

# Osvoboditev živali

REVILJA ZA PRIJATELJE ŽIVALI

BREZPLAČEN IZVOD



AKTUALNO

**Naravna komunikacija s psi**

NE PREZRITE

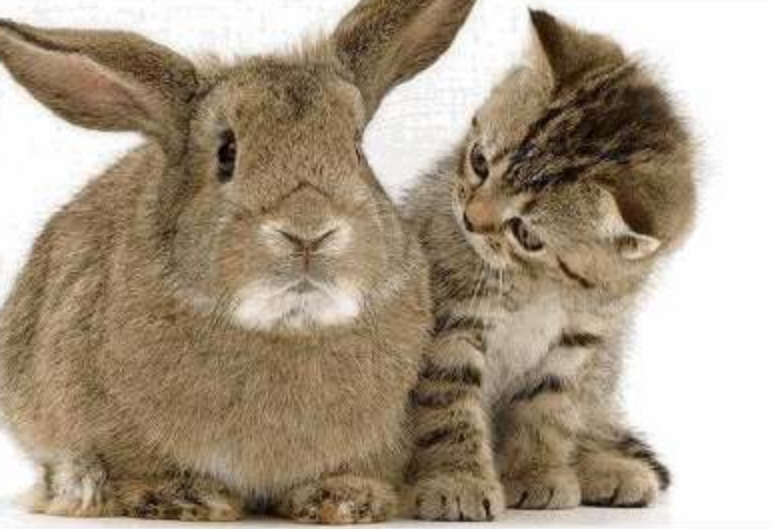
**Vegetarijanska prehrana  
za otroke in mladostnike**

25

MAJ 2013

LETNIK 10





PRIJATELJSTVO BREZ MEJA

# Živinoreja, ribištvo in prehranske afere

Leto 2013 bo očitno spet leto afer z živili živalskega izvora. Britanci so v ovčjem curryju odkrili pasje meso. V govejih lazanjah je bilo konjsko meso. V nekaterih primerih so potrdili tudi prisotnost fenilbutazona, za zdravje nevarnega „zdravila“. Največ primerov lažnega označevanja so odkrili v Franciji. Švedi so v slovenskih govejih klobasah odkrili svinjsko meso. Hrvati so v mleku odkrili aflatoksin M1. Nizozemci so aflatoksin odkrili v krmi krav mlekaric. Nemci so ugotovili, da so jajca, označena kot „organska“ ali „iz proste reje“, v resnici z industrijskih farm in so jih proizvajalci zavestno lažno označevali. Na dan je prišlo tudi to, da so aprila 2012 na Spodnjem Saškem v jajcih odkrili dioksin, a so oblasti podatke o tem zamolčale. V perutninskem mesu iz Nemčije so odkrili virus ptičje gripe H5N1. V puranjem mesu, ki so ga uvažali iz Romunije, v Nemčiji pa predelali in izvozili v ostale države EU, so koncentracije antibiotikov do 27-kratno presegle dovoljeno količino. Vse to se je zgodilo v le prvih treh mesecih.

Afere so pokazale tudi pomanjkljiv sistem sledljivosti znotraj EU. Izvor konjskega mesa so uradniki iskali od Romunije do Mehike. Evropejec za večino izdelkov v trgovini ne more vedeti, od kod prihajajo in kaj vsebujejo. Kot vidimo, ga to začne zanimati šele po seriji škandalov. Zelo redki pa ob zgroženosti in zaskrbljenosti za lastno zdravje pomislijo tudi na živali, na njihovo fizično in psihično zdravje in neznosne razmere, v katerih živijo in umirajo.

Ponovno je bilo na laž postavljeno tudi ribištvo. Biodiversity Research Institute iz ZDA je objavil rezultate študije o živem srebru v ribjem mesu. Ugotovili so, da 84% mesa vsebuje živo srebro, pogosto v tako visokih količinah, da je v nevarnosti vsak, ki je ribe več kot enkrat na mesec. Mediji so ob tem objavili zgodbo direktorja kanadske korporacije IMAX, ki je verjel zgodbam v medijih, da je ribje meso zdravo in ga je jedel dvakrat dnevno. Njegove težave z ravnotežjem so se začele pri teku. Kmalu ni več mogel prečkati ceste, ne da bi ga žena držala pod roko. Živo srebro pusti trajne poškodbe na možganih. Ob tem je potrebno poudariti, da tune in druge najbolj prodajane vrste rib na policah evropskih in ameriških trgovin izvirajo iz istih območij. Izsledki te študije zadevajo tudi Slovenijo.

Če vas je minil tek, vas vabimo, da obiščete najbližjo tržnico in od lokalnih kmetov kupite svežo zelenjavo, sadje in žitarice, da obiščete spletno stran Združenja za miroljubno kmetijstvo. Če imate možnost, sami na svojem vrtu pridelajte čim več hrane in se pozanimajte o semenski banki.

V naslednji številki naše revije bomo več prostora namenili živinoreji in ribištvu, katerima EU nameni skoraj polovico proračuna. Povprečen Evropejec tako ali tako poje preveč hrane živalskega izvora, ki je ne le nepotrebna, temveč v najslabšem primeru pusti trajne posledice na zdravju.

V tej številki vam prinašamo nekaj informacij o rastlinski prehrani. Prebrali boste, da je primerna tudi za pse. Za spremembo jim namenimo malo več prostora. Izvedeli boste tudi, kako dobro komunicirati s psom. Najprej pa vas vabimo, da preberete o peticiji DOPPS proti uvrstitvi ogroženih vrst ptic med lovno divjad.

**Mag. Martin Vrečko**

4	ALKOTEST ZA LOVCE
5	SPREMEMBA UREDBE O DOLOČITVI DIVJADI IN LOVNIH DOB
6	BRANKO DJURIĆ - DJURO: RAZMIŠLJANJE O LOVU
7	NA POTI V NE-BO?
9	KAJ PRINAŠAJO SPREMEMBE ZAKONA O ZAŠČITI ŽIVALI?
11	NARAVNA KOMUNIKACIJA S PSI
15	NA KAJ MORAMO BITI POZORNI, PREDEN SE ODLOČIMO ZA PSA?
16	ALI JE LAHKO PES VEGETARIJANEC?
17	KAKO SE PREPLETATA LJUBEZEN DO ŽIVALI IN VEGETARIJANSTVO
19	VEGAN IZ LJUBEZNI
20	VEGETARIJANSKA PREHRANA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE
24	ŠVICARSKI ZDRAVNIK PRIPOROČA VEGANSKO PREHRANO
26	JE VEGANSKA HRANA NAJBOLJŠA ZA HORMONSKO RAVNOVESJE?
28	SOOČENJE MED ZAGOVORNIKI VEGANSKE IN VSEJEDE PREHRANE
31	ZAKAJ BITI VEGANKA NI VEDNO LAHKO
32	JEJ IN TECI
34	ŠTUDIJA NAPOVEDUJE KONEC PREHRANJEVANJA Z MESOM
35	ADIJO, MESO
36	KO PADEMO NA TO RAVEN, DA JEMO PREDNIKE, KAJ POTEK SE SPLOH OSTANE?
39	BEEZEE ECOKID
42	KAKO NAJ BREZ SAMOPREVAR RAZUMEMO ODNOS ČLOVEKA DO ŽIVALI?
45	KUŽA NERO
46	PISMA BRALCEV: BODIMO LJUDJE ŽIVALIM
47	MLADI IN VEGETARIJANSTVO
49	FOTO ZGODBA: AKCIJA ZA NARAVO IN ŽIVALI

**OSVOBODITEV ŽIVALI, revija za prijatelje živali, letnik 10, številka 25, maj 2013**

**IZDAJATELJ:**

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva,  
tel.: 03/5763 303, 051 655 577  
Transakcijski račun: SI56 02011-0253228311  
Spletna stran: [www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org)  
E-pošta: [urednistvo@osvoboditev-zivali.org](mailto:urednistvo@osvoboditev-zivali.org)  
Predsednik: Stanko Valpatič

**UREDNIŠTVO:**

Glavna in odgovorna urednica: Blanka Prezelj

Člani uredništva: Blanka Prezelj, Greta Mikuž Fegic, Dita Kastelic, Daša Petek, mag. Martin Vrečko, Stanko Valpatič  
Oblikovanje in fotografija na naslovnici: Aleš Sotelšek

**TISK:**

SET d.d., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje  
13. maj 2013, natisnjeno v 10.000 izvodih

Stališča Društva niso nujno identična stališčem avtorjev člankov.



# Alkotest za lovce

**Zaradi vedno večjega števila nesreč v Avstriji zahtevajo prepoved uživanja alkohola za lovce.**

**A**vstrijska združenje za zaščito živali (Österreichischer Tierschutzverein) zahteva uzakonitev 0% alkohola za lovce med lovom. Zahtevo so podali lani, po tem, ko je javnost razburila serija lovskih nesreč. Med glavnimi vzroki za nesreče se pojavlja opitost lovcev.

Med javno bolj izpostavljenimi nesrečami so se lani zvrstile:

V Rohrbachu v Zgornji Avstriji je 25-letni lovec ustrelil plemensko kobilu, ki jo je zamenjal za divjo svinjo.

V Seekirchnu na Solnograškem je strel iz puške 55-letnega lovca prebil okno stanovanjske hiše.

V Spodnji Avstriji je lovec ustrelil štiriletno psico pasme zlati prinašalec in jo potem poskušal skriti v naseljen lisičji brlog.

Januarja letos je sledila smrt 21-letnega gonjača v okolici kraja Unterolberndorf v Spodnji Avstriji. Njegova naloga je bila, da goni divje svinje proti lovcem, na koncu pa je 55-letni lovec ustrelil njega. Le dan pred tem so v Zgornji Avstriji 69-letnemu lovcu obraz poškodovale šibre, ki jih je njegov brat namenil lisici.

Predstavniki združenja za zaščito živali Christian Hölzl je poudaril, da je v Avstriji registriranih 120.000 lovcev, ki so daleč največja skupina lastnikov orožja, ki ga smejo nositi s sabo, in so odgovorni za večino nesreč z orožjem, niso pa za njih predpisani nobeni psihološki testi, čeprav so ti obvezni za vse druge lastnike orožnega lista. Za določene vrste orožja ga lovci sploh ne potrebujejo.

Nimamo uradnih podatkov, koliko nesreč pri lovu so v Sloveniji lovci zakrivali pod vplivom alkohola, leta 2010 pa je policija na območju Murske Sobote med nadzorom



prometa naletela na 41-letnega lovca, ki je vozil tako pijan, da so odredili pridržanje, ob pregledu

avtomobila pa so našli tudi puško pripravljeno na strel.

**mag. Martin Vrečko**



## Spremembe Uredbe o določitvi divjadi in lovnih dob

Lovci želijo podaljšati lovne dobe za nekatere vrste živali, več ogroženih in zavarovanih vrst ptic pa bi radi uvrstili med lovno divjad. Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice je Ministrstvu za kmetijstvo in okolje, ki bo o tem odločalo, že poslalo negativno mnenje. Društvo za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije (DOPPS) pa je pripravilo peticijo, s katero zahtevajo, da se zavarovanih vrst ptic ne uvrsti med lovno divjad in da se nasploh odpravi lov na ptice za zabavo, saj vrste kot so jerebica, fazan, raca mlakarica in druge ne povzročajo gospodarske škode in za ubijanje ni drugih razlogov kot zabava in osebno okoriščanje lovcev.

Vabimo vas, da podpišete peticijo, ki bo objavljena na spletni strani [www.tretjiclen.si](http://www.tretjiclen.si).

**Sloka**  
STOPNJA OGROŽENOSTI  
RANLJIVA | MOČNO | KRITIČNO  
○ | ●● | ○○○  
EURONATUR

**POZIVAMO**

Lovsko zvezo Slovenije naj dosledno sledi svojemu poslanstvu, za katerega so se opredelili, in se popolnoma odpove lovu ptic.

**Krehelj**  
STOPNJA OGROŽENOSTI  
RANLJIVA | MOČNO | KRITIČNO  
○ | ●● | ○○○  
EURONATUR

**POZIVAMO**

LZS, ZGS in Erico d.o.o., da v celoti umaknejo predloge za širitev seznama lovnih vrst ptic in podaljševanje njihovih lovnih dob.



# Branko Djurić - Djuro: Razmišljanje o lovu

*Že od nekdanj mi je bil lov nekaj, s čimer se nikakor nisem mogel sprijazniti. Kot otroku so mi bile zgodbe, v katerih se pojavlja lovec, strašne. Takrat sem se spraševal (in se sprašujem še danes), kako je lahko junak nekdo, ki ubije žival. Vedno so bili lovci predstavljeni kot »hrabri« bojevniki z živalmi.*



**R**ad bi videl te hrabre borce, kako se borijo s tigri, volkovi, medvedi, s kopjem v roki, kakor so se borili njihovi predniki, v času, ko je bil lov zelo pomemben za preživetje.

Danes to ni več potrebno. Verjetno smo toliko napredovali, da razumemo, da je lov nepotreben.

Ljudem ni treba ubijati niti drug drugega niti živali, da bi preživali. Ko danes razmišljam o lovu in lovcih, se mi vse skupaj dozdeva kot legalizirana skupina »iztirjencev«, ki ima dovoljenje za svojo bolezensko strast.

»Hrabri« lovec dvigne puško tudi v jato divjih rac in izstrelji naboj, iz katerega se razprši 100 drobcev, od katerih lahko vsak ubije eno ptico. Kakšno junaštvo! Račke so poznane kot posebej »nevarne« živali in one bi zagotovo raztrgale »hrabrega« lovca.

Najnižkotnejša oblika lova je ta, ko ogradijo jelene, jih hranijo, pitajo, parijo, spremljajo njihovo rast ... nato v ogrado spustijo lovce, ki pred tem plačajo za odstrel in ubijejo jelena, ki niti ne poskuša zbežati, ker se je navadil na ljudi. Nimam besed, s katerimi bi lahko opisal to gnusno obliko lova. Država bi to enostavno

MORALA preprečiti. Pogosto naletim na nerazumevanje, ko pričem govoriti o tem, da nam ni potrebno jesti živali, da bi preživali. Vem, da je težko spremeniti navade, čeprav so nepotrebne, in razumem nezaupljivost ljudi, ko govorimo o vegetarijanstvu. Kar zadeva lov in katero koli drugo obliko ubijanja živali brez kakršnega koli razloga, bi morali vsi razumeti in spremeniti svoj »brezbrižni« odnos do tega, kar se dogaja vsaki dan, povsod okrog nas.



# Na poti v ne-bo?

## Delimo nebo s pticami, ne s šibrami

*Prav v dnevih, ko se ženijo ptički, smo se seznanili s pobudo Lovske zveze Slovenije, Zavoda za gozdove Slovenije in Erico d.o.o. za širitev lovnih vrst ptic in drugih živali, med njimi so celo ogrožene vrste kot so sloka, krehelj, kozica, jerebica in šakal, za podaljšanje lovnih dob in za opustitev lovopusta, na primer za merjasca in pižmovko ter za razširitev rabe pasti. Pridružujem se pozivom (med drugimi tudi Društva za opazovanje in proučevanje ptic z odlično utemeljenim dokumentom) Ministrstvu za kmetijstvo in okolje, da v celoti zavrne to nečednost.*

**L**ovci uporabljajo izrazoslovje iz naravovarstva, kar je zelo zavajajoče: Tako govori o vrsti kot »obnovljivem naravnem viru« in zanemarja pomen posameznika. Nepošteno je, da individualnost priznavamo sebi in domačemu psu, spregledujemo pa, da je tudi vsaka prosta žival posebna in je ni mogoče pojmovati kot zamenljivi primerek svoje vrste, najsi gre za lisico ali pa nutrijo – sami zase nista obnovljivi naravni vir. Pogosto so vrstnice v bolj ali manj zapletenih medsebojnih odnosih, smiselno povezane v trop kot volkovi ali v jate kot mlade vrane, medtem ko druge gnezdijo. Nekatere živijo v družinskih odnosih, tako na primer volk in volkulja vztrajata v trajnem partnerstvu. Ustreljeni je prav poseben posameznik/-ica, ki ga kot takega poznajo in priznavajo tudi druge živali; s tem se naluknja mreža njihovih medosebnih navezav. Lovski izraz »odvzem iz populacije« prikrije izrazito etično problematične razsežnosti uboja (umora?), ki smrtno zadene žival samo, prizadene pa tudi njene svojce. Podobno omenjena pobuda z izrazi kot »upravljanje z«, »trajnostna raba« zlorablja uveljavljene naravovarstvene pojme, saj slednje izhaja iz spoštovanja življenjskih oblik in postavlja pod vprašaj samooklicanost človeka za vladarja sveta. Jezikovnih mahinacij je še nekaj (»usmrtitev na human način«), ne manjka slabo argumentiranih trditev ter logično šibkih razlag. Za ilustracijo: zakaj naj bi bila predlagana vrsta pasti humanejša? Po predlogu zato, ker se ujeta kuna hitro umiri in prihod lovca počaka zvita v klobčič, ki jo usmrti z malokalibrskim orožjem. Na ta način da bo lov s pastmi postal bolj



Foto: Aleš Sotelašek

sprejemljiv »tudi za širšo javnost«?! Morda bi bilo še bolj všečno, če bi dodali, da jo vprašajo o želji glede zadnje večerje?

Če zares prisluhujemo živalim, se poučimo o gromozanskih težavah, ki jih imajo zaradi prevladujočega človeškega vse-kar-leze-in-gre-izkoriščajočega načina življenja, o trpljenju in grozovitih smrtih, namerno povzročenih ali razumljenih kot »kolateralna« škoda, nastala zaradi koristi, ki jih imamo ljudje na njihov račun. V konfliktnih med ljudmi in živalmi potrebujemo mediacijo, ne pa pregona šibkejših in obsodbe na pogin. Tako je treba ravnati ob škodah na poljih zaradi divjih prašičev, ob zagatah s kormorani, tegobah s prevrtnimi bregovi zaradi rogov pižmavk in nutrij in tako dalje. Zaznane probleme je treba raziskati in odgovoriti nanje z ustvarjalnimi rešitvami, ki temeljijo na poznavanju dejanskih okoliščin in izkušnjah, predvsem pa na premisleku o dobrobiti vseh vpletenih, s posebno pozornostjo do šibkejših in deprivilegiranih. Kjer se ni moč izogniti omejevanju dobrobiti živali, mora ukrepanje izključevati možnost nesorazmernega poseganja v njihova življenja ali povzročanje neupravičenega trpljenja.

Bistveno pa je: treba je preprečiti vsakršno legitimizacijo dejanj, pri

katerih obstaja utemeljen sum, da gre pravzaprav za preganjanje ali ubijanje živali iz užitka, zabave ali športa. Nasilje ni dopustno, ne nad ljudmi ne nad živalmi, in te univerzalne prepovedi lovci niso odvezani. Žal še danes nekatere lovske družine sodelujejo pri vzreji fazanov in prepelic, ki jih nato za dan ali dva spustijo v divjino, kjer jih nevajene prostosti postrelijo; s svojo nagačeno smrtjo poplačujejo gradnjo lovskih domov in škodne zahtevke.

Zaskrbljujoče je sčuvanje javnosti proti živalim z ustvarjanjem koristno lažnih podob - na primer podpihovanje napačnega mnenja o sivih vranah, teh izjemno bistrih in igrivih pticah z visoko razvitim čutom za socialno življenje, češ da kot plenilke gnezd manjših ptic ogrožajo njihov obstoj, ali kvazi-strokovno utemeljevanje potrebe po »upravljanju s šakalom« zaradi domnevne škode na drobnici v prihodnosti, pri tem pa mu očitati pritepenost. Določene živalske vrste širijo svoj življenjski prostor ali pa so ga prisiljene ožiti, pri čemer igra pomembno vlogo človeško zaseganje naravnega prostora.

V nekaterih državah so pravila glede lova ohlapnejša, pa zato naredimo še najbolj prav, da pri nas ne dopustimo spusta v posurovelost niti za malo in smo tako veliko ptiče

zavetje. Okrepimo torej raje varovanje narave in s tem (p)ostanimo zgled, razvijajmo ekološki turizem, otrokom zagotovimo, da svoj primarni čut do živih bitij ohranjajo in poglobljajo v vsakodnevnem stiku s kar se da pristno naravo, omogočimo si jo doživljati v neokrnjenem miru, kjer živali bivajo brez groženj v zraku. Kaj pa žival ve, na koga so streljali?

Tisti med lovci, ki razvijajo aktivno varovanje narave, so pred odločitvijo: ali nasilneže iz svojih vrst povabiti k drugačnemu delovanju in preoblikovati svojo skupnost ali pa lovstvo zapustiti in ohraniti čistost lastnih rok.

Poseči v življenje drugega bitja je dejanje, za katerega smo odgovorni, še bolj pa za nepovrnljivo gesto, če kdo zaradi tega umre. Ko predstavnik človeške vrste vzame življenje liski in je to družbeno in zakonsko sprejemljivo, potem smo soodgovorni; če pristajamo, se Kosovelov pretanjeni droben curek krvi kraške brinovke potoči čez nas. In zato: v mojem imenu ne. Modrino neba želim deliti s pticami, ne s šibrami, od katerih ene ptičice obležijo, druge pa zaradi nespoštljivega vedenja v skupnem in edinem domu trpijo ali splašene odlete.

**dr. Zalka Drglin, Ljubljana**



Foto: Aleš Sotelišek



# Kaj prinašajo spremembe zakona o zaščiti živali?

**Zakon o zaščiti živali je po dolgih letih končno doživel obsežnejše spremembe. Teh žal nismo dočakali zaradi dolgoletnega prigovarjanja in številnih argumentov borcev za pravice živali, temveč so posledica nujne prilagoditve domače zakonodaje pravnim aktom EU.**

**Ž**e uvodni člen postavlja veliko novih definicij, predvsem pa podrobneje opisuje poskusne živali, katerih zaščita se je s tem zakonom šele vzpostavila. Uveden je 3R model, ki zagovarja strategijo po kateri je treba metode v katerih se uporabljajo živali nadomestiti s tistimi, ki jih ne (tj. replacement), če to ni mogoče, je treba zagotoviti pogoje v katerih bo trpljenje živali čim manjše (tj. refinement) in če tudi to ni mogoče, je potrebno zmanjšati število poskusnih živali na še zadosten minimum (reduction). Zakon podeljuje dodatne naloge Etični komisiji, ki je pristojna za izdajo dovoljenj za poskuse na živalih, kot taka pa obstaja že nekaj časa in torej ni novost. Prav tako je podrobneje urejena pridobitev, odvzem in nadzorstvo nad organizacijami, ki izvajajo poskuse. Spremembe so posledica nove evropske direktive o zaščiti živali, ki se uporabljajo v poskusih (Direktiva 2010/63/EU). S tem se, vsaj upamo, izboljšuje področje poskusov na živalih, saj naj bi se le-ti izvajali v "skrajni sili".

Naslednja novost sta dodani izjemi kdaj ne gre za ugriz nevarnega psa in sicer v primeru, ko gre za mladiča starega do tri mesece ali če se ta zgodi med veterinarskim posegom. Hkrati pa zakon dodaja možnost lastnikov psov, ki sicer še niso napadli, ampak s svojim vedenjem predstavljajo nevarnost za človeka, da ob dokazilu takšnega vedenja psa in z dovoljenjem veterinarja, le-tega uspavajo, kar do sedaj ni bilo mogoče. Po novem lahko psa kupi oseba mlajša od 18 let samo ob navzočnosti svojega starša ali skrbnika, s čimer si zakon prizadeva zmanjšati nepremišljene nakupe katerih posledica so velikokrat zavržene živali in posledično hudo trpljenje le-teh. Predvsem pa je namen določbe izogniti se

morebitnim težavam v dokazovanju odškodninske odgovornosti, kajti po novem je lahko lastnik psa, vpisan v register, le oseba s polno poslovno sposobnostjo, tj. stara več kot 18 let. Izpolnjevanje pogojev za lastnika psa (primerna starost) lahko po novem preverijo kar mestni redarji.

Korak na bolje predstavlja tudi prepoved obrezovanja uhljev in repov psom (kot naprimer doberman) iz estetskih razlogov, kar je, kot vemo, zelo priljubljena praksa med lastniki in seveda pomeni obliko mučenja živali. Poleg tega zakon prepoveduje uporabo jedkih snovi za uničevanje rožnih nastavkov, ki se uporabljajo za preprečitev rasti rogov goveda v intenzivnih rejah. Prepovedano je tudi krajšanje kljunov perutnini, razen če je namenjeno preprečitvi poškodbe živali.

