



# svoboditev

# živali

REVIJA ZA PRIJATELJE

Skupaj gradimo živalim prijazno Slovenijo!

[www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org)

BREZPLAČNO

številka 14 | november 2008 | letnik 5



*Iz sveta:*

**Več kot sto raziskav o škodljivosti mesa**



*Zvonko Vezjak:*  
**Bivši mesar, ki je postal vegetarijanec**



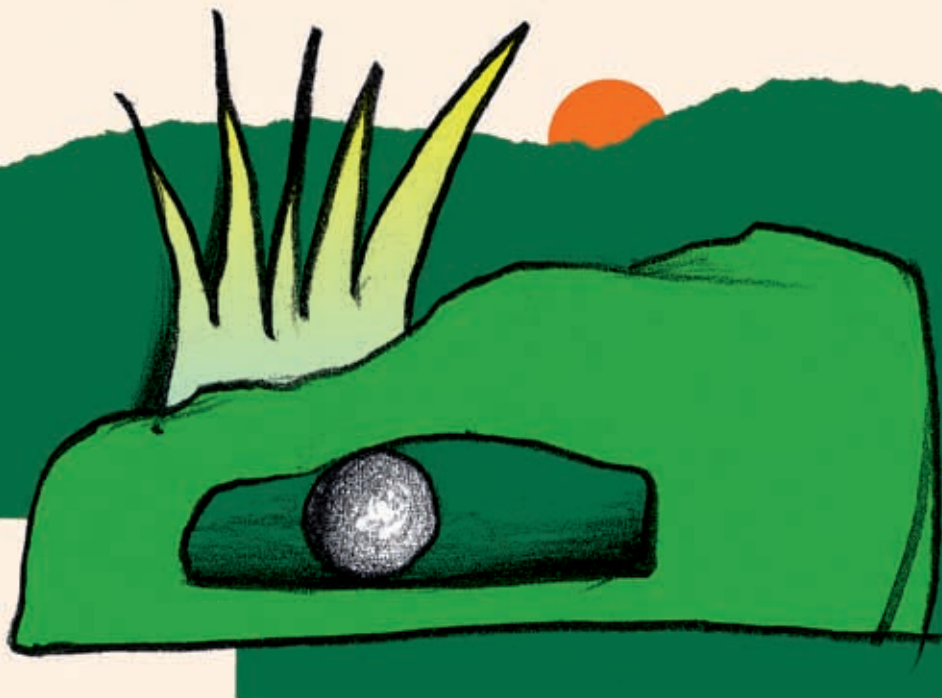
*Božič in živali:*  
**Tudi živali želijo občutiti božič**



*Vegetarijanski recepti:*  
**Pita z orehi**







www.viana.de

## HITRO • OKUSNO • ZDRAVO



PANIRANI "PEŠČANČJI" FILEJI



VEGI "PEŠČANČJI" FRIKASE



VEGI MLETO "MESO"



VEGI ČEVAPČIČI



VEGI GYROS



KAPITANOVE  
HRUSTLJAVE PALČKE

## VIANA BIO

- iz najboljših EKO sestavin
  - rastlinsko
  - brez holesterola
  - nemastno
  - pripravljeno v 5 minutah
- 
- za vegetarijance in vegance
  - za delne vegetarijance
  - za nevegetarijance
  - za vse, ki skrbijo za zdravje
  - za vse, ki jim primanjkuje časa

Zdrav in dober tek  
**prema**

Ul. majorja Lavriča 12, 1000 Ljubljana  
tel.: 01 510 11 35, fax: 01 510 11 30  
e-mail: info@prema.si



# vseбина revije

Novice iz Društva za osvoboditev živali in njihove pravice	4
Bivši mesar, ki je postal vegetarijanec	5
Povezava med uživanjem mesa in številnimi boleznimi	6
Kozmetika iz narave	10
Dnevno izgine 150 živalskih vrst	12
Veterinarji ne smejo zdraviti divjih živali	13
Uživanje rib povzroča bolezni	14
Dr. Lučka Kajfež Bogataj o klimatskih spremembah in živinoreji	18
Švicarski narodni park brez lova	20
Meso ogroža zdravje otrok	22
Vegetarijanstvo zmanjšuje klimatske spremembe	23
Utrinki iz kmetijsko-živilskega sejma	26
Zakaj ne bi božiča občutile tudi živali?	27
Vegetarijanci so telesno bolj vzdržljivi kot vsejedci	28
Netopirji – mala bitja s posebno vlogo v naravi	30
Recepta za samomor na obroke	31
Novice iz Združenja za razvoj miroljubnega kmetijstva	33
Kdor uživa ribe, daje naročilo za krut umor teh živali	34
Mletje kot v času naših dedkov	36
Vegetarijanski recepti	40

## Naslednja številka revije Osvoboditev živali izide marca 2009

### Reševalni paket za odpravo lakote

Na svetovni konferenci za odpravo lakote, ki je oktobra 2008 potekala v Berlinu, je predsednica svetovne organizacije za pomoč lačnim in soproga nemškega notranjega ministra dejala, da svet nujno potrebuje »reševalni paket za odpravo lakote«. Na omenjeni konferenci je bilo tudi rečeno, da se s hudim pomanjkanjem hrane spopadajo že v 33 državah, število lačnih pa se je že povečalo na okoli milijardo.

Nesporno je, da je na svetu veliko števil lačnih ljudi in da se ta številka hitro povečuje. Še posebej hitro se bo ta številka povečevala, če se bodo podnebne spremembe odvijale tako hitro, kot se to dogaja sedaj. Jasno je tudi, da je potrebno čimprej sprejeti paket za odpravo lakote. Ta bi moral biti sprejet že zdavnaj, tako da danes sploh ne bi smelo biti več lačnih in revnih ljudi.

Kakšen pa naj bi bil reševalni paket? Obstajajo različni predlogi. Tisti, ki so bili uporabljeni v preteklosti, problema niso rešili. Morda so zadeve samo še poslabšali. Zato bi bilo potrebno razmišljati drugače in ubrati nove poti. Najenostavnejša, najcenejša, najmanj ekološko škodljiva in najbolj etična rešitev je vegetarijanstvo oziroma veganstvo. Zakaj?

Če bi se ves svetovni pridelek žita namenil za človeško prehrano, ne pa za živalsko krmo, bi vsak zemljan dnevno razpolagal s približno kilogramom žita. Nihče ne bi stradal. In če bi se še ostala rastlinska hrana, ki se danes porablja za živalsko krmo, uporabila za prehrano ljudi, bi bilo hrane v izobilju za vse ljudi. Ne bi poznali lakote. Tako pa je sedaj potrebno za 1 kg govejega mesa kakšnih 10 kg žita. Koliko ljudi lahko nahraniš z 1 kg mesa in koliko z 10 kg žita? Seveda bi vegetarijanstvo, ali še boljje veganstvo, pozitivno vplivalo tudi na okolje in podnebje, ki ju sedaj masovna živinoreja hudo uničuje. Pa tudi javno zdravje bi se pomembno izboljšalo, saj bi zelo upadla pogostost pojavnosti civilizacijskih bolezni, ki jih povzročata meso.

Bistveno bi se izboljšal položaj živali, ki jih ne bi več redili za prehrano. Jasno je, da bi se število živali zelo zmanjšalo, saj bi izginile milijarde in milijarde živali, ki jih vsako leto redijo za zakol. Črede živali za zakol se namreč ne bi več obnavljale.

Vladajoča ideologija že dolgo ve, da je vegetarijanstvo lahko rešitev velikega števila družbenih problemov, tudi lakote in revščine. Odlično pozna veliko škodljivost živinoreje. Vendar ne želi, da bi mesno prehrano zamenjala vegetarijanska. Zakaj? Zakaj vladajoči ne pojasnijo ljudem vzrokov, zaradi katerih nočejo, da bi vegetarijanstvo postalo edini ali pa vsaj prevladujoč način prehranjevanja? Zakaj namerno dopuščajo, da dnevno umre zaradi lakote več 10.000 otrok? Zakaj namerno dopuščajo, da ljudje trpijo in umirajo zaradi škodljivosti mesa? Zakaj dopuščajo, da živinoreja dobesedno uničuje okolje in podnebje? Zakaj dopuščajo, da živali v reji in klavnicah neizmerno trpijo? Zadnji čas je, da ljudstvu pojasnijo, zakaj na vsak način nočejo odpraviti živinoreje in s tem bistveno izboljšati razmere v družbi. Ali si je njihov molk mogoče tolmačiti z tezo, da zavestno želijo, da ljudje, živali in narava trpijo in umirajo? Da družba vedno bolj propada?

Politiki naj bi bili ljudstvu v zgled. Ker je meso izjemno škodljivo, bi lahko pričakovali, da država ne bo nudila mesnih jedi na uradnih sprejemih, kosilih ali večerjih. Očitno so naša pričakovanja prevelika. Na slavnostni večerji na gradu Brdo je bil britanski kraljici Elizabeti II. in ostalim eminentnim gostom med drugim postrežen tudi jagnječji file. Nerazumljivo je, kako lahko država ponudi svojim gostom jed, ki je zdravstveno škodljiva in ki izhaja iz dejavnosti, ki uničuje okolje in klimo. Kje je spoštovanje gostov? Kako se lahko postreže z jedjo, za katero je moralo neverjetno trpeti jagnje, torej živalski otrok? In kolikim takim otrokom je bil prerezan vrat, da so se nasitili gostje na slavnostni večerji?

Vlado Began

Oblikovanje: Peter Petač

Lektoriranje: Klementina Semprimožnik

Uredniški odbor: Anita Novak, Greta Mikuž Fegic, Stanko Valpatič, Vlado Began, Magda Vetrin

Revija je brezplačna!

TISK

SET. d.d. Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje  
26. november 2008, natisnjeno v 10.000 izvodih

Stališča društva niso nujno identična stališčem avtorjev člankov.

OSVOBODITEV ŽIVALI, revija za prijatelje živali  
letnik V, številka 14, 26. november 2008

IZDAJA:

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice

Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva, tel.: 03/5763-303, 031 499 756

Spletna stran: [www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org)

E-naslov: [info@osvoboditev-zivali.org](mailto:info@osvoboditev-zivali.org)

Predsednik: Stanko Valpatič

UREDNIŠTVO

Odgovorni urednik: Damjan Likar

E-naslov: [damjan.likar@t-2.net](mailto:damjan.likar@t-2.net), tel.: 041 356 093



# iz Društva za osvoboditev živali in njihove pravice

## Pobuda za odpravo masovne živinoreje v Evropski uniji

Društvo je na tiskovni konferenci predstavilo pobudo za odpravo masovne živinoreje v Evropski uniji. »Nerazumljivo je, da Evropska komisija med reformne ukrepe kmetijske politike ni uvrstila tudi odprave živinoreje, saj je ta eden glavnih, če ne celo glavni razlog za uničevanje okolja, podnebne spremembe, visoke cene hrane in vedno večje stroške zdravstvene blagajne, saj je meso rizični faktor za mnoge civilizacijske bolezni. To je še toliko bolj nerazumljivo, saj Evropska komisija dobro pozna problematiko živinoreje in dobro ve, kakšne velike nevarnosti se skrivajo v njej. Nenazadnje pa je živinoreja vir neizmernega trpljenja živali, ki jih mučijo na farmah in nato mnoge od njih umorijo v klavnicah,« je poudaril Vlado Began, odvetnik in varuh pravic živali pri društvu.

## Vegetarijanska dneva v Novi Gorici in Ljubljani

Društvo je drugo oktobrsko soboto organiziralo vegetarijanski dan v središču Nove Gorice. Številni obiskovalci so lahko poskusili pšenično meso, ki je odlična alternativa živalskemu mesu, hokaido bučke na žaru, veganske slaščice in izdelke z miroljubnega kmetijstva. Mnogi obiskovalci so izjavili, da v njihovem mestu pogrešajo takšno zdravo ponudbo, zato so želeli, da društvo čimprej ponovno obišče Novo Gorico. Z enako ponudbo je društvo v začetku septembra pogostilo tudi mimoidoče v centru Ljubljane ter obiskovalce vegetarijanskega dneva, ki je potekal v okviru Festivala stare trte v Mariboru.



Hokaido bučke na žaru z dodatkom naravne začimbe Veganka.

## Dan odprtih vrat na sedežu društva

Na kmetiji Valpatic na Ostrožnem pri Ponikvi je sedež Društva za osvoboditev živali in njihove pravice ter Združenja za razvoj miroljubnega kmetijstva. Ob dnevu odprtih vrat so na kmetiji Stanka Valpatic, sicer tudi predsednika obeh društev, za številne obiskovalce iz vseh koncev Slovenije pripravili domače brezmesne dobrote, hokaido bučno juho z ajdovo kašo, slaščice brez jajc in mleka, pšenično meso, kukurjuzne in krompir na žaru, na stojnicah pa so se predstavili še nekateri kmetje iz združenja. Večina gostov, nekateri so prišli tudi s Hrvaške, je izkoristila to priložnost za ogled kmetije, Stanko pa jim je predstavil miroljubni način

kmetovanja, pri katerem ni izkoriščanja zemlje, rastlin in živali. »Pri nas zemlja dve leti rodi, tretje leto pa ji namenimo zaslužni dopust, kajti tudi ona je živ organizem, ki potrebuje počitek,« je dejal Valpatic, ki je omenil tudi vedno hujše naravne katastrofe, ob tem pa izpostavil vprašanje, koliko časa nas bo lahko izropana, zastrupljena in izčrpana Zemlja sploh še nosila. Jasno je zavzel stališče, da nas v naslednjih letih ne čaka nič kaj dobrega, bo pa prav zato vegetarijanstvo oziroma veganstvo imelo velik pomen v tem prelomnem času.

## Protestni shod ob svetovnem dnevu varstva živali

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice je ob svetovnem dnevu varstva živali 4. oktobra v Ljubljani priredilo shod, na katerem je ponovno opozorilo ter informiralo slovensko javnost o slabem položaju vseh živali v naši družbi. V društvu so prepričani, da je v Slo-



Protestniki so s transparenti opozarjali tudi na uničujoče posledice živinoreje.

veniji prišel čas za revolucijo na področju zaščite živali, zato zahtevajo od nove oblasti, da dosledno spoštuje ustavo in sprejme nov zakon, ki bo vpeljal dosledno zaščito živali brez izjem: odpravo vseh oblik izkoriščanja, mučenja, ubijanja ali drugega zlorabljanja živali, t.j. odpravo klavnic, lova, poskusov na živalih, prevozov živali, razen če niso v korist živali, kakršnih koli usmrtitev živali, če niso v korist živali, odpravo vseh prirediteljev, na katerih nastopajo živali, odpravo trgovanja s hišnimi živalmi in odpravo subvencioniranja živinoreje za proizvodnjo živil ali izdelkov živalskega izvora. Društvo še posebej zahteva, da država prizna živalim njihove pravice, predvsem pravico do dostojanstva in življenja oziroma pravico do življenja, primernega posamezni vrsti.

## Društvo prejelo pozdrave predsednika države

Dr. Danilo Türk, predsednik države, je ob 4. oktobru, svetovnem dnevu varstva živali, izrekel čestitke vsem članom Društva za osvoboditev živali in njihove pravice. »Izražam zahvalo vsem, ki s številnimi aktivnostmi skrbite za izvajanje Zakona o zaščiti živali, dejavni pa ste tudi na področju varstva okolja in ohranjanje narave. Samo družba, ki ima v celoti izostren skrb za varovanje vsega živnega, se lahko imenuje humana in pravična družba. Tudi s pomočjo aktivnega delovanja vašega društva se Slovenija hitreje približuje temu cilju,« je zapisal v svojem pismu.

### Kako lahko jaz pomagam živalim?

Vabljeni, da se včlanite v naše društvo. Pristopna izjava je na str. 17. Z včlanitvijo boste pomagali predvsem živalim, naravi ter posredno tudi ljudem. Sodelovali boste pri gradnji živalim prijazne Slovenije. Društvo z veliko člani je močnejše ter lahko organizira še več akcij za boljši položaj živali in promocijo vegetarijanstva oziroma veganstva.

Društvo vas vabi na shod proti božičnemu klanju, ki bo v soboto, 20. decembra s pričetkom ob 11. uri na Prešernovem trgu v Ljubljani.

## Zaradi klanja živali sem se počutil zelo slabo

**Zvonko Vezjak, 64, iz Draže vasi pri Slovenskih Konjicah je četrto stoletja kot vaški mesar klal prašiče pri sosedih in sorodnikih. Zaradi močnega občutka krivde je pred leti odložil mesarski nož, od letošnjega leta pa je postal vegetarijanec. Z brezmesno hrano je med drugim pozdravil sladkorno bolezen.**

»Ko pomislim koliko živali sem umoril, mi je zelo hudo. Ob tem zavedanju sem se počutil kot zločinec. Danes še muhe ne morem ubiti, čeprav so včasih nadležne,« je z obžalovanjem pripoveduje Zvonko, po poklicu kovinostrugar in dolgoletni obrtnik, ki sicer izhaja iz kmečke družine, kjer ga je oče naučil sukati mesarski nož. »Nikoli nisem šel z veseljem ubijati prašičev, toda sosedi so me vedno prepričali in sem jim naredil uslugo. Vračajoč domov sem se večkrat vprašal, zakaj to sploh še počnem. Starejši sin, ki je že takrat bil vegetarijanec, mi je nekoč dejal: Ata, prenehaj s tem! Vsi ti slabi občutki so se v meni nabirali in pred dobrimi desetimi leti sem se odločil, da preneham z morjenjem živali, ki imajo prav tako dušo,« pove Zvonko in doda, da živali doživljajo nepopisno grozo, ko vedo, da bodo zaklane. Nikoli pa ni mogel ubiti krave, pravi, potem ko je pri prijatelju na domačiji videl, kako to poteka. »Najprej jo je s pištolo omamil, potem pa je vzel sekuro v roke in ji razklal lobanjo. Nato ji je prerezal vrat, da je kri brizgala iz goltanca, kot



Zvonko Vezjak je najprej prenehal klati živali, sedaj pa je postal še vegetarijanec.

da bi odprl vodovodno cev. Ob tem pogledu mi je postalo slabo in nisem mogel več gledati te morije,« pove oče štirih sinov, ki so prav tako vsi vegetarijanci. Zvonko se je za brezmesni način prehranjevanja odločil letošnje leto, potem ko je najprej opravil dvotedenski post z zelenjavni-mi sokovi in z njim pozdravil sladkorno bolezen. »Odkar uživam samo vegetarijansko hrano, nimam več visokega pritiska, za svoja leta imam idealno telesno težo, poleg tega pa se mi je izostril čut okusa. Včasih mi je bila ješprenova kaša neokusna, počutil sem se, kot da bi jedel pesek. Ko sem prenehal jesti meso, mi je postala izredno dobra,« pravi Zvonko, ki mu nekateri ljudje, kljub temu da je bistveno bolj zdrav kot prej, še vedno poskušajo dopovedati, da bo zbolel, če ne bo užival mesa. Letos je ob svojem rojstnem dnevu prvič pripravil vegetarijanski piknik in prijateljem je bila brezmesna ponudba hrane zelo všeč.

**Damjan Likar**



Vezjak: »Prav tako kot človek imajo tudi živali dušo.«

## Vegetarijanski piknik v centru Zagreba

**V soboto, 20. septembra 2008, je potekal prvi hrvaški festival trajnostnega življenja - ZeGeVege festival v organizaciji Prijateljev živalinja.**

Na osrednjem zagrebškem Trgu Bana Jelačića so se predstavili številni proizvajalci ekološko pridelane hrane, kozmetike in sredstev za čiščenje, ki ni testirana na živalih, eko-kmeti, nevladne organizacije za varstvo okolja in društva za pravice in zaščito živali iz Hrvaške in tujine. V restavraciji na prostem so ponujali zelo okusne veganske jedi po promocijskih cenah. Organizatorji so pripravili bogat srečelov s številnimi nagradami. Zabavni del programa so popestrile plesne skupine, pevci in čarodeji. Festival se je zaključil z večernim koncertom Gorana Karana. Priljubljeni hrvaški Dalmatinec je dolgoletni vegetarijanec in borec za pravice živali. V sodelovanju z drugimi okoljskimi organizacijami so Prijatelji živalinja sprožili peticijo za prepoved uporabe plastičnih vrečk. Da bi nazorno prikazali problem onesnaževanja okolja z »nedolžnimi« plastičnimi vrečkami so na trgu postavili drevo »okrašeno« s plastičnimi vrečkami. Več informacij o festivalu najdete na spletni strani [www.zegevege.com](http://www.zegevege.com).

Hrvaško društvo Prijatelji živalinja je neprofitna nevladna organizacija, ki se prizadeva za zaščito živali in uveljavljanje njihovih pravic. Prav tako združenje spodbuja vegetarijanstvo kot etični, okoljski in zdrav način življenja. Društvo trenutno šteje več kot 3000 članov iz Hrvaške in tujine ter 24.000 oseb, ki pa se nahajajo na informativnem seznamu društva. V 7-letnem delovanju so člani društva organizirali okoli 250

kampanj in akcij, na katerih so javnost opozarjali na trpljenje živali v živilski industriji, laboratorijih, na krznenih farmah, pri lovu in ribolovu, v zabavni industriji ter spodbujali etični način življenja. Poleg izobraževanja s pomočjo javnih akcij, informativnih stojnic, predavanj in projekcij, protestov, performansov in podobnih nastopov društvo aktivno deluje tudi na področju sprememb določenih zakonov in predpisov. Prijatelji živalinja so člani organizacije **EVU** (European Vegetarian Union), **WSPA** (World Society for the Protection of Animals), **ECE-  
AE** (European Coalition to End Animal Experiments) in **FFA** (Fur Free Alliance) ter tesno sodelujejo z največjo svetovno organizacijo za pravice živali **PETA** (People for the Ethical Treatment of Animals).



Na pikniku v Zagrebu je sodelovalo tudi Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice.





# Več kot sto znanstvenih raziskav o škodljivosti mesa

**V javnosti se veliko govori o dejavnikih, ki negativno vplivajo na človekovo zdravje. Na nekatere, kot je na primer genetska nagnjenost k nekaterim boleznim, nimamo vpliva. Na druge pa s svojimi odločitvami lahko bistveno vplivamo. Kajenje je na primer takšna dejavnost, ki je škodljiva in kateri se lahko odrečemo. Tudi osveščenost glede kajenja je danes na zahodu dokaj visoka. Težko bi namreč našli človeka, ki bi trdil, da kajenje ni škodljivo ali da je celo koristno. Med zdravju škodljivimi dejavniki, na katere vsak lahko bistveno vpliva je tudi prehrana. Tu pa je osveščenost ljudi veliko manjša. Zadnje čase narašča število znanstvenih raziskav, ki skušajo določiti katera so rizična živila v naši prehrani. In v veliki večini raziskav se kot najrizičnejše živilo znova in znova pojavlja meso.**

Zato sta eni od največjih svetovnih avtoritet pri raziskavi raka (World Cancer Research Fund in American Institute for Cancer Research) v svojih priporočilih navedli, da obstaja »prepričljiva povezava med rdečim mesom, mesnimi izdelki in rakom debelega črevesja in danke«. Nadalje trdijo, da je povezava med mesom in rakom v vidu tekočih raziskav veliko bolj prepričljiva kot je bila v 90'tih letih. Navajajo tudi, da raziskave kažejo na povezavo med mesom in rakom prostate, pljuč, požiralnika, želodca in trebušne slinavke.

Zanimiv je tudi njihov podatek, da je v Združenih državah ozaveščenost ljudi o povezavi med mesom in rakom le 35% (v Sloveniji pa je ta vrednost verjetno še veliko manjša, saj so nekateri celo prepričani, da je meso vir zdravja). Ker rezultatov velike večine teh raziskav mediji običajno ne želijo predstaviti javnosti, smo se odločili, da bomo v vsaki številki objavili nekaj raziskav, vse raziskave in komentar na njih pa lahko najdete na [www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org).

## Povezava med uživanjem mesa in rakom želodca

Raziskava v okviru EU (European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition – EPIC) je vključevala več kot pol milijona subjektov. Raziskali so povezavo med različnimi vrstami raka in posameznimi živili. Zaradi izredno velikega števila subjektov so rezultati teh študij še toliko bolj pomembni. Raziskava, ki je ugotavljala povezavo med hrano in rakom želodca [1] je našla sledeče povezave: za vsakih 100g dnevno zaužitega mesa se poveča verjetnost za raka želodca za faktor 3.52. Torej se za vsako povečanje dnevnega vnosa mesa za 100g možnost za raka poveča za 252%. Za primerjavo: povprečen prebivalec Slovenije v povprečju poje preko 200g mesa dnevno. Nadalje ista raziskava ugotavlja, da se za vsakih 50g dnevno zaužitega rdečega mesa poveča možnost raka želodca za 73%, ter se za vsakih 50g dnevno zaužitih mesnih izdelkov poveča možnost raka za 145%.

Gornjim raziskavam se pridružuje tudi raziskava [2] narejena na japonski University of Occupational and Environmental Health, ki je ugotavljala morebitno povezavo med rakom želodca in različnimi živili. Rezultati potrjujejo bistveno povezavo med uživanjem mesnih izdelkov ter rakom želodca, relativno tveganje za raka se z uživanjem mesnih izdelkov poveča za 170%. V rezultatih so upoštevali ter izločili vplive kajenja, starosti, spola in ostalih prehranskih faktorjev. Hkrati pa so ugotovili, da uživanje veliko zelene in rumene zelenjave bistveno (za 60%) zmanjša možnost nastanka raka želodca.

## Povezava med uživanjem mesa in rakom prostate in črevesja

Na univerzi Johns Hopkins University v ZDA so izvedli podobno meta-analizo [3] študij, kjer so iskali povezavo med zaužitjem po-

sameznih maščob (nasičenih, nenasičenih, večkrat nasičenih itd.) ter mesom in pojavnostjo raka prostate. Ugotavljajo, da so podatki za posamezne maščobe manj konsistentni, vendar kažejo na povezavo med rakom prostate in nasičenimi maščobami ter maščobami živalskega izvora. Nadaljna analiza pokaže, da so podatki raziskav, ki povezujejo meso in rak prostate precej bolj konsistentni. Velika večina preučenih raziskav namreč kaže močno povezavo med mesom in rakom prostate ter določajo faktor povečanja tveganja za 30% ali več.

V Montevideu, Urugvaj so izvedli raziskavo [4], ki je skušala ugotoviti povezavo med posameznimi skupinami živil in pojavnostjo raka prostate. Pri analizi se je kot največji faktor tveganja pokazalo meso (povečanje tveganja za 100%) ter skupna količina zaužitih kalorij (povečanje tveganja za 90%). Kot rizična sta se pokazala še skupna količina zaužitih maščob ter uživanje desertov. Nasprotno pa uživanje sadja in zelenjave zmanjša možnost nastanka raka prostate za 50%.

Od leta 1970 se je pojavnost raka na črevesju v Šanghaju na Kitajskem dramatično povečala. Zato so raziskovalci ameriške medicinske fakultete University of Nebraska Medical Center raziskali morebitno povezavo med prehrano in rakom črevesja [5]. Pri rezultatih so upoštevali in izločili faktorje kot so starost, kalorični vnos in podobno. Rezultati so pokazali 50% večje tveganje za raka na črevesju pri uživanju rdečega mesa, povečanje za 70% (moški) in 20% (ženske) pri uživanju rib ter povečanje tveganja za 40% (moški) in 30% (ženske) pri uživanju jajc. Uživanje sadja pa je tveganje bistveno zmanjšalo (30% moški in 40% ženske).

