

Osvoboditev



REVIJA ZA PRIJATELJE

živali

Številka 21

marec 2011

letnik 8

REVIJA JE BREZPLAČNA

Iz tujine:

**Tristo profesorjev zahteva
odpravo množične živinoreje**

Etična obutev:
**Veganski čevlji
rešujejo živali**



Prošnja za pomoč:
**Peticija za ohranitev
Dežele miru**



Iz Slovenije:
**Pediatri niso strokovnjaki
za prehrano otrok**





Če bi bil vaš pes na krožniku, bi ga pojedli?
ZAKAJ DELATE RAZLIKE MED ŽIVALMI?

www.osvoboditev-zivali.org



Tradicija ni opravičilo za krutost

**NE PODPIRAJ
BIKOBORB**

**OBRAZ
NA VAŠEM
KROŽNIKU!**

www.osvoboditev-zivali.org

Tudi ribiči se imajo za prijatelje živali

Nedavno sem na internetu zasledil vsebino revije *Ribič*, ki jo izdaja Ribiška zveza Slovenije. Pozornost mi je pritegnil naslov enega od člankov iz številke 1-2/2008, katerega avtor je mag. Andrej Janc: Spoznajmo naše prijateljice ribe. Drage bralke, dragi bralci, verjetno se strinjate, da človek ne ubija svojih prijateljev. Toda ribiči delajo prav to, če lahko izhajamo iz omenjenega naslova članka. Vsako leto po celem svetu ribiči ubijejo na desetine milijonov svojih prijateljic. Podobno kot lovci, ki prav tako trdijo, da so živali, ki jih preganjajo in ubijajo po poljih in gozdovih, njihovi prijatelji. Vprašanje je, ali se živali strinjajo s takšnim prijateljstvom svojih krvnikov lovcev in ribičev? Tako kot lovci imajo tudi ribiči svoj etični kodeks, kjer denimo piše: »Etični kodeks slovenskih sladkovodnih ribičev je odraz moralnih standardov slovenskih ribičev v odnosu do ribe in ostalega vodnega življa. Odnos do ribe kažemo ribiči najprej s tem, da ribe lovimo na human in predpisan način. Uplenitev ribe ne pomeni neetičnega dejanja, vendar rib načeloma ne lovimo za druge. Ko pa se odločimo za uplenitev, to storimo na čim bolj human način. Kakršno koli mučenje rib, ribjega življa ali katere koli živali je za ribiča nevredno dejanje.« Res je zanimivo, kaj vse si lovci in ribiči, ki imajo na vesti zločine proti živalim, izmislijo, da opravičijo svoja nemoralna, neetična in zavržena dejanja. Kaj ima etika in morala skupnega z ubijanjem? Umor je umor, ne glede na to, kako je bil storjen. Kakšno zvezo ima športni ribolov z etiko? V statutu Ribiške zveze Slovenije piše, da je eden od namenov in ciljev delovanja RZS ohranjanje narave in ribjih populacij. Vsak razmišljujoči človek se ob tem vpraša, kako je lahko množično ubijanje rib ohranjanje narave in ribjih populacij. Najbolj zaskrbljujoče pa je dejstvo, da mnogi ribiči navajajo k ubijanju živali tudi svoje otroke. V reviji *Ribič*, 9/2008, lahko preberemo: »Komaj petletni Blaž Ernestl se je s solzami v očeh srečal s svojo prvo ujeto ribo na ribniku ob reki Savi, pod radeško tekmovalno traso (Njegov vzornik je Alan Scothorne, Jože Šmejc).«

Mnogi ubijajo in uživajo ribe, ker so v časopisu prebrali ali pri zdravniku slišali, da je treba za zdravje nujno jesti ribe. Toda mnoge raziskave kažejo, da v ribah ni niti ene snovi, ki je človek ne bi mogel dobiti v hrani rastlinskega izvora. Nekaj o tej tematiki lahko preberete tudi v tej novi številki, in sicer v članku mag. Marka Čenčurja z naslovom: Izgovori ob uživanju mesa in zakaj ne držijo. Tudi stališče največjih in najuglednejših prehranskih organizacij v svetu je, da je ustrezno sestavljena vegetarijanska in veganska prehrana primerna za vsa življenjska obdobja. Zato ni nobene potrebe po morjenju teh čudovitih živali.

Damjan Likar, odgovorni urednik

VSEBINA:

Dežela miru je tudi terapija za otroke	4
Peticija za ohranitev Dežele miru	5
Je dioksinska »afera« res afera?	6
Adijo, meso	7
Zakaj otroci ne jedo živali	8
Ameriška krava pobegnila iz klavnice	9
Je glavni namen lova ubijanje in razkazovanje žrtev?	10
Znani slovenski novinarji vegetarijanci	12
Vegetarijanski državni prvak v gorskem teku	14
Pri testiranju zdravil ubijejo na milijone živali	16
Izjemen odziv Avstralcev pri reševanju živali iz poplav	18
Intervju s Pamelom Anderson	20
Odlomki iz knjige Klavnica	21
S kontracepcijo do zmanjšanja števila divjih prašičev	21
Tristo profesorjev za odpravo množične živinoreje	22
Veganski čevlji rešujejo živali	24
Slovenski pediatri niso strokovnjaki za prehrano otrok	26
Večje tveganje za smrt pri nevegetarijancih	28
Zdrava TV bo velika pridobitev za živali in društvo	31
Izgovori ob uživanju mesa	32
Prošnja za prostovoljne prispevke za delovanje društva	34
Recept za vegansko jed	36

Impresum:

OSVOBODITEV ŽIVALI, revija za prijatelje živali
letnik VIII, številka 21, marec 2011

IZDAJA:

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice
Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva,
tel.: 03/5763 303, 051 655 577

Spletna stran: www.osvoboditev-zivali.org
E-pošta: info@osvoboditev-zivali.org
Predsednik: Stanko Valpatič

UREDNIŠTVO:

Odgovorni urednik: Damjan Likar
E-pošta: damjan@osvoboditev-zivali.org,
tel.: 041 356 093

Fotografija na naslovnici: www.fotolia.com

Oblikovanje: Aleš Sotelšek

Lektoriranje: Metka Pekle, Danica Debeljak

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

TISK:

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

Stališča društva niso nujno identična stališčem avtorjev člankov.

Revija izhaja trikrat letno.

Dežela miru je celostna terapija za otroke

Terapevtske ure v Deželi miru kažejo osupljive uspehe

Otrok, ki je bil dotlej depresiven, skrušen, sključen, prične nenadoma poskakovati. Nek drug otrok, ki komajda reče kakšno besedo, začne tekoče govoriti in postavlja sto vprašanj: „Zakaj je to tako?“ „Kaj se tukaj dogaja?“ „Si to že videl? Pridi hitro sem in poglej!“ Dr. med. Peter Thurneysen je zdravnik specialist za otroško in mladostniško psihiatrijo in psihoterapijo in uporablja Deželo miru tako v diagnostične, kot tudi v terapevtske namene. Otroci in mladostniki z duševnimi težavami, z vedenjskimi motnjami ali bojznimi, lahko posamezno ali v majhnih skupinah preživijo terapevtsko uro sredi narave ali z živalmi. In te ure prinesejo napredek, ki dr. Thurneysna samega preseneča.

Kaj dosežemo z obiski narave v Deželi miru?

Obstaja mnogo terapevtskih konceptov, ki vključujejo živali in naravo. Otroci in mladostniki naj se spet naučijo komunicirati z živalmi in naravo. Narava in živali v Deželi miru se razlikujejo od „običajne“ narave v tem, da ljudje z njimi spoštljivo ravnajo in jih ljubeče oskrbujejo. Zaradi tega ima narava posebno izžarevanje, živali niso več boječe in se približajo človeku na čisto drug način, kot je to možno sicer.

Kaj opazate pri otrocih, s katerimi obiščete Deželo miru ?

Dr. Thurneysen: „Naj navedem primer: Nek otrok je med urami terapije vedno znova igral prizore, v katerih je bil napaden, ubit in uničen. Prizori so se vedno končali tako, da se je otrok na koncu sam zaprl v ječo in rekel: 'Tu je edini kraj, kjer sem varen pred vsemi napadi.' Toda cena tega je bila popolna zaptost vase.

Po enem samem obisku Dežele miru se je pri terapevtski uri, ki je sledila, spremenil celoten scenarij. Šlo je samo še za varovanje zaklada, ki so ga hoteli izmakniti drugi ljudje. Ko sem dečka vprašal: 'No, iz česa pa je ta zaklad?' pa je sedem let in pol star otrok odgovoril: 'Ta zaklad je ljubezen in življenje.' Deček je v kratkem času v sebi premagal in razrešil svoj velikanski kompleks. Če to primerjam z drugimi terapevtskimi procesi – pogosto traja mesece, če ne celo leta, da lahko takšne komplekse razrešimo s pomočjo pogovorov ali igre. Tudi otroci s tako imenovanimi avtističnimi motnjami, torej otroci, za katere se dozdeva, da soljudi sploh ne opazijo in na mnoge situacije reagirajo s strahom in izbruhom panike, včasih na prefinjeni ravni vzpostavijo kontakt z naravo in z živalmi.

Primer: Potem ko nas je trinoga mačka spremljala na dolgem sprehodu po Deželi miru, se je otrok z močnimi avtističnimi znaki previdno približal mački in jo pričel ljubeče božati ter se pri tem smehljati. Ta otrok je tudi brez strahu šel k ovcam, ki so ga prijateljsko gledale. Kot je poročala otrokova mati, takšnega vedenja pri svojem otroku še nikoli dotlej ni opazila.”

Če otroci neposredno doživijo živali in naravo, se lahko sproži pomemben terapevtski proces?

Obiski z otroki v Deželi miru potekajo individualno zelo različno. Včasih opazujejo sledove živali, včasih raziskujejo zavetišča za divjad, pokušajo gozdne jagode, ali se igrajo z zemljo, ali pa enostavno molče obstojijo pod kakšnim drevesom. Obisk pri mogočnem škotskem govedu ali zaupljivih kozah je pogosto vrhunec obiska in tukaj pusti dr. Thurneysen otrokom še posebno veliko časa.

Kako delujejo narava in živali, ki ne poznajo strahu, na otroke s psihičnimi problemi?

Dr. Thurneysen: „Če si kdaj ogledamo, kako poteka dan teh otrok, ugotovimo, da so skoraj ves dan v šoli in nato še uro ali dve delajo domače naloge. Nato so izčrpani. Potem mnogi sedejo za računalnik ali pred televizor. Sledi večerja – če imajo srečo, v krogu družine, če pa imajo smolo, večerjajo sami. Nato ponovno sedijo pred televizor, potem gredo v posteljo. Pri takem poteku dneva večini otrok manjkajo številne možnosti za komunikacijo. Zato mnogi zakrnijo v duševnem



življenju, kar lahko vodi do večje slabitve osebnosti. Ravno v stiku z živalmi lahko doživimo, kako vzcveti otrokova narava in kako so možne vedenjske spremembe, o katerih si nismo upali niti sanjati. Lahko rečem, da so vsi otroci in mladostniki, s katerimi sem šel doslej na različne izlete v Deželo miru, takoj po tem delovali notranje okrepljeni, bolj uravnovešeni, bolj veseli in bolj gotovi v vsem svojem bistvu. Mnogi so se nekoliko odmaknili od svojih težav in so se jih tako lahko laže in bolj usmerjeno lotili. To se je pokazalo tudi pri spremljajočih psihoterapijah.”

Učenci spoznavajo naravo

Skupine šolarjev in projektne skupine iz najrazličnejših šol uporabljajo Deželo miru za spoznavanje narave in opazovanje živali. Skupaj z učitelji, oskrbovalci živali in poznavalci rastlin spoznavajo domači rastlinski in živalski svet in dobijo vpogled v dogajanja v naravi, ki ga danes mnogi otroci nimajo več. Tudi učni izleti z znanim iznajditeljem Benjesove žive meje, Henrikom Benjesom, so vedno znova na sporedu. Nekdanji vrtnar, učitelj in avtor knjig kaže budnim otroškim očem, da so tudi nezatne rastline pomembne v okoljski celovitosti, in zna o vsakem drevesu in zeli povedati posebno zgodbo.

Vir: Mednarodni Gabrielin sklad, 2. razširjena izdaja

Vsebinsko revije in še več o Mednarodnem Gabrielinem skladu, najboljšem projektu za živali in naravo, lahko preberete na strani www.gabrielin-sklad.org. Živali se veselijo novih bivališč in zemljišč, kjer lahko živijo svobodno do svoje naravne smrti ter tako počasi zopet dobivajo zaupanje v človeka. Skrbniki iz celega sveta, predvsem pa tisti iz Nemčije, se trudijo za njihova bivališča in povečanje zemljišč na deželi miru. Vse to pa je možno le s pomočjo finančne podpore mnogih prijateljev živali in narave iz celega sveta. V imenu vseh živali in narave se vam zahvaljujemo za vsak evro, ki ste ga ali ga morda še boste nakazali Mednarodnemu Gabrielinemu skladu na naslov:

G.S. Stiftung Verwaltungs-GmbH, Internationale Gabriele-Stiftung
Kto.Nr.206253, Volksbank Main-Tauber, BLZ 67390000

IBAN: DE12 6739 0000 0000 2062 53, BIC: GENODE61WTH

Skrbnik Mednarodnega Gabrielinega sklada za Slovenijo, Stanko Valpatič

Preprečimo načrtovano gradnjo avtoceste preko Dežele miru

Lepo je prebirati takšne dobre, koristne in pozitivne članke iz Dežele miru (str. 4). Toda obeta se nekaj, kar predstavlja nevarnost za to deželo. V pripravi je gradnja avtoceste preko Dežele miru. O tem sta spregovorila zastopnik Mednarodnega Gabrielinega sklada Martin in odvetnik Christian Sailer, ki prav tako pozna Deželo miru in njen nastanek. Več informacij o tem je na strani www.gabrielin-sklad.org.

Christian S.:

To deželo je gradil in jo še gradi Mednarodni Gabrielin sklad za vse kulture sveta, skupaj z domačijo Terra Nova. Tako iz fizike kot od Božjega Duha vemo, da komunikacija med živimi bitji ni prostorsko omejena. Miroljubno ravnanje z naravo in živalmi, ki ga tu izvajamo, energetsko deluje na vso Zemljo, četudi mi tega ne moremo videti in izmeriti. Zato gre tu za sijajen projekt, ki je tako čudovit, da bi ga morali razumeti kot svetovno dediščino, kot je nedavno zapisal ljubitelj narave iz Afrike. Zato je toliko huje, da je ta enkratni projekt zdaj ogrožen zaradi obsežne gradnje avtoceste, ki bo stala neznanse vsote denarja in po mnenju večine sploh ni potrebna, ampak celo nesmiselna. Tako se zdaj prijatelji narave in živali iz Mednarodnega Gabrielinega sklada poskušajo upreti tej odločitvi in se trudijo podpreti Deželo miru. Zato zbirajo podpise in dokumentirajo svoje nestrinjanje z uničenjem te dežele.

Martin:

Seveda poskušamo izkoristiti vse možnosti, ki so v demokraciji na razpolago. Vladajočim, pa tudi upravnim organom, ki so pristojni za takšne projekte, moramo pojasniti, da ljudje želijo zaščititi to deželo z njenimi raznolikimi vrstami, saj nočejo, da bi jo kdo uničil. Tega

si ne želijo samo ljudje v Nemčiji ali Evropi. Pisali so nam ljudje iz vsega sveta. Oglašajo se z vseh kontinentov in so ogorčeni nad tem, da je v tem času takšen prometni projekt sploh lahko predmet diskusije. „Dežela miru“ pomaga tudi oddaljenim deželam - pravzaprav na vseh kontinentih – najti nov način življenja, miroljubno povezanost z naravo in živalmi. Rekli bi lahko, da je to novo svetovno upanje za Zemljo, ki zaradi ljudi, kot smo slišali že na začetku, neskončno trpi. To deželo torej poznajo po vsem svetu. Zato smo sprožili akcijo zbiranja podpisov, da bi ljudje po vsem svetu na ta način lahko izrazili svoje prepričanje. Tako lahko vsakdo, ki mu je „Dežela miru“ pri srcu, pomaga zaščititi to deželo.

Kaj točno lahko dosežemo s takšno akcijo zbiranja podpisov? Christian pojasnjuje, kaj se dogaja z mnogimi tisoči podpisi iz vsega sveta.

Christian S.:

Ta projekt smo načrtovali, zato zajema tako politike kot tudi uradnike, ki so pristojni za upravljanje s cestami. Vsi odgovorni naj bi pravočasno izvedeli, da se bodo številni ljudje te dežele vztrajno upirali, ker nasprotujejo gradnji ceste sredi tega naravnega raja, ceste, ki je po mnenju številnih državljanov in občin iz bližnje okolice popolnoma nepotrebna. To področje je namreč že dovolj razvito. Kolikor intenzivnejši bo odpor proti takšnemu projektu, toliko bolj bodo upravni organi in politiki morali razmišljati o tem. Zato naj bi ta odpor, ki ga prijatelji narave in živali vršijo s podpisi, dokumentirali. Te podpise bomo nato prinesli pristojnim upravnim organom in predsednikom vlade Spodnje Frankovske, pa tudi bavarskemu notranjemu ministru, da bi jih pripravili k razmišljanju in v upanju, da končno opustijo ta nesmiseln projekt.

Peticijo lahko podpišete na spletni strani www.gabrielin-sklad.org ali lastnoročno na spodnjem obrazcu.

S podpisom peticije želim obvarovati Deželo miru,

Deželo Mednarodnega Gabrielinega sklada, ki jo gradijo ljudje vseh kultur sveta. Skupaj s posestvom Terra Nova se zavzema za globalno popravilo škode, narejene živalim in naravi – v zavedanju, da so tudi živali svobodna bitja kot mi ljudje, **se izgrajuje mir in enost med človekom, naravo in živalmi, matrica za celotno zemljo.**

S podpisom peticije želim preprečiti gradnjo avtoceste preko Dežele miru!

Ime in priimek:

Naslov:

Država:

Podpis:

Izrežite in pošljite na naslov društva: Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 PONIKVA

Je dioksinska afera res afera?

Mediji so bili polni novic o tem, kako se je v Nemčiji zgodil incident, ko naj bi dioksin prišel v prehransko verigo, v živila živalskega izvora (meso, mleko in jajca). Naslednji trenutek so bili slovenski mediji polni trditev, da kaj takega pri nas ni možno, saj naj bi v Sloveniji redno kontrolirali prehranske artikle in da pri nas dioksina v mesu ni.

Povprečen prebivalec Slovenije ob takšnem poročanju dobi občutek, da se te stvari dogajajo le v tujini, pred dioksinom v naši prehrani pa nas vneto branijo ustrezni organi. Dobimo občutek, da je prisotnost dioksina v mesu in drugih živilih živalskega izvora le izjema, ki ga vedno rutinsko odkrijejo in ustrezno ukrepajo, medtem ko v normalnih okoliščinah v mesu dioksina ni. Pa je to res? Ni! Poglejmo si, zakaj?

Koncentracija dioksina je v mesu bistveno večja kot v rastlinski hrani

Dioksin je po poročilu ameriške agencije EPA (Environmental Protection Agency) prisoten v zraku, zemlji in v vodi. Viri dioksina so poleg industrijskih procesov tudi sežiganje odpadkov in lesa, pa tudi naravni pojavi kot so vulkani in gozdni požari. EPA poroča, da je dioksin relativno enakomerno razporejen po Zemlji (predvsem v industrijskem svetu), kar je posledica širjenja dioksina po zraku in s padavinami. Dioksin je torej prisoten v enakih koncentracijah tako na ekoloških kot tudi na neekoloških kmetijskih površinah in v pripadajočih proizvodih.

Pomemben podatek, ki si ga določene interesne skupine zelo prizadevajo skriti pred javnostjo je, da je EPA označila kot največji prehranski vir dioksina izključno živila živalskega izvora (predvsem meso, pridelano na ekološki način ali ne). Živali uživajo hrano iz zemlje, ki je onesnažena z dioksinom. Ves dioksin, ki ga žival zaužije v svojem življenju, se nakopiči v njenem mesu. Koncentracija dioksina je v mesu bistveno večja kot v rastlinski hrani, ki jo je žival zaužila. Temu pojavu se reče biokoncentriranje toksinov in je razlog, zaradi katerega so živila živalskega izvora bistveno bolj obremenjena z dioksinom kot rastlinska hrana (za nekatere ribe poročajo tudi o preko 100.000 kratni koncentraciji dioksina glede na njihovo okolje). Ker je dioksin relativno enakomerno porazdeljen po vsem območju, ne glede na uporabo pesticidov, to pomeni, da je obremenjenost mesa z dioksinom relativno neodvisna od ekološkega načina pridelave mesa.

Prav tako je izredno pomembno dejstvo, da EPA ni določila »varne« količine dioksina, kar pomeni, da je potrebno izločiti (ali pa vsaj omejiti) vse največje vire dioksina v hrani. Dosledno upoštevanje tega priporočila bi pomenilo izločitev ali dramatično zmanjšanje porabe živil živalskega izvora, kar pa seveda ni po volji nekaterim interesnim skupinam, zato so uvedli pojem »varne količine dioksina« v živilih, ki pa je zavajajoč in škodljiv kompromis med zdravjem ljudi in dobičkom živinorejske panoge.