Zakon na novo nalaga skrbniku živali dolžnost, da z ustrezno metodo (sterilizacija, kastracija ali osamitev) preventivno ukrepa ter tako prepreči rojstvo nezaželenih živali.

Sprememba 4.člena, ki govori o oskrbi živali, naj bi bila posledica prilagoditve dejanskemu stanju, kajti vsakodnevna oskrba naj ne bi bila potrebna pri nekaterih prosto-pašnih živalih ter tistih, ki služijo v raziskovalne namene v šolah, medtem ko je le-ta nujno potrebna pri intenzivni reji, ko lahko mehanizmi za vzdrževanje določenega stanja zatajijo.

Novost predstavlja tudi 14.a) člen, ki ureja uporabo in oskrbo živali na javnih zborovanjih in snemanjih in je posledica prilagoditve praksi, saj je tovrstne produkcije v Sloveniji vedno več, jasno pa je, da je dobrobit sodelujočih živali velikokrat ogrožena. Zakon tako nalaga odgovornemu na tovrstnem dogodku, da primerno poskrbi za

žival in ji v čimvečji meri zmanjša trpljenje. Člen prepoveduje uporabo prostoživečih živalskih vrst za nastopanje ali prikazovanje v cirkusih in cirkusom podobnih prireditvah. Gre za nujno in izredno pomembno prepoved, kajti mučenje cirkuških živali za zabavo ljudi je nekaj tako strašnega in tragičnega, da bi se morala prepoved uveljaviti že desetletja nazaj, ko so bili znani škodljivi vplivi tovrstnega ravnanja z živalmi na njihov dobrobit.

15.člen uvaja namesto prepovedi spolne zlorabe živali, prepoved vsakršnega spolnega dejanja med živaljo in človekom za zadovoljitev spolnih potreb slednjega. Z grozo ugotavljamo, da je zoofilija (tj. spolna zloraba živali) pogost pojav, predvsem v bolj odročnih predelih, hkrati pa praktično ni zaslediti sankcioniranja tovrstnega ostudnega vedenja. Člen prepoveduje tudi preganjanje v naravnem ali urbanem okolju živečih živali, obmetavanje s petardami ali drugimi pirotehničnimi sredstvi, obmetavanje s kamenjem ali drugimi predmeti, spodbujanje napadalnosti živali do človeka ali živali (razen za namen šolanja psov ali uporabe službenih policijskih in vojaških psov), dejavnost prodaje psov in mačk, ki ne izhajajo iz lastne vzreje nosilca dejavnosti ter tek živali, privezane na motorno prometno sredstvo.

Ena izmed pomembnejših novosti je tudi ureditev zakola. Predhodno omamljanje je nujno pri vseh vrstah zakola, tudi obrednem (z izjemo, če gre za zakol perutnine, kuncev in zajcev izven klavnice za zasebno domačo porabo).

Ravno je dvignilo največ prahu pri muslimanski in judovski verski skupnosti, katerih predstavniki trdijo, da gre za neupravičen poseg v pravico do veroizpovedi in tako že



napovedujejo ustavno presojo sporne določbe. Slovenija je pri tej določbi uveljavila avtonomijo pri predpisovanju strožjih pogojev za predhodno omamljanje in tako to predpisala tudi za obredni zakol, ne samo za zakol, namenjen pridobivanju mesa ipd.

Vsi borci za pravice živali smo odločno proti odvzemu življenja, ne glede na razlog, saj nam moralno prepričanje veli, da pravica do življenja pripada slehernemu živemu bitju in bi morala biti posledično neodtujljiva. Kljub temu, pa šteje omenjeno določbo za pozitivno v smislu zmanjšanja trpljenja živali, ki ga te dokazano doživljajo pri zakolu. Upamo, da bo imelo ustavno sodišče enak pogled na določilo kot zakonodajalec in ga ne bo derogiralo. V nasprotnem primeru je raven pravne kulture pri nas zaskrbljujoče vprašljiva, kajti organizacije za zaščito živali redno naletimo na zavrnitev naših zahtev,

saj lahko le redko dokažemo lastni pravni interes.

Po drugi strani nas zakon zopet spusti na trdna tla krute realnosti, kajti še vedno je dovoljena usmrnitev živali za namen pridobivanja krzna in za namene "ohranjanja naravnega ravnovesja". O absurdnosti prvega pravzaprav ni več vredno zgubljati energije z navajanjem nešteti argumentov proti uporabljanju živali za "modni izgled". Streljanje določenih kvot živali, z namenom ohranitve koncesije, pod pretvezo naravovarstvenih teženj lovcev in njihove želje po ohranjanju ravnovesja, pa je naravnost absurdno in žaljivo do ljudi, ki jih vztrajno prepričujejo v to. Poleg vsega se vmeša še lovski lobi in njegov finančni interes ter doda še turistični lov, ki v Sloveniji cveti (gre morda tudi tu za ohranjanje naravnega ravnovesja?!) in v katerem je država hitro prepoznala velik potencial, medtem ko pri ohranjanju naravnih parkov tega


nikakor ne spredvidi. Zares zaskrbljujoče in žalostno.

Čeprav se številne organizacije, katerih možnost vpliva na spreminjanje zakona bi morala biti bistveno večja od le možnosti komentiranja členov na spletnem portalu, upravičeno pritožujejo nad sprejetim zakonom, mu vendarle v večini lahko priznamo korak na bolje na področju zaščite živali. Stanje je, kljub spremembam, še vedno zelo daleč od cilja za katerega si dnevno prizadevamo borci za pravice živali in vanj vlagamo svoj trud in čas. Dokler ne bo človek občutil nekaj empatije do sočloveka in živali ter se bo še naprej dojemal kot superiorno bitje, ki lahko na poti k svojim ciljem, pa naj bodo to poln želodec ali pa zaslužek, krati pravice vseh ostalih, bomo ostali na istem mestu, zakon pa le mrtva črka na papirju.

**Alenka Benčina**







# Naravna komunikacija s psi

***Maike Maja Nowak je šolana psihologinja za živali in trenerka psov. Od leta 2001 vodi inštitut za pse v Berlinu (Dog Institut). Imenujejo jo tudi »šepetalka psom«, saj je opustila vse običajne metode vzgajanja psov, ki delujejo na principu nagrajevanja s priboljški ali s prisilo ter s takšnim pogojevanjem naredijo iz psov stroje. »Šepetanje psom« ni nikakršna čarovnija, nasprotno - takšna komunikacija s psi je nekaj povsem naravnega in vsak se je lahko nauči. Maike Maja Nowak svoje izjemne izkušnje pri delu s psi in ljudmi opisuje v knjigi »Die mit dem Hund tanzt« (Pleše s psi, op. prev.).***

**M**aike Maja Nowak se je rodila leta 1961 v Leipzigu in je 19 let delala kot uspešna kantavtorica. Po združitvi obeh Nemčij je osvojila ruske odre z uglasbitvami pesmi Marine Zwetajewas in za to prejela več nagrad.

Leta 1991 je odkrila rusko vasico Lipowka, odrezano od ostale civilizacije, kjer ljudje še živijo kot pred 100 leti. Naslednjih sedem let, ki jih je preživela v Lipowki, je popolnoma spremenilo njeno življenje. Pridružil se ji je deset prostoživečih psov, ki so se vedno znova vračali k njej. Takrat še ni vedela, kakšen pomen bo pozneje zanj imelo življenje skupaj s tropom psov, ki jih je vodil pes Vanja.

Leta 1997 se je Maike Maja Nowak vrnila v Nemčijo na dveletno gostovanje in leta 2000 zaključila svojo kariero na odru. Psihična

bolezen psa Viktorja jo je spodbudila k dopisnemu študiju psihologije psov.

## **Ustanovitev Inštituta za pse v Berlinu**

Leto kasneje je Maike Maja Nowak odprla šolo za pse, Dog Institut, v Berlinu. V njem je način vodenja ruskega vodečega psa Vanje prenesla v svojo komunikacijo s psi in s tem opustila vse metode vzgoje psov, ki delujejo na principu dajanja priboljškov, uporabe sile ali pogojevanje. Med svojim nadaljnjim delom z več kot 5000 psi je to obliko komunikacije še izboljšala. Tako je uspešna, da danes njene seminarje v berlinskem Inštitutu za pse obiskujejo ljudje iz vse Nemčije in sosednjih evropskih držav.

»Psi so najboljši učitelji«, je prepričana Maike Maja Nowak. Ljudem, ki živijo s psi želi pokazati, kako lahko zgradijo pravi odnos do svojih štirinožnih prijateljev, v

katerem pes zaupa vodstvu človeka in tako ne dvomi v svoje odločitve.

## **Človek posnema vodečega psa v tropu**

Trenerka psov pojasnjuje, kako lahko svojega psa vodimo tako, kot bi to počel vodeči pes: »Pogosto si vodenje napačno predstavljamo, saj je v našem človeškem področju delovanja le malo pravih zgledov, kjer bi se ljudi vodilo pošteno, brez prisile in z največjo mero socialnosti. Trd ali diktatorski nastop in gospodovalnost večkrat enačimo z vodenjem in tako ravnamo tudi s svojim psom, ali pa se vodenju svojega psa izogibamo, saj tako nočemo ravnati z njim.«

Vodenje psa na način, kot to počne vodeči pes v tropu in se od njega učiti, je veliko bolj sproščeno, kot si večina ljudi predstavlja. To je hkrati tudi rešitev za marsikatero težavo v sporazumevanju in odnosu med človekom in psom. »Suveren vodeči



pes ali sproščena pasja mati ne potrebujeta niti zabavnih metod, da bi postala zanimiva, niti podkupovanja s priboljški ali pogojevanja. Potrebujeta dober pogled, zmožnost hitre presoje in odločitve ter zaupanje tropa v njuno kompetenco. Za to ni potrebno, da smo osebnost rojena za vodenje. To sploh ni povezano, saj sem srečala lastnike psov, ki so npr. vodili svoje podjetje, pes pa jim je veselo 'skalal po glavi'. Psi, s katerimi živimo, pogosto niso rojeni za vodenje, temveč negotovi in čisto običajno značaji, ki potrebujejo našo zaščito in vodenje. Vsak se lahko nauči načina, kako to posredovati svojemu psu in ni nikakršna skrivnostna sposobnost.

## DIVJI PSI

V svoji knjigi »Wanja und die wilden Hunde« (Vanja in divji psi op. prev.) Maike Maja Nowak poroča o svojih doživetjih z Vanjo in njegovim tropom prostoživečih psov v Lipowki, ruski vasi, kjer je preživela sedem let, proč od moderne civilizacije.

### Prvo srečanje z Vanjo

Staljeni sneg je združen z rekami narastel v poplavo, ko je kmet s čolnom Maike Majo Nowak peljal skozi gozdove in polja do vasi Lipowka, kjer si je kupila hišo. Nenadoma se je v ledeni vodi pojavil plavajoči pes z visečimi uhlji. Več kot uro je sledil čolnu v razdalji približno dvajset metrov. Ko so prispeli v Lipowko, je skočil na strmo obalno steno in se otresel. Maja je bila osupla ob pogledu na veliko, snežno belo žival s črnimi in rdečerjavimi lisami: »Kako čudovit pes!«

Zvečer je Maja spet videla psa, na travniku pred svojo hiško. Od kmeta je zvedela, da je to divji pes, ki živi v gozdu in je gotovo popadljiv. Psa je vedno videvala pred svojo hišo. Če jo je želel kdo obiskati, je pes renčal. Kmet Kolja je hotel psa ustreliti, ker se mu je zdel usekan. Maja pa je imela pse rada, vendar je oklevala pri tem, ali naj psa vzame k sebi, ker je vedela, da zanj ne more skrbeti, saj je kot glasbenica veliko potovala na koncerte.

In vendar jo je pes s svojo neomajnostjo osvojil in kmalu mu je odprla vrata svoje hiše in svojega



**»Pri njej ni priboljškov, niti 'sedi' niti 'prostor'. Maja Nowak je najbolj priznana nemška trenerka psov. (...) Zdi se, kot da je končno prišel tolmač in odpravil težave s sporazumevanju, ki jih imajo psi z ljudmi.« (časopis Welt am Sonntag)**

srca. Prisotnost Vanje je pri vaških psih, ki so svobodno tekali naokrog, povzročila nemir. Ker pa to na Vanjo ni posebej vplivalo, so se psi kmalu pomirili in sprejeli njegovo navzočnost. Vanja je Majo spremljal povsod. »Če sem stopila iz hiše kakšne babuške, se je Vanja priplazil k meni in komaj zadrževal svoje veselje«, pripoveduje Maja v svoji knjigi. S smrkom je dregal v moje dlani, mi polagal prednje tace na ramena in me lizal po bradi. Čisto na vseh slikah, kjer sva skupaj, je Vanjin gobček ali njegova cela glava na mojem telesu, kar je zelo ganljivo.«

### Anton in Bambino

Anton je bil prvi pes, ki se je pridružil Vanji in Maji. Nekaj tednov za tem je Vanja prvič prespal noč v hiši. Na njegovem mestu zunaj je potem ležal in stražil Anton. »Vanja je očitno našel namestnika«, meni Maja.

Nekega dne mora Maja za tri dni v Moskvo urejati koncertne termine. Sosednjega kmeta Vasjo je zaprosila, naj v tem času poskrbi za Vanjo in Antona. Vanja že ve za njen namen in se do nje priplazi s spodvitim repom. Maja je zbegana: »Kako psu razložiti, da se spet vrnem in da ga ne zapuščam za vedno?«

V Moskvi ob cesti Maja najde psa, ki je shiran kot okostnjak. »Bambina« vzame s seboj v Lipowko.

Ko prispe v Lipowko, Vanje ne najde. Od soseda izve, da je Vanja v njeni odsotnosti podrl vrata skednja in pobegnil v gozd. Maja je zadovoljna, da Vanja še vedno lahko živi samostojno in hkrati žalostna, ker misli, da ga ne bo nikoli več videla. Bambino, ki je še šibek, sme v hišo, medtem, ko Anton ostane zunaj na svojem mestu. Maja utrujena od dolgega potovanja zaspi.

Zbudi jo pasje cviljenje: pred vrati je Vanja! »Od sreče mi tečejo solze in vsa sem iz sebe. Vržem se na tla, Vanja pa poleg mene in crkljava se v nedogled. V tem trenutku si želim, da mi ne bi bilo treba nikoli več proč.

### Vanja poučuje Bambino

Bambino stopiclja okrog Vanje in si pomirjujoče obližuje gobček. Vanja preneha renčati. Bambino skoči proti Vanji, ta pa ga prestreže v zraku in ga s skoraj neopaznim udarcem odbije nazaj. Bambino poskuša vse mogoče, da bi se Vanji približal, vendar mu ta še naprej postavlja meje. Le ko mladi pes ostane na razdalji, mu Vanja ne namenja nobene pozornosti. Po kakšnih petnajstih minutah se Bambino vda in se uleže. »Tudi Vanja se potem

sproščeno uleže poleg mene na tla in pusti, da ga čoham po trebuhu. Naposled vsi trije zaspimo na tleh v skednju. Vanja in jaz leživa drug poleg drugega, Bambino pa zvit v kotu. Mislim si: Ubogi Bambino, upam, da se ne počuti izključen. Takrat še nisem vedela, da je sredi pomembnega postopka učenja, ki ga je izvajal vodeči pes Vanja.«

### Laska

Nekega dne je Vanja izginil. V pasjem tropu so vedno težave. »Prvič vidim, kako pomembno vlogo ima Vanja kot vodeči pes.«

Po štirih dneh se Vanja vrne in spremlja ga čudovita psica pasme husky iz sosednje vasi. »Laska je velika obogatitev za majhen trop«, piše Maja. »V njeni blagosti je, če je to potrebno, tudi velika odločnost. Če na primer Bambino pozabi na primerno razdaljo in gre vsem na živce, se enostavno postavi predenj in ga pogleda. Bambino pa jo takoj popiha in se uleže na varno mesto pod hišo ali pod napušč. Ne opazim, da bi Laska naredila karkoli drugega kot to, da ga pogleda.«

### Značilnosti Vanje kot vodečega psa

»Vanja se vmeša le, ko je resnično potrebno«, opisuje Maja. »Sicer pa lahko vsak od psov počne ali pusti, kar želi. To je zame odkritje.« Maja se spominja psice Berry, pasme foksterier, s katero je odraščala. Njen oče jo je uril vsak dan: »Strogo urjenje je privedlo do tega, da je psička mojega očeta sicer ubogala, vendar se ga je bala in le redko je sama poiskala njegovo bližino.«

Vanja vodi svoj trop kar devetih psov neverjetno suvereno in tako skrbi, da vlada harmonija med psi.

### Nazaj v Nemčijo: Viktor

Leta pozneje, ko je bila spet v Nemčiji, je Maja vzela iz zavetišča starejšega psa Viktorja. Viktor je bil psihično moten in poln strahov. Tako je Maja pričela dopisni študij psihologije za pse na priznanem inštitutu. S pomočjo vsega, kar se je naučila od Vanje, je pomagala Viktorju, da je premagal svoje strahove in pustil za sabo sence svoje preteklosti ter tako postal srečen pes, z veseljem do življenja.



### Mala šola pasje znanosti

Na koncu knjige »Vanja in divji psi« Maika Maja Nowak predstavi osnove naravne komunikacije s psi v poglavju Mala šola pasje znanosti. Način, kako se psi med sabo sporazumevajo in vzgajajo, je prenesen na človeka. Enostavnost sporazumevanja je naravnost genialna, kajti: psi niso stroji pogojevanja, ampak zelo socialna bitja. Ljudje se lahko z njimi sporazumevamo v vseh situacijah – če to storimo v pasjem jeziku.

V nadaljevanju predstavljamo nekaj odlomkov iz »Male šole pasje znanosti« Maika Maje Nowak.

### Vodenje

»Poglejmo si torej razloge, zakaj določen pes vodi trop:

- ker v večini situacij ostane suveren in miren
- ker pošilja jasne, nedvoumne signale
- ker išče rešitve za izboljšanje situacije
- ker pravočasno prepozna nevarne situacije
- ker se smiselno odloča
- ker večino odločitev izvede

- ker za to stori čim manj, kot je mogoče

Pogosto smo razočarani, ko nas pes ne uboga, ker mislimo, da bi to moral storiti že zato, ker skrbimo zanj, mu dajemo dom in ga imamo radi. Kaj od tega, kar psi pričakujejo od svojega vodje, mu lahko nudimo mi?«

### Kako vzgajamo suverene pse?

»V sedmih letih, ki sem jih preživela z ruskim tropom psov in tudi ob svojem delu z več kot pet tisoč psi, sem pri suverenih psih, ki so hoteli obnašanje drugega psa prekiniti, opazila predvsem naslednje načine ravnanja:

Najprej drugemu psu pošljejo signale prekinitve, kar pomeni, da ga opozarjajo, da neko ravnanje ni zaželeno. To storijo na naslednje načine:

- s fiksiranjem pogleda
- z renčanjem in lajanjem
- z vihanjem nosu
- z dvigom visečih šob
- z nastavljanjem na pot

Šele ko so ta opozorila prezrta, sledijo dejanja prekinitve, kar pomeni, da se neželeno obnašanje drugega psa aktivno prekine. Na primer:





- sunek
- omejitev gibanja (drugemu psu odvzeti prostor ali mu določiti prostor, kjer naj ostane)
- kratek ugriz brez uporabe zob
- ugriz v rahlo uporabo zob
- postaviti se nad psa (maksimalno posredovanje)
- ugriz v smrček (le odrasel pes mladiču ali med mladiči)

(...) Tako lahko tudi vi za prekinitev uporabljate naslednje signale in dejanja:

Prekinitveni signali:

- strog pogled
- postaviti se na pot
- opozorilni zvoki kot so »ššš«, »ssst«, »hej« (»ne« in »mir« nista primerna, ker ljudje v svoji govorici vse prehitro tudi desetkrat zakličemo »ne« ali »mir«, ne da bi se tega zavedali).

Prekinitvena dejanja:

- sunek (pri majhnih psih z roko, pri večjih s stegnom ali kolenom; vedno le v prsni koš ali ob strani, nikoli v glavo)
- aktivna omejitev gibanja (psu s svojim telesom odvzeti prostor ali mu določiti prostor, kjer naj ostane)
- rahel udarec (krc) z dvema prstoma ob strani psa, ne na glavo
- kratek uščip s celo roko ob strani, ne na glavi
- prijem za smrček (le pri mladičih)
- zagrabitvi kožo ob licih, da fiksiramo glavo (če je pes čustveno tako nabit, da s človekom ne more več vzpostaviti kontakta); to nas varuje pred ugrizom.«

### Timing

... »Ko pes preneha s tem, kar želimo, da prekine, je spet vzpostavljena harmonija, kar mu lahko pokažete s sproščeno držo telesa, z nasmehom ali prijaznim pogledom. Pes ne sme dobiti vtisa, da je vaju odnos ogrožen, ampak mora razumeti, da je le določeno njegovo obnašanje tisto, ki naj ga spremeni. Sicer boste dolgoročno ta odnos dejansko ogrozili.«

### Signal za prekinitev naj ne bo kot »strašilna pištola«

»Metoda, ki uporablja pogojevanje kot prekinitveni signal, je zelo razširjena in gre tako, da se hrana nastavi na tla. Ko se pes hrani, gospodar zakliče »konec«, istočasno pa vrže trener ali trenerka verigo poleg psa. Ta metoda je razložena tako, da naj bi pes na ta način besedo »konec« vedno prepoznal kot prekinitveni signal, istočasno pa verige ne bi povezoval z gospodarjem in tako do njega ne razvil strahu.

Predstavljajte si, da ste ravno spoznali novega partnerja oz. partnerko. Želite biti gotovi, da ta oseba v prihodnje v vsaki situaciji takoj razume, ko vas nekaj v njenem obnašanju moti. Za to pooblastite mene. Stoevrski bankovec položim na gozdno pot, po kateri pritečeta s to osebo in se skrijem za drevo. Vaš spremljevalec/ka se veselo skloni, da bi pobral/a najdeno. Vi histerično zavpijete »Ne!« in jaz v istem trenutku vržem težko verigo v neposredno bližino te osebe. V prihodnje zagotovo ne bo več želela po tej poti in se bo vedno prestrašila, ko boste rekli »Ne« (če bo sploh ostala z vami).

»Znati reči 'dovolj' je zelo pomembno v našem medsebojnem druženju. To je signal, ki nas varuje pred tem, da nam ni potrebno udariti vedno, ko nečesa nočemo. Uporaba prekinitvenega signala za pogojevanje, kot je to opisano v prejšnjih primerih, pa – gledano z vidika psa – ne kaže nikakršnega socialnega vedenja človeka.

### Situacijsko ravnanje s psi namesto nesmiselnih načel

»Psov ne moremo voditi glede na situacijo – to je med lastniki psov nepisano pravilo. Na primer: zgolj iz principa se ustavimo na robniku in pustimo psa, da sedi in čaka, tudi ko semafor pokaže zeleno in daleč naokrog ni videti avtomobila. Brez psa bi tu vendarle postopali tako, kot bi to storil vodeči pes na potencialno nevarnem mestu: najprej bi pogledali, poslušali, se odločili in potem postopali. Glede na situacijo bi prečkali ali počakali.

Zakaj skupaj s psom ne ravnamo enako? Za to potrebujemo samo prekinitveni signal, ki prepreči, da bi pes ob nevarnosti stekel čez cesto. Ko nevarnosti ni videti in slišati, lahko psa prav tako pustimo, da ga steče naprej in ni potrebno, da ga prisilimo k sedenju in čakanju. Ta primer lahko prenesete na vse življenjske situacije. Vaše posredovanje je potrebno le takrat, ko je res nujno in ne le iz principa ali iz previdnosti. (...)