Na harvardski medicinski fakulteti so z raziskavo [6] želeli potrditi že dokazano pozitivno povezavo med rakom črevesja in mesom ter povezavo



**NEKATERI MOŠKI  
IZGLADAJO KOT ŽENSKO.**

**Znebite se oblin. Postanite vegetarijanec.**

GoVeg.com **PETA**

med živili bogatimi z vlakninami in zmanjšanjem tveganja. V študijo so vključili nekaj čez 47.000 moških in jih spremljali preko šest letnega obdobja. Raziskava je pokazala, da obstaja močna povezava med uživanjem rdečega mesa in rakom črevesja (71% povečanje tveganja).

Prav tako ugotavljajo da imajo moški, ki jedo rdeče meso kot glavno jed vsaj petkrat tedensko za 257% večjo možnost zboleli za rakom črevesja kot tisti, ki jedo rdeče meso manj kot enkrat mesečno.

Pri določanju tveganja so raziskovalci upoštevali in izločili vse ostale faktorje tveganja (ostale prehranske navade, telesno aktivnost, telesno težo, alkohol, kajenje, uporabo aspirina itd.)

## Potencialno škodljiv vpliv rib na bolezni srca in ožilja

V javnosti so kot omega-3 maščobe v ribah vedno opisane kot zdravilne. Te maščobe naj bi zmanjšale bolezni srca in ožilja. Veliko študij pa izpodbija verodostojnost takih trditev. Raziskava, ki je raziskovala vpliv različnih maščob na srčne bolezni [14] je odkrila bistveno povezavo med omega-3 maščobami iz rib in povečanim tveganjem nastanka bolezni srca in ožilja, kar je ravno v nasprotju z javnim prepričanjem. Zanimivo je dejstvo, da ista raziskava s povečanim tveganjem ne povezuje omega-3 maščob iz rastlinskih virov, s povečanim tveganjem so povezane le omega-3 maščobe iz rib.

Še nekaj drugih raziskav spodbija trditev, da naj bi ribe in omega-3 maščobe v njih zmanjševale možnost srčnih obolenj, saj raziskavi [15][16] v rezultatih ne najdeta nobenega zmanjšanja srčnih obolenj, ena od raziskav [14] pa dokaže celo povečanje tveganja.

## Povezava med uživanjem mesa in rakom prsi in pljuč

Na medicinskem oddelku Newyorške univerze so s pomočjo ko-hortne študije [7] raziskali povezavo med mesom, nekaterimi ma-



krohranili in rakom prsi. Sodelovalo je preko 14.000 žensk, ki so bile razdeljene v skupine z izenačenimi faktorji (starost, čas prijave v študijo, stanje menopavze, menstrualni cikel), ki poleg prehrane vplivajo na pojavnost raka prsi. Primerjalni rezultati so pokazali, da se tveganje za nastanek raka prsi pri uživanju mesa poveča za 88%.

Ena od študij [8] je preverjala tudi povezavo med uživanjem rdečega mesa (predvsem dobro pečene-ga) in pljučnim rakom in rakom prsi. Rezultati so pokazali bistveno povečano tveganje za pljučnega raka (tudi med nekadilci) ter rakom prsi kot posledico uživanja rdečega mesa.

Povezavo med rakom pljuč in mesom je potrdila tudi raziskava v Urugvaju [17], povezavo z rakom prsi pa raziskava v Nemčiji [18], ki je povezala uživanje rdečega mesa z 85% povečanjem tveganja. Pri ženskah pred menopavzo pa je bilo tveganje zaradi rdečega mesa še večje. Druga študija v Urugvaju [19] je potrdila tudi pove-zavo med živili z veliko nasičenimi maščobami in rakom pljuč (povečanje tveganja za 130%) ter živili s holesterolom in rakom pljuč (povečanje tveganja za 180%). Obe študiji v Urugvaju sta v rezultatih izločili vpliv kaje-nja in ostalih faktorjev.



## Železo v mesu lahko povzroči diabetes

Na splošno se v javnosti predstavlja meso kot dober vir železa. Železo v mesu, ki ga nekateri opevajo zaradi dobre absorbcije, se imenuje »hem-železo«. Izredno veliko študij pa je dokazalo škodljiv vpliv železa te vrste na organizem. Rezultati velikega števila študij [9] [10][11][13], ki so iskale povezavo med vnosom hem-železa in diabetesom, kažejo bistveno povezavo med vnosom hem-železa in nastankom diabetesa tipa 2. Prav tako veliko raziskav [11][12][13] pokaže, da so visoke zaloge železa škodljive in so prav tako povezane z nastankom diabetesa tipa 2. Zanimivo je dejstvo, da raziskave ne povezujejo nehem železa (železo rastlinskega izvora) z boleznijo, pač pa izključno hem-železo (železo v mesu).

## Meso ogroža zdravje otrok

Na medicinski univerzi Južne Kalifornije v Los Angelesu, ZDA, so preučevali pojav levkemije med otroci starimi do 10 let [20]. Odkriti so želeli povezavo med hrano in pojavom levkemije pri otrocih. Prav tako so želeli odkriti, če obstaja kakšna povezava med prehrano staršev in boleznijo otrok. V rezultatih so upoštevali in izločili faktorje ki vplivajo na bolezen poleg prehrane. Rezultati so pokazali, da se tveganje dramatično poveča pri otrocih, ki pojedjo več kot 12 hrenovk na mesec, in sicer se možnost za levkemijo pri teh otrocih poveča kar za 850%. Drugi pomemben dokazani riziko je, da je očetova prehrana tudi bistveno vplivala na možnost levkemije otroka, in sicer se je pri uživanju hrenovk očeta verjetnost da otrok zbolijo za levkemijo povečala kar za 1000%. Študija otrok na zahodni obali ZDA [21][22] je iskala povezavo med mesnimi izdelki, ki jih je zaužila mati med noseč-nostjo ter verjetnostjo, da bo njen otrok dobil možganski tumor. Pri večjih vnosih (125g mesnih izdelkov dnevno) se možnost za možganski tumor otroka poveča tudi do 200%. Hkrati raziskava pokaže, da se tudi pri majhnih količinah mesnih izdelkov zmerno poveča možnosti za možganski tumor otroka. Ženske, ki so med noseč-nostjo dvakrat dnevno jedle mesne izdelke so za 110% povečale možnost, da njihov otrok dobi možganski tumor.



Skupina Childrens Cancer Group [23] je naredila študijo vpliva materine prehrane na pojavnost astrocitoma (najpogostejša oblika možganskega tumorja pri otrocih). Dokazali so bistveno povezavo med materinim uživanjem mesnih izdelkov med nosečnostjo in 70% večjo možnostjo za nastanek astrocitoma pri njenem otroku. Jemanje železovih dodatkov med nosečnostjo je zmanjšalo možnost bolezni.

## Vegetarijanska oz. veganska hrana je lahko primerna za vse starostne skupine

Za konec pa še stališče dveh največjih dietetičnih organizacij na svetu, ADA (American Dietetic Association) in DC (Dietitians of Canada) [24]: Stališče ADA in DC je, da so uravnotežena veganska in ostale vrste vegetarijanskih diet primerne za vse življenske cikle, vključujoč nosečnice, doječe





matere, dojenčke, otroke in odrasčajoče ter da vegetarijanska in veganska dieta lahko zadovolji potrebe po vseh makro in mikrohranilih, vključno z beljakovinami, železom, cinkom, kalcijem, vitaminom D, roboflavinom, vitaminom B12 vitaminom A omega-3 maščobami in jodom. Vegetarijanska dieta poleg tega ponuja mnoge prednosti, saj imajo vegetarijanci dokazano nižji indeks telesne teže, ter nižjo možnost za izhemično bolezen srca, prav tako imajo nižje vrednosti holesterola, nižji krvni tlak in majhno možnost za visok pritisk, diabetes tipa 2 in raka prostate in debelega črevesja.



In kar je najpomembneje, trdijo, da imajo prehranski strokovnjaki odgovornost, da podpirajo in opogumljajo tiste, ki izražajo željo po vegetarijanski prehrani. Na žalost pa v Sloveniji česa takega od praktično nobene prehranskega strokovnjaka, kljub monumentalnim in stalno naraščajočim dokazom o nepotrebnosti in škodljivosti mesa v človekovi prehrani, ne moremo pričakovati.

mag. Marko Čenčur

Reference:

[1] Meat intake and risk of stomach and esophageal adenocarcinoma within the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition (EPIC), Gonzales CA Et. Al., JNCI Journal of the National Cancer Institute 2006 98(5):345-354

[2] Dietary factors and stomach cancer mortality, Ngoan LT, Mizoue T, Fujino Y, Tokui N, Yoshimura T, Br J Cancer. 2002 Jul 1;87(1):37-42

[3] Fat, Meat, and Prostate Cancer, Laurence N. Kolonel, Epidemiol Rev 2001;23:72-81

[4] Foods, nutrients and prostate cancer: a case-control study in Uruguay, H Deneo-Pellegrini 1, E De Stefani2, A Ronco2 and M Mendilaharsu, British Journal of Cancer (1999) 80, 591-597

[5] Dietary factors and risk of colon cancer in Shanghai, China, Chiu BC, Ji BT, Dai Q, Gridley G, McLaughlin JK, Gao YT, Fraumeni JF Jr, Chow WH, Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2003 Mar;12(3):201-8

[6] Intake of fat, meat, and fiber in relation to risk of colon cancer in men, Giovannucci E, Rimm EB, Stampfer MJ, Colditz GA, Ascherio A, Willett WC, Cancer Res. 1994 May 1;54(9):2390-7

[7] Consumption of meat, animal products, protein, and fat and risk of breast cancer: a prospective cohort study in New York, Toniolo P, Riboli E, Shore RE, Pasternack BS, Epidemiology. 1994 Jul;5(4):391-7

[8] An epidemiologic approach to studying heterocyclic amines, Sinha R, Mutat Res. 2002 Sep 30;506-507:197-204

[9] Dietary iron intake and blood donations in relation to risk of type 2 diabetes in men: a prospective cohort study, Rui Jiang, Jing Ma, Alberto Ascherio, Et. Al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 79, No. 1, 70-75, January 2004

[10] Iron Intake and the Risk of Type 2 Diabetes in Women, Swapnil Rajpathak, MD, DRPH, Jing Ma, MD, PHD3, JoAnn Manson, MD Et.Al., Diabetes Care 29:1370-1376, 2006

[11] Body Iron Stores in Relation to Risk of Type 2 Diabetes in Apparently Healthy Women, Rui Jiang, MD, DrPH; JoAnn E. Manson, MD. Et. Al., JAMA. 2004;291:711-717.

[12] A Prospective Study

of Plasma Ferritin Level and Incident Diabetes, Megan L. Jehn, Eliseo Guallar, Jeanne M. Clark, Et. Al., American Journal of Epidemiology 2007 165(9):1047-1054

[13] Association Between Serum Ferritin, Hemoglobin, Iron Intake, and Diabetes in Adults in Jiangsu, China, Zumin Shi, MD, MPHIL, Xiaoshu Hu, MD, Et. Al, Diabetes Care 29:1878-1883, 2006

[14] Intake of fatty acids and risk of coronary heart disease in a cohort of Finnish men. The Alpha-Tocopherol, Beta-Carotene Cancer Prevention Study, Pietinen P, Ascherio A, Korhonen P, Et. Al, Am J Epidemiol. 1997 May 15;145(10):876-87

[15] Dietary intake of marine n-3 fatty acids, fish intake, and the risk of coronary disease among men, Ascherio A, Rimm EB, Stampfer MJ, Giovannucci EL, Willett WC., N Engl J Med. 1995 Apr 13;332(15):977-82

[16] Fish consumption and cardiovascular disease in the physicians' health study: a prospective study, Morris MC, Manson JE, Rosner B, Buring JE, Willett WC, Hennekens CH, Am J Epidemiol. 1995 Jul 15;142(2):166-75

[17] Meat consumption and risk of lung cancer; a case-control study from Uruguay, Deneo-Pellegrini H, De Stefani E, Ronco A, Mendilaharsu M, Carzoglio JC, Lung Cancer. 1996 Jun;14(2-3):195-205

[18] Nutrition and breast cancer risk by age 50: a population-based case-control study in Germany., Hermann S, Linseisen J, Chang-Claude J., Nutr Cancer. 2002;44(1):23-34.

[19] Dietary fat and lung cancer: a case-control study in Uruguay, De Stefani E, Deneo-Pellegrini H, Mendilaharsu M, Carzoglio JC, Ronco A., Cancer Causes Control. 1997 Nov;8(6):913-21.

[20] Processed meats and risk of childhood leukemia (California, USA), Peters JM, Preston-Martin S, London SJ, Bowman JD, Buckley JD, Thomas DC, Cancer Causes Control. 1994 Mar;5(2):195-202

[21] Maternal cured meat consumption during pregnancy and risk of paediatric brain tumour in offspring: potentially harmful levels of intake., Pogoda JM, Preston-Martin S., Public Health Nutr. 2001 Apr;4(2):183-9

[22] Maternal consumption of cured meats and vitamins in relation to pediatric brain tumors., Preston-Martin S, Pogoda JM, Mueller BA, Holly EA, Lijinsky W, Davis RL., Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 1996 Aug;5(8):599-605

[23] Maternal diet and risk of astrocytic glioma in children: a report from the Childrens Cancer Group (United States and Canada), Bunin GR, Kuijten RR, Boesel CP, Buckley JD, Meadows AT., Cancer Causes Control. 1994 Mar;5(2):177-87

[24] Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets, J Am Diet Assoc. 2003 Jun;103(6):748-65



**Novo! Prva vegetarijanska spletna trgovina v Sloveniji!**

V njihovi ponudbi so vegetarijanski čevlji, modne torbice, ki ne vsebujejo usnja, krzna ali drugih materialov, pridobljenih iz živali, ter velika izbira naravnih, vegetarijanskih, veganskih, ayurvedskih, organskih in holističnih izdelkov za osebno nego, ki imajo certifikat BDIH, NCCO in VEGAN.

Vabljeni na spletno stran: <http://www.vegea.si/>  
 Informacije na tel.: 040 239 130, [info@vegea.si](mailto:info@vegea.si)

**Osrečite svojega otročička**

**PODOJITE GA**

**Kravlje mleko pogosto povzroči vnetja ušes, trebušne krče in diabetes.**

**BILL MAHER ZA PETA MilkSucks.com**



## Živali in moda

**To ni srečna zgodba, vsaj njen začetek ne, na njeno nadaljevanje pa lahko vplivate tudi vi. Na kaj ste pomislili, ko ste prebrali naslov? Na uporabo krzna in usnja v modni industriji? Na dejstvo, da za to, da dobijo svileni nit, sviloprejk skuhamo? Na dejstvo, da v nekaterih predelih sveta alpake, ki nimajo dlake za izdelavo oblačil ustrezne barve, ne živijo prav dolgo? Se zavedate, da izbira oblačil rastlinskega izvora avtomatično pomeni, da živali niso ogrožene?**

Najpogosteje uporabljena rastlina za izdelavo oblačil je bombaž. Vse večje povpraševanje po cenenih bombažnih oblačilih je pripeljalo do intenzivnega gojenja bombaža, ki je od uporabe kemikalij povsem odvisna poljščina. Prideluje se na približno 2,5 % kmetijskih površin, porabi pa kar 16 % insekticidov celotnega kmetijstva. Ti že ob samem nanosu pobijejo na tisoče t.i. škodljivih insektov, pa tudi tiste, ki naj bi bili koristni, kot so pajki, pikapolonice, ose ... Tako se insekti, s katerimi se prehranjujejo, pretirano namnožijo, kar pripelje do povečane porabe insekticidov in tako se začarani krog sklene. Pesticidi pa ne škodujejo samo tistim živalim, katerih prisotnost je nezaželena, ampak škoduje tudi prostoživečim živalim, ki živijo ob poljih z bombažem, v rekah, kamor se pesticidi spirajo, in končno v morju, kamor se reke izlivajo. Aralsko jezero, katerega vodo uporabljajo za namakanje bombažnih polj, se je zmanjšalo na 10 % nekdanje velikosti, zaradi pretirane slanosti in ostankov pesticidov v vodi pa v jezeru ni več rib. Države, ki pridelujejo bombaž, pa poleg vlaken uporabijo tudi semena (za olje, ki se uporablja pri izdelavi čipsa, sladice, predelane hrane in krme) in stebila, ki jih porabijo za živalsko krmo. Ostanke pesticidov so našli v mesu in mleku tako hranjenih živali. Pri predelavi bombažnih vlaken se uporablja več tisoč različnih bolj ali manj strupenih kemikalij, večina predelave poteka v državah, ki imajo slabo okoljsko zakonodajo ali pa je sploh nimajo. Tako se odpadke iz tovarn izlivajo direktno v reke in naprej v morje. Živali, ki živijo ob rekah ali v njih, nimajo rezervnega vira pitne vode niti rezervnega življenjskega prostora.

Za sprejetje zakonov in predpisov, ki ščitijo ljudi pred škodljivimi vplivi sestavin v zdravilih, kozmetiki, pesticidih, dodatkih hrani in drugih proizvodih (barvila za oblačila) so potrebni posebni laboratorijski testi. Po podatkih Humane Society of the US testiranje teh proizvodov pomeni 10 % testiranje na živalih. V znanstvenih eksperimentih je bilo v Evropski Uniji v letu 2002 uporabljenih 422 konjev in oslov, 14.887 ovac, 914.795 miši in 473.285 podgan. Kdo pa ščiti živali?

### Organsko pridelan bombaž je prijazen okolju in živalim

Obstaja pa tudi drugačen način pridelave in predelave bombaža. Gojenje organsko pridelanega bombaža je okolju prijaznejše, pridelovalcem prinaša več zaslužka in je trajnostno. Pri gojenju se uporablja seme, ki ni obdelano z insekticidi in fungicidi, uporaba gensko spremenjenega semena je prepovedana. Ekološka pridelava izboljša kvaliteto prsti in biološko raznovrstnost ter ne onesnažuje vode in zraka. Organski bombaž se goji v kolobarju, ostale poljščine so za kmeta dodaten vir zaslužka. Večina organsko pridelanega bombaža ne potrebuje namakanja oziroma se za namakanje uporablja deževnica. Organsko pridelan bombaž je mehkejši, sama vlakna pa kvalitetnejša, saj pri ročnem pobiranju oberejo samo dozorele, zdrave popke. Pri predelavi organskega bombaža se ne uporablja strupenih kemikalij, spodbuja se uporaba naravnih barvil, ki so proizvedena iz lokalnih sestavin (rastlin, mineralov).

Začetek zgodbe mi ni bil všeč, moje nadaljevanje pa gre tako. Ko sem

izvedela za ekološko pridelavo bombaža in probleme, ki jih povzročata konvencionalna pridelava, sem izvedela tudi za socialni vidik. Večina bombaža se pridelava v revnejših predelih sveta, v Južni Ameriki, Afriki in Aziji, nekaj pa tudi v ZDA in Avstraliji. In tu je težava. Bogate države v želji po samozadostnosti svoje kmete subvencionirajo (do 50 % cene proizvodnje) in ko ti ponudijo svoj pridelek na svetovnem tržišču, znižajo ceno za vse ostale. Revnejše države ne subvencionirajo pridelave in tam živijo kmetje na robu preživetja. Zato je pravična trgovina zelo pomembna, saj ne pomeni samo plačevanja pravične cene, ampak tudi drugačen način dela, pri čemer ne gre za ustvarjanje dobička za vsako ceno, ampak za pomoč ljudem v revnejših predelih sveta, da lahko ubežijo revščini in varujejo okolje, zase, za svojo skupnost in za svoje potomce. Res je, da to pomeni višjo ceno proizvodov, pomeni pa tudi zavedanje, da z nakupom naredimo nekaj dobrega zase, pomagamo ljudem v revnejših predelih sveta, pa tudi našemu planetu in živalim. Tako sem začela iskati ponudnike oblačil iz organskega bombaža iz pravične trgovine, najprej pri nas – neuspešno, potem pa še po Evropi, kjer je ponudba tovrstnih oblačil res velika. Najprej sem razmišljala o tem, da bi pač naročila stvari zase preko interneta, potem pa sva začela z možem razmišljati v smeri, da če je to zanimivo za naju, je gotovo še za koga, in odločila sva se, da začnemo s prodajo izdelkov iz organskega bombaža iz pravične trgovine, najprej prek interneta na [www.janina.si](http://www.janina.si), v avgustu pa sva odprla tudi razstavno-prodajni kotiček v TPC Murgle v Ljubljani (delovni čas: ponedeljek do petek med 9. in 12. in 16. ter 19. uro, sobota: med 9. in 13. uro).

Kako pa gre nadaljevanje vaše zgodbe? Lahko se pridružite moji, z nakupom izdelkov v moji trgovini, lahko pa napišete tudi svojo.

Urša Kovač



ROČNO POTISKANA TUNIKA cena 38,00 evrov: tisti, ki smo bombaž pridelali, pobrali, spredli, blago stkali, pobarvali, potiskali, tuniko kreirali, urezali, sešili, zapakirali, pripeljali v Evropo, prodali, se zahvaljujemo, saj s plačilom te cene, zagotovite naše preživetje, izobrazbo naših otrok, razvoj in ohranjanje naše skupnosti za nas in naše potomce.

OGLASNO SPOROČILO



# Kozmetika iz narave

**Negotovati in razvajati se s kozmetiko, kopelmi, olji in še z marsičim – to se da tudi brez kemičnih konzervansov, sintetičnih vonjav in barvil. Obiskali smo podjetje Apostel-Kräuter in se pogovarjali s Susanne, Inakjem in Nicol-Rachel o proizvodnji njihovih naravnih proizvodov.**

*Nicole, ali te nič ne moti, ko tako trgaš vrtnične lističe?*

**Nicol-Rachel:** Lističev vrtnic ne trgam kar tako, temveč trgam samo cvetne lističe, ki se sami ločijo od rastline. Tako in tako bi kmalu sami padli na tla. Poskusi tudi sam. Vidiš, kako ti jih rastlina sama podarja, čim se jih dotakneš. Pridem vsak dan in vzamem samo zrele lističe.



*Kaj storite z njimi pri Apostel-Kräuter?*

**Inaki:** Najprej jih posušimo na našem podstrešju, nato pa jih uporabimo v naših kremah, kopelih in šamponih. Ljubek vrtnični vonj deluje zelo harmonično na dušo in razvedri razpoloženje. Ker ne uporabljamo umetnih vonjav, pride še posebno močno do izraza naravno nežni vonj vrtnic. Zato kupci, ki iščejo naravne izdelke, naše proizvode še posebej cenijo.

*Ali je običajno, da je proizvodnja kozmetike povezana s tako veliko ročnega dela?*

**Nicol-Rachel:** Tako kot se pri Apostel-Kräuter izdeluje kozmetične proizvode, kaj take-

ga še nisem doživela nikjer drugje, čeprav sem 12 let delala v različnih tudi v svetovnem merilu gledano največjih kozmetičnih obratih, kjer sem veliko videla in doživela. Predvsem sem spoznala zakulisje, kjer so se kozmetične sanje hitro razkrile kot nočna mora, saj sem spoznala, kaj se skriva v čudovitih zlatih lončkih in pozlačenih embalažah. Zato me manj osupne dejstvo, da se pogosto porabi 98% stroškov za dizajn, embalažo in reklamo in samo še 2% za vsebino.<sup>1</sup>

*Kaj te je najpogosteje šokiralo?*

**Nicol-Rachel:** Kot vegetarijanci se mi zdi škandalozno, da se uporablja za izdelavo kozmetike tako veliko sestavin iz klavničnih ostankov, torej delov mrtvih živali.

*Kako prosim, ali sem prav slišal? V moji brivski peni so klavnični odpadki?*

**Nicol-Rachel:** Klavnični odpadki se ne nahajajo samo v tvoji brivski peni, temveč tudi v šamponih, kremah za oči, obraznih maskah, obraznih kremah, losjonih za telo, ja, celo v tvoji zobni pasti ali v deodorantu! Seveda kot laik tega ne opaziš, četudi proučiš vsebino, saj proizvajalec ne napiše na lepo stekleničko »placent« ali »ribje luske« ali »kostna moka«.<sup>2</sup> Poleg tega le redkokdo posumi, da so v tako dišečih izdelkih lahko tako gnusne sestavine.

*Ali lahko navedeš konkreten primer?*

**Nicol-Rachel:** Sus pomeni na primer svinjska koža.<sup>3</sup> In kdo bi recimo posumil, da gre pri sestavinah, kot so *acetylated hydrogenated lard* ali *adeps suillus*, za svinjsko mast? In ali bi vedel, da *ambra*<sup>4</sup> prihaja iz kitovega črevesja? Ali da cystin pridobivajo iz urina in konjske grive? Celotni morski psi pogosto služijo za pridobivanje *squalene* za šminke. In kdo ve, da biserni lesk v senčilih za veke pogosto izvira iz ribjih lusk ali pa elastin iz kit iz tilnikov zaklanih goved? Šokiralo me je tudi, da izdelujejo iz placent živalskih mater kožne kreme in obrazne maske.

*To je pa res pravi šok, predvsem za vegetarijance.*

**Nicol-Rachel:** Toda poleg tega me je stregnilo tudi dejstvo, da je nek običajen kozmetični izdelek pogosto proizveden v 90%<sup>5</sup> iz

vode in koži neprijaznih naftnih derivatov, umetnih vonjav in drugih kemičnih sestavin. Temu kemičnemu koktajlu se nato doda še recimo nekaj cenenejšega oljčnega olja, kar nato na veliko izpostavimo na etiketi. Taka t.i. olivna krema se nato tako zapakira in trži, da ima vsak kupec občutek, da je kupil 100% naravno kremo, ki je zares dobrodejna za njegovo telo.

*To pomeni tudi, da pogosto domnevno visoko kvaliteten, lepo zapakiran, z velikim veseljem in drago plačan izdelek komu podarim, ne da bi vedel, da je mogoče to zelo slab in etično sporen izdelek in da drugemu lahko tudi škodi. Ali pa mogoče zdaj pretiravam?*

**Nicol-Rachel:** V nekateri kozmetiki se nahaja formaldehid, za katerega je znano, da stara kožo, sumijo pa tudi, da povzroča rakava obolenja.<sup>6</sup> Olja mineralnega izvora, ki tvorijo<sup>7</sup> na koži zapirajoč film, se lahko, kot kažejo raziskave WHO<sup>8</sup>, v telesu obogatijo in povzročijo poškodbe jeter. Sodium lauryl sulfat, pogosto vsebovan v šamponih in milih, pa je cenena in agresivna snov. Najdemo ga tudi v močnih čistilnih sredstvih za čiščenje garažnih tal ali pečic. Skladišči se lahko v srcu, pljučih in možganih, povzročajo plhljaj idr.<sup>9</sup>

*Stop, to je dovolj! Inaki, ti si biolog iz Španije, kaj ti daje motivacijo, da pri podjetju Apostel-Kräuter izdeluješ naravno kozmetiko brez kemičnih dodatkov?*

**Inaki:** Ja, konec koncev je to tako rekoč prevara kupcev, ki se v džungli ponudbe ne morejo več znajti in ne morejo vedeti, kaj kupujejo. Oznake, kot so »z učinkovinami iz narave«, »brez konzervansov« ali celo »kozmetika brez poskusov na živalih«, v principu kupcu ne zagotavljajo dokončne garancije. Obstaja namreč preveč zakonov, ki se jim da izogniti z dvojnimi dlakocepstvom. Včasih izdelke tudi obsevajo, da so dalj časa uporabni. Pri nekaterih dodatkih obstajajo mejne vrednosti in če so ti pod to mejo, jih ni treba zapisati na deklaraciji. Dodatno zmedo kupcem prinaša okoliščina, da oznaka »naravna kozmetika« ni zaščiten in je zato mnogokrat uporabljena, čeprav veliko teh izdelkov večinoma nima nič skupnega z zelišči in naravo – vsekakor ne v taki meri kot sugerirata ime in embalaža.



