 11 85 www.prema.si



Zdrav in dober tek

Prema

100%
*gurmanski,
sveža!*



Ul. Matije Lavra 12, 1000 Ljubljana 01 530 11 85 www.prema.si