Potrebno je, da vam pes lahko zaupa, da veste, kaj počnete.«

**Vir: Freiheit für Tiere, 3/2012, prevod: Gretta Mikuž Fegic**

# Na kaj moramo biti pozorni, preden se odločimo za psa?

***Pes je zvest spremljevalec. Mnogi otroci si želijo psa in svoje starše skušajo prepričati, da jim ga nabavijo. Seveda za otroke ni lepšega, kot odraščati s psom. In vendar naj bi dobro premislili, preden psa vzamemo, kajti to pomeni prevzeti odgovornost za vse pasje življenje. Žal veliko psov pristane v zavetiščih ali ostanejo zapuščeni, ker so njihovi lastniki preobremenjeni ali se jim je situacija tako spremenila, da ga ne morejo več obdržati. Kaj torej moramo upoštevati, preden se odločimo za psa?***

**N**ajprej se moramo vprašati, ali je naša življenjska situacija dovolj stabilna, da bomo za psa skrbeli deset do dvajset let. Bo vsak dan kdo doma, ki bo imel čas, da ga bo peljal na sprehod? Je vaše stanovanje dovolj veliko, da se bo pes v njem dobro počutil? Boste poleg dnevnih stroškov za hrano lahko plačevali tudi visoke račune za veterinarja? Imate koga, ki bo na vašega psa pazil v času, ko boste npr. v bolnišnici ali med dopustom? Ima kdo od članov družine alergijo na pse?

Ko ste si odgovorili na ta vprašanja in nabava psa še vedno pride v poštev, je potrebno upoštevati tudi to, da so psi socialna bitja in so zato ves čas najraje poleg vas. Optimalno je torej, če je ves dan nekdo doma ali da imate možnost psa vzeti s seboj na delo. Tudi planiranje počitnic naj bo prilagojeno štirinožcem. Če je možno, je najbolje, da ga vzamete s seboj, tako da vaš štirinožec ne bo predolgo ločen od vas. Potovanje z letalom je zelo stresno in zato neprimerno za pse.

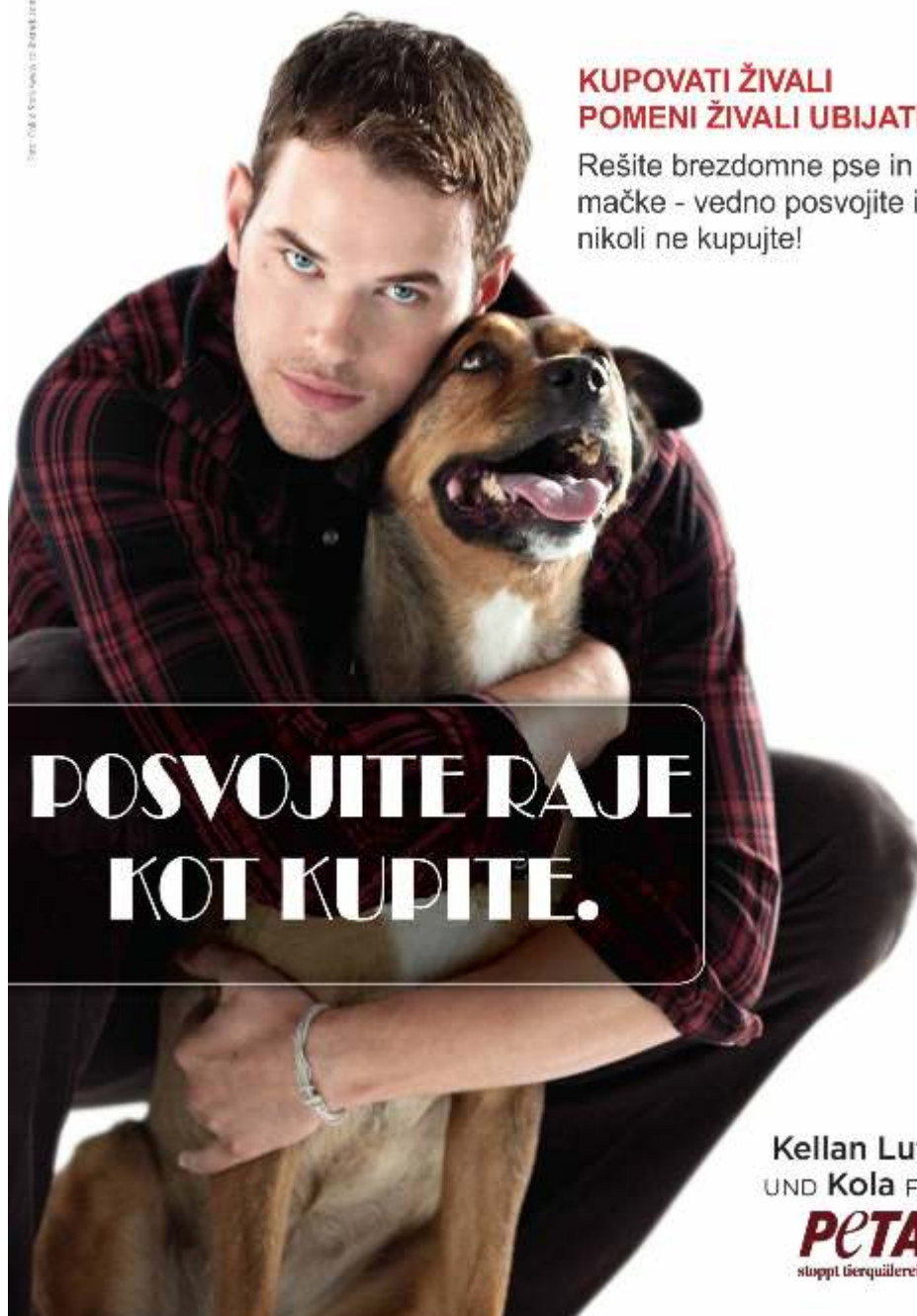
Naslednje vprašanje je, od kje vzeti psa. Trgovinam z živalmi se raje izognite, kajti mladiči, ki jih tam ponujajo, prenašajo hude napore in stres. Vsak nakup pa zaganja novo »produkcijo«. Tudi nakup od pasjega rejca je vprašljiv z vidika varstva živali. Žal je veliko takšnih, ki jim je bolj važen posel kot dobrobit živali. Mladiče »masovno proizvajajo«, pasje matere zlorabljajo kot stroje za rojevanje in mladiče pogosto prehitro ločijo od matere.

Gotovo je najlepše, če psa izberete v zavetišču in tako enemu živemu bitju podarite dom. Važno je, da mu

daste čas, da se privadi na novo okolje.

**Vir: Freiheit für Tiere, 3/2012,  
prevod: Gretta Mikuž Fegic**

© Peter Dinkler / Shutterstock.com



**KUPOVATI ŽIVALI  
POMENI ŽIVALI UBIJATI.**

Rešite brezdomne pse in mačke - vedno posvojite in nikoli ne kupujte!

**POSVOJITE RAJE  
KOT KUPITE.**

Kellan Lutz  
UND KOLA FÜR  
**PETA**  
stoppt Gequälerei!



# Ali je lahko pes vegetarijanec?

**A**li mora pes, ki ga uvrščamo v skupino mesojedih živali, obvezno jesti meso ali bo zbolel, v kolikor ga hranimo z brezmesno hrano? V strokovni in znanstveni literaturi skoraj te tematike ni, piše dr.sc. Damir Župčič v časopisu Vegeterra.

Eno izmed redkih resnih raziskovanj je bilo izvršeno v 33-tih državah Združenih držav Amerike in Kanade, ki je v enem letu obsegalo proučevanje 300 psov. Nekoliko več kot polovica je bilo med lastniki psov žensk, 167 psov je bilo čistokrvnih pasem (največ terierjev in retriverjev), 65,3 % psov je bilo celo veganov (psi, ki poleg mesa niso jedli niti mlečnih izdelkov, niti jajc), med tem, ko so bili drugi vegetarijanci. Starost psov je bila različna: okoli četrtnine v starosti do treh let, četrtnina do šest let, četrtnina do devet let in četrtnina do devetnajst let. Od vseh psov, jih je bilo 76 % v skupini dobrega do odličnega zdravja.

Pes v naravi ubija, ker se tako prehranjuje, in ker to dela sam, je to naravno. Ko pa ima človek psa v svoji hiši in ga on hrani, je za njegovo hrano nepotrebno ubiti kravo. Ko človek kolje in ubija, je povsem enako, ali poje to meso on, ali z njim postreže prijateljem ali pa nahrani svoje hišne ljubljence.

Živali, ki so se najmanj polivico svoje življenske dobe prehranjevale z vegetarijanko ali vegansko hrano, so bile v 85 % odličnega zdravja. Skoraj neverjetno se sliši, da psi, ki so bili najmanj tri leta vegani ali najmanj štiri leta vegetarijanci, niso imeli zmanjšane funkcije ščitnice, kar je pogosti pojav pri »normalno« hranjenih psih.

## Vitamini in minerali

Na osnovi podatkov omenejenih raziskave lahko ugotovimo, da so bili psi, ki so bili vegetarijanci oz. vegani, zelo dobrega zdravja, redkeje so zbolevali celo v svoji pozni starosti za boleznimi, ki so pogoste pri psih, ki jih hranijo z mesno hrano (kožne in srčne bolezni, artritis, hipotiroizem in druge).

Lahko predpostavljamo, da so bili lastniki, ki so pse prehranjevali z zdravo hrano, nekadilci, več so se gibali in so živeli v mirnem družinskem okolju, poleg tega pa so psom dodajali vitamine in minerale, ki so jih priporočali veterinarji ne glede na vrsto hrane. Kolikšen je vpliv teh dejavnikov na zdravje psov, je potrebno še potrditi, vendar je zagotovo, da poleg zdrave hrane vplivajo na zdravje hišnega ljubljence.

Kot je bilo že povedano, brez ozira na kakšen način se hišne živali prehranjujejo, bi morale dobivati vitaminsko-mineralne dodatke. Zato tudi vsa vegetarijanska oz. veganska hrana za pse in mačke vsebuje dodane vitamine in minerale. V tujini že dalj časa prodajajo vegetarijansko oz. vegansko hrano za pse in mačke. Brez večjih problemov je lahko pes z domačo hrano vegan, pri mačkah pa je potrebno kot nadomestilo za mleko in jajca dodajati encime, ki jih prav tako vsebuje veganska hrana, ki se prodaja. Visoko kakovostna vegetarijanska ali veganska hrana za pse in muce je hrana blagovne znamke Ami in Yarah.

Potrebno je razumeti in dojeti, da je pes zdrav in srečen, tudi če ne je mesa in človek bi moral dati enako pravico vsem živalim brez razlike.

**Prevod članka, objavljenega dne 8.2.2013 na spletni strani [www.prijatelji-zivotinja.org](http://www.prijatelji-zivotinja.org)**



Opomba: V Sloveniji se prodajajo vegetarijanski izdelki italijanske blagovne znamke Ami in nizozemske blagovne znamke Yarah, prav tako veganski izdelki znamke Schleckl.

**Ami 100% veganska hrana je brez konzervansov, bogata z vitamini, minerali in beljakovinami. Čisti zobe in trenira mišice za žvečenje. Po poročanju naših kupcev, jo imajo mačke in psi zelo radi. Polnovredno hrano Ami mačka in Ami pes dobite v:**



**Trgovina K NARAVI  
Celovška cesta 87  
1000 Ljubljana  
Telefon: 01/505 57 99  
031 681 426**



# Kako se prepletata ljubezen do živali in vegetarijanstvo

*Predstavljamo vam mlado članico našega društva Aleksandro Mori, ki uresničuje svoje sanje živeti z družino v naravi v okolici Lenarta. V njenem domu ji delajo družbo tudi številne živali, ki jih je rešila pred kruto usodo in jim tako omogočila lepše in dostojno življenje.*

**A**li je bil razlog za odločitev, da se selite iz mesta na podeželje ker ste vegetarijanka ali obratno, da ste postala vegetarijanka šele po tem, ko ste prihajali v stik z naravo in živalmi?

Že od malih nog sem v stiku z živalmi in do njih sem vedno čutila ljubezen in potrebo po tem, da jih zaščitim, jim pomagam ter jim omogočim njim primerno in dostojno življenje. Kmalu sem se odpovedala še uživanju mesa in rib, saj je moje načelo, da so živali moji najboljši prijatelji, jaz pa prijatelj ne jem. Razlog, da živimo izven mesta, je bil predvsem ta, da je že pred selitvijo bila naša živalska družčina precej velika, zato smo iskali primerno okolje bolj zanje, kot za naju s partnerjem. Imam pa izjemno srečo, da sem našla človeka z enakimi nazori, saj je sčasoma tudi on postal vegetarijanec. Moja hči Neja je vegetarijanka od rojstva.

**Vaša hči je vegetarijanka od rojstva, ali ste se kdaj srečali z »nasveti«, da to ni »zdravo«? Kako se na to odzivate?**

Najina Neja je res že od rojstva vegetarijanka. V času nosečnosti sem se srečevala z očitki, češ da za nosečnice takšen način prehranjevanja ni zdrav, da tudi otrok ne bo zdrav, da mu delam »škodo« in podobno. Seveda je najbolj skrbelo stare starše, vendar so počasi sprejeli našo odločitev, je pa res, da še sedaj velikokrat slišimo od znancev, sorodnikov kakšne posmehljivke na račun našega vegetarijanstva. Mislim pa, da že sam pogled na veselo, zdravo in zadovoljno hčerkico, ki kar kipi od pozitivne energije, pove vse.

**V času prehladov, gripe in podobnega, je vrtec, kamor zahaja vaša hči, skoraj prazen, vaša hči pa še ni nikoli manjkala.**



**Ali menite, da je njeno zdravje povezano z njenim prehranjevanjem, z njenim načinom življenja, ko jo obkroža toliko različnih živali?**

Prepričana sem, da je zdravje naše Neje povezano s prehrano, predvsem pa z načinom življenja, saj je ves čas v naravi, obkrožena s številnimi živalmi, poleg od kužkov in muc so pri nas tudi koze, ovčke, zajčki, kokoši, račke, prepeličke, imama tudi mini pujsa. Pomaga pri njihovi oskrbi, pridobiva delovne navade in spoštovanje do vseh živih bitij. Kadar jo nekdo vpraša, zakaj ne jé mesa, streli kot iz topa: »Zato, ker imam rada živali!«

**Ali morda zaznavate, da se povečuje število otrok, bodisi v vrtcu ali vaši okolici, ali tudi odraslih, ki postajajo vegetarijanci in drugače gledajo na zdrav način življenja, ali je to še vedno to bolj nekaj »nenaravnega«, sploh v okolju, ki je predvsem kmetijsko in ljudje redijo živali za svojo hrano (ali za prodajo)?**



Tudi sami opažamo, da se število vegetarijancev iz dneva v dan povečuje, prav tako razmišljanje o zdravi prehrani. Še vedno pa nas veliko ljudi ne razume, da imamo tolikšno število živali na naši mali kmetiji le zato, da jim omogočimo lepo in dostojno življenje do njihove naravne smrti. To, da si medsebojno polepšamo življenje razume le



malokdo Večini je to smešno, nam pa je to v veselje in nas osrečuje.

**Vaš dom je tudi dom zapuščenih živali. Od kdaj se vam je to pričelo dogajati in ali lahko opišete od kod so prišli vaši zadnji takšni družinski prijatelji, tako rekoč družinski člani.**

V našem domu so predvsem živali, ki so bile rešene pred kruto usodo. Že kot otrok sem čutila veliko naklonjenost do živali. Začelo se je s hrčki, morskimi prašički, ribicami, papagaji, dokler nisem obiskala azila za zapuščene živali in po nekajkratnem sprehajanju kužkov domov prinesla malega kužka, starega en mesec. Na vikendu sem imela nekaj zajčkov, ki so kar hitro poskrbeli za svoj podmladek. Preden sva se s partnerjem preselila na svoje, sva že imela številčno živalsko družino (tri kužke iz zavetišča, od koder je prišla tudi naša koza Špelca, prepeličke, zajčke, račke, goske,...) V zadnjih letih pa se je število živalskih članov še dodatno povečalo. Tako nam sedaj družbo dela kar pet kužkov, nazadnje smo dva rešili celo z bosanskih ulic, ovčke so dobile drugo priložnost, tudi kozlička sta bila rešena pred zakolom, ptički, muce smo pripeljali kar z morja, kjer se jim ni pisalo dobro, mini pujska, grlice, prepelice.... Skratka, prav vsaka naša žival ima za seboj svojo žalostno zgodbo. Res je, da je z njimi kar precej dela, predvsem pa stroškov za hrano, veterinarske storitve, včasih damo zanje celo zadnji euro, za kar nam seveda ni žal, saj nam naši prijatelji to vračajo z veliko ljubezni. Odpovemo se marsičemu, saj živali ne moremo pustiti samih, dopust je po navadi precej kratek, denar pa velikokrat gre bolj za njihove, kot naše priboljške. Menimo, da je to naše poslanstvo. Vsi smo ena velika, srečna družinica.

**Na fotografiji vidimo ljubezen med vašo hčerko Nejo in dvema rešenima kužkoma iz Bosne Benom in Julie, prav vidi se ta neverjetna sreča v očeh. Kako je to bilo ob rojstvu in kako je to danes ?**

Hčerka ima vse živali izjemno rada, lahko rečem, da je prav zaljubljena vanje. Posebno vez pa je vzpostavila s kužki, ki so njen prihod zelo lepo sprejeli. Malo pa je res bilo bojazni, saj so bili kužki prvi pri hiši, ampak



ljubezni je pri nas dovolj tako za živali, kot otroke. Treba je razširiti svoje srce in vanj sprejeti tudi tiste, ki so najbolj neboljani in potrebujejo veliko naše ljubezni - ŽIVALI.

**Aleksandra Mori verjame, da je njeno poslanstvo tudi reševanje**

**ubogih, neboljenih bitij, za katere se iz dneva v dan trudi in jim pomaga po svojih najboljših močeh.**

**Dita Kastelic**



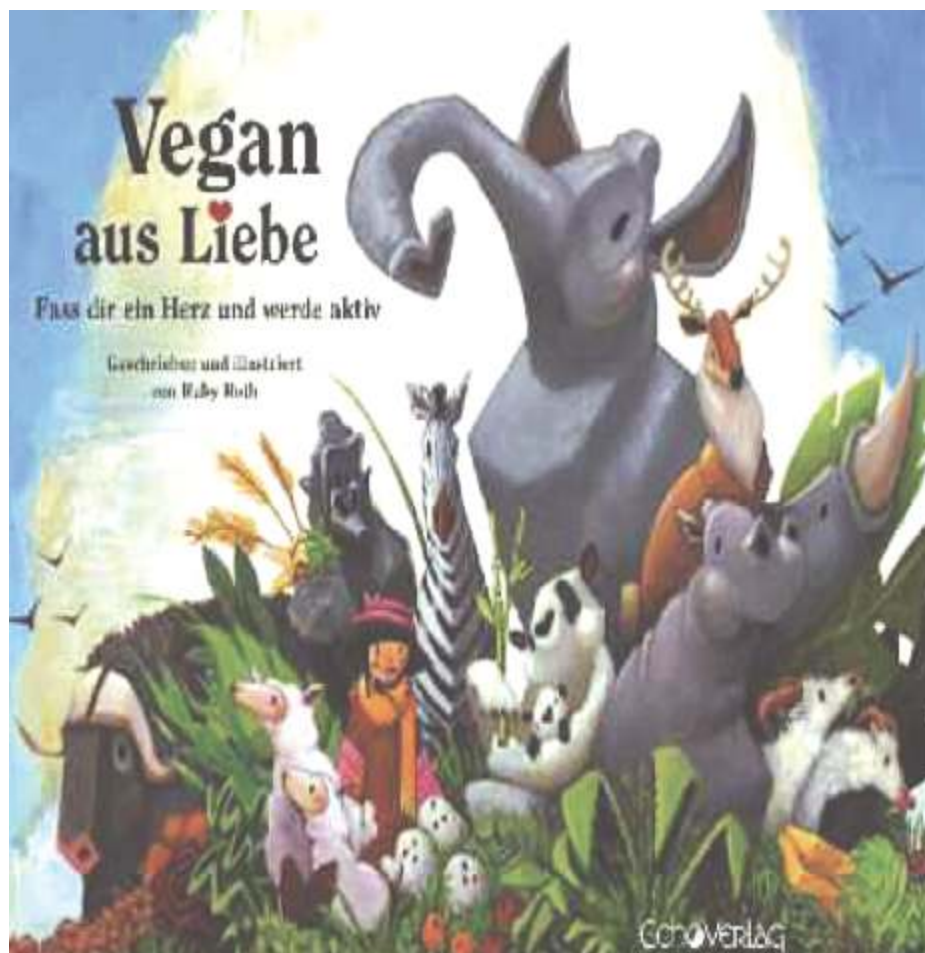


# Vegan iz ljubezni

**V svoji novi knjigi »Vegan iz ljubezni« Ruby Roth svoje mlade bralce seznanja z načinom življenja, v katerem je veliko ljubezni in sočutja, in kako lahko pomagamo živalim, naravi in ljudem po vsem svetu.**

**V** povezavi s svojo prvo knjigo »Zakaj ne jemo živali« avtorica in ilustratorica knjige »Vegan iz ljubezni« na zelo razumljiv način prikazuje posledice, ki ga ima uživanja mesa za živali, naravo (onesnaževanje okolja, gozdov, morij, podnebja) in ljudi (svetovna prehrana). S kratkimi besedili, prilagojenimi otrokom, in s slikami, ki naredijo globok vtis na bralce, tudi na vsakogar od nas, razlaga, da se naj tudi na drugih življenjskih področjih odločamo etično in z ljubeznijo do živali na ta način, da ne nosimo oblačil iz krzna ali usnja in da ne uporabljamo proizvodov, ki so bili testirani na živalih, ne obiskujemo živalskih vrtov, cirkusov, prireditev z delfini in akvarijev.

Založba priporoča knjigo otrokom od 7. do 14. leta starosti. Privlačne ilustracije prav gotovo ustvarjajo zelo dragocene priložnosti za pogovor s 7-letniki. Množica obravnavanih tem in deloma kompleksnih povezav nudi v knjigi informacijsko obogatitev tudi za mladostnike in odrasle in hkrati nagovarja glavo in srce.



**Knjiga Vegan iz ljubezni**





# Vegetarijanska prehrana za otroke in mladostnike

## Najpomembnejša vprašanja in odgovori

Mnogi otroci ne marajo mesa. Ali jim enostavno ni všeč njegov okus ali pa so izvedeli, da je košček mesa na njihovem krožniku nekoč bila žival in ga zato nočejo jesti. V nekaterih družinah so starši vegetarijanci, zato želijo tudi svoje otroke prehranjevati brez mesa.

## Na kaj moramo biti pozorni pri vegetarijanski prehrani otrok?

Vegetarijanska prehrana je v glavnem priporočljiva za vse starostne skupine. Poleg etičnih in ekoloških prednosti brezmesna hrana prinaša tudi veliko prednosti za zdravje. Študije po vsem svetu so pokazale, da imajo vegetarijanci zmanjšano nevarnost, da zbolijo na primer za sladkorno boleznijo, osteoporozo, srčno-žilnimi boleznimi, rakom, revmo, protinom, itd. Celo življenjska doba je daljša kot pri tistih, ki se prehranjujejo z mešano hrano. Pri otrocih so namreč v zadnjih desetletjih dramatično porasle bolezni, povezane s

prehrano! Število otrok s preveliko telesno težo narašča, sladkorno bolezen diagnosticirajo že v otroški dobi. Tudi spremembe na ožilju so, kot dokazuje ena od ameriških študij, ugotovili že pri 70 % otrok. Ta tveganja lahko preprečimo z vegetarijansko prehrano.

## Ali zadostuje, da enostavno izpustimo meso z jedilnika?

Predpogoj za zdravo vegetarijansko prehrano je - in to velja za vse oblike prehrane - uravnotežena sestava živil. Pri prehrani otrok je potrebno dodatno upoštevati, da imajo veliko višjo potrebo po energiji kot odrasli in da potrebujejo znatno več kalcija, vitamina D in vitamina C. V dobi rasti je povišana tudi potreba po mikro hranilih kot na primer po železu, cinku in folni kislini.

Najnovejše znanstvene študije dokazujejo, da so otroci, ki se prehranjujejo vegetarijansko, dobro preskrbljeni s hranili. Ena od nacionalnih študij v Veliki Britaniji je celo pokazala, da je prehranjevalni vzorec otrok z vegetarijansko

prehrano veliko bolje ocenjen kot tistih vrstnikov, ki se prehranjujejo z mesno hrano - še posebej z ozirom na kvaliteto in količino zaužite mastne hrane, holesterola, ogljikovih hidratov in natrija.