### *Ali lahko v nasprotju s tem označimo izdelke Apostel-Kräuter kot čisto naravne?*

**Sussane:** S čisto vestjo lahko rečem, da je tako. Vzemimo na primer naše ognjičevno in šentjanževno olje. Obe olji sta pripravljene izključno iz cvetov, ki jih dodamo visoko kvalitetnemu hladno stisnjenemu ekološko pridelanemu oljčnemu olju. Poleg teh dveh sestavin ne dodamo ničesar več. Z našim načinom izdelave dosežemo tudi brez konzervansov dober rok uporabe.



Naši izdelki so zelo koncentrirani in zaradi tega zelo močni. Za veliko kupcev je to pozitivna izkušnja. Ravno kozmetika za nego obraza, ki jo sestavljajo pretežno samo rastlinska olja, pomeni tri izdelke v enem. Uporabimo jo lahko kot kremo za obraz, če pa nanesimo debelejši sloj, dobimo čudovito obrazno masko. Razredčeno z nekaj čiste vode dobimo fluid, ki osveži obraz. To je mogoče pri obrazni kozmetiki, saj bi z vsebino naše kreme – v primerjavi z običajno kozmetiko – proizvedli v povprečju 10 do 20 lončkov kreme.

Tudi naši šamponi z ognjičem, koprivo, lipo, preslico ali vrtnico ne vsebujejo zgoščevalnih sredstev in so zato nekoliko bolj tekoči ter zahtevajo nekoliko drugačen način uporabe. Tako porabimo eno steklenico z volumnom 500 ml v pol do tri četrt leta. S tem se je izkazalo, da je nekaj višja cena na koncu daleč cenejša varianta. Da ne govorimo o zdravilnih aspektih. Ravno pri različnih vrstah olj za kopeli in pri penečih kopelih se moramo zavedati, v čem se namakamo pol ure in da ravno topla voda odpira pore in tako koža še bolj vpija snovi. Ali druga-

če rečeno: želim resnično imeti nekaj roza-oranžnega, bogato sintetično dišečega v moji kadi in dejansko tudi v telesu?

**Verjamem, da je to proces rasti zavesti. Šele ko poznamo vrste sestavin, ki jih običajno vsebuje kozmetika, cenimo resnično naravno kozmetiko, ki je narejena transparentno, z naravnimi vonji in ročno obranimi cvetnimi lističi.**

**Sussane:** Če dobro razmislimo, ne želimo že zgodaj zjutraj obremenjevati svojega telesa s kakršnikoli kemikalijami in sintetičnimi vonji, ki so proizvedeni iz zelo sumljivih surovin. Povsem drugačen je občutek, če uporabimo kremo, šampone iz pravih rožnih, sivkinih ali lipovih lističev. Tako pričnemo dan pozitivno in sveže. Nežne vonjave, moč in energija zelišč takoj delujejo na počutje in nam omogočajo, da začnemo nov dan čisto drugače.

**Prej si omenila, da telo vsrkava snovi tudi skozi kožne pore?**

**Sussane:** Za veliko različnih snovi je dokazano, da jih koža vpija bolj kot prebavni trakt. Poleg tega iz zelišč zagotovo sprejmemo tudi fino-snovne informacije. Katere informacije sprejmemo iz klavničnih ostankov pa ne vem ...

**Kateri proizvodi so najbolj priljubljeni v vaši ponudbi?**

**Inaki:** Veliko proizvodov je priljubljenih, recimo naša obrazna kozmetika: jojoba serija, negovalna linija aloe vera in seveda naši šamponi. Toda enkratno je tudi naše šentjanževno olje.

Ni le odlično in sproščujoče masažno olje, temveč je tudi posebej v pomoč pri napetih mišicah in posledičnih bolečinah v vratu in hrbtenici. Šentjanževno olje je pri naših kup-



cih pravi favorit, še posebej za sprostitev po stresnem dnevu ali pri težavah s spanjem. Omogoča nam tudi, da lažje preživimo zimski čas z manj svetlobe, ki nas naredi rahlo depresivne.

**Ko to slišim, bi lahko rekel, da je to olje ne samo zunanja pomoč, temveč tudi pomoč za živce.**

**Inaki:** Ja, naše šentjanževno olje je pravi balzam za živce in dušo. Po mojem mnenju sodi v vsako hišno lekarno, saj se lahko uporabi tudi pri veliko manjših težavah.

**Lahko si predstavljam, da so vaši izdelki primerni tudi kot darilo.**

**Inaki:** Vsaka ženska se seveda razveseli, če dobi rožni šampon iz pravih vrtnic. Zeliščne kopeli in šampone polnimo tudi v lepe umetelne stekleničke. Ravno za božične praznike so te stekleničke zelo priljubljene, kot tudi naša čisto naravna kozmetična serija in rožna voda.

**Najlepša hvala za pogovor in še nadalje veliko uspeha pri proizvodnji vaših etično neoporečnih proizvodov, ki izvirajo direktno iz narave.**

**Viri:**

1. Sussane Kehlbusch: Alles klar mit Haut und Haar
2. [www.peta.de](http://www.peta.de)
3. Heinz Knieriemmen u. Paul Silas Pfyl; Kosmetische Inhaltstoffe von A bis Z
4. [www.peta.de](http://www.peta.de)
5. Rita Stiens, Naturkosmetik – das Praxisbuch
6. Dieter Wundram, Kosmetik-Chemie in Haut und Haaren
7. Rita Stiens, Naturkosmetik – das Praxisbuch
8. [www.without.de](http://www.without.de)
9. Oko-Test, Heft 06/01

**Prevod: Vegetarisch genießen, št. 4/06**

**Naravne proizvode  
APOSTEL-KRÄUTER  
najdete v trgovini:**

**K NARAVI,**  
Celovška 87  
Ljubljana

Telefon: 01/50 55 799, 031 681 426

**K naravi – dobro za življenje,**  
Sejmišče 1  
Kranj

Telefon: 041 214 233



# Novice o živalih

## DNEVNO IZGINE 150 VRST

Po najnovejših izračunih v današnjem času z obliča Zemlje izgine kar 150 različnih vrst – dnevno! Krivec za to je predvsem človek. »Neusmiljen lov, izsekavanje gozdov, naraščajoče onesnaženje okolja in nenazadnje podnebne spremembe, ki jih je prav tako povzročil človek, so odgovorni zato, da je izumiranje vrst dobilo nove razsežnosti,« navaja znanstvena revija *Scinexx* (30.5.2008).



Poljski zajec je v Nemčiji na seznamu ogroženih vrst. Kljub temu lovci vsako leto postrelijo približno pol milijona zajcev.

Po podatkih zveznega urada za varovanje narave je Nemčija po stopnji ogroženosti vrst in življenskega prostora na vrhu lestvice: 40 % avtohtonih živalskih vrst je eksistenčno ogroženih ali pa so zelo redke, prav tako je ogrožena skoraj polovica rastlinskih združb. Od vseh v Nemčiji prisotnih življenskih okolij jih je kar okrog 72 % ogroženih.

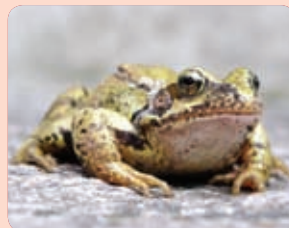
## GENSKO SPREMENJENE KRAVE ZA FARMACEVTSKO INDUSTRIJO

V podjetju Agrobiogen v okolici Münchna z gensko tehnologijo spreminjajo krave in bike, ki se s tem preobražajo v žive tovarne za zdravila. Po njihovih žilah teče zdravilo, ki naj bi se nekega dne spopadlo z rakom. Živalim redno puščajo kri: iz vsakega litra krvi transgenskega goveda (govedo z vgrajenim tujim genom) lahko prefiltrirajo 100 mg protiteles.

V kakšnem svetu pravzaprav živimo? Krave in ostalo govedo najprej mučimo v mesni in mlečni industriji in jih nato zakoljemo. Povečano uživanje mesa in mleka nas vodi v številne civilizacijske bolezni. Kdor je veliko mesa, prej oboli za rakom (*Zdravniška revija*, 24.1.2008). Velika študija s 500.000 sodelujočimi je privedla do tele ugotovitve: višji, kot je vnos mesa v prehrano, sorazmerno višje je tveganje za nastanek raka – številka variira med 20 in 60 % glede na posamezne telesne organe. Pri povečanem uživanju mleka pa narašča nevarnost nastanka raka na prostati in jajčnikih. V iskanju rešitve tega problema farmacevtska industrija posledično manipulira s kravami in iz njih dela žive tovarne zdravil. Le kaj prizadejamo samim sebi in živalim?

## KITAJSKA: KRASTAČE OPOZORILE NA POTRES

Na binkoštni ponedeljek 2008 je jugozahodno Kitajsko prizadel uničujoč potres, ki je zahteval 70.000 človeških življenj. To je bil en izmed najmočnejših doslej registriranih potresov na Kitajskem. Nekaj dni pred usodnim potresom so se krastače na tem območju zelo nenavadno vedle. Na stotisoče jih je prilezlo iz zemlje in skakaje so preplavile mesto.



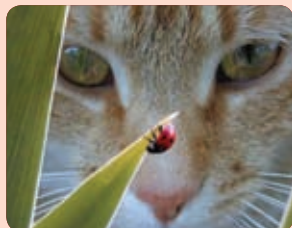
Krastače so na Kitajskem naznanjale uničujoč potres. Opozorilni znaki so bili žal prezrti.

Krastače so se obnašale prav tako nenavadno kot kače, ki so se v okolici severovzhodnega kitajskega mesta Haicheng v začetku februarja 1975 predčasno zbudile iz zimskega spanja, da bi ušle potresu, ki je nekaj dni pozneje mesto spremenil v ruševine. Takrat so si seizmologi obnašanje teh živali pravilno razlagali, opravili ustrezne meritve in pravočasno poskrbeli za evakuacijo ljudi. Tokrat pa so opozorilna znamenja živali ostala prezrta.

PROTESTIRAJMO PROTI TRGOVINI Z MAČJIM KRZNOM V ŠVICI

## ŠVICA: LOV NA MAČKE ZARADI TRGOVINE S KRZNOM

Švica je edina zahodnoevropska država, kjer se še vedno lahko povsem legalno lovi mačke zaradi njihovega krzna. Zakon celo dovoljuje pobijanje mačk, ki se od svojega doma oddaljijo vsaj 180 m, njihovo krzno pa se lahko predela v odeje, ki naj bi pomagale pri revmi, pa tudi v jakne, plašče in druge modne dodatke. V Švici ima industrija z mačjim krznom pomembno vlogo.



Prepuščene odstrelu. Vsako mačko, ki se od svojega doma oddalji vsaj 180 m, se sme v Švici ustreliti.

Veliko ljudi pa o trgovini s švicarskim mačjim krznom ne ve prav ničesar. Če bi obiskali švicarsko prodajalno s krzninimi izdelki in povprašali po mačjem krznu, bi prodajalci najverjetneje zanikali vsakršno povezavo in se izgovarjali, da jim o tej industriji ni ničesar znanega. Vendar pa so preiskave, ki ji je opravila neka TV ekipa, razkrile švicarsko trgovino z mačjim krznom. S skrito kamero posneti dokazni material je med švicarskim prebivalstvom in v organizacijah za pravice živali povzročil pravi preplah. SOS Chats – švicarsko gibanje za pomoč mačkam ([www.soschats.org](http://www.soschats.org)) in mednarodna organizacija za pravice živali PETA se sedaj borijo za prepoved lova na mačke in trgovanja z mačjim krznom. Največja ironija pri tem pa je, da je prav Švica leta 2006 prepovedala uvoz mačjega krzna iz drugih držav zaradi etičnih zadržkov v zvezi z ravnanjem s temi živalmi pri zakolu. Kruti lov na hišne muce, ki pogosto pustijo praznino v ljubeči človeški družini, kot tudi predelava njihove kože, pa ostajata v Švici še naprej legalna. Zato, prosimo, zahtevajte od švicarskega zveznega urada za veterinarstvo, da prepove trgovino z mačjim krznom.

Pišite na:  
Bundesrätin Doris Leuthard, EVD  
Bundeshaus Ost, CH 3003 Bern  
e-mail: [doris.leuthard@gsevd.admin.ch](mailto:doris.leuthard@gsevd.admin.ch)



Ob potresu na morskem dnu, ki je pred indonezijsko obalo ob božiču leta 2004 v globini 40 km sprožil uničujoč cunami, so sloni in druge divje živali Šrilanke bežali v notranjost države že dolgo predtem, ko so prvi valovi dosegli obalo.

V svoji knjigi z naslovom *Ko se kače prebudijo – raziskovalci potresov se učijo od živali* je Helmut Tributsch, profesor za fizikalno kemijo na Svoobodni univerzi v Berlinu, prišel na podlagi statistične obdelave opazovanja živali do ugotovitve, da predvsem prebivalci lukenj, kot so miši, podgane, kače in netopirji, približno 20 ur pred potresom jakosti 6,5 stopnje in več opozarjajo na bližajočo se nevarnost s svojim spremenjenim obnašanjem. Prav tako tudi ni znanstveno pojasnjeno, kaj spodbudi konje, slone, ptice in ribe, da začno pred močnim potresom brezglavo bežljati. Že od antike dalje pa je bilo večkrat dokumentirano, da se živali ure in celo dneve pred potresom nenavadno obnašajo, kot da bi hotele zbežati.

Vir: *Freiheit für Tiere*, št. 4/2008, prevod: Greta Mikuž Fegic



# Veterinarji ne smejo zdraviti prostoživečih živali

**Eno samo zavetišče za prostoživeče živali v Sloveniji je premalo**

Nekega deževnega večera so na relativno malo prometni cesti prijatelji našli mlado srno. Prizor bi bil idiličen, če bi bila ta srna zdrava. A žal je ubožico zadel avto. Udarec je moral biti močan, saj je imela dva odprta zloma in vsaj enega zaprtega, kako je bilo z notranjimi organi, raje ne pomislim. Okrvavljena in v šoku je srna ležala sredi ceste. Prijatelji so jo v dobri veri, da bodo srni lahko pomagali, zavili v odejo in jo naložili v prtljajnik ter odpeljali proti zavetišču za prostoživeče živali na Mlaki pri Kranju. Zavetišče je bilo žal zaprto. Klicali smo tudi po telefonu, a se nihče ni oglasil, kar je razumljivo, saj je bil petek zvečer. Poznam delo zaposlenih v zavetišču in vem, da nemudoma priskočijo na pomoč vsaki živali, ki pomoč potrebuje, če je to le v njihovi moči. A usoda naši mali srni ni bila naklonjena. Pomislili smo, da bi srno odpeljali v veterinarsko ambulanto. Po telefonu nam je veterinar prijazno pojasnil, da prostoživečih živali ne smejo sprejemati v oskrbo. Nemočno smo stali na dežju in klicali ljudi, ki bi morda vedeli, ali je v Sloveniji še kakšno zavetišče za prostoživeče živali. Brez uspeha. Srno smo na koncu predali lovcu. Prav gotovo v takem stanju, kot je bila, brez takojšnje zdravniške pomoči ne bi preživela noči. A žal je v Sloveniji samo eno zavetišče za prostoživeče živali.

Vem, to je le ena izmed mnogih zgodb o povoženih oziroma poškodovanih živalih. Vendar naj bo apel državi, da boljše poskrbi za divje živali,

ki jih človek ogroža s svojo tehnologijo in napredkom. Potrebno je bodisi urediti možnost zdravljenja divjih živali v veterinarskih ambulantah ali pa odpreti več zatočišč za prostoživeče živali, ki bi poškodovane živali vzele na zdravljenje.



To poškodovano srno iz Gorenjske je na koncu moral ustreliti lovec.



## Mleko?

Z uživanjem mleka podpirate tudi mesno industrijo.

[www.MilkSucks.com](http://www.MilkSucks.com) **PETA**



## Živali trpijo in umirajo v cirkuških prostorih.

Prosimo ne obiskujte cirkuse z živalmi. **PETA**



Tudi ribe so živali

## Uživanje rib povzročča bolezni

**Masovna živinoreja, transport, klanje – grozljiva poročila o trpljenju živali so se dotaknila potrošnikov. Tudi številni škandali živilske industrije, strah pred (zaradi neustreznega ravnanja proizvajalcev in trgovcev) pokvarjenim mesom in strah pred BSE, hormoni, DDT-jem, antibiotiki, nitrofenom, furanenom in drugimi strupi nas niso pustili hladne. Številni ljudje so zmanjšali uživanje mesa ali pa ga celo povsem opustili. Namesto tega jedo več rib.**

V mnogih časopisih, revijah o zdravju in na televizijskih ekranih se vedno znova pojavlja trditev, da je uživanje rib zdravo zaradi nenasičenih in omega-3 maščobnih kislin, selena in joda. Tudi številni zdravniki priporočajo uživanje rib zaradi omega-3 maščobnih kislin, ki ščitijo srce pred infarktom. Žalostna posledica: mnogo ljudi zaradi tega zbolijo in še več rib mora umreti. Večina zdravnikov se ni dovolj ukvarjala s področjem prehrane in nekritično prevzemajo povsem zastarele dogme in slogane, diktirane s strani prehranske industrije, kot na primer, da so ribe zdrave za štitičnico in veljajo kot preventiva pred srčnim infarktom ter da meso krepi in predstavlja vir življenjske moči. Toda to ne predstavlja le zavajanja ljudi, temveč vodi tudi v trpljenje in bolezni.

### Civilizacijske bolezni, kot je revma in srčni infarkt, povzročene z uživanjem rib?

Zdravniki in strokovnjaki za prehrano srčnim in revmatičnim bolnikom pogosto priporočajo uživanje rib. Napaka! Ribe namreč vsebujejo veliko arachidonske kisline (najdemo jo tudi v mesu in živalskih maščobah), ki pospešuje nastajanje vnetnih procesov v žilnih stenah, veznem tkivu in sklepih in ki povzročča številne bolezni, npr. arteriosklerozo, srčni infarkt, možgansko kap, fibromialgijo, artrozo in revmo. Nikoli doslej ni bilo toliko srčnih infarktov kot dandanes. V Nemčiji vsakih 8 minut nekdo doživi srčni infarkt. To je več kot 300.000 primerov letno, kljub povečanemu uživanju rib. Odkod torej široko razširjeno prepričanje, da je uživanje rib zdravo za bolnike, ki so preživeli srčni infarkt?



**Ribe vsebujejo veliko arachidonske kisline (najdemo jo tudi v mesu in živalskih maščobah), ki pospešuje nastajanje vnetnih procesov v žilnih stenah, veznem tkivu in sklepih in ki povzročča številne bolezni, npr. arteriosklerozo, srčni infarkt, možgansko kap, fibromialgijo, artrozo in revmo.**

Takole gre: študije omega maščobnih kislin se pogosto izvajajo pri pacientih, ki so preživeli srčni infarkt in so že deloma spremenili svoj način življenja ter prehranjevanja, pazijo, da se dovolj gibljejo in so opustili kajenje. Torej ni presenetljivo, da »čudežne ribje pilule« znižajo tveganje za pojav srčnega infarkta. To bi verjetno dosegli tudi brez njih – z bolj ozaveščenim načinom življenja. Absurdno pri tem pa je, da se ljudi slepi, da lahko ozdravijo z omega tabletami ali drugimi čudežnimi zdravili, ne da bi jim bilo potrebno spremeniti svoj življenjski stil. Iščejo nekaj, česar ni: pilulo proti nezdravi prehrani in nezdravemu načinu življenja. Pa je mogoče ozdraveti, če zaradi nas med grozljivimi poskusi in v klavnicah trpijo živali? Zakaj je toliko srčnih infarktov kljub visoki potrošnji ribjega mesa? Je morda razlog v tem, da sploh nimamo občutka za živali in naravo?

### Ribe vsebujejo številne škodljive snovi

Kljub pogosto z zdravstvenega stališča navajanim prednostim pa ni mogoče neomejeno priporočati uživanja ribjega mesa, še posebej ne mesa morskih rib. Ker so morja onesnažena s kemikalijami in industrijskimi odpadki, vsebuje meso morskih rib (predvsem tistih vrst, ki imajo veliko maščobe ali dolgo živijo) težke kovine, kot sta svinec in kadmij, pa tudi ostanke pesticidov. V morskih živalih, predvsem v jeguljah, družini velikih ploščatih morskih rib, morskih psih, mečaricah in tunah, najdemo tudi zelo strupeni dioksin in živo srebro (Natur & Kosmos, 8/2002).

Školjke so majhne čistilne naprave. Med prehranjevanjem filtrirajo vodo. Pri tem se v njih, kar velja tudi za mehkužce in sipe, nalagajo škodljive snovi, kot so cink, aluminij, svinec, kadmij in živo srebro. Raziskave Instituta za biokemijo in tehnologijo ribištva iz Hamburga so pokazale, da se v jetrih in maščobnem tkivu rib nalagajo v maščobi topne snovi, kot so pesticidi, DDT, lindan in različne industrijske kemikalije.

Zaradi onesnaženih vod se pri ribah in žabah kaže vedno več anomalij. Ste vedeli, da je zaradi onesnaženosti s pesticidi 70% ribjega življa v nemški reki Havel ženskega spola? Pesticidi v živalskem in človeškem telesu delujejo namreč kot estrogeni. V Nemčiji okrog 5 milijonov žensk jemlje hormone, da bi preprečile osteoporozo, srčni infarkt in klimakterične težave, okrog 15 milijonov pa jih jemlje kontracepcijske tabletko.

Hormonski ostanki preidejo skozi kanalizacijo v reke in morja ter tako vplivajo na biologijo rib s feminizacijo ribje populacije. Tehnološki center Wasser v Karlsruhe je v okviru študije na 105 testnih lokacijah večkrat preverjal prisotnost 43 snovi v podtalnici. Dokazali so večinoma prisotnost ostankov zdravil proti bolečinam in revmi, antibiotikov in hormonskih preparatov ter zdravil za srce. In ta v ribah obogaten kottajl zdravil dobimo končno na svoj krožnik.

### Ali je meso rib iz ribogojnic manj obremenjeno?

Vsako leto se iz oceana odlovi okrog milijon ton morskih živali. Skoraj povsod po svetu se stalež ribjega življa zaradi prekomernega odlova nepovratno zmanjšuje, ulov je vedno manjši. Zato ima gojenje rib vedno pomembnejšo vlogo. Dandanes prihaja preko tretjine svetovnega ulova iz t.i. akvakultur, kontroliranega gojenja rib v bazenih ali žičnatih kletkah. Toda ta masovna reja rib ima tudi svojo ceno. V gojiščih lososov se v eni kletki drenja več kot pol milijona rib. Intenzivna vzreja rib je pogojena z uporabo velikih količin zdravil.

Tudi z gensko tehnologijo povzročena rast rib ni več nobena fantastika. Mnoge vrste rib se z rastnimi hormoni nesorazmerno hitro vzrejajo do nenaravnih velikosti. Gojene ribe iz akvakultur (krapi, somi, ščuke, smuči ...) so pogosto obremenjene z ostanki zdravil. Postrvi in lososi, ki jih hranijo z ostanki morskih rib, vsebujejo tudi škodljive snovi iz tega vira. Tudi rakce gojijo v industrijskih akvakulturah. Da hitreje rastejo, jim dajejo antibiotike. Pogosto uporabljajo v Aziji dovoljeni in v Nemčiji prepovedani antibiotik choroamphenicol (in tudi nitrofurane), ki povzročča poškodbe genskega materiala. Nemška revija Eko-Test je v 7 od 20 vzorcev našla prepovedane substance.



## Škandal zaradi dioxina

**D**ioxin je dokazano en izmed najmočnejših povzročiteljev raka. Slabi imunski sistem in lahko privede do poškodb jeter in motenj centralnega živčnega sistema. Študija Znanstvenega komiteja evropske skupnosti za prehrano ljudi in živali je odkrila, da so ribe iz Severnega morja in Baltika zaskrbljujoče močno onesnažene z dioksinom. Razlog je v tem, da so v evropska morja še vedno speljane umazane in dioksin vsebujoče industrijske odplake. 10.000 ton ribje moke letno pristane v gojiščih krapov in postrvi. Po tej poti preide dioksin nato v koncentrirani obliki na krožnike ljudi.

## Bakterije razkrajanja

**R**ibe so hitro pokvarljiva hrana. Nobeno drugo živilo se ne pokvari tako hitro kot sveža riba. Če niso stalno shranjene v ledu, že v kratkem času po ulovu nastopi proces razkrajanja, podobno kot pri mesu. Večina morskih rib, ki jih ponujajo v trgovinah, je že 3 do 10 dni ležala na ledu, nekatere celo dva tedna. Če jeste veliko beljakovin v obliki mesa, klobas, jajc, rib ali mlečnih izdelkov, se bakterije razkrajanja (clostridije, proteus, prseudomona, staph.aureus itd.) izjemno hitro razmnožujejo. Te bakterije proizvajajo smrdljive in škodljive pline, ki močno obremenjujejo črevesno floro in organizem. V industrijskih deželah pojemo preveč hrane živalskega izvora. Mnogi toksini in odpadni produkti, ki nastanejo pri prebavi beljakovin (amonijak, fenili, amini, sečna in arachidonska kislina), preveč zakisajo organizem in ustvarjajo podlago za nastanek degenerativnih in rakavih obolenj. Kronična zakisanost organizma je pogosto razlog za številne civilizacijske bolezni našega časa, kot so vnetja (sinusitis, sindrom razdražljivega črevesa, zgaga), arterioskleroza (srčni infarkt, možganska kap), revma, fibromialgije, artritis, artroza, osteoporozna, migrena, utrujenost, psoriaza, nevrodermatitis, alergije in obolenja imunskega sistema.



*Ker so morja onesnažena s kemikalijami in industrijskimi odpadki, vsebuje meso morskih rib (predvsem tistih vrst, ki imajo veliko maščobe ali dolgo živijo) težke kovine, kot sta svinec in kadmij, pa tudi ostanke pesticidov.*

### Takole grozljivo pa trpijo ribe:

1. **Ribiška palica:** ribe hudo trpijo, ko jih vlečejo iz vode, prebodene z ostrim trnkem v gobcu. Smrtni boj ribe lahko traja od ene do več ur.
2. **Mreža:** zadušene iz zmečkane pod težo več sto drugih rib. Počasna, mukotrpna smrt.
3. **Skuhani pri živem telesu:** raki in lupinarji so živi vrženi v vrelo vodo.
4. **Prebodeni:** polovljeni s harpunami in kavlji: kiti, tune in milijoni morskih psov. V nekaterih deželah (Španija, Japonska) zajamejo med več ribiškimi ladjami cele jate tun ter tako ustvarijo veliko štirikotno lovišče, ki se stalno zožuje. Ribiči nato z ostrimi

kavlji vlečejo tune iz vode. V tem štirikotniku je voda obarvana rdeče. V tej krvavi pasti pogosto umirajo tudi delfini.

### Stranski ulov: smrt za druge morske živali

T.i. stranski ulov so ribe in morske živali, ki jih ribiči pomotoma ujamejo v mreže: majhne ali mlade ribe, pa tudi morske želve, delfine, kite, tjulnje, morske pse in ptice, ki se potapljujejo, ko lovijo ribe. Večina teh živali vržejo mrtve ali poškodovane nazaj v morje. Preko 80 milijonov ton ujetih rib letno pomeni več kot 25 milijonov ton stranskega ulova. Že danes je količina življenja v svetovnih morjih močno zmanjšana. Strokovnjaki OZN v študiji, ki so jo objavili februarja letos, svarijo pred popolnim sesutjem morskega ekosistema.