Praktično vse raziskave, ki so merile vsebnost dioksina v telesu potrjujejo, da je količina tega strupa v telesu toliko večja, kolikor več nekdo poje živil živalskega izvora (predvsem mesa in rib).

Najbolj zaskrbljujoče pa je dejstvo, da je mleko doječih mater še toliko bolj onesnaženo, saj v telesu matere poteka nadaljnja biokoncentracija dioksina, ki ga mati nato (skoncentriranega)



Raziskave kažejo, da je onesnaženost materinega mleka z dioksinom toliko večja, kolikor več mati zaužije mesa in rib.

prenese na otroka. Raziskave kažejo, da je onesnaženost materinega mleka z dioksinom toliko večja, kolikor več mati zaužije mesa in rib.

Odgovorni prikrivajo in izkrivljajo dejstva o dioksinu

Zato se sprašujemo, zakaj govorijo o dioksinu le takrat, ko se sproži kakšna afera, javnosti pa ne predstavijo dejstva, da so ljudje dnevno po nepotrebnem izpostavljeni dioksinu? Sprašujemo se, zakaj te informacije niso znane javnosti? Zakaj odgovorni tako brezskrbno mirijo javnost in jo spodbujajo, naj le je meso, ker naj bi to vsebovalo »varne« količine dioksina oz. celo zavajajo javnost z namigovanjem, da dioksina v mesu ni?

Rastlinska hrana vsebuje za nekaj velikostnih razredov manj dioksinov (in tudi drugih kemičnih strupov), ki se lahko z lupljenjem in pranjem večinoma odstranijo, kar pri mesu ni možno. Zakaj torej ne promovirajo diete, ki bazira na rastlinski hrani, saj imajo takšne diete, poleg bistveno manjše vsebnosti dioksinov, še druge dokazane prednosti? Zakaj javnosti ne povedo, da vse največje mednarodne prehranske organizacije kot so American Dietetic Association (ADA), Dietitians of Canada (DC), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), British Dietetic Association (BDA), British Nutrition Foundation (BNF) in še mnoge druge dokazano trdijo, da meso v prehrani ni potrebno in da se posledično ljudje lahko prosto odločijo, kako veliki obremenitvi z dioksinom se bodo izpostavili? V javnosti namreč nekateri skušajo ustvariti vtis, da je meso bistveni, celo nepogrešljivi del prehrane človeka, kar je mednarodna prehranska stroka že pred desetletji brez sence dvoma ovrgla. Prav tako se množično širi napačno mnenje, da se z »ekološkim mesom« izognemo obremenitvi z dioksini.

Dioksinska afera torej ni to, kar smo poslušali v medijih, pač pa to, da odgovorni prikrivajo ali celo izkrivljajo zgoraj navedena, v znanstvenih krogih dobro poznana dejstva o dioksinu.

mag. Marko Čenčur

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice
Predsednik: Stanko Valpatic

Adijo meso: živimo zdravo in pustimo živalim živeti

Hitra prehrana in meso povzročata motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo

Približno pet odstotkov otrok v Nemčiji ima motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo: so hiperaktivni in se težko koncentrirajo. Avstralski znanstveniki so zdaj ugotovili: hitra prehrana, vnaprej pripravljene jedi, mesni izdelki in sladkarije lahko pri otrocih prispevajo k razvoju hiperaktivnosti. Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo ima negativne posledice na izobraževalnem in osebnem razvoju otrok. Zato skušajo znanstveniki že dolgo časa odkriti rizične dejavnike. Avstralski znanstveniki z inštituta za raziskovanje otroškega zdravja Perth's Telethon so pri 1800 adolescentih iskali povezavo med simptomi motnje pozornosti s hiperaktivnostjo in prehranjevalnimi navadami. Rezultat: pri otrocih, ki so se prehranjevali pretežno z »zahodno dieto«, se je izkazal dvakrat večji riziko za motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo kot pri otrocih, ki so se prehranjevali zdravo, torej z veliko sadja, zelenjave in polnozrnatimi produkti. Zahodna prehranjevalna dieta vključuje pogosto uživanje vnaprej pripravljenih jedi, peciva, pečenih jedi in prigrizkov. Posebej nezdravi so prigrizki, predelani mesni izdelki, rdeče meso, mastni mlečni izdelki in sladkarije. Vodja študije Wendy Oddy predvideva, da igra pomembno vlogo pri motnjah pozornosti s hiperaktivnostjo pomanjkanje esencialnih mikrohranilnih snovi. Te so pomembne za delovanje možganov in delovanje spomina, predvsem zmožnosti za pozornost in koncentracijo. Poleg tega vsebujejo industrijsko obdelana živila umetna barvila, arome in druge dodatke, ki jih prav tako lahko povežemo z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo.

Uživanje mesa vpliva na povečanje telesne teže

Že številne študije so pokazale, da lahko uživanje mesa in mesnih izdelkov vpliva na pridobivanje telesne teže. V okviru velike evropske študije EPIC, ki je vključevala 103455 moških in 270348 žensk, so preiskovali, kako uživanje mesa vpliva na razvoj telesne teže v obdobju petih let. Izkazalo se je, da je uživanje mesa povezano s pridobivanjem telesne teže tako pri ljudeh z normalno telesno težo kot tudi pri ljudeh s prekomerno telesno težo. Uživanje 250 gramov mesa dnevno je v okviru petih let vodilo k povečanju telesne teže za dva kilograma. Avtorji študije za doseg boljšega nadzora nad telesno težo predlagajo zmanjšanje uživanja mesa.

Campylobacter v 2/3 vseh zaklanih piščancev

Bakterija campylobacter je najpogostejša povzročiteljica bakterijske zastrupitve hrane na svetu. Skoraj dve tretjini vseh zaklanih piščancev v Nemčiji je okuženih s campylobacterjem, ki povzroča drisko. Infekcija s campylobacterjem sodi k boleznim, ki se najbolj pogosto prenesejo z živali na ljudi. Pri okuženih povzroči bolečine v trebuhu, drisko in vročino. Simptomi lahko trajajo tudi en teden. V hudih primerih lahko bakterija povzroči življenjsko nevarno vnetje notranje plasti srčne stene in možganske ovojnice. Samo v Severnem Porenju - Vestfaliji je do septembra 2010 zbolelo več kot 12000 ljudi. Leta 2005 so na Inštitutu Roberta Kocha prijaviili 62114 primerov iz vse Nemčije. Ustanova Warentest iz Berlina je septembra 2010 pregledala zapakirana piščančja prsa. Rezultat: klice so bile na vsakem drugem piščančjem fileju.

Rdeče meso poveča tveganje za popušcanje srca

V študiji so preiskovali, če uživanje mesa vpliva na pojav srčne insuficience. Podatki študije Physicians Health, ki je vključevala 21120 moških udeležencev, jasno kažejo, da je pogosto uživanje rdečega mesa povezano s povečanim tveganjem za srčno insuficienco. Ta povezava ni odvisna od tega, ali je pred tem prišlo do srčne kapi ali ne. Pri srčni insuficienci je moteno delovanje srca. Srce ni več sposobno v zadostni meri črpati kri v krvni obtok.



Ljudje se odločajo za vegetarijansko prehrano predvsem iz zdravstvenih, etičnih in ekoloških razlogov.

Nemci hočejo jesti manj mesa

Aktualna anketa EMNID je pokazala, da želi polovica Nemcev (51 %) v prihodnosti jesti manj mesa. Štirideset odstotkov upa, da si bodo z odpovedovanjem mesu izboljšali zdravje. Vlogo igrajo tudi etični razlogi: štirinajst odstotkov vprašanih je pripravljenih zmanjšati uživanje mesa, da bi tako pripomogli k reševanju živali.

Vegetarijanska prehrana: zmanjšano tveganje za metabolični sindrom

Metabolični sindrom pomeni pojavitev prekomerne telesne teže, okvaro maščobne presnove in visok krvni pritisk. Pri študiji so raziskovali vpliv prehranjevalnih navad na tveganje za metabolični sindrom. Rezultat: vegetarijanci so najmanj izpostavljeni tveganju. Pri udeležencih študije Adventist Health Study 2 so razlikovali med tremi načini prehranjevanja: vegetarijansko prehranjevanje, delno vegetarijansko prehranjevanje in mešana hrana. Vegetarijanci so imeli najmanj tveganje za metabolični sindrom, sledili so jim delni vegetarijanci. Sladkor v krvi, koncentracija holesterola, krvni pritisk in drugi parametri so bili pri vegetarijancih občutno nižji kot pri vsejedcih.

Vir: Freiheit für Tiere 1/2011, prevod: Matej Smodiš

Zakaj ne jemo živali



»Vsi smo živa bitja. Medtem ko so nekatere živali zaščitene z zakoni ali prebivajo v ljubečem domu, so druge prepuščene bolečini in osamljenosti na farmah, kjer ljudje vzrejajo na stotine ali tisoče živali za pridelavo mesa in mlečnih izdelkov. Toda tudi te živali živijo in dihajo. Tudi one čutijo in imajo družine. V zgodovini so bili vedno ljudje, ki so odklanjali uživanje svojih sobitij za hrano. Vegetarijanci so ljudje, ki ne jedo živali. Vegani so ljudje, ki ne jedo živali in ničesar, kar prihaja od njih (na primer jajc, mleka ali masla). Prizadevamo si za to, da bi živali v svetu, kjer bi imelo vsako živo bitje pravico do življenja in razvoja. Zato ne jemo živali.«

(Iz uvoda v knjigo *That's Why We Don't Eat Animals* avtorice Ruby Roth. Knjiga še ni prevedena v slovenščino, naslov bi se glasil *Zakaj ne jemo živali*.)

Otroci obožujejo živali. Čutijo, da so jim popolnoma blizu in se s svojimi domačimi živalmi pogovarjajo kot s človekom – ali morda celo bolj iskreno. Nikoli se ne bi strinjali s tem, da žival, ki jo imajo za prijatelja, ubijemo in pojemo. Kako pa je pri drugih živalih? Pri teličkih, pujskih in kokoših? Ali te lahko ubijemo in pojemo? Otroci postavljajo vprašanja. To je trenutek, ko odrasli otroku razložijo, da se pes in pujska razlikujeta v tem, da prvega božamo, drugega pa pojemo. Ali pa trenutek, ko se otrok odloči, da ne bo več jedel živali. Pred kratkim je izšla knjiga, ki se ukvarja s to tematiko: tankočutno in primerno otrokom, a pri tem ne olepšuje resnice. Američanka Ruby Roth je napisala in ilustrirala očarljivo slikanico z naslovom *Zakaj ne jemo živali*.

Na začetku slikanice so omenjene domače živali, ki so naši družinski člani, ki jih imamo radi in ki nas imajo radi in nas razumejo in potolažijo,

ko smo žalostni. »Vse živali si zaslužijo enako oskrbo in varovanje, kot ga nudimo domačim živalim,« piše Ruby Roth.

Avtorica pripoveduje, da živali živijo kot ljudje; imajo družine, starši pa ščitijo svoje mladičke in jih pripravljajo na življenje. Nato opisuje življenje živali na farmah, kjer mladički odraščajo brez svojih mamic, stran od družin, zaprti, brez prostora za življenje, v temi, brez svežega zraka. Ruby Roth predstavlja kokoši, pure, race, gosi, prašiče in krave v njihovem naravnem okolju, opisuje njihova življenja v naravi, kjer se igrajo, čistijo drug drugega, se stiskajo in se med seboj varujejo. S tem svobodnim življenjem primerja živetarjenje živali v množični reji, kjer so stisnjene v majhnem prostoru, jih je strah in pogosto zbolijo.

Knjiga govori tudi o življenju v vodi, izrednem čutenju rib in o tem, kako se morje prazni zaradi lovljenja rib. Omenja tropske deževne gozdove, ki so pljuča Zemlje, in opisuje njihovo nepopravljivo uničevanje ter ogroženost nekaterih vrst pred izumrtjem. Vse to le zato, ker ljudje uživamo meso. »Dobro moramo premisliti, kako naša prehrana vpliva na svet okrog nas.«

Na koncu avtorica prikaže sadje in nam položi na srce, da živimo bolj zdravo, če imamo naravno prehrano. Knjiga se konča z besedami: »Kakor ima narava moč, da lahko premika gore in ustvarja mavrice, imamo tudi ljudje neomejeno energijo. Vsak dan je nova priložnost, da spremenimo življenje. Če spoštljivo ravnamo z živalmi, prispevamo k miru na svetu. Zato ne jemo živali.«

Kljub težavni in resni tematiki je knjiga *Zakaj ne jemo živali* izredno prikupna. Ilustracije spominjajo na zabavne stripe in so tako toliko bližje otrokom. Živali v naravi so na slikah videti zadovoljne, tiste v množični reji pa so žalostne. Knjiga ne prikazuje nasilja nad živalmi. Besedilo ob slikah je pozitivno in skrbno izbrano za otroke, pri tem pa resnica ni izneverjena.

Odzivi na ameriški izvornik slikanice:

»Izjemno in pomembno delo. Z očarljivimi ilustracijami avtorica prikazuje, da tako imenovane koristne živali občutijo enako kot naše domače živali. Otroke in njihove starše spodbuja k premisleku. Hkrati ne povzroča more, ampak v njih prebuja občutek spoštovanja in sočutja do vseh živih bitij, katerih usoda je v naših rokah.«

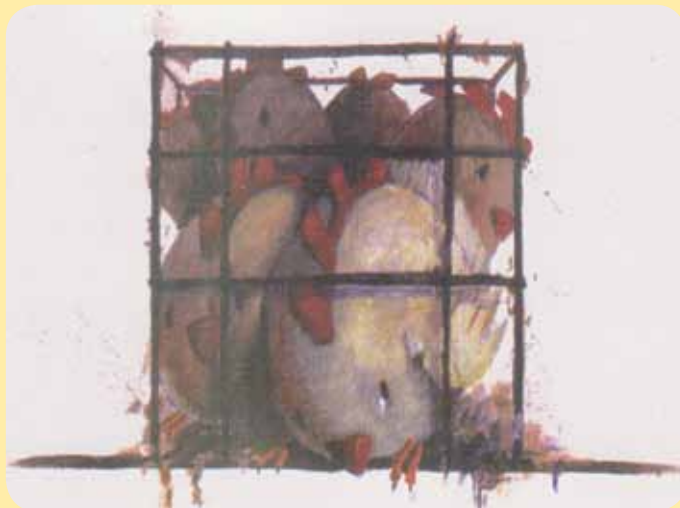
Jane Goodall, ustanoviteljica inštituta Jane Goodall, mirovnica Združenih narodov

»Ruby Roth je opravila izjemno delo. Če so vaši otroci ali njihovi prijatelji vegetarijanci ali če jih preprosto samo zanima, zakaj se ljudje odločijo za vegetarijansko življenje, je ta knjiga naravnost za vas!«

John Robbins, avtor uspešnice Prehrana za novo tisočletje



Kokoška leže jajca, iz katerih se bodo nekega dne izvalili njeni mladički ...



Na farmah kokoši, stisnjene v kletkah, nimajo prostora za življenje.

ZAKAJ NE JEMO ŽIVALI

O avtorici in o knjigi

Ruby Roth je vegetarijanka od leta 2003. Med poučevanjem umetnosti je njeno pozornost pritegnilo posebno zanimanje otrok za živali in za to, kar jemo. Avtorica in ilustratorica živi v Los Angelesu.

Zakaj ne jemo živali je knjiga o veganih, vegetarijancih in o vsem, kar živi. Vse živali si zaslužijo enako nego in zaščito, kot jo nudimo hišnim živalim. Knjiga je primerna za otroke od 6. leta starosti dalje.



Vir: Freiheit für Tiere, 1/2011, prevod: Manca Hočevar

Nepotopljiva Molly B

Pred petimi leti je javnost izvedela za Molly B, ki je pobegnila iz klavnice v kraju Great Falls v ameriški zvezni državi Montani. Preskočila je več kot 1,5 m visoko ograjo, se izogibala avtomobilom, vlakom in potem, ko so jo obkolili v parku ob reki, preplavala ledeno mrzli Missouri. Po šestih urah in osmih kilometrih bega so jo ustavili trije uspavalni naboji in visoka ograja. Novico so povzeli mediji po vseh ZDA, v Evropi in Avstraliji. Od takrat je znana pod vzdevkom Nepotopljiva Molly B. Zaradi njenega pogumnega boja za življenje so mnogi ljudje ponudili, da jo odkupijo.



Ameriška krava, ki je pobegnila iz klavnice.

Molly B so preselili na 160 ha veliko zavetišče za velike živali v okrožju Sanders na zahodu Montane. Toda zavetišče je začelo propadati. Mnoge živali so se plodile in njihovo število je preseglo kapacitete zavetišča. Potem ko je lani eden izmed dveh stalno zaposlenih zbolel, so se razmere drastično poslabšale. Ko so končno posredovale organizacije za zaščito pravic živali, so bile nekatere živali tako bolne ali oslabele, da so jih morali evtanazirati. Toda Molly B je preživela tudi to. Zdaj je našla dom v zavetišču New Dawn blizu kraja Stevensville (www.newdawnmt.com).

mag. Martin Vrečko

Je glavni namen lova želja po ubijanju in razkazovanju žrtev? - 2. del

Lovci skušajo v javnosti večkrat ustvariti vtis, da pobijajo živali zato, ker naj bi s tem uravnavali naravno ravnovesje, čeprav je že večkrat dokazano, da ravno lov povečuje število rojstev živali, ki se s tem ščitijo pred izumrtjem lastne vrste. Kdor bo skrbno pregledal vsebine in fotografije v mesečni reviji *Lovec*, ki jih je možno prebrati tudi na spletni strani, bo morda prišel do drugačnega zaključka: je glavni namen lova želja po ubijanju živali in razkazovanju žrtev? Objavljamo nekaj odlomkov iz publikacij LZS in zadnjih števil revije *Lovec*, mnenje o vsebini pa prepuščamo vam, drage bralke in bralci.

Je res lov vplival na duhovno rast človeštva?

»Lov je gotovo ena od najstarejših dejavnosti in je imel močan vpliv tudi na duhovno, tj. kulturno rast človeka in človeštva nasploh.« »Lov nam je postal predvsem dejavnost kulturno razvite družbe ...« (Tone Svetina) Vir: *Zelene stečine*, Lovska zveza Slovenije

Lovec priznal, da lov povečuje število živali

»Spremembe v okolju zadnjih let, ki so posledica človekovih posegov (tudi lova), klimatskih sprememb ali morda še česa drugega, so vzpodbudile rast populacij nekaterih vrst divjadi.« Vir: *Ekologija živali in varstvo okolja divjadi*, Boris Kolar.