## Moramo biti starši strokovnjaki na področju prehrane, če želimo, da bomo pravilno ravnali?

Ne. Pri uravnoteženi vegetarijanski prehrani (pri kateri poleg rastlinske hrane zaužijemo tudi mlečne proizvode in jajca), ni nobenega problema, saj otrok prejme zadostno količino življenjsko pomembnih hranil.

## Kaj konkretno pri kuhi pomeni vegetarijanska prehrana za otroke?

Med tednom naj se izmenjujejo krompir, riž, rezanci in stročnice ter prav tako različne vrste zelenjave. Pri tem se lahko ravnate po barvah na semaforju: izmenično uživamo rdečo zelenjavo, kot na primer rdečo peso ali korenje, zeleno zelenjavo



kot je špinača, blitva, fižol, grah, in rumeno oziroma svetlo zelenjavo kot na primer pastinak, hokaido bučke, zeleno itd. To nam daje dobro kombinacijo različnih vitaminov, mineralov in elementov v sledovih. Solata in sveže sadje naj bosta pogosto na jedilniku, prav tako oreški, ki vsebujejo kakovostne beljakovine in tudi elemente v sledovih, kot na primer zadostno količino cinka.

Bodite pozorni tudi na visokovredna rastlinska olja, saj je z njimi dana zadostna oskrba z omega - 3 - maščobnimi kislinami. Laneno olje in konopljinolje vsebujeta veliko omega -3- maščobnih kislin. Tudi orehovo olje, olje oljne ogrščice in olje iz pšeničnih kalčkov se odlikujejo z ugodnim razmerjem med omega - 6 in omega - 3 - maščobnimi kislinami. Sicer pa so pomembne omega -3- kisline tudi v zeleni listnati zelenjavi, oreških in lanenem semenu. Naši možgani potrebujejo esencialne maščobne kisline in večkrat nenasičene maščobe, saj je 60% možganov iz različnih maščobnih substanc. Vemo, da maščoba ni enaka maščobi: previsoka ponudba nasičenih maščobnih kislin, ki so prisotne v živalskih proizvodih (meso in mlečni izdelki), lahko možganom celo škoduje. Visoko vredna rastlinska olja pa so hrana za možgane.

V zimskih mesecih mnogi zdravniki priporočajo uživanje vitamina D in to pri vseh oblikah prehranjevanja. Pomanjkanje vitamina D je zelo razširjeno, kajti hrana vsebuje v glavnem zelo malo vitamina D. Med rastlinsko hrano je omembe vredna količina vitamina D v avokadu in šampinjoni.

### **Ali je veganska prehrana pri otrocih sploh mogoča?**

Vegansko prehranjevanje otrok (torej zgolj rastlinsko) zahteva od staršev obsežno poznavanje prehranskih vprašanj. Se posebej moramo paziti, da s hrano dovajamo zadostno količino beljakovin, železa, cinka, kalcija, vitamina D, vitamina B 2 in vitamina B 12. Hrana mora biti skrbno sestavljena s in z veliko znanja. Kombinirati moramo na primer žitarice in stročnice, da je oskrba z beljakovinami optimalna, na primer lečo z vlivanci ali fižolovo enolončnico s koruzo. Večina prehranskih strokovnjakov in





zdravnikov pri veganski prehrani otrok priporoča dodajanje preparatov vitamina B 12.

### **Kakšne so alternative pri intoleranci na mleko in pri alergijah?**

Namesto kravjega mleka lahko uporabljamo kokosovo mleko, sojin, rižev, ovseni in mandljev napitek ali sojin jogurt. Ti proizvodi ne pokrivajo potreb po hranilih kot so beljakovine ali kalcij.

Da pokrijemo prehranske potrebe otrok ali mladostnikov v ravnem obdobju, moramo polagati pozornost na zelenjavo, bogato s kalcijem (zeleno listnata zelenjava kot je špinača, brokoli, koromač), sezam, oreški, stročnice (leča, grah, fižol, čičerika, soja), amarant, kvinoja, tofu, sojino meso ali s kalcijem obogateno sojino mleko.

Potrebo po kalciju lahko brez težav pokrijemo s krompirjem, stročnicami in žitaricami. Če rastlinske beljakovine kombiniramo, na primer stročnice s koruzo ali stročnice z žitaricami ali kruhom, lahko s tem dosežemo zadostno oskrbo z visoko vrednimi beljakovinami.

### **Ali vsebuje rastlinska hrana dovolj železa?**

Rastlinska hrana, na primer polnozrnat žitarice, ovseni kosmiči, stročnice, sojini proizvodi, zelena listnata zelenjava, kot tudi grah ali brokoli, vsebujejo delno več železa kot meso ali mleko. Čeprav telo iz rastlinskih živil težje sprejema železo, to črpanje poveča vitamin C. Nasvet: V solatni preliv damo nekaj limoninega soka ali ob jedi popijemo kozarec pomarančnega soka. To poveča sprejemanje železa iz hrane.

Dokument o stališču Ameriške družbe prehranskih znanstvenikov ADA in Zveze kanadskih prehranskih znanstvenikov (Dietetians od Canada, DC).

### **Moj otrok ne mara sadja - kaj narediti?**

Pri otrocih, ki na marajo sadja, je skrajni čas, da preizkusimo miksane sadne napitke, imenovane »smutiji«! Smutiji (smoothies) so sadje, ki ga ni treba gristi: sadje piriramo v mešalcu in dodamo nekaj soka ali



**To tekne tudi otrokom, ki ne marajo sadja: smutiji niso le okusni, so tudi vitaminske bombe - še bolj zdravi od navadnih sadnih sokov!**



**Raziskave so dokazale, da otroci pojedjo dvakrat več sadja in zelenjave, če to ponudimo narezano na majhne grizljaje.**



**Ljubezen do zelenjave lahko vzbudimo tudi z lastno majhno gredico.**

vode. Smutiji so ne le odličnega okusa, so tudi prave vitaminske bombe – še bolj zdravi od navadnih sadnih sokov! Pomembno: Po pripravi jih moramo takoj popiti, da ne pride do neželenih izgub vitaminov! Smutiju iz banan, jagod ali iz malin in vanilije, se ne bo mogel zoperstaviti nobeden otrok

Pomembno: Po možnosti uporabljajte bio sadje in pirirajte neolupljeno sadje, ko gre za jabolka ali hruške, saj so v lupini mnoge pomembne rastlinske snovi!

Smutiji so neverjetno vsestranski: iz miksa s sadjem in sojinim ali kokosovim mlekom dobimo okusen napitek. Če primešate še ovsene kosmiče ali amarantove kokice, iz tega nastane visoko vreden obrok. Obstajajo tudi okusne kombinacije iz različnega sadja in zelenjave, na primer hruška s korenjem ali jabolko s kumarico. Na internetu najdete na stotine receptov za smutije; obstajajo tudi mnoge knjige s temi recepti.. Morda lahko svoje otroke navdušite za zelene smutije, kot na primer peteršilj z ananasovim sokom ali hruške z zeleno solato. Osnovno pravilo za zelene smutije je: 60% sadja in 40% zelenih listov ali divjih zelišč. Kvaliteten mešalec enostavno zmelje vse sestavine in tako dobi smuti kremasto obliko ter je lahko prebavljiv. Če vsak dan pripravljate smutije, se izplača nabaviti Powermikser.

### **Kakšne nasvete nam lahko daste za otroke, ki ne marajo zelenjave?**

Pri otrocih, ki ne marajo zelenjave, lahko s surovo zelenjavo veliko dosežemo, če otroka pritegnemo, da skupaj z nami pomaga oblikovati različne figurice iz nje bio kumaric: lahko oblikujete lunice, zvezde ali kronice. Ponudite pisane rezance iz paprike.. Iz bio korenčka ali Raziskave so dokazale, da otroci pojedjo veliko več sadja in zelenjave, če to ponudimo narezano na majhne grizljaje.

Pri kuhanju zelenjave pomaga malce domišljije. Zelenjavo pripravimo vsakič malo drugače, enkrat pirirano, drugič drobno naribano v juhi, v omaki ali jo skrijemo v zelenjavni torti. Tudi ime naredi svoje. Zelenjavna juha naj bo vikinški lonec; dvakrat boljša bo.

Zelenjavo dodajte v zavitek, v listnato testo, v rezance ali jo panirajte. Vedno je dobrodošla doma pripravljena hitra hrana - fast food in finger food: kruhki iz polnovredne moke obloženi po lastnem okusu s solato, paradižnikom, kumarico, zelenjavno pašteto ali zelenjavni hamburgerji s salso in omako iz avokada. – Takšen hamburger spravi v dobro voljo celo najstnike.

Prvo pravilo, če starši kuhajo zelenjavo za otroke, naj bo: nič na silo! Nasvet: z lastno majhno zelenjavno gredico na vrtu ali na balkonu lahko vzbudimo ljubezen do zelenjave!

### **Kaj naj naredim, če moj otrok nenadoma želi jesti klobaso ali meso?**

Vsak otrok razume, da je klobasa, ki je v tako lepem ovitku, nekoč bila majhen teliček, ki je bil ob velikem trpljenju umorjen v klavnici. Mnogi otroci pred svojimi prijatelji samozavestno zastopajo svoje stališče, da iz lastnega prepričanja nočejo jesti živali.

Toda včasih lahko nastopi obdobje, v katerem se otroci počutijo odrinjene, če pri druženju ob žaru položijo na rešetko svojo vegetarijansko klobaso, medtem, ko si vsi drugi pečejo zrezek. Da bi se počutili enaki drugim, jedo meso kot oni.. Morda pa se otrok ali mladostnik upira določenemu vedenju staršev in nato na ta način izraža svoj protest, da bo sedaj – drugače kot njegovi starši – brezpogojno jedel meso, enostavno zato, da dela obratno kot starši. V tem primeru naj starši skrbno spremljajo otroke v njihovem osebnem razvojnem procesu. Nima velikega smisla fanatično vztrajati pri določenem načinu prehranjevanja ali celo otroku prepovedati jesti meso. Prej kot slej bo otrok pridobil lastne izkušnje in izbral način prehrane, ki mu odgovarja.

### **Argumenti za veganske otroke**

- **Živali so naši prijatelji.** Če ne bi pojedel svojega psička, zakaj bi potem pojedel kokoško ali telička?
- **Živali morajo prenašati nepredstavljivo trpljenje v množični živinoreji, pri**

**prevozi** in v klavnici. Vegetarijanski način prehranjevanja je torej aktivno varovanje živali.

- **Večina živali, ki pristane na krožniku, so še mladički:** piščance zakoljejo v starosti od 5 do 7 tednov; gosi, jagenjčke, pujske in teličke v starosti 6 mesecev.
- **Vsak vegetarijanec v svojem življenju reši življenje preko tisoč živalim:** 4 kravam ali teličkom, 4 ovčkam, 12 goskam, 37 račkam, 46 puranom, 48 pujskom, 945 piščancem, neštetim ribam in drugim morskim živalim.
- **Dnevno zaradi lakote umre 100.000** ljudi, medtem ko služi 50 procentov svetovnega pridelka žita in okrog 90 procentov svetovnega pridelka soje za prehrano živali v množični živinoreji. Jean Ziegler, posebni dopisnik Organizacije združenih narodov za človekove pravice do hrane, piše: »Svetovno kmetijstvo bi lahko brez težav prehranilo 12 milijonov ljudi. To pomeni, da je otrok, ki umre zaradi lakote, umorjen.«
- **Proizvodnja mesa odžira deževni gozd.** V Južni Ameriki je bilo v zadnjih 40-ih letih posekanih 40 procentov deževnega gozda za pašnike ali za pridelavo krme za živali.
- **Množična živinoreja je ena največjih porabnikov vode:** 20.000 litrov vode porabimo za pridelavo 1 kilograma mesa.
- **Prehranjevanje z mesom škoduje okolju in podnebju ter vodi do onesnaževanja zraka, podtalnice in tal.** Prehranjevanje z mesom povzroča skoraj 40 procentov več toplogrednih plinov kot vsi avtomobili, tovornjaki in letala na svetu.

Mnogi otroci in mladostniki tudi pred svojimi prijatelji samozavestno zastopajo svoje stališče, da iz svojega prepričanja nočejo jesti živali.

**Vir: Freiheit fuer Tiere, 1/2013  
prevredla Blanka Prezelj**



# Švicarski zdravnik priporoča vegansko prehrano

**Švicarski zdravnik dr. med. Ernst Walter Henrich se že mnogo let prehranjuje vegansko, prav tako pa tudi njegov pes Felix, ki bo letos star že 20 let.**

**H**enrich je študiral medicino in leta 1986 doktoriral na medicinski fakulteti v Kölnu. Svoje izobraževanje je nadaljeval na področju naravnega zdravljenja v Kölnu in leta 1988 mu je zdravniška zbornica Ärztekammer Westfalen-Lippe izdala dovoljenje za izvajanje postopkov naravnega zdravljenja. Specializiral se je na področju preventivne skrbi za zdravje – posebno zdrave prehrane in zdrave nege kože. Že več let vodi izobraževalne seminarje z omenjenih področij.

## **Zakaj kot zdravnik priporočate ljudem vegansko prehrano?**

Znanstvene študije potrjujejo, da je pravilno uravnotežena rastlinska prehrana najbolj zdrava prehrana za vse starostne skupine, brez izjeme. Eden najbolj spoštovanih strokovnjakov v prehranski znanosti, profesor dr. T. Colin Campbell je napisal knjigo Kitajska študija, v katerem lahko najdete znanstvena dejstva o veganski prehrani in razlage zakaj je veganska dieta od vseh najbolj zdrava prehrana.

## **Ali so zdravniki uradne medicine strokovnjaki za prehrano? Dobijo na medicinskih fakultetah dovolj znanja o prehrani? Kje ste vi dobili znanje o prehrani, da ste se odločili postati vegan?**

Ne, medicinski zdravniki nimajo znanja o prehrani in jih ne zanima prehrana njihovih pacientov. Običajno so doktorji medicine strokovnjaki za zdravljenje bolezni z zdravili, toda premalo pozornosti posvečajo preventivnim ukrepom, kamor spada zdrav življenjski stil ali zdrava prehrana. Oni služijo denar z zdravljenjem bolnih ljudi. Zdravi ljudje jim ne prinašajo dohodkov. Znanje o prehrani sem pridobil s preučevanjem znanstvenih študij o povezavi prehrane in zdravja. In te študije so jasne: uravnotežena

rastlinska prehrana je od vseh najbolj zdrava prehranska dieta.

## **Ljudje ne vedo komu verjeti: nekaterim zdravnikom, svetovni zdravstveni organizaciji ali ministrstvu za zdravje.**

Vlade in uradne nutricionistične organizacije priporočajo uživanje mleka in mesa. To je zato, ker ima živalska industrija veliko denarja in posledično ogromno vpliva. Njihovi lobisti so v vladah in uradnih nutricionističnih organizacijah. In večina »znanstvenikov« znotraj teh organizacij plačuje živalska industrija. Zgradili so legalni sistem korupcije, v katerega je vključenih veliko ljudi, ki sprejemajo odločitve na ravni države. Ti ljudje ne želijo izgubiti finančnih zaslužkov oz. podkupnin od živalske industrije. Celoten sistem legalne korupcije je opisan tudi v knjigi Kitajska študija. Tako vedno več ljudi zboleva zaradi kroničnih bolezni kot so rak, srčnožilne bolezni, visok krvni tlak, diabetes, Alzheimerjeva bolezen, demenca... Ti ljudje trpijo, medicinska in farmacevtska industrija pa služita denar na račun zdravljenja teh bolezni. Prosim, zavedajte se, da uradna medicina in farmacija v praktično nobenem primeru ne moreta pozdraviti kroničnih bolezni, ampak zgolj obdržita trpeče ljudi pri življenju, ki do smrti zgolj vegetirajo. To je sramota.

## **Obstajajo knjige o zdravnikih, ki so prejeli podkupnine od farmacevtskih družb, z namenom povečanja prodaje zdravil. Je možno, da zdravniki prejemajo podkupnine tudi od mesnih oz. živinorejskih lobijev?**

Ne, to ne bi imelo nobenega smisla. Zakaj bi to storili? Ljudje imajo radi meso, jajca in mleko, tako da ni potrebno, da jim takšno hrano promovirajo še medicinski zdravniki.



**Zdravnik dr. Ernst Walter Henrich: »Postanite vegani!«**

## **Če bi bili vi minister za zdravje v Švici, kaj bi spremenili?**

Informiral bi ljudi o številnih prednostih uravnotežene rastlinske prehrane. Otroci bi se v šolah učili, da je zdrava prehrana najboljši začetek za zdravo, uspešno in zadovoljno življenje. Prekinil bi z državnimi subvencijami za meso, mleko in jajca. Uvedel bi zelo visoke davke na vse proizvode živalskega izvora. Ko bi se več kot 50% ljudi strinjalo s takšnimi ukrepi, bi prepovedal prodajo vseh živalskih proizvodov.

## **Veliko ljudi meni, da v rastlinski hrani ni dovolj vitaminov, beljakovin..., da so vegani ne morejo opravljati fizičnih del zaradi pomanjkanja energije.**

Možne so samo tri razlage: Ali imajo ti ljudje pomanjkanje znanja ali so podlegli manipulaciji propagande živalske industrije ali pa so del živalske industrije. Mnogi od najboljših športnikov vseh časov so bili vegani: Carl Lewis, Martina Navratilova, najboljši triatlonci na svetu in najmočnejši Nемец Patrik Baboumian, če vam navedem samo nekaj primerov.

**V Sloveniji velja skoraj za zločin, če starši vzgajajo otroka z vegansko hrano. Ti otroci ne dobivajo veganske hrane v vrtcih, šolah... Kakšna je situacija v Švici?**

V naši državi je enaka situacija zaradi velikega vpliva in propagande živalske industrije. Toda potrebno je priznati, da veganska prehrana ni avtomatično zdrava in mnogi veganci pri tem grešijo. Pomembno je, da izberemo zdravo vegansko hrano in ne nezdravo kot denimo sladkarije, peciva, sladkane pijače, predelane žitarice... In priporočam jemanje vitamina B12 kot dodatek, kajti v industrijskih deželah imajo verjetno samo živalski proizvodi dovolj tega vitamina. Če rastline lahko rastejo v zdravi zemlji z veliko vitamina B12, ki ga proizvajajo bakterije, potem ima takšna zelenjava lahko dovolj vitamina B12.

**Kaj so ostale prednosti uživanja veganske prehrane?**

Vsak dan zaradi lakote umre 43 tisoč otrok, medtem ko mesna in mlečna industrija porabita približno 50 odstotkov svetovne proizvodnje žita in približno 90 odstotkov soje za krmo farmskih živali! To je absurdno, škandalozno in neopravičljiva poraba virov, da hranimo z rastlinami živali in nato proizvajamo nezdravo meso, jajca ter mlečne proizvode za bogate države. Jean Ziegler, posebni dopisnik iz Združenih narodov, ki pokriva področje človekovih pravic do hrane, je zapisal: »Svetovno kmetijstvo bi lahko brez problema pridelalo hrano za 12 milijard ljudi. Zato je vsaka smrt otroka zaradi lakote, umor.«

**Številni filmi (javni in skrivni posnetki) iz klavnic po vsem svetu prikazujejo, ne samo, da so živali izpostavljene neizogibnemu terorju in mučenju v živalskih tovarnah in klavnicah, pač pogosto tudi namenskemu mučenju klavniških delavcev, ki se izživljajo nad živalmi z ekstremnimi sadističnimi metodami.**

Mene kot zdravnika s strokovnim znanjem v psihologiji in psihiatriji takšne ekstremne krutosti do živali v klavnicah pravzaprav ne presenečajo. Ko sem ocenil številne dokumentarne filme, se klavnice



**Njegov 20 letni pes Bruno se prehranjuje samo z vegansko prehrano.**

zdi idealno mesto za izživljanje sadističnih in blaznih perversnosti (skoraj v vseh primerih nekaznovano). Vsak potrošnik živalskih proizvodov bi se moral zavedati tega, da daje pooblastila za takšne krutosti. Mimogrede, krave mlekarice in kokoši nesnice so brutalno umorjene v istih klavnicah, potem ko ne morejo več iz njih iztisniti profita. Zato je odveč reči, da ni etične razlike med potrošnjo mesa, mleka in jajc. Vsak potrošnik – vsak dan pred blagajno – se odloča ali bo podpiral in povzročal takšno kruto izkoriščanje in brezmejno trpljenje ter ubijanje živali.

**Kaj pa vpliv množične živinoreje na klimatske spremembe?**

V nedavni študiji uglednega inštituta World Watch, sta avtorja Goodland in Anhang prišla do zaključka, da več kot 51 odstotkov toplogrednih plinov

prihaja iz množične živinoreje. Tako je potrošnja mesa, mleka in mlečnih proizvodov daleč največji razlog za klimatske spremembe. Brez spremembe prehranjevalnih navad v vegansko dieto sploh ne obstajajo možnosti, da bi se izognili klimatski katastrofi.

Zato je moje priporočilo: postanite vegani. Je preprosto. Samo spremenite navade. To je najbolj učinkovita metoda, s katero naredimo najbolj pomemben prispevek za klimo, okolje, živali, ljudi in prispevamo k svojemu lastnemu zdravju na miroljuben način.

**Damjan Likar**  
**Vir: revija Ona, februar 2013**



# Je veganska hrana najboljša za hormonsko ravnovesje?

*Na facebooku je zaslediti vedno več ogorčenih odzivov ljudi na izjave Savine Atai v medijih. Diana Vlahinič je denimo zapisala: »Skrajni čas bi že bil, da ljudje prevzamejo odgovornost za vse besede, ki jih izrečejo medijem in z njimi vplivajo na javnost. Ena od njih je v zadnjem času zagotovo Savina Atai, kajti toliko zavajanja, neresnic in manipulacije, kot sem jo prebrala iz njenih intervjujev v zadnjem času na temo vegetarijanstva/veganstva, nisem v slovenskih medijih zasledila praktično še od nikogar. Ne samo, da s svojimi besedami negira stališča največjih prehranskih organizacij na svetu (ki so jasna: vegetarijanska in veganska prehrana je primerna za vsa življenjska obdobja), ampak lahko s svojim nenehnim in neupravičenim blatenjem vegetarijanstva/veganska povzroči marsikatero škodo ljudem na račun zdravja.«*

**Savina na svoji spletni strani priporoča superživila, ki so vsa rastlinska**

Čeprav je Savina v javnosti zelo kritična do veganske prehrane, pa na svoji spletni strani priporoča več kot 60 superživil, ki so, zanimivo, vsa rastlinskega izvora. »Trenutno znanost pozna več kot tisoč vitaminov, mineralov, polisaharidov, encimov, antioksidantov, osnovnih aminokislin, maščobnih kislin, dobrih maščob, maščobnih kislin, proteinov in dobrih ogljikovih hidratov. Superživila vam garantirajo, da dobite v telo dovolj hranljivih sestavin za zdravo delovanje,« pojasnjuje Savina, ki med superživilni ni uvrstila niti enega živalskega izvora.