## Kje najdemo omega-3 maščobne kisline, selen in jod, ne da bi zato morale umirati ribe?

**Viri omega-3 maščobnih kislin:** laneno seme, olivno olje, orehi, soja, pšenični kalčki, repično olje, olje črne kumine, portulak. Repično in laneno olje, kalčki in temno zelena listnata zelenjava vsebujejo alfa-linolenno kislino, rastlinsko predhodnico omega-3 maščobnih kislin.

**Viri selena:** kokosovi orehi, pšenični kalčki, pšenično in pirino zrnje, česen, koleraba, brokoli, sezam, sončnično seme, brazilski oreščki, orehi, cashew jedrca, soja, rozine, gobe, beli fižol, zelje, rdeče zelje, ohrovt, čemaž, kumare, paradižnik, čebula, avokado, rdeča pesa, korenine peteršilja, redkvice, citrusi, slive ...

**Viri joda:** morske alge (wakame, nori, kombu, AFA-modrozeleno alge), spirulina, chlorella, zeljnica, špinačni, grozdni in jabolčni sok, brokoli, blitva, vodna kreša, šampinjoni, kodrasto zelje, jabolka, česen, bučnice, stročnice, soja.

## Ribe so živa bitja kot mi

Čeprav ribe ne morejo izražati svoje bolečine ali strahu, je njihovo obnašanje dovolj trden dokaz za njihovo trpljenje, ko so nabodene na trnek ali ujeete v mreži: borijo se, da bi pobegnile in s tem kažejo, da imajo voljo po preživetju. Tudi kozice in jastogi čutijo bolečino. Znanstvene študije so odpravile še zadnje dvome o tem in kažejo, da ribe prav tako močno kakor sesalci čutijo bolečino. To je bilo potrjeno z raziskavami Dunlopa (2005), Chandrooja (2004) in Sneddona (2003). Tudi prof. dr. Hoffmann z veterinarske univerze v Münchnu potrjuje, da ribe čutijo bolečine.

Škotski raziskovalci so dokazali, da trnek povzroči ribi bolečino, ki je primerljiva s poškodbo očesa pri sesalcih. V študiji so ribam pod kožo vstavili senzorje za bolečino, ki so dokazali, da so se po poškodbah ribe obnašale podobno kot sesalci. Doslej je bil dokazan občutek za bolečino le pri sesalcih in ptičih (Strokovna revija Proceedings of the Royal Society Series B: Biological sciences, 2003). Tudi biologi Kraljevske univerze v Belfastu so potrdili, da imajo kozice lasten živčni sistem za občutenje bolečine (Stuart Barr in drugi: Animal Behaviour, 2008)

## Zdaj vas lahko v miru opazujem ...

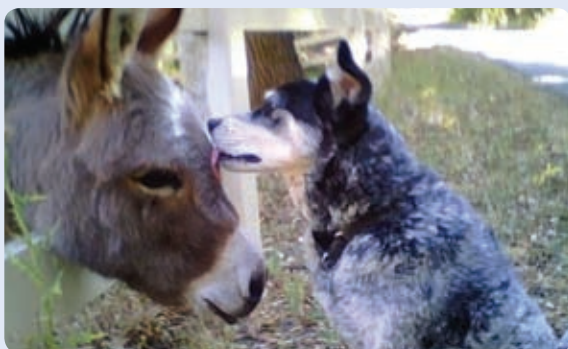
**S**te že kdaj opazovali ribo, kako skladno in elegantno se premika? Opazovanje rib človeka pomirja. Pa lahko ribe, ko jih nekaj časa opazujemo, še vedno pojemo? Do tega zaključka je prišel tudi znani avstrijski pisatelj Franz Kafka (1883-1924), ki je pri opazovanju rib v akvariju nekoč izjavil: »Zdaj vas lahko v miru opazujem, jedel vas ne bom več.«

*Vir: Freiheit für Tiere, 4/2008, prevod: Marina Senčar*



## Prijateljstvo med različnimi živalskimi vrstami

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



### Zahvala za donacijo od dohodnine

Društvo se zahvaljuje vsem, ki so nam v lanskem letu donirali del odmerjene dohodnine. Na tej podlagi smo za leto 2007 dobili približno 10.000 EUR. Ob tem namerjamo še prošnjo vsem tistim, ki se še niste odločili, komu boste podarili svoj del dohodnine. Če nam namenite del dohodnine, s tem niste prikrajšani, saj bi sicer šel ta del vaše dohodnine v državni proračun. Več o tem, kako nam lahko namenite del dohodnine pa na strani 43. Še enkrat hvala za podporo.

### Zahvala za prispevke

Društvo se prav tako zahvaljuje vsem posameznikom in organizacijam, ki so v letošnjem letu nakazali društvu prostovoljne prispevke, s pomočjo katerih smo lahko izvedli mnoge akcije za pomoč živalim in promocijo veganstva.



**Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice**

**Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva**

Tel.: 03/5763-303, GSM: 031 499 756, internet: [www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org)

Transakcijski račun: 02011-0253228311, email: [info@osvoboditev-zivali.org](mailto:info@osvoboditev-zivali.org)



# Pristopna izjava

Ime in priimek: .....

Datum rojstva: .....

Naslov (ulica, kraj, pošta): .....

Telefon: .....

E-mail naslov: .....

Izobrazba: ..... Poklic: .....

Dodatna znanja: .....

(prosimo pišite čitljivo)

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

Opomba:

- za mladoletnike, mlajše od 15 let, morajo pristopno izjavo podpisati tudi starši (zakoniti zastopnik)
- članarina za leto 2008 za zaposlene je 25 €,
- članarina za leto 2008 za dijake, študente, upokoјence in brezposelne je 15 €,
- članarina za leto 2008 za mlajše od 15 let in poslovno nesposobne je 8 €.

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

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

Datum: .....

Podpis: .....

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

Moji predlogi:

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

Sporočila želim dobivati

- po pošti  po elektronski pošti

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite po pošti na zgoraj naveden naslov.

# Energijsko učinkovito vegetarijanstvo pomeni jesti lokalno pridelano hrano

Lučka Kajfež Bogataj je slovenska klimatologinja in redna profesorica na Biotehniški fakulteti v Ljubljani, vodja centra za Biometeorologijo in do leta 2008 članica Medvladnega foruma za spremembe podnebja (IPCC) v Ženevi. V Sloveniji velja za eno izmed pionirk pri raziskovanju vpliva podnebnih sprememb. Tema pogovora je bila tudi vpliv živinoreje na klimatske spremembe, ki vedno bolj ogrožajo našo podalpsko deželo.

**Kakšen je vaš pogled na sončno energijo? Ali ne bi bilo bolje, da bi država kapital investirala v sončno energijo, ki je okoljsko neškodljiva in jo je »neskončno«, v principu je tudi najcenejša, kot pa da se desetine milijard investira v škodljivo fosilno energijo? Ali ne bi sončna energija v bistvu rešila vse energetske probleme in še cel kup drugih?**

Sončna energija je teoretično gledano neomejen vir energije, ki bi lahko zadovoljevala sedanje in bodoče potrebe celotnega člove-

sojve omejitve. Tako severni predeli našega planeta prejmejo bistveno manj sončne energije, kot na primer tisti blizu ekvatorja. Povpraševanje po energiji je na primer pri nas največje pozimi, ko je sonca najmanj. Trenutno poznane solarne naprave so kljub nenehnemu izpopolnjevanju še daleč premalo učinkovite. So tudi sorazmerno drage, glede na rezultate (t.j. količino energije), ki jo dajejo. Največji problem pa predstavlja tudi skladiščenje sončne energije v času, ko sonce ne sije in to pa je pri nas recimo večino časa.

Sončne elektrarne velikih dimenzij bi bilo za evropske potrebe treba graditi na primer v Sahari, a nimamo infrastrukture, ki bi nam energijo spravila do nas. Skratka čas še ni dozorel. Manjka raziskovalnih prebojev na tem področju, ampak ti bodo prišli zelo kmalu. A za pravi preskok v prakso bo treba počakati še vsaj 30 let.

**Zakaj se toliko pozornosti posveča prometu, če pa se ve, da je živinoreja bistveno bolj škodljiva za podnebje kot celoten svetovni promet. Ali ne bi bilo za družbo bolje, da se odpove mesu, kot pa da se uvajajo hude restrikcije v promet? Ali se ni lažje odpovedati mesu kot avtomobilu? Ali ne bi bilo tudi za gospodarstvo to bolje?**

Več pozornosti se res namenja prometu in po svoje je to prav. Prvič emisije iz prometa naraščajo bolj hitro, kot tiste iz živinoreje. Drugič imajo emisije iz prometa še številne neposredne učinke na zdravje, na primer prek ozona pri tleh, majhnih delcev, ki jih dihamo, da ne omenjam hrupa in prometnih nesreč. In seveda promet skoraj izključno bazira na tekočih fosilnih gorivih, ki jih zdaj nadomeščamo še z biogorivi, kar vodi v špekulacije, višje cene hrane in lakoto. Skratka promet je neresljivi problem ali pa bo to kmalu postal. Zato so restrikcije nujne.

Omejiti pa bo vsekakor treba tudi vzrejo živine in proizvodnjo mesa. Ta znaša verjetno danes že več kot 280 milijonov ton in se lahko brez ukrepov do sredine stoletja celo podvoji. Zaradi naraščanja prebivalstva nam bo sicer zmanjkalo vode in kmetijskega prostora. Nenazadnje lahko z zelenjavo, žitom in

sadjem na enem hektarju kmetijske površine prehranimo trideset ljudi, če pa na isti kmetijski površini pridobivamo jajca, meso in mleko, pa lahko prehranimo le od pet do deset ljudi. Osebnost ne nasprotujem ekstenzivni ali pa ekološko naravnani živinoreji, ki je na primer v Sloveniji del naše tradicije in je primerna za višje ležeče predele. Nesmiselno pa se mi zdi, da jemo argentinsko govedino ali pijemo slovaško mleko, da o danskem siru sploh ne govorim. Vse to je še dodatno obremenjeno z emisijami zaradi transporta.

**Kakšen je toplogredni odtis mesa, skupaj z mlekom, če se ve, da se npr. toplogredni plini pri prevozih živali štejejo v prometni sektor, tudi toplogredni plini iz predelave mesa se ne štejejo v sektor živinoreje, temveč v predelovalno industrijo, vsaj v Sloveniji. Ali ni še bistveno večji od 18 %, kolikor ga je za živinorejo izračunal OZN?**

Mislím, da je v teh 18% že zajeto vse, od deforestacije zaradi pridelave krme, same reje do transporta, embalaže do hlajenja mesa. Ljudem nekako ni jasno, da sama reja ni tak problem. Problematična je pridelava in transport krme, ki zakrivita več kot dve tretini živinorejskih emisij. Torej, če se nam krava pase na domači travi, več kot pol problema odpade. A seveda imamo potem lahko največ dve kravi na hektar in ne 70, kot jih imajo intenzivni pridelovalci danes.

**Zakaj v vaših javnih nastopih praktično nikoli ne omenjate, da je živinoreja eden od glavnih krivcev za klimatske spremembe in uničenje okolja? Vam kdo to prepoveduje?**

Na živinorejo se da gledati z zelo različnih kotov. Mnogo predelov na planetu je takih, da prebivalcem ne omogočajo poljedelstva in zadostne pridelave hrane rastlinskega izvora. Za prebivalce step je živina ne le vir hrane, ampak tudi prevozno sredstvo, usnje vir materiala za obleko in bivališča in pogosto tudi edini kapital, ki ga imajo. Tudi Eskimi ne morejo preživeti brez ubijanja živali in prebivalci puščav tudi težko. Ne mislim pa, da je živinoreja glavni krivec za uničenje okolja, čeprav ni nedolžna. Tudi v sadjarstvu in zelenjadarstvu uporabljamo razna okolju neprijazna kemična sredstva za varstvo rastlin, v poljedelstvu mineralna gnojila, pogosto tudi namakamo in še kaj. Se pa bo slej ko



**Dr. Lučka Kajfež Bogataj: »V resnici se mi zdi, da večini ljudi ni kaj dosti mar prihodnjih generacij in si zavestno, prav nič pod prisilo, privoščijo potrošniški način življenja. Kdaj pa vidimo pred parlamentov proteste tisočih, ki bi zahtevali boljše okolje ali manjše izpuste toplogrednih plinov?«**

štvá. A praksa preteklih sto in več let je dajala prednost fosilnim gorivom, ki jih je bilo dovolj in so bila izredno poceni. Spoznanje, da bo treba fosilna goriva slej ko prej zamenjati z drugimi viri, je sorazmerno novo in ga mnoge države sploh še ne sprejemajo. Deloma zato, ker ima tudi raba sončne energije



prej negativna vloga živinoreje povečala tudi do res nevarne mere in to zaradi naraščajočega števila zemljanov in spremenjenih prehranskih navad.

**Kako bi komentirali izjavo britanske fizičarka Alana Calverda, da če bi bili vsi ljudje vegetarijanci, bi lahko nadzorovali klimatske spremembe?**

Danes je za to prepozno, treba bo predvsem zmanjšati potrošništvo na splošno in naš energijsko razkošen življenjski slog. Vegetarijanstvo bi pa seveda lahko bil del mozaike sprememb. Bi pa z zmanjšanjem mesne prehrane rešili še kak drug ekološki problem, na primer onesnaženje podtalnice. Ne smemo pa pozabiti, da tudi hrana rastlinskega izvora ni tako nedolžna glede emisij toplogrednih plinov. S koliko emisijami je obremenjeno slovensko jabolko, ki je čas od septembra do maja preživelo o hladilnici, ali pa jagode sredi zime, ki so prišle iz Španije, pa česen iz Kitajske? Resnično energijsko učinkovito vegetarijanstvo mora pomeniti, da jemo izključno lokalno pridelano sezonsko in svežo hrano.

**V časopisu Delo je bila zapisana Vaša izjava, da se vremenske ujme, kot posledice podnebnih sprememb v Sloveniji uresničujejo prej kot ste mislili. Izjavili ste: „Zdaj pa že tudi mene stiska. Kar sem napovedovala, je bilo mišljeno za leto 2020 in 2030, ne pa za 2008.“ Ali to pomeni, da se bodo leta 2020 dogajale stvari, ki so bile napovedane npr. za leto 2050. Če da, kako je mogoče, da so se znanstveniki tako hudo zmotili. Ali ne bo imelo to hude posledice na vse ljudi, saj se tudi zaradi teh prognoz klimatske spremembe niso jemale resno in se ni ukrepalo, ko je še bil čas?**

Res podnebne spremembe tečejo hitreje od napovedi, saj se je bolj od pričakovanj povečala rada premoga, zlasti v Aziji, tudi kitajsko gospodarstvo je dobesedno eksplodiralo v rasti, pa še naravni ponori ogljika, tako svetovna vegetacija kot oceani niso več tako učinkoviti. Znanost se ni prav nič zmotila, saj je na to temo ves čas kup objav v znanstvenih časopisih. A znanost se tudi ne sme

prenaglati v zaključkih, saj še vedno obstaja v klimatoloških izračunih veliko negotovosti. A naše prognoze v Medvladnem odboru za podnebne spremembe niso bile prav nič rožnate, že brez novega razpleta, zato je tak očitek kar malo nesramen.

**V Poletu ste zapisali, da smo za podnebne spremembe krivi vsi zemljani. Ali je mogoče primerjati krivdo politikov, ki imajo škarje in platno v rokah in vse bistvene informacije o tem, pa ničesar ne naredijo ali pa zelo malo in »navadnega« človeka, ki mu je bolj ali manj bil vsiljen potrošniški način življenja in odtegnjene vse bistvene informacije glede uničevanja klime in okolja?**

Težko je govoriti o delitvi krivde, čeprav ne moremo mimo zgodovinskih dejstev. Zahodna civilizacija, zlasti Angleži, Nemci in Američani, nedvomno nosi glavino krivde za nazaj, in to ne le politiki. V obdobju od leta 1980 do nekako 1995 lahko res obtožimo svetovno politiko, da ni naredila dovolj, da bi vse bistvene informacije glede okolja prišle do navadnega človeka. V zadnjih desetih letih pa je situacija zelo drugačna. Informacij je dovolj in to dostopnih takorekoč vsakemu. A ljudje pač radi počno še naprej iste stvari in to od najvišjega politika do najpreprostejšega državljana. V resnici se mi zdi, da večini ljudi ni kaj dosti mar prihodnjih generacij in si zavestno, prav nič pod prisilo, privošči potrošniški način življenja. Krivda navadnega človeka, ki pa ima volilno pravico in v demokracijah tudi pravico protesta proti politiki, je torej dejstvo. Kdaj pa vidimo pred parlamentov proteste tisočih, ki bi zahtevali boljše okolje ali manjše izpuste toplogrednih plinov?

**Leta 2006 ste za obrambno ministrstvo sodelovali pri izdelavi poročila Podnebne spremembe in nacionalna varnost. Ali nam lahko navedete bistvene ugotovitve tega poročila.**

Res sem bila vodja tega projekta. Jasno smo zapisali v poročilu, da so pričakovane podnebne spremembe tipičen vir transnacionalnega nevojaškega ogrožanja. Za države pomenijo ne le ekološko tveganje, temveč

imajo tudi številne druge dimenzije ogrožanja nacionalne varnosti. Ogrožajo varnost posameznika, varnost družbe in države in mednarodno varnost. Podnebne spremembe bodo sprožile ne le okoljske probleme, kot so suše ali poplave, temveč tudi politične, ekonomske, energetske, migracijske, socialne in zdravstveno-epidemiološke krize. V skrajnem primeru se lahko zgodi, da bodo sprožile celo vojaške posege. V Sloveniji našo nacionalno varnost že danes resno ogrožajo vremensko pogojene naravne nesreče, ki jih bodo podnebne spremembe še stopnjevale.

**Led na obeh polih se zaradi klimatskih sprememb topi z veliko hitrostjo, hitreje kot se je še nedaleč nazaj domnevalo. Če se bo takšen trend nadaljeval, kaj to pomeni človeštvu in seveda tudi za Slovenijo, npr. leta 2015.**

V naslednjem desetletju bo temperatura zraka rasla in občutili bomo spremembo vremenskih vzorcev, ki smo jih bili navajeni. Pogosto bomo to občutili kot ekstremno vreme. V naslednjih letih bo, zaradi povečane sončne aktivnosti ob novem ciklu sončnih peg, k ogrevanju prispevalo še sonce. Veliko večje spremembe pa se bodo začele po letu 2020, če ne bo novega globalnega dogovora.

**EU si je zadala cilj, da se zmanjšajo emisije toplogrednih plinov za 20 % in poveča delež obnovljivih virov tudi za 20 %, oboje do leta 2020. Ali se lahko s tem sploh kaj naredi, če zadeve potekajo bistveno hitreje, kot se je domnevalo.**

Seveda se da spremembe in njihove posledice še vedno omiliti, le obrniti se jih več ne da. Še posebej to velja za prilagoditvene ukrepe, ki so itak nujni. Prej, ko se začnemo prilagajati, ceneje in bolj premišljeno to lahko storimo. In prilagoditi bomo morali prav vse: od naše infrastrukture, do načina bivanja pa tudi prehranske navade. Jasno je, da bi tudi brez podnebnih sprememb morali čimprej preiti na nefosilne vire energije, saj nafte in premog nista večna. Zakaj torej ne bi to storili takoj?





# Narodni park brez lova: izkušnje iz Švice

Švicarski narodni park so ustanovili leta 1914 z namenom, da bi »naravo prepustili samo sebi«. Že leta 1918 so ukinili vsakršno izkoriščanje planin in gozdov v gospodarske namene, prav tako tudi lov.

Švicarski narodni park leži v Spodnjem Engadinu v osrednjih Alpah, na jugovzhodu Švice. Meri 172 km<sup>2</sup>, razteza se od nadmorske višine 1500 do 3170 m nad morjem. Polovico njegove površine prekrivajo skale, grušč in led, 50 km<sup>2</sup> drevesa, med ostalim rastlinstvom večinoma prevladuje ruševje, 33 km<sup>2</sup> gorska travišča in 3 km<sup>2</sup> subalpski pašniki.

V švicarskem narodnem parku beležijo izredno dobre podatke o razvoju favne, vegetacije in klime. Od leta 1918 vsako poletje preštejejo populacijo kopitarjev, že leta 1917 so uredili prve izmed 160 površin za trajno opazovanje rastlinstva, ki jih redno proučujejo še danes. Od leta 1918 zbirajo tudi podatke o klimi, tako da so razmere za proučevanje povezav med klimo, vegetacijo in živalstvom še posebej ugodne.

## • Razvoj kopitarjev



Ob ustanovitvi leta 1918 na območju švicarskega narodnega parka ni opaženega navadnega jelena. Od leta 1970 jih vsako poletje naštejejo med 1542 in 2400. Glede na 86 km<sup>2</sup> parkovne površine, ki jo prekriva rastlinstvo, pomeni to maksimalno poletno gostoto med 17,9 in 27,9 navadnih jelenov na 100 ha. Pozimi približno 90% jelenov zapusti park in se preseli na nižje ležeča področja. Leta 1999 so poleg 1824 navadnih jelenov našli tudi 1625 gamsov in 395 kozorogov. Srnjad je v parku redka. Število gamsov je v stotih letih ostalo praktično nespremenjeno. Izumrlega kozoroga so okoli leta 1930 ponovno naselili. Tako kozorogi kot gamsi ostanejo v parku celo leto.

## • Bojazni

Obstaja bojazen, da bi velik poletni prirast populacije navadnega jelena glede na površino lahko povzročil preobremenjenost parka. Že leta 1950 so število jelenov začeli obravnavati kot problem. Leta 1956 (8,1 jelena na ha poraščene površine) se je že govorilo o nesorazmerju med biotopom in staležem živali. V letih 1972 in 1979 (22,6 oziroma 27,9 jelenov na ha) so se pojavile zahteve po drastičnih ukrepih za zmanjšanje števila živali oziroma po prepolovitvi jelenje populacije. Leta 1989 (gostota 23,3 jelenov na 100 ha) so poročali, da so območja, kjer se poleti zadržujejo jeleni, tako preobremenjena, da se morajo jeleni ponoči pasti na travnikih izven parka. Leta 1996 (21,4 jelena na 100 ha) so dokončno razglasili, da povečanje jelenje populacije lahko pomeni konec švicarskega narodnega parka in njegove ideje. Konkretno bojazni so bile, da bi jeleni ogrozili pomlajevanje gozdov (1), izčrpali pašne površine (2), povzročili erozijo (3), izpodrinili gamse (4) in povzročili biološko osiromašenje (5). Za okolico parka pa sta obstajali bojazni, da se bo zmanjšal donos travnikov (6) in da bo prišlo so propadanja varovalnih gozdov (7).

## • Opažanja

### 1. Pomlajevanje gozdov ni v nevarnosti, gozdna površina se ni skrčila

Opažanja na območju, primerjave s starimi zračnimi posnetki in dolgotrajno proučevanje parkovnih površin kažejo na to, da se ob močnem poletnem porastu gostote jelenje populacije gozdne površine niso zmanjšale, temveč občutno povečale – predvsem na račun subalpskih

pašnikov, ki so jih začeli opuščati leta 1918. Na 21 m širokem travnem pasu subalpskega pašnika La Schera, ki meji neposredno na gozd, so se npr. od leta 1940 ustalili 1203 gorski bori na ha, med katerimi jih je leta 2002 skoraj polovica (48%) preraslo višino 150 cm, do katere še obstaja nevarnost obrizanja, čeprav je bilo leta 2002 na vrhu obrizanih 55 % gorskih borov, nižjih od 150 cm. Poškodbe zaradi obrizanja mladih dreves so v švicarskem narodnem parku tudi v gozdu relativno pogoste. Na nekem nasadu pod planino La Schera je bilo objedenih 43 % vseh gorskih borov, nižjih od 150 cm, pri 12 % pa je bil objeden vrh. Podatki s stalno opazovanih območij kažejo, da do trajne preprečitve drevesom, da bi prerasla mejo nevarnosti obrizanja, prihaja le v posameznih primerih. Prav tako se zdi, da gostota jelenje populacije ne zavira občutno prehoda pionirskega gozda, ki ga tvorijo gorski bori, v njegov klimaks – macesnov in cemprinov gozd. Nasprotno, zdi se, da zmerna gostota jelenje populacije pomlajevanje in širjenje borovega gozda prej pospešuje kot zavira. Na trenutno uporabljanih migracijskih poteh živali so npr. na enem m<sup>2</sup> našli več kot trikrat več poganjkov gorskega bora (manj kot 10 cm višine) kot v zeliščnih pasovih izven teh poti.

### 2. Do izčrpanja pašnih površin zaradi pomanjkanja hrane ni prišlo

Opažanja na območju kažejo na to, da se divjad na večini subalpskih in alpskih pašnikov v parku sploh ne pase ali pa to počne zelo ekstenzivno. V alpskem pasu površin, na katerih bi se divjad zelo intenzivno pasla, praktično ni, na večjih (več kot 10 ha) subalpskih pašnikih pa se jeleni in ostali kopitarji intenzivno pasejo le na četrtini površine. Po vsej površini so objedeni le najmanjši pašniki (manj kot 1 ha) na selitvenih poteh živali med zimskimi in poletnimi revirji.

### 3. Erozijska se ni povečala

V subalpskem pasu so zaradi erozije, ki jo povzročajo navadni jeleni, poškodovane le majhne površine (velike nekaj m<sup>2</sup>). Na podlagi primerjav zračnih posnetkov je Brandt prišel do sklepa, da leta 1989 škoda zaradi erozije ni bila nič večja kot leta 1938, kar je skladno z ugotovitvijo, da je intenzivna pašna omejena le na zelo majhen del pašnikov v parku.

### 4. Število gamsov se ni zmanjšalo

Podatki švicarskega narodnega parka o številu kopitarjev jasno kažejo, da se število gamsov v parku kljub velikemu porastu števila jelenov (s 5,1 v letu 1940 na 27,2 jelena na kvadratni km<sup>2</sup> poraščene površine v letu 1980) praktično ni spremenilo.

### 5. Do biološkega osiromašenja pašnikov zaradi prekomerne rabe ni prišlo

S starejših posnetkov je razvidno, da so na nekaterih travnikih, ki jih danes jeleni stalno popasejo do višine nekaj centimetrov in ki spominjajo na igrišče za golf, še leta 1940 rastline – med njimi tudi veliko rož – segale človeku do kolen. Razumljivo je, da je obstajala bojazen, da bi jeleni povzročili velik upad botanične raznolikosti. Toda večletna opažanja s stalno opazovanih območij dokazujejo, da se število rastlinskih vrst na travnikih, kjer se divjad intenzivno pase, v zadnjih 50 do 80 letih ni zmanjšalo, temveč se je celo občutno povečalo – v povprečju skoraj za 100%. Stanje je drugačno na območjih subalpskih pašnikov, kjer se kopitarji danes – in domnevno od leta 1918 – pasejo zelo ekstenzivno ali pa sploh ne. Večletni podatki kažejo, da se je število rastlinskih vrst na teh površinah, kjer večinoma prevladujeta vednozeleni šaš (*Carex sempervirens*) ali volk (*Nardus stricta*), od leta 1940 nekoliko zmanjšalo.

## • Sklep

Bojazni, ki jih je povzročil velik porast v poletni gostoti jelenje popu-



lacije v švicarskem narodnem parku, so se zaenkrat v glavnem izkazale za neutemeljene. Nasprotno, navadni jelen lokalno botanično raznolikost na subalpskih pašnikih in širjenje gorskih borov celo spodbuja. Subalpski pašniki v švicarskem narodnem parku so danes veliko bolj raznoliki, bogati z rastlinskimi vrstami in različnimi zgradbami tal ter bolj dinamični, kot bi bili brez jelenov. Na vseh stalno opazovanih površinah v parku, kjer se navadni jelen intenzivno pase, se je število rastlinskih vrst vseskozi povečevalo.