Ubijanje živali mu je pomenilo največ na svetu

»Da ne bi zavlačeval, sem položil prst na sprožilec. Zagrmelo je, zaslišal sem top udarec! »Si le diplomiral,« se je smejal Vojko. Spravil sem se po gamsa. Reks je hodil korak pred menoj in me vodil do njega. Dotaknil sem se ga, v mislih mu povedal svoje občutke in se mu priklonil. Izjemno veseli občutki so me prevevali; poljubil bi vsak kamen, objel bi podkvasti zatrep, neizmerno veselje je bilo v mojem srcu.« (Bavščica, gams in Vojko, Jože Napret)

»Miha je pred desetimi leti, za svoj 90. rojstni dan, na Miji uplenil jelena, za stoletnico pa si je privoščil gamsa. Kot je povedal, mu uplenitev gamsa pomeni več kot katera koli stvar na svetu.« (*Jubilanti*, LD Kobarid – B. M.) Vir: *revija Lovec*, december 2010

Lovci zaradi strasti do ubijanja lovijo tudi ponoči

»Lovska strast je neizmerna. V času, ko so mnoge divje živali zaradi lastne varnosti in varnejšega iskanja hrane postale aktivne ponoči ali pa v letnem obdobju s krajšim časom dnevne svetlobe, ko za lov in izpolnjevanje načrta odstrela ni dovolj dnevne svetlobe, mnogi lovci hrepenijo za svojimi lovskimi užitki (nekateri tudi zaradi svojih kulinarčnih želj) tudi ponoči, tako da dolge noči presedijo na visokih prežah. (...) Za pravilen odnos lovca do divjadi sta potrebni notranja etična kontrola in strpnost. (...) Vsakdo mora na lovu in v povezavi z njim odgovoriti na večno notranje vprašanje: Ali je ravnal v skladu s svojo vestjo in poštenjem?« (Kaj pa nočni lov ob umetnih virih svetlobe!?, Bojan Avbar, uni. dipl. pravnik) Vir: *revija Lovec*, november 2010

Tudi nekatere ženske sejejo grozo in paniko med gozdnimi živalmi

»Nekoč in nekje je v nekem pogovoru padla ideja, naj bi organizirali lov za lovke. Beseda je meso postala, bi rekli, in v deževnem novembrskem nedeljskem jutru so se zbrale lovke v prostorih lovskega doma LD

Velika Nedelja. V okviru omenjenega OZL, ki šteje 29 lovskih družin, je skupaj 22 lovke. Imeli smo kar 4 pogone, v katerih so prav vse lovke prišle do strela. Uplenile so dva zajca in nekaj fazanov. Prav takšen pristop je nujno potreben, da tudi lovke najdemo svoje mesto v lovski organizaciji.« (Lov lovke Ptujsko-Ormoškega LUO, Katka Kovačec) Vir: *revija Lovec*, februar 2009



Grozljive posledice lova

Lovci izdelujejo podzemne rove za lisice, da jih lahko čimveč pobijejo

»V pravilno postavljenem umetnem rovu lisice tudi ne morejo podaljševati oziroma poglobiti rova. Lovec je pri takšnem jamarjenju osredotočen največkrat le na en izhod, kar še povečuje verjetnost lovskega uspeha. Ob gradnji se ne smemo preveč ozirati na naravne rove, saj imajo umetni natančno določen namen. Z njihovo pomočjo želimo upleniti čim več lisic in na čim preprostejši način. Uporaba širših cevi ni priporočljiva iz več razlogov. V 25 cm oziroma 30 cm široki cevi se lisica lahko obrne in postavi psu v bran. (...) Ves trud pri postavitvi rova je bil poplačan z uspešno uplenitvijo lepega lisjaka. Kot strasten lovec na lisice moram priznati, da od vseh doslej uplenjenih lisic še nobene nisem uplenil na tako lahek, hiter in preprost način kot prav to.« (*Umetni lovi za jamarjenje*, Saša Volarič)

»Nekega lepega jesenskega dne se je France napotil v hosto, in kot je bilo v njegovi navadi, s posebno lahkoto zvito ulovil zvitorepko. France se je z vsako lisico rad pobahal tako, da jo je dal na volan mopedu in se iz revirja peljal proti domu.« (*Lisjak in jazbec*, Konrad Pesniški)

Lovec bi otrokom skušal prikriti resnico o lovskem nasilju nad živalmi

»Na glavo smo si lahko poveznili pravi lovski klobuk, se preizkusili v gledanju skozi lovski daljnogled, v sedenju na lovskem stolčku ... Prinesel pa nam je pokazati tudi primerek lovske puške, ki je bila narejena iz lesa, zato smo jo brez strahu prijeli v roke.« (Otroci iz vrtca Mavrica Vojnik – Enota Socka z vzgojiteljicama Nino Kotnik in Ireno Podpečan) Vir: *revija Lovec*, marec 2009

»Ob koncu samo še eno mnenje, ki ni nujno, da je sprejemljivo za uredniški odbor. To namreč zadeva prepogosto objavljane fotografij mrtve divjadi. Pogosto so na položeni divjadi vidni krvavi madeži, ki zagotovo ne vplivajo dobro na mlajše bralce. Fotografij res ni mogoče kar izbrisati in lovci, ki se soočamo s krvjo, se moramo bolj zavedati, da našo revijo pošiljamo tudi v vse osnovne šole. Trdim, da učenci nižjih razredov pogosto postavljajo vprašanja učiteljem, zakaj je toliko mrtvih živali na fotografijah. Upam, da soglašamo, da bi takšni otroci raje videvali fotografije z živimi živalmi.« (Ne spreminjajmo dobrega!, Miroslav Bauman)

Ker turistični lovec ni ubil živali, zahteva denar nazaj

»Kot lovec se zavedam, da 100 % lova ni. Vendar smo se z lova vrnili razočarani, ker trofejnih losov nismo niti videli. V času vodenja z lastnikom lovišča smo videli samo eno kravo losa. S prijateljem sva prepričana, da sva upravičena do povrnitve plačila za trofejo, ki je nisva uplenila.« (O lovu v Kanadi – nekoliko drugače, Janez Petrič)

Vir: revija Lovec, april 2009

Lovska indoktrinacija otrok v vrtcih in šolah

»Navdušeni so bili tudi nad lovsko opremo, zlasti dečke pa je zanimalo, kje jo je mogoče kupiti, kdaj lahko postanejo lovci ipd. Lovčev obisk je v našem razredu pustil bogat pečat: kar pet učencev je izrazilo željo, da si želijo postati lovci.« (Na obisk smo povabili lovca, Branka Nareks, prof.)

Vir: revija Lovec, junij 2009

So angeli tudi lovci?

»Zgovorna je tudi srednjeveška podoba angela – lovca v podružnični cerkvi v Krašчах pri Moravčah. Z levico je prijel rog tako, da mu instrument počiva na dlani, le palec je na zgornjem delu roga. V desnici ima angel - lovec, ki stoji pred naslikanim obzidjem, sulico.« (Slovenska lovška kultura v Štrekljevi zbirki pesmi in na panjskih končnicah, Jane Weber)

Lovec mora ubijati iz ljubezni do divjadi?

»Poudarjal je kulturni in sociološki vidik lova, ki krepi in utrjuje zdravje, vzgaja plemenito mišljenje in pripomore k dobrim medsebojnim odnosom. (...)... predvsem pa mora biti lovec prijatelj narave in loviti

iz ljubezni do divjadi.« (Odkritje spominske plošče dr. Stanku Bevku, dr. Marjan Toš)

Vir: revija Lovec, julij, avgust 2009

Župniki blagoslavlajo lovce in umorjene živali

»Posebnost lovske Hubertove maše je bila v tem, da so lovci pred prireditveni prostor položili uplenjenega jelena – osmeraka, ki ga je uplenil gospodar LD Bogojina Jože Lutar.« (Deseta, jubilejna Hubertova lovska maša, Bojan Žerdin)

»Dobro obiskana lovska maša je dokaz, da lovci in verniki župnije Bakovci spoštujejo naravo in življenje v njej. Lovci so daritveni oltar opremili tudi z lovsko trofejo, rogovjem jelena.« (Lovska maša ob lovskem domu v Müzghah, B. Žerdin)

Vir: revija Lovec, oktober 2009

Lovec priznal, da se je zavetnik lovcev odpovedal lovu

»Pripravili smo skupni program maše in se domenili za prispevek lovcev pri sv. maši. Med pridigo je župnik spregovoril o etiki in božji besedi, ki določata odnose med človeštvom in živalstvom.« (Srečanje lovcev in krajanov pri maši sv. Huberta, Jože Kokalj)

»Sveti Hubert je bil okrog leta 656 do 727 škof v Liegu. Po legendi naj bi bil strasten lovec, ki se je spreobrnil, ko se mu je na lovu prikazal jelen s križem med rogovjem. Od 9. stoletja ga častijo kot zaščitnika lova, divjadi in lovcev.« (Postavili smo Hubertovo znamenje, Franc Šetina)

Lovec: Vznemirjenje ob ustrelitvi živali so navadnim ljudem popolna neznanka

»Tretji jelen, in to še večji! Tedaj ga je prevzelo vznemirjenje in občutki, ki jih pozna in doživlja sleherni lovec ob takih trenutkih in ki so navadnim ljudem popolna neznanka. In prav zato nas lovce vedno znova in znova vleče v naša lovišča. (Osmerak, uplenjen pred domačim pragom, Boris Birsa)

Vir: revija Lovec, november 2009

Damjan Likar

Ubijanje je zločin.



»Prišel bo dan, ko bodo ljudje uboj živali obsojali ravno tako kot uboj človeka.«
(Leonardo da Vinci, 1452 - 1519, italijanski slikar in univerzalni genij)

www.osvoboditev-zivali.org

Misli nekaterih znanih novinarjev vegetarijancev

Kako se počuti klavec, ki vzame vsak dan na stotine življenj?

Nuša Skala, dežurna novinarka 24ur:



Če danes beseda nanese na moje otroštvo, mama ponosno pove, da sem imela že v ranih letih posebno sočutje do živali. Te, pravi, so me zanimale bolj kot ljudje. Živalsko meso mi nikoli ni dišalo, nisem ga marala, že preden sem se zavedala njegovega izvora. Ko pa sem nekega dne na kmetiji videla »koline«, sem imela še en razlog več, da se odpovem prehranjevanju z mesom. Med vrstniki in prijatelji nisem poznala nikogar z enakim prepričanjem, a me to ni motilo. Težje je bilo doma, kjer sem edina zavračala meso, kar je družina težko sprejemala. Nekega dne,

ko smo bili na obisku pri starih starših, je mama, medtem ko smo se otroci igrali v sosednji sobi, pripovedovala, kako je zjutraj pripravila svinjske možgane in jih vmešala v jajčno omleto, da bi prikriala okus. Seveda je mislila, da ne slišim, a njene besede imam v živem spominu še danes. V osnovni šoli sem pripravila velik plakat, na katerega sem zapisala razloge, zakaj ne jesti mesa. Najbolj všeč mi je bila misel Geoga Bernarda Shawa: «Živali so moji prijatelji – prijatelj ne jem!» Ponosno sem jo uporabljala, ko je beseda nanesla na pogovor o mesni prehrani in v srednji šoli na to temo napisala tudi seminarsko nalogo.

Lakto-ovo vegetarijanka sem še danes. Mesa nisem nikoli nadomeščala s sojo in podobnimi dodatki. Pa nisem imela nikoli zdravstvenih težav, krvna slika pa je bila vedno odlična. Normalno sem donosila in dojila svojega otroka in komaj čakam, da vidim, če je po meni podedoval tudi »brezmesne« gene. Odraslemu človeku je težko soliti pamet in pridigati o nečem, kar počne že celo življenje, zato se v globlje pogovore o vegetarijanstvu nerada spuščam, ker imam občutek, da bi prej kot k isti poti privedli do prepira. Svojega otroka bom zato poskušala vzgajati v duhu svojega prepričanja, končno odločitev o tem, kaj bo jedel, pa si bo izoblikoval sam.

Pred leti sem delala intervju z eno od članic Društva proti mučenju živali, ki je med drugim podprla moje sume o delu v klavnicah. Če bi te imele steklene stene, bi se število vsejedcev prav gotovo drastično zmanjšalo. Po mojem mnenju se v medijih premalo govori o nehumanem ubijanju živali. Če se že v vse vtaknemo, bi se novinarji morali tudi v to! Zamerim si, da nisem dovolj močna niti, da bi stala pred klavnico, kaj šele, da bi si upala stopiti vanjo. Velikokrat razmišljam o tem, kakšni ljudje delajo v teh prostorih. So res prisiljeni v takšno delo, ker je to družinska tradicija? Morda, ker drugega dela ne dobijo? Predstavljam si, kako dobro se počuti gradbenik, ko zgradi hišo, pa zdravnik, ki povrne življenje, šivilja, ki zakrpa luknje v žepih, pilot, ki poskrbi, da potniki srečno prispejo na cilj ... Kako se počuti klavec, ki vzame vsak dan na stotine življenj?

K zdravju je pripomoglo tudi vegetarijanstvo

Barbara Furman, novinarka Radia Štajerski val:



Bilo je pred petimi leti, ko smo se s prijatelji odpravili na enomesečno potepanje v mistično Indijo. Prvih nekaj dni smo preživeli v ašramu Sai Babe. Tam in takrat sem povsem intuitivno sprejela odločitev, da se bom dokončno odpovedala uživanju mesa. Moram pa povedati, da mi meso nikdar ni ravno teknilo. Uživala sem ga bolj poredko in v malih količinah. Tako je bil prehod povsem spontan... V tistem obdobju svojega življenja sem namreč doživljala

celovito osebno preobrazbo in je bila odločitev o vegetarijanstvu zgolj delček tega procesa, ki pa je pravzaprav nikoli končana zgodba osebnostnega prebujanja oziroma ozaveščanja.

Okoli mene je veliko ljudi, ki uživajo v mesu in mesnih proizvodih, in se pogosto pogovarjamo o vegetarijanstvu in veganstvu. Toda strinjamo se, da je najpomembnejše, da dopustimo živeti svojo izbiro sebi in drugim. Sem zdrava in zadovoljna – k temu pa je, prepričana sem, pripomoglo tudi vegetarijanstvo. Ni pa ključen oziroma edini pogoj za zdravo, radostno in ustvarjalno življenje. Najpomembnejše se mi zdi spoznanje, da ima vsak posameznik izjemen potencial. Ko ga ozavešimo, lahko kreiramo svoj vsakdan – po svoji želji. Takrat se zavemo celosti, nedeljivosti z vsem ... v nas se prebudi ljubezen in spoštljivost do vsega živega, tudi do živali. Da bi mi dele njihovih trupel servirali na krožniku? Ne, hvala!

Urednik Ekomagazina je vegan

Braco Zavrnik, publicist:

Lahko se pohvalim, da sem bil že zelo zgodaj ekološko ozaveščen in sem morda tudi prvi novinar v Sloveniji, ki je sistematično pisal o tej problematiki. Tako sem bil v zgodnjih 70-tih kot mlad novinar Večera (rojen sem 1947) kritičen do načrtovane gradnje nuklearke v Krškem ali pa naftnega terminala na otoku Krk. Poleg sem bil tudi pri ustanovitvi Skupnosti za varstvo okolja v Mariboru, ki je bila leta 1970 prvo in edino organizirano ekološko gibanje v tedanji YU in Sloveniji. Leta



1987, malo preden sem se poslovil od Večerove hiše, pa je tednik 7dni objavil moj feljton z nadnaslovom Civilizacija mest - prepород ali propad. V njem sem že svaril pred toplogrednimi plini in globalnim

onesnaženjem sploh in napovedal katastrofalne posledice, ko bosta tudi Kitajska in Indija prerasli v industrijski velesili, kar sedaj tudi sta.

Vzporedno se je pojavljal dvom nad tem, kaj ljudje počnemo z živalmi. K temu je pripomogla travma iz otroštva, ko sem očeta - veterinarja spremljal na njegovih terenskih obhodih, tudi po klavnicah ter tedaj „kolektivnih“ hlevih, in sem v živo zaznal grozote, ki se tam dogajajo. Svoj vpliv pa je imela tudi vzhodnjaška duhovna literatura, s katero sem prišel v stik še pred tridesetim letom starosti. Po nekajletnem „prilagajanju“, kar pomeni, da sem meso jedel „včasih ne - včasih ja“, sem se od njega dokončno poslovil nekako pri 36. letih starosti. Ne pa tudi od morske hrane, čeprav sem jo – predvsem morske sadeže – užival res le izjemoma, ob kakšnih pogostitvah. S tem sem dokončno prekinil, ko sem v neki bohinjki gostilni leta 1996 videl na peko pripravljene postrvi, ki so utesnjene v steklenem bazenčku dobesedno žrle druga drugo.

Zadnja leta sem postal že vegan – ne sicer premišljeno, marveč nekako spontano; tako pač, kot mi nezavedno narekuje telo-duša. Res izjemoma še kje zaužijem košček sira, če mi ga ponudijo. Sicer pa je vsa moja družina vegetarijanska, sin Bratko je to že od rojstva. Motiv za odhod med vegetarijance sem povzel v knjigi Pet zakladnic velikega sveta (Založba Obzorja, 1987), nekakšnem potopisnem eseju s Himalaje in Tibeta. Naj povem, da sem tedaj, leta 1985, trimesečno zelo naporno ekspedicijo - vključno z enomesečnim bivanjem pod šotorom na višini 5400 metrov in vzponom čez 6000 metrov - tudi kot vegetarijanec prenesel brez kakršnihkoli težav. Vegetarijansko in vegansko kulturo pa trenutno – med drugim - marljivo promoviram na spletnem portalu www.ekomagazin.si, katerega odgovorni urednik sem.



Prizadevam si popraviti krivice, ki so bile storjene živalim

Angelina Premdehar, novinarka RTV SLO:



Pred petindvajsetimi leti sem nehala pripravljati mesno hrano, vendar sem še uživala mlečne izdelke in nekatere morske sadeže. Dokler nisem ozavestila, da za mojo prehrano ne bo treba umreti nobeni živali več. Dobrih petnajst let se oba z možem prehranjujemo izključno brez proizvodov živalskega izvora. Danes preprosto ne morem razumeti, kako sem bila lahko skoraj zaljubljena v svojo psičko po eni strani, a po drugi sem še zmeraj uživala

mesne proizvode. Hvaležna sem, da lahko s pomočjo dela v medijih ljudi ozaveščam in s tem prispevam k bolj prijaznemu življenju za vsa bitja. V prvi fazi sem zmeraj rekla, da ne jem mesa, vendar se nisem prištevala med vegetarijance, ker sem razumela to opredelitev le kot neko 'modno muho'. Morda pa le nisem bila dovolj prepričana vase, da bo ostalo le pri uživanju rastlinske prehrane. V svoji drugi fazi, od tega je že tudi dobrih petnajst let, sem hvaležna, da ne le, da mesa ne pogrešam, postala sem izvrstna kuharica in v veliko veselje mi je, kadar lahko kaj okusnega ponudim tudi drugim.

Ker pogosto pogrešam dobro vege kuhinjo, kadar sem odvisna od prehranjevanja zunaj doma, sem se odločila, da povežem izvrstne mojstre vege kuhinje, da bomo s skupnimi močmi pripravljali celovite oddaje, ki bodo pod skupnim naslovom Spoznajmose.com na regionalnem sporedu nacionalne televizije (Televizije Maribor) in sočasno vidne preko RTV SLO na svetovnem spletu. Prizadevava si podpreti aktivnosti, ki so namenjene zaščiti živali, odpravljanju lova in izkoriščanju živali v domačem okolju kakor v naravi. Vse bolj mi je jasno, da si je človek preprosto vzel pravico odločati o usodi drugih bitij v svoje roke in da bo za to nujno moral nekoč odgovarjati. S svojim zdravjem pa to itak moramo že kmalu, le da si redki to priznamo.

Prizadevam si popraviti krivice, ki so bile storjene živalim in se jim dogajajo še zmeraj. Hvaležna sem vsem, ki so tako pogumni, da to počnejo tudi za ceno svojega imena in obstoja. Naj bo moj prispevek vsaj v tem, da jih javno podprem po svojih najboljših močeh.

Damjan Likar

REJA ŽIVALI ZA PREHRANO PROIZVEDE VEČ EMISIJ TOPLOGREDNIH PLINOV KOT CELOTNI TRANSPORTNI SEKTOR



NE JEJ MESA, POMAGAJ PLANETU!

www.osvoboditev-zivali.org

Vegetarijanski državni prvak v gorskem teku

Boštjan Novak iz Tacna je bil leta 1996 in 2001 državni prvak v gorskem teku, trikrat je osvojil Pokal Slovenije v tej disciplini (seštevek najpomembnejših domačih tekem), Slovenijo je zastopal na osmih svetovnih in osmih evropskih prvenstvih v tej disciplini, najbolje se je uvrstil na 17. mesto na EP 2000 na Poljskem in 23. mesto na SP 1999 v Maleziji, dosegel je nekaj uvrstitev pod sam vrh na močnih mednarodnih tekmah. Tekmoval je tudi na atletski stezi, v uličnih tekih, polmaratonih (1 h 10 min), krosih in bil dostojen tekmelec takrat najboljšim domačim atletom. Danes je trener mladih tekačev v lokalnem tekaškem klubu Šmarnogorska naveza, hkrati je gonilna sila tekaške prireditve Rekord Šmarne gore, vodi tudi rekreativno vadbo odraslih ...

Kdaj in zakaj ste postali vegetarijanec?

Ne vem več točno, kdaj sem pojedel svoj zadnji zrezek. Že v dobi odraščanja me je v smer vegetarijanstva gnal odpor do ubijanja in mučenja živali. Meso mi ni pomenilo kakšnega presežnega gurmanskega užitka, sem ga pa jedel, ker je bilo to »normalno«. Ko sem si pričel sam pripravljati hrano, sem mesne izdelke užival le še na piknikih in rojstnih dnevih. Predvsem zato, ker nisem želel »komplicirati« - če vsi jedo čevape, jih bom pač še jaz - malo tudi zato, ker je vsa literatura, ki mi je takrat prišla v roke, govorila o nujnosti uživanja mesa, sploh pri športnih naporih. Moj »prehod« z dvema ali tremi obroki mesa letno k povsem brezmesni hrani je trajal kakšnih 5 ali 6 let, pred približno desetimi leti pa sem vendarle sam sebi in vsem ostalim »priznal«, da sem vegetarijanec, da z ubijanjem živali nimam več opravka in od takrat mesa več ne jem.

V kolikšni meri je brezmesna prehrana vplivala na vaše vrhunske dosežke?

To je precej teoretično vprašanje; moral bi ponoviti vse skupaj ob drugačni prehrani ... Po mojem mnenju je brezmesna (in brezmléčna) prehrana pozitivno vplivala tako na moj dušni mir kot na športne dosežke. Kljub fizično izjemno napornim treningom in tekmovanjem sem zelo redko čutil pomanjkanje energije (vitalnosti), praviloma sem »blestel« na najpomembnejših tekmovanjih v sezoni, občasna testiranja krvi niso kazala pomanjkanja železa ali slabokrvnosti. Odločilna ovira na poti do še boljših dosežkov so bile športne poškodbe ali nevrščnosti, za katere se imam zahvaliti svojim ploskim stopalom in »krivi« hrbtenici. Za vsakdanje življenje sicer povsem nemoteči hibi, zaradi katerih pa sem treniral precej manj, kot bi sicer lahko.