**Dr. Kovše: »Sodobna znanost je jasna: rastlinska hrana je za človeka najbolj primerna.«**

Svoj pogled na izjave Savine Atai je predstavil tudi dr. Matjaž Kovše, samostojni raziskovalec, ki je uvodoma citiral besede znanega veganskega ameriškega zdravnika dr. McDougalla: »Ljudje radi slišijo dobre novice o svojih slabih razvadah.« Po besedah dr. Kovšeta, biologi poznajo že več kot 4700 različnih vrst sesalcev, in vsaka vrsta ima drugačno in unikatno sestavo hormonov. »Absurdno je pričakovati, da je možno brez posledic kar tako mešati hormone med različnimi vrstami. Vsakdo, ki resnično pozna vsaj osnove delovanja hormonskega sistema, ve da gre, v primerjavi z ostalimi telesnimi procesi, za relativno počasne spremembe (recimo rast,



**Dr. Matjaž Kovše**

ipd.) in poleg tega, soodvisnost različnih faktorjev.« In naprej: »Bolj kot nepreverjene trditve t.i. strokovnjakov za staranje, ki so vsi večinoma relativno mladi, je smiselno slediti znanstvenim odkritjem, ki sledijo raziskavam na konkretnih populacijah. Vsak star(ejši) vegan, ovrača takšne absurde trditve.« Kovše je zelo kritičen tudi do različnih diet, ki preplavljajo slovensko tržišče: »Prav tako je bolj smiselno kot vsake toliko časa promovirati novo tržno nišo in z njo povezano dieto, se raje vprašati katera je dieta oz. prehrana človeške vrste. Tako kot ima, brez izjeme, vsaka živalska vrsta specifičen način prehranjevanja glede na naravne pogoje, ki ji omogočajo preživetje, velja povsem enako tudi za našo, torej človeško vrsto. Le zakaj bi bili ljudje izjema. Sodobna neodvisna znanost, ki jo med drugim predstavljajo svetovno priznani in v praksi izjemno uspešni zdravniki kot

so Dr. John McDougall, Dr. Neal Bernard, Dr. Caldwell Esselstyn in priznani nutricionist Dr. T. Colin Campbell, ne dvomi o tem, da je za človeka najbolj naravna in primerna hrana, osnovana na izključno rastlinski osnovi, z relativno majhnim kalorijskim deležem maščob in beljakovin, ter posledično velikim kalorijskim deležem ogljikovih hidratov.«

**Alja Dimic: »Rastlinska prehrana v nas vzpostavlja normalno hormonsko ravnovesje.«**

Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, članica ameriške prehranske organizacije (ANA - American Nutrition Association) v Ljubljani vodi center prehranske terapije. »Ljudem, ki pridejo v naš Center prehranske terapije, svetujemo terapijo in prehrano glede na njihove težave, spol in starost,

torej ni pri vseh enaka. Vsem terapijam pa je skupna izpustitev živalskih virov prehrane. Rezultati pri ljudeh, ki pridejo k nam in se naših priporočil držijo, so vedno pozitivni in zelo dobri. Največ je pri nas žensk, ki trpijo zaradi hormonskega neravnovesja, imajo težave s kilogrami, ščitnico in prebavo,« pravi Dimičeva in dodaja: »Številne ženske, ki pridejo k nam, imajo povišane vsebnosti estradiola (to nam pove analiza hormonov iz sline), ki pa je povod za nastanek vseh ženskih težav npr. močnih menstruacij, PMS-ov, nerednih menstrualnih ciklov, težav s prekomerno težo, neplodnosti, aken, cist, fibroznih prsi in raka na prsih. Živalska prehrana naše vrednosti estradiola še viša, medtem ko rastlinska prehrana v nas vzpostavlja normalno hormonsko ravnovesje.« Po besedah Dimičeve je veganska prehrana popolnoma primerna za tvorbo hormonov in optimalno delovanje hormonov. Ob tem je navedla stališče dveh največjih prehranskih organizacij na svetu ADA (American dietetic Association) in DC (dietetic Canada) o zdravstvenih koristih veganske prehrane: "Dobro načrtovana veganska prehrana je primerna za vsa življenjska obdobja, tudi med nosečnostjo, dojenjem, v otroštvu in odrasčanju. Takšna prehrana ponuja številne koristi za zdravje, pri preprečevanju bolezni in zdravljenju nekaterih bolezni.«

### »Večina ljudi poje preveč omega 6 maščobnih kislin.«

Dimičeva poudarja, da je ena izmed pomembnih nalog omega 3 in omega 6 maščobnih kislin, oblikovanje močnih, superhormonov, ki se imenujejo eikozanoidi. »Eikozanoidi od omega-3 maščobnih kislin spodbujajo nastajanje spolnih hormonov, ščitijo

in krepijo delovanje možganov, varujejo pred degenerativnimi spremembami, ščitijo pred previsokim holesterolom, pritiskom in sladkorjem ter imajo pozitivne učinke pri artritisu, pri boleznih srca in ožilja. Eikozanoidi od omega-6 maščobnih kislin spodbujajo nastajanje krvnih strdkov, prispevajo k vnetju celic... Omega-3 in omega-6 so vrste esencialnih maščobnih kislin, kar pomeni, da se v telesu ne morejo narediti same in jih je potrebno pridobi iz prehrane.« Kot navaja Dimičeva večina ljudi poje veliko preveč omega-6 in premalo omega-3 maščob. »Neravnovesje med omega-3 in omega-6 maščobnih kislin, prispeva k debelosti, depresiji, disleksiji, hiperaktivnosti, nagnjenosti k nasilju, k srčnim obolenjem, hormonskim neravnovesjem in številnim drugim obolenjem,« je povedala Dimičeva.

### Ribe dobijo maščobne kisline iz rastlin

Dimičeva pravi, da je osnovni gradnik omega-3 maščob, ALA oziroma alfa-linolensko kislina. »Telo lahko pretvori ALA v EPA (eikosapentanojska kislina) in DHA (dokozaheksaenojska kislina). ALA se nahaja v Chia semenih, orehih, zeleni listnati zelenjavi, najvišje koncentracije ALA pa so v lanenih in konopljinih semenih. Že Mahatma Gandhi je nekoč dejal: "Če bo kdaj laneno seme postalo redno živilo med ljudmi, bo naše zdravje veliko boljše." Omega 6 maščobne kisline in LA linolna kislina je predvsem v sončničnem, sojinem in koruznem olju ter v rastlinski margarinah.« Po njenem sta kislini DHA in EPA še posebej dobri, saj zagotavljata zdravo delovanje srca, razvoj možganov, iz njih so sestavljene membrane celic, iz katerih so sestavljeni tudi hormoni.« Na



**Alja Dimic**

vprišanje o maščobnih kislinah v ribjem mesu Dimičeva odgovarja: »EPA in DHA sintetizirajo alge in fitoplankton, s čimer se hranijo ribe (lososi, skuše, sardele, tune, slaniki). Ribe same ne proizvajajo EPA in DHA, temveč le jedo plankton in alge ter se EPA in DHA tako kopičita v njih. Prav tako so ribe mnogokrat obremenjene s težkimi kovinami in pesticidi, kar spet ruši naše optimalno delovanje ter povzroča hormonsko neravnovesje.« Dimičeva tudi svetuje: Vsakdo si lahko izboljša pretvorbo ALA v EPA in DHA, če omeji uživanje omega 6 maščob, vseh predelanih in prečiščenih maščob, sladkorjev, presežka soli, alkohola in nikotina. Pri pretvorbi pomaga uživanje beljakovin in vitaminov skupine B, kalcija, bakra, cinka in magnezija. (bob, leča, čičerika, konopljina semena, lanena semena, zelena listnata zelenjava, proso, oves, ajda...).«

**Damjan Likar**



# Soočenje med zagovorniki veganske in vsejede prehrane

*Savina Atai je pred časom dvignila precej prahu med vegani, ko je za revijo Lady (30.10.2012) izjavila, da se vegani hitreje starajo: »Če v naši dieti ni maščob živalskega izvora (v obliki surovega masla, mastnih rib in podobnega), se nam spolni hormoni ne tvorijo optimalno, telo pa se stara.« Savino smo prosili, da bi bolj podrobno pojasnila razloge zakaj naj bi prišlo do omenjenih težav, če se človek prehranjuje izključno s hrano rastlinskega izvora. Žal nismo prejeli odgovora, je pa njena sodelavka Ariana Vetrovec omenila, da je imela Savina negativno osebno izkušnjo z vegansko prehrano.*

Številni ljudje so mnenja, da bi kot oseba, ki javno nastopa in javno priporoča takšno prehranjevanje, morala javnosti predstaviti izsledke raziskav, na katerih temeljijo njena priporočila, ter hkrati pojasniti tudi vir svojih strokovnih nazivov, ki jih uporablja v javnosti.

## Zbegani ljudje postanejo lahek plen samooklicanih nutricionistov

Ivan Soče, založnik, ki je v slovenščino izdal knjigo Kitajska študija, najboljše medicinske študije o vplivu hrane na zdravje, noče s prstom konkretno kazati na nikogar. Njegovo delovanje je osredotočeno na dejstva in to terja tudi od drugih. Kajti, po njegovem, imajo ljudje pravico vedeti od kod javne osebnosti črpajo nasvete, ki naj bi pomembno vplivali na zdravje ljudi. »Zakaj nihče ne ukrepa proti tistim, ki se lažno predstavljajo kot nutricionisti, strokovnjaki za prehrano, strokovnjaki za super hrano, prehranski guruji, mednarodni mojstri ipd., saj takšno predstavljanje pri kupcih neupravičeno vzbuja občutek zaupanja, da se lažje odločijo za nakup? Zakaj nihče ne ukrepa zoper tiste strokovnjake, ki sicer imajo formalno izobrazbo, a njihovi nasveti evidentno povzročajo naraščanje bolezni?« se sprašuje Soče in dodaja: »Zbegani ljudje, ki jim zdrava kmečka pamet pravi, da je s to hrano, ki jo predpisujejo v državnih smernicah in zagovarjajo strokovnjaki, nekaj narobe, postanejo lahek plen novodobnih in samooklicanih nutricionistov, strokovnjakov za super živila, ustvarjalcem brezštevilnih diet.

Uveljavlja se miselnost, da je za hujšanje potreben poseben način prehranjevanja (dieta), da vsakdanje zdravo in preprosto prehranjevanje ne ustvarja vitke linije. Kakšna prevara! Ni treba izbirati: lahko jemo izjemno bogato, raznoliko, okusno in na tisoče načinov pripravljeno zdravo hrano in imamo oziroma pridobimo idealno težo in odlično zdravje. Drugi sodobni trend je, da obstaja hrana, za posamezne tipe ljudi in za posamezna obdobja in celo za posamezne organe. Kakšen trik! Ni treba izbirati, ni možno posebej hraniti možganov, posebej ledvic ali jajčnikov. Narava si ni zamislila, da bi morali biti opremljeni z laboratoriji, tehtnicami, kemikalijami, da bi lahko zdravo živeli. Nekaj milijonov let traja naše evolucija, in samo nekaj deset let traja ta norija z nedelujočimi dietami, super hranili, personalizacijo prehranjevanja in podobnimi triki.«

## Kdo bo odgovarjal za škodo, ki jo povzročajo prehranski guruji?

»Denar je osnovni motiv tudi "doktorjem" alternativne medicine, diplomirancem neobstojećih fakultet, mednarodnim mojstrom in mističnim gurujem,« nadaljuje Soče. In naprej: »Kdo bo odgovarjal za škodo, ki jo samooklicani nutricionisti, prehranski guruji, avtorji škodljivih diet in tudi »uradni« strokovnjaki povzročajo državljanom z napačnimi nasveti o prehranjevanju? Dosegli so to, kar so hoteli: vsak lahko p(r)odaja svojo resnico. Vse je zdravo in vse ni zdravo, vsak ima prav in nihče nima prav, kot da je razlikovanje med zdravo in nezdravo hrano stvar okusa, osebne izkušnje ali



Ivan Soče

ideološkega prepričanja. Tisočkrat ponovljeno neresnico sprejemamo kot resnico in zanjo več ne zahtevamo dokazov. Preprosto »vemo«, da tako jè in nismo pripravljene niti pomisliti, da svojih prepričanj nikoli nismo oblikovali na podlagi dejanskih argumentov, dokazov ali lastnega premisleka. Preprosto verjeli smo in verjamemo tudi zdaj in nikoli nismo preverjali ali je res ali ni res.«

Konkretno analizo Savinine izjave pa je podal mag. Marko Čenčur, dolgoletni neodvisni raziskovalec, ki se zadnjih 17 let aktivno ukvarja s preučevanjem človeške prehrane, specifično z vlogo mesa oz. vegetarijanstva/veganstva v sodobni človeški prehrani. Zaradi izdatnega matematičnega znanja ter sistemskega 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 organizacij, matematičnih izračunih in prehranskih tabelah. Mag. Čenčur poudarja, da danes v zahodnem svetu uživanje živalske hrane že dolgo ni več nuja, ostalo je le kot del tradicije, navade. Po njegovih besedah pa se kljub temu še vedno pojavljajo trditve, da naj bi uživanje živalske hrane bilo potrebno, kar pa naj bi sodobna prehranska znanost že davno ovrgla.

### **Prehranska znanost: ni razlik v stanju spolnih hormonov med vegani in vsejedimi**

Čenčur: »Naj takoj na začetku povem, da glede na konsenz prehranske znanosti v svetu, trditev ga. Savine nikakor ne drži. Glede na to, da se v javnosti predstavlja kot nutricionistka, bi pričakoval, da svoje trditve izvaja iz analize znanstvene literature. Vendar kot že omenjeno, znanstveni konsenz ne potrjuje njenih trditev. Najprej si pogledjmo njeno izjavo glede spolnih hormonov. Ga. Savina ni pojasnila, kakšno je "optimalno" tvorjenje hormonov. Na tem področju sta zaradi velikega števila subjektov zelo pomembni dve znanstveni raziskavi, ki sta preučevali stanje spolnih hormonov pri vsejedih, veganih in vegetarijancih. Spadata pod okvir evropskega projekta EPIC, ki je do sedaj najobsežnejši projekt preučevanja vpliva prehrane na zdravje ljudi. Prva raziskava [1] je primerjala stanje hormona estradiola pri vegankah, vegetarijankah in vsejedkah. Pokazala je, da ni bistvenih razlik v stanju tega hormona. Druga raziskava primerja stanje testosterona med vegani, vegetarijanci in vsejedimi. Ugotovi, da imajo vegani bistveno večje količine testosterona kot vsejedi in vegetarijanci, vendar se ta razlika zmanjša zaradi povečane količine SHBG, tako da je količina prostega testosterona enaka, ne glede na prehrano. Morda je tu pomembno omeniti še eno raziskavo v okviru EPIC, ki je preučevala učinek soje oz. sojinega mleka na ženske spolne hormone [3]. Ugotovili so, da sojino mleko nima popolnoma nobenega vpliva na stanje spolnih hormonov pri ženskah.



**Mag. Marko Čenčur**

Tudi večina drugih raziskav [4][5], ki preučujejo vpliv različnih prehranskih režimov, je pokazala, da ni bistvenih razlik v količini spolnih hormonov pri vegetarijancih/veganih in vsejedih. Neka manjša raziskava, ki kaže na nekoliko manjše količine spolnih hormonov pri veganih, pa je zaradi izredno majhnega vzorca (le malo več kot 10 subjektov) relativno nepomembna, saj veliko večje in obširnejše raziskave jasno pokažejo, da ni bistvenih razlik. In sklep, ki sledi iz najnovejših in najbolj obširnih raziskav je, da ni razlik v stanju spolnih hormonov med vegani in vsejedimi, tako pri moških kot pri ženskah.

Temu ustreza tudi analiza vplivov veganskih in vegetarijskih jedilnikov na zdravje pri največjih prehranskih organizacij v svetu, kot sta ADA in DC, ki v svojem izredno natančnem stališču ne omenjata nikakršnih negativnih vplivov veganske prehrane na spolne hormone [6].«

### **Z rastlinsko prehrano se dejansko počasneje staramo**

Mag. Čenčur je komentiral tudi drugi del Savinine izjave, namreč da se vegani starajo hitreje. »Podobno kot v gornjem primeru tudi tu ni znanstvenih dokazov za resničnost te trditve. Ravno nasprotno, raziskava za raziskavo potrjujejo, da ravno prehrana, ki bazira na rastlinskih živilih, kot je na primer veganska prehrana, nudi izredno zaščito proti oksidativni škodi, ki

pospešuje staranje [7], zmanjšuje količino hormona IGF-1, za katerega je tudi znano, da pospešuje staranje [8], ter znatno zmanjša verjetnost za veliko število smrtno nevarnih bolezni, kot so diabetes tipa II, rak, bolezni srca in ožilja itd. Referenc, ki to dokazujejo, je veliko preveč, da bi vse omenil. Zato ne preseneča, da se je znanstveni konsenz v zadnjih desetletjih krepko prevesil v korist vegetarijanstva in veganstva kot vira zdravja in ne bolezni [6][9], torej v popolnem nasprotju z izjavami ga. Savine.« Mag. Čenčur se zato sprašuje od kod ga. Savini njene izjave, ki očitno nasprotujejo znanstvenem konsenzu. »Predvidevam, da to stališče izhaja iz prebiranja nestrokovne literature ter (glede na podatke z njene spletne strani) iz ust raznih gurujev, ki svoje znanje temeljijo bolj na prepričanju, teoriji, subjektivnih izkušnjah ter selektivnem izbiranju znanstvenih podatkov, ne pa na konsenzu znanstvenih dokazov.«

### **Veganska prehrana ima številne zdravstvene prednosti**

Mag. Čenčur je poudaril, da ima Savina seveda pravico govoriti o svojih lastnih slabih izkušnjah iz veganstva. »Težava pa je, če svoje slabe izkušnje posplošuje na celotno veganstvo. Še huje pa je, če tej trditvi doda težo strokovnosti, namreč v javnosti se predstavlja kot nutricionistka, strokovnjakinja za prehrano. Kot smo že pokazali, njene trditve so diametralno nasprotno znanstvenemu konsenzu. Zato



priporočam, da svoje sporne izjave v javnosti označi kot osebno, nestrokovno mnenje, izkušnjo, ne pa kot strokovno stališče. Če se je sama kot veganka napačno prehranjevala, naj preko navidezne strokovnosti svojega pogleda ne vsiljuje ostalim veganom, ki se prehranjujejo pravilno. Bolj primerno bi bilo, da analizira svoje napake ter opozori nanje, da jih drugi ne bi ponovili, kot pa da z neutemeljenimi izjavami skuša prestrašiti ljudi ter jih prepričevati, da je zanje bolje, da opustijo vegansko prehrano. Verjamem, da najde potrditev za svoje sporne izjave v marsikateri knjigi ali pri marsikakšnem guruju, ki ima določeno agendo, vendar je v nasprotju s takimi (osebnimi) stališči pomemben le konsenz, ki pa ga lepo povzame znanstveno izredno dobro podprto stališče dveh prej omenjenih, največjih prehranskih organizacij v svetu: Pravilno sestavljena vegetarijanska in veganska prehrana je primerna in zdrava za vsa človekova življenjska obdobja, vključno z odraslimi, otroki, dojenčki, nosečnicami, športniki in ostarelimi. Ima številne zdravstvene prednosti, med drugim manjšo pojavnost raka, diabetesa tipa II, bolezni srca in ožilja, manjšo težo, manjši krvni tlak in še mnoge druge. Če ga. Savina meni, da se omenjene organizacije motijo, ter da ima

dokaze v nasprotju, ji priporočam, da vse svoje dokaze pošlje tem organizacijam in tako spremeni konsenz. Dokler pa tako ugledne organizacije ne spremenijo svojega stališča, pa ostaja zelo jasno dejstvo: izjave ga. Savine so preprosto napačne.«

**Damjan Likar**

Reference:

[1] Thomas HV, Davey GK, Key TJ. Oestradiol and sex hormone-binding globulin in premenopausal and post-menopausal meat-eaters, vegetarians and vegans. *Br J Cancer*. 1999; 80(9):1470-1475

[2] Allen NE, Appleby PN, Davey GK, Key TJ. Hormones and diet: low insulin-like growth factor-I but normal bioavailable androgens in vegan men. *Br J Cancer*. 2000; 83(1):95-97.

[3] Verkasalo PK, Appleby PN, Davey GK, Key TJ. Soy milk intake and plasma sex hormones: a cross-sectional study in pre- and postmenopausal women (EPIC-Oxford). *Nutr Cancer*. 2001; 40(2):79-86.

[4] Key TJ, Roe L, Thorogood M. Testosterone, sex hormone-binding globulin, calculated free

testosterone, and oestradiol in male vegans and omnivores. *Br J Nutr*. 1990 Jul;64(1):111-9

[5] Deslypere JP, Vermeulen A. Leydig cell function in normal men: effect of age, life-style, residence, diet, and activity. *J Clin Endocrinol Metab*. 1984 Nov;59(5):955-62.

[6] Craig WJ, Mangels AR; American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc*. 2009 Jul;109(7):1266-82.

[7] M. Krajcovicova-Kudlackova, M. Valachovicova, V. Paukova, M. Dusinska, Effects of Diet and Age on Oxidative Damage Products in Healthy Subjects, *Physiol. Res*. 57: 647-651, 2008

[8] McCarty MF. A low-fat, whole-food vegan diet, as well as other strategies that down-regulate IGF-I activity, may slow the human aging process. *Med Hypotheses*. 2003 Jun;60(6):784-92.

[9] Sabaté J, Am J, The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift?, *Clin Nutr*. 2003 Sep;78(3 Suppl):502S-507S



# Zakaj biti veganka ni vedno lahko

**Sem veganka približno desetletje. Ne vem natanko, ker ne štejem let. V življenju ne maram gledati nazaj, raje razmišljam o »tukaj in zdaj«, malo pa še delam na prihodnosti.**

**V**eganka sem izključno zaradi etike. Menim, da imajo živali, enako kot ljudj, pravico do lastnega življenja in da jim le-to pripada v enaki meri kot meni moje. O zdravju in veganstvu ne vem veliko, priznam tudi, da me ni nikoli pretirano zanimalo. Rada imam sezonsko, lokalno in ekološko sadje in zelenjavo. Nisem pa rada za štedilnikom in nisem veščica v izumljanju veganskih jedi, ker svoj čas raje porabim za petje.

Danes je najmanjši problem kupovati vegansko hrano. Tudi če ne kupuješ predelane veganske hrane, ki, roko na srce, ni vedno poceni, je pestra izbira sadja in zelenjave vedno na voljo, več od tega pa skoraj ne potrebuješ. Lahko bi rekla, da je vsak dan bolj prijazen do vegank in veganov, kar zadeva nakupa izdelkov. Kaj pa odnos okolice, odziv ljudi? Je tudi ta vsak dan bolj prijazen? V bistvu ne. Veganke in vegani smo še vedno v manjšini, smo pa z leti postali prepoznavni. Na začetku se o nas ni veliko govorilo, če pa že, se je z velikim posmehom. Danes opažam, da prehajamo v stanje, ko se ljudje že počutijo ogrožene s strani vegank in veganov, celo že s samo omembo besede »veganstvo«. To je sicer pozitivno, ker pomeni, da ljudje o tem razmišljajo. Nismo več predmet posmeha, prej predstavljamo »grožnjo«, a po drugi strani je situacija še daleč od zelene, ker mora biti vegan v svojem življenju soočen s kar močno diskriminacijo.

Medtem, ko karnisti vedno znova kričijo, naj jim ne vsiljujemo svojih »kročnikov« in da vsak posameznik odloča, kaj bo jedel, sami počnejo ravno to, kar očitajo. Kot veganka sem vsako minuto bombardirana s propagando, ki me nagovarja k podpiranju mučenja in ubijanja živali. Vsako minuto vidim reklame o mesu, mlečnih izdelkih, usnjenih obuvilih... Se je kdo izmed teh kričičev v resnici kdaj vprašal, kako se počutim ob vsem tem opazovanju posrednega nasilja? Kdo koga v



resnici sili in »posiljuje« vsak dan, iz minute v minuto? Kdo v resnici ne daje možnosti, da bi se človek resnično sam odločil, kako bo živel?

Skoraj nič, kar počnemo v življenju, ni plod naše odločitve, temveč nekih nezavednih in neozaveščenih vzorcev, naučenosti, dogem, ki smo jih tako globoko ponotranjili, da jih imamo za izraz osebne in svobodne odločitve. Tudi tega, da smo kot civilizacija prežeti z nasiljem, da s svojim načinom življenja podpiramo nasilje, nikakor ne ozavestimo. Ko pa mimo nas pride človek, ki razmišlja drugače, je naša prva reakcija, da je čuden, naslednja pa, da ga je treba kot moteč element odstraniti, ker se pač ne vklaplja v obstoječe stanje in razmišljanje. V takšno razmišljanje

se tudi veganstvo ne vklaplja. Karnizem je prevladujoča ideologija, ki se napaja iz tega, da kdor ni z nami, je proti nam. Kaj sledi, vemo vsi.

Samo zato, ker sem veganka, predstavljam grožnjo. Vsiljujem. Posiljujem. Sem čudna. Vam zveni znano? A vseeno sem zelo zadovoljna, ker se v življenju odločam po lastni vesti, se sprašujem o samoumevnih stvareh in vsaj v tem pogledu resnično živim po načelih in vrednotah, ki si jih sama postavljam za pomembne in etične.