## • Prenosljivost

Izkušenj iz švicarskega narodnega parka pa seveda ne moremo brez držkov prenesti na druga območja. Nedvomno pa lahko prenesemo izkušnjo, da izredno težko pravilno predvidimo dolgoročne posledice določene spremembe in potrebne ukrepe. V švicarskem narodnem parku jeleni povzročajo velike skrbi že več kot 50 let.

**Od negativnih posledic, ki so se jih bali, pa se doslej še nobena ni uresničila. Na pozitivni učinek, ki ga imajo jeleni na raznolikost subalpskih pašnikov in na širjenje gorskih borov na gozdni meji, ni računal nihče. Veliko argumentov govori v prid dejstvu, da v narodnem parku naravo povzročimo samo sebi.**

V primerjavi z ostalimi ukrepi ima neukrepanje nekaj odločilnih prednosti: izvajamo ga lahko na dolgi rok – navsezadnje tudi zato, ker nič ne stane, in tudi po desetletjih vemo, kje in kdaj smo kaj ukrenili – namreč ničesar, kar pa občutno olajša pravilno razlago opaženih sprememb.

**Odgovori dr. Bertila O. Krüsija na vprašanja, ki mu jih je zastavila revija *Freiheit für Tiere*:**

**Študije, ki ste jih izvedli v švicarskem narodnem parku, dokazujejo, da živali in narava vedno najdejo ravnovesje in da različni dejavniki pogosto součinkujejo in vplivajo drug na drugega povsem drugače, kot pričakujemo ljudje.**

V principu že. Toda švicarski narodni park ni popoln, zaprt ekosistem. Zaenkrat manjkajo medvedi in volkovi, park pa tudi ni dovolj velik, da bi jeleni lahko tam prebivali vse leto. Pozimi se skoraj vsa jelenja populacija preseli na nižje ležeče predele izven parka.

**Ali ne bi bilo potrebnih še veliko več območij, kjer bi ljudje živalim in naravi vrnili življenjski prostor?**

Da, nedvomno.

**Bi se divjad brez lova res preveč razmnožila in bi npr. srne in jeleni uničili ves gozd?**

Če manjkajo velike zveri, velikost populacije omejujejo razpoložljivost hrane (predvsem pozimi), socialne zahteve, tekmovalnost z drugimi živalskimi vrstami in motnje, ki jih povzročata človek.

*Vir: Freiheit für Tiere, 4/2008, prevod: Matevž Kersnik*



Jeleni pripomorejo k pomlajevanju gozda in biotski raznovrstnosti. Na njihovih selitvenih poteh raste namreč nekajkrat več drevesnih mladik. To so pokazali rezultati dveh študij, ki ju je v švicarskem narodnem parku izvedel švicarski inštitut za proučevanje gozda, snega in pokrajine<sup>1</sup> iz Birmensdorfa. Študija z naslovom Pomen kopitarjev za življenjski prostor narodnega parka oziroma razpoložljivost krme in pomlajevanje gozda kaže, da je število dreves na 100 m<sup>2</sup> in število dreves, višjih od meje nevarnosti obgriza (150 cm), kljub povečanju jelenje populacije močno naraslo. Na trenutno uporabljanih selitvenih

poteh so našli približno 8-krat več mladik na m<sup>2</sup> kot na opuščeni selitveni poti in približno 30-krat več kot na območjih izven selitvenih poti. Zdi se torej, da današnja gostota jelenje populacije pomlajevanje in širjenje gozda prej pospešuje kot zavira. To dokazujejo tudi primerjave zračnih posnetkov in večletna opazovanja določenih območij. Ti podatki namreč kažejo, da se je gozd kljub relativno veliki gostoti jelenje populacije v zadnjih desetletjih uspešno zarasel tudi na nekdanjih pašnikih.

<sup>1</sup> Eidgenössische Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft



*Stališče American Dietetic Association in Dietitians of Canada: dobro načrtovana prehrana veganov in drugih vegetarijanskih diet je primerna za vse življenjske cikle, vključno z nosečnostjo, dojenjem, otroštvom in mladostnostjo. Vegetarijanska prehrana nudi številne prednosti. Strokovnjaki s področja prehrane so dolžni podpirati in spodbujati tiste, ki pokažejo zanimanje za vegetarijansko prehrano.*

## Meso ogroža zdravje otrok

V Sloveniji že nekaj časa poteka debata o prehrani otrok. Nekateri trdijo, da morajo otroci meso uživati, drugi temu nasprotujejo. Ni še dolgo nazaj, ko je mnoge razburila izjava Andreje Širca Čampa iz dietne posvetovalnice pediatrične klinike v Ljubljani, ki je na vprašanje, ali je v naših osnovnih šolah poskrbljeno tudi za vegetarijance, izjavila: »Vegetarijanstvo v osnovnošolske klopi ne spada. Osnovnošolci so v obdobju najintenzivnejše rasti in razvoja. Zato potrebujejo uravnoteženo prehrano.« (Žurnal 24, 23.8.2008)

Omenjena izjava je izraz vladajoče strokovne doktrine, ki jo na področju prehranjevanja otrok kreira Razširjeni strokovni kolegij za pediatrijo (RSK) pri Ministrstvu za zdravje. Ta še vedno zavzema stališče, da je »za populacijo v obdobju rasti in razvoja najbolj zdrava pravilno sestavljena starosti primerna mešana prehrana ...« (iz sklepa RSK z dne 26.3.2008) Stališča RSK upoštevajo v veliki večini vrtcev in šol ter za otroke niso pripravljene uvesti vegetarijanskih in veganskih menijev.

Omenjeno stališče RSK je že zdavnaj ovrženo, njegovo upoštevanje pa hudo ogroža otroke v vrtcih in šolah, saj nimajo izbire pri jedilnikih ter morajo zato uživati mesno prehrano. Že zdavnaj je dokazano, da je veganska in vegetarijanska prehrana primerna za vse starostne skupine, tako tudi za otroke in mladostnike. In ne samo to, dokazano je tudi, da takšna prehrana nudi vrsto prednosti pred mesno in mešano prehrano. Vegetarijanska prehrana nudi vse, kar potrebuje otrok ali mladostnik za pravičen in zdrav razvoj. Mnogo otrok že od rojstva uživa samo vegetarijansko oziroma vegansko prehrano in so popolnoma zdravi.

### Človekov organizem, tudi otroški, reagira na meso kot na tujek

Nesporno je, da tudi mesna prehrana marsikaj nudi. Predvsem so to bolezni. Znanstveno je dokazano, da je meso rizični faktor za mnoge civilizacijske bolezni. Povzroča sladkorno bolezen, različne vrste raka ter bolezni srca in ožilja, škoduje kostem in inteligenci, pospešuje vnetja, bolečine in depresijo, povzroča prekomerno težo ... Ameriški inštitut za raziskave raka navaja, da kakršnakoli količina mesnih izdelkov v prehrani človeka poveča možnost za nastanek raka. S tem je ovrženo mnenje, da je meso škodljivo samo v primeru, če ga uživamo preveč. Neka ameriška raziskava navaja, da človekov organizem reagira na meso (raziskava je bila narejena na rdečem mesu) kot na tujek in se ga zato telo s pomočjo imunskega sistema brani. Ker ni razlogov, da bi bilo pri drugih vrstah mesa drugače, to dokazuje, da meso ni naravna prehrana, saj sicer imunski sistem ne bi tvoril protiteles, kar posledično privede do razvoja avtoimunskih bolezni. Meso torej ni kos življenjske energije, kot nekateri trdijo, temveč je lahko pot v bolezen.

Kar velja za odrasle, velja še toliko bolj za otroke. Če pri odraslih predstavlja meso rizični faktor za nastanek nekaterih bolezni, velja to seveda tudi za otroke. In za te še toliko bolj, ker je njihovo telo v fazi izgradnje in zato tudi bolj ranljivo. Namesto da bi se imunski sistem krepil, se v borbi z mesom izčrpava. Kaj meso naredi v nežnem otrokovem telesu, si je verjetno težko predstavljati. Ni presenetljivo, da je med mladimi vedno več bolezni. Ob interakciji z drugimi škodljivimi vplivi iz okolja, ki se jim ni mogoče izogniti, lahko mesna prehrana bistveno pripomore k vedno večjim zdravstvenim težavam otrok.

Po predpisih je korist otrok glavno vodilo vzgoje in izobraževanja. Je res v korist otrok, da uživajo meso, če je le ta rizični faktor za mnoge civilizacijske bolezni? Ali je v korist otrok, da zaradi mesa zbolijo? Ali je v njihovo korist trpljenje, ki ga bodo nosili, ker so morali uživati meso? Ali je v korist staršev, če njihov otrok zbolijo zaradi uživanja mesa? Ali ne želijo starši svojim otrokom samo dobro? Kar ne želiš, da ti drugi storijo, ne stori ti njim!

Po 34. členu Ustave RS ima vsakdo pravico do varnosti. Če mora nekdo prisilno uživati nekaj, za kar je znanstveno dokazano, da je škodljivo

in s tem nevarno, lahko gre za kršitev že omenjene ustavne pravice do varnosti. Ali ni otrokom s tem, ko morajo uživati meso, kršena pravica do varnosti? To je toliko bolj absurdno, ker po predpisih npr. v prodaji ne smejo biti igrače, ki bi lahko za otroke predstavljale že minimalno nevarnost, lahko pa se prodajajo meso in mesni izdelki, zaradi katerih letno po svetu umre desetine milijonov ljudi (večina med njimi so kot otroci morali uživati meso) in seveda desetine milijard živali.

Nihče ne sme ogroziti zdravja drugih, je navedeno v Zakonu o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju. Če je meso rizični faktor za mnoge bolezni, česar se država zaveda, ni razumljivo, zakaj meso še vedno predstavlja del prehranske piramide, saj ogroža zdravje ljudi, tudi otrok. Nerazumljivo je tudi, da še vedno obstaja uvodoma navedeni sklep RSK, ki je podlaga delovanja mnogih šol v Sloveniji na področju prehranjevanja otrok. Ali ne sodeluje država s tem v ogrožanju zdravja ljudi, kar je še posebej nepošteno v primeru otrok, ki se sami ne morejo braniti pred takšnim ogrožanjem – ogrožanjem, ki jih na dolgi rok, ali pa še prej, lahko pripelje celo v grob – pa čeprav imajo po zakonu pravico do najvišje stopnje zdravja.

### Imamo v Sloveniji ministrstvo za zdravje ali ministrstvo za povzročanje bolezni?

Po ustavi otroci uživajo posebno varstvo in skrb. Ta dolžnost veže vse državne organe in javne inštitucije, ki delajo z otroki in ki so pri svojih dejavnostih dolžni varovati otrokove koristi. Ena izmed otrokovih koristi je tudi, da je zdrav. Iz tega izhaja, da lahko otrokom nudijo samo zdrava živila. Pa meso – glede na to da je škodljivo – spada na jedilnik? Če ne, zakaj je še vedno običajni del skoraj vsakega obroka otrok v mnogih vrtcih ali šolah? Mnogi otroci so tako žrtve nevednosti, zavajanja ali drugih negativnih ravnanj s strani države, ki namesto da bi poskrbela za zdravo prehrano otrok in umaknila meso iz jedilnika, tako ali drugače propagira ali subvencionira pridelavo mesa – živila, ki povzroča neizmerno trpljenje, je množični morilec živih bitij ter uničevalec okolja in podnebja.

Po Zakonu o uresničevanju načela enakega obravnavanja se smatra, da obstaja neposredna diskriminacija zaradi osebne okoliščine, če je oseba zaradi te osebne okoliščine bila, je ali bi lahko bila v enakih ali podobnih situacijah obravnavana manj ugodno kot druga oseba. Ali ne gre za diskriminacijo vegetarijanskih otrok, če v vrtcu ali šoli otroci ne morejo dobiti polnovrednega vegetarijanskega obroka, kot ga dobijo tisti, ki uživajo meso?

RSK je del ministrstva za zdravje. Glede na to, da oba vztrajno zagovarjata mesno prehrano in ob upoštevanju raziskav, ki dokazujejo, da je meso zelo škodljivo, bo verjetno potrebno prej ali slej reči bobu dob in ministrstvo za zdravje preimenovali v ministrstvo za povzročanje bolezni.

Vlado Began



Ameriško združenje dietetikov: »Dobro načrtovana prehrana veganov in drugih vegetarijanskih diet je primerna tudi za otroke.«



# Adijo, meso:

## živimo bolj zdravo in pustimo živali živeti



### Thomas D.: Vegetarijanstvo zmanjšuje klimatske spremembe

**Na novem plakatu mednarodne organizacije za pravice živali PETA lahko vidimo poleg slogana Vegetarijanstvo zmanjšuje klimatske spremembe člana nemške glasbene skupine Die Fantastischen Vier, Thomasa D.-ja, stati pred velikim drevesom, ki pa v bistvu sploh ni drevo, temveč gigantski brokoli.**

»Množična reja živali in uživanje mesa nista samo grozljiva in nezdrava, temveč pomenita tudi ogromno potratno energije. Kdor uživa vegetarijansko prehrano, aktivno sodeluje pri preprečevanju klimatskih sprememb«, pravi Thomas D.

Dejstvo, da način prehranjevanja vpliva na podnebne spremembe, so podprle študije FAO (Organizacija ZN za prehrano in kmetijstvo), World Watch inštituta ter Inštituta za okolje univerze v Chicagu. Pri proizvodnji enega kilograma govejega mesa ustvarimo toliko emisij, kakor če bi se peljali z avtom 250 km daleč ali če bi pustili 100 W žarnico goreti 20 dni.

S tem ko se za pašnike in za sajenje krme množično izsekava gozdove, ustvarjajo mesojedci za 1,5 tone več CO<sub>2</sub> ekvivalenta kot pa vegetarijanci ali vegani.

### Svinjina: nevarni bacili

**V Nemčiji se vedno pogosteje pojavlja živiljenjsko nevaren povzročitelj bolezni, ki se prenaša s prašičev na človeka in je odporen na antibiotike. Bacil lahko pri ljudeh povzroči okužbo ran, zastrupitev krvi ali pljučnico, v nekaterih primerih pa celo smrt.**

Po podatkih Inštituta Robert Koch v Nemčiji so v naključnem preizkusu, ki ga je opravila kmetijska zbornica Severnega Porenja in Vestfalije, v 28-ih od 40 pregledanih prašičjih farm našli omenjeni bacil. Po izjavi predstavnice Inštituta Robert Koch, Susanne Glasmacher, so najbolj ogroženi rejci prašičev, živinozdravniki ter drugi ljudje, ki prihajajo v neposreden stik s svinjami. MRSA (meticilin rezistentni staphylococcus aureus) so potrdili pri 39-ih od 122 pregledanih posameznikov. Bacil pa se je pojavljal tudi pri njihovih družinskih članih, ki z živalmi niso prihajali v neposreden stik, in sicer je bila njegova prisotnost ugotovljena pri 7-ih od 53 testiranih posameznikov.



Ali mučenje živali človeku vrača udarec?

### EU požira deževni gozd

**EU požira deževni gozd se je glasil naslov članka v dnevniku Berlin z dne 13.5.2008, v času srečanja 190 držav, podpisnic konvencije OZN o raznolikosti vrst. Če pogledamo na Zemljo s satelita je uničevanje amazonskega pragozda zelo očitno: polja soje in pašniki za goveda se zažirajo globoko v pragozd – vse zaradi evropske požrešnosti.**

Dva najpomembnejša razloga za izsekavanje tropskih gozdov sta pašnja goveda ter pridelava soje za potrebe masovne živinoreje. EU je za Rusijo druga največja uvoznica brazilskega govejega mesa, kar pomeni, da ima velike zasluge za izginjanje deževnega gozda.

Nemčija letno uvozi iz Brazilije 3,3 milijone ton soje, kar jo uvršča med najpomembnejše uvoznice te stročnice. Velik del soje se porabi kot krma v masovni živinoreji, t.j. za proizvodnjo mesa. V EU je Nemčija največja izvoznica prašičjega mesa.

Letno se uniči 3 do 5 milijonov hektarjev deževnega gozda. V deževnem gozdu pa živi toliko različnih vrst flore in favne kot nikjer drugje na svetu. Vsako leto tako nepovratno izgine na stotine ali celo tisoče različnih vrst.

Vir: *Freiheit für Tiere* 4/2008, prevod: Matej Smodiš









*Živali so moji prijatelji in jaz svojih prijateljev ne jem.*  
Georg B. Shaw





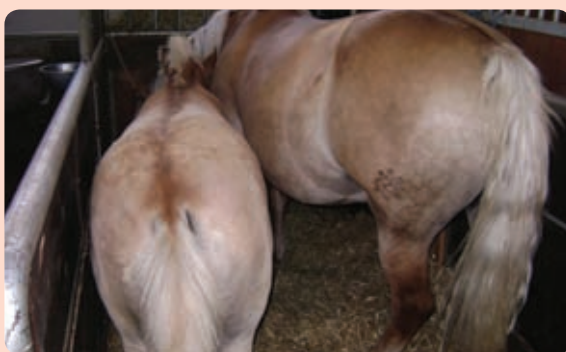
## Utrinki s kmetijsko-živilskega sejma

**Poleti smo obiskali nek tradicionalni kmetijsko-živilski sejem. Obiskalo ga je veliko ljudi, na njem pa so sodelovale tudi številne živali – seveda ne po lastni volji, temveč kot razstavni, ocenjevalni ali tekmovalni eksponat, ki naj zadovolji potrebe in interese ljudi. V nadaljevanju podajamo nekaj utrinkov s sejma.**



*Bi želeli imeti v nosu nosni obroček, da bi vas takole vlekli? Zakon o zaščiti živali: Za trpljenje pri živalih se štejejo bolečine, strah, poškodbe ...*

*Če bi morali živeti na tako majhnem prostoru, kako bi se počutili? Se je sploh mogoče obrniti? Zakon o zaščiti živali: Skrbnik živali mora živali zagotoviti dovolj prostora, če je privezana ali zaprta ...*



*Ali kravica ne prosi za pomoč? Mogoče bi se rada ulegla, pa nima prostora. Pravilnik o minimalnih pogojih za zaščito rejnih živali: Skrbnik mora živali pregledati vsaj enkrat dnevno oziroma tako pogosto, da se prepriča vsakršno trpljenje živali.*



*Malo prej živo bitje, sedaj kos mrhovine.*

*Seveda ni manjkalo tudi bolezn.*



**Pokrovitelj razstave govedi in drobnice je bilo med drugim tudi Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. Tudi ministrstvo je po zakonu dolžno zaščititi živali. Pa je storilo vse, da bi bilo živalim na razstavi zagotovljeno dobro počutje? Kakšen odgovor dajejo gornje slike? Organ ministrstva je tudi veterinarska uprava. Pa je na sejmu opravila kakšno kontrolo zakonitosti in pravilnosti?**



# Zakaj božičnega večera ne bi občutili vsi, tudi živali?

**Vedno večja potreba po izkoriščanju in bogatenju na eni ter iz dneva v dan težja borba za nekaj sto evrov, ki mnogim pomenijo preživetje, na drugi strani nam skorajda ne dopušča več možnosti in časa, da bi razmišljali o tradiciji klanja živali, še posebej za cerkvene praznike. Zagotovo pa ne bo odveč, če bi kdaj pa kdaj ali vsaj v božičnem času razmislili o tem tako bogati kot revni.**

Za pomoč pri razmišljanju nekaj iztočnic:

- Jezus je prišel tudi za živali in naravo, kar nenazadnje priča dejstvo, da se je rodil med živalmi.
- Jezus ni dopuščal mučenja, izkoriščanja in ubijanja živali, njegovo stališče je bilo jasno, ko je osvobodil ujete ptice, posvaril mučitelja konj in opominjal gonjača kamel.

Jezus je bil vegetarijanec in ni dopuščal ubijanja živali za prehrano. Če so ga želeli pogostiti ter mu je gospodinja, ki ni vedela, da ne uživa živali, postregla z mesom, je Jezus, da gospodinje, ki se je potrudila iz vsega srca, ne bi užalil, zaradi vljudnosti vzel košček in če je le imel možnost, tudi razložil, zakaj naj ne bi ubijali in jedli živalskih trupel, pa tudi, zakaj je tokrat košček vzel in pojedel.

Najbolj očitna Jezusova ljubezen do živali je zapisana v dolgo skrite m spisovni knjigi Evangelij popolnega življenja, ki ga je v začetku prejšnjega stoletja objavil Anglež Qusley, v slovenščini pa se to nahaja v knjigi To je Moja Beseda A in Ω, ter v brošuri Živalim sovražna Hieronimova Biblija (Hieronimus Adversus Jovinianum, Lib, 1,30; citiran Robert Springer, Hieronimus Adversus Jovinianum, II, 6, citiran in preveden Nicene and post-Nicene Fathers, Series II Vol VI, Against, Jovinianus).

Božji prerok Izaija je že veliko pred Jezusom jasno povedal, da kdor ubije vola, je tako, kot da bi ubil človeka. Ta stavek najdemo v Bibliji, v katero njen avtor Hieronim v 4. stoletju po nalogu takratnega papeža ni smel uvrstiti ničesar, kar bi govorilo o tem, da je Jezus bil vegetarijanec ter nas učil in sam živel ljubezen, pravo prijateljstvo do živali brez ubijanja.

Jezus ni bil duhovnik, prišel je za vse ljudi in ni ustanovil cerkve, ki bi kasneje preganjala ter ubijala vse drugače misleče, ki bi celo preklela vegetarijance ter tako tudi Jezusa samega. To prekletstvo, izobčenje je izrekel papež Janez III. in ga razglasil na prvi sinodi v Bragi na Portugalskem.

Čeprav je izobčenje oziroma večno prekletstvo vegetarijancev v nasprotju z božjim naukom (in seveda tudi s človekovimi ustavnimi pravicami – pravice do dostojanstva ter nedotakljivosti fizičnega in duševnega življenja) ga cerkev še do danes ni preklicala.

Zastavlja se zanimivo vprašanje: zakaj cerkev še vedno omenja Jezusa, čeprav ga je preklela. Morda prinaša dobiček ali pa jim še vseeno pomaga obdržati nekaj ljudi?

Še veliko je dejstev, ki potrjujejo, da Jezus iz Nazareta nima nič skupnega s krvavim praznovanjem Božiča.

Za vse nas pa je zelo pomembno vedeti ter morda takoj ukrepati, da je zaradi ponarejanja Jezusovega nauka s strani duhovščine, predvsem katoliške, nešteto milijard živali prepuščeno hiranju v temnih in smrdljivih hlevih in nato zaklanih. Posledice tega prikrievanja so za naravo, živali in ljudi nepredstavljive, že sedaj jih že čutimo in še veliko huje bo.

**Stanko Valpatič**



**Takšen odnos do živali je že pred 2000 leti imel in vsem ljudem priporočil Jezus Kristus.**



**Takšen Jezusu popolnoma nasproten odnos do živali ima in priporoča cerkev že skoraj 2000 let.**

## Praznik

Od rojstva v kravjem taborišču  
zaprta kravica v stojišču.  
Je evidenca pokazala,  
telica krava je postala.  
Spočela je brezmadežna  
od roke veterinarja.  
Telička je nad vse ljubila  
pa takoj ga izgubila.  
Niso ga na križ pribili,  
v kropu so ga utopili.

Božič res je praznik sveti,  
v miru je lepo živeti.  
Minister je pojedel rebra,  
škof se preobjedel bedra.  
Napili mašnega se vina,  
pojedli kravjega so sina.

*Marko Cvahte*

# Vegetarijanci so telesno vzdržljivejši od vsejedcev

**Barbara Levar, dijakinja waldorfske gimnazije, je v šolskem letu 2006/2007 kot učenka 9. razreda OŠ Rečica ob Savinji pod mentorstvom Zvonke Kladnik izdelala raziskovalno nalogo o vegetarijanstvu oziroma alternativnih načinih prehranjevanja. »Preden sem začela pisati nalogo z naslovom Več kot samo hrana, sem prebrala veliko literature o razmerah v klavnicah, farmah, pri transportu živih živali ... »Ob branju le-tega so se mi zastavila številna vprašanja, npr. kako se lahko kaj takega dogaja v 21. stoletju, so takšna dejanja vredna zavoljo majhnega grizljajca mesa, ali lahko z ustreznim načinom prehranjevanja to preprečimo, kako ta hrana vpliva na nas ...« pravi Barbara, ki je v nalogi zbrala vrsto zanimivih podatkov o pozitivnih učinkih vegetarijanstva ter škodljivosti uživanja mesa.**

## O škodljivosti mesa so poročali že sredi dvajsetega stoletja

Že v šestdesetih letih so znanstveniki domnevali, da je na mesu zasnovana prehrana povezana z razvojem arterioskleroze ter drugih boleznih srca in ožilja. Leta 1961 je Journal of the American Medical Association pisal, da lahko 90 do 91% srčnih bolezni lahko preprečimo z vegetarijansko prehrano. Od takrat je več natančnih znanstvenih raziskav pokazalo, da je uživanje mesa takoj za tobakom in alkoholom najpogostejši vzrok smrti v zahodni Evropi, ZDA, Avstraliji in drugih premožnih delih sveta (Poročilo združene komisije za vzroke srčnih bolezni, Washington, 1998)

Znanstveniki z milanske univerze in iz bolnišnice Maggiore pa so dokazali, da je z zelenjavnimi beljakovinami mogoče obdržati nizko raven holesterola v krvi. D. C. R. Sirtori je v poročilu za britanski zdravstveni časopis The Lancet zapisal, da je mogoče visoko stopnjo holesterola znižati s prehrano, v kateri je edini vir beljakovin zelenjava. Raziskave zadnjih dvajsetih let jasno kažejo, da je uživanje mesa povezano z rakom na debelem črevesu, danki, dojkah in maternici. Te vrste raka so redke med tistimi, ki uživajo malo ali nič mesa, nasprotno pa so pri ljudeh, ki se prehranjujejo z mesom, precej pogoste (R. L. Phillips, Role of Lifestyle).

V nekem drugem članku The Lanceta je pisalo, da ljudje z območij, na katerih je zabeležena velika pogostost nastanka raka debelega črevesa, uživajo večinoma hrano z veliko maščob in živalskih beljakovin, medtem ko tisti, ki prebivajo na območjih z nizko pogostostjo razvoja raka, uživajo predvsem vegetarijansko hrano z malo maščobami in živalskimi snovmi.

Rollo Russell v Notes on the Caustation of Cancer navaja: »Med petindvajsetimi narodi, ki uživajo veliko mesa, sem pri devetnajstih odkril visok odstotek rakasto obolelih ljudi, pri enem samem pa je bil ta odstotek nizek. Pri petintridesetih narodih, ki jedo malo ali nič mesa, je bil ta odstotek nizek.«



MLADI GOSPOD Z JABOLKOM V ROKI BI LAHKO TUDI BREZ MESA IN S POLNOVREDNO VEGETARIJANSKO ALI VEGANSKO HRANO ZRASTEL V KREPKEGA MOŽA.