Kakšne negativne posledice ima lahko uživanje mesa pri športnikih?

Pošteno sem se načital literature o prehrani. V kvalitetni (na žalost predvsem tuji) literaturi je veliko napisanega o temni plati uživanja mesa. Tudi v vaši reviji ste pisali o sečni kislini, ki se kopiči v tkivih mesojedcev, problematični živalski maščobi, v njej nakopičenih težkih kovinah, pesticidih (...), preveč beljakovin moti celično dihanje ... Pri mladih športnikih, s katerimi delam, opažam katastrofalne prehranske navade - ravno zdaj prebiram knjigo Paula Pitchforda Healing with whole foods, ki mi jih pomaga razumeti. Za kaj gre? Moji varovanci so se navajeni nasitiiti s »težko«, beljakovinsko, gosto mesno hrano.

Pravzaprav jim edino taka hrana zares »zaleže«. S treningom potrošijo ogromno energije, zato je hrane tudi količinsko veliko. Zgoraj omenjeni avtor razlaga fiziološke mehanizme, zaradi katerih ob takšni hrani tako zelo hlastajo po sladkih priboljških



Boštjan Novak: »Občutek imam, da vegetarijanski način prehranjevanja tudi med športniki postaja nekaj čisto običajnega.«

in pijačah. Ta kombinacija je zelo pogubna za zdravje in vitalnost, da ne omenjam težav s preveliko težo, ki je pri vzdržljivostnih športnikih pogost problem - pri teku v klanec je npr. še kako odveč vsak kilogram »nekoristne« telesne teže. Pogosti prehladi, gripe, angine itd. športniku »ukradejo« nekaj treningov, ga energetske še dodatno oslabijo in so v primeru nekaterih mojih varovancev velik zaviralec napredka športnih dosežkov. Dopuščam možnost, da nekateri športniki dejansko bolje funkcionirajo, če v svojo prehrano sem in tja vključijo mesno hrano. A količina, katero prehranski »strokovnjaki« priporočajo in danes velja za »normalno«, je hudo pretirana. Pred nekaj leti sem gostil svojo tekaško prijateljico iz Srbije. Po pretečenem Ljubljanskem maratonu, kjer je s časom 2 h 48 min dosegla 2. mesto, sem jo peljal na kosilo k svojim staršem. Misleč, da ji delajo uslugo, so ji pripravili meso. Pa je meso odklonila ter planila po solati z besedami: »Sada mi treba život!« Po mojem mnenju je izrekla bistvo prehrane, kakršno telesno izčrpan športnik zares potrebuje. Lahko, živo hrano za lahek, živahen tekaški korak!

Kako so se na vaš način prehranjevanja odzvali ostali gorski tekači? Poznate doma in v svetu veliko vrhunskih gorskih tekačev vegetarijancev?

Seveda so ob vsakem mojem neuspehu padale opazke oziroma kritike na mojo prehrano, vsi drugi razlogi za slabši dosežek pa so bili le slabi izgovori. Dobrih pet let ne tekmujem več, ukvarjam se predvsem z mladimi in žal ne znam postreči s konkretnimi imeni vegetarijancev med vrhunskimi gorskimi tekači. Jih je pa zagotovo kar nekaj. Spomnim se npr. EP leta 2001, ko smo bili samo v naši reprezentanci trije vegetarijanci. V sklopu mednarodnega Tekna na Šmarno goro gostimo številne tuje vrhunske tekače in vselej kdo izrazi željo po vegetarijanski hrani. Občutek imam, da tak način prehranjevanja tudi med športniki postaja nekaj čisto običajnega. Počasi celo v Sloveniji.

Zakaj športna medicinska doktrina še vedno zagovarja uživanje mesa pri vrhunskih športnikih?

Zato ker gre za medicinsko doktrino. Za odmik od ustaljenih »resnic« je potrebna menjava ene ali več generacij. V svetu sicer ni tako popolnega enoumja kot v naši deželi. Po zaslugi interneta se da pridobiti tudi kakšno »drugo mnenje«. Kolikor je meni znano, je temelj te »resnice« oziroma doktrine slabo stoletje star poskus na glodalcih. Eni skupini laboratorijskih podgan je zelo koristilo uživanje jajc, sira in mleka, »vegetarijski« skupini pa je zelo počasi rasla dlaka. Če so živalske beljakovine tako koristne za podgane, so verjetno tudi za ljudi! (?) Za športnike pa gotovo še toliko bolj. Verjamem, da je bila v prvi polovici prejšnjega stoletja svinjska mast ali kos mesa ljudem nujno za preživetje oziroma pomembno dopolnilo k pogosto zelo enolični in količinsko nezadostni prehrani. Ob današnji dostopnosti in poznavanju nemenske hrane pa to res ni več potrebno.

Rich Roll, eden najboljših ultratratloncev na svetu, je glede veganske hrane pri športnikih dejal: » Jaz trdno verjamem, da ta hrana pospeši regeneracijo in to je ključ do napredka pri športnikih.« Se strinjate z njim?

Pravzaprav se težko opredelim. V principu se strinjam, nisem pa tako zelo prepričan, da je vsak športnik sposoben preklopiti na vegansko hrano. Tudi na vegetarijansko ne. Mogoče nekaterim to enostavno ni namenjeno. Ne vem. Hrana je veliko več kot le tisto, kar damo v usta in gre naprej v želodec. Kako naj povem ... hrano izbirata tako telo kot duša. Oba morata biti pripravljena opustiti obstoječe, si zaželeli nekaj drugačnega, boljšega. In to je šele začetek »tranzicije«. Športniki so v prvi vrsti ljudje. Če npr. svoji najobetavnejši mladinki »vzamem« nedeljsko kosilo z družino in sorodniki, ji vzamem velik del nje same. Goveja juha ter govedina s krompirjem je njena vez z otroštvom, z družino, dom, varnost ... Močno dvomim, da bi sprejela še tako kvalitetno, z najbolj prepričljivimi dokazi podprto alternativo in da bi ji sprememba kakor koli koristila. Vsaj zaenkrat ne. Veganski način prehranjevanja vidim predvsem kot odlično priložnost za športnike, ki so dovolj zreli in sposobni »preklopiti« na drugačno gorivo. Zdi pa se mi, da je precej težko »ločiti seme od plevela«, kar se tiče literature na to temo. Brez nekaj vodstva gre vendarle težko - uvožene mandarine, nezrela jabolka in praženi arašidi so slaba alternativa pametno sestavljenemu »vsejedemu« jedilniku.

Je morda brezmesna hrana skrita prednost pred tekmeči?

Lahko bi bila, če ob svojem primeru pomislim na lahkotnost, kakršno sem in jo še pogosto čutim med tekom. Občutek, kot da se noge premikajo same od sebe in z lahkoto nosijo ostalo telo. Te občutke močno povezujem s tem, da me ne obtežuje breme uživanja »težke« (mesne) hrane. Vzdržljivostnim športnikom bi veliko bolj kot razni prehranski dodatki za začetek koristila »čistilna« dieta z zelo malo ali nič mesa in mlečnih izdelkov, brez sladkarij in kokakole, pomfrij, kečapa in podobnih (ne)živil.

Kakšno prehrano priporočate tekačem, ki jih trenirate?

Najprej naj povem, da je vegetarijanstvo v mojem okolju precej »redke pojav«, nekaj, kar meji na čudaštvo. Z mojimi tekači se pogovarjamo npr. o tem, zakaj bi jim koristilo uživanje sveže zelenjave, zakaj ne potrebujejo beljakovinskih praškov, zakaj naj po treningu zaužijejo kos svežega sadja, kako koristen je klorofil, kaj je narobe s sladkarijami, kaj so slabe plati uživanja mleka ... Tudi o mesu odkrito povem svoje mnenje, ko me zanj vpraša. Kot sem že nakazal, zagovarjam čim bolj pestro in čim manj predelano hrano rastlinskega izvora z veliko (živega) svežega sadja in zelenjave. Verjamem, da so potrebe po beljakovinah, včasih tudi živalskega izvora, zelo individualne. S svojim pogledom na prehrano nočem biti vsiljiv. Pomembno se mi zdi, da

mladega športnika sploh prične zanimati, kaj ima na krožniku. Od kod je hrana prišla in kaj se z njo zgodi, ko jo zaužije? Šele ko prenašanje z mesom in sladkarijami v njegovi glavi postane sporno, je pripravljen na spremembo. Upam si reči, da sem nekatere svoje varovance in njihove starše pripeljal do pripravljenosti izstopiti iz svoje prehranske rutine, poskusiti kaj novega, prepoznati povezavo med slabimi prehranskimi navadami in šibkim zdravjem ...



Boštjan Novak na cilju teka na Šmarno goro

Organizatorji tekov in gorskih tekov v Sloveniji le redko (razen sadja) poskrbijo za vegetarijanske obroke po tekmah. Se počutite vegetarijanski tekači diskriminirani?

Se. Na tisti obrok, ki ga organizatorji ponudijo po tekmi, se pač ne zanašamo preveč, zato je poleg tekmovalnih cunj in superg v torbi tudi kaj pametnega za pod zob. Imam pa občutek, da se stvari spreminjajo na bolje.

Damjan Likar

Pri testiranju novih zdravil pobijejo na milijone živali

O testiranju kozmetičnih proizvodov na živalih je že tekla beseda, tokrat pa se selimo na še nekoliko bolj delikatno področje – testiranje zdravil na živalih. Zakaj bolj delikatno? Ker bi od konglomerata visoko izobraženih ljudi farmacevtske, toksikološke, medicinske, veterinarske in nenazadnje biološke stroke pričakovali več sočutja in hkrati stremljenja k razvijanju novih pristopov za testiranje zdravil. Da pa ne bo branje le suhoparno navajanje podatkov, sem se tokrat obrnila po mnenja tudi na slovensko stroko.

Zaradi testiranja zdravil letno umre najmanj sto milijonov živali

"Če ne bi bilo testiranja na živalih, ne bi imeli vrste zdravil in cepiv." Takšne in tem podobne trditve navajajo znanstveniki, ki še vedno zagovarjajo testiranje na živalih. Seveda temu ne moramo oporekati, po drugi strani pa – govorimo v pretekliku. Dandanes obstajajo številne metode, ki nadomeščajo preizkušanje zdravil na živalih in dajejo povsem merodajne rezultate. Testiranje farmacevtskih pripravkov temelji na opravljanju metaboličnih testov, katerih namen je ugotavljanje farmakokinetike zdravila, to je obnašanja zdravila v telesu, kako se zdravilo absorbira, presnovi pri različnih načinih vnosa, vključuje pa tudi toksikološke teste, ki so namenjeni ugotavljanju subakutne, akutne in kronične zastrupitve z zdravilom ali presnovki zdravila, študije učinkovitosti, ki so namenjene odkrivanju, ali dotično zdravilo res zdravi določeno bolezen, in še vrsto specifičnih testov, ki odkrivajo rakotvorni potencial, toksičnost za zarodek in vplive na reprodukcijski trakt. Statistike o številu živali, ki so bile podvržene preizkušanju zdravil, so žal suhoparne, vendar pa govorimo o milijonih živali, ki vsako leto izgubijo življenje zavoljo tega. Ne pozabimo, da humana medicina poleg testiranja zdravil opravlja na živalih tudi študije novih kirurških tehnik. Živali, ki se uporabljajo za tovrstne poskuse, pa niso le mali glodavci (miši, podgane, morski prašički), ampak tudi druge vrste sesalcev, kot na primer mačke, psi, prašiči in primati. Pri tem ne smemo pozabiti, da so te živali reproducirane zgolj z namenom testiranja, da je njihovo življenje v kletkah daleč od dostojnega, da se živalim umetno indicira bolezensko stanje, na katerega naj bi zdravilo učinkovalo, in da poleg vsake kritične skupine v procesu preizkušanja obstaja tudi kontrolna skupina. American Welfare Act (AWA), ki nadzoruje tovrstna dejanja, ocenjuje, da samo v Združenih državah Amerike vsako leto zaradi testiranja umre najmanj 20 milijonov glodavcev, po ocenah pa naj bi jih letno na svetu umrlo v te namene najmanj 100 milijonov.

Živali se na zdravila odzovejo drugače kot človek

Čeprav je fiziologija živali v marsičem podobna fiziologiji človeka in se znanstveniki opirajo na dejstvo, da je na primer genom miši v 99 % identičen genomu človeka, ostaja dejstvo, da testiranje zdravil na živalih še ne pomeni, da bo zdravilo enako učinkovalo na ljudeh. Že v osnovi je lahko odziv živali na zdravilo povsem drugačen, kot bo človekov, pomemben dejavnik pa je tudi stres, kateremu so živali podvržene, saj lahko stresno stanje v organizmu močno vpliva na farmakokinetiko zdravila in s tem ne daje verodostojnih rezultatov. Samo za primer: penicilin, široko uporabljen antibiotikih pri ljudeh in nekaterih živalskih vrstah, povzroči pri morskih prašičkih hude zastrupitve, ki se končajo s smrtjo. Vsekakor pri preizkušanju zdravil na živalih naletimo na dvorezen meč, saj ne smemo zanemariti zdravja človeka. Ne pozabimo, da je medicina s svojimi vejami znanost, ki se nenehno razvija, zato so v uporabi tudi alternativne tehnike, kot so na

primer testiranje na humanih tkivnih kulturah, računalniški modeli, izdelava zdravil na podlagi statistike in t. i. LLNA (*The Murine Local Lymph Node Assay*), tehnika, ki se uporablja za ugotavljanje potenciala določenega kemičnega agensa, da izzove alergični dermatitis pri ljudeh. Vse te tehnike so se izkazale za zelo uspešne, vendar žal zaradi ekonomskega vidika še vedno večina farmacevtskih združb ohranja testiranje na živalih.



Grožljive posledice testiranja na živalih.

Popolna brezbriznost slovenske zdravstvene stroke do testiranih živali

V zvezi s tem vprašanjem sem se obrnila tudi na slovenske zdravnike, zdravstvene domove, klinične centre, lekarne ter profesorje medicinskih in farmacevtskih ved. Preko elektronske pošte sem jim zastavila nekaj vprašanj, in sicer: ali podpirajo preizkušanje zdravil na živalih, obrazložite, zakaj da ali ne, ali so seznanjeni z alternativnimi metodami testiranja, ali svojim pacientom priporočajo zdravila, ki niso preizkušana na živalih, in kako komentirajo drugačno odzivnost živali na testiranja. Odgovor je bil skorajda nič. Večina jih je moja vprašanja enostavno prezrla, peščica jih je sporočila, da za odgovarjanje niso kompetentni ter me napotila drugam (čeprav sem na naslov, kamor so me usmerili, ravno tako poslala svoja vprašanja, odgovora pa nisem bila deležna). Dva zdravnika sta enostavno odgovorila, da ne želita sodelovati. Dr. Peter Papuga mi je na kratko odgovoril: "Menim, da testiranja niso nujna in priporočam uživanje zdravil, ki niso bila testirana na živalih (sicer takšni podatki utegnejo biti predmet obsežne in neresnične tržne manipulacije). So tudi poti do zdravja, ki ne zahtevajo kakršnihkoli zdravil, so pa daljše in zahtevajo več odpovedovanja in užitarstva. O alternativnih poteh testiranja premalo vem, da bi jih komentiral. Vsekakor so ljudje drugače odzivni kot živali." Prim. mag. Iztok Tomažin, dr. med. je prav tako odgovoril, da ne podpira testiranja zdravil na živalih. Na vprašanja, ali pacientom priporoča zdravila, ki niso bila testirana, odgovarja: "Redko dobim podatke, katero zdravilo ni bilo testirano na živalih. Vsekakor dajem prednost tistim, ki niso bila testirana." Na vprašanje o poznavanju in uporabi alternativnih metod pravi: "Preslabo sem seznanjen, da bi lahko zavzel argumentirano stališče do tega." Na vprašanje, če lahko komentira verodostojnost

rezultatov testiranja na živalih, pa pravi: "Problematika ni enoznačna. Nekateri fiziološki sistemi so zelo podobni, drugi ne, tako da so nekatere ugotovitve bolj, druge pa manj merodajne, odvisno od tega, kaj, na kakšen način in kje se testira." Prejela pa sem tudi piker odziv zdravnika, ki pravi, da "se zavzema za pravice ljudi, ne živali." Njegovo mnenje se lahko različno interpretira, vendar menim, da iz njega kar veje negativna nastrojenost proti zaščitnikom živali.

V Nemčiji obstaja združenje zdravnikov proti testiranju na živalih

Kdor molči, devetim odgovori, pravi star pregovor, in ravno molk je bil splošen odgovor večinskega dela slovenske stroke, ki kaže na popolno brezbrzižnost do ubogih živali. Večino še vedno najbolj zanima ekonomski status, na življenja milijonov živali, ki živijo v nemogočih razmerah in končajo svoje življenje v mukah, pa se požvižgajo. Pomembno je omeniti tudi vpliv oglaševanja zdravil, saj, kot sta nam povedala tudi dva zdravnika, farmacevtske družbe slabo informirajo (ali sploh ne), katera zdravila so bila testirana in katera ne. Če stvar pri nas stagnira in je odeta v molk, pa se stvari le nekoliko premikajo zunaj naših meja. Nemško zvezno združenje Ljudje za pravice živali se trudi, da bi se z uporabo alternativnih metod testiranje na živalih, kakor tudi vivisekcija, uknilo in zbirajo donacije, ki bi omogočile računalniške programe, s katerimi bi te poskuse lahko povsem neškodljivo simulirali in prišli do končnih rezultatov brez ubijanja živali. V Nemčiji obstaja tudi združenje zdravnikov, ki se zavzemajo za odpravo poskusov na živalih.

In kdaj bomo mi na njihovem mestu? Dokler bo veljalo, da je denar sveta vladar, ne, saj še vedno večini več pomeni končni izdelek s čim manj vložene denarja, ne glede na to, koliko krvi nedolžnih živalih je prelito v ta namen. Paradoksalno, vendar resnično: kdor dela v škodo živali, ne more delati v obče dobro, tudi če pri tem reši človeška življenja.

In še nekaj vsem nam v premislek: Ljudje smo s pretiranim jemanjem zdravil ustvarili farmacevtske gigante, ki imajo tudi več deset milijard letnega prometa. Vsak človek bi se moral vprašati, ali res nujno potrebuje določen farmacevtski izdelek (razen v primerih, ko npr. pomagajo ljudem s fizičnimi poškodbami, denimo ob prometnih nesrečah, bolnikom s kroničnimi boleznimi, ki morajo uživati določena zdravila ...) ali pa je možno bolezen pozdraviti z naravnimi sredstvi, vegetarijansko oz. vegansko prehrano ter z etičnim življenjem.

Kako lahko pomagamo živalim? Pri vsakem nakupu zdravila vprašajte zdravnika ali farmacevta, ali je bil ta izdelek testiran na živalih. Če ne bo vedel, zahtevajte odgovor od nadrejenih. Če tudi oni ne bodo vedeli, pišite na Javno agencijo za zdravila in medicinske pripomočke na naslov: info@jazmp.si

Srčna prošnja živali iz vseh zavetišč

Prijatelji in prijateljice živali, zelo potrebujemo vašo pomoč! Smo muce, a govorimo v imenu vseh živali iz zavetišča. Bivamo v zavetišču Mala hiša, kjer lepo skrbijo za nas, a prepričane smo, da bi nam v toplem domu z ljudmi in prijatelji bilo še boljše. Mislimo, da stanovanje v bloku ni problem. Vprašajte lastnika bloka, če smete imeti muco. Muce smo najbolj snažne, najboljše za stolpnice. Če nimate časa in ste ves čas zasedeni, o živalci dobro premislite. Ljubljenci smo radi v središču pozornosti. Kaj pa denar? Muce nismo drage. Pri nas denar ni problem, a če imate radi živali, nam boste gotovo

pripravljene kupovati hrano. Rajši živalco vzemite iz zavetišča, ne iz trgovine. Mi v zavetišču potrebujemo pomoč. Kolikor vem, je vzeti živalco iz zavetišča zastoj, v trgovini pa moraš veliko plačati. Ni nam treba ne vem kaj kupovati. Za posteljo je dovolj stara blazina, za igračko pa lahko vzamete katerokoli vrstico. Ampak pred nakupom živali res dobro premislite. Priti hočemo k dobremu lastniku, ki nas bo imel rad in bo zelo dobro skrbel za nas.

Žiga Škalič, 9 let, Moravske Toplice

POSVOJI.
NE KUPUJ.

Kupovanje živali je ubijanje živali. Ponudi dom brezdomni muci ali psu - posvoji in ne kupuj.

LANCE BASS WITH DINGO & FOSTER FOR PETA

Izreden odziv Avstralcev pri reševanju živali iz poplav

Letošnje poletje v Avstraliji je zaznamovala posebno izrazita La Niña, podnebni pojav, ki združuje relativno nizko temperaturo površine vzhodnega tropskega Tihega oceana in relativno nizek zračni tlak v zahodnem delu tropskega Tihega oceana.