**Jadranka Juras**



# Jej in teci

**Kaj nas žene v tek? Pred čim bežimo? Kaj lovimo? Kaj se zgodi v glavi človeka, da se odloči teči 160 km, ali še dlje? Ja, na primer 266 km v 24 urnem teku. Tudi o tem se sprašuje eden najuspešnejših ultramaratoncev Scott Jurek v sveži knjigi *Jej in teci*, ki je v samo 6 mesecih po angleški izdaji prišla med nas v slovenskem prevodu po zaslugi založbe Ciceron.**

Scottova knjiga me je zanimala. Pa ne zgolj zaradi njegovih izjemnih tekaških dosežkov. Mojo dodatno radovednost je spodbujalo tudi dejstvo, da je Scott Jurek vso svojo tekmovalno obdobje enega najboljših ultramaratonskih tekačev sveta, jedel rastlinsko hrano. Ja, zmagovalec številnih ultramaratonov po svetu je od leta 1999 vegan. Še več, prepričan je, da je prav to ena od pomembnih prednosti, ki jih je imel pred vsejedimi sotekmovalci. Njegova izkušnja, ki jo v knjigi deli z bralci je ta, da se je njegovo telo s pomočjo rastlinske hrane hitreje in temeljiteje obnovljalo. Ja, to je izjava s katero se mnogi zdravniki in prehranski strokovnjaki ne morejo strinjati. Seveda, drugače so jih učili. Učili so jih, da je meso tako rekoč nujno za človeka, za športnike pa sploh. In tako so učili naprej. V to je danes prepričana večina ljudi. Ampak, ali je to res?

Ko sem pred kratkim govoril s priznano slovensko zdravnico, ki se ukvarja tudi s prehrano športnikov, mi je zatrdila, da veganska hrana ni pametna rešitev. Ko sem jo vprašal zakaj, je poudarila predvsem neuravnoteženo aminokislinsko sestavo rastlinske hrane glede na potrebe človeka in slabšo gradniško (anabolno) lastnost rastlinskih beljakovin. Ampak, ali je v tem tako pomembna razlika, da lahko rečemo, da je meso nujno? Prosil sem jo za navedbo raziskave, ki bi potrdila, da je optimalna aminokislinska sestava živil prav ta, ki jo dobimo z mesom. Žal mi je ni posredovala. Z brskanjem po spletni bazi medicinskih raziskav PubMed je nisem našel. Sprašujem se, če res obstaja? Ali je to pač ena od domnev, ki se je uveljavila kot nepreverjena, a vsem jasna resnica - oziroma mit?



Foto: Žiga Okorn

Morda je za utrditev domneve o nujnosti živalske hrane za človeka kriva zgodovina. Ljudje, ki si v preteklosti niso mogli privoščiti mesa so bili podhranjeni tudi raznolike rastlinske hrane. Dodatno slabo luč na veganski način

prehranjevanja ustvarja tudi dejstvo, da se v veganstvo radi zatečejo tudi ljudje z motnjami hranjenja in posledično prekomerno hujšajo.

Kaj pa če se odrečemo mesu, mleku in jajcem in se toliko bolj bogato



Foto: Žiga Okorn

hranimo z raznoliko rastlinsko hrano in poskrbimo za dovoljšnje uživanje vitamina B12?

Scott Jurek nas s svojo osebno izkušnjo prepriča, da je nujnost živalske hrane velika zmeta. Kako bi sicer lahko tako uspešno vrsto let tekel tako daleč in tako hitro?

Tudi jaz imam zelo dobre izkušnje z veganskim načinom prehranjevanja in podobno kot on ugotavljam manjše vnetne reakcije na povečane telesne obremenitve. Zelo sem tudi vesel, da sem nehal smrčati. V hrani pa danes veliko bolj uživam kot sem takrat, ko sem jedel tudi živali. Rastlinska hrana je namreč lahko veliko bolj pestra, kot je običajna hrana vsejedca. To se verjetno sliši čudno. A samo pomislimo, kaj je običajni vsejedec? Je predvsem meso, mlečne izdelke in jajca s krompirjem ali izdelki iz bele moke, obogatenimi s hidrogeniziranimi maščobami. Biti ozaveščen vegan pa pomeni, da ješ različne oreščke, polnozrnata semena, stročnice, zelenjavo, žitarice in raznovrstno sadje.

Na ta način dobimo vse nujne aminokisliline, ki so gradniki beljakovin, sestavljene ogljikove



Foto: Žiga Okorn

hidrate in maščobe. Tudi dovolj mineralov od železa do kalcija in vitaminov z izjemo vitamina B12, ki ga preprosto dodamo k osnovni prehrani, lahko zaužijemo z vegansko hrano.

Torej, če živalska hrani ni nujna za človeka, se lahko vprašamo, zakaj bi jo potem sploh jedli? Samo zaradi okusa? Ko spoznamo, da zloraba živali za našo hrano ni nujna za naše zdravje, potem je odločitev, da se odrečemo živalski hrani, povsem preprosta. Takrat tudi globoko v sebi začutimo, da jesti živali ni niti malo okusno.

Scott Jurek je kot vrhunski ultramaratonec z vegansko prehrano zelo uspešno tekel. Njegova osebna zgodba s številnimi priročnimi recepti nas bo lahko dodatno opogumila takrat, ko se bomo odločili, da zmanjšamo ali celo popolnoma izločimo meso, mleko in jajca iz naše prehrane.

Osebno menim, da je veganski način prehranjevanja pomemben korak k boljšemu življenju vsakega posameznika in celotne družbe.

**Urban Praprotnik**



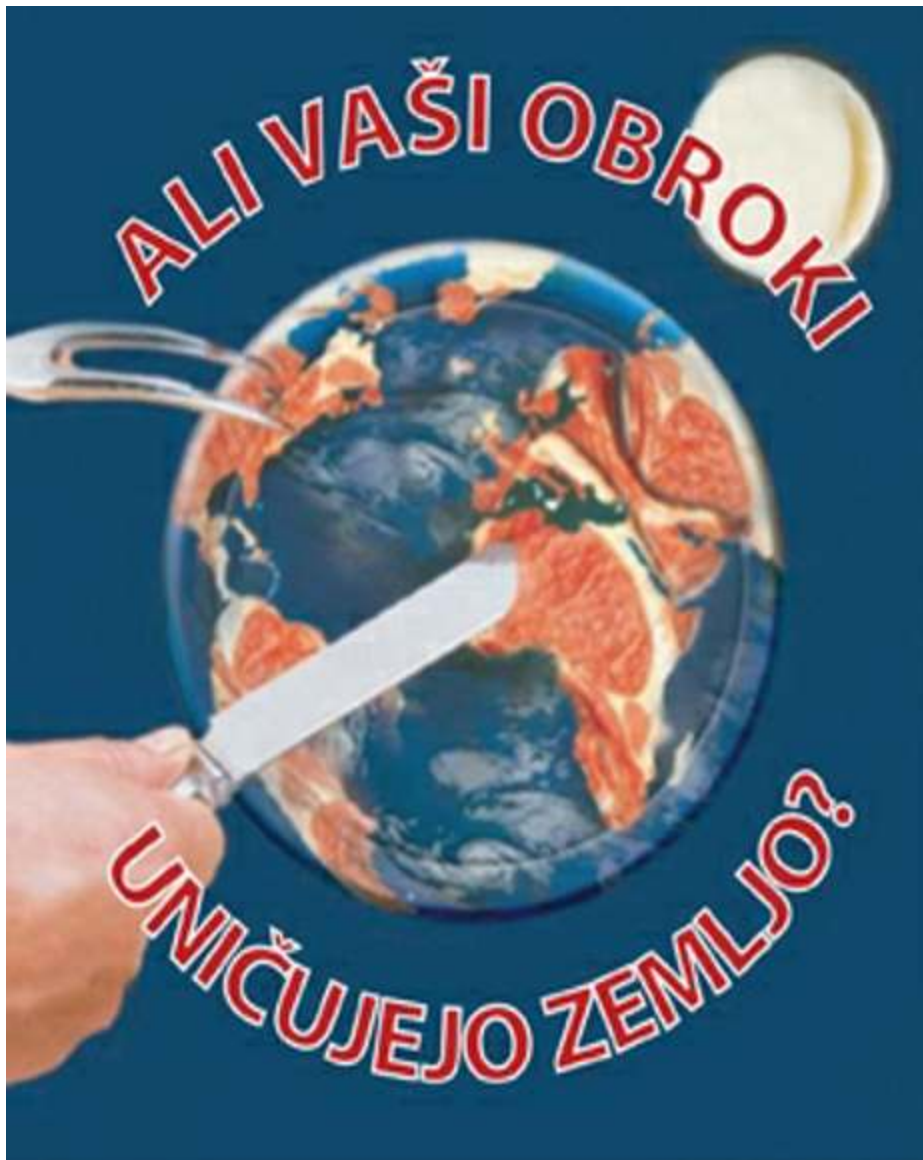
# Študija prerokuje konec prehranjevanja z mesom

**Ena od študij prerokuje konec prehranjevanja z mesom. Danes živi na Zemlji preko sedem milijard ljudi, do konca 2050. leta naj bi nas bilo že devet milijard. Znanstveniki International Water instituta v Stokholmu, so ob Dnevu vode 2012 izračunali, da bodo ljudje v naslednjih 40 letih skoraj popolnoma vsi morali postati vegetarijanci, da bi preprečili katastrofalen vpliv pomanjkanja vode in hrane.**

V študiji »Prehranjevanje žejnega sveta: izzivi in priložnosti za zagotavljanje svetovne vode in hrane« opozarjajo znanstveniki skupine Andersa Jägerskoga iz Mednarodnega inštituta za vodo (International Water Institut) iz Štokholma, da bodo zaloge vode na našem planetu zadostovale le v primeru, da se na našem planetu zmanjša delež živalskih beljakovin v prehrani z 20 na 5 procentov: »če nadaljujemo s sedanjimi prehranjevalnimi trendi, v letu 2050 ne bo dovolj vode za proizvodnjo hrane za pričakovano 9-milijardno prebivalstvo našega planeta«.

Z vegetarijansko prehrano lahko občutno povečamo količino razpoložljive vode: za proizvodnjo mesa porabimo do deset krat več vode, kot pa za pridelavo osnovnih živil, kot sta krompir in pšenica. K temu prištejemo še to, da služi tretjina svetovnih kmetijskih zemljišč proizvodnji hrane za mesno industrijo. Prehranjevanje z mesom se mora občutno zmanjšati, da bomo lahko z razpoložljivo vodo in kmetijskimi zemljišči pridelovali živila za naraščajoče število Zemljanov, ugotavljajo znanstveniki.

Že danes trpi lakoto skoraj milijarda ljudi, dve milijardi sta podhranjeni. Združeni narodi računajo, da bo v bližnji prihodnosti nastopila nova globalna prehranska kriza. Zaradi težkih suš v Ameriki in Rusiji, kot zaradi slabotnega monsunskega dežja v Aziji, so cene za krompir in pšenico od junija letos na svetovnih trgih narasle že za skoraj 50 procentov. Že leta 2008 je pomanjkanje živil vodilo do izbruhov nasilja v 28 državah.



V boju proti pomanjkanju živil, je po mnenju znanstvenikov nujno potrebna globalna preusmeritev prehranjevalnih navad v smer rastlinske prehrane. Poleg tega mora biti poskrbljeno za to, da manj hrane konča v smeteh.

Študija International Water Institut iz Štokholma: Feeding a thirsty world: Challenges and opportunities for a water and food secure world. 2012. [www.siwi.org](http://www.siwi.org)

Pdf-download:  
[http://www.siwi.org/documents/Resources/Reports/Feeding\\_a\\_thirsty\\_world\\_2012worldwaterweek\\_report-31.pdf](http://www.siwi.org/documents/Resources/Reports/Feeding_a_thirsty_world_2012worldwaterweek_report-31.pdf)

# Adijo, meso

## Klobase povečujejo tveganje za nastanek raka v ustih in požiralniku

Kdor redno jé klobase, ima za 40 odstotkov višje možnosti kot vegetarijanci, da zboli za rakom v ustih in požiralniku.

Študija EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) je na podlagi podatkov 350.000-ih bolnikov preučila povezavo med prehrano in rakom. Rezultat: tveganju so najbolj izpostavljene osebe, ki zaužijejo posebno veliko klobas, šunke in bifteka. Pri porabi 25-200 g teh izdelkov na dan, se tveganje za raka poveča za 40 odstotkov v primerjavi s tistimi, ki zaužijejo manj kot 1g na dan.

## Meso, jajca, mleko: genska tehnologija na krožniku

Kdor jé konvencionalno meso in mlečne proizvode, mora upoštevati,

da so živali krmljene z gensko spremenjeno sojo.

Do te ugotovitve je prišla študija Svetovnega sklada za ohranitev narave, ki je razkrila, da je 80 odstotkov krmne soje gensko spremenjene.

## Nova študija: Veganska prehrana zmanjša tveganje za pojav raka

Pri veganski prehrani je pojav raka nižji, kot pri drugih oblikah prehrane. To izhaja iz študije, ki je bila objavljena v strokovni reviji „Cancer epidemiology, biomarkers and prevention“ (Epidemiologija raka, biomarkerji in preventiva)

Prehrano udeležencev študije so spremljali več kot dve leti. Pri veganih je bil pojav raka za 16 odstotkov manj pogost, kot pri mesojedcih, pri vegankah pa je bila pojavnost nekaterih vrst raka, kot so rak dojke, jajčnikov in maternice, za 34 odstotkov nižja kot pri mesojedkah.

## Rdeče meso povzroča infarkt

Uživanje rdečega mesa in mesnih proizvodov poveča nevarnost infarkta. To je rezultat metaanalize poljskih in švedskih znanstvenikov o vplivu rdečega mesa na pojav infarkta.

## Uživanje mesa ogroža Baltsko morje

Raziskovalci morja opozarjajo: zaradi visoke porabe mesa je ogroženo Baltsko morje.

Vedno večje farme proizvajajo ogromne količine gnojnice. Dušik in fosfor zaideta v podtalnico in morje. Amoniak se vrne na zemljo v obliki amonijevega karbonata in zaide neposredno ali preko rek v Baltsko morje. Takšno prekomerno gnojenje povzroča zelo povečano rast alg in pomanjkanje kisika.

**Vir: Freiheit für Tiere 2/2013  
Prevedel: mag. Martin Vrečko**





# „Ko pademo na to raven, da jemo prednike, kaj potem še sploh ostane?“

Indijansko pleme Zápara živi na obeh straneh meje med Ekvadorjem in Perujem. Do 20. stoletja je njihovo ozemlje poraščal tropski pragozd, zdaj pa so tam plantaže kavčukovca. Indijancem je država vzela zemljo in prisiljeni so bili delati na plantažah. Od nekoč najštevilčnejšega plemena v amazonskem delu Ekvadorja, jih je ostalo manj kot 500. Zdaj je njihovo ozemlje ponovno ogroženo, saj so pod njim nahajališča nafte. Vse manj pa je tudi divjih živali, zato so nekateri pripadniki plemena začeli loviti in jesti opice pajkovke, s katerimi si delijo območje.



Naslov članka je misel Ane Marie Santi iz knjige Alana Weismana, „The World Without Us“, ki je v prevodu Urške Pajer izšla pri reviji Modrijan (Svet brez nas, 2009). Avtorju knjige se zahvaljujemo za dovoljenje za objavo njene fotografije.

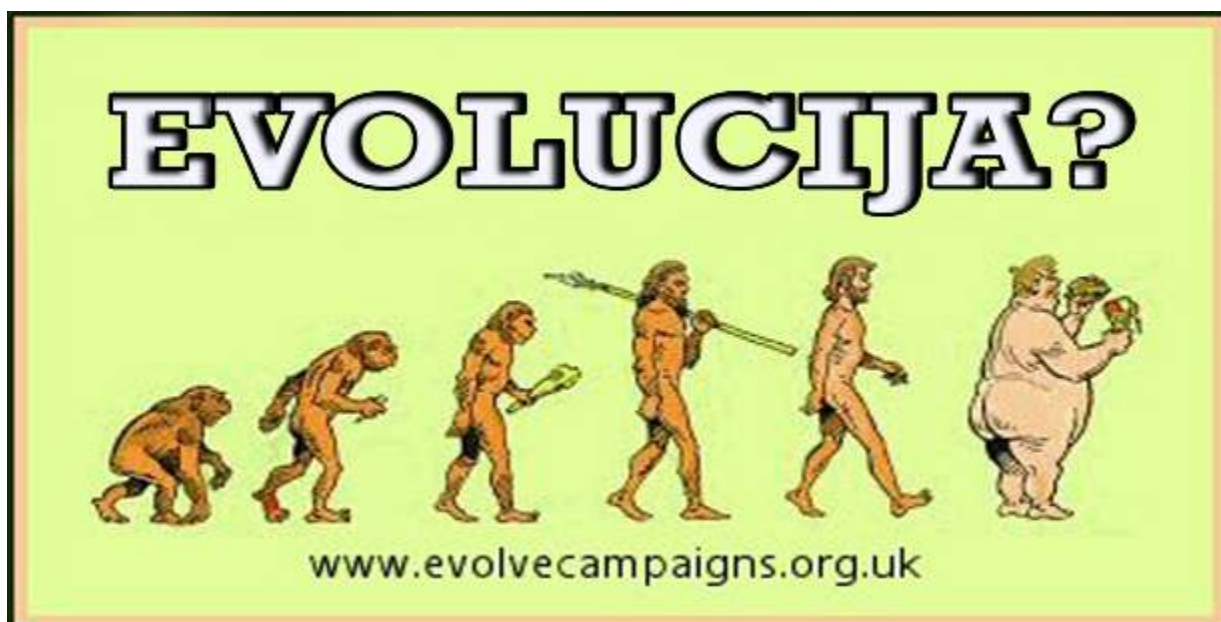
**N**ajstarejša med njimi, Ana Maria Santi, pa se je uživanju mesa opic uprla z besedami: „Ko pademo na to raven, da jemo prednike, kaj potem še sploh ostane?“ Zápara po tradiciji verjamejo, da so z opicami povezani bolj kot z drugimi živalmi in da so pajkovke njihovi predniki. Preprosto pleme je v razmišljanju prehitelo Darwina.

Čas je, da države začnejo spoštovati pravico ljudi do svoje zemlje in čas je, da mučenje, ubijanje in poskusi na opicah postanejo preteklost. Če je nesprejemljivo ubiti človeka, je nesprejemljivo tudi ubiti druge opice, saj so bile naše prapra...prababice opice.

mag. Martin Vrečko



Opica pajkovka



## PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

\_\_\_\_\_ (ime in priimek davčnega zavezanca)

\_\_\_\_\_ (podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)

\_\_\_\_\_ (poštna številka, ime pošte)

Davčna številka

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

\_\_\_\_\_ (pristojni davčni urad, izpostava)

## ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca

Dav

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca								Odstotek (%)
Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice	6	8	8	4	4	9	3	0	

čna številka upravičenca Odstotek (%)

V/Na \_\_\_\_\_, dne \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ podpis zavezanca/ke

### PRIPOROČILO ZA IZPOLNJEVANJE ZAHTEVE ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE

V skladu s 142. členom Zakona o dohodnini lahko davčni zavezanec zahteva, da se do 0,5% dohodnine, po tem zakonu odmerjene od dohodkov, ki se všttevajo v letno davčno osnovo, nameni za financiranje splošno-koristnih namenov in za financiranje političnih strank in reprezentativnih sindikatov. Davčni zavezanec lahko posameznemu upravičencu nameni 0,1%, 0,2%, 0,3%, 0,4% ali 0,5% dohodnine, seštevek vseh pa ne more presegati 0,5% dohodnine.

Med upravičenci, katerim je mogoče nameniti del dohodnine, je tudi Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva. Mogoče mu je nameniti do 0,5 % dohodnine. Izpolnjeno zahtevo je treba poslati na pristojni davčni urad, lahko pa tudi na naslov društva, v kolikor ne veste, kateri davčni urad je pristojen za vas. Društvo bo zahtevo nato poslalo na pristojni davčni urad. Davčni zavezanec lahko da zahtevo za namenitev dela dohodnine tudi prek sistema eDavki na spletni strani <http://edavki.durs.si>, pisno ali ustno na zapisnik pri davčnem organu. Če nam namenite del dohodnine, s tem niste prikrajšani, saj bi sicer šel ta del vaše dohodnine v državni proračun.

Davčni organ upošteva veljavne zahteve, s katerimi razpolaga na dan 31. decembra leta, za katero se dohodnina odmerja. Zahteva velja do trenutka, ko davčni organ prejeme novo zahtevo ali preklic zahteve.





Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice  
 Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva  
 Tel.: 031/5163 303, GSM: 031 499 7566, internet: www.osvoboditev.zivali.org  
 Transakcijski račun: U2011-0253228311, email: info@osvoboditev.zivali.org

## PRISTOPNA IZJAVA

Ime in priimek: .....  
 Datum rojstva: ..... Telefon: .....  
 Naslov (ulica, kraj, pošta): .....  
 E-mail naslov: .....  
 Izobraževalni: ..... Poklic: .....  
 Dodatna znanja: .....  
 (prosimo, pišite črtico/vo)

**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 pristožno izjavo podpisati tudi starši (zakoniti zastopnik)
  - članarina za leto 2009 za zaposlene je 25 €,
  - članarina za leto 2009 za dijake, študente, upokojence in brezposelne je 15 €,
  - članarina za leto 2009 za mlajše od 15 let in poslovno nesposobne je 8 €,
  - (prosimo, da glede članarine obkrožite tisto ali več, v katero spadate)
- S podpisom te izjave dovoljujem obdelavo svojih osebnih podatkov za namene informiranja o delu društva (večbila, 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 sploh obveščate o aktualnih dogajanjih, vendar društvo in njegove dejavnosti podpiram

Moj predlog: .....

Sporočila želim dobiti  po elektronski pošti  
 po pošti

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite po pošti na zgoraj naveden naslov.



*Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice se iskreno zahvaljuje vsem članom, ki ste vestno plačali članarino in pa vsem tistim, ki ste s svojimi denarnimi prispevki pomagali društvu. Brez vaše pomoči ne bi bilo možno ali pa bi bilo zelo okrnjeno delovanje društva, tako pri izdajanju revije kot pri drugih aktivnostih. Čeprav zahvalo izrekamo kot upravni odbor društva oz. uredniški odbor revije, je to navsezadnje hvaležnost, ki prihaja od vseh živali, ki so se zaradi naših skupnih akcij morda izognile trpljenju ali celo smrti.*

<b>Plačilni nalog BN 02</b>		<input checked="" type="checkbox"/> Plačilo	<input checked="" type="checkbox"/> Drug gotovina	<input checked="" type="checkbox"/> Polig gotovina	<input checked="" type="checkbox"/> Nupca
<b>NALOGODAJALEC</b>	Ime	JANEZ NOVAK			
	Ulica	NOVAKOVA UL. 1			
	Kraj	1000 LJUBLJANA			
	Namen obračuna	PROSTOVOLJNI PRISPEVEK			
	Številka računa	S156			
	Referenca				
	Valuta	EUR		= 1,00	
	Datum plačila				
	Vir plačila				
<b>PREJEMNIK</b>	Naziv	DRŠT. ZA OSVOBODITEV ŽIVALI			
	Ulica	OSTROŽNO PRI PONIKVI 26			
	Kraj	3232 PONIKVA			
	Številka računa	S156	0201	1025	3225
	Referenca	00 0107			
Zg. nalogodajalec		Datum predložitve		Podpis nalogodajalca	
		39H			



Bianca v oblačilih in nakitu BeeZee EcoKid. Foto: Jure Zauneker



Bianca kot otrok. Foto: oče Alojz

## O projektu BeeZee EcoKid sem začela razmišljati, ker me je po 12-ih letih v oglaševalskem svetu New Yorka nekega dne začela mučiti misel, kako bom na smrtni postelji gledala nazaj na svoje življenje.

Do 2010 sem pomagala prodajati STVARI za korporacije in velika globalna podjetja, ki niso nujno zdrave. Profit je bil vodilna nitka vsega, včasih edina... Istočasno sem pomagala, ko sem le imela čas, v lokalnem zavetišču, kar mi je bilo v izjemno veselje.

Moja ljubezen do živali pa se je začela že mnogo prej.

Moji mami se je kot nosečnici (nosila je mene) v letu 1974 upiralo meso in je prišla v konflikt z "avtoriteto", s takratnimi zdravniki in pediatri. Ko sem se rodila, so ti pritiski postali še močnejši in nekega dne mi je dala jesti meso ... Vse sem izpljunila po njej in kuhinji in s tem PO SVOJI VOLJI postala rastlinojedka. Bila sem kljub temu izjemnega zdravja ter radovedna navihanka ...