## Človeško črevesje ni primerno za prebavo mesa

Vprašanje je, zakaj so ljudje, ki se prehranjujejo z mesom, bolj nagnjeni k tem boleznim. Eden izmed razlogov, ki jih navajajo biologi in strokovnjaki za prehrano, je ta, da človeško črevesje preprosto ni primerno za prebavo mesa. Meso se hitro razkrajja in pri tem tvori toksine, zato imajo mesojede živali kratko črevesje, tako da odpadki hitro zapustijo telo. Ker se rastlinska hrana razkrajja počasneje od mesa, je črevesje rastlinojedcev vsaj petkrat daljše od njihovega telesa. Človek ima za rastlinojedce značilno dolgo črevesje in če uživa meso, lahko toksini preobremenijo ledvice in povzročajo protin, artritis, revmo in celo raka. Ogromne količine kemikalij, s katerimi pitajo živino, problem samo še povečajo. Gary in Steven Null v svoji knjigi Poisons in your body predstavljata dejstva, ob katerih bi moral vsakdo dvakrat premisliti, preden še kdaj kupi zrezek.

## V živalskem mesu tudi do 2700 kemikalij

Živali med pitanjem ves čas prejemajo pomirjevala, hormone, antibiotike in 2700 drugih kemikalij. Le-te preidejo v telesa živali še pred njihovim rojstvom in ostanejo v njih še dolgo po njihovi smrti. Zaradi takšnih ugotovitev je Ameriška narodna akademija znanosti leta 1983 poročala, da bi lahko ljudje z uživanjem manj mastnega mesa ter večje količine zelenjave in žita preprečili veliko pogostih vrst raka (American Academy Press, 1983).

Strokovnjaki za prehrano so do nedavnega menili, da so meso, ribe, jajca in mlečni izdelki edini vir beljakovin z vsemi osmimi ključnimi aminokislinami, ki jih telo ne more samo proizvesti, ter da vsem rastlinskimi beljakovinam manjka ena ali več teh aminokislin. Raziskave na švedskem inštitutu Karolinska in na inštitutu Max Planck v Nemčiji pa so pokazale, da je večina zelenjave, sadja, semen, jedrc in žitaric bogat vir beljakovin z vsemi osmimi ključnimi aminokislinami. Rastlinske beljakovine so tudi lažje prebavljive od živalskih in ne vsebujejo toksinov. Če jemo dovolj sveže, naravne hrane, ni mogoče, da bi nam primanjkovalo beljakovin. Ne pozabimo, da je rastlinska hrana pravi vir vseh beljakovin. Vegetarijanci jih zaužijejo neposredno, ostali pa jih dobijo iz mesa rastlinojedih živali.

Prevelika količina beljakovin celo zmanjšuje telesno energijo. V nizu primerjalnih testov vzdržljivosti, ki jih je vodil dr. Irving Fisher z univerze Yale, so se vegetarijanci odrezali dvakrat bolje od vsejedcev. Ko so vsejedci začeli uživati 20 % manj beljakovin, se je njihova vzdržljivost povečala za 30 %. Tudi številne druge raziskave so pokazale, da pravilna vegetarijanska hrana daje več energije kot meso. Študija dr. J. Iotekyoa in V. Kipanija na bruseljski univerzi je pokazala, da so vegetarijanci pri fizičnih preizkusih 2 do 3-krat vzdržljivejši kot vsejedci, pa tudi od izčrpanosti so si opomogli trikrat hitreje.

Celotno raziskovalno nalogo Barbare Levar lahko najdete na strani <http://mladiraziskovalci.scv.si/raziskovalne.php?letnik=2007>. Njen naslov: [levar\\_barbara@email.si](mailto:levar_barbara@email.si)



## Klamatska alga - najboljši vir »molekule ljubezni«

Pogoste so denimo ugotovitve, da imajo depresivni pacienti v urinu znatno nižje količine feniletilamina. Feniletilamin (PEA) se zaradi svoje sposobnosti spodbujanja empatije in dobre volje imenuje tudi molekula ljubezni. Poleg tega izboljšuje tudi moč spolnih funkcij, saj predstavlja skupaj z dopaminom, s katerim je tesno povezan, biokemično podlago za nastanek libida. Vendar je PEA molekula ljubezni tudi v širšem smislu: naš organizem jih na veliko proizvaja, kadar smo zaljubljeni, ne samo v drugo osebo, temveč tudi v delo, pokrajino, sliko, kadar nas prežema navdušenje ...

Je torej tudi molekula empatije, sposobnosti socializacije in sočutja in je zagotovo povezana s čustvi simpatije. Zaradi močnega delovanja dopamina ima PEA velik vpliv na razpoloženje. In kaj je najbogatejši vir te molekule?

PEA je endogena molekula, proizvaja jo naš organizem in je dejansko prisotna v širokem spektru živil, od čokolade do rdečega vina, od čičerike in stročnic do zrelih sirov, še posebej pa v mikroalgi iz jezera Klamath, ki predstavlja njen absolutno najbogatejši vir.

2 do 4 mg PEA je doza, ki jo lahko prejmemo z normalnimi obroki, sestavljenimi iz virov, ki vsebujejo PEA. S tem ko na primer zaužijemo jed na osnovi stročnic in zrelih sirov, z rdečim vinom za pijačo in topljeno čokolado za desert lahko prejmemo cca. 2 mg PEA.

2 mg je za prehrano torej povsem normalna doza. Jasno pa je, da to odsvetujemo, ker bi zaužili jedi in zraven popili alkohol – snovi, ki so sicer lahko problematične. Na srečo nam priskoči na pomoč klamatska alga. En gram alge AFA, sušene po metodi *refractance window* vsebuje cca. 3 mg PEA. Gre za fiziološko dozo, pri kateri se lahko, če jo jemljemo dan za dnem, obnovijo rezerve PEA, istočasno pa ima neposredne energetske učinke ter pomaga pri izboljšanju pozornosti in koncentracije. Prejemanje PEA preko klamatske alge ima tudi to prednost, da je v močni sinergiji s prehranskimi in nutricevtskimi dejavniki, ki so izredno koristni za premagovanje simptomov stresa.

Videli smo, kako je PEA lahko pomembna za splošno človekovo počutje, glede na to da je vsakomur všeč, če se psihično bolje počuti, da ima več energije, je boljše volje in doživlja manj stresa. Da zaključimo ta vidik, bomo rekli, da je izjemnost klamatske alge v dejstvu, da je njena vsebnost feniletilamina znatno večja kot pri čokoladi, ki vsebuje samo 100 mg PEA na 100 g. Feniletilamin se navaja kot eden glavnih dejavnikov, zaradi katerih je čokolada imenovana tudi vir sreče! Poudarimo pa naj, da ga s klamatsko algo prejmete celo 2 do 3 mg na gram.

Prirejeno po: *Otroci in psihofarmaki, Stefano Scoglio, Ph.D., N.D. Motnja pomanjkanja pozornosti, hiperaktivnost in ADHD: tragedija Ritolina in vloga prehrane (knjiga v pripravi).*

## Klamatske alge in probiotiki lahko tudi živalim izboljšajo počutje

**Klamatske alge in probiotiki iz podjetja VI-DA Studio lahko tudi živalim pomagajo odpraviti mnogo težav. Zbrali smo nekaj izkušenj lastnikov psov.**

**Nika Meden** iz Grosuplja:

Lansko leto proti koncu jeseni je moj kuža prvič dobil neke vrste kožno vnetje, ki se je iz dneva v dan širilo. Ko so mi v podjetju VI-DA Studio povedali, da se lahko klamatske alge uporabljajo tudi za živali, sem bila zelo vesela, da bom lahko mojemu štirinožnemu prijatelju pomagala sama. Dajala sem mu NutriFlor kapsule. Stanje se mu je v nekaj dneh zelo popravilo. Bil je bolj vesel in poskočen kuža, takšen kot je bil pred vnetjem. Upam, da bom s to mojo izkušnjo z mojim kosmatincem lahko še komu pomagala.

**Maja Merhar** iz Ljubljane:

Moja 9-letna škotska terierka Bona je imela kroničen zastoj blata v danki. Veterinarji so jo nekaj časa občasno čistili, potem pa so predlagali operacijo. Toda operacija ni bila potrebna, saj so Boni pomagale kapsule FloraZym podjetja VI-DA Studio, ki sem jih primešala v njeno hrano. Od tedaj se ji je prebava zelo izboljšala in sedaj nima več zastoja blata.

**Lijana Milenkovič** iz Novega mesta:

Če ima kdaj naš kuža prebavne motnje, mu damo kapsule FloraZym in presnovni sistem se mu hitro stabilizira. Te kapsule so probiotiki, naravno zdravilno sredstvo, v nasprotju z antibiotiki, ki mu jih nikoli ne dajemo.

**Damjan Likar**



# Netopirji – mala bitja s posebno vlogo v naravi

**Ne tič ne miš, pol tič pol miš, matafir, špicmaus je le nekaj ljudskih imen za netopirja. Ti skrivnostni sesalci nemalokrat pri ljudeh vzbujajo neupravičen strah. Članice in člani Slovenskega društva za proučevanje in varstvo netopirjev pa jim posvečamo svoj prosti čas.**

## Z glavo navzdol

Netopirji počivajo, spijo, kotijo, dojijo, včasih tudi jedo z glavo navzdol. Da lahko dolgo časa visijo na petih prstih s krempljci, jim omogoča kita v nogah, ki se ob pristanku pod njihovo težo zategne in se prsti zakrčijo za izboklinico ali režo, ki je včasih ljudje niti ne opazimo. Pri tem ne izgublajo energije; to potrebujejo, da prste sprostijo in odletijo. Letanje jim omogočajo preoblikovane prve okončine. Med podaljšane kosti prstov ter med kosti roke, noge in med trupom je razpeta letalna membrana. Netopirji iz družine podkovnjakov (Rhinolophidae) se med mirovanjem vanjo ovijejo, med tem ko jo netopirji iz družin gladkonosih netopirjev (Vespertilionidae) in družine dolgokrilcev (Miniopteridae) zložijo ob bok telesa. Tako opno imajo razpeto tudi med



Foto: Alenka Petrinjak

Netopirji za orientacijo v prostoru in za zaznavanje plena oddajajo visokofrekvenčne zvoke in poslušajo odmeve, na podlagi katerih si v možganih ustvarijo natančno sliko prostora. Ta sistem orientacije imenujemo eholokacija. Na sliki sicer ni razvidno, vendar netopirji imajo oči in niso slepi.

Slednjega v Sloveniji sicer še nismo našli, vendar domnevamo, da je prisoten. Tako lahko rečemo, da poznamo v Sloveniji 30 vrst netopirjev. Vse se v prostoru orientirajo s pomočjo eholokacije – oddajajo visokofrekvenčne klice in potem poslušajo odmeve, ki se odbijejo od objektov, žuželk ... Zaznajo niti, ki so tanjše od našega lasu, zato ste lahko brez skrbi, če imate morda bolj bujno frizuro.

## Štirje letni časi netopirjev

hladne zimske mesece brez hrane netopirji prespijo. Običajno se zatečejo v jame ali druge podzemne strukture. V obdobju pravega zimskega spanja ali hibernacije se jim spusti telesna temperatura ter upočasnijo srca in metabolizem. Na ta način varčujejo z energijo. Iz otrplosti se občasno zbudijo, vendar pri tem porabijo ogromno energije, zato so vsakršne dodatne motnje, npr. glasno govorjenje, osvetljevanje ali celo dotikanje, za njih lahko usodne. Spomladi se selijo iz prezimovališč v poletna zatočišča in jeseni obratno. Poletna zatočišča so tople podstrehe človeških stavb, kjer predvsem samice oblikujejo porodniške kolonije. Samičke običajno skotijo enega mladiča in ga dojijo, dokler se sam ne nauči loviti hrane. Konec poletja so mladiči že povsem samo-

stojni in si nabirajo energijo za zimsko spanje. Netopirji iz rodu malih netopirjev si zatočišče velikokrat poiščejo za opaži ali polkni. Nekatere vrste netopirjev, npr. gozdni mračnik in širokouhi netopir, si običajno za svoje zatočišče izbereta drevesna dupla ali razpoke za lubjem. To so njihova zimska in poletna zatočišča.



Foto: Alenka Petrinjak

Netopirji imajo preoblikovane prve okončine s pomočjo katerih lahko aktivno letajo. Na sliki so lepo vidne podaljšane kosti prstov, podlahtnica in kožna membrana. Med mirovanjem se netopirji iz družine podkovnjakov ovijejo v letalno opno.

Čas za parjenje je jesen. Le kdo bi imel spomladi po dolgi zimi brez hrane energijo iskati partnerja! Do oploditve pride šele spomladi, do takrat pa samica hrani spermatozoid v delu maternice.

## Ogroženost in varstvo netopirjev

Netopirji spadajo tako v Sloveniji kot tudi v svetu med najbolj ogrožene živalske vrste in so zato tudi zavarovani. Najbolj jih ogroža preganjanje in uničevanje njihovih zatočišč. Obnove objektov moramo zato izpeljati v mesecih, ko v njih ni netopirjev. Lahko se zgodi, da z uničenjem ene porodniške kolonije v stavbi uničimo celotno populacijo netopirjev na nekem območju. Pomembno je tudi, da preletnih odprtih ne zapiramo oziroma netopirjem omogočimo, da lahko preletavajo v in iz objekta ali jame. Jam in drugih zatočišč v času prisotnosti netopirjev ne obiskujemo in netopirjev ne vznemirjamo. Posredno in neposredno jih ogroža tudi vse večje osvetljevanje. Svetloba privlači žuželke, ki na lučeh običajno poginejo in tako se posredno zmanjšuje razpoložljivost hrane za netopirje. Neposredno jih ogroža tudi osvetljevanje njihovih zatočišč. Zaradi osvetljenosti izletnih odprtih netopirji iz zatočišča izletijo kasneje kot običajno ter tako zamudijo večerni višek žuželk, kar lahko vodi v podhranjenost. Problematična je tudi uporaba pesticidov, saj se tako zmanjšuje razpoložljivost hrane za netopirje, prav tako pa se strupi kopičijo v telesu in povzročajo neplodnost in umrljivost. V gozdnih in parkovnih sestojih je pomembno, da ohranjamo zrela stara drevesa z odprtini, kjer si zatočišče poiščejo bolj gozdne vrste netopirjev. Predvsem v mestih, kjer so lahko stara drevesa nevarna za okolico, lahko za netopirje obesimo nadomestna zatočišča imenovana netopirnice.

Netopirje v Sloveniji varuje sledeča zakonodaja: Zakon o ohranjanju narave, Zakon o varstvu podzemnih jam, Uredba o zavarovanih prosto živečih živalskih vrstah, Bernska in Bonnska konvencija, Pravilnik o uvrstitvi ogroženih rastlinskih in živalskih vrst v Rdeči seznam, Sporazum o varstvu netopirjev v Evropi (EUROBATS), Uredba o mejnih vrednostih svetlobnega onesnaževanja okolja, Habitatna direktiva,



Uredba o posebnih varstvenih območjih (območjih Natura 2000), Uredba o ekološko pomembnih območjih.

## Slovensko društvo za proučevanje in varstvo netopirjev

Osnovno poslanstvo naše nevladne organizacije je raziskovanje netopirjev v Sloveniji. Društvo je bilo ustanovljeno leta 2001. Pred tem smo od leta 1998 delovali kot sekcija za raziskovanje netopirjev pri Društvu študentov biologije. Letos je naše društvo, ki šteje okvirno 30 članov, praznovalo 10. obletnico aktivnega delovanja. Zanima nas katere vrste netopirjev najdemo pri nas, kje živijo, s čim se prehranjujejo, kje v temni noči lovijo žuželke in pajkonce, kdaj in kje kotijo, kje prezimujejo in kateri okoljski dejavniki vplivajo na to, poslušamo njihove klice s pomočjo ultrazvočnih detektorjev in jih analiziramo. V zimskih



Foto: Katerina Jazbec

Spomladi se samice prično zbirati na toplih podstrehih, kjer oblikujejo t.i. porodniške kolonije in običajno skotijo po enega mladiča. Ker so netopirji sesalci, samičke mladiče nekaj časa dojijo. Mladiči zelo hitro rastejo in se hitro naučijo loviti žuželke. Jeseni so že povsem odrasli in samostojni.

mesecih tako predvsem raziskujemo v jamah, kjer netopirje štejemo ter spremljamo abiotične in biotične dejavnike. V toplejšem delu pregledujemo zvonike, podstrehe cerkva in hiš ter druge odprtine na stavbah, kleti, pa tudi nekatere jame. Ob večerih z ultrazvočnimi detektorji, ki pretvorijo ultrazvočne klice netopirjev v nam slišne klice, poslušamo posamezne vrste ter ugotavljamo, kje se prehranjujejo. Nekatere vrste so si morfološko in ekološko zelo podobne, zato moramo netopirje prijeto v roko in podrobneje pogledati določene značilnosti, da lahko z gotovostjo zatrdimo, za katero vrsto gre. Člani smo za delo z netopirji ustrezno izurjeni – paziti moramo, da netopirja ne poškodujemo in da nas netopir ne ugrizne, saj naše dejanje razume kot grožnjo, pred katero se brani z ugrizom. Prav tako moramo biti previdni pri pregledovanju njihovih zatočišč, da jih čim manj vznemirjamo. Izurjeni in resni člani društva imamo za raziskovanje netopirjev in rokovanje z njimi tudi dovoljenje Ministrstva za okolje in prostor. Netopirje po čim krajšem času spustimo nazaj v naravo.

Poznavanje vrst, njihove razširjenosti in ekologije so osnova za uspešno varstvo in ohranjanje teh v Sloveniji in Evropi najbolj ogroženih sesalcev. Pri varstvenih aktivnostih sodelujemo z drugimi organizacijami, z jamarskimi društvi, gozdarji, Zavodom RS za varstvo narave ... Zavedamo se, da ni dovolj, če varujemo le posamezne vrste, ampak je pomembno ohraniti tudi njihove življenjske prostore.

Pomagamo oslabelem in poškodovanim netopirjem, ki jih, ko si opomorejo, spustimo nazaj v naravo. Velik poudarek dajemo izobraževalnim aktivnostim, saj netopirje najbolj ogroža prav nevednost. Organiziramo predavanja in večerne sprehode z opazovanjem in poslušanjem netopirjev, ustvarjalne delavnice, delavnice izdelovanja netopirnic, razstave ... Samostojno ali v sodelovanju z drugimi partnerji smo izdali nekaj zloženek, plakatov in časopis *Glej, netopir!*. Redno dopolnjujemo tudi našo spletno stran [www.sdpvn-drustvo.si](http://www.sdpvn-drustvo.si). Če bi želeli sodelovati pri naših aktivnostih ali podpreti naše društvo, se nam pridružite!

**Alenka Petrinjak, članica SDPVN**  
**Slovensko društvo za proučevanje in varstvo netopirjev (SDPVN)**  
**Večna pot 111**  
**1000 Ljubljana**  
[www.sdpvn-drustvo.si](http://www.sdpvn-drustvo.si)  
[netopirji@sdpvn-drustvo.si](mailto:netopirji@sdpvn-drustvo.si)

## Recepta za samomor na obroke



Pelati, sir, šunka, slanina, panceta, pršut, paradižnik, paprika, čebula, česen

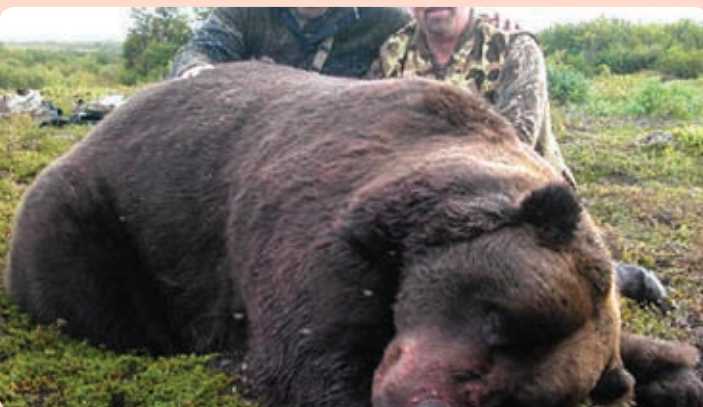


Več kot 100 znanstvenih raziskav in študij dokazuje škodljivost mesa. Meso lahko povzroči sladkorno bolezen, različne vrste raka ter bolezni srca in ožilja, škoduje kostem in inteligenci, pospešuje vnetja, bolečine in depresije ... Ameriški inštitut za raziskave raka navaja, da že kakršnakoli količina mesnih izdelkov v prehrani poveča možnost za nastanek raka. Dokazano je tudi, da človekov organizem reagira na rdeče meso kot na tujek in se ga zato s pomočjo imunskega sistema brani. To pa lahko vodi do avtoimunih bolezni. Ko je nek bolnik izvedel, kaj vse povzročata meso, je izjavil, da je uživanje mesa samomor na obroke.





# ***Kdo želi biti na mestu teh živali?***



*Kar ne želiš, da tebi storijo, tega tudi ti drugim ne stori!*



# Novice iz Združenja za razvoj miroljubnega kmetijstva

**Jesenski čas je za kmetovalce morda najlepši letni čas, saj iz polj pospravljamo darove zemlje, za katere smo skrbeli že od pomladi. V tem smislu smo bili v preteklih mesecih tudi najbolj aktivni. Skrbno smo torej pospravljali pridelke ter se poskušali čim pogosteje udeleževati različnih dogodkov ter tako približati ljudem naše pridelke in idejo o našem načinu kmetovanja.**

Na kmetiji, kjer imamo sedež združenja, smo pripravili izjemno uspešen dan odprtih vrat z dobro promocijo veganstva, zaščite narave, živali in miroljubnega kmetijstva. Razveselilo nas je veliko zanimanje in dober obisk ljudi s skoraj vseh koncev Slovenije. Vzpodbudno je tudi, da se nam je pred kratkim priključila tudi kmetija s Haloz. Natančneje, Bojan Brumen iz Velike Varnice pri Leskovcu.



Dan odprtih vrat na kmetiji Stanka Valpatiča, kjer je tudi sedež Združenja za razvoj miroljubnega kmetijstva.

## Imate morda vprašanje, povezano z miroljubnim kmetijstvom?

Da so mnogi navdušeni nad ustanovitvijo združenja, še bolj pa nad kmetovanjem po tej ideji, v zadnjem času priča veliko telefonskih klicev in vedno pogostejša želja po obisku sedeža društva. Nekateri so celo mnenja, da je združenje in naš način kmetovanja za Slovenijo zelo pomemben ter da bi morali delovati že pred leti ali desetletji. Ker prejemo zelo pomembna, zanimiva in konkretna vprašanja v stilu *Bi miroljubno kmetijstvo resnično lahko zadostilo potrebo po hrani za celotno človeštvo?*, *Kaj pa klavne živali – ali jih ne bo vedno več, saj same v naravi ne znajo preživeti?*, *Imam kmetijo, kaj mi svetujete, da naredim, da bo zemlja zopet rodovitna, brez dodatkov, kot nekoč?*, *Imam manjšo kmetijo in je ne utegnem obdelovati, prosim, če mi lahko svetujete, kaj je bolje – da njive od dam v najem in bodo obdelane ali da jih pustim zaraščene?*, *Pa vam kaj zraste, če ne daste gnojil?*, *Ali sploh kaj dodajate njivam?*, *Imam njivo, ki jo bom pustila počivati, ali moram travo in rastline, ki jih bom pokosila, pospraviti ali pa lahko ostanejo na njivi?*, *Veste, ne zaupam najbolj hrani, ki prihaja iz tujine, bi mi lahko kaj več povedali o teh iBi namazih in ostalih proizvodih iz Nemčije?* ... poskusimo vsem bralkam in bralcem ter vsem, ki nas pokličejo ali nam pišejo, čim bolj podrobno odgovoriti. Zaradi omejenega prostora ne moremo priložiti odgovorov na vsa vprašanja, bomo pa odgovorili na zadnje vprašanje, ki nam ga je na stojnici v Mariboru pred kratkim postavila neka gospa.

### Odgovor:

Podobnih vprašanj ali dvomov o hrani iz tujine je v zadnjem času kar veliko in to je dobro, saj je večina hrane zastrupljena, vendar pa tudi v Sloveniji pridelana hrana ni vsa kvalitetna, še posebej ne, če prihaja iz konvencionalnega kmetijstva. Ni dovolj, da hrana ustreza predpisom o varni hrani, veliko pomembnejše je dejstvo, na kakšen način je bila pridelana, ali vsebuje ostanke kemije, strupov, antibiotikov, hormonov, ojačevalce okusa (glutaminat), barvila, konzervanse in podobno. Izredno pomembno je tudi, ali hrana vsebuje živalske snovi, saj predstavlja vsa hrana živalskega izvora veliko večji rizik za zastrupitve (patogeni mikroorganizmi, salmonela, campylobakterije, listerijamonocytogenes), alergije in nastanek mnogih civilizacijskih bolezni (osteoporozo, diabetesa, bolezni srca in ožilja, raka) kot pa rastlinska hrana. In prav hrana, pridelana v miroljubnem kmetijstvu v Nemčiji, je zagotovo najbolj zdrava in varna, saj ne vsebuje ničesar od prej navedenega. Kmetje, ki v Sloveniji pridelujemo po vzoru prijateljev iz Nemčije, se v okviru lastnih zmožnosti trudimo zagotoviti ta visok nivo in kvaliteto. Če nekdo torej zaupa našemu združenju, ki je nekakšno kopiranje nemškega, istočasno zaupa tudi izvememu miroljubnemu kmetijstvu v

Nemčiji. Če se tudi vam pojavljajo podobna vprašanja ali pa bi želeli slišati odgovor na katero izmed zastavljenih vprašanj, nas lahko pokličete na tel. št.: 03 5763 303 (zvečer). Če pa vas kakšno vprašanje še posebej muči, nam lahko pišete ali sporočite. Če bo vprašanje zanimivo tudi za druge, bomo odgovor zapisali v naslednji številki revije.

## Veganska prehrana - rešitev za največje težave človeštva

Ironično je, da v Sloveniji praznik veganstva sovpada z dnevom mrtvih. Dokazano je, da so meso in živalski proizvodi rizični faktor za mnoge civilizacijske bolezni, kar pomeni, da se tako vsako leto ob dnevu mrtvih spominjamo tudi tistih, ki so umrli zaradi uživanja napačne prehrane. Lahko torej sklepamo, da bi mnogi ljudje, ki so danes že pokojni, morda še živeli, če bi uživali vegansko prehrano. Zastavlja se vprašanje, ali lahko krivdo za njihovo predčasno smrt pripišemo tudi tistim, ki sestavljajo smrtonosne jedilnike in se celo na vse načine trudijo obdržati mrtve živali na krožnikih, čeprav so jim znani rezultati študij o škodljivosti živalske prehrane.

**Za združenje: Stanko Valpatič, predsednik**



Pri pospravljanju pridelkov nismo pozabili na divje živali in smo jim tudi tokrat pustili nekaj nepožete koruze, ki bo še kako dragocena, ko bo hladneje.



Ličkanje koruze je lahko tudi zabavno.