Zagovorniki teorije globalnega segrevanja so napovedovali, da bo ta pojav postal redkost in bo prevladal nasprotni pojav El Niño, vendar je bila letošnja La Niña najmočnejša po letu 1973. Posledica sta bila dva izrazito uničevalna ciklona, Tasha in Yasi, ki sta prizadela predvsem zvezno državo Queensland. Tasha je bila ciklon prve kategorije z vetrovi do 75 km/h, vendar je konec decembra prinesla nad celino ogromno vlage in povzročila poplave v osrednjem in zahodnem delu države, poplavljeni pa je bilo tudi glavno mesto Brisbane na jugovzhodu. Količina padavin je ponekod dosegla 250 mm. Yasi je bil ciklon pete kategorije, ki je v začetku februarja pustošil po severu države. Posamezni sunki vetra so dosegli 285 km/h.

Dobra organizacija policije in reševalnih služb je preprečila večje žrtve med ljudmi, mnogo bolj pa so trpele živali. Mnogi vombati in kljunati ježki (ena izmed dveh vrst sesalcev, ki ležeta jajca) so se utopili v svojih brlogih. Hitrejši kenguruji in valabiji so se lažje umaknili, a jim sedaj primanjkuje hrane, težave pa jim povzroča tudi povečano število zajedalcev. Želve so sicer navajene vode, toda njihovi habitati so povsem spremenjeni in gnezda uničena. Na nekaterih peščenih plažah so ogromni valovi, ki jih je povzročil Yasi, uničili tudi gnezda morskih želv. Pomanjkanje hrane ogroža leteče lisice (vrsta netopirja), saj je neurje spralo nektar s cvetov ali jih povsem potrgalo prav v času, ko skrbijo za mladiče. Vpliv slabega vremena pa se čuti tudi na koralnem grebenu. Poplave so z njiv v reke sprale blato, gnoj in kemikalije, morski tokovi pa te snovi odnašajo do koralnega grebena, kjer se nalagajo. Pojav je prisoten vsako monsunsko obdobje, toda letos je izrazitejši.

Živalim so iz zraka metali krmo

V poplavah so pomrle mnoge domače živali. Lastniki imajo sicer dolžnost poskrbeti zanje med naravnimi nesrečami. Zagotoviti jim morajo hrano, vodo in zavetje ter oskrbeti poškodovane živali, vendar to niti ni vedno izvedljivo. Krave, konji in ovce se pogosto zaradi ograd niso mogli umakniti na varno. Nekateri lastniki so jih umaknili na višje ležeča področja, vendar so tokratne obilne poplave presegle pričakovanja. Mnoge živali so se med poplavami poškodovale. Preživelim grozi pomanjkanje hrane, vnetje in zagnojitev stopal zaradi vlage, kužne bolezni, zajedalci in celo zastrupitev s hrano. Po poplavah začnejo močno odganjati nekatere strupene rastline, ki vsebujejo nitrite, cianovodikovo kislino in druge spojine. Neavtohtone živali jih ne poznajo in se jim zato ne izogibajo. Posledice so običajno smrtno. Oblasti in zasebne organizacije so pomagale po najboljših močeh. Podrli in prerezali so ograde, da so omogočili umik pred naraslo vodo. Na območja, kamor so se

zatekle živali, so iz zraka metali krmo. Po poplavah so poskrbeli tudi za brezplačno zdravstveno oskrbo.



Med katastrofalnimi poplavami v Avstraliji so tudi kenguruji doživljali težke trenutke.

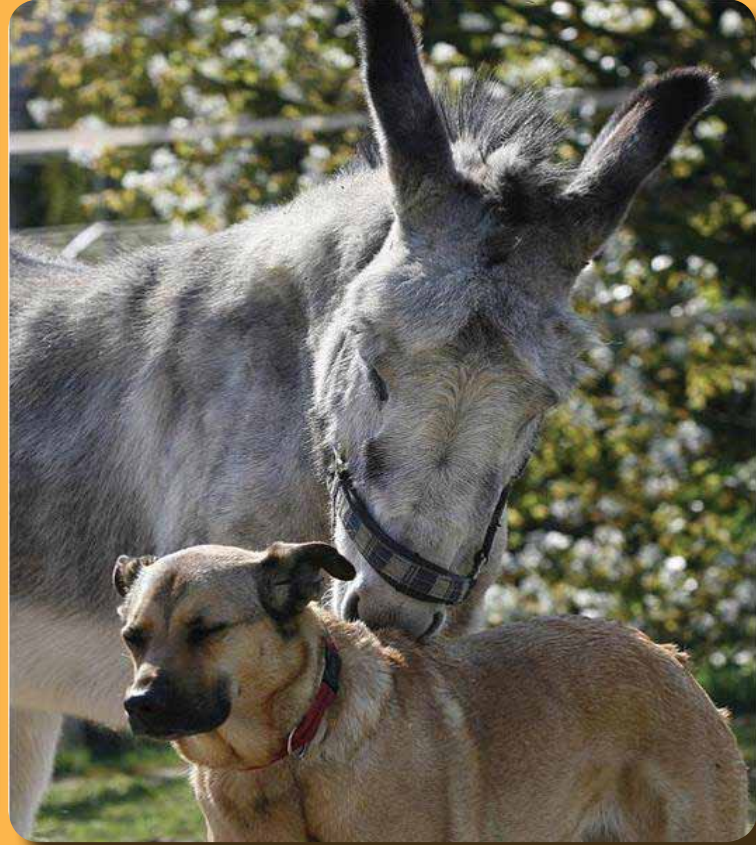
Avstralska Noetova barka

V neugodnem položaju pa so se znašli tudi psi in mačke, čeprav je bilo med njimi malo žrtev. V mnogih evakuacijskih središčih so sprejemali le ljudi, zato so jih imetniki morali pustiti doma. Nekateri so jim našli zatočišče pri sorodnikih in prijateljih. Ostali so se obrnili na RSPCA (Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals), največjo in najstarejšo organizacijo za pomoč živalim v državi. Dobivala je do 100 klicev na minuto, zato se na vse ni mogla odzvati. RSPCA pa se je tudi sama znašla v težavah. Preden so poplave dosegle Brisbane, so morali evakuirati glavni mestni azil, poškodovana pa je tudi veterinarska bolnišnica. Živali so nastanili pri krušnih skrbnikih v tistih delih mesta, ki jih poplave niso prizadele. V mnogih blokih in naseljih ni dovoljeno imeti živali, zato so apelirali na stanovanjske svete, da v času poplav te prepovedi ne uveljavljajo. Ciklon Yasi pa je poškodoval njihove azile v mestih Cairns, Townsville in Fairfield. Po tem, ko se je vreme izboljšalo, so inšpektorji RSPCA odšli v najbolj prizadete kraje, delili hrano za živali, potrebščine in veterinarsko prvo pomoč. Veterinarska klinika Univerze Queensland v kraju Gatton blizu Toowoomba je postala začasno zatočišče za okrog 80 živali in lokalni mediji so jo poimenovali kar Noetova barka. Po tem, ko je nenadna huda poplava, opisana kot kopenski cunami, opustošila bližnjo dolino Lockyer, je odprla svoja vrata za preživele konje, pse, mačke, morske prašičke in druge živali, ki so jih občinski inšpektorji reševali iz vode in podrtih hiš. Lokalna podjetja in posamezniki so donirali hrano, izdelke proti bolham in druge potrebščine. Nasploh je bil odziv prostovoljcev RSPCA in ljudi s prizadetih področij izreden. Mnogi so kljub težavam našli čas in sredstva za pomoč živalim.

mag. Martin Vrečko

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.



Intervju

Pamela Anderson: »Imej srce in postani vegetarijanec!«

»Imej srce in postani vegetarijanec!« Pamela Anderson poziva, naj se odpovemo mesu. V oglasu za organizacijo PETA je pokazala veliko gole kože, in sicer kože, ki je označena kot meso v vitrini pri mesarju. S tem želi Pamela Anderson opozoriti na to, da imamo ljudje in živali enake telesne dele.

Tako kot pri ljudeh je tudi pri živalih telo grajeno iz mesa, krvi in kosti. Tako kot ljudje imajo tudi živali telesne organe in zmožnost, da čutijo. Imajo čustva in individualne osebnosti, občutijo bolečino, si ustvarijo družino in vzpostavljajo odnose z drugimi živalmi, če jim človek to dopušča. Danes so na voljo številna živalim prijazna in okusna nadomestila za meso. Vsak vegetarijanec v Nemčiji na leto reši življenje 30 živalim!

Intervju s Pamela Anderson

»Pomagaj rešiti živali, planet in svoje zdravje!«

Ob tiskovni konferenci v Montrealu, na kateri je objavila plakat z motivom »Vse živali imajo enake dele«, je Pamela Anderson dala intervju za organizacijo za zaščito živali PETA.

Kdaj ste zadnjič jedli meso?

Ko sem bila majhna deklica, sem šla v skedenj za našo hišo, potem ko se je oče vrnil z lovskega izleta. Tam je bila čudovita košuta, njen kožuh je bil oškropljen s krvjo in bila je obešena z glavo navzdol. Zakričala sem. Oče me je poskušal pomiriti z besedami: »Saj je samo žival.« Ko sem se zavedla, da jo je ubil namenoma, me je to še bolj pahnilo v jok. Kasneje sem izvedela, kako na stotine ali na tisoče živali, ki jih

vzreajo za našo prehrano, v hlevih pitajo celo njihovo življenje, jih nato odpeljejo in jim prerežejo goltanec. Vedela sem, da te industrije ne želim podpirati, in zato sem postala vegetarijanka.

Kaj so po vašem mnenju največji prehranski grehi?

Meso je ena najslabših stvari za telo. Polno je holesterola in nasičenih maščobnih kislin, ki te obtežijo in s svojo težo prenasitijo. Vegetarijanska prehrana je zdrava, naredi nas vitke in je veliko privlačnejša od glodanja kosti trpinčenih živali. Poskusite pojesti več vegetarijanskih obrokov in s tem pomagajte rešiti živali, planet in svoje zdravje. Obiščite spletno stran organizacije PETA in naročite brezplačni Veggie Starter Kit, ki vsebuje napotke o prehrani in recepte.

Kako strastno se borite za vegetarijanstvo? Pri katerih akcijah organizacije PETA ste bili še pripravljene sodelovati?

Naučila sem se, da ni dovolj, če si do živali prijazen in jih imaš rad. Biti moramo močni, da lahko bijemo to bitko, saj je mesna industrija lahko brezobzirna. PETA uporablja različne prijeme – vidimo le senzacionalne številke in domiselne oglase, a prav tako delajo tudi za kulisami in dokumentirajo grozodejstva, ki se dogajajo v množični živinoreji, podpirajo razvoj alternativ poskusom na živalih, skrbijo za kazenski pregon ljudi, ki tepejo svoje pse in mačke za zabavo mečejo na razenj. Rešujejo živali, ki so trpinčene ali zapuščene, in skrbijo zanje. PETA je močna, trdoživa in še vedno seksi. Smo popolna ekipa.

Za konec še eno bolj šaljivo vprašanje: Kaj je po vašem mnenju vaš najboljši del?

V oglasu ni označeno, a moj najboljši del je moje srce.

Vir: *Freiheit für Tiere* 1/2011, prevod: Petra Pogačar

VSE ŽIVALI IMAJO ISTE DELE

IMEJ SRCE



POSTANI VEGETARIJANEC



Pamela Anderson FOR PETA

Mnogi delavci se v klavnicah izživljajo nad živalmi

Gail A. Eisnitz, glavna preiskovalka pri ameriškem Združenju za humano kmetovanje, je napisala knjigo *Slaughterhouse* (Klavnica), ki še ni prevedena v slovenščino. V svoji knjigi je objavila pogovore z ducati delavcev v klavnicah po vseh ZDA. Prav vsi so priznali, da so sodelovali pri mučenju živali, ali pa niso prijavili sodelavcev, ki so to počeli.

»Videl sem fante, ki so pograbili metle in ročaje kravam potisnili v zadnjik in jih nabijali z metlo.« »Še žive krave sem vlekel toliko časa, dokler se jim kosti niso začele lomiti. Zvlekel sem jih okoli vogala in proti vratom, med katera so se zagozdile. Jaz pa sem jih vlekel in vlekel, dokler se jim ni posnela koža in je kri kapljala po kovini, betonu. Polomil sem jim noge... Krave so cvilile, jeziki so jim moleli iz gobca. Vlečejo jih za jezik, dokler jim ne zlomijo vratu.« »Enkrat sem vzel nož in prašiču z njim odrezal konec rilca, kot bi odrezal kolešček klobase. Prašič je čisto znorel. Nato pa je samo sedel in me prav neumno gledal. Vzel sem kepo soli in z njo natrl ranjeni rilec. Prašiču se je čisto utrgalo in je opletal z rilcem. V roki sem imel še nekaj soli, zato sem sol porinil prašiču v rit. Pujs ni vedel, ali naj se poserje ali oslepi.«

Vse izjave iz knjige Klavnica so objavljene v knjigi Mrha koščena (Skinny bitch) - avtorici Rory Freedman in Kim Barnouin. Knjiga je izšla pri založbi Vale-Novak, leta 2008.



V klavnicah se dogajajo nepojmljiva grozodejstva in zločini nad živalmi.

Foto: Humane Farming Association (HFA)

Kakšne grozote se dogajajo v slovenskih klavnicah?

V Društvu za osvoboditev živali in njihove pravice se sprašujemo, ali se podobno izživljanje ne dogaja tudi v slovenskih klavnicah. Direktorica Vursa je v javnosti večkrat zatrdila, da v naših klavnicah živali ubijajo humano. Zakaj potem v klavnice ne namestijo skrite kamere in necenzuriranih posnetkov ne posredujejo javnosti? Trdimo, da bi bilo to pošteno in korektno do vseh ljudi, ki uživajo meso, da bi bili na ta način informirani o tem, kako nastane njihov zrezek.

Damjan Likar

S kontracepcijsko metodo so zmanjšali število divjih prašičev

V zadnjih letih se v svetu pojavlja povsem nov način zmanjševanja škode od divjih prašičev z drastičnim zmanjšanjem številčnosti živali, in sicer z imunokontracepcijo. Imunokontracepcija zmanjša populacijsko rast divjih prašičev in jo uporabljajo predvsem na območjih, kjer je gostota te vrste izrazito prevelika. Najučinkovitejši pripomočki za nadzorovanje rodnosti so cepiva, ki vzpodbujajo sistem organizma, da začne ustvarjati protitelesa, ki nevtralizirajo proteine, potrebne za razmnoževanje.

Najnovejša študija o vplivu imunokontracepcije na divje prašiče v Angliji je pokazala, da je uporaba hormona GnRH učinkovita kontracepcijska metoda, ki tudi nima stranskih učinkov. Na podlagi modeliranja predvidevajo, da če 50 % odraslih divjih svinj zaužije omenjeni hormon, se številčnost samic že v treh letih zmanjša za 60 %. Razvili so tudi poseben postopek za zaužitje hormona prek vab, ki se je izkazal za učinkovito in razmeroma poceni metodo. (Massei *et al.*, 2008).



Odlomek iz članka: Divji prašič in škoda v kmetijski krajini, *Ida Jelenko, mag. Andreja Bienelli Kalpič, Karin Savinek, doc. dr. Boštjan Pokorny.*

Vir: revija Lovec, september 2009

Tristo profesorjev zahteva odpravo množične živinoreje

Berlin: V skupnem pozivu je več kot tristo profesorjev in drugih znanstvenikov pozvalo k odpravi množične živinoreje. „V množični živinoreji se z živalmi dela na način, ki nam mora kot družbi biti v sramoto,“ je zapisano v pozivu. Profesorji in znanstveniki opozarjajo tudi na usoden vpliv množične živinoreje na okolje, podnebje, zdravje in globalno pravičnost.

V svojem pozivu zahtevajo od EU, nemške države in zveznih dežel konec mučenja živali in prehod na socialno-ekološko kmetijstvo. Svetujejo spremembo sistema kmetijskih subvencij, katerega osnova naj bo varovanje živali in okolja, ukinitvev izvoznih subvencij in oznako načina reje živali pri mesu, podobno kot to velja pri jajcih. Na splošno mora politika varstvo živali in podnebja v živinoreji občutno izboljšati.

Med podpisniki poziva so uveljavljeni profesorji kot npr. strokovnjak za literaturo Dieter Borchmeyer, teolog Eugen Drewermann, okoljski etik Konrad Ott, zdravnik Wolfram Sterry in filozof Dieter Henrich.

„S tem pozivom želimo pokazati, da pogovor o množični živinoreji že zdavnaj ni več obrobna tema zagovornikov pravic živali in veganov,“ pravi ena izmed pobudnic akcije Friederika Schmitz, znanstvena sodelavka na filozofskem oddelku Univerze v Heidelbergu. „Vedno več ljudi iz vseh segmentov družbe se noče več sprijazniti s stanjem v industrijski živinoreji. Naša akcija potrjuje, da to velja tudi za nemške znanstvenike.“ Ob profesorjih so na spletni strani www.gegenmassentierhaltung.de poziv podpisali tudi mnogi drugi podporniki, skupaj preko 8000 ljudi.

Pobudniki so optimistično prepričani, da se bo število še povečalo. V ta namen so 22. januarja v Berlinu organizirali tudi osrednje demonstracije proti množični živinoreji, ki so potekale pod geslom „Dovolj nam je!“: „Zbrane podpise želimo takoj po demonstracijah predati kmetijski ministrici Ilsi Aigner. Do takrat še naprej pozivamo k podpisu poziva na spletni strani,“ je komentirala Friederika Schmitz.

Okoljevarstveniki in zagovorniki pravic živali so pozdravili pobudo. Profesor Huber Weiger, predsednik nemške zveze za varovanje narave BUND, pravi: „V živinoreji so najbolj razširjeni prav tipi hlevov z najslabšimi ocenami za varovanje živali in okolja, kot so krmljenje na betonskih tleh brez sveže slame in prostega izhoda. Zvezne oblasti morajo primere najboljše prakse končno postaviti za normo. Merilo morajo biti optimalni pogoji reje, ki so jih izdelali strokovnjaki.“

Profesor Sievert Lorenzen, zoolog v Kielu in predsednik združenja PROVIEH, pravi: „K živalim prijazni reji sodi tudi vrsti ustrezná prehrana. Zadnji dioksinski škandal kaže na to, kako nastajajo dragi in „poceni“ izdelki živalskega izvora: zaradi vsebnosti dioxina v krmi so nesmiselno pobili na tisoče živali. To je prav tako pretresljivo kot trpljenje živali v hlevih ali nevarnosti zaradi bakterij, odpornih na antibiotike. Skrajni čas je, da spremenimo kmetijsko politiko.“

Profesor Björn Frank, makroekonomist na Univerzi v Kasselu, kritizira sistem, po katerem je vsak davkoplačevalec prisiljen sofinancirati poceni subvencionirane zrezke. Profesorica Ursula Wolf z Univerze v Mannheimu opozarja na to, da le industrijska proizvodnja, ki povzroča trpljenje živali, omogoča nesmiselno visoko porabo mesa v Nemčiji.

Prevod: mag. Martin Vrečko, vir: <http://www.evana.org/index.php?id=62993>

Vegetarijansko jejmo, se mesu odpovejmo



**Nasveti zdravnikov
za vegetarijance in vegane**

Izdajatelj: Dr. med. Hans Günter Kugler

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

Cena knjige *Vegetarijansko jejmo, se mesu odpovejmo* je samo 10 evrov (poština ni všteta).

Knjigo je možno kupiti v trgovini K Naravi, Celovška 87, Ljubljana, tel. 031 681 426 in na vseh prireditvah, ki jih društvo organizira ali se jih udeležuje.

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

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice

Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva

Tel.: 03/5763-303, GSM: 051 655 577, internet: www.osvoboditev-zivali.org

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

Pristopna izjava

Ime in priimek:

Datum rojstva: Telefon:

Naslov (ulica, kraj, pošta):

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 2011 za zaposlene je 25 €,
- članarina za leto 2011 za dijake, študente, upokojene in brezposelne je 15 €,
- članarina za leto 2011 za mlajše od 15 let 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 elektronski pošti

- DA NE

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite po pošti na zgoraj naveden naslov.

Veganski čevlji NOAH rešujejo živali

»Noe je s svojo barko rešil živali,« je začela pripoved o nastanku podjetja NOAH, ustanovljenega 2009, Massimiliana Delú. »Tudi mi hočemo prispevati k temu, da ne bi ubijali živali. Zato smo razvili ponudbo čevljev brez usnja – za moderne ženske in moške. Za vse, ki hočejo 'stati z nogami na tleh' in se zavedajo odgovornosti za svoje življenje in za okolje.« Posebej za NOAH narejeni živalim prijazni čevlji so resnično vredni ogleda: odlikuje jih prava rokodelska kvaliteta in modni klasično-italijanski stil. To so čevlji brez nasilja, brez izkoriščanja in poleg tega prijazni do okolja.