Kasneje sem poskušala "rešiti svet", tako da sem nosila domov zapuščene kužke, mucke, žabice, ribe. Nikoli mi ni bilo jasno, zakaj me vsi prepričujejo, da ta bitja nimajo mamice in ne čutijo kot mi. Seveda me je mučilo tudi vprašanje, zakaj ne jemo muck in kužkov, lepe kravice in pametne prašičke pa.

Moja ljubezen do živali je povzročila nekakšno izolacijo, osamljenost, tudi verbalno mučenje od vrstnikov v rodnem Prekmurju. S šestnajstimi leti, ko sem prvič šla v Oxford v poletno šolo, sem sprevidela, da ogromno ljudi čuti in razmišlja kot jaz ... Podobno sem ugotavljala med svojim bivanjem v Amsterdamu in Melbournu ter življenjem v Düsseldorfu in New Yorku, kjer sem pozabila, da sem rastlinojedka, saj so bile "primerne" restavracije dostopne na vsakem koraku.

Kot najstnico so me začele mučiti kožne alergije, še posebej, ko sem si oblekla nova oblačila. Človeška koža je največji organ in kar koli damo na kožo, pride v krvni obtok v šestih minutah.

Trenutno smo priča težkemu obdobju civilizacije: ekonomske, finančne, ekološke in socialne zadeve več ne delujejo prav.

Verjamem, da je obdobje 150-letne industrijske revolucije zaključeno in moramo izumiti novo tehnologijo, ki nam bo končno pomagala živeti v sožitju z naravo in drugimi Zemljani ter popolnoma spremeniti način razmišljanja, kot smo ga ljudje imeli do sedaj. To enostavno imenujem ZELENA revolucija, ki jo bodo uspešno izvedli ljudje, kot ste vi in jaz (ter manjša podjetja, ki že delajo na tem), definitivno pa ne vlade in razne druge inštitucije, najmanj pa velike korporacije, ki imajo od stanja "status quo" največji dobiček.

Naš projekt BeeZee EcoKid je moj skromni način, da pospešim oziroma pripomorem k zeleni revoluciji.

Velik del zelene revolucije je sprememba dojemanja sveta – sprememba zavesti za vse ljudi globalno. Opažam izjemno pomanjkanje čustev in sočustvovanja z najbolj nemočnimi in tistimi, ki nimajo svojega lastnega glasu: z otroki in živalmi. Sočustvovanje nam je odvzela dominantna, pohlepna karnistična kultura preko medijev, in to tako temeljito, da sploh ne ločimo več, kaj je prav in kaj narobe v mnogih primerih.

Če bi ljudje vedeli, kaj NATANČNO se skriva za tem, kar pojedjo ali kupijo, verjamem, da ne bi podprli zlorabe, mučenja živali in otrok, ki so del velikih industrij in najbolj dobičkonosnih podjetij na svetu, z obrati v Aziji na primer. Ljudje imajo radi živali in otroke ter so po srcu izjemno dobri, vendar žal ne vedo, kaj se dogaja za zidovi tekstilnih tovarn, v klavnicah, na poljih bombaža in podobno. To se dogaja na drugih kontinentih, daleč proč od naših oči.

Večina ljudi se ne zaveda, da s tem, ko NE kupujemo lokalnih izdelkov (ker na primer v EU delovna sila stane več, zdravi materiali stanejo več, kar se doda končni prodajni ceni), ampak poceni uvožene (kvantiteta nad kvaliteto), posredno ogrožamo tudi svojo službo in lokalno gospodarstvo. Spomnimo se, kako je Slovenija nekoč imela kvalitetne zdrave izdelke, izvažali smo več kot uvažali, tudi kvalitetne hrane smo imeli zase več kot dovolj ...



Tuji nezdravi izdelki in hrana so zadnjih 10 let skoraj popolnoma izrinili naše lokalne izdelke. Posredno smo s tem povzročili propad dobrih in uspešnih slovenskih podjetij, kmetij z ekološkim sadjem in zelenjavo ter nekateri tudi izgubo svoje LASTNE službe.

V projektu BeeZee EcoKid sem poskusila združiti VSE, v kar verjamem in za kar mislim, da je etično najbolj prav za planet in Zemljane (ljudi in živali) ter mojo karmo.

Bombaž je poleg tega, da je najbolj popularna rastlina v tekstilni industriji, tudi najbolj zastupljena rastlina na svetu, zato mi uporabljamo SAMO ekološki bombaž, lan in konopljo pri izdelavi naših izdelkov z mednarodnimi certifikati GOTs in FAIR TRADE.

Poleg pesticidov, herbicidov in insekticidov se z barvanjem tekstili prepojijo s strupenimi barvami, ki vsebujejo nevarne kovine, tako da morajo v večini velikanskih šivalnic uporabljati zaščitne maske (Indija, Bangladeš, Kitajska, Indonezija ...).

Pri BeeZee EcoKidu uporabljamo samo naravna barvila, ki so rastlinskega izvora in testirana na vsebnost nevarnih kovin.

Na mnogih poljih bombaža in v tekstilni industriji (statistično še vedno največ v mesni panogi) se uporablja otroška delovna sila. Naši izdelki imajo certifikate FAIR TRADE, kar pomeni upoštevanje pravil in načel pravične trgovine brez izkoriščanja otrok in ljudi nasplošno.

Prekomerno škropljenje rastlin povzroča zastropitev vode, zemlje in tudi ekološko katastrofo, kot smo ji bili priča v Uzbekistanu, kjer se je voda popolnoma umaknila z dela ozemlja. Umrle so ribe in ljudje obolavajo za rakastimi obolenji in živijo v revščini. Tam morajo tudi otroci vseh starosti prisilno delati brez kakršnekoli zaščite na zastrujenih poljih bombaža, ker se šole zaprejo in nimajo izbire.

Pri prevozu oblačil iz Azije (tudi po mesece dolgo) na velikih ladjah morajo dodatno zaščititi oblačila pred glodalci in insekti ter jih še bolj zastropijo.



Otrok pobira prepojen s kemikalijami bombaž v Uzbekistanu brez zaščite.



Šivanje oblačil z zaščitnimi maskami na Kitajskem.



85% krzna na svetu pride iz Kitajske kjer odirajo živali žive, tudi mačke in pse. Kot Kim Kardashian ljudje ne povežejo teh grozodejstev s plašči, obrobami na kapucah ali čevljih žal.

Ob vrnitvi v domovino so me izjemno pretresla množična odpuščanja ljudi iz služb (Mura) in sem se odločila, da dodam elemente socialnega podjetništva v naše delovanje. Tako nam pomagajo samohranilke, invalid in drugi ljudje, ki jim na ta način vsaj delno izboljšamo življenje. Sodelujemo pa tudi s kar nekaj manjšimi lokalnimi podjetji, ker verjamem, da je izjemno pomembno, da si ljudje pomagamo med seboj in podpiramo lokalno ekonomijo, čeprav so delovna sila ali polizdelki cenejši v tujini.

Sama kupujem lokalno sadje in zelenjavo direktno z ekoloških kmetij poleg vrtnin, ki jih pridelala na našem malem vrtu moja mama.

Ostanke naših oblačil, posteljine, brisač recikliramo v naše igrače, ki so dobile Evropski certifikat varnosti in zdavja za najmlajše. Optimalni izkoristek surovin brez odpada je torej del projekta BeeZee EcoKid.

Želja pomagati lokalni skupnosti je izjemno pomemben del vsega, kar počnem, vendar sem dodala še zadnji, mogoče mojemu srcu najbližji element, in to je, da ne uporabljamo NOBENIH živalskih produktov pri izdelavi naših izdelkov oz. nič ni osnovano na krutosti do drugih Zemljanov (ne živali ne otrok). Pravice živali gredo z roko v roki s pravicami ljudi ter družbe. Zloraba in umor trpečih živali se iz odnosa do živali širita v odnos do ljudi in našega planeta.

Sprva sem mislila, da po tolikih letih graditve uspešne kariere v oglaševanju delam norost, vendar temu očitno ni tako, saj je projekt BeeZee EcoKid do sedaj dobil nagrado za najboljši trajnostni projekt v Evropski uniji, nagrado za najboljšo zeleno modno znamko ModePalst v Avstriji in to leto tudi nagrado, namenjeno 10 najboljšim ekološkim oblikovalcem v Nemčiji.





Ključne besede znamke BeeZee EcoKid. Foto: Ciril Jazbec

Logotip projekta BeeZee EcoKid (BeeZee Designs)  
 Bee (čebelnica) Zee (deloven) = vzdevek lastnice  
 Bianca Žvorc Morris + EcoKid (ekološki otrok)  
 Trije prijatelji z zaščitnimi avatarji ponazarjajo ljubezen do narave in umetnosti ter harmonijo vseh živih bitij.  
 medvedek = moč + metulj = pozitivna preobrazba  
 zajček = zdravje + pikapolonica = sreča  
 kuža = lojalnost + ptič = svoboda in mir  
 list s srcem = ljubezen do narave

Kaj prinaša prihodnost, ne vem, vendar upam, da bodo ljudje končno spregledali, kaj se dogaja, odprli svoja srca in uvideli, da imamo čustva tudi iz praktičnih razlogov. Mesno-mlečna industrija je največji razlog za onesnaževanje planeta, takoj za fosilnimi gorivi. Torej je naše zgražanje nad velikimi industrijskimi mučilnicami živali, kjer se ta trpinčena nedolžna bitja ubija po tekočem traku, legitimno in tudi PRAKTIČNO. S tem ko pojemo manj mesa, pomagamo našemu planetu bolj, kot če uporabljamo javna prevozna sredstva ali vestno recikliramo smeti. Pri tem vsak posameznik velja in šteje brez izjeme.

**"Nothing will benefit human health and increase chances for survival of life on Earth as much as the evolution to a vegetarian diet."** - Albert Einstein

(Prevod: "Nič drugega ne bo koristilo človekovemu zdravju in povečalo možnosti za preživetje na Zemlji kot to, da bomo prešli na vegetarijanski načina prehranjevanja." - Albert Einstein)

Ne pozabimo torej ob nakupih prebrati sestave produktov, preveriti izvora in dobro oprati te izdelke, preden jih zaužijemo, namažemo na kožo ali oblečemo. Pomislimo na zgodbo za temi izdelki in kaj smo v resnici pripravljene podpreti s svojim denarjem: izkoriščanje otrok v Aziji ali lokalna podjetja in kmetovalce, umor nedožnega trpinčenega bitja ali zdrav, živ obrok, poln hranljivih snovi, ki nas obvarujejo pred rakom, debelostjo, visokim pritiskom in podobnim. Izbira je naša, naj nas ne bo strah narediti pravo stvar oziroma kar nam pove srce, da je prav.

Zdrava živa hrana in izdelki, polni pozitivne energije, iz zdravih materialov optimalno zaščitijo našo družino. Ne pozabimo na ogromno ljubezni, ki jo moramo poleg družine upoštevati tudi v odnosu do drugih članov naše skupnosti, naše države, do drugih Zemljanov in našega edinega malega planeta Zemlja.

**"Never doubt that a small group of thoughtful, committed people can change the world. Indeed, it is the only thing that ever has."** - Margaret Mead

(Prevod: "Nikoli ne dvomi v to, da lahko mala skupinica razmišljujočih in predanih ljudi spremeni svet. Pravzaprav je to edina stvar, ki že od nekdaj obstaja.")

mag. Bianca Žvorc Morris



Nika v BeeZee EcoKid oblačilih. Foto: Marci Marcone



Ava v BeeZee EcoKid oblačilih. Foto: Michael Cress



Ava in Bianca v BeeZee EcoKid oblačilih. Foto: Simon Koležnik



# »Kako naj brez samoprevar razumemo odnos človeka do živali?«

**Dr. Jože Vogrinc o zasuku konvencionalnega prepričanja o moralni večvrednosti človeških bitij na Veganski večerjici društva Za živali!**

**D**ruštvo Za živali! v okviru svojega delovanja enkrat mesečno prireja Veganske večerjice, na katerih promovira veganstvo kot družbeno-politično gibanje, ki si prizadeva za vključitev živali v etično-politično sfero in obravnavo živali kot enakovrednih političnih subjektivitet.

Gost januarske Veganske večerjice je bil Jože Vogrinc, doktor socioloških znanosti, ki se ukvarja z radikalnimi družbenimi spremembami v zgodovini in z analizo njihovih pogojev. Spregovoril je o evoluciji ter kulturnosti in družbenosti naše vrste v primerjavi z drugimi vrstami in v soodvisnosti z njimi. Težišče Vogrinčevega predavanja je bilo na problematizaciji ločnice med človeško in drugimi biološkimi vrstami ter poantiranju upravičenosti predstavnikov vsake vrste do lastnega obstoja. O možnostih razklepanja mej človeškega sveta so razmišljali in razmišljajo tudi nekateri slovenski pesniki, npr. Jure Detela, ki je z zavestjo o »tujosti« živalskega sveta je presegel rasistično linijo, ki priznanje moralnega statusa živalim utemeljuje na sorodnosti med vrstami. Detela je odprl možnost enakovrednosti med bitji z nepristajanjem na zamisel, da vemo, kaj je žival. Njegovo misel nadalje izpeljuje Miklavž Komelj s kritiko (neo)utilitaristične argumentacije, ki z brisanjem ločnice med človekom in živaljo le na videz presega tradicionalne omejitve mišljenja, dejansko pa utrjuje kategorijo živalskosti v okvirih zgolj bioloških funkcij; s poskušanjem brisanja ločnice namreč ne gre za to, da bi bila na novo prepoznana vrednost življenja živali, ampak se človeka zvaža - ne na žival - na predstavo, ki jo ima človek o tem, kaj je žival. Komelj tako kot Detela vidi možnosti preseganja antropocentrizma v tem, da se odrečemo zamisli, da vemo, kaj je žival, kaj čuti in kako biva.



**Veganska večerjica**

Jože Vogrinc je že v spremni besedi h knjigi ameriškega raziskovalca šimpanzov Williama McGrewja *Kulturni šimpanz: Razmišljanja o kulturni primatologiji* zavrnil antropocentrično primerjavo živali z ljudmi in enakovredno moralno obravnavo na osnovi kapacitet, ki so lastne ljudem: "Ni treba skrbeti za to, da bi ljudje v kulturah drugih vrst prepoznali same sebe. Nasprotno ... Moramo se naučiti prepoznavati vse druge vrste kot enako upravičene do lastnega obstoja po lastnih merilih" (iz spremne besede). Pri tem Vogrinc sledi Robertu Foleyju, ki poudarja edinstvenost vsake biološke vrste. Tudi družbeni antropolog Tim Ingold trdi, da ni antropocentrično pokazati, da je določena človeška lastnost, tudi pozitivna, edinstvena za človeško vrsto; na vsaki vrsti, kot tudi na vsakem posameznem predstavniku vrste je nekaj edinstvenega. Vendar pa JE antropocentrično, primerjati živali z ljudmi in pričakovati, da bodo imele enake kapacitete kot ljudje, in jim glede na to priznati spoštovanje.

Vogrinc zavrača človeško vrsto kot merilo in poudarja, da vsaka biološka vrsta ustreza lastnim življenjskim zahtevam, vse vrste pa si življenjski prostor delijo z drugimi. In vrste se ne razvijajo v smeri večje človeškosti, ampak, kot pojasnjuje tudi John Dunayer, v smeri večje prilagodljivosti na svojem ekološkem prostoru.

V društvu Za živali! nasprotujemo vsakršnemu hierarhičnemu kategoričnemu razvrščanju - tako na osnovi pripadnosti spolu, spolni usmerjenosti, rasi, etniji, družbenemu razredu kakor tudi biološki vrsti. Zavračamo prioriteto obravnavo zatiranja določenih družbenih skupin, torej tudi pojmovanje, da naj bi bilo zaradi vseobsegajočega nasilja nad ljudmi nasilje nad živalmi dojet kot manj pomembno.

**Dr. Branislava Vičar,  
Za živali!, društvo za  
uveljavitev njihovih pravic**



**če se nikoli ne bi nič spremenilo,  
ne bi bilo metuljev**



*Priporočamo*

# eco cosmetics



## 100% VEGANSKA, EKOLOŠKA

brez cinkovega oksida, brez nanotehnologije, brez Peg in parabenov. Mineralna zaščita. Vodoodporna formula. Brez sintetičnih barvil, dišav in konzervansov. Eco cosmetics je razvil celotno linijo izdelkov za sončenje, ki vašo kožo ščitijo pred soncem in izsušitvijo. Ni testirana na živalih.

[www.bio-trgovina.si](http://www.bio-trgovina.si)

Na voljo velika ponudba veganske kozmetike (za obraz in telo) ter prehrane.

# Kuža Nero

**P**ripovedoval vam bom o tem, kakšno življenje je imel naš kuža Nero, ki je sam prišel k nam, ko sem bil star dve leti.

Nekega poletnega večera sta dedek in babica pred hišo na morju zaslišala lajanje. Ker ni ponehalo, je dedek šel pogledat, kaj se dogaja in pred vrati je zagledal sestradanega in pretepenega psa. Poklical je še babico, da naj psu prinese malo vode in klobaso. Ubogi pes je vse prav hitro pojedel. Nekaj časa sta ga dedek in babica še opazovala in ker ni odšel, sta se odpravila spat. Naslednje jutro je pes še vedno stal pri ograji pred hišo in dedek se je odločil da ga obdrži. Ko sem prišel tudi sam na morje, sem bil prijetno presenečen nad novim družinskim članom. S psom sva takoj postala prijatelja, čeprav sem bil še zelo majhen. Kuža je bil tako zelo

hvaležen, da sta mu dedek in babica rešila življenje, da mi je celo dovolil, da sem ga jahal kot konja. Res je bil zelo prijazen. Dedek ga je kasneje tudi odlično zdresiral. Vsak dan sta imela učne ure. In ko so nekega dne dedka med sprehodom napadli trije potepuški psi, ga je naš Nero branil in jih prav vse nagnal. Ob njem si se res lahko počutil varno. Tako zelo smo ga imeli radi, da je šel vsako leto povsod z nami, tudi na počitnice.

Ko sem bil star 4 leta, pa se je pozimi zgodilo nekaj strašnega. Za novo leto sva bila z mamo pri dedku in babici. Točno ob polnoči sem zaslišal močno pokanje petard. Ena izmed njih je priletela tudi na naš vrt. Kuža Nero se je močno prestrašil, skočil je preko ograje in zbežal. Naslednji dan smo ga vsi iskali, saj ga še vedno ni bilo domov. Celu vsem sosedom, prijateljem in znancem smo

povedali, da pogrešamo našega kužka, vendar ga nismo našli. Kmalu zatem so dedku povedali lovci, da so našli našega psa in da je umrl, ker bi ga naj od strahu zaradi pokanja petard zadela kap. Ko je dedek to žalostno novico zaupal še meni, sem začel zelo jokati. Imel sem komaj štiri leta in zame je bil to strašen dogodek.

Na kužka Nerota mislim še danes in zelo mi je hudo, da je moral tako žalostno umreti. Ubogi izgubljen in pretepen kuža, ki se je ustavil ravno pred ograjo naše hiše in čakal, da se ga nekdo končno usmili in vzame pod streho. In tako lepo smo se imeli skupaj, potem pa ga je zadela kap zaradi petard! Ne morem ga pozabiti. Zelo rad sem imel kužka Nerota, najraje sem ga imel od vseh živali!

**Dennis Dean Rutar**





# Bodimo LJUDJE živalim

**Ljudje imajo na jeziku boga, a v srcu in dejanjih ga ni videti . Kako si naj drugače razlagam krutost človeka, ki povozi domačega zajčka in ga, ker še ni bil mrtev, vrže čez ograjo neke hiše in odpelje brez slabe vesti dalje.**

**K**je je njegova skrb za ranjeno, trpeče bitje, ki bi morala biti še kako prisotna v nas ljudeh, ki smo na tem svetu zato, da ščitimo in pomagamo. Živim v Miklavžu pri Mariboru, kjer se nam redno dogajajo podobne krutosti brezsrčnih ljudi, ki odvržejo mlade mucke ali zastrupljajo živali. Našemu mucku so z zračno puško prestrelili rep. Še bi lahko naštevala.

Nad našo hišo sem nekoč slišala strele in odšla pogledat. Dva fanta 9, 10 let stara sta sredi belega dne streljala z zračno puško na par grlic na žici. Na srečo sem še lahko preprečila najhujše. Ko sem ju oštela in nagnala, sta me samo začudeno gledala. Menda nisem razumela njune igre. Seveda, saj to počno tudi odrasli, njihovi vzorniki.

Ker sem pred 30 leti postala vegetarijanka, se še dobro spominjam časov, ko sem imela tudi sama drugačne poglede na ljubiteljstvo živali, ki ga nisem znala povezati z zrezkom na svojem krožniku.

A nekoč sem "spregledala", ko bi si morala sama pripraviti obrok iz še živih malih škampov, ki jih "samo" vržeš v vrelo vodo. Bila sem grožena nad dejstvom, da me to ni

nikoli prej zanimalo. In takrat sem sklenila, da nikoli več ne bom povzročila trpljenja živali, da bi nahranila svoj želodec, saj je vegetarjanstvo idealna in humana možnost.

Danes se o tem veliko piše, predava, obstajajo filmi o mučenju in trpljenju živali v klavnicah, pri nehumani vzreji, pri medicinskih poskusih - vivisekciji, a ljudje nočejo "spregledati". Nočejo in ne morejo, saj je dokazano, da je meso droga, ki uničuje naše zdravje.

Zapoved "Ne ubijaj!" zajema vsa živa bitja na Zemlji, ne samo ljudi, zato še vedno ne razumem, da se imajo za ljubitelje živali vsi, ki imajo doma svoje ljubljence, celo spijo skupaj z njimi, pa vseeno ne prizanašajo drugim vrstam, ki so redno na njihovih krožnikih. Vemo, da nekateri narodi jedo muce, ptice, pse... Kitajci imajo na primer za specialiteto plavuti morskih psov, iz katerih si kuhajo juho. Kako te plavuti pridobivajo? Ujamejo morskoga psa, mu živemu odrežejo plavuti in ga nato vržejo v morje, da utone ... Kolikšno trpljenje povzročajo živalim brez pomisleka, kajti tudi one so živa bitja, ki čutijo bolečine kot mi, imajo enako kot mi pravico do življenja.

Če citiram še eno zapoved "Ne stori drugemu tega, kar ne želiš, da storijo tebi", bi nam moralo biti vse jasno. Na svetu ne bi bilo toliko nasilja in vojn. Modreci pred nami so nas svarili, da "dokler bodo na svetu klavnice, bodo tudi vojne."

Mi pa bi želeli živeti v miru, blagostanju, sreči, a nismo pripravljeni s svoje mize odstraniti mesa in rib. Nekateri mislijo, da ribe niso meso in nam jih vegetarjancem vztrajno ponujajo.

Radi bi zgradili lepši, boljši SVET za naše malčke, pa jih ne znamo vzgojiti v ljubeče odrasle, ki bi razumeli, da se bo vse, kar slabega storiš drugemu živemu bitju, tudi vsem živalim, zagotovo stotero vrnilo k tebi, če ne v tem pa v prihodnjem življenju. To je najpravičnejši zakon univerzuma. Zakon KARME - zakon vzroka in posledice.

Za boljšo prihodnost nas vseh in tistih za nami storite nekaj!

Vsak korak šteje!

**Ljudmila Grabnar**

**ZDAJ VAS LAHKO MIRNO OPAZUJEM,**



**KER VAS NE JEM VEČ!**  
Franz Kafka (1883 - 1924, avstrijsko - češki pisatelj)

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

# Intervju s sošolko vegetarijanko

## Kdo ali kaj te je navdihnilo, da si postala vegetarijanka?

Pozdravljeni. Navdih za vegetarijanstvo sem dobila na predavanju, kjer sem končno dojela, kakšne so posledice uživanja mesa in uporaba živalskih trupel. Neverjetno, kako lahko podatek, o katerem prej nisi bil poučen, naredi preobrat v tvojem mišljenju, početju in prehrani. Sicer so se mi že v zgodnjem otroštvu porajala vprašanja o živalih, ki sem jih jedla. Razmišljala sem, kako more biti mama pujska žalostna, ker so ji spekli sinčka ipd. Ampak o mesni prehrani se ni govorilo in ker so vsakdanji obroki nudili meso, sem to sprejela kot nekaj samoumevnega in se prepustila rutini ter mislila, da je tako prav, če to vsi počnejo, vključno s starši. Zdaj lahko rečem, da je bil dan, ko sem se odločila za vegetarijansko pot, eden izmed najlepših in najpomembnejših dni v mojem življenju.