### Združenje za razvoj miroljubnega kmetijstva

Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva

Telefon: 03/5763-303, GSM: 031/499-756

Transakcijski račun: SI56 0600 0097 9190661

Spletni naslov: <http://www.miroljubno-kmetijstvo-v-razvoju.org/>

Elektronska pošta: [info@miroljubno-kmetijstvo-v-razvoju.org](mailto:info@miroljubno-kmetijstvo-v-razvoju.org)



**V javnost smo ob svetovnem dnevu veganstva (1. november) poslali tiskovno sporočilo (celoten tekst si lahko preberete na spletni strani združenja).**



# Kdor uživa ribe, daje naročilo za krut umor teh čutečih živali

**Mnogi se imajo za vegetarijance, čeprav uživajo ribe. Vendar so tudi ribe živali in dokazano je, da občutijo bolečino. Objavljamo odlomek iz knjige *Bratje živali* avtorja Edgarja Kupferja Koberwitza, človeka, ki je preživel ujetništvo v koncentracijskem taborišču Dachau – kot vegetarijanec. Avtor knjige, ki jo je izdalo Društvo Joga v vsakdanjem življenju Maribor, med drugim opisuje strahotno mučenje vodnih živali pri ribolovu.**

## Nekateri ulovljeno ribo še živo razrežejo

Spomnim se mlade angleške dame, ki mi je nekega dne pripovedovala, da bo s svojim možem in z ribiči odšla na nočni ribolov, da bi ga lahko opazovala. Odvrnil sem ji, da bi bilo mogoče bolje, če tega ne bi storila, kajti ribiči v tej okolici z močnimi svetilkami privabljajo vodne prebivalce. Ribe, ki jih močna luč pritegne, pridejo na površino. Ribič v tem trenutku sune s harpuno, katere železna konica se zarije v telo izbrane ribe, njeni zalusti pa jo zadržijo v ribjem telesu. Ko ribo potegne iz vode, jo reši harpune; se pravi, da ji potrga jeklene konice iz telesa in jo vrže k ostalim ujetnikom - tam naj pogine zaradi svojih ran. Le malo ribičev ima tako dobro srce, da trpečo žival takoj ubije.

Vse to sem razložil mladi dami, ki je veliko govorila o dobrih knjigah, napredku in lepih mislih, želel sem jo posvariti, kakšno mučenje rib je to; pričakoval sem, da jo bo moja razlaga prizadela. Ona pa se je le vedro zasmejala in rekla, da lovi ribe že od otroštva in da pozna vse vrste ribolova ter jih tudi sama uporablja in da so ji takšne sentimentalnosti, kakršne sem izrazil, popolnoma tuje. In, še vedno smeje mi je poročala ta nežna dama visoke družbe: »Pri tem ne čutim ničesar. Ko ribe ulovim, jim še živim razrežem telo in iztrgam drobovje, ker to neverjetno izboljša okus mesa.« Še sedaj jo vidim, kako zelo se je norčevala iz moje prestrašene osuplosti. To je bila moderna, fino čuteča mlada dama, torej človek s severa.

Ribič sedi ob vodi, gleda plovec, misli in občuti prečudoviti nedeljski mir okoli sebe. Popolnoma ga prevzamejo občutki, ko občuduje naravo in prisluškuje petju ptic. Veseli se, da lahko ti mali pevci danes v našem



Tudi nekatere ženske se veselijo morjenja rib.

okolju živijo varno, brez zasledovanja človeka, vse to po zaslugi društva, h kateremu spada tudi on kot priznan in dragocen član, društvu za zaščito živali. Glej! Plovec se potaplja! Ribič napne in potegne vrv. Srebrnkasta riba visi na njej. Trnek se je zapičil skozi njeno zgornjo čeljust in je pri glavi, nad usti pogledal ven. Ribo je treba sneti, to pa pomeni, da je potrebno vrstico vleči malo sem ter tja in nazadnje s spretnim, odločnim sunkom iztrgati prečno stoječo železno konico. Mala luknjica ostane, pa to ni važno, v nekaj urah bodo ujetnika tako ali tako pojedli. Potehtava ulov v roki, se veseli in vrže ribo k drugim, nemirnim sotripinom. Ribič se že veseli odlične ribje večerje, kot jo zna pripraviti le njegova žena.

V svojem veselju se spomni tudi svojega malega sina. Deček bi ga že dolgo rad spremljal na ribolov. Naslednjo nedeljo ga bo vzel s seboj, nič ne bo škodilo, če otrok že zgodaj vadi ta lep šport. To je slika ribiča, ki sem jo večkrat videl, nemočen, da bi žrtev rešil s trnka. Vedno poln groze pomislim, da se po vsej Evropi vsak dan, predvsem vsako nedeljo, številni ljudje predajajo temu športu kot nedeljskemu užitku.

Vidim tvoj nasmeh pri branju teh vrstic, tvoj obraz dobiva vzvišen izraz in rad bi mi odvrnil: »Kaj pa, če ribe lovimo z mrežo? Kaj je pri tem narobe? Kje je tu mučna smrt? Saj jih z mrežo potegnemo na suho, tam pa jih ubijejo z udarcem po glavi. Kje je tu veliko trpljenje?« Sliši te, kako to govoriš, in moram ti odvrniti: »Tudi sedaj si pogledal le z napol odprtimi očmi.« Nejeverno se smejiš? Poslušaj, kako sem doživljal ribolov z mrežo, vedno znova ga vidim s svojimi očmi, ki so pri tem od groze in sočutja široko razprte.

Ribiči odplujejo na odprto morje. Njihove mreže so velike in široke. Da jih potegnemo iz vode, je potrebna moč veliko krepkih mož. Ta moč se samodejno stopnjuje, povečuje se z veseljem, da je ulov v mreži. Vlečejo in vlečejo. Stotine, tisoče premetavajočih se rib dvignejo iz vode, jih stresejo v notranjost ladje, kjer ležijo druga na drugi kot premikajoč, srebrno se svetlikajoč hrib, težak in mogočen, tako da se ladja še globlje potopi v valove. Spodnja plast rib se zaradi bremena komaj še premika. Zgornje ribe pa udarjajo s plavutmi, nagonsko zbirajo vso svojo moč, da bi se odrinile kvišku, s pravim nagonom, da bi tako mogoče dosegle rešilni element vode.

Ribiči si muzajoč prižgejo pipe. Odličen ulov! Ponovno zapljujejo. Če je ladja velika, bredejo s svojimi visokimi mornarskimi škornji po ribji masi, stopajo na nežna ribja telesa, jih mečkajo, ranijo in ubijajo. Smejejo se, zbijajo šale. Njihovi škornji in srca ničesar ne čutijo. Čez srce jim je zrasla usnjena koža, tako trda in brezčutna, kot je material škornjev. Ribolov je zanje vsakdanje opravilo. Niti pomislijo ne, da hodijo po telesih živih bitij, da njihov korak in teža ribo hudo rani. Takšna usoda zadene le posamezne ribe.

Poglejmo, kaj se bo sedaj zgodilo s to gmoto tisočih, deset tisočih rib. Slišiš, ko pravim: na tisoče, deset tisoče. Vsak ribič bi se ti posmehoval, če bi od njega zahteval, naj ubije takšno ogromno količino morskih živali. Kako bi naj to tudi storil? Za kaj takšnega nima na razpolago prostora, ladja je prenapolnjena s količino ulova. Ribič se zadovolji s tem, da zagrabí to ali ono ribo in jo ubije z udarcem po glavi. To naredi le pri tistih, ki preveč skačejo, ki kažejo preveč migetajoče energije, ta akt



usmiljenja dodeli le zgoraj ležečim, ki bi jim z zadnjo energijo mogoče res uspel skok v vodo. To se zgodi iz čisto praktičnega razmišljanja, ne pa da bi skrajšal trpljenje živali. O ne! Čemu bi se toliko trudil? Riba umre tudi sama brez kakršnegakoli posredovanja, ne da bi bilo potrebno tolikšno delo.

### Morske ribe več ur umirajo v strahotnih mukah

Riba je iztrgana iz svojega življenjskega elementa, vode, in vržena v element, ki ga je drugače mogoče okusila le za nekaj sekund: v zrak.

Če se mi, ki živimo na zraku, nenadoma znajdemo v elementu vode in nas le-ta popolnoma obdaja in prekriva, se utopimo v nekaj minutah. Enako se dogaja nekaterim ribam, ki kmalu umrejo, če jih pustimo na zraku. Vendar je takšnih le malo. Velika večina ujetih



*Mnogi pravijo, da so vegetarijanci, toda uživajo ribe, ki so prav tako živali. Bi si želeli biti na mestu teh živali na sliki?*

rib, posebno še morske, lahko izven svojega elementa v elementu zraka živi še precej časa. Uro, dve, celo do polovice dneva, predvsem morske ribe. Rekel sem: živijo. Vendar to ni pravilna oznaka, nasprotno: umirajo, bi bila pravilna beseda. Da, riba umira, ne nekaj minut, ona umira ure dolgo, počasi in strašno. Njeno smrt lahko primerjamo z našo smrtjo zaradi zadušitve. Predstavlja si, da bi se počasi dušil; vedno manj zraka bi bilo okrog tebe, vedno več bi ga potreboval. Hlatal bi za njim, dokler ti ga ne bi popolnoma zmanjkalo.

Zamisli si ribo ... Ne, še bolje bo, da greš na plažo ali na tržnico ter sam opazuješ ulovljene živali na tleh ali v košarah. Morda boš tako dojel njihovo strašno smrt; doživel boš, kako počasi ugašajo, kako na široko odpirajo usta. Predstavlja si, da si riba in da bi moral umreti na tako strahoten način! Sekunde smrtnega boja se spreminjajo v minute, dolge minute pa v neskončne ure. Zamisli si te muke ...

Ti to zadostuje? Ti povem še več? Ne, mislim, da si dojel, da rib in drugih vodnih živali ne morem jesti. Sam sebi bi bil nezvest, če bi to storil.

# Pustite nas živeti!



# Ljudje, ne jejte nas!





Mlin na kamne Lebe Gesund - mletje prijazno rastlinam in živalim

## Mletje kot v času naših dedkov

Mlinarji podjetja Lebe Gesund Steinmühlenbrot GmbH imenujejo svoj mlin v Südspessart kot uspešno povezavo tradicionalnega žitnega mlina in sodobne tehnike. To torej ni romantičen star mlin ob potoku - dejansko se nahaja v modernem nakupovalnem središču. Kdor ga obišče, je osupel. Sredi cevi, palic in silosov zares stojijo trije rustikalni mlini s premerom 1,6 m ter odedi v borov les. Prostor napolnjujeta enakomerno brnenje in vonj po sveži moki. Da ta vonj izvira predvsem iz drobno zmletih kalčkov žitnih zrn, ki jih vsebujejo vse vrste njihove moke, torej tudi bela, razlagajo mlinarji.



Walter Weber mlinarski mojster pri Lebe Gesund Steinmühle

*Gospod Weber, žito meljete z mlinom na kamne, z že tisočletja poznano tehniko. Ali obratuje danes v Nemčiji še veliko takšnih mlinov?*

Ne. Leta 1986 sta se dva novinarja odločila napisati članek o mlinih na kamne v Nemčiji. Končalo se je povsem drugače, kot sta pričakovala. Našla nista niti enega mlina, ki bi še obratoval! V izdani publikaciji *Alte Mühlen - Bilder des Abschieds (Stari mlini - slike slovesa)*, ki je izšla pri založbi Stürtz v Würzburgu, je vse to dokumentirano.

Okoli leta 1875 je bilo v Nemčiji še okrog 61.000 mlinov na kamne. Takrat pa se je začelo najbolj množično izumiranje mlinov. Danes v Nemčiji obratuje le še okrog 400 mlinov, vendar noben od njih ne uporablja več mlinskih kamnov – meljejo z jeklenimi valji. Stara tradicija mletja z mlinskimi kamni, kot jo izvajamo mi, je verjetno povsod v svetu praktično izumrla.

*Kakšna je razlika med sodobno tehniko mletja z jeklenimi valji in tradicionalno tehniko uporabe mlinskih kamnov?*

Cilj tehnike mletja z jeklenimi valji – kot večine stvari dandanes – sta hitrost in dobiček. Celotna pot, ki jo žitna zrna opravijo med mletjem, znaša le še 4 cm! Na teh 4 cm zrna z izredno visokim tlakom dobesečno sploščijo in nato na izredno visokih obratih (krepko preko 10.000 obratov na minuto) zdrobijo v prah. In kljub temu govorijo strokovnjaki o obzirnem mletju in vrhunski kakovosti

mletja! Pri tej nasilni obdelavi se olje kalčkov izloči iz drobnih celic. Olje kalčkov nato s svojimi aktivnimi snovmi reagira z zrakom,

moka se hitro kvari in vitamini se izgubijo. To je vzrok, da že najmanj 50 let mlinarji pred ali med mletjem izločijo kalčke, ki so s svojimi polnovrednimi sestavinam najpomembnejši del zrna – življenje. To je velika napaka z dolgoročnimi posledicami. Letno samo v Nemčiji preko 150.000 ton kalčkov konča v koritih za hrano živini.

*Torej danes kruhu manjkajo pomembne sestavine.*

Res je. In ljudje so letno prikrajšani za 2 kg tega življenja! Naš organizem pa ga nujno potrebuje. Posledice so motnje metabolizma in bolezni. Toda tudi mlinar ima težavo s to »mrtvo« moko, saj so v kalčku orodja potrebna za peko: encimi, vitamini in še veliko več. Zaradi tega se je posledično razvila proizvodnja dodatkov za peko.

*V neki pekarski reviji smo lahko pred kratkim prebrali, da vsak Nемеc letno poje okoli 2 kg teh dodatkov. Ta količina ustreza količini kalčkov, ki so predtem odstranjeni.*

Res je. Toda logično je, da ta nadomestek ne more spremeniti žita v prebavljiv, zdrav kruh. Narave človek ne more nadomestiti. Zato pri Lebe Gesund pečemo REINE NATUR (čisto naravo).

*Kako to, da lahko v mlinu na kamne Lebe Gesund zmeljete tudi kalčke?*

Ker zrna ne stolčemo v prah z visokim tlakom, temveč ga nežno meljemo na mlinskem kamnu. Zaradi dolge poti mletja – skupaj preko 20 metrov – je potreben veliko manjši tlak. Dragoceno olje se pri tem skoraj ne izloči iz kalčkovih celic. Kalčke lahko zato v celoti zmeljemo.

Princip mletja v mlinu Lebe Gesund je naslednji: prvi mlin melje grobo, potem, ko presejemo in izločimo majhne delce, večje razdelimo in jih v drugem in tretjem mlinu meljemo vedno bolj na drobno, pred vsako naslednjo stopnjo mletja pa sledi presejanje, tako kot pred 150 leti. Če bi imeli samo eno mletje, bi se moka hitro pokvarila, tako kot pri valjénem mletju. To so mlinarji že pred 150 leti imenovali »do smrti zmletok«.



Lebe Gesund Steinmühle v nakupovalnem centru Altfeld je največji še delujoči mlin na kamne v Evropi.



### **Zakaj le redki to upoštevajo in ne preidejo nazaj na preizkušeno tehniko mletja z mlin-skimi kamni?**

V neki stari knjigi je mlinar, ki se je takrat na žalost neuspešno bojeval proti tej novi tehniki, to zelo dobro strnil, ko je dejal, da ni več pravih obrtniških mlinarjev. Zato pa je uspela uvedba te sodobne tehnike mletja. Na žalost mora mlinarju delovanje mlina dandanes razložiti proizvajalec. Moralo bi pa biti obratno. Mlinar bi moral razumeti žitno zrnje in proizvajalcu mlina povedati, kako naj bo mlin zgrajen in kako naj bo zrno zmleto. Da se do danes ni nič spremenilo, potrjuje tudi ukinitvev poklicnega naziva mlinar (v Nemčiji) v začetku leta 2006, ki se danes imenuje procesni tehnolog v mlinski proizvodnji in proizvodnji krmil.

### **Je pri pekih podobno?**

Na žalost ja, saj proizvajalci dodatkov za peko dodelajo moko v laboratorijih. Noben pek si ne more več privoščiti dolgih poskusov z moko. Ali vzame pripravljene zmesi za peko, ki jih dobi od mlinov in mu zmanjšajo strošek dela, ali pa izbere nekaj izmed dandanes že množice dodatkov. Večine sredstev za peko niti ni obvezno navajati, na primer encimov. Vsi do zdaj iznajdeni in vsi, ki še bodo, so od (nemških) oblasti že dobili dovoljenje za uporabo. Kako naj potem pek še opravlja svojo obrt? In nekaj tistih, ki se še trudijo izdelovati po naravnih postopkih, jih je hitro označeno za predrage.

### **Kako pa je s tem v pekarni Lebe gesund?**

Uvajanje z mlinskimi kamni mlete moke je trajalo nekaj let, saj nihče izmed naših pekov ni nikoli uporabljal take moke v tako veliki količini ali se tega učil. Kot rečeno, moka iz našega mlina, tako bela kot polnozrnata, je enkratna. Pomembna vloga igra t.i. naravna zrelost. Polnovredne žitne beljakovine so takoj po mletju zelo lomljive in krhke. Zato so se nam sprva hlebci sesedali. Beljakovina še ne more zadržati plinov, ki nastajajo pri vzhajanju, mehurčki popokajo in plini med pečenjem uidejo iz kruha. To se spremeni, če moka vsaj 2 do 3 tedne ostane v našem prezračevanem silosu in doseže naravno zrelost ter tako pride v pekarno z optimalnimi lastnostmi za peko.

### **Pri tem se vendar izgubijo vitamini - moka se mora uporabiti takoj po mletju!**

To gotovo velja za t.i. nasilno mlinarstvo. Toda nezrela moka je kasneje problem za prebavo - tako kot nezrelo jabolko. Pri mletju z mlinskimi kamni nastane moka, ki ne izgublja snovi, temveč se brez dodatkov razvije v zdravo moko za peko. Tako zmleto in skladiščeno zrelo moko je zelo obstojna - to je ugotovitev pekovskega priročnika, natisnjenega okrog leta 1880, ki se je potrdila

tudi pri preiskavi naše lastne moke v priznanem laboratoriju za živila.

### **Ali to dejstvo sodobnim pekovskim strokovnjakom ni poznano?**

To vprašanje je zelo zanimivo. Do naše prve javne objave v strokovni reviji za mlinarje, jim ta dejstva verjetno niso bila poznana. Tudi po intenzivnem dolgoletnem iskanju nismo v strokovnih krogih našli ničesar o tem, tudi v strokovni šoli za mlinarje ne. In očitno tudi nihče noče o tem ničesar vedeti, saj ko smo našo tehniko mletja predstavili na strokovnem srečanju bavarskega mlinarskega združenja, odziva skorajda ni bilo.

### **Tega ne razumem!**

Ja, na začetku tudi jaz nisem. Toda sčasoma je postalo jasno. Zato bi rad zainteresiranim bralcem predstavil še nekaj podrobnosti v zvezi z vplivom načina kmetovanja na kakovost žita. Naše žito izvira iz miroljubnega kmetijstva. To pomeni: triletno kolobarjenje, stare sorte žita, nobene živinoreje (torej tudi nobenega gnoja na poljih) ter seveda nobenih umetnih gnojil, pesticidov itd. Zdrave rastline na zdravih tleh se namreč same branijo pred škodljivci.

Ko smo začeli, je nek v Nemčiji in drugod po Evropi priznan strokovnjak za pridelavo žit trdil, da se z žitom, pridelanim na tak način, kruh ne more speči. Ne pustimo se zavajati! Danes vemo, da se ta trditev nanaša izključno na mletje z jeklenimi valji.

Brez gnoja in umetnih gnojil nastanejo samo naravne količine beljakovin. Te sodobnemu peku ne zadostujejo, saj pri mletju z jeklenimi valji zrna utrpijo poškodbe in je zato potrebna približno tretjina več beljakovin. Enako velja tudi za t.i. bio-moko, ki so zmleto z jeklenimi valji, in celo za moko, ki so zmleto z mlinskimi kamni, če so kamni preblizu skupaj, zato da bi se žito zmlelo že v prvi rundi. Tako so kmetije - tako konvencionalne kot biološke - prisiljene v izrabljanje polj ter pridelavo in sejanje žit z visokim hektarskim donosom. Tako bi sicer bilo žito lahko namenjeno samo krmu.

Da stanje ostane isto, je v interesu mnogih:



**Zrno žita - prečni prerez:**  
- kalček  
- luščina  
- jedrce.

največjih svetovnih dobaviteljev semenskih žit, ki vedno bolj pogosto uporabljajo gensko tehnologijo, kemične industrije, ki proizvaja umetna gnojila, sredstva za peko in nenazadnje strupe za boj proti plevelu, plesni in žuželkam, proizvajalcev vedno večjih in zapletenih poljedelskih strojev, mesne industrije, saj je tako zagotovljeno odstranjevanje gnoja, borze žit in še mnogih drugih.

### **Premik k bolj naravni pridelavi in predelavi bi torej pomenil, da velik del teh podjetij ne bi bil več potreben. Sprememba stanja bo zelo zahteven podvig.**

Ja! Vendar nam je uspelo izstopiti iz te verige, saj se že več kot 20 let kmetje, mlinarji, peki in prodajalci skupaj trudijo, da bi dosegli skladnost med naravo in živalmi ter proizvajali zdrava živila, ki bi si to oznako res zaslužila.

### **Žito, ki ga meljete v mlinu Lebe Gesund izvira iz miroljubnega kmetijstva. Pri tem kmet veliko pozornost posveča skrbi za organizme v tleh in temu, da jih ne ogrožajo gnoj in umetna gnojila. Zakaj je to tako pomembno?**

Miroljubno kmetijstvo je porok za trajnost, zato organizme v tleh »hranimo« na naraven način. Vedeti moramo, da na 1 m<sup>2</sup> zdravih kulturnih tal živi nekaj sto deževnikov, 500 milijonov praživali, 10 milijonov nitkarjev, 25.000 kolobarnikov, 300.000 pršic, 60 vrst členonožcev, 20.000 žuželk in njihovih ličink, 1.200 stonog, 500.000 mnogočlenarjev, 100.000 vodnih medvedkov ter več milijonov glivic in bakterij.

Ti organizmi imajo seveda tek in zato pustimo slamo po žetvi pretežno na polju. Vsako tretje leto, ko pustimo polje v prahi, 2 do 3-krat pokosimo in rastline namenimo talnim organizmom. Na njivah vedno začno rasti tudi rastline, ki nadomestijo snovi, ki jih v tleh primanjkuje. K temu dodamo še otrobe iz našega mlina, kamnito moko, listje, kristalno sol, oligoelemente. Tudi komunikacija z njivo in organizmi v tleh je pomembna, podobna je komunikaciji z domačimi živalmi in rožami.



**Konvencionalna pridelava: kamor ne pade pšenično zrno, ne zraste tudi nič drugega. Tla so škropljena do smrti.**



**Kako velik pa je izpad donosa v primerjavi s konvencionalnim ali ekološkim načinom pridelave glede na praho vsako tretje leto in neuporabo kemičnih in bioloških pripravkov?**

Še pred 100 leti, torej pred uvedbo umetnih gnojil in gnojevke, je bil letni donos okrog 2 tona žita na hektar. Danes je v Nemčiji v konvencionalnem kmetijstvu donos 4-krat višji, pri nekaterih sortah pa še več. To je nekaj časa še možno, saj imata človek in narava dolg dah. Tlom sicer dodajajo »hranljive snovi«, kot so kalij, dušik, fosfati in apnenec, toda slej ko prej se stvar konča. Prve posledice tega dopinga so že vidne – živila vsebujejo vse manj mineralov, oligoelementov in ostalih naravnih snovi, ki jih znanstveniki niti še odkrili niso. O tem se človek lahko prepriča ob policah supermarketov, drogerij in lekarn - paleta prehranskih dodatkov se izredno širi. Današnja znanost, ki jo usmerjajo delničarji, ne izpusti nobene priložnosti za pospeševanje tega uničevalnega razvoja, ki povzroča degeneracijo človeškega organizma in kmetijske zemlje. V reklamnih kampanjah pa seveda potrošnikom namiguje prav nasprotno.

**Kako visoki so pravzaprav donosi miroljubnega kmetijstva?**

Podobno kot pred industrializacijo, torej 2 do 3 tone na hektar. To prsti ne škoduje, nasprotno, razvija se.

**Lahko kmetija s tako majhno letino in dodatno leto praha preživi v sedanjem odprtem, globalnem tržnem gospodarstvu? V zadnjih 10 letih je v Nemčiji 170.000 kmetij opustilo dejavnost.**

Naša ideja je, da mora ves postopek od pridelave do prodaje ostati v istih rokah. Naš cilj je ponovno doseči sozvočje z naravo in živalmi. To je miroljubno kmetijstvo. Kmetje dobijo za svoje žito izkupiček, ki jim zadoštuje za poslovanje, ker posredi ni delničarjev in institucij, ki bi odtegovali zase in kopičili denar. Tega se držimo in zato ga je za vse dovolj in še več.



**Prijatelji živali Gabrijelinega sklada rešujejo govedo, ovce in ostale živali pred klavci.**

**Ali ostali kmetje ne dobijo dovolj za svoje delo?**

Od cene kruha dobi kmet danes manj kot 4%! V zgodovini so bogati in vplivni znali iz ljudi iztisniti toliko denarja, da jim je osta-

lo ravno še dovolj za preživetje. Danes smo zopet tam. Srednji sloj izginja. Nek švicarski bankir je podal dobro primerjavo: 220 najbogatejših zemljanov ima v rokah 80 % vsega bogastva.

**Še eno vprašanje glede miroljubnega kmetijstva. Pri tako majhnih hektarskih donosih se človeštvo vendar ne more nahraniti. Čeprav se danes dosegajo visoki donosi, je še vedno lačnih 800 milijonov ljudi, zaradi lakote pa dnevno umre 80.000 ljudi.**

Prav tu vidimo, kako so sprevrgli dejstva. S tem zavajajočim opisom hočejo tisti, ki stavijo na še večje donose in celo gensko tehnologijo, ljudi prepričati, da se bomo samo tako rešili iz te situacije. Seveda vsak globoko v srcu želi, da ne bi bil nihče lačen in da bi vladal mir. Če pa pogledamo ozadje pravljic o lakoti: leta 2004 je živelo 6,4 milijarde ljudi, svetovna pridelava žita je bila 2,24 milijarde ton, kar pomeni, da bi ob pravični razdelitvi vsak človek dobil dnevno 960 g žita – nihče pa ne more pojesti več kot 250 g dnevno.

**Kje torej ostane preostalih 700 g?**

50 %, torej 1,1 milijarde ton porabi mesna industrija, 25 % pomenijo izgube pri žetvi in skladiščenju, le 25 % pa se uporabi za prehrano ljudi. In če bi tudi teh 25 % pravično razdelili, ne bi bil nihče lačen! Če bi se ljudje vzdržali uživanja mesa in poskrbeli za žetev, bi miroljubno kmetijstvo nasitilo vse ljudi.

**Ali ni nedoumljivo, da 50 % žita pokrmijo živali? Kako gledate na živinorejo?**

Bodimo iskreni. Živinorejci sicer trdijo, da imajo radi živali, toda v resnici so mučitelji in stražarji geta. To morda zveni grobo, toda ko vidimo, v kakšnih razmerah živijo živali, je to še mil izraz. Samice prašičev se v stajah običajno ne morejo niti obrniti in prašiče nasploh zapirajo v temne, blatne ječe, v katerih morajo stati na rešetkah, in nikdar ne vidijo sončne svetlobe in zelenih travnikov. To morda prvič zagledajo med transportom v klavnico. Ali ni to mučenje?! Prašiči so pametna bitja. Nikdar ne bi prostovoljno ležali v lastnih iztrebkih. Kar počnejo živinorejci, je po mojem mnenju velik zločin nad božjimi stvarjenji. Podobno velja za teličke, ki jih takoj po rojstvu odtrgajo od mater in strpajo v lesene zaboje. Ne smemo pa pozabiti niti na krave mlekarice, ki jih prisilijo v izredno produktivnost in izrabijo, nato pa nekaj let kasneje ravno tako pristanejo v klavnici, čeprav bi lahko dočakale višjo starost. Tako bi lahko obdelali vse živalske vrste do kuncev in gosi. Povsod isti škandal!

Če sme živina na ekoloških kmetijah na polja, je to gotovo olajšanje, ubijejo jih pa kljub temu! Najprej jih božajo, potem pa ubijejo in razrežejo. Kje je razlika? Kadar govorimo o ubijanju, trpijo tla, živali in ljudje. V konvencionalnem in ekološkem kmetijstvu so živali žrtvovane za dobiček in gurmanske užitke.



**Samo na nekaterih površinah je ekosistem v tleh stabilen (zeleno), na večini površin je degeneriran (rdeče) ali zelo degeneriran (temnordeče).**

**Letno pobijejo po svetu preko 45 milijard živali.**

To se ne bi smelo dogajati! To ni potrebno. Zdaj tudi strokovnim krogom postaja jasno, da uživanje mesa povzroča bolezni in da je vegetarijanska prehrana bolj zdrava.

**Če se ne strinjate z ubijanjem živali, ste verjetno vegetarijanec.**

Seveda smo že mnoga leta vegetarijanci. Uživanje mesa je etično, zdravstveno in ekološko sporno. Zdaj že vemo, da živinoreja prispeva preko 20 % - nekatera poročila navajajo celo številko 40 % - izpustov toplogrednih plinov. Toda o tem večina medijev molči. Tudi politiki raje priporočajo varčne žarnice in počasnejšo vožnjo, brez da bi omenili, da lahko z vegetarijanskim življenjskim slogom bistveno bolj vplivamo na klimo! Celo Al Gore s svojim spektaklom Live-Earth v filmu tega ni niti omenil. Njegova priljubljenost bi verjetno zaradi tega trpela – in seveda sam preveč rad jé meso.

**Ali na vaši kmetiji sploh imate živali?**

O ja, celo kar dosti. Okrog kmetije se razprostira Gabrijelin sklad, ki je izvedel različne ukrepe: ustvaril je vodne biotope, drevesne otoke in žive meje. V tej bogato razčlenjeni pokrajini so nastala skrivališča za divje živali, ki jih ne lovimo. Živijo v miroljubni povezavi z ljudmi in naravo. To dokazuje, da lahko uspešno kmetijstvo obstaja v miroljubnem odnosu do živali in narave. Pa ne samo to, v času klimatskih sprememb je to tudi edina prava in odgovorna pot.

**Naše izhodišče je bil mlin. Zdaj je jasno, kako je vse med seboj povezano.**

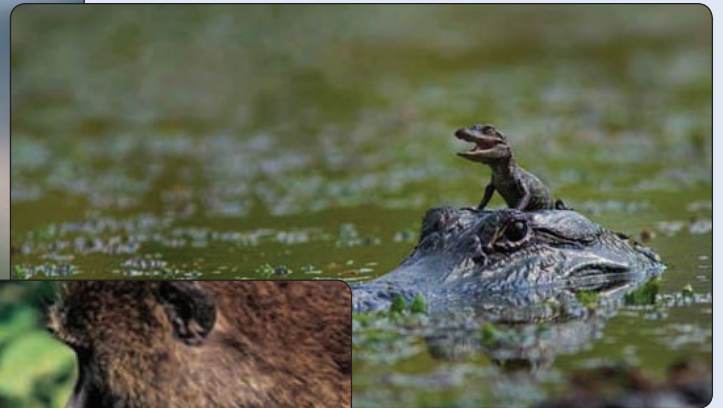
To je morda tudi cilj. V nekaj izvlečkih smo pokazali posledice izbrisa življenja na Zemlji. Če se še enkrat vrnemo h kruhu: če izločimo iz zrnja kalčke-življenje, je to še vedno živilo? Zato pečemo REINE NATUR (čisto naravo). To je življenje v živilih.

**Želimo vam veliko uspeha in da bi se vedno več ljudem odprle oči in bi vaš način pridelave in vaš odnos do narave podprli z nakupom vaših izdelkov. Hvala za pogovor in pomembne informacije.**

**Vir: Freiheit für Tiere, št. 4/2008, prevod: Martin Vrečko**



# Tudi živali imajo družine







## *Rdeča pesa v testu*

### **Za 4 osebe potrebujemo:**

- 500 g drobne rdeče pese
- 100 g moke
- 100 ml piva ali gazirane mineralne vode
- 20 g raztopljene margarine
- 1 majhno čebulo
- 50 ml belega ali jabolčnega vina
- 300 ml zelenjavne juhe
- 30 g sveže naribanega hrena ali hrena iz kozarca
- sol in sveže mlet poper
- ¼ žličke kumine
- olje za cvrtje
- krešo za okrasitev

**Recept je vzet iz knjige *Živalim prijazna kuharica – K naravi*, izdajatelj Univerzalno življenje, 2003.**

### **Priprava:**

Rdečo peso očistimo in skuhamo v loncu vode s kuminom in soljo. Kuhano olupimo. Moko in pivo razžvrkljamo v gladko testo ter umešamo margarino in kanček soli. Pustimo počivati približno 30 min. Za omako v belem vinu skuhamo zrezano čebulo, dodamo zelenjavno juho in pokuhamo na približno 100 ml. Nato dodamo še hren, sol in poper ter spiriramo s paličnim mešalnikom. Rdečo peso z vilicami pomočimo v pivsko testo in v vročem olju zlatorjavo fritiramo. S penovko jo pobiramo ven, pustimo, da se odteče, in z omako serviramo na krožniku. Okrasimo z lističi kreše.

### **Predlog za serviranje:**

ponudimo z rižem, ajdovo ali proseno kašo.

**Rdeča pesa** se prileže tudi kot osvežilna solata, ki ima kar nekaj zdravilnih učinkov, saj krepi organizem, spodbuja tek in pospešuje izločanje žolča. Zaradi visoke vsebnosti železa spodbuja nastajanje krvi in delovanje dihalnih encimov.





## *Pita z orehi in bananami*

### **Potrebujemo:**

#### **Za testo:**

500 g moke  
100 g sladkorja  
100 g margarine  
80 ml rastlinskega olja  
140 g iBi pur-a

#### **Za nadev:**

400 g orehov  
3 banane  
100 g iBi pur-a  
70 g sladkorja

#### **Za sladkorno glazuro:**

250 g sladkorja v prahu  
sok ene limone  
vodo po potrebi  
mandljeve lističe za okras

### **Priprava:**

Moko, sladkor in margarino z iBi pur-om in rastlinskim oljem dobro zgnemo v gladko testo.

Tretjino testa prihranimo, z ostalim pa obložimo pekač. Testo pečemo v pečici približno 10 do 15 min pri 170°C. Orehe zdrobimo in dobro zmešamo z zmečkanimi bananami, 100 g iBi pur-a in sladkorjem. Maso razmažemo po pečenem testu. Preostalo testo razvaljamo in z njim pokrijemo nadev. Z vilicami testo nekajkrat prebodemo. Pito pečemo še nadaljnjih 30 minut pri 170°C. Sestavine za glazuro gladko zmešamo in namažemo na še toplo pito. Posujemo z mandljevimimi lističi.

**Recept je vzet iz knjige *Živalim prijazna kuharica – K naravi*, izdajatelj Univerzalno življenje, 2003.**





## Solata iz brokolija z avokadovim prelivom



### Za 4 osebe potrebujemo:

- 300 g brokolijevih cvetkov
- ½ koromača ali 2 pesti lešnikov
- 2 avokada
- sok 2 limon
- hladno stiskano laneno ali konopljino olje
- slanico iz himalajske soli

### Priprava:

Zelenjavo operemo in jo narežemo na tanke kolo-barčke. Prelijemo jo z omako iz pretlačenega avokada, limoninega soka, olja, slanice in nekaj žlic vode ter dobro premešamo. Vmešamo grobo zmlete namočene lešnike.

**Brokoli** vsebuje mnogo vitamina C, beta karotena, folne kisline, dragocenih mineralov in drugih bioaktivnih snovi.

**Sladki komarček** vsebuje poleg mnogo C vitamina tudi beta karoten in vitamin E.

**Avokado** je bogat vir kakovostnih lahko prebavljivih maščob, vitamina E in B kompleksa, kalija in bakra ter drugih snovi, ki dvigujejo obrambne sposobnosti telesa.

Bogat vir omega-3 maščobnih kislin v rastlinski hrani so laneno, konopljino, repično in orehovo olje. Omega-3 maščobne kisline ugodno vplivajo na biokemijske procese v telesu, ko je pod stresom.

**Prirejeno po receptu iz mesečne brošure Skupaj za zdravje človeka in narave, oktober 2008. Več receptov si lahko ogledate na: [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net).**

## Čebulna kremna juha

### Za 4 osebe potrebujemo:

- 400 g bele čebule (narezane na lističe)
- 80 margarine
- 20 g polnovredne pšenične moke
- 1 l zelenjavne juhe
- limonin sok
- sol, mlet poper
- 2 kosa kruha (narezanega na kocke)

**Recept je vzet iz knjige Vegetarijanske jedi za vse ljudi, Andrej Goljat, Založba Kmečki glas, 2007.**

### Priprava:

1. Na raztopljeni margarini popražimo čebulo, ki pa ne sme zarumeneti.
2. Pomokamo, zalijemo z zelenjavno juho ali vodo in počasi kuhamo 30 minut; med kuhanjem po potrebi dolivamo vodo.
3. Kuhano juho spasiramo.
4. Začinimo z limoninim sokom, soljo in poprom.
5. Pred serviranjem potresemo z opečenimi kruhovimi kockami.







**Kdo si želi, da ga vržejo na cesto?**

Ste danes že zaužili svojo skodelico zdravja?

Privoščite si skodelico zelenega čaja **SENCHA**.

Zeleni čaj Sencha spada v kategorijo prvorazrednih, ročno obranih zelenih čajev.

Ashikubo Sencha Gold in Gokujyo Fukamushi Sencha imata Certifikat o visoki kakovosti ter poročilo o opravljeni analizi, v skladu z DIN EN ISO/IEC 17025, PMA (Peri Medizinische Analytik). Ta certifikat pridobijo le čaji, pri katerih ni uporabljenih pesticidov ali težkih kovin.

2 do 3 skodelice zelenega čaja na dan priporočamo vsem, ki imajo previsoko raven holesterola v krvi, povišan krvni tlak, povišan krvni sladkor, težave z odpornostjo, težave s cirkulacijo, imajo pogoste prebavne motnje, so pogosto utrujeni in zaspani ter vsem, ki so pogosto pod stresom.

Zeleni čaj je na voljo v specializiranih zeliščnih trgovinah in trgovinah z zdravo prehrano ter trgovinah Sanolabor.

Uvoznik in distributer: **JANCOMM d.o.o. Tržič**  
Retnje 54, 4294 Križe, T: 04 59 57 033, F: 04 59 57 033  
e-mail: [info@jancomm.si](mailto:info@jancomm.si), [www.jancomm.si](http://www.jancomm.si)



## Mnoge aktivnosti društva so mogoče le s finančno podporo prijateljev živali

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice si prizadeva storiti čimveč v dobro živali oziroma za njihovo zaščito. Ob mnogih aktivnostih in prostovoljnem delu pa potrebujemo za svoje delovanje tudi finančna sredstva. Z njimi financiramo razne projekte, kot so vegetarijanski dnevi in druge prireditve, izdajanje revije in drugih brezplačnih publikacij (letaki, plakati...), delovanje varuha pravic živali (delo opravlja odvetnik) in drugo.

Društvo se v pretežni meri financira s članarini in donacijami, nekaj sredstev pa pridobimo tudi preko sponzorstev in oglaševanja. Za svoje delo ne prejemo denarja od države, razen donacij iz dohodnine. To vse pomeni, da je naše delovanje v veliki meri odvisno od dobre volje posameznikov in pravnih oseb. Vsaka finančna pomoč pomeni dragocen prispevek in podporo našemu delu. Zato prosimo vse prijatelje živali, da nam pri borbi za osvoboditev živali pomagajo.

### Kako nam lahko pomagate?

Pomagate nam lahko tudi tako, da nam donirate sredstva na enega izmed navedenih načinov:

- **Neposredna donacija na naš transakcijski račun**  
Sredstva lahko nakažete na naš račun št. 02011-0253228311 sklic 00 050.

- **Odprite trajnik v dobro Društva za osvoboditev živali in njihove pravice**

Z mesečno donacijo v višini, ki jo sami določite, imate možnost, da nas dolgoročno finančno podprete. Če se odločite za to možnost, prosimo, izpolnite obrazec, ki je natisnjen v reviji na strani 44. Mi bomo na podlagi izpolnjenega obrazca z banko uredili vse za izvrševanje trajnika.

- **Namenite nam del dohodnine**

Davčni zavezanci lahko do 0,5 odstotka odmerjene dohodnine namenijo enemu ali več upravičencem s seznama, ki ga določi vlada. Na tem seznamu je tudi naše društvo. Če nam namenite del dohodnine, s tem niste prikrajšani, saj bi sicer šel ta del vaše dohodnine v državni proračun. Organizacijo, ki ji boste namenili del dohodnine, še vedno lahko izberete pri svojem davčnem organu. Potrebni podatki o društvu so:

- ime in naslov: Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva
- davčna številka: 68844930

Podrobnejše informacije o možnosti doniranja so tudi na naši spletni strani : [www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org).

**Iskrena hvala za kakršnokoli pomoč!**

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



**Donator (dolžnik):**

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

**pooblašča upnika:**

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

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

TRR društva: **S156 0201 – 1025 – 3228 – 311**

in referenčno številko: .....  
(izpolni društvo)

ali zaporedno številko direktne obremenitve upnika: .....  
(izpolni društvo)

kratak opis storitve: plačilo prostovoljnega prispevka (donacije)

predlaga v breme računa številka:

S156 .....  
(številka transakcijskega računa – izpolni donator)

obremenitev tega računa za znesek:

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

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

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

Kraj in datum:

Podpis donatorja – dolžnika:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Izpolni društvo)

Podpis pooblaščene osebe, ki je izvršila  
identifikacijo dolžnika:

Kraj in datum:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

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





POMA- GAJMO ZIVALIM	SUHA KRAVA	MESTO V INDU	ROMAN TONETA SVETINE	MESTO V BELGIJI (Ypre)	FREDAJA PO BOJU	ERIC IDLE	HAZARD. IGRA S KARTAMI	INDIJAN. ŠOTOR
NIZOZEM. NOGO- METAŠ Patrick								
KORALNI OTOKI V INDIJAN OCEANU								
DEL DIRKE						IRENE FRAPS		
NOK. ZBORO- VOJKA Egon						KAJA ILEŠ PEŠA- ČENJE		
NAVIŠJA GORA TURČIJE							JEMANJE TUUEGA	NE- ESTI MESA POBENI PUŠTITI ŽIVALIM ŽIVETI
DUHOV- NIŠKO OBLAČILO	PESEM HVALNICA	LOV	GESLO FRANC. REVOL- UCIJE	POMA- GAJMO ZIVALIM	RDEČI KRIZ PONOVITEV V GLASSI			
								RADU

			POMA- GAJMO ZIVALIM	TELESNA DEJAV- NOST	DRŽAVA V KARIBIH DEL.ZDA	IGOR SAJIE	KLAUDI TUTTA	POMA- GAJMO ZIVALIM	OTOK NA JUGU AFRIKE
			KONIČAST VRH GORE					SKUPINA TEAM	OBLAST SKUPINE LJUDEI FR. MESTO
prirna križanke jmsa12345 gnaZoom	NEZNANA ŽENSKA	POTA- PLJAČ	LEŽIŠČE AMERIŠKI PSATELI Thomas						ŽENSKO IME ANTON MARTI
TRUD. NAPRE- ZANJE						POMA- GAJMO ZIVALIM	IZBA DEL GRESKE HEŠE		OTOK V HEBRIDH NAN FRANKE
VOJKA DOMAČ. ANSIAMB Joba									ŠKOFIJA KAFA
LISJAK MIKJA MUSTERJA									SOSTANO VALKA V ŠTUDENT SOBI
TALSKA REKA Menam									PORTUG. ATLETIJA Susane
SLABO- NRVNOST									SOPRA- NISTKA CALLAS
NATRLI									POMA- GAJMO ZIVALIM
JEZIK SUDAN. CRNCEV									PREDAJNIK KOMADOV
GLAS- BENK SOSS									SAMICA HAJKA
									OTOK CAROV- NICE KIFKE
									NE- ESTI MESA POBENI PUŠTITI ŽIVALIM ŽIVETI
									DALMAT. ŽENSKO IME KIT. ŽENSKI PRINCIPI PREPADNIK MASAJEV
									BOŽJA HRANA
									6. ŽIDOV. MESEC JAKOBOV BRAT



TURŠKA DOLŽ MERA									ZELENICA V PUSČAVI TEKOČA VODA
PRIMOR. VZVLIK									PETRA VIHAR VRSTA TESKA
POMA- GAJMO ZIVALIM	HUDO POŽE- LENJE	DEL SUKNIČA PEVEC JONES							SRESKA SOLATA LUKA V IZRAELU
BANKO- VED ZA 100 ENOT									GRAFIK JUSTIN STAR SLOWAN
IGRA NA SREČO									POLITČ. ZATOČIŠČE SREDIŠČE VRTENJA
MALAJSKA BOŽJAST									OŠT
									VRSTA LEPOTNE OVETKE
									MANUŠ OBROK HRANE
									DEL TROJEL- BUSA

SLOVAR: KLUIVERT - nizozemski nogometaš (Patrick), KLEKA - suha krava, RVIK - stara hazardna igra s kartami, OLAGARTIJA - oblast manjše skupine ljudi, JAGA - lov, TREKINA - pešačenje, TALAR - duhovniško oblačilo, MINU - ime igralke Kjuder, FEITOR - portugalska atletinja (Susane), MIOM - mišična bula, AKVANANT - potapljač, ROGATEC - kraj pri Rogški Slatini, OMAJADI - mohamedanska dinastija kalifov, ROJINA - slovenski novinar Jani, ONON - raj, eden.

**Naravna kozmetika brez testiranja na živalih**

Podjetje ZIN d.o.o. je uvoznik izdelkov, ki niso testirani na živalih, prav tako tudi ne njihove surovine, so 100 % naravni in ekološki, brez umetnih barvil, konzervansov, arom, parabenov, embalaža izdelkov pa je okolju prijaznejša. Podjetje skrbi za okolje in v kar največji meri poskuša uporabljati reciklirane materiale. ZIN d.o.o. podarja petim izžrebancem paket 100 % naravne kozmetika znamke Aubrey organics. Vrednost paketov znaša 25,80 EUR, vsak nagradjenec pa si lahko izbere svoj paket (glede na tip kože). Izdelke podjetja ZIN d.o.o. si lahko ogledate na spletni strani <http://infozin.googlepages.com/potovalnodarilniseti>. Od vsakega nakupa, ki ga bodo opravili bralci revije (navedete, da ste za podjetje izvedeli v reviji Osvoboditev živali), bo podjetje prispevalo 5 % v dobrodelne namene – Društvu za osvoboditev živali in njihove pravice.

ZIN d.o.o.  
Spletna stran: [www.zin.si](http://www.zin.si), telefon: 030 919 555  
trgovina Zdravo in naravno (ljubljska tržnica – pokriti del)  
100 % naravna ekološka kozmetika, prenosni filtri za vodo, ekološka čistila za dom, naravni osvežilci, ekološka prehrana.

Rešitev (gesla) pošljite najkasneje do 10. marca 2009 na naslov: Natalija Valpateč, Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva. Imena nagradjencev bomo objavili v prihodnji številki revije.

Pravilni rešitvi gesel štirinajste številke: Kurja mati, čvek. Nagrade so prejeli: Mija Kračun, Podčetrtak, Marijana Rot, Ljubljana, Jožef Vučko, Črenšovci, Ljuba Sever, Domžale, Žiga Leskovšek, Lucija.

----- ✂ -----  
 Vpišite gesla pri fotografijah:  
 Ime in priimek: \_\_\_\_\_  
 Naslov: \_\_\_\_\_  
 Telefonska št.: \_\_\_\_\_





**Če ne bi nosili pasjega krzna,  
prosim ne nosite nobenega  
živalskega krzna.**

– Charlize Theron



Edina razlika med vašim »najboljšim prijateljem« in živalmi, ki jih ubijajo za krzno, je v vašem odnosu do njih.

Več na: [PETA.org.uk](http://PETA.org.uk).

**PETA**

**uncaged**



**PLAČUJETE ZA TO,  
KO KUPUJETE TO**



**POMAGAJTE NAM USTAVITI POSKUSE NA  
ŽIVALIH PODJETJA P&G**



**KER ČLOVEK ZANIČUJE ŽIVALI IN NARAVO,  
JE ZEMLJA NA ROBU PREPADA!**



Drustvo za osvoboditev živali in njihove pravice

[www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org)



# ALKALIZIRAJTE ALI UMRITE

Številni izrazi, s katerimi poimenujemo bolezni, pravzaprav nimajo pravega smisla. Pomembno je le dejstvo, da se skoraj vse bolezni razvijejo zaradi enega samega vzroka ... **prevelike količine odpadnih kislin, ki nastajajo v tkivih!**

Naš organizem deluje tako, da odpadne kisline, ki jih ne more izločiti, ponovno vsrkava iz debelega črevesa, od koder jih preko jeter pošlje nazaj v osrednji krvni obtok in odloži v tkivih. In prav v tkivih odložene odpadne kisline določajo, ali bo naš organizem zdrav ali bolan!

Mnogi ugledni raziskovalci trdijo, da odpadne kisline dejansko napadejo sklepe, tkiva, mišice, organe in žleze, kar vodi do manjših ali večjih sprememb v njihovem delovanju. Posledica zakisanosti so zastrašujoče (to so skoraj vse bolezni, od revmatizma, putike, migrene, osteoporoze, bolezni srca in ožilja, možganske kapi, obolenj črevesja, obolenja zob, kronične utrujenosti, slabega razpoloženja, zmanjšane koncentracije itd.).

Težave z zakisanostjo lahko bistveno omilimo z jemanjem izdelka, ki bo izničil nakopičene odpadne kisline v krvi, v limfi ali v tkivih. To je VIVAN, posebna oblika povsem naravnega kalcija, ki je najmočnejši ustvarjalec bazičnega okolja.

Dolgo časa je bila skrivnost, kako kalcij pozitivno vpliva na tako številne zdravstvene težave, dokler niso ugotovili, da je to ravno zaradi njegove sposobnosti, da hitro odpravi zakisanost in ustvari bazično okolje.

VIVAN je povsem naraven kalcij, pridobljen na naraven način od fosiliziranih koral, ki je najbolj podoben tistemu, ki ga imamo v ko-

**V več kot petih letih je s koralnim kalcijem VIVAN svoje zdravje izboljšalo več kot 40. tisoč kupcev.**



steh in ki ga bodo vaše celice takoj prepoznale in sprejele. VIVAN je najboljši in najcenejši kalcij, saj eno pakiranje zadošča za 100 dni jemanja.

Koralni kalcij VIVAN je eden redkih izdelkov, ki ga lahko varno jemljejo vsi: od dojenčkov pa do najstarejših. Ker je povsem naraven, ni stranskih oz. neželenih učinkov. Je brez dodatkov: barvil, sladkorjev, konzervansov in drugih kemikalij. Je edini organski kalcij v ionizirani obliki in po svoji strukturi zelo podoben tistemu, ki ga imamo v svojih kosteh. Naše telo ga zato hitro in skoraj v celoti izkoristi.

Za zdravo in dolgo življenje je kalcij nena-domestljiv. Sodeluje v skoraj vseh kemičnih procesih v telesu. Nujno je potreben za pravilno delovanje srca in krčenje drugih mišic, za uravnavo pritiska, za prožnost ožilja, za urav-

navanje holesterola, nivoja kislosti v krvi in v drugih telesnih tekočinah, za transport hranil in odvoz »smeti« iz vsake celice.

Ko bomo poskrbeli, da bodo vitalni organi dobili dovolj kalcija, bomo poskrbeli, da bodo tudi naše kosti ostale cele. Tako bomo težave z osteoporozo vsaj omilili, preprečili njeno napredovanje, ali pa celo bistveno izboljšali stanje svojih kosti. Ne bomo rešili samo lastnih kosti, ampak bomo poskrbeli, da bo naše srce boljše delovalo, da se bo krvni tlak normaliziral, da bomo imeli manj škodljivega holesterola, izboljšali pa si bomo tudi splošno počutje.

Bolezen, ki je zaradi širjenja dobila vzdevek »tiha epidemija«, prizadene vsako tretjo žensko in vsakega osmega moškega. Na svetu je kar 1,7 milijarde oseb, ki trpijo za osteoporozo, v Sloveniji pa okoli 140.000. Številno obolelih za osteoporozo pa nenehno narašča. Osteoporozo ni le resna bolezen, je hkrati tudi opozorilo, da najbrž obstajajo še druge, mogoče usodnejše bolezni.

Japonska ima več kot 25.000 prebivalcev, starejših od 100 let. Največ stotnikov živi na otoku Okinawa, kjer je na 100.000 prebivalcev 51,43 tistih, ki so starejši od 100 let. Tudi Dr. Sears navaja, da so prebivalci Okinawe nadpovprečno zdravi in da nekaterih bolezni ne poznajo. Eden razlogov je tudi voda, ki jo pijejo. Otok Okinawa je namreč zgrajen iz koral, ki so milijone let vsrkavale najkoristnejše snovi in energijo oceana. Ko dežuje, se koralni grebeni izpirajo in nastane voda, obogatena s kalcijem in drugimi minerali. Domačini jo imenujejo »mleko oceana«.

OGLASNO SPOROČILO

## ODLIČNO DARILO – SEBI IN SVOJIM PRIJATELJEM

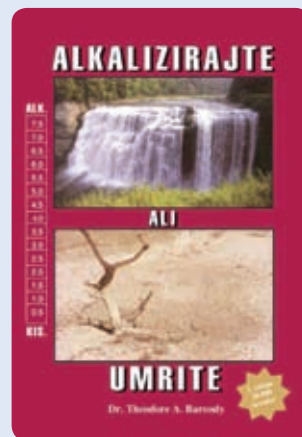
Brezštevilni izrazi, s katerimi poimenujemo bolezni, pravzaprav nimajo nobenega smisla. Pomembno je le dejstvo, da se vse bolezni razvijejo zaradi enega samega vzroka ... **prevelike količine odpadnih kislin, ki nastajajo v tkivih!** V odmevnem naslovu knjige se skriva pomembno sporočilo, ki lahko koristi vsakomur. To sporočilo bo pomenilo revolucijo v skrbi za zdravje, temelji pa na enem samem načelu, ki se glasi – alkalizirajte svoje telo!

»Pokazal vam bom preproste rešitve za težave, povezane z boleznimi. Ugotovite, kaj predstavljajo kemijski, prehranjevalni, fizični, fiziološki in duhovni dejavniki za vaš organizem v smislu kislinsko-bazičnega ravnovesja.

**Sprejmite načela bazičnega načina življenja in doživite prednost odličnega zdravja in dolgega življenja!«**

S pomočjo nasvetov v knjigi boste lahko ugotovili, kakšno je kislinsko - bazično stanje vašega organizma in se odločili za ustrezen način ponovnega vzpostavljanja ravnovesja. Vaše telo bo lahko zaživelo z novimi življenjskimi močmi.

V Sloveniji že 5 izdaj – 20.000 izvodov.



SITIS d.o.o.  
Jocova 3, Maribor

**NAROČILA in INFORMACIJE: 02 / 421 33 33.**  
Pošljemo brez stroškov pakiranja in pošiljanja. V primeru, da z izdelkom ne boste zadovoljni, vam bomo vrnili denar.



**Prijateljem živali in narave pomagamo  
najti ustrezno lokacijo  
na območju celotne Slovenije.**



**PREMIK NET**, nepremičnine, trgovina in storitve d.o.o.  
Cesta 25. junija 3  
5000 Nova Gorica

**Telefon: (05) 333-11-50, faks: (05) 333-11-55, gsm: 041-646-032**  
**info@premiknet.com    www.premiknet.com**