»Že več kot 20 let sem vegetarijanka,« pravi Massimiliana Delú iz podjetja NOAH. »Nikoli nisem sama ubila telička, da bi ga pojedla. Nočem pa tudi, da bi iz njegove kože naredili čevlje zame! Poleg tega porabijo pri proizvodnji usnja ogromne količine kemikalij in zelo veliko vode.« Massimiliana je prepričana, da si tega v trenutni situaciji ne bi več smeli privoščiti. »Zdaj že obstaja resnično dobra alternativa usnju. Iz tega materiala lahko izdelujemo prav tako lepe in udobne čevlje. Poznam veliko ljudi, ki so jim etične vrednote pomembne, prav tako pa veliko dajo na stil, na eleganten oz. moden izgled. Pomembne so jim tudi kvaliteta, udobnost in dobro počutje. Ta modno-klasičen stil pa na področju veganske obutve komajda obstaja.«



Kdor nosi neusnjene čevlje, aktivno ščiti živali. In to je čudovit življenjski občutek!

Mnogi prijatelji živali so, ker nočejo več nositi usnja, prešli na plastične čevlje, ki jih najdemo v trgovinah s poceni čevlji. Toda ti plastični čevlji neredko vsebujejo škodljive snovi. Ne dihalo, pogosto pa tudi niso anatomsko oblikovani. In česar mnogi ne vedo: pogosto uporabijo tudi za podloge plastičnih čevljev ostanke usnja, da tako dajo obuvalu trdnost in obliko. Drug aspekt je, da »plastične čevlje« večinoma v celoti ali delno izdelujejo v azijskih deželah, pogosto v takih delovnih odnosih in pogojih, ki jih v Evropi nikakor ne bi sprejeli. V tem primeru mogoče niso izkoriščane živali, pač pa ljudje,« je povedala Massimiliana.

Čevlji NOAH so proizvedeni deloma v njihovi čevljarini in deloma v Italiji, v beneški regiji. V Benečiji ima izdelava čevljev že dolgo tradicijo. Od tam izhajajo tudi mnogi veliki modni oblikovalci.

Uporabljajo materiale iz mikrofibre. To so visoko kvalitetni materiali, ki imajo v primerjavi z usnjem nekaj prednosti: so vodoodbojni in zelo trpežni. So lahki in prepuščajo zrak – dihalo. Poleg tega ne vsebujejo škodljivih dodatkov.

Visoko kvalitetni materiali v povezavi z »vedeti kako«

Združitev najboljših alternativnih materialov in dolgoletnih izkušenj v izdelavi čevljev prinese kritičnemu uporabniku – to smo mi! – živalim prijazen čevelj, ki v ničemer ne zaostaja za usnjenim.



Izbira materialov za posamezne modele.

Poleg klasično-elegantne linije obstaja tudi športna linija – tako za dame kot za gospode.

Poleg velike izbire modelov, ki jih lahko naročite po pošti, vam na sedežu podjetja v prodajnem centru Alles für Alle nudijo tudi čevlje po meri.



Risanje modela.

Kot povsod ima tudi pri čevljih kvaliteta svojo ceno: obrtno izdelan veganski čevelj iz kvalitetne mikrofibre je cenovno seveda višji kot plastični čevlji iz poceni proizvodnje. »Za kvalitetne usnjene čevlje so ljudje pripravljani plačati visoko ceno,« pravi Massimiliana. »Čevlji NOAH niso dražji od dobrih usnjenih čevljev – so pa veliko trpežnejši.



Kroj prenesejo na visoko kvaliteten material: mikrofibro.

Vir: Freiheit für Tiere, št.: 4/2009, prevod Andreja Gabrovec



Usnje, plastika ali mikro materiali, ki dihajo?



Romantične predstave o ljudeh, povezanih z naravo, ki iz nuje uporabijo vsak košček ubite živali, niso **realnost usnjarske industrije**. Proizvodnja usnja je eden večjih onesnaževalcev okolja. Za predelavo živalske kože v usnje je potrebnih **veliko kemikalij**. Pri tem porabijo tudi **ogromno vode**. Kljub temu kemikalij ne morejo do konca odstraniti z usnja, tako da pri nošenju prihajajo v stik s človeško kožo. Vse take stvari škodijo – čeprav ne vidimo takoj. Lahko začne boleti. Še mnogo bolj in takoj pa **boli** živali. Podobno kot krzno.



Rokodelska umetnost z dolgo tradicijo danes oblikuje kvalitetne veganske čevlje.

Usnje brez težav nadomestimo pri izdelavi torbic, pasov, jaken, denarnic ... Užitek je videti izvirne kreacije raznih oblikovalcev – namenjenih vsakdanu ali posebnim priložnostim.

Toda čevlji?

Naše noge potrebujejo predvsem **obutev, ki dobro diha!** Marsikdo je čutil, da plastični materiali dodatno obremenjujejo noge. V njih se potijo, pojavljajo se neprijetni vonji, nekateri tožijo o glivicah. Že res, da so poceni čevlji prijetno presenečenje, vendar se nekje globoko pojavi vprašanje: Koliko so vendar plačani ljudje, ki te čevlje izdelujejo, če so poleg vsega prevoza in drugih stroškov tako poceni? Ne bi želel biti na njihovem mestu.

Kakšni čevlji bi torej zadovoljili naše želje in zahteve?

1. Iz kvalitetnih materialov, ki **dihajo**.
2. Z izdelavo mojih čevljev naj bi **kar najmanj obremenili okolje**.
3. Za moje čevlje **naj ne bi umrla nobena žival**.
4. Za moje čevlje **naj ne bi bili izkoriščani ljudje**, torej naj bi bili pošteno plačani za svoje delo.
5. Ker jih pošteno plačam, bi morali biti tudi **trpežni**, saj ne morem pogosto kupovati novih čevljev. Poleg tega nočem povečevati neverjetne količine odpadkov.
6. Ker bi jih rad veliko in dolgo nosil, bi ne smeli biti »tako iz mode«, pač pa naj bi bili **lepi in elegantni** ali za druge priložnosti **športni**.
7. Predvsem naj bi bili **udobni**. Čevlji odločajo o mojem počutju velik del dneva.

Kvalitetni čevlji iz mikrofibre so že več let na voljo za pohodnike. Trpežni, nepremočljivi, dihajo – odlične lastnosti za čevlje. Zdelo se je, kot da se iz istih materialov ne da narediti kvalitetnih elegantnih čevljev za vsakdan in posebne priložnosti. NOAH čevlji so zapolnili ravno to vrzel – in to na vrhunskem nivoju. Pojem prestiža in elegancije vsekakor ni več usnje.

Italijanski dizajn, trpežen material, ki diha, individualni pečat rok – ste to iskali?

Občutek za estetiko in dolgoletne izkušnje združene z natančnostjo in dobro tehnologijo v elegantne, modne in športne čevlje najvišjih kvalitet – dobro za človeka, živali in naravo.

Oglejte si jih na **www.ibi-vegan.si**. Nekateri modeli so na ogled v trgovini »**K naravi**«, Celovška c. 87, Ljubljana.

Skrb za zdravje in dobro počutje svojega telesa, varovanje okolja, pomoč živalim, pošteno plačilo ljudem za kvalitetno delo.



Živalim prijazni čevlji, ki v ničemer nezaostajajo za usnjnimi. Narejeni so iz visoko kvalitetnih materialov – mikrofibre. So lahki, prepuščajo zrak in so vodoodbojni.



Lastnosti mikrofibre

Več informacij:

**TRGOVINA »K NARAVI«
CELOVŠKA C. 87, LJUBLJANA**

**Tel. 01 5055 799, 031 688 310
e-pošta: info@ibi-vegan.si
www.ibi-vegan.si**

Slovenski pediatri niso strokovnjaki za prehrano otrok

V javnosti večkrat slišimo mnoge pediatre, ki trdijo, da je vegetarijanska ali veganska hrana neprimerna ali celo nevarna za zdravje otrok. Večkrat so pod pritiskom predvsem starši vegetarijanskih oz. veganskih otrok, ki morajo od pediatrov celo poslušati očitke, da so neodgovorni, če malčku ne nudijo mesa. Iz tega bi lahko sklepali, da so pediatri izjemni strokovnjaki za prehrano, zato smo na vse pediatre v Sloveniji poslali nekaj osnovnih vprašanj glede vegetarijanske prehrane otrok.

Vprašali smo jih: V čem je razlika med živalskimi in rastlinskimi beljakovinami? Kako je z esencialnimi aminokislinami v rastlinskih beljakovinah? V čem je razlika med sojo in ostalimi rastlinskimi živili? Kakšna je zahteva po vnosu beljakovin v % kalorijske vrednosti za otroke? Kakšna je vsebnost beljakovin v % kalorijske vrednosti v materinem mleku? Kateri otroci rastejo in se razvijajo hitreje, dojeni ali otroci na prilagojenem mleku? Ali je več železa v rastlinski hrani ali mesu? Ali je vegetarijanska prehrana lahko primerna za otroke? Kakšna so stališča največjih prehranskih organizacij v svetu glede vegetarijanstva otrok? Ima uživanje mesnih izdelkov kakšen vpliv na zdravje otrok? Če da, kakšen?

Nihče od pediatrov ni znal odgovoriti na vprašanja

Ker mnogi slovenski pediatri v okviru svojega delovnika svetujejo staršem, naj otrokom ne nudijo vegetarijanske prehrane, bi pričakovali, da bodo odgovore stresli iz rokava. Toda to se ni zgodilo. Dobili smo le nekaj vpljudnih birokratskih dopisov. »Vaše vprašanje smo posredovali na otroški oddelek in vam odgovarjajo, da ne spremljajo vegetarijanstva pri otrocih, zato se vam zahvaljujejo za vprašanja. Najbrž boste imeli več sreče na klinikah,« nam je odgovorila **Silva Gutman** iz Splošne bolnišnice Murska Sobota. »Prebral sem vprašanja. So take narave, da so odgovori dostopni v literaturi in svetujem, da iz tega vira pridobite odgovore. Vprašanja niso ravno vsebina dela specialista pediatra v naši ustanovi in zahtevajo dodatne obremenitve specialistov za vsebine, ki so dostopne v literaturi,« je zapisal **Jani DERNIČ**, dr. med., direktor Splošne bolnišnice Izola. Nekateri so odgovorili, naj se z vprašanji obrnemo na slovenske nutricioniste ali pa na Razširjen strokovni kolegij za pediatrijo oziroma njegovega predsednika prof. dr. **Tadeja Battelino**, dr.med. Tudi njemu smo poslali vprašanja, vendar smo zaman čakali na odgovore.

Strokovni kolegij za pediatrijo ne priporoča vegetarijanstva pri otrocih

Irena Komatar iz ZD Ljubljana nam je v odgovoru citirala mnenje Razširjenega strokovnega kolegija za pediatrijo o primernosti vegetarijanske prehrane, dne 24. 5. 2006: »Mnenje strokovnjakov pediatrične klinike je, da ustanove, kot je vrtec, niso dolžne pripravljati/zagotavljati vegetarijanske prehrane, saj je vegetarijanska prehrana po drugem letu morda lahko ob strogo nadzorovani in dragi sestavi neškodljiva (nobenih znanstvenih dokazov pa ni, da bi bila koristna). V praksi je sestava vegetarijanske prehrane zaradi strokovnih in ekonomskih vzrokov pogosto pomanjkljiva in kot taka zdravju celo škodljiva in je zato splošno ne priporočajo.« Prim. asist. mag. **Martin Bigec**, dr. med. spec. pediater pa je odgovoril: »Uradna navodila o prehrani otrok je izdala Pediatrična klinika v Ljubljani v septembru 2010. Vsi pediatri v Sloveniji se morajo držati enotne doktrine prehrane

otrok. V kolikor boste našli kako drugače misleče, bi tudi mene zanimalo, kaj menijo in kako utemeljujejo svoje odločitve, v nasprotju s strokovnimi navodili.«



Pravilno sestavljena vegetarijanska prehrana je primerna za vse ljudi, tudi za otroke.

Pediater iz Žalca svari pred vegetarijansko prehrano pri otrocih

Edini slovenski pediater, ki se je potrudil in vsaj približno odgovoril na nekatera naša vprašanja, je bil **Aco Mladenović**, dr. med. spec. pediater iz ZD Žalec. »Ustrezno sestavljena vegetarijanska prehrana je lahko za odraslega primerna, nikakor pa ni primerna za otroka ali dojenčka. Skozi milijone let se je naš organizem v anatomske in metabolnem smislu prilagodil mešani prehrani in zelo slabo izkorišča železo iz rastlinske prehrane. Železo potrebujemo za vgradnjo v hemoglobin in prenos kisika do celic, kar je nujno za življenje. Železo potrebuje vsaka naša celica, zlasti celice živčevja in mišic. V kolikor železa primanjkuje, kar je prisotno pri vegetarijanski prehrani, se organizem prilagodi in uporabi večino železa tam, kjer je življenjsko nujno, za vgradnjo v hemoglobin, drugod ga bo primanjkovalo. Otrok, ki od rojstva uživa premalo železa, kot odrasel ne bo dosegel tistega fizičnega in intelektualnega razvoja, ki bi bil pričakovan. Ne poznam vrhunškega športnika ali vrhunškega intelektualca, ki je od otroštva na vegetarijanski prehrani. To zlasti velja za ženske, ki potrebujejo skoraj enkrat več železa. Poleg železa so seveda nujne tudi druge sestavine, zlasti esencialne aminokisliline in maščobne kisliline,« je zapisal žalski pediater.

Za analizo odgovorov slovenskih pediatrov smo zaprosili mag. **Marka Čenčurja**, dolgoletnega neodvisnega raziskovalca, ki se zadnjih 15 let aktivno ukvarja s preučevanjem človeške prehrane, še posebej z vlogo mesa oz. vegetarijanstva v sodobni človeški prehrani. Zaradi izdatnega matematičnega znanja ter systemskega in znanstvenega pristopa je pri svoji analizi prehrane izredno temeljit ter je razkril nešteto napačnih informacij, ki jih danes preko medijev prejema povprečen bralec/bralka. Svoja spoznanja gradi izključno na sodobnih znanstvenih raziskavah, stališčih največjih in najbolj priznanih strokovnih prehranskih organizacij, matematičnih izračunih in prehranskih tabelah.

Ugledne pediatrične ustanove in združenja v svetu podpirajo vegetarijanstvo pri otrocih

»To, da niste prejeli odgovorov pediatrov na zastavljena vprašanja, ne preseneča. Podobno kot zdravniki tudi pediatri v Sloveniji o prehrani ne vedo veliko, iz odgovorov lahko celo sklepamo, da je tisto, kar vedo, bolj stvar nestrokovnih osebnih predsodkov, je hudo zastarelo in velikokrat nasprotuje mednarodni stroki in sodobnim znanstvenim spoznanjem.

Preden na kratko komentiram redke odgovore, ki ste jih vseeno prejeli, bi poudaril, da največje prehranske organizacije v svetu trdijo, da je vegetarijanska prehrana lahko povsem primerna tako za dojenčke kot za odrasčajoče otroke in mladino. Temu mnenju se pridružujejo tudi mnoge ugledne pediatrične ustanove v svetu (med največjimi sta Ameriško pediatrično združenje American Academy of Pediatrics in Kanadsko pediatrično združenje Canadian Pediatric Society). Sedaj pa k odgovorom. Zelo zanimivo je videti, kako so se praktično vsi do zadnjega odločili v popolnosti ignorirati vprašanja, ki so bila zelo specifična in za poznavanje prehrane bistvena. Glede na napisano, predvidevam, da nihče od njih niti slučajno ni vedel (pravilnih) odgovorov nanje.

Naj se najprej dotaknem citiranega odgovora Razširjenega strokovnega kolegija za pediatrijo. Kot prvo je mednarodna stroka jasno povedala, da je vegetarijanska prehrana lahko primerna za vse dobe odrasčanja, tudi za otroke in dojenčke pod dvema letoma starosti. Zato je že sam začetek trditve RSKP, ki namiguje, da je le »po drugem letu« možno sestaviti ustrezno vegetarijansko prehrano, v celoti napačen, kar pomeni, da so se v RSKP očitno odločili nasprotovati relevantni mednarodni stroki. Prav tako je napačna njihova trditev, da vegetarijanska prehrana nima nobenih prednosti, saj te prednosti potrjuje vedno več znanstvenih raziskav, tudi pri otrocih. V nadaljevanju sicer priznajo, da je možno sestaviti ustrezno vegetarijansko prehrano, vendar so stavek okrasili z nepotrebni in znanstveno povsem neutemeljenimi »okraski«, kot je npr. ta, da je taka prehrana »morda« neškodljiva, da mora biti »strogo nadzorovana in draga« ipd. Srhljiva je implikacija take izjave. Iz njihovega stališča lahko implicitno razumemo, da je že vključitev kakršnegakoli mesa v prehrano (recimo poceni hamburgerjev, salam ali drugih mesnih izdelkov) garant, da je taka prehrana zdrava in nepomanjkljiva. Namiguje, da je lahko vsejeda prehrana zdrava tudi, če je cenena. Da mešana prehrana otrok ne potrebuje nobenega strogega nadzora. In kar je še hujše, da mešana prehrana ne more biti škodljiva. To je še toliko bolj srhljivo danes, ko vedno več podatkov kaže na to, kako zelo je hrana mesojede mladine in otrok večinoma napačno sestavljena in se med njimi pojavljajo številne hude bolezni, ki so posledica take prehrane (holesterol, povišan tlak, prevelika teža, rak ...). Vsaka prehrana otrok je lahko napačno sestavljena in kot taka nosi določena tveganja in vsejeda prehrana ni nobena izjema, da bi človek lahko sklepal iz stališč RSKP. Težko se je znebiti občutka, da so ravno take neodgovorne izjave, kot je gornje stališče RSKP, krive za znaten delež takega stanja.

Škodljiva in neodgovorna stališča slovenskih pediatrov do vegetarijanske hrane

Možnim tveganjem vsejede prehrane sem se bolj na široko posvetil v enem od mojih člankov, tu lahko le omenim, da so tveganja pri vsejedi prehrani bistveno bolj nevarna, kot so tveganja pri vegetarijanski prehrani, kar velja tako za odrasle kot za otroke. Pomembno je tudi dejstvo, da se tipične napake pri vsejedi prehrani (pomanjkanje antioksidantov in vitaminov, vlaknin, premajhen vnos sadja in zelenjave, prevelik vnos oksidantov, nasičenih maščob, beljakovin, nitratov in nitritov, heterocikličnih aminov ipd.) ne pokažejo vedno v otroštvu, ampak kasneje. Povsem enako bi lahko zato zapisali tudi stavek: »V praksi je sestava vsejede prehrane zaradi strokovnih in ekonomskih vzrokov pogosto napačna in kot taka zdravju celo škodljiva.« Ker se je RSKP tako kritiko odločil poudariti le pri vegetarijanski prehrani, niso

pa poudarili, da so (tudi veliko hujše) napake možne in v praksi celo zelo verjetne tudi pri vsejedi prehrani, je s tem namignil, da za vsejedo prehrano to ne drži. To pa je milo rečeno škodljivo, nestrokovno in neodgovorno. Ker se je veliko pediatrov v vaših odgovorih sklicevalo ravno na RSKP, to pomeni, da takšna stališča zaradi očitne odgovornosti, ki jo nosijo v lokalnem slovenskem prostoru, pomagajo krečiti napačne in populaciji škodljive prehranske navade.



Popolnoma vsa rastlinska hrana vsebuje vse esencialne aminokisljine.

Odgovor pediatra bolj sodi na nivo kavarniške debate

Komentarjev dr. Mladenovića ne bi na dolgo komentiral, dovolj je že to, da je v svojem uvodnem stavku pokazal popolno nepoznavanje in ignoranco do stališč uglednih mednarodnih prehranskih organizacij. Njegov stavek (ustrezno sestavljena vegetarijanska prehrana ni primerna za otroke) je namreč v diametralnem nasprotju s stališčem vseh največjih prehranskih organizacij, ki trdijo, da taka prehrana je primerna za otroke. Če se je RSKP poskusil nekako izmuzniti mimo jasnih in nedvoumnih stališč mednarodne stroke, se jim je dr. Mladenović odločil direktno nasprotovati. Tu jasno vidimo žalostno stanje slovenske »lokalne« stroke in slovenskih pediatrov. Ne le da ne poznajo sodobnih spoznanj s področja prehrane, ne poznajo tudi relevantnih stališč mednarodne stroke in svoja stališča utemeljujejo na zastarelih in napačnih podatkih ter predvsem na svojih lastnih predsodkih o vegetarijanstvu.

To je lepo razvidno v nadaljevanju Mladenovićevega razpravljanja, ki sodi bolj v kakšno kavarniško debato kot v strokovno argumentacijo. Namreč, teorija o tem, da se je naš organizem skozi »milijone let prilagodil« izključno na en sam tip prehrane, je sicer lepa in zanimiva, morda celo primerna za debato ob kavici. Vendar je daleč od strokovne, saj znanstvena spoznanja to tezo gladko ovržejo. Ne samo, da pokažejo, da lahko človek v vseh obdobjih brez večjih težav zelo zdravo živi brez kakršnega koli mesa v prehrani. Primerjalne študije nadalje nedvoumno pokažejo, da skupine s prehrano, ki vključuje meso (tudi tisti s »priporočeno, uravnoteženo količino« mesa), po zdravju ne presegajo skupine, ki mesa v prehrani sploh ne uživa. Če bi za človeka res bila optimalna mešana prehrana, bi popolnoma vse primerjalne študije pokazale, da tisti, ki jedo uravnoteženo mešano prehrano, po zdravju bistveno presegajo tiste, ki mesa sploh ne jedo. Tega pa raziskave niti slučajno ne potrjujejo, pokažejo le, da se taki posamezniki lahko le približajo zdravju vegetarijancev.