## Kaj je bilo najtežje pri prehodu na brezmesno prehrano? Te je bilo česa strah?

Začetki te poti pri sedemnajstih letih so bili težki. Bilo me je strah odziva staršev, sorodnikov in obsojanja drugih. Vendar sem zbrala pogum in še danes ponosno zagovarjam svoja stališča, ne glede na mnenja drugih. Verjamem, da nekateri kljub želji, da bi postali vegetarijanci, tega ne zmorejo priznati prav zaradi pritiska družbe, saj nato izstopajo in so "drugačni". Na srečo vegetarijanstvo postaja vedno bolj sprejemljivo v družbi, predvsem na zahodu. Srečo imam, da je družina sprejela mojo odločitev, čeprav menijo, da je to samo najstniška muha in da me bo že minilo. Meso sem z lahkoto opustila, saj mi že prej ni dišalo.

## Kje si dobila koristne informacije o takem načinu prehranjevanja?

Prišla so vprašanja, kaj pa bom jedla, če ne mesa. Dandanes nam splet in literatura nudita toliko informacij o raznovrstni prehrani, tako da je iskanje vegetarijanskih receptov preprosto. Tudi sama se rada



**Sandra**

preizkušam v kuhanju, saj je vedno zanimivo ter zabavno eksperimentirati pri pripravi novih jedi. Včasih imamo vsi v družini vegetarijanski obrok.

## Kako se prehranjuješ?

Prehranjujem se večinoma enako. Že prej sem poskušala raznovrstno prehrano, le da zdaj iz takšnega jedilnika, izključim meso. Seveda pa dajem prednost polnovrednim jedem, zelenjavi z visoko vrednostjo

beljakovin, kot so špinaca, fižol, soja...

## Kako si dopolnila svojo osnovno znanje kuhanja? Si po možnosti kupila kakšno kuharsko knjigo, ker si potrebovala brezmesne recepte?

Svoje kuharsko znanje sem večinoma dopolnila z nasveti s spleta. Mama mi je celo kupila knjigo z vegetarijanskimi recepti, najraje pa sama preizkušam kombiniranje živil;



temu jaz rečem "po občutku in s srcem".

**Kako so vegetarijanstvo sprejeli v tvojem krogu prijateljev? Mogoče poznaš koga, ki je o brezmesnem prehranjevanju imel drugačno mnenje, pa se je po tvoji odločitvi začel zgledovati po tebi?**

Nekateri prijatelji so me popolnoma razumeli in spoštovali mojo odločitev, spet drugi so menili, da bom prej kot slej zbolela in se mi bo zmešalo brez mesa. Preteklo je že eno leto in počutim se odlično. Seveda svoje prijatelje opozarjam na slabosti uživanja mesa z medicinskega stališča, saj želim da vedo, da je meso vzrok številnih bolezni, kot so povišan slab holesterol, debelost, revma, išias, nekatere bolezni jeter ... Vsekakor jih ne prepričujem, da bi ravnali enako kot jaz, ker verjamem, da je to osebna stvar vsakega posameznika in da lahko to spoznanje "klikne" le iz njegove zavesti.

**Kako se tvoje prehranjevanje odraža na osebnem počutju?**

Prve dni brez mesa sem se počutila zelo drugače. Imela sem občutek, kot da bi se na novo rodila. Svet okoli sebe sem začela dojemati bolj intenzivno. Skratka, moje misli so bile bolj jasne. Po kakšnem mesecu sem imela krizo, saj sem čutila, da v svojem organizmu potrebujem več maščobe. Tako sem nekega dne po telovadbi odhitela v trgovino po dve kilogramsko vrečo zamrznjenega pomfrita in pojedla velik delež iz vreče z veliko kečapa. Nekaj časa po tem sem bila rahlo otopela, drugače sem se počutila. Moje telo je po sedemnajstih letih občutilo velik šok, saj ni dobivalo "droge", ki sem jo prej vsak dan uživala. Potrebovala sem čas, da se je organizem navadil na

drugačno prehrano, kar je bilo težko, ampak z vztrajnostjo in dovolj bogato prehrano sem vzpostavila ravnovesje v telesu.

**Opazuješ kakršne koli spremembe glede svojega zdravja? Si bolj odporna na bolezni in imaš okrepljen imunski sistem?**

Glede zdravja nimam negativnih pripomb, razen občasnega prehlada, kar pa je v našem svetu povsem normalno. Opazila sem, da imam boljše kondicijo in voljo do športa.

**Si od pričetka prehoda na vegetarijansko prehrano do zdaj opravila krvne preiskave? Ti primanjkujejo kateri vitamini, minerali ali je vsebnost česarkoli povišana?**

Pred dvema letoma sem bila na preiskavi krvi, kjer so ugotovili, da imam raven hemoglobina na meji med normalnim in znižano vrednostjo. Takrat sem še uživala meso. Pred kratkim sem spet opravila pregled krvi. Izvidi so bili popolni in jaz izjemno zadovoljna! Dobila sem namreč dokaz, da ko sem začela zdravo in raznoliko jesti, je bilo moje telo v večjem ravnovesju.

**Trenutno se na Biotehniški šoli Maribor izobražuješ za veterinarsko tehniko. Če boš s študijem nadaljevala, misliš, da bo živalim prijaznejši način prehranjevanja spremenil tvoj pogled na opravljanje veterinarskega poklica? Kako se boš soočila z dejstvom, da je na veterinarski fakulteti v Ljubljani del učnega načrta obisk klavnice?**

V družbi in v veterinarski medicini vlada specizem, torej diskriminacija na podlagi vrste živali. Tako lahko uspešen veterinar odlično opravlja

svoje delo, torej zdravi pse, mačke, zajce, nato pa brez slabe vesti poje zrezek za kosilo. Paradoks, katerega nihče ne razume. Nisem sicer seznanjena, zakaj se bodoči veterinarji šolajo tudi v klavnica. Skleпам pa, da zaradi preverjanja kakovosti in neoporečnosti mesa, kar mi seveda ni povsem razumljivo, saj so veterinarji tisti, ki živali obdržijo pri življenju, ne pa obratno ... S študijem za veterinariko zagotovo ne bom nadaljevala, vendar se bo moj poklic nanašal na pomoč izkoriščenim živalim.

**V Mariboru imamo organizacijo, ki skrbi za zaščito živali (nadzorniki.mb@gmail.com), v ZDA poznano kot živalska policija. Kakšno je tvoje mnenje o organizacijah, ki skrbijo za oskrbo živali? Si želiš in jih podpiraš, da se to združenje razširi in dobi večja pooblastila, kot imajo v ZDA urejeno živalsko policijo?**

Prav je, da imamo združenja za pomoč živalim, ker je število kriminalnih dejanj in nasilja nad živalim veliko. Srčno si želim, da bi naši zakoni bili karseda strogi in da bi bila preventiva zagotovljena.

**Kaj zate pomeni vegetarijanstvo? Na kakšen način ti misliš oz. čutiš, da si pripomogla k izboljššanemu položaju živali in narave?**

Zame biti vegetarijanec pomeni, da si del narave in je ne uničuješ. Bolečina človeka ali živali je največja oblika uničevanja sveta. Je pomemben del mojega življenja in vem, da moje početje ne škoduje niti enem živemu bitju, vključno z mano.

**Daša Petek**



# Hej zdravo!

## Pred tabo je nova rubrika mladih.

Nekajkrat letno se mladi iz Slovenije in Hrvaške zberemo na kmetiji „Za naravo“ na Ostrožnem. Tam imamo možnost s svojim delom prispevati za dobrobit narave in živali. Tokrat vam prvič predstavljamo naše delo. Ker pa slika pove več kot tisoč besed, si pogledjte naš foto story ...



Bil je čudovit dan, ki je najavljal pomlad.



Zbrali smo se mladi iz Slovenije in Hrvaške. Spoznali smo se med seboj in z domačini (dvonožnimi in štirinožnimi).



Najprej smo predstavili projekt: kaj smo naredili do zdaj, zakaj to počnemo in od kod črpamo ideje ...



... dogovorili smo se, kdo bo kaj počel, vzeli orodje ... in pričeli ...



Tisti, ki radi plezajo, so čistili valilnice za ptice...



Nekaj nas je popravljalo streho zavetja za srne ...



... nato smo ga tudi očistili



in dodali svežo slamo ter hrano.



Malo smo popravili našo prvo ptičjo hranilnico ...



Očistili smo hišice za čmrlje ...  
(Čakamo prve stanovalce!)



## AKCIJA ZA NARAVO IN ŽIVALI



Pripravili smo hotel iz gline za divje čebele.



Nekateri so se igrali novinarje ... bilo je precej resno, ampak ne ves čas ...



Statisti na snemanju so bili pravi profiji ...



... kot se vidi na sliki.



Mednarodna snemalna ekipa :)



Predana novinarka in... intervjuji so si neprekinjeno sledili.



Očistili smo gozd, saj imajo tudi živali rade čist in urejen dom.



S semeni smo napolnili ptičje hranilnice.





Časa za druženje tudi ni manjkalo.



Izdelovali smo ptičje pogače iz semen in kokosove masti.



Kamera je bila povsod ...



Ko smo pripravili hrano za živali, smo skuhali še nekaj za nas ... tokrat so kuhali fantje!



Delamo skupaj za naravo in živali!

Če želiš, se nam pridruži pri naših akcijah, če pa nisi več med „mladinci“ ni problema, lahko pomagaš pri nakupu hrane za živali (razna semena, koruza, seno), lesa za izdelavo krmilnic, valilnic ipd..

**Živali potrebujejo našo pomoč!**

**Lep pozdrav!**

**Pridi na Facebook in všečkaj „Misli in živi“ !**



## *Kako uživati v hrani, pri tem pa ostati vitki in mladostni?*

Še vedno mislite, da velja: »Kar je dobro, ni zdravo in kar je zdravo, ni dobro«? Nič več!  
Obstaja hrana, ki je božansko dobra, zdrava in še hitro pripravljena.

### *Ti kraljevski okusi se imenujejo iBi*

Zakaj so iBi-ji odlična izbira?

**Ker vas razvajajo z razkošjem okusov.** Od nežnega zeliščnega preko malce skrivnostnega čemaževega pa do karijasto indijskega ali čilijasto pikantnega. Vsak iBi je popolna simfonija okusov.

**Ker vam prihranijo čas.** iBi namaze v nekaj minutah spremenite v prave gurmanske omake ali polivke za solate.

**Ker so sestavine za iBi zrasle v zdravi in neokrnjeni zemlji.**

**Ker so idealni za otroke** – zaradi esencialnih aminokislin, obilice vitaminov in mineralov.

**Ker prinašajo manj kalorij.** So samo pol tako mastni kot npr. margarina. Maščobe, ki jih vsebujejo, pa so nenasičene.

Poiščite iBi okuse na [www.ibi-vegan.si](http://www.ibi-vegan.si).

Izberite svoje naj okuse! Razveselite z njimi sebe in svoje. Do 20. 6. 2013 boste pri naročilu najmanj 7 iBi lončkov dobili tudi darilo: iBi gurman. Ne zamudite. Izberite si jih še danes!

**Uživajte v božanski hrani**  
**[www.ibi-vegan.si](http://www.ibi-vegan.si)**  
**Tel. 01 505 57 99**



# ZDRAVA TELEVIZIJA

Program Zdrava televizija lahko spremljate v kabelskih omrežjih **T-2** (na kanalu 179),  
**Amis** (na kanalu 069) in **Siol** (na kanalu 676)

TELEVIZIJA  
ZDRAVA







Bianca v oblačilih in nakitu BeeZee EcoKid. Foto: Jure Zauneker



Bianca kot otrok. Foto: oče Alojz

## O projektu BeeZee EcoKid sem začela razmišljati, ker me je po 12-ih letih v oglaševalskem svetu New Yorka nekega dne začela mučiti misel, kako bom na smrtni postelji gledala nazaj na svoje življenje.

Do 2010 sem pomagala prodajati STVARI za korporacije in velika globalna podjetja, ki niso nujno zdrave. Profit je bil vodilna nitka vsega, včasih edina... Istočasno sem pomagala, ko sem le imela čas, v lokalnem zavetišču, kar mi je bilo v izjemno veselje.

Moja ljubezen do živali pa se je začela že mnogo prej.

Moji mami se je kot nosečnici (nosila je mene) v letu 1974 upiralo meso in je prišla v konflikt z "avtoriteto", s takratnimi zdravniki in pediatri. Ko sem se rodila, so ti pritiski postali še močnejši in nekega dne mi je dala jesti meso ... Vse sem izpljunila po njej in kuhinji in s tem PO SVOJI VOLJI postala rastlinojedka. Bila sem kljub temu izjemnega zdravja ter radovedna navihanka ...

Kasneje sem poskušala "rešiti svet", tako da sem nosila domov zapuščene kužke, mucke, žabice, ribe. Nikoli mi ni bilo jasno, zakaj me vsi prepričujejo, da ta bitja nimajo mamice in ne čutijo kot mi. Seveda me je mučilo tudi vprašanje, zakaj ne jemo muck in kužkov, lepe kravice in pametne prašičke pa.

Moja ljubezen do živali je povzročila nekakšno izolacijo, osamljenost, tudi verbalno mučenje od vrstnikov v rodnem Prekmurju. S šestnajstimi leti, ko sem prvič šla v Oxford v poletno šolo, sem sprevidela, da ogromno ljudi čuti in razmišlja kot jaz ... Podobno sem ugotavljala med svojim bivanjem v Amsterdamu in Melbournu ter življenjem v Düsseldorfu in New Yorku, kjer sem pozabila, da sem rastlinojedka, saj so bile "primerne" restavracije dostopne na vsakem koraku.

Kot najstnico so me začele mučiti kožne alergije, še posebej, ko sem si oblekla nova oblačila. Človeška koža je največji organ in kar koli damo na kožo, pride v krvni obtok v šestih minutah.

Trenutno smo priča težkemu obdobju civilizacije: ekonomske, finančne, ekološke in socialne zadeve več ne delujejo prav.

Verjamem, da je obdobje 150-letne industrijske revolucije zaključeno in moramo izumiti novo tehnologijo, ki nam bo končno pomagala živeti v sožitju z naravo in drugimi Zemljani ter popolnoma spremeniti način razmišljanja, kot smo ga ljudje imeli do sedaj. To enostavno imenujem ZELENA revolucija, ki jo bodo uspešno izvedli ljudje, kot ste vi in jaz (ter manjša podjetja, ki že delajo na tem), definitivno pa ne vlade in razne druge inštitucije, najmanj pa velike korporacije, ki imajo od stanja "status quo" največji dobiček.

Naš projekt BeeZee EcoKid je moj skromni način, da pospešim oziroma pripomorem k zeleni revoluciji.

Velik del zelene revolucije je sprememba dojemanja sveta – sprememba zavesti za vse ljudi globalno. Opažam izjemno pomanjkanje čustev in sočustvovanja z najbolj nemočnimi in tistimi, ki nimajo svojega lastnega glasu: z otroki in živalmi. Sočustvovanje nam je odvzela dominantna, pohlepna karnistična kultura preko medijev, in to tako temeljito, da sploh ne ločimo več, kaj je prav in kaj narobe v mnogih primerih.

Če bi ljudje vedeli, kaj NATANČNO se skriva za tem, kar pojedjo ali kupijo, verjamem, da ne bi podprli zlorabe, mučenja živali in otrok, ki so del velikih industrij in najbolj dobičkonosnih podjetij na svetu, z obrati v Aziji na primer. Ljudje imajo radi živali in otroke ter so po srcu izjemno dobri, vendar žal ne vedo, kaj se dogaja za zidovi tekstilnih tovarn, v klavnicah, na poljih bombaža in podobno. To se dogaja na drugih kontinentih, daleč proč od naših oči.

Večina ljudi se ne zaveda, da s tem, ko NE kupujemo lokalnih izdelkov (ker na primer v EU delovna sila stane več, zdravi materiali stanejo več, kar se doda končni prodajni ceni), ampak poceni uvožene (kvantiteta nad kvaliteto), posredno ogrožamo tudi svojo službo in lokalno gospodarstvo. Spomnimo se, kako je Slovenija nekoč imela kvalitetne zdrave izdelke, izvažali smo več kot uvažali, tudi kvalitetne hrane smo imeli zase več kot dovolj ...



Tuji nezdravi izdelki in hrana so zadnjih 10 let skoraj popolnoma izrinili naše lokalne izdelke. Posredno smo s tem povzročili propad dobrih in uspešnih slovenskih podjetij, kmetij z ekološkim sadjem in zelenjavo ter nekateri tudi izgubo svoje LASTNE službe.

V projektu BeeZee EcoKid sem poskusila združiti VSE, v kar verjamem in za kar mislim, da je etično najbolj prav za planet in Zemljane (ljudi in živali) ter mojo karmo.

Bombaž je poleg tega, da je najbolj popularna rastlina v tekstilni industriji, tudi najbolj zastupljena rastlina na svetu, zato mi uporabljamo SAMO ekološki bombaž, lan in konopljo pri izdelavi naših izdelkov z mednarodnimi certifikati GOTs in FAIR TRADE.

Poleg pesticidov, herbicidov in insekticidov se z barvanjem tekstili prepojijo s strupenimi barvami, ki vsebujejo nevarne kovine, tako da morajo v večini velikanskih šivalnic uporabljati zaščitne maske (Indija, Bangladeš, Kitajska, Indonezija ...).

Pri BeeZee EcoKidu uporabljamo samo naravna barvila, ki so rastlinskega izvora in testirana na vsebnost nevarnih kovin.

Na mnogih poljih bombaža in v tekstilni industriji (statistično še vedno največ v mesni panogi) se uporablja otroška delovna sila. Naši izdelki imajo certifikate FAIR TRADE, kar pomeni upoštevanje pravil in načel pravične trgovine brez izkoriščanja otrok in ljudi nasplošno.

Prekomerno škropljenje rastlin povzroča zastropitev vode, zemlje in tudi ekološko katastrofo, kot smo ji bili priča v Uzbekistanu, kjer se je voda popolnoma umaknila z dela ozemlja. Umrle so ribe in ljudje obolavajo za rakastimi obolenji in živijo v revščini. Tam morajo tudi otroci vseh starosti prisilno delati brez kakršnekoli zaščite na zastrujenih poljih bombaža, ker se šole zaprejo in nimajo izbire.

Pri prevozu oblačil iz Azije (tudi po mesece dolgo) na velikih ladjah morajo dodatno zaščititi oblačila pred glodalci in insekti ter jih še bolj zastropijo.



Otrok pobira prepojen s kemikalijami bombaž v Uzbekistanu brez zaščite.



Šivanje oblačil z zaščitnimi maskami na Kitajskem.



85% krzna na svetu pride iz Kitajske kjer odirajo živali žive, tudi mačke in pse. Kot Kim Kardashian ljudje ne povežejo teh grozodejstev s plašči, obrobami na kapucah ali čevljih Zai.

Ob vrnitvi v domovino so me izjemno pretresla množična odpuščanja ljudi iz služb (Mura) in sem se odločila, da dodam elemente socialnega podjetništva v naše delovanje. Tako nam pomagajo samohranilke, invalid in drugi ljudje, ki jim na ta način vsaj delno izboljšamo življenje. Sodelujemo pa tudi s kar nekaj manjšimi lokalnimi podjetji, ker verjamem, da je izjemno pomembno, da si ljudje pomagamo med seboj in podpiramo lokalno ekonomijo, čeprav so delovna sila ali polizdelki cenejši v tujini.

Sama kupujem lokalno sadje in zelenjavo direktno z ekoloških kmetij poleg vrtnin, ki jih pridelava na našem malem vrtu moja mama.

Ostanke naših oblačil, posteljine, brisač recikliramo v naše igrače, ki so dobile Evropski certifikat varnosti in zdavja za najmlajše. Optimalni izkoristek surovin brez odpada je torej del projekta BeeZee EcoKid.

Želja pomagati lokalni skupnosti je izjemno pomemben del vsega, kar počnem, vendar sem dodala še zadnji, mogoče mojemu srcu najbližji element, in to je, da ne uporabljamo NOBENIH živalskih produktov pri izdelavi naših izdelkov oz. nič ni osnovano na krutosti do drugih Zemljanov (ne živali ne otrok). Pravice živali gredo z roko v roki s pravicami ljudi ter družbe. Zloraba in umor trpečih živali se iz odnosa do živali širita v odnos do ljudi in našega planeta.

Sprva sem mislila, da po tolikih letih graditve uspešne kariere v oglaševanju delam norost, vendar temu očitno ni tako, saj je projekt BeeZee EcoKid do sedaj dobil nagrado za najboljši trajnostni projekt v Evropski uniji, nagrado za najboljšo zeleno modno znamko ModePalst v Avstriji in to leto tudi nagrado, namenjeno 10 najboljšim ekološkim oblikovalcem v Nemčiji.





Ključne besede znamke BeeZee EcoKid. Foto: Ciril Jazbec

Logotip projekta BeeZee EcoKid (BeeZee Designs)  
 Bee (čebelica) Zee (deloven) = vzdevek lastnice  
 Bianca Žvorc Morris + EcoKid (ekološki otrok)  
 Trije prijatelji z zaščitnimi avatarji ponazarjajo ljubezen do narave in umetnosti ter harmonijo vseh živih bitij.  
 medvedek = moč + metulj = pozitivna preobrazba  
 zajček = zdravje + pikapolonica = sreča  
 kuža = lojalnost + ptič = svoboda in mir  
 list s srcem = ljubezen do narave

Kaj prinaša prihodnost, ne vem, vendar upam, da bodo ljudje končno spregledali, kaj se dogaja, odprli svoja srca in uvideli, da imamo čustva tudi iz praktičnih razlogov. Mesno-mlečna industrija je največji razlog za onesnaževanje planeta, takoj za fosilnimi gorivi. Torej je naše zgražanje nad velikimi industrijskimi mučilnicami živali, kjer se ta trpinčena nedolžna bitja ubija po tekočem traku, legitimno in tudi PRAKTIČNO. S tem ko pojemo manj mesa, pomagamo našemu planetu bolj, kot če uporabljamo javna prevozna sredstva ali vestno recikliramo smeti. Pri tem vsak posameznik velja in šteje brez izjeme.

**"Nothing will benefit human health and increase chances for survival of life on Earth as much as the evolution to a vegetarian diet."** - Albert Einstein  
 (Prevod: "Nič drugega ne bo koristilo človekovemu zdravju in povečalo možnosti za preživetje na Zemlji kot to, da bomo prešli na vegetarijanski načina prehranjevanja." - Albert Einstein)

Ne pozabimo torej ob nakupih prebrati sestave produktov, preveriti izvora in dobro oprati te izdelke, preden jih zaužijemo, namažemo na kožo ali oblečemo. Pomislimo na zgodbo za temi izdelki in kaj smo v resnici pripravljene podpreti s svojim denarjem: izkoriščanje otrok v Aziji ali lokalna podjetja in kmetovalce, umor nedožnega trpinčenega bitja ali zdrav, živ obrok, poln hranljivih snovi, ki nas obvarujejo pred rakom, debelostjo, visokim pritiskom in podobnim. Izbira je naša, naj nas ne bo strah narediti pravo stvar oziroma kar nam pove srce, da je prav.

Zdrava živa hrana in izdelki, polni pozitivne energije, iz zdravih materialov optimalno zaščitijo našo družino. Ne pozabimo na ogromno ljubezni, ki jo moramo poleg družine upoštevati tudi v odnosu do drugih članov naše skupnosti, naše države, do drugih Zemljanov in našega edinega malega planeta Zemlja.

**"Never doubt that a small group of thoughtful, committed people can change the world. Indeed, it is the only thing that ever has."** - Margaret Mead  
 (Prevod: "Nikoli ne dvomi v to, da lahko mala skupinica razmišljujočih in predanih ljudi spremeni svet. Pravzaprav je to edina stvar, ki že od nekdaj obstaja.")

mag. Bianca Žvorc Morris



Nika v BeeZee EcoKid oblačilih. Foto: Marci Marcone



Ava v BeeZee EcoKid oblačilih. Foto: Michael Cress



Ava in Bianca v BeeZee EcoKid oblačilih. Foto: Simon Koležnik