V nadaljevanju dr. Mladenović lepo demonstrira, da se njegovo znanje črpa predvsem iz predsodkov in »ljudskega znanja«, ne

pa iz raziskav. Preprosto je izenačil vegetarijanstvo s pomanjkanjem železa in nato preko tega predsodka sodil o prehrani. Verjetno ga ne moti, da raziskave take enolične povezave ne pokažejo, še manj pa ga verjetno gane, da prej omenjene strokovne organizacije izrecno poudarjajo, da manjša absorpcija železa iz rastlinske hrane tipično ne vpliva na pomanjkanje železa. Vrhunec pa je prav gotovo njegova izjava, da »ne pozna vrhunkega športnika ali vrhunkega intelektualca, ki je od otroštva na vegetarijanski prehrani«, ki lepo zaokroži njegova nestrokovna, na predsodkih osnovana izvajanja. Nedvomno bi bil dr. Mladenović zanimiv sogovornik v kavarniških debatah, vendar je po prikazanem daleč od strokovnjaka, ki bi lahko strokovno in odgovorno kakorkoli sodil o vegetarijanski prehrani otrok.

Pediater, ki nasprotuje vsem največjim prehranskim organizacijam na svetu

Poseben primer pa je dr. Bigec. Trdi, da se morajo pediatri držati stališč Pediatrične klinike. Ni mi sicer poznan zakon ali predpis, kjer je to zapisano, vendar menim, da gre tu le za preprosto odločitev, da bodo posamezniki, kot je dr. Bigec, raje citirali neko lokalno bolj všečno jim stališče kot pa stališče mednarodne prehranske stroke. Naravnost absurdna je trditev dr. Bigca, da bi »rad slišal kakšno drugačno mnenje«. S tem arogantno namiguje, da je stališče Pediatrične klinike eno in edino v svetu ter da je seveda absolutno pravilno. Da druga stališča preprosto ne obstajajo, sicer bi on zanje že slišal.

Ne bi se spuščal v komentiranje stališč Pediatrične klinike, ki so v veliki meri enaka gornjemu stališču RSKP in iz istega razloga škodljiva, pristranska in v določenih pogledih nasprotujoča mednarodni stroki.

Zanimivo je to, da dr. Bigec že dolgo nasprotuje vegetarijanstvu otrok in pri tem uporablja popolnoma napačne argumente (kot je recimo ta, da rastlinska prehrana ne vsebuje vseh esencialnih aminokislin). V preteklosti sem dr. Bigca osebno večkrat seznanil z dejstvom, da v svojih izvajanjih nasprotuje mednarodnim strokovnim organizacijam s področja prehrane. Seznanil sem ga tudi z znanstveno dobro utemeljenimi stališči največjih svetovnih prehranskih organizacij (ki pač imajo »drugačno mnenje«), zato je absurdno, da se dr. Bigec tako spreneveda in celo »izziva«, da naj mu kdo pokaže drugačno mnenje. Takšno ravnanje nam prikaže način razmišljanja slovenskih pediatrov, ki izkazuje ne samo nepoznavanje prehranske stroke, pač pa tudi precejšnjo aroganco.

Predvsem iz zadnjega primera je jasno vidna zaverovanost slovenskih pediatrov samih vase ter popolna ignoranca do relevantnih mednarodnih prehranskih institucij. Konsenz mednarodne prehranske stroke je namreč jassen in ga lepo opiše stališče največje prehranske organizacije v svetu, ADA (American Dietetic Association): **pravilno sestavljena vegetarijanska prehrana je primerna tako za odrasle kot za otroke, nosečnice, doječe matere, dojenčke in športnike.** Medtem ko so stališča omenjenih organizacij krepko podprta z raziskavami, slovenska stroka svoja stališča običajno utemeljuje na predvidevanjih, predsodkih, »ljudskem znanju« in raznih teoretičnih izvajanjih, kar je razvidno tudi iz gornjih odgovorov. Zato je tudi popolnoma jasno, zakaj nihče od pediatrov ni znal odgovoriti na konkretna vprašanja glede prehrane. Za odgovore nanje je namreč potrebno poznavanje prehrane, česar pa slovenski pediatri očitno nimajo.«

Damjan Likar

Študija: Pri nevegetarijancih večje tveganje za zgodnjo smrt

Telesna maščoba povečuje tveganje. Za odrasle s prekomerno težo je bolj verjetno, da lahko v danem trenutku umrejo, kot to velja za njihove prijatelje z normalno težo. Takšni so rezultati nove študije, ki je s tem v zvezi preučevala 1,46 milijonov odraslih belcev, izvedel pa jo je konzorcij ameriškega Nacionalnega onkološkega inštituta.

Za ženske s prekomerno telesno težo so v okviru 10-letnega opazovanja ugotovili za 13 odstotkov večjo verjetnost smrti, za zelo debele ženske pa se tveganje za smrt v primerjavi z ženskami z normalno težo poveča za od 44 do 151 odstotkov. Podobno povečano tveganje obstaja tudi pri moških.

Pred tem opravljene študije so pokazale, da imajo nevegetarijanci višji ITM (indeks telesne mase), kot tisti, ki se prehranjujejo z rastlinsko hrano, kar pri prvih povečuje tveganje.

Znanost je v tem pogledu jasna: da bi zmanjšali tveganje za smrt, uvedite zdravo rastlinsko prehranjevanje in znebite se prekomerne teže. Najbrž se ne bi želeli znajti v primežu ameriškega zdravstva. Pri njem namreč ne gre za to, da bi ljudem omogočalo ozdravitev, temveč za služenje denarja, namenjenega zdravstveni industriji. Če ne želite proti koncu življenja okušati



Uživanje mesa poveča možnosti za prezgodnjo smrt.

bede ameriške zdravniške travestije, že danes prevzemite nadzor nad svojim zdravjem ter uživajte hrano z bogato rastlinsko vsebnostjo in malo maščobami.

Referenca za zgoraj omenjene študije:
de Gonzalez AB, Hartge P, Cerhan JR, et al. Body-mass index and mortality among 1.46 million white adults. *N Engl J Med.* 2010;363:2211-2219.

Vir: Vegsource.com, prevod: Nevenka Likar

POGLEJTE ŽIVALIM V OČI!



SPREJMITE JIH V SVOJE SRCE!

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: **SI56 0201 – 1025 – 3228 – 311**

in referenčno številko:
(izpolni društvo)

ali zaporedno številko direktne obremenitve upnika:
(izpolni društvo)

kratak opis storitve: plačilo prostovoljnega prispevka (donacije)

predlaga v breme računa številka:

SI56
(številka transakcijskega računa – izpolni donator)

obremenitev tega računa za znesek:

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

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

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

Kraj in datum:

Podpis donatorja – dolžnika:

(Izpolni društvo)

Kraj in datum:

Podpis pooblaščenice osebe, ki je izvršila
identifikacijo dolžnika:

UGOVOR ALI PREKLIC PLAČILA: Upnik in banka sta sporazumna, da če se dolžnik z vsebino ali višino obremenitve ne strinja, lahko plačilo 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.

ZDRAVA TELEVIZIJA

Gledanje televizije je lahko tudi zdravo

Podjetje TV Studio 7 se ukvarja s slovenjenjem in delno postprodukcijo oddaj iz nemškega Santec Media. Oddaje vključujejo tematske sklope kot so: narava in živali, vegetarijanstvo, duhovnost, telovadba za usklajenost telesa in duha, otroški program – vsi pa temeljijo na vedenju, da smo ljudje s svojim notranjim bistvom neločljivo povezani v enosti celotnega stvarstva, torej s soljudmi, živalmi, rastlinami in minerali.

Oddaje z omenjenimi vsebinami so se v lanskem letu začele predvajajo na nekaterih slovenskih televizijah, letos pa smo že vzpostavili projekt internetne televizije, ki jo lahko gledate na www.zdrava-televizija.com. V prihodnjih tednih podjetje načrtuje še postavitev lastnega kanala v slovenskem kabelskem omrežju pod imenom ZDRAVA TELEVIZIJA.

Oddaje TV Studia 7 se predvajajo na naslednjih televizijah:

GEA TV – Ljubljana, ETV – Kisovec, KTV – Ormož, GTV – Kranj, Moj TV – Sevnica, LEP – Logatec, RTS Maribor, TV Sponka – Portorož, Vaš Kanal – Novo mesto

Več informacij o vsebinah in terminih predvajanja na posameznih tv kanalih dobite na www.tv-studio7.com

Namen ZDRAVE TELEVIZIJE je zapolniti tisto vrzel v medijskem prostoru, ki jo danes občutijo ljudje, ki iščejo nazaj k svojemu resničnemu izvoru. Mnogi ljudje danes hrepenijo po resnici, ljubezni, zdravju, miru, varnosti in gotovosti. Mnogi tudi spoznavajo, da jim obstoječe institucije ne nudijo pravih in zadostnih informacij za ohranjanje telesnega blagostanja in duhovni razvoj. Programske vsebine ZDRAVE TELEVIZIJE so pozitivno naravnane, a kritične do tistih vidikov današnjega življenja, ki rušijo ravnovesje in harmonijo med vsemi oblikami življenja. Iz različnih zornih kotov želijo razkrivati resnico in podati gledalcem verodostojne informacije s področja prehranjevanja, odnosa do naših sobitij, odnosa do duhovnosti, povezave med materialnim in duhovnim svetom ter s tem ljudem pomagati, da v poplavi različnih, nemalokrat nasprotujočih si informacij, lažje najdejo svojo pot in si oblikujejo svoj slog življenja.

V razvoju svoje medijske dejavnosti ima ZDRAVA TELEVIZIJA v načrtu tudi lastno produkcijo, ki bo zajemala raznovrstna področja delovanja v Sloveniji, ki so v skladu z njeno usmeritvijo. Medijsko



bomo podprli akcije, prireditve, okrogle mize in druge dogodke, ki delujejo v dobro živali in narave. Podjetje TV Studio 7 si kot lastnik blagovne znamke ZDRAVA TELEVIZIJA prizadeva obdržati se v času, ki ekonomsko ni najbolj prijazen do dejavnosti v razvoju. Ena od oblik financiranja dejavnosti podjetja je tudi prodaja oglasnega prostora, s katerim TV Studio 7 trenutno razpolaga na slovenskih televizijah, ki v svoj program uvrščajo naše oddaje. Še večji obseg reklamnega prostora pa bo v kratkem na voljo na kanalu ZDRAVA TELEVIZIJA.

Zagotovite si svoj prostor v medijskem svetu!

TV Studio 7 vabi k ugodnemu reklamnemu oglaševanju vaših proizvodov, storitev ali dejavnosti na mnogih lokalnih TV kanalih. Začnite oglaševati danes in si s tem zagotovite še 1 mesec brezplačnega oglaševanja na prihajajoči ZDRAVI TELEVIZIJI. Več informacij na e-naslovu marjan.vincetic@tv-studio7.com

Studio 7 d.o.o.

Zdrava televizija bo največja pridobitev za društvo in živali

Že kmalu po ustanovitvi Društva za osvoboditev živali in njihove pravice smo razmišljali, kako pomembne informacije o mučenju in izkoriščanju živali in narave, pomembnosti veganske ali vsaj vegetarijanske prehrane, pravnih vidikih odnosa do živali in narave, prenesti čim širši slovenski javnosti.

Tako smo razmišljali o svoji reviji, internetni strani, televiziji ali radijski postaji. Revijo in spletno stran imamo že več let in smo gotovo marsikomu pomagali k drugačnemu razmišljanju in odnosu do živali.

Nastanek Zdrave televizije, ki se obeta v bližnji prihodnosti pa bo gotovo največja pridobitev za društvo ter tako za živali in naravo. Na tem kanalu bo imelo društvo oz. vsebine namenjene živalim in njihovi problematiki svoj stalen prostor v obliki različnih oddaj in prispevkov. Prednost te televizije pred drugimi je ta, da so njeni ustvarjalci ljudje,

ki so živalim naklonjeni in so povečini tudi člani našega društva. Prav to pa je tisto, kar se nam je pred leti zdelo najbolj pomembno in hkrati nedosegljivo.

Dogajanja, tem in aktualnih dogodkov v zvezi z živalmi in vegetarijanstvom je na področju Slovenije gotovo veliko, mi pa želimo, da se o njih poroča verodostojno, brez prikrivanja in potvarjanja dejstev. V načrtu imamo, da bi v okviru društva nastala skupina, ki bi za to skrbela.

Če si morda novinar, snemalec, imaš kamero ali pa morda čutiš, da bi ta talent želel razviti in se tega naučiti, ali kako drugače sodelovati, javi se nam. Veseli bomo vsakega klica ali sporočila na info@osvoboditev-zivali.org

Stanko Valpatic, predsednik

Izgovori ob uživanju mesa (in zakaj ne držijo)

5. del



Izgovore lahko razdelimo v več skupin. V prvi skupini so tisti, ki skušajo uživanje mesa prikazati kot nujno potrebno. Ti izgovori delujejo v smeri dokazovanja, da naj brez mesa ne bi šlo, ker naj bi bile v mesu nujne sestavine, ki jih ne moremo dobiti nikjer drugje. Taki izgovori želijo prikazati mučenje živali kot nujno zlo, saj skušajo dokazati, da nimamo možnosti svobodne odločitve, da naj bi meso preprosto morali jesti, v to naj bi nas silili neki zunanji dejavniki.

V prejšnjih delih smo nedvoumno s pomočjo prehranskih tabel, citiranjem raziskav in stališč strokovnih prehranskih združenj pokazali, da meso danes niti slučajno ni potrebno v prehrani človeka, ne za otroke ne za fizične delavce. Pokazali smo, da vsejeda prehrana vsebuje bistveno več tveganj, poleg tega so ta tveganja veliko nevarnejša. Pokazali smo, da kvalifikacija človeka kot vsejedega ne pomeni, da je meso nujno del prehrane ali da je prehrana z mesom človeku ustrenejša. Danes bomo nadaljevali s spoznavanjem naslednjih izgovorov, ki skušajo prikazati ribe v prehrani kot zdrave ali celo kot nepogrešljive.

14. Človek mora za zdravje jesti ribe (ker so bogate z omega 3 maščobami)

Že v predhodnih točkah smo pokazali, da se v mesu ne nahaja nobena hranilna snov, ki se je ne bi dalo dobiti tudi iz ostalih virov, kar velja tudi za meso morskih živali. Prav tako smo pokazali, da največje prehranske organizacije v svojih stališčih trdijo, da je izključitev mesa (vključno z ribami) iz jedilnika ne samo mogoča, pač pa celo zdrava. RIBE SE obravnavajo kot posebno zdrava hrana in običajno se kot dokaz citira ogromno število raziskav, ki naj bi pokazale, da je večje uživanje rib povezano z boljšim zdravjem (predvsem z manjšim tveganjem za srčno-žilne bolezni). Vendar je težava teh raziskav v tem, da ne upoštevajo ostalih prehranskih kofaktorjev, ki vplivajo na te bolezni. Tako nekdo, ki poje več rib, običajno poje manj mesa kopenskih živali (nadomesti meso kopenskih živali z ribami), kar je samo po sebi lahko vzrok za manjšo obolevnost, saj je uživanje mesa povezano s povečanjem tveganja za različne bolezni [57][58][59][60]. V kontrastu s tem pa raziskave, ki upoštevajo te kofaktorje [62], ugotovijo, da vključevanje rib v dieto samo po sebi ne prinese popolnoma nobenih zdravstvenih prednosti, zdravstvene prednosti pridejo izključno zaradi izključitve mesa kopenskih živali in večje količine sadja in zelenjave, ne pa zaradi vključitve rib v prehrano. Zato je teza, da so ribe v prehrani vir zdravja, napačna. Raziskave, ki povezujejo zdravstvene prednosti vključevanja rib v prehrano, so tako zavajajoče, saj zamenjava škodljivega mesa kopenskih živali za nekoliko manj škodljivo meso morskih živali še ni dokaz, da je meso rib zdravo samo po sebi, trdimo lahko le, da je manj škodljivo. Podobno kot nikakor ne moremo trditi, da so cigarete z ultramajhno vsebnostjo nikotina zdrave, čeprav raziskave pokažejo, da zamenjava navadnih cigaret s takimi cigaretami izboljša zdravje [74].

Če bi želeli dokazati, da so ribe zdrave same po sebi, bi morali pokazati, da so tisti, ki od mesa uživajo le ribe, bistveno bolj zdravi kot tisti, ki ne jedo nobenega mesa. Z drugimi besedami, pokazati bi morali, da bi se zdravje tistih, ki ne jedo mesa, bistveno izboljšalo, če bi v njihovo prehrano vključili ribe. Vendar tega raziskave ne potrjujejo. Podobno kot smo ugotovili v predhodnih točkah, tudi tu velja, da se tisti, ki uživajo ribe, lahko zdravju tistih, ki ne jedo nobenega mesa, le približajo, ga pa ne presežejo [24][61]. Iz gornjih raziskav je torej jasno, da uživanje rib za zdravje nikakor ni bistveno.

Pri promoviranju koristnosti rib (podobno kot pri promoviranju mesa) se po navadi navaja vsebnost določenih hranilnih snovi. V prejšnjih poglavjih smo videli, da se vse hranilne snovi, ki se nahajajo v mesu, brez težav dobi drugje. Raziskave namreč pokažejo, da tisti, ki jedo ribe, po zdravju tipično nikoli ne presežejo tistih, ki mesa sploh ne jedo, lahko se mu le približajo.

Hranilne snovi, ki se običajno izpostavljajo pri ribah, so omega-3 maščobe. Rastline so zelo bogate z esencialnimi omega-3 maščobami, vendar so te maščobe v rastlinah večinoma kratkoverižne (ALA). Človekovo telo za svoje delovanje potrebuje dolgoverižne maščobe (DHA, EPA), ki pa jih lahko tvori iz kratkoverižne ALA. Tehnično izmerjena stopnja pretvorbe kratko v dolgoverižne omega-3 maščobe je zelo nizka, zato so nekateri začeli zagovarjati tezo, da je relevantno le uživanje dolgoverižnih omega-3 maščob iz rib. Po tej tezi naj bi telo iz rastlinskih virov tvorilo premalo dolgoverižnih maščob, kar naj bi škodovalo zdravju. Prva težava te teze je že omenjeno dejstvo, da zdravstveno stanje tistih, ki ne jedo mesa, ni slabše od zdravja tistih, ki jedo ribe [24][61][62], kar pomeni, da visoka vsebnost dolgoverižnih omega-3 maščob v ribah očitno nima bistvenega pozitivnega učinka za zdravje.

Druga težava te teze pa je v tem, da temelji na predpostavki, da je pretvorba ALA v telesu nezadostna. Vendar so raziskave že pred časom pokazale, da je pretvorba ALA bistveno boljše pri vegetarijancih kot pri tistih, ki jedo ribe. [63] Novejša raziskava to potrjuje [64], pokaže pa tudi, da tisti, ki ne jedo rib, po stanju dolgoverižnih omega-3 maščob ne zaostajajo za tistimi, ki ribe jedo.

Rezultati raziskav pokažejo, da z dodajanjem rib k vegetarijanski prehrani nikakor ne izboljšamo zdravja. Možni sta dve razlagi, zakaj je tako:

1. Prva možnost je, da dolgoverižne omega-3 maščobe, ki se nahajajo v ribah, sicer imajo pozitivne učinke, vendar ostale hranilne snovi v ribah te pozitivne učinke popolnoma izničijo. Če to drži, je vsekakor smiselno, da bi uživali dolgoverižne omega-3 maščobe, vendar te za optimalno zdravje nikakor ne smejo priti iz rib. To tezo potrjuje tudi veliko raziskav, ki kažejo, da imajo ribe lahko negativen učinek na zdravje [24][62][65].

2. Druga razlaga je, da pretvorba ALA v dolgoverižne omega-3 maščobe zadosti vsem potrebam organizma, tudi če se ne uživa rib. Raziskave namreč pokažejo, da je pretvorba bistveno boljše, če človek ne uživa rib, najnovejše raziskave pa pokažejo, da ta pretvorba lahko povsem zadosti potrebam organizma po dolgoverižnih omega-3 maščobah pri tistih, ki ne uživajo rib. Glede na te raziskave je sklep, da je pretvorba pri vseh ljudeh nezadostna, napačen.

Določene raziskave torej podpirajo dejstvo o škodljivostjo rib, druge podpirajo dejstvo, da je pretvorba ALA v dolgoverižne maščobe povsem zadostna. Da se bo natančno ugotovilo, katera razlaga drži (lahko je tudi kombinacija obeh), bo treba še nekaj raziskav. Vendar ne glede na to, katera od gornjih možnosti se bo izkazala za pravilno, v obeh primerih velja, da rib za zdravje nikakor ni nujno niti smiselno uživati.

Pa še nekaj besed o samih dolgoverižnih omega-3 maščobah v ribah. Pomembno dejstvo je, da ribe same niso sposobne tvoriti teh maščob, v svoja telesa jih vnesejo preko prehrane. Osnovni vir teh maščob so alge in mikroorganizmi, ki se nahajajo v vodi. Torej je trditev, da so samo ribe vir teh maščob napačna. Ribe so le posreden vir, primaren vir so alge. Omega-3 (predvsem DHA) lahko torej pridelamo v poljubnih količinah z gojenjem alg (enakih alg, iz katerih ribe dobijo svoje omega-3 maščobe). Ta način pridobivanja omega-3 maščob ima veliko prednosti pred ribami.

Ribe v svojem telesu kopičijo omega-3 maščobe iz zaužitih alg, vendar je stranski produkt tega procesa tudi kopičenje toksinov, ki se nahajajo v vodi. Ker alge lahko gojimo v kontroliranem okolju brez kontaminantov, omega-3 maščobe iz alg ne vsebujejo popolnoma nobenih toksinov. Poleg tega je pridobivanje omega-3 maščob iz alg posredno preko teles rib izredno potraten proces (pobiti je treba ogromno rib), kar škoduje naravnemu ravnovesju in uničuje naravo. Veliko ugodnejše in naravi prijaznejše je pridobivanje maščob neposredno iz alg. In ker iz alg pridobljene omega-3 maščobe ne vsebujejo kontaminantov, so veliko bolj kvaliteten vir kot ribe. Za vse ostale hranilne snovi, ki jih ribe vsebujejo (beljakovine, B12 itd.), pa smo že v prejšnjih točkah ugotovili in nedvoumno dokazali, da se jih zelo enostavno dobi tudi iz drugih virov.

Kot že omenjeno, je eden od problemov uživanja rib v kontaminaciji letih s toksini. Številne raziskave kažejo, da so ribe (poleg mesa in drugih živil živalskega izvora) daleč največji vir pesticidov in drugih strupov v naši prehrani. Tako študija v Španiji [68] pokaže, da so ribe največji vir pesticidov DDE, lindana in dieldrina. Precej študij [69][70][71] pokaže, da niso ogroženi samo starejši, pač pa tudi otroci žensk, ki jedo ribe, saj rezultati pokažejo, da je mleko žensk kontaminirano s pesticidi toliko bolj, kolikor več rib ženska poje. Raziskovalci v eni od raziskav celo izražajo skrb nad rezultati, saj naj bi vsebnost nevarnih pesticidov (kot je npr. DDT) v materinem mleku vsejedi žensk bistveno presežala dovoljene vrednosti. Ribe so tudi izredno velik vir dioksinov v prehrani ljudi. Poleg obremenjenosti s pesticidi je tveganje pri uživanju rib tudi v zastrupljenosti z živim srebrom in drugimi težkimi kovinami.

Raziskave [72][73] na primer pokažejo, da znaten delež morskih živali v Jadranskem morju vsebuje prekomerno količino živega srebra v najstrupenejši obliki: metilno živo srebro. Vsebnost živega srebra je različna od vrste do vrste, pa tudi znotraj posamezne vrste je velik razpon. Vendar pri praktično vseh vrstah rib najdemo primerke, ki bistveno presežajo dovoljene vrednosti. Zato je za zmanjšanje tveganja pri prehranjevanju z ribami potrebno dobro poznavanje vrst rib, potrebno je izredno veliko znanja in pazljivosti, poleg tega je potrebna tudi sreča. Na mestu pa je tudi vprašanje, kako je določena »dovoljena vrednost« za strupe. Obstaja namreč utemeljen sum, da so na oblikovanje teh vrednosti vplivali zainteresirani lobiji (ribiški lobi je poleg živinorejskega eden najmočnejših v svetu). Vsekakor pa ni smiselno v telo vnašati kakršnekoli strupe, če raziskave nedvoumno pokažejo, da to sploh ni potrebno. Glede na vsa tveganja, povezana z uživanjem rib, ter glede na rezultate raziskav, ki nedvoumno pokažejo, da uživanje rib v primerjavi z izključitvijo mesa iz prehrane ne prinese



Rezultati raziskav pokažejo, da z dodajanjem rib k vegetarijanski prehrani nikakor ne izboljšamo zdravja.

nobnih prednosti, lahko trdimo, da za zdravje ni potrebno uživanje rib. Zato je tudi ta trditev le izgovor.

15. Mediteranska prehrana je zdrava zato, ker vključuje ribe

Mediteranska prehrana je dokazano povezana z določenimi zdravstvenimi prednostmi, kot je manjša pojavnost bolezni srca in ožilja ter nekaterih oblik raka. Običajno se kot bistveni sestavni del take prehrane navajajo ribe. Včasih gredo posamezniki celo tako daleč, da zdravstvene prednosti mediteranske prehrane uporabljajo kot dokaz, da so ribe zdrave. Vendar najnovejše študije kažejo, da to ne drži. V obsežni in izredno pomembni raziskavi [62] so preverili vpliv posameznih aspektov mediteranske prehrane na zdravje. Rezultati pokažejo, da je med najpomembnejšimi dejavniki mediteranske diete, ki pozitivno vplivajo na zdravje, manjše uživanje mesa ter večje uživanje zelenjave. Z zdravjem je pozitivno povezano tudi uživanje stročnic, nekoliko manj pa uživanje žit in zmanjšanje uživanja mleka in mlečnih izdelkov. Edini dejavnik mediteranske diete, ki je bil v raziskavi negativno povezan z zdravjem, je bilo uživanje rib. Raziskava torej nedvoumno pokaže, da ribe niso faktor zdravilnosti mediteranske diete. Še več, so celo dejavnik, ki zdravilnost te diete zmanjšuje.

Zgoraj pokazani vplivi posameznih dejavnikov jasno pokažejo, da je mediteranska dieta zdravilna izključno samo zato, ker je bližje vegetarijanski prehrani, nikakor pa ne zato, ker vsebuje ribe. Lahko bi celo rekli, da je mediteranska dieta zdrava kljub ribam. Naj na tem mestu ponovno omenimo, da raziskave pokažejo (bolj podrobno opisano v točki 13), da nobena dieta po zdravju ne prehiti diete, ki izključi vse meso iz prehrane, tej dieti se lahko ostale le približajo. Izjava, da je mediteranska dieta zdrava, ker vsebuje ribe, je napačna in služi le kot izgovor.

Mag. Marko Čenčur

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

Prošnja za prostovoljne prispevke za delovanje društva

Dragi prijatelji živali, Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice si prizadeva storiti čim več 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 pikniki in druge prireditve, izdajanje revije in drugih brezplačnih publikacij (letaki, plakati ...), delovanje varuha pravic živali in drugo.

Vsaka finančna pomoč pomeni dragocen prispevek in podporo našemu delu. Zato pozivamo vse prijatelje živali, da nam pri

borbi za osvoboditev živali pomagata. Že 1 evro pomaga!

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na: Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva, številka računa: SI56 0201 1025 3228 311 (odprt pri NLB d.d.), referenca: 00 0107, namen plačila: prostovoljni prispevki.

Za vašo podporo se vam iskreno zahvaljujemo!

Plaćilni nalog BN 02

NALOGODAJALEC

Plačilo Dvig gotovine Poroč gotovine Nubno

Ime: JANEZ NOVAK
Številka računa: SI56
Ulica: NOVAKOVA UL. 1
Referenca:
Kraj: 1000 LJUBLJANA
Valuta: EUR = 1.00
Datum plačila:
Namen plačila: PROSTOVOLJNI PRISPEVEK
Mesto prila:

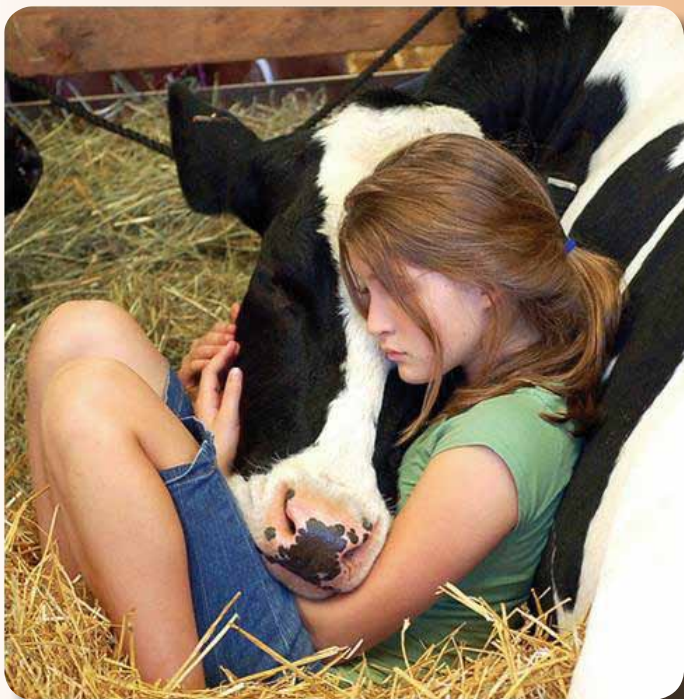
PREJEMNIK

Ime: DRT. ZA OSVOBODITEV ŽIVALI
Številka računa: SI56 0201 1025 3228 311
Ulica: OSTROŽNO PRI PONIKVI 26
Referenca: 00 0107
Kraj: 3232 PONIKVA

Žig nalogodajalca: _____ Datum predložitve: _____ Podpis nalogodajalca: _____

Vzorec izpolnjenega plačilnega naloga BN 02





SOŽITJE OTROK IN ŽIVALI



KOPRIVA

Koprive z iBinezo

Velika kopriva

Uporablja se v juhah, prilogah in zeliščnih čajih. Je trajnica, ki raste zlasti ob hišah, ograjah, zidovih, živih mejah, ob robovih poti in gozdovih. Kopriva vsebuje veliko klorofila, vitamina C in mineralnih snovi. Ustavlja krvavitve, pomaga pri revmi, celi rane, oži žile in pomirja vnetja. Je odlično živilo za spomladansko razstrupljanje telesa, saj čisti organizem, pomaga pri obolenjih črevesja, pri slabokrvnosti, artritisu in revmatizmu. Poleg tega znižuje krvni sladkor, zaustavlja krvavitve in povečuje izločanje mleka pri doječih materah.

RECEPT ZA 4 OSEBE:

**150 dag kopriv
kozarček namaza iz sončnic iBi (iBineza)
zgostitev iz 5 dag pirine moke
začimbe: veganka, česen, peteršilj, sol, poper, timjan**

Priprava:

Očiščene in oprane koprive kuhamo v vreli vodi 4 do 5 minut. Odcejene zmeljemo v mešalniku (lahko tudi na drobno sesekljamo), jih damo v ponev, dodamo podmet iBinezo, pomešamo v vodi s pirino moko, malo solimo, in ko zavrejo, dodamo še po okusu veganko, česen, peteršilj, poper in timijan. Kuhamo jih še minuto ali dve, nato postrežemo s krompirjevim pirejem.



Klamatske alge in probiotiki so zelo učinkovita pomoč pri alergijah

Danes so alergije vse bolj pogosta težava, tako pri otrocih kot tudi odraslih. Dokazano je bilo, da si pri alergijah lahko pomagata z naravnimi in učinkovitimi dodatki KlamathRW®max in probiotiki Lactobacillus Acidophilus DDS-1.

Alergije lahko povzročijo različni dejavniki, kot so pomanjkanje hranil, neuravnotežen imunski sistem, stres ter slabše delovanje želodca in črevesja (sindrom prepustnega črevesja). Hranilne snovi ter ostale posebne molekule v klamatski algi **KlamathRW®max** skupaj z učinkovitimi prebiotiki in probiotiki Lactobacillus Acidophilus DDS-1 in prebavnimi encimi pomagajo 'ponovno vzpostaviti' funkcije, ki so pri alergijah porušene.

Nad alergije na naraven način

Če želimo »premagati«
alergije, preobčutljivost na hrano, potem je nujna obnovitev črevesne flore. Okvara črevesne membrane (sindrom prepustnega črevesa) je pogosto vzrok mnogih boleznih, tudi alergij.

Dokazano je, da je s primernim vnosom učinkovitih probiotikov in prebavnih encimov (NutriFlor/FloraZym ali FloraBus za otroke), ki učinkujejo na črevesno membrano, mogoče alergije tudi nadvladati. Prebavni encimi preprečijo nastajanje neprebavljenih snovi, ki poškodujejo črevesno membrano in povzročajo sindrom prepustnega črevesa. Če se prekine nastajanje neprebavljenih snovi, se **zmanjša proizvodnja antigenov (telesu tujih snovi)**. To je pomembno, saj antigeni sčasoma povzročajo različne vnetne reakcije, tako alergične kot avtoimunske. **FlorBus** in **NutriFlor/FloraZym** vsebujejo EnzyMax® - izvleček naravnih prebavnih encimov. Ko jih zaužijemo, se hrana hitreje in bolje prebavi. Skupaj z učinkovitim sevom Lactobacillus Acidophilus DDS-1 v izdelkih so **prebavni encimi** pri obnovi poškodovane črevesne membrane zelo uspešni.

KlamathRW®max - edinstven vir močnih, naravnih molekul pri alergijah

Pomanjkanje hranil in neuravnotežen imunski sistem sta pogosto dva izmed dejavnikov razvoja alergij. Če bi si želeli ustvariti kar najboljši modulator imunskega odziva, bi moral biti ta prav takšen, kakršnega nam je podarila narava že pred milijoni let! In takšnega najdete v klamatski algi **KlamathRW®max**.

Številne raziskave so potrdile, da registrirana prehranska dopolnila na bazi klamatskih alg, predelanih po hladnem refrakcijskem postopku ter prebiotiki in probiotiki iz družine L. Acidophilus DDS1 in B. Bifidum delujejo kot zelo učinkovita pomoč pri: respiratornih alergijah (npr. seneni nahod), zmanjšani ali oslABLjeni črevesni flori, med terapijo z antibiotiki in po njej, oslABLjenem imunskem sistemu, zastupitvah s hrano in/ali vodo,...

Več na: www.vidastudio.si
VI-DA STUDIO

Tržaška c. 132, Ljubljana, tel.: 01 256 74 74, e-pošta: info@vidastudio.si

Alergije?

Poiščite tri nepogrešljive pri krepitevi imunosti in obnovi črevesne flore!

Primerno v vseh življenjskih obdobjih, tudi za otroke in nosečnice.



Klamath RW®max so edinstven vir močnih prehranskih molekul, ki učinkujejo močno **protivnetno** in **uravnavajo imunski sistem**, kar so dokazale študije. Te molekule so, poleg vseh ostalih snovi, **naravno prisotne** v samih klamatskih algah **Klamath RW®max**. Izdelka NutriMax/Nimbus pa sta še dodatno obogatena z dvema molekulama - fikocianinom in feniletilaminom. Fikocianin **zavira** nastajanje snovi (levkotriena B4), ki je neposredno odgovorna za **razvoj astmatičnih in dihalno-alergičnih reakcij**. Feniletilamin pa je učinkovit pri **izboljšanju razpoloženja in čustvene stabilnosti**. Stres in čustvene motnje so seveda pomembni faktorji pri nastajanju astme in vseh težav z alergijami. Klamatske alge Klamath RW®max so v tem trenutku edina znana hrana, ki naravno vsebuje veliko feniletilamina. Imunon, ki ga vsebujejo klamatske mikroalge Klamath RW®max, je zelo pomemben pri boju proti alergijam, saj uravnava imunski sistem. Spodbudi delovanje tistih delov imunskega sistema, ki so v osnovi odgovorni za **nevtralizacijo alergenov**, in zmanjša pretirano aktivacijo komponent imunskega sistema, ki so odgovorne za vnetja in pretirano stimulacijo.

Priporočena terapija pri alergijah:

Pri otrocih NimBus in FloraBus (če ima otrok alergije na mleko ali jagode priporočamo namesto FloraBusa NutriFlor)

Pri odraslih NutriMax in FloraZym/NutriFlor NutriFlor in FloraZym sta brez mleka in glutena.

NAROČILA NA TEL.: 01 256-74-74

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice

prireja

ENODNEVNE TEČAJE

VEGETARIJANSKE KUHINJE

V PROSTORIH "KUHINJE PO MERI" NA CELOVŠKI CESTI 87 V LJUBLJANI

PREDVIDENI TERMINI KUHARSKIH DELAVNIC:

26.3., 9.4., 16.4., 7.5., 21.5., 4.6. 2011

Cena za enodnevni tečaj znaša 25 EUR.

V ceno je vključeno:

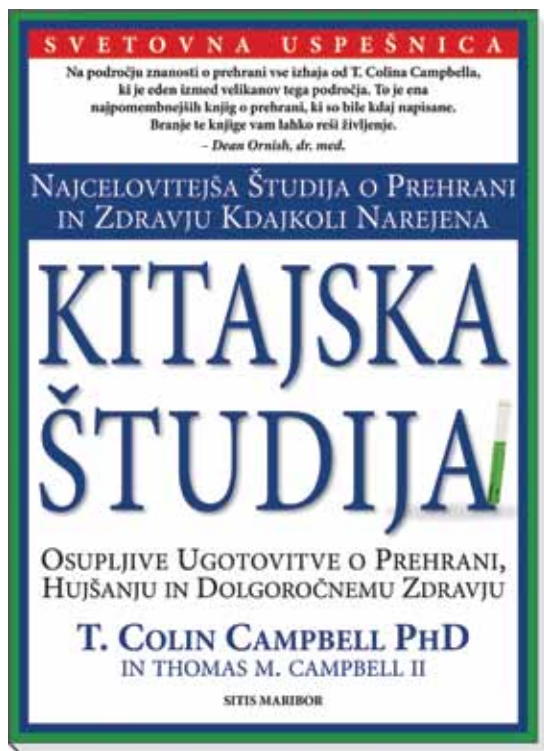
- KUHARSKE INŠTRUKCIJE**
- OBROK, KI GA BODO UDELEŽENCI PRIPRAVILI**
- TEMATSKO PREDAVANJE Z GOSTI (mag. Marko Čenčur, Ica Kreber, Stanko Valpatič, dr. med. Petra Mihalek)**

**PRIJAVE SO MOŽNE NA ENO DELAVNICO ALI NA VSE, SAJ BODO
RECEPTI VSAKIČ DRUGAČNI**

ROK ZA PRIJAVO JE VSAJ TRI DNI PRED PREDVIDENIM TERMINOM

VLJUDNO VABLJENI!

Prijavnice in dodatne informacije lahko dobite v prostorih "Kuhinje po meri", v trgovini K naravi in na spletni strani društva www.osvoboditev-zivali.org ter telefonski številki **051 655-577**. Vaše prijave pa lahko pošljete tudi na e-naslov ales@osvoboditev-zivali.org.



Če jemo živali – ubijamo tudi sebe

Mnogi vegetarijanci ne jedo mesa zaradi sočutja do živali in tako je tudi prav.

Rastlinojedstvo je lahko tudi povsem egoistično dejanje : Ne jem živali in živalskih izdelkov, ker to škodi MENI!

Izsledki najboljšežnejših, nepristranskih in zanesljivih znanstvenih raziskav dajejo nešteto dokazov, da uživanje živalske hrane povzroči takšno škodo, da je ne more popraviti niti najsodobnejša medicinska znanost.

O vsem tem piše v Kitajski študiji, ki je končno izšla tudi v slovenščini. Kitajski študiji je usojeno, da postane ena najpomembnejših knjig desetletja, ker je napisana iskreno, pogumno in jasno, z intelektualno poštenostjo in globoko pronicljivostjo. Če se bo začela

začela uveljavljati v praksi, se bo začelo obdobje nalezljivega zdravja.

Če iščete načine, kako bi izboljšali svoje zdravje, učinkovitost in uspeh, preberite to knjigo takoj.

Za dodatne informacije in naročila: SITIS d.o.o.; Tel: 02 421 33 33; www.sitis.si



“Dokler bodo klavnice, bodo tudi vojne.”
(Lev Nikolajevič Tolstoj, 1828 - 1910, ruski pisatelj)

www.osvoboditev-zivali.org



Vegetarijanska prehrana za dobro počutje

Lola Gosnell



iBi

Original, ki tekne!

- * brez konzervansov
- * brez barvil
- * brez zgoščevalnih sredstev
- * brez regulatorjev kislosti
- * brez stabilizatorjev
- * brez zaviralcev oksidacije
- * brez emulgatorjev
- * brez ojačevalcev okusa
- * brez glutamata
- * brez sladil
- * brez laktoze
- * brez GSO
- * brez...

Mi nismo "Bio",
mi smo
čista narava!

Ugodno, ugodno, še enkrat ugodno!



Tel: 01/ 505 57 99, 031/ 681 426

www.ibi-vegan.si • e-mail: info@ibi-vegan.si

Trgovina K NARAVI, Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana