



OSVOBODITEV

ZIVALI

34

DRUŠTVO ZA
OSVOBODITEV ŽIVALI /
LETNIK 14, DECEMBER 2017/
BREZPLAČEN IZVOD



Moris Hoblaj
**BILI SMO
OPOZORJENI:**
POMOR ŽIVALI JE
SMRT LJUDI

Dani Sušnik
MESO JE "SUPER HRANA"
VSILJEVANJE IDEOLOGIJE
DAVKOPLAČEVALCU
Z DAVKOPLAČEVALSKIM
DENARJEM

JAN ŠPIK
INTERVJU

WWW.OSVOBODITEV-ZIVALI.ORG



7 ZDRAVA TV

Televizija z novo perspektivo!

Pri Zdravi TV najdete raznolikost oddaj in serij na teme iz vseh življenjskih področij:

- spoštljiv odnos do bližnjega in sebe, vsebinsko bogate pravljice za otroke
- miroljubno ravnanje z naravo in živalmi, okusna in idej polna veganska kuhinja, povzdignjena klasična glasba
- pogovorne oddaje o aktualnih dogodkih časa - kritično in s pogledi v ozadje

Te teme so osvetljene z vidika prakristjanske etike in morale. Te visoke vrednote so živi nauki svobodnega Duha, ki je to poslanico poskušal posredovati v vseh časih vsem ljudem po Svojih prerokih. To je Deset Božjih zapovedi po Mojzesu in Govor na gori Jezusa iz Nazareta. To je prakristjanska pot, živi po mnogih razsvetljenih možeh in ženah v zgodnjem času prakristjanstva, v srednjem veku in po mogočni Preroški Besedi v današnjem času.

Sprejem, TV program in spletna videoteka: www.zdrava-tv.com



Zdrava TV - TV-Studio7 d.o.o. Celovška Cesta 87, 1000 Ljubljana, Slovenija

30 DNEVNI ENOSTAVEN VEGANSKI JEDILNIK

**BREZPLAČEN
SPLETNI PROGRAM
PRIJAVE NA:
www.vegan.si/evi**

- 30-DNEVNI JEDILNIK
- BREZPLAČNA LITERATURA NA TEMATIKO ZDRAVJA
- ODLIČNI NASVETI GLEDE PREHRANE IN ZDRAVJA
- POMOČ VEGANSKEGA MENTORJA
- BOLJŠE POČUTJE IN VEČ ENERGIJE
- URAVNAVA TELESNE TEŽE, IZBOLJŠANJE PREBAVE

Uvodnik

Spoštovane bralke in bralci!

Tokrat v uvodniku izpostavljam problematiko, ki jo je v svojem članku zelo dobro predstavila Natalija Nedeljko, predsednica Društva za zaščito konj Velenje.

V primerjavi s starimi časi, ko so bile možnosti za zabave na vaških veselicah dokaj skromne, je v današnjem času možnosti za zabavne aktivnosti zelo veliko. Zato je še težje razumeti, zakaj neki bi si človek še želel v svoje zabave vključevati živali in z njimi postopati, kot da gre za igrače. Ali se ti ljudje res ne zavedajo, da je takšno postopanje zloraba in mučenje živali? Ali res ne morejo doumeti, da nekemu tako ravnanje ni smešno, ni zabavno in da morda pri tem celo trpi bolečine? Namreč živalim.

Še bolj pa je žalostno dejstvo, da uporabo živali na takšnih prireditvah odobri javna institucija, kot je VURS. Še en pokazatelj več, da je nekaj hudo narobe tako z zakonodajo, ki naj bi ščitila tudi živali, kot tudi z njeno interpretacijo in izvajanjem v praksi. Kot da ne bi bilo dovolj trpljenja v hlevih, pri transportu, v klavnicah...

Če pa zagovorniki takšnih zlorab še vedno trdijo, da živali ob tem ne trpijo, naj to poskusijo drug na drugem. Naj se nosijo na hrbtih, lahko se prevažajo, jahajo in bičajo, in to pred publiko. Potem pa naj povedo, če jim je bilo všeč.

Drage bralke in bralci, kot vedno so naši članki in komentarji namenjeni ozaveščanju ljudi, da vsi skupaj postanemo še bolj tenkočutni za svet teh čudovitih bitij, ki hrepenijo po bližini in resničnem prijateljstvu z ljudmi, ki pa je vse nekaj drugega, kot si predstavlja ozkosrčen, le na svoje potrebe usmerjen človek.

- 3 UVODNIK
- 4 BILI SMO OPOZORJENI: »POMOR ŽIVALI JE SMRT LJUDI«
- 8 SELEKCIJA IN VZREJA DOMAČIH ŽIVALI TER ČLOVEKOVA ODGOVORNOST
- 10 JAN ŠPIK INTERVJU – NEKDANJI ŠPORTNIK
- 14 OTROCI S ŠIROKIMI NASMEHI NA OBRAZIH IN PRAZNIMI ZDRAVNIŠKIMI KARTOTEKAMI
- 18 MESO JE "SUPER HRANA" VSILJEVANJE IDEOLOGIJE DAVKOPLAČEVALCU
- 22 KOMUNIKACIJA Z ŽIVALMI
- 24 SE SLOVENCİ ZNAMO ZABAVATI SAMO ŠE OB GLEDANJU ZLORABLJANJA ŽIVALI?
- 27 ZAKAJ NAS NE POSLUŠAJO?! ZANIKANJE V DEBATAH O VEGANSTVU
- 30 INTERVJU - ALEJANDRA RAMOS V SLOVENIJI SEM POSTALA VEGANKA
- 33 IZ VETERINARSKE ČAKALNICE: SRNE
- 34 NIKINA KUHALNICA
- 38 TRAJNOSTNA PRAKSA SODOBNE AGRİKULTURE IN VAROVANJA OKOLJA – »MIROLJUBNO KMETIJSTVO«
- 42 ZDRAVNIK SVETUJE VEGETARIJANSKO-VEGANSKO PREHRANO
- 45 MI VSI SMO ENO... DUŠICE V RAZLIČNIH TELESIH...
- 46 MODRI ČUDEŽ
- 48 NARAVA NE POTREBUJE LOVCEV ZAKAJ LOVCI LOVIJO?
- 53 VEGANSTVO IN ŠPORT - 2. DEL
- 56 VEGE PIKNIK V IDILI MESTNEGA PARKA

OSVOBODITEV ŽIVALI,

revija za prijatelje živali, letnik 14, številka 34 december 2017

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

UREDNIŠTVO:

Glavna in odgovorna urednica: Blanka Prezelj
Člani uredništva: Blanka Prezelj, Greta Fegic, Dita Kastelic,
Stanko Valpatič, Nika Arsovski, Alja Aljančič, Mirjana Mulec
Lektoriranje: Danica Debeljak
Oblikovanje in prelom: Dani Sušnik
Ilustracije: Katja Šket

TISK:

SET d.d., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje
december 2017, natisnjeno v 10.000 izvodih

Stališča Društva niso nujno identična stališčem avtorjev člankov.





BILI SMO OPOZORJENI:

»Pomor živali je smrt ljudi«

Pred dvema desetletjema je po Evropi na grmadah gorelo na deset tisoče govedi, kar je vznemirilo svet. Mnogi so celo govorili o tem, da je nekdanji odnos med človekom in živaljo vstopil v novo dimenzijo: znanstveniki so na primer začeli vse bolj odprto govoriti, da odnos človeka do živali ni smrtonosen samo za živali, ampak tudi za samega človeka. To se namreč ne nanaša samo na BSE (bolezen norih krav), kar je bil takrat vzrok za sežiganje govedi, o čemer se danes ne govori več, čeprav posledice BSE še v nobenem primeru niso preteklost, ampak tudi na vse ostale probleme v zvezi s pomorom živali.

V času obveščanja o BSE krizi so vsi mediji tedne dolgo prikazovali slike o katastrofalni množični reji in klanju živali, ki so še kako šokirale ljudi z intaktnim občutenjem in ki so začeli razmišljati – ne samo o zdravstvenih vprašanjih, ampak tudi o etično-moralnih vidikih množične reje in klanja živali kot tudi o samem prehranjevanju z mesom.

Zdelo se je, da je človeštvo dojelo, da s pomorom živali povzroča smrt ljudi. Toda po dveh desetletjih je treba priznati, da človeštvo tega ni dojelo, prav nasprotno.

Vse več je živali za zakol in s tem več njihovega trpljenja. Ljudje jedo vse več mesa, ker mediji v rokah dobičkarjev prikazujejo vse manj slik o trpljenju živali. Odnos ljudi do živali postaja vse bolj katastrofalen in s tem se je povečalo njihovo živalsko-kanibalsko prehranjevanje. Da je temu tako, nam kažejo statistike, ki govorijo o tem, da se je poraba mesa povečala za okrog 6%. Temu razvoju so, kot že omenjeno, največ prispevali skorumpirani politiki, mediji, proizvajalci in trgovci z mesom, ki vse glasneje sporočajo: »Govedina je varna kot še nikoli doslej«. Šolska medicina hkrati kot lobist farm in mesne industrije ponavlja v stilu pokvarjene magnetofonske plošče, da človek ne more preživeti brez mesa, čeprav bi morali vedeti, da je nevarnost okužbe, ki povzroča npr. Creuzfeld-Jakobovo vrsto demence, povezana s prehranjevanjem z BSE okuženim mesom. Ta vrsta demence ne samo, da ni izginila, ampak se še povečuje med ljudmi.

Politiki ob vsakem škandalu, pa naj gre za pokvarjeno ali okuženo meso, jajca ali živalske bolezni, ali vse bolj nevarne gripozne bolezni, trdijo, da imajo vse pod kontrolo kljub védenju, da je najhujše še pred nami. Čeprav nam politiki in kupljeni znanstveniki slikajo

rožnato prihodnost, vidimo, da najhujše šele prihaja s klimatskimi spremembami. V prid tej trditvi govori to, da se vse več ljudi sprašuje, ali človek sploh mora jesti meso, da bi preživel ali pa se je celo bolj zdravo prehranjevati brez mesa, kar dokazujejo milijoni vegetarijancev, med katerimi so tudi mnogi vrhunski športniki. Šolska medicina zaradi tega vprašanja, kot je videti, vse bolj izgublja zaupanje, ko trdi, da je prehranjevanje z mesom nujno, da bi človek preživel.

Človek je premagal kanibalizem. Premagal je suženjstvo. Zdaj je prišel čas osvoboditve živali, tako da se jih neha rediti, mučiti, ubijati in jesti.

Na milijone govedi, svinj, kokoši in drugih živali dan za dnem živi v temnih in smrdljivih zaporih in v vse krajšem zemeljskem življenju končajo mučeniške in grozne smrti. Svoje življenje izgubijo samo zato, da bi človek zadovoljil svoje strasti in okus. Strahote in mučenja postajajo za živali vse bolj neznosne, tako da je prišel čas, ki nas prisiljuje, da si postavimo vprašanje: Zakaj to delamo in kdaj bomo s tem nehali?

Ni več skrivnost, da je resnico o živalih – kljub mnogim teorijam in borbi ubijalcev živali, da se živali ne bi osvobodile – sprejelo mnogo ljudi in ki se glasi: Živali čutijo, občutijo radost, bolečino in trpljenje. Živali se – gledano genetsko – samo malo razlikujejo od človeka. Vse bolj je razumljivo, zakaj je Lev Tolstoj, veliki ruski pisatelj, trdil in napisal: »Od uboja živali do uboja človeka je samo majhen korak.« Na to pa kaže tudi biblija, kjer je pri preroku Izaiji pred 3000 leti zapisano naslednje: »Kdor zakolje vola, je kakor tisti, ki ubije človeka.« Ko se bo spremenila zavest ljudi v tem smislu, da živali občutijo kot mi ljudje, in da imajo dušo, bodo živali osvobodene in mi ljudje bolj zdravi.

Ali prihajajo ubijalci človeštva iz kraljestev živali? Zdi se, da je ljudem lastno, da si takšna vprašanja postavljamo šele takrat, ko je pod vprašajem naše lastno zdravje, ali imetje, ali celo oboje. Tokrat kot da ne gre samo za okuženo meso z različnimi nevarnimi virusi, antibiotiki, hormoni, ali salmonelo v piščančjem mesu, ki v zadnjem času vse bolj zastrašujejo Evropo, ampak tudi za osnovni odnos človeka do živali.

V časopisu »Die Welt am Sonntag« se je pred leti pojavil zanimiv članek, kjer v podnaslovu beremo: »Ubijalec iz kraljestev živali!« V članku se navaja, da mnogi

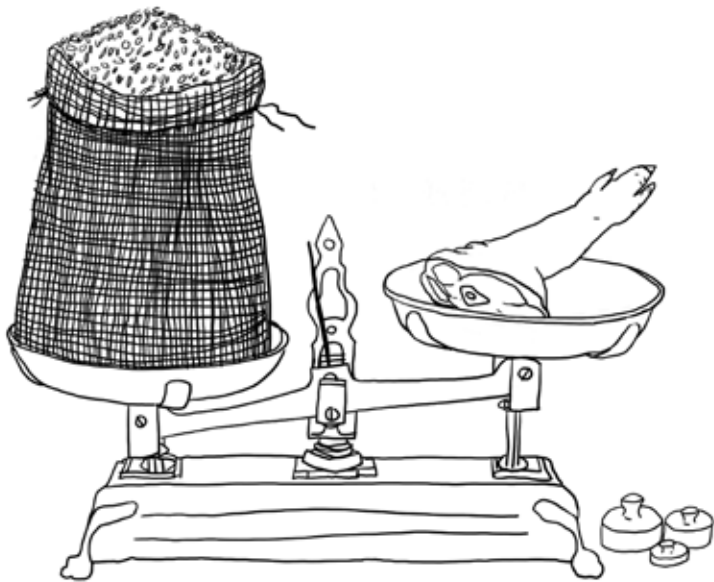
strokovnjaki gripo, HIV in BSE prepoznavajo samo kot predhodnico velikih epidemij. V članku piše, da imajo vse tri okužbe nekaj skupnega z živalmi. Povzročitelji teh bolezni so prišli iz kraljestev živali in so uspešno preskočili prepreke posameznih vrst, kot npr. virusi gripe, od katere je v zadnjem stoletju umrlo več kot 50 milijonov ljudi. Virusi gripe v glavnem prihajajo iz jugovzhodne Azije, kjer mnogo kmetov na tesnem prostoru živi skupaj s kokošmi in svinjami. HIV prihaja iz afriškega pragozda, mogoče je bil prenesen z opice na ljudi. Med medicinskimi strokovnjaki vse bolj prevladuje mišljenje, da za BSE – za govedom, ovcami in severnim jelenom – zdaj oboleva tudi človek od zagotovo neozdravljive bolezni možganov.

V brošuri »Pomor živali je smrt ljudi« avtorica Gabriele med ostalim pravi, da način, kako človek ravna z živalmi, npr. kako jih redi, kolje in jé, govori o osnovnem, o odnosu večine ljudi do živali. Naprej govori o tem, da je popolnoma logično, da človek kot posledico narušenega odnosa do živali doživlja aktivnost zakona vzroka in učinka, ali – kar seješ, to boš žel. Aktivnost tega zakona, ki ga poznamo tudi v fiziki – akcija in reakcija – so vse pogostejše že omenjene bolezni in tudi spremembo klime.

Če bi vprašali živali, kakšen je človekov odnos do njih, kaj bi odgovorile?

Prerok za današnji čas – prerokinja Gabriele – je svoj glas posodila živalim, da bi one lahko odgovorile ljudem na nekaj njihovih vprašanj. Tako so govorile o kravji norosti, slinavki in parkljevki, ki so jih okvalificirale kot katastrofo za ljudi in živali. Govorile so o





sežiganju bolnih živali in o njihovem počutju ob sežiganju, baje skrajšanju njihovih muk – saj jih je človek že tako ali tako določil za zakol – a kar je še hujše, pred tem jih je obsodil na mučno življenje v smrdljivih in temnih zaporih.

Po preroku so tudi opozarjale: »Pomor živali je smrt ljudi.« Govorile so tudi o vprašanih in realnosti, med drugim tudi o naslednjem: »Kdaj bodo ljudje dojeli, da me občutimo in zaradi tega trpimo?« Nadaljujejo: »Vi nam pripisujete samo instinkt. Toda tudi instinkt spada k opažanju. Me opažamo, kaj nam delate in kdo ali kaj se nam približuje. Me ne bežimo pred ljudmi, ne da bi vedele, zakaj. Instinktivno opažamo, kdo je človek in kaj namerava. Zakaj to okrutno početje? Ali vas je to naučil Duh narave, Duh Stvaritelj? Me trpimo nepopisne muke, kajti kdo bi želel biti nataknen na kol, ali še živ obešen za noge?« »Ali poznate strah, jezo in paniko zaradi tega, kar prekaša moč dožemanja? Ali vi ljudje sploh razmišljate, ko vidite transporte? Ali sploh občutite, kaj pomeni biti izročen človeku, ki je močnejši, gospodarju, da vas ubije? Ali ni Bog podaril človeku vse, kar potrebuje za življenje? Ali ne obstajajo rastlinska vlakna in volna za obleko, da vas ščiti pred mrazom?«

Neka žival obtožuje: »Človeški razbojniki, ki mučijo in ubijajo, so mi na bestialen način vzeli življenje. Zaradi česa? Moja obleka, moje krzno, mi je bila nujno potrebno za življenje. Ali vam je moje krzno nujno potrebno za življenje? Svoje življenje bi zelo rada živel tako, kot mi ga je dal Duh Stvaritelj narave. Vi ste mi ga brutalno vzeli.«

Vaša nenasitna poraba mesa ima tudi druge posledice, kot je bolezen in uničenje okolja.

To toliko bolj velja, ko gre za industrijsko rejo živali v zastrašujočih življenjskih pogojih, ki zahtevajo neprestano uporabo zdravil – antibiotikov, psihofarmakotikov in podobnega, ki jih potem v svoj organizem sprejmejo vsi, ki dajo nalog za zakol in porabniki mesa. Nenasitna poraba mesa ima še povsem druge posledice. Znano je namreč in dokazano, da množična reja živali uničuje okolje.

Zaradi BSE krize se to še naprej zaostrojuje, ker prepoved moke iz živalskega mesa pelje k temu, da se bo pridelovalo še več žit in stročnic za živalsko hrano. V Braziliji in drugih deželah bodo za plantaže živalske hrane posekali še več tropskega pragozda. To, s čimer v Evropi krmimo živali, v revnih deželah povzroča porast cen za zemljo in s tem tudi žit ter povzroča dodatno lakoto. Prehranjevanje z mesom je razsipanje dragocene hrane. Lakota je v prvi vrsti problem socialne neenakosti: Tisti, ki trpijo lakoto, nimajo zemlje, da bi si pridelali hrano, nimajo pa niti denarja, da bi si hrano kupili. Oboje je precej zaostreno zaradi množične reje živali v bogatih deželah. Lakota ima torej nekaj skupnega z našim načinom življenja. Z ozirom na 100.000 ljudi, ki vsak dan umrejo od lakote, in med njimi 40.000 otrok, lahko v celoti potrdimo: »Pomor živali je smrt ljudi.«

Način razmišljanja in prehranjevanja je pri večini ljudi pogojen z religiozno cerkveno tradicijo, kot sta božič in velika noč!

Način razmišljanja o hrani živalskega izvora je pri večini ljudi pogojen s teološko cerkveno tradicijo, to pa pomeni izključitev duhovno-evolucijskega in razboritega razmišljanja ter izključitev formiranja zavesti v skladu z večnimi kozmičnimi zakoni. Duhovščina skoraj vseh religij že od nekdaj govori, kljub duhovnemu in znanstvenemu védenju, da so živali za našo hrano potrebne, ne pa da so one naše sostvaritve, ki občutijo žalost, bolečino, ki se veselijo, trpijo in ki imajo pravico do življenja, prostora in hrane kakor mi ljudje in da je ubijanje živali enako ubijanju ljudi – glej v bibliji pri Izaiji: »Kdor zakolje vola, je kakor tisti, ki ubije človeka.«

Današnji odnos večine ljudi kaže na to, da jim teološka tradicija pomaga, da potisnejo občutke in duhovno-etično razmišljanje v korist dobrih pečenk, raznja in ostalih kulinaričnih užitkov. Za primerjavo: Ni še dolgo od tega, ko je ista teološka cerkveno-duhovniška tradicija podpirala lastnike sužnjev. Ona je pripomogla lastnikom sužnjev instalirati zavedanje in zavest, da se sme sužnje nekaznovano maltretirati ali jih celo ubiti, ker so oni lastnina lastnika sužnjev, s svojo lastnino – tako kapitalistična teologija – pa se lahko ravna po lastni volji. Teološka tradicija je tudi pripomogla k odnosu moških do žensk – one so bile na krščanskem zahodu stoletja komaj kaj več vredne kot sužnji in se je temu primerno tudi ravnalo z njimi. Kolonialne sile iz »krščanske« Evrope so se glede na cerkveni nauk obnašale do zaslužjenih ljudstev v Aziji, Ameriki in Afriki. Nehali so jih ubijati, ko je cerkev odločila, da imajo dušo tudi ljudje teh ljudstev. Znano je, da je teološka cerkvena oblast in njena poganska tradicija za časa inkvizicije pa tudi pozneje dovoljevala in opravičevala vsako barbarsko početje, ki si ga je izmislila njena perverzna in shizofrena duhovščina. Povzročila je, da je človekovo naravno občutenje otopelo. Postala je etika svojega vernega ljudstva.

Prišel je čas, da človeštvo pogleda v oči vsem žrtvam – konec koncev tudi živalim v hlevih in v naravi, ki na Zemlji trpijo pod terorističnim režimom cerkvenega nauka, brez človekove zaščite. Kar pa zadeva nas v Sloveniji, ki živimo na krščanskem Zahodu, ki naj bi temeljil na bibliji, na prvih straneh Stare zaveze piše, da se mora človek prehranjevati z rastlinami in plodovi. – Na žalost, pa je malo naprej v isti knjigi zapisan lažni vstavek duhovniške teologije, ki se glasi: »Strah in trepet vsem živalim na zemlji in vsem pticam v zraku ... Vse je dano v roke človeku. Vse, kar se premika in živi, je njegova hrana.« Prav ta duhovniški teološki vstavek, nasproten božanskim zakonom, je za mnogo stoletij zapečatil bridko usodo živali in to vse do današnjih dni. To pa ne pomeni, da Bog ni reagiral na to teološko duhovniško tradicijo in prevaro duhovništva. Reagiralo je skozi vso zgodovino pa tudi v današnjem času, ko zaslužjenemu človeštvu, živalim in vsej naravi obljublja skorajšnjo osvoboditev. V sami cerkveni bibliji, pri velikih prerokih stare zaveze piše naslednje: »Ne prinašajte Mi več nesmiselnih daritev, žgalnih daritev, ki se mi gnusijo.« Tako pravi Bog po Izaiji. »Vaše roke so krvave. Umijte se, očistite se! Odpovejte se zlemu preganjanju! Nehajte delati zlo pred Mojimi očmi!« Ali niso te besede aktualne tudi za današnji čas? Veliki Božji preroki so govorili in učili ljudi naslednji zakon vesolja: Bog prežema vso Bit, Njegov Duh je prisoten v vsaki živali, v vsaki rastlinici. Njemu »pripada« vse. Jezus pa je ljudi učil: »Vse, kar storiš enemu Mojih najmanjših, si storil Meni« in s tem samemu sebi.

Moris Hobljaj, teolog



SELEKCIJA IN VZREJA DOMAČIH ŽIVALI TER ČLOVEKOVA ODGOVORNOST



Domače živali so bitja, ki imajo v naravnem prostoru prav posebno mesto. Od najzgodnejših časov pa vse do danes so povezana s človekovo eksistenco in to na prav poseben, lahko rečemo, zelo usoden način.

Filogenetsko imajo domače živali z določenimi divjimi vrstami sicer skupne korenine, vendar je med njimi tudi zelo velika razlika. Če lahko rečemo, da so divje živali produkt bodisi evolucije ali Boga, pač odvisno od tega, v kaj človek verjame, so domače živali dejansko produkt človeka. Brez njega domačih živali ne bi bilo. Udomačitev je bila seveda proces, v katerem so se divje živali približale človeku do te mere, da so mu pričele zaupati, človek pa je z odločitvijo, katere osebkje pari med seboj in katere ne, pričel vplivati na razvoj posameznih živalskih vrst.

Človek je bil torej tisti, ki je vnesel med domače živali neverjetno raznolikost, prav tako je po njem nastalo ogromno pasem in tudi novih vrst domačih živali. Trdimo lahko, da je bila evolucija, ki je značilna za divje živali, v trenutku, ko je v odnos do udomačitve vstopil človek, prekinjena. Prav tako lahko v luči kreacionizma dodamo, da človek ni bil zadovoljen s tem, kar je bilo ustvarjeno, pač pa je nadaljeval z nečim, kar

je kreiral Bog. Z eno ogromno razliko, da je sedmi dan Bog rekel: (tukaj imam seveda v mislih abrahamskega Boga) »Bilo je dobro,« človek pa se s tem ni nikoli zadovoljil. Njega so gnale predvsem želje, ki so se nenehno spreminjale.

Skozi zgodovino je človek, odvisno od tega, kje je živel, bolj ali manj posegal v življenjsko strukturo udomačenih živalskih vrst. Vse s ciljem, da se le-te približajo nekemu idealu, ki si ga je človek ustvaril glede na potrebe. Temu procesu, tako zelo na splošno, pravimo selekcija oziroma tudi vzreja živali.

Novonastale pasme živali, ki jih je človek ustvaril s selekcijo, so soustvarjale človekovo zgodovino na najbolj intimen in neposreden način. Brez pretiravanja lahko rečemo, da bi bila zgodovina človeštva popolnoma drugačna, če ne bi bilo vzreje domačih živali.

Da je človek lahko to tudi udejanjal, je moral jemati in dojemati živali bolj kot stvari in ne kot živa bitja, ki imajo bivanjsko avtonomijo in so kot take subjekt. To je bilo seveda skorajda nujno, kajti samo tako je lahko ustvaril pogoje, v katerih je lahko udejanjal svoje želje in potrebe.

Seveda se je moral predtem distancirati od domačih živali kot živih bitij, samo to mu je dejansko omogočalo, da je z njimi ustvarjal odnos na brezosebni ravni in jih jemal kot nekaj, s čimer lahko ravna tako, kot mu narekujejo njegove potrebe, kakršne koli so že bile. Z razvojem znanosti, še posebej genetike, je postajal ta odnos vedno bolj sofisticiran in tudi brutalen.

Vendar, kakorkoli že, človek je tudi bitje vprašanj, odgovorov in razlogov, in ne nazadnje tudi vesti, in če je hotel sobivati v tako skrajno napetem in tudi izkoriščevalskem odnosu do domačih živali, je moral ustvariti etičen prostor, v katerega živali kot čuteča bitja nimajo vstopa. Tej vsesplošni potrebi so uslužno sledile praktično vse humanistične znanosti skozi vso

zgodovino in s tem ustvarjale pogoje, po katerih je tudi na intelektualnem nivoju žival izvzeta iz enakopravnega bivanjskega konteksta.

Z vsem tem je človeštvo dejansko zajadrlo na področje, v katerem je že zelo zgodaj v zgodovini ustvarilo pogoje, v katerih so bile domače živali, kljub temu da so zelo intimno sobivale s človekom, popolnoma izvzete iz sicer evidentnega kolektivnega doživljajskega koncepta.

Nadvse pomenljivo je, s kakšno neverjetno homogenostjo so se ustvarjali pogoji za izključevanje živali v etičnem diskurzu, tako v filozofiji kot tudi v religiji, ki sicer precej redko govorita isti jezik.

Zaradi tega se je človek, posebej v zahodni civilizaciji, ogradil od vsakršne odgovornosti do domačih živali. Zanj je bila pomembna predvsem korist in posledično njegova osebna in kolektivna dobrobit.

Domače živali za človeka niso bile bitja, s katerimi bi živel v simbiozi, temveč bitja, ki morajo brezkompromisno izpolnjevati njegova pričakovanja. V ta kontekst seveda nikoli ni bila umeščena kakršna koli odgovornost človeka, ki pa je ključnega pomena za razrešitev tako eklatantne shizoidnosti, ki jo dandanes doživljamo pri človekovem odnosu do domačih živali.

Evidentno je torej, da je bistvo etičnega problema človekovega odnosa do domačih živali in tudi reševanje le-tega v dejavnosti vzreje in selekcije same.

Človek je namreč že samo zavoljo tega, ker je domače živali »ustvarjal«, izvorno odgovoren za njih. Štajerskih kokoši in krškopoljskega prašiča ne bi bilo, če ne bi bilo človeka; torej je človek v odnosu do domačih živali v vlogi kreacionista, ki nenehno afirmira svoje želje in potrebe v novonastale pasemske variante domačih živali. Kot tak ima izvorno odgovornost do tega, kar je ustvaril.

Odgovornost je torej vezana za novonastalo živo bitje, ki ga brez njega ne bi bilo.

Vendar se ta odgovornost ne more navezovati na to, naj človek skrbi za živali v luči svojih želja in potreb, kajti to slednje, pod krinko dobrobiti, človek počne že stoletja, pa vseeno ni nikakršnih rezultatov, temveč v luči subjektivne eksistence posamezne živali, ki je takšna kot je, zavoljo človeka.

To živo bitje ima namreč svojo entiteto, ki čuti, živi in biva avtonomno, vendarle vseskozi v usodni soodvisnosti z nami. Bistvo le-tega najlažje vidimo, če pogledamo razliko med odgovornostjo človeka do divjih in domačih živali. Če zajema odgovorni odnos do divjih živali predvsem pravico do svobode in prostora za bivanje, smo pri domačih živalih, kot nekdo ki jih je » naredil«, odgovorni za njihovo celokupno dobrobit.

To pomeni, da ne moremo uporabljati njihove eksistence v neskončnost v svojo absolutno korist, temveč moramo dovoliti bivanjsko avtonomijo z vsemi posledicami, ki jih nosijo te živali zavoljo našega nenehne poseganja v njihovo kreacijo. Kajti gre pač za živa bitja, ki čutijo in doživljajo svet na sebi lasten način.

Resnično zavedanje le-tega, kako zelo usodno smo zaznamovali domače živali s svojim poseganjem v njihovo entiteto, bi samo po sebi moralo biti dovolj močan razlog za to, da se kot posamezniki in družba zavemo svoje odgovornosti in pričnemo iskati rešitve, ki vsekakor niso v tem, da jim samo omogočimo življenje, ki smo jim ga mi namenili zaradi naše želje in predstave o določenem rejskem konceptu, temveč v tem, da jim omogočimo obstoj v luči naše odgovornosti za nastalo situacijo.

Demitrij Osterman, dr. vet. med
Veterinarska ambulanta Osterman





Jan Špik

Intervju – nekdanji športnik

Jan, izvedeli smo, da ste opustili meso na svojem jedilniku? Zagotovo obstaja neki razlog, da se odločiš za takšen korak v življenju. Ste kaj takega prebrali, videli ali slišali, kar vam je dalo misliti?

Res je, opustil sem mesno hrano. Lahko rečem, da sem bil ljubitelj mesa, meso je bilo glavni del moje prehrane. Prepričan sem bil, da je ta hrana najboljša *zame in da mi daje moč. Kot športnik sem hrepenel po moči, vendar me je na srečo življenje naučilo drugače. Moral sem se spopasti z zelo resno poškodbo hrbta, zaradi katere sem precej razmišljal oziroma zavedal sem se, da je čas za spremembo v življenju. Menim, da je bila ta poškodba pomembna za moj notranji razvoj. Začel sem veliko razmišljati o življenju in spoznavati nove stvari, resnica je samo še čakala, da me prebudi. Prvič sem jo slišal preko prijateljice, nakar sem začel brati o resnici in se ji popolnoma prepustil. Naučil sem se spoštovati, razumeti vsa živa bitja in polnost življenja. Začel sem se spraševati, kdo sem jaz oziroma od koga sem dobil pravico, da katerokoli živo bitje trpi zaradi mene. Stvar je zelo preprosta. Te pravice nimam, kot je nima nihče. Zelo sem hvaležen, da sem to ozavestil, ker nočem biti del krvave reke oziroma zelo slabe setve, ki bo enkrat zahtevala svojo žetev. Meso sem praktično opustil čez noč in lahko rečem, da je bila to ena najboljših odločitev v mojem življenju. Moči mi ni zmanjkalo, krvno sliko imam super, povrhu vsega*

sem še poln energije. Žal mi je, da tega zaradi živali nisem stori že prej.

V naši družbi še vedno prevladuje navada, da je nujno, koristno in normalno jesti živali oz. hrano živalskega izvora. Kako so to sprejeli vaši najbližji, starši, brat, partnerka, prijatelji...?

*Punca je že tako imela odpor do mesa, tako da sva se za to odločila kar skupaj. Starši in brat so se najprej malo *šalili* na moj račun, vendar so mojo odločitev sprejeli. Videli so, da sem super zdrav in da nisem nič shujšal (smeh). Tudi prijatelji sprejemajo mojo odločitev, če pa kdo kdaj kaj komentira, me niti ne gane, jaz sem to opustil.*

Mnogi pravijo: Imam rad živali. Toda izkoriščanje živali je vsepovsod. Kaj pravite na to?

Pod to temo spada tudi vivisekcija, krznarstvo in mlečna industrija. Ko prenehamo jesti meso, naredimo velik korak in dobimo bolj realen pogled oz. se zavemo celote, kaj vse je treba še storiti in opustiti!

*Če opustimo samo meso, a še vedno uporabljamo zdravila, kreme, praške, ... katere so najprej testirali na živalih, če kupujemo krznena oblačila, usnjene modne dodatke, obutev, *če* kupujemo jajca in mleko, imamo še kar velik delež pri mučenju, ubijanju in izkoriščanju živali.*

Stvar je zelo preprosta, če ni bela je črna, vmesne sive poti ni. Če bi človek rad zaščitil živali, istočasno pa uporablja vse zgoraj naštetu, dejansko v notranjosti dela proti sebi, avtomatično *pade na sivo pot*, ki pa je slaba, saj ima še vedno delež pri vseh teh grozodejstvih, ki se dogajajo.

Ali morda zdaj vidite živali in naravo drugače kot nekoč?

Absolutno! Sedaj živali vidim in sprejemam kot svoje brate in sestre in vsaka ima svojo vlogo na planetu Zemlja, četudi se nam ljudem ne zdi pomembna! Živali so bitja ki so ljubezniva zvesta in predana, vrednote ki jih človek še komaj razume, tako da so živali že v sami osnovi pametnejše od nas. Na žalost smo ljudje pripeljali razvoj narave do te stopnje, da veliko vrst živali in rastlin ne preživi več brez naše pomoči. Zdaj je naša odgovornost, da čim bolj poskrbimo za njih, jim damo občutek varnost in jim pustimo še tisti delček svobode ki jo imajo, kar pa je zelo žalostna resnica. Ali mislite, da si katera žival želi živeti v onesnaženem hlevu, v kletki in v strahu pred smrtjo? Si vi? Jaz ne. V gozdovih živijo prostoživeče živali, ljudje jih imenujejo divje. Le zakaj? Mogoče zato, ker so prepametne in se izogonejo človeku, ki ne razume, kaj pomeni živeti v sožitju. Kdo je tu divji? Nakar se človek imenuje krona stvarstva. Če pogledamo skozi okno, vidimo, da smo poguba stvarstva na planetu in za vse dobro na njem, tako da je skrajni čas, da se prebudimo in nekaj spremenimo. Zato si živali in vsa živa bitja, tudi planet Zemlja zaslužijo veliko spoštovanja, saj morajo prenašati nas in naša grozovita dejanja iz dneva v dan!

Mnogi opazovalci narave in znanstveniki trdijo, da je prav živinoreja med glavnimi razlogi za spremembo klime in razne katastrofe, ki so iz leta v leto večje. Torej bi nam kot človeštvu šlo bolje, če bi opustili prehranjevanje z živalmi?

Živinoreja je postala prava tovarna, množični poseki gozdov, izsuševanje zemlje, poraba vode, ogromna poljedelstva, toplogredni plini. Vse naštetu vsako leto raste brez nadzora, to pomeni, uničevanje in izkoriščanje planeta v maksimum. Človek se ne zaveda, da Zemlja ni njegova in da za vsako akcijo sledi reakcija. Zdaj to že vsi občutimo pri spremembi vremena. Pri nas še ni tako hudo, v drugih državah pa so že začutili,

kaj pomeni prava kataklizma. Človek je onesnažil in uničil mater Zemljo, zdaj pa bo priča njenemu *očiščenju* in glede na videno, kaj vse se že dogaja (orkani, vročinski vali, močni vetrovi ...), ne bo lepo, in to vse po lastni krivdi!

Če bi človek prenehal jesti meso, vsega, kar je zgoraj naštetu, praktično ne bi bilo. Ne bi bilo množičnega razmaha živinoreje, kar bi zmanjšalo toplogredne pline in prihranilo življenje in trpljenje neštetim živalim. Avtomatično ne bi izkoriščali planeta in tudi posledic nam ne bi bilo potrebno nositi. Živali bi v sožitju z življenjem.

Če bi bila na vseh njivah, ki so namenjena živinoreji, posejana pšenica, bi ljudem beseda lakota ne bi bila poznana.

Iz zgodovine vemo, da so mnogi posamezniki priporočali in živeli brez ubijanja živali npr. Leonardo da Vinci, Jezus iz Nazareta. Človeštvo je vseeno šlo po drugi poti. Dve imeni, ki ju pozna ves svet, kaj mislite vi o tem?

Vemo tudi, da so tako živeli celi narodi ali večje skupine ljudi (katari, manihejci), a jih je zato cerkvena oblast mučila in pokončala do zadnjega. Nekomu je bilo že od nekdaj v interesu ubijanje in mučenje živali?

Leonardo da Vinci je bil vegetarijanec že od malih nog, kot kaže se je zavedal in živel polnino življenja. To se tudi vidi na njegovih slikah, ki govorijo namesto njega. Vsi so mnenja, da je bil preveč napreden za tisti čas, kar kažejo tudi njegove besede: »Že zelo mlad sem se



odrekel uživanju mesa in prišel bo čas, ko bodo ljudje, tako kot jaz, enako gledali na ubijalce živali kot zdaj na ubijalce ljudi.«

Težko je najti besede, s katerim bi vam lahko opisal Kristusa, saj v sebi nosi takšno polnino, da jo malokdo razume. On je! Ni prišel samo zaradi ljudi, ampak tudi, da reši živali, rastline in samo Zemljo trpljenja, ki jim ga človek povzroča. Želel, želi nas naučiti nauk resnice, ljubezni, bistvo življenja, med to bistvo pa ne spada uživanje mesa.

Veliko ljudstev (katari, manihejci) se je trudilo živeti v sožitju z živalmi, Živeli so Kristusov nauk, kdor ga začuti in razume, spoštuje vsako živo bitje in življenje samo. Kot Kristus so bili vsi izdani in usmrčeni. Cerkev ne spoštuje nauka ljubezni in resnice, ona spoštuje »Loči, veži, vladaj«, kot kaže celotna zgodovina, bolj rečeno njena zgodovina, saj je ona odgovorna, da je svet takšen, kot je. Je družba, ki jo živimo danes. Njena strahovlada je zavajala ljudi in pripeljala svet do roba

propada. Ko pogledate cerkvene stene, si lahko predstavljate, da so zgrajene iz nedolžnih trupel in krvi, ker ljubezni tam ni. S Kristusom to nima nič skupnega, saj Kristus ni želel, da se v Njegovem imenu pretoči ena sama kapljica krvi, oni pa izkoriščajo in blatijo Njegov nauk in ime v vseh grozotah in dejanjih že od začetka. Bog, naš Oče, je ljubezen in je v vsem. Kar naredimo katerikoli živali ali živemu bitju, naredimo tudi Njemu in samim sebi, modrost, ki nam pove vse.

Če bi se 2020 let nazaj odločili drugače, če bi poslušali in spoštovali človeka, ki je bil res vreden spoštovanja, zdaj ne bi bilo potrebno trpeti niti živalim, niti naravi, niti ljudem.

Danes je moderno izkoriščanje živali za človeško hrano prešlo vse meje razumnega in moralnega. Mislite, da lahko gre tako še dolgo naprej?

Po vsem svetu se za človeško prehrano vsako leto ubije več kot 50 milijard kopenskih živali in približno 1 bi-



lijon rib. Koncentracijska taborišča so bila zelo kruta, kjer nihče ni hotel pristati: stradanje, mučenje, strah pred smrtjo, ubijanje na najbolj grozovite načine. Živalska industrija pa je koncentracijsko taborišče za živali, vendar je njena obsežnost praktično neskončno večja. Če vsaka žival spusti samo en krik na pomoč, je to v 10-tih letih 500 milijard krikov, 1 bilijon nedolžnih oči, ki ne vedo zakaj se jim tako hudo godi. Z vso prelito krvjo bi lahko napolnili jezera, mogoče že morja.

Tako ne gre več naprej. Čašo smo polnili z grozodejstvi od začetka časa (mučenje, ubijanje živali, uničevanje narave, bratomorne vojne ...). Čaša je polna in se že zliva na nas. Žanjemo kar smo sejali v vseh pogledih.

Mogoče mnogi ljudje tega še ne čutijo, toda prihaja čas resnice in čas sprememb. Veselim se zgodovinskih besed: Lev bo ležal zraven jagnjeta, krava in medvedka bosta prijateljici, teliček in levič se bosta skupaj pasla, majhen deček ju bo pasel. Da, skoraj neverjetno, če pogledamo v ta svet. Zakaj pa ne bi bilo fantastično?

Mnogi strokovnjaki za prehrano nam danes svetujejo prehranjevanje z manj ali brez mesa in brez živalskih proizvodov, da je to boljše za naše počutje. Da, kljub tem dokazanim dejstvom nas družbeni sistem še vedno posiljuje po starem, predvsem otroke. A ni to nelogično?

Družbo je ustvaril človek. Zdaj pa družba narekuje človeško življenje. Njej ni v interesu, ali je kaj je zdravo ali ne, koliko trupel potegne za seboj. Njej je važen samo dobiček. Če že od malih nog poslušamo, da je meso najpomembnejši del prehrane. Avtomatično mislimo, da je to tudi prav. Na zelo prefinjen način nas želi družba zavesti, dobro ji uspeva, vendar so se ljudje začeli prebujati.

Daleč od tega, da sem strokovnjak za prehrano, vendar sem od mnogih ljudi slišal, da se počutijo veliko bolje in da se jim je izboljšalo tudi zdravje, ko so opustili mesno hrano. Mogoče že zaradi tega, ker je rastlinska hrana lažje prebavljiva in telo porabi manj energije za razgrajevanje.

Vsak je svoboden, da se sam odloči, kaj mu odgovarja in kaj ne. Dejstvo pa je, da če se uživa mesno hrano, se z njo uživa tudi strah in trpljenje, ki ga je žival v svojem življenju oz. pred smrtjo čutila.



Kdaj in kje ste se prvič srečali z našo revijo, oz. spoznali društvo?

Z vašo revijo sem se spoznal dve leti nazaj, ko sem prvič obiskal Multimedijski center Beseda za vse kulture sveta v Ljubljani. Od takrat redno berem vašo revijo.

Bi želeli kaj sporočiti širši slovenski javnosti? Mnogi vas namreč poznajo kot nekoč vrhunskega športnika?

Bistvo je očem nevidno.

Čas je, da se zavemo polnosti življenja in zakaj smo na planetu Zemlja. Lahko vam rečem, da nismo zato, da si podrejamo, mučimo, jemo in ubijamo živali, uničujemo rastlinski in morski svet, skratka, da se igramo »Boga«.

Vsak ima svojo zgodbo, ki je zelo obsežna in poučna. Prej kot se je zavedamo in ji sledimo ter se iz nje kaj naučimo, lažje bo za nas. Lažje je, da naše obremenitve predelujemo sproti, kot da se vse na nas zlije naenkrat.

Veslal sem 15 let, nakar sem se odločil slediti svoji zgodbi, ki me je peljala drugam. Naučil sem se, da v življenju ne poslušam samo glave, ampak tudi srce, saj ti samo ono lahko resnično pove, kaj si želimo in ti pokaže polnost, ki jo predstavlja življenje.

Pripravil: Stanko Valpatič

Otroci

s širokimi nasmehi na obrazih in praznimi zdravniškimi kartotekami

Družina Jakše je povsem običajna sedemčlanska družina, ki jo sestavljajo mami Tina, oči Klemen, štiri otroke in posvojenček Timi. Ko sem vstopila v njihovo stanovanje, me je na vratih pozdravila četica nadvse prijaznih otrok, starejša hčerka Pika pa mi je razložila, kako je potekal njen dan v gozdni šoli. Nič nenavadnega, bi si mislili. Kaj pa če bi vam povedala, da boste v njihovi kuhinji zaman iskali izdelek živalskega izvora, saj družina že nekaj let prisega na polnovredno vegansko prehrano?

Kaj vaju je pripeljalo na pot veganstva? Zakaj sta se odločila spremeniti staro prehranjevalno filozofijo?

Klemen: Pobudnica je bila predvsem Tina, ki je zaradi zdravstvenih težav pričela drugače dojemati prehrano.

Tina: Res je pred dvanajstimi let sem zbolela, kar me je vodilo od zdravnika do zdravnika. Kasneje pa tudi do raznih alternativcev. Tam sem začela iskati druge rešitve, pomoč. Prisluhnila sem ljudem, ki so mi svetovali, naj preneham z uživanjem mlečnih izdelkov in jajc. Ko sem na spletu iskala recepte, sem naletela na têrmin veganstvo. Da bi pojem bolje raziskala, sva si skupaj ogledala film Zemljani. Takrat moja odločitev ni prišla le iz zdravstvenih razlogov, temveč tudi etičnih. Čez noč sva se odločila, da prenehava s tem. Pred tem nisva razmišljala in nisva dojemala povezav med jedmi na krožniku in virom. Sprva sva mislila, da se bo težko odpovedati vsem tem jedem, vendar se nisva nikoli več ozirala nazaj.

Klemen: Mene je sprva pritegnil predvsem zdravstveni vidik prehranjevanja, šele nato so me pritegnili tudi preostali vidiki. Sem namreč kondicijski trener, katerega naloga je med drugim podučiti stranke o zdravem načinu prehranjevanja. Poglobil sem se v vpliv veganstva na zdravje človeka. Začel sem s Kitajsko študijo, s katero sem dobil podroben vpogled v današnje prehranjevanje. Na srečo se mi je vse skupaj poklopilo, saj je veganstvo resnično dobitna kombinacija.



Pozitivno vpliva na zdravje, okolje in živali. Seveda je odvisno, kaj je ljudem primarno pomembno, vendar z veganstvom pridobijo prav vsi. Veganski način sam po sebi ni nujno zdrav, lahko je tudi precej škodljiv, če se o njem pravilno ne podučimo. Pomembno se mi zdi, da pri spremembi jedilnika pridobimo prave informacije.

Kakšnih očitkov sta bila ob začetkih deležna? Kaj pa v športu, kjer na veganstvo še vedno gledajo postrani?

Tina: V času, ko sva se odločila za veganstvo, nisva bila več sama, temveč smo že bili štiri. Zdelo se nama je povsem smiselno, da se bosta otroka prehranjevala kot midva. Že sama sva bila deležna številnih očitkov, da to ni prava pot, da bova najverjetneje kar umrla ..., zaradi otrok pa je bilo še težje. Nikakor se niso mogli sprijazniti s tem, da otroka ne uživata hrane živalskega izvora. Številni so bili prepričani, da se bodo negativne posledice pokazale šele kasneje. Vsak, ki je imel pet minut časa, se je vtaknil v naš način prehranjevanja. Sama sem bila morda še nekoliko bolj na udaru in ni bilo lahko. Tudi sama sem bila na začetku v strahu, da slučajno ne naredim kakšne napake. Poleg tega nisem poznala ljudi, ki bi se prehranjevali na ta način. Zdelo

se mi je da sva edina, sama. Kljub temu sva vztrajala. Brez Klemna bi bilo vse skupaj nemogoče. Čutila sem, da delam prav, a me je vendarle skrbelo za otroke.

Klemen: Sam sem veganstvo dosledno preučil, tako da sem bil trden v svoji odločitvi. Nič na tem svetu ne bi moglo zamajati mojih temeljev. Že po naravi sem takšen, da ne dam veliko na mnenje drugih, saj ljudje delujejo predvsem na podlagi lastne izkušnje, ne argumentov. Vendar dobro vemo, da ima vsak izmed nas svojo pot, svojo izkušnjo. Sorodniki so naju seveda obkladali z nasveti in kritikami, pa saj jim nisem mogel zameriti. Gradili so na lastni izkušnji. Morda sem bil razočaran le, da si o tem prej niso nič prebrali. Znanost je eno, izkušnje pa nekaj povsem drugega. Dolga pa je pot od jesti vegansko do jesti zdravo. Če kljub temu, da odrežeš sestavine živalskega izvora, še vedno uživaš procesirano hrano, s tem kaj dosti vendarle ne pripomoreš k zdravju. Rastlinska polnovredna hrana je torej prava pot. Vzeti si je potrebno čas in se vrniti za štedilnik, prijeti v roke kuhalnico. Razumem zaskrbljenost najinih bližnjih, pa vendar ... Že dolgo časa mi je vseeno, kaj si misli sistem, kakšna je tradicija. Pomembnejše je, kar se meni zdi prav in kaj narobe.

Tina: Sama sem bila v to dosti bolj čustveno vpeta, saj je bil pri meni v ospredju odnos do živali in sem se na družbenih omrežjih ves čas »bojevala«, kar me je izredno izčrpalo. Težko sem sprejela, da je ljudem tako malo mar, da lahko povsem odrežejo empatijo in samo napadajo, ne da bi prisluhnili argumentom. Kljub temu, da nama je bilo težko, da sva pogosto ostajala sama, nisem nikdar podvomila v to, da je to prava pot.

Klemen: Naj se dotaknem še športa. V izhodišču so vsi športniki pred enakim izzivom – morajo zagotoviti zadosten vnos vseh hranil. In kot že ptički čivkajo, vse potrebno vsebuje rastlinska hrana. Naše telo vsako živilo razgradi in nato iz osnovnih delčkov sestavi vse, kar potrebuje – zelo enostavno povedano. Nobene beljakovine ali maščobe ne vgradimo direktno v svoje telo. Torej ne gre za nobeno superiornost živalskih živil, kot radi poudarjajo. Pomembna je raznolikost, poleg tega pa rastlinska prehrana zagotavlja tudi hitrejšo regeneracijo. Je vsekakor bolj zdrava izbira.

Kako sta se vsega skupaj lotila na samem začetku? Kaj pa sta na to porekla dvojčka?

Tina: Na veliko srečo sem bila na porodniškem dopustu (in kasneje tudi ostala doma) in zato imela toliko več časa za gospodinjstvo. Veliko receptov sem črpala iz Kitajske študije, kuharice, in prav z njeno pomočjo marsikatero živilo zamenjala za bolj zdravo. Veliko sem kuhala kot prej, le da sem vse sestavine zamenjala za rastlinske in nepredelane. Kot nekdanja vsejedca številnih živil nisva poznala niti nisva dobro vedela, kolikšno širino rastlinska prehrana v resnici omogoča. To niso le priloge, ki smo jih poprej jedli ob mesu. Kuhanje sem vzljubila, veliko sem namreč lahko eksperimentirala, Klemen pa je z veseljem in užitkom vse pojedel. To me je spodbudilo, hrana pa je bila vseh tudi malčkom. Preko socialnih omrežj sem spoznala vedno več ljudi in pridobila vedno več znanja, receptov. Svet se mi je kar naenkrat odprl.

Klemen: Sam le s težavo opazujem, da se vegani ne prehranjujejo zdravo, kljub potencialu, ki ga veganska prehrana ima. Mislim, da se je le potrebno rešiti zasvojenosti s procesirano hrano, sladkorjem,... Filozofsko sem vegan, vendar pa to v izhodišču ni sinonim za zdravo prehrano.

Tina: Klemen želi biti svojim strankam vzor. Zelo redko popusti pri zdravi prehrani.

Klemen: Res je, običajno imajo ljudje ob meni kar moralnega mačka. (smeh) Kar je koristno. Vsekakor si želim, da bi bili ljudje etični tako do drugih kot tudi do sebe. In bi dajali vase čim boljše gorivo.



Kakšnih opazk pa sta bila deležna s strani pediatrov?

Tina: Nikomur nisva preveč razlagala, kako se prehranjujejo otroci. Tako so nama svetovali tudi drugi. Zanimalo naju je namreč, kaj bo porekla, ne da bi bila obremenjena z našim načinom prehranjevanja. Otroci imajo po vseh teh letih še vedno prazne zdravniške kartoteke. So resnično zdravi, kar je potrdila tudi zdravnica.

Klemen: Smo generacija, ki bo morala dati to zoprno obdobje skoz. Vegani smo v manjšini, zato se bo potrebno boriti na vseh frontah in skrbno izbirati bitke. Presoditi bo potrebno, kdaj se javno izpostaviti in kdaj ne. Tudi moji otroci bodo morali stalno argumentirati svojo odločitev in upam, da bo situacija mojih vnukov že drugačna. Upam, da bodo takrat vsejedi že v manjšini. Včasih je seveda težko. Najlaže je ne vedeti, kaj se dogaja z našo »hrano«. Vendar pa si ne želim, da tega ne bi vedel - v znanju je namreč moč. Zato pa ta način prehranjevanja zahteva borbo! Ko enkrat imaš informacije, se ne moreš sprenevedati.

Tina: Raje naju napadajo, kot da bi se poglobiti vase. Enkrat sem imela soočenje s skupinico zdravstvenih delavcev (zdravnica, dietetičarka, medicinski sestri), ki so mi skušali dopovedati, da je prehranjevanje otrok na tak način praktično prepovedano, ker je škodljivo. Branila sem se z vsemi argumenti, ki obstajajo! Naštela sem dejstva, povedala za raziskave, povedala za pri-

poročila največjih organizacij s področja prehrane in jim zaprla usta. Tudi zdravstveno stanje otrok (mojih in vseh drugih) je vendarle odlično. Kasneje je zdravnica priznala, da o tem ve premalo.

Klemen: Mislim, da je velik delež odgovornosti na nas, veganskih starših, ki moramo poskrbeti za polnovredno prehrano otrok in za njihovo zdravje. Le mi smo lahko zgled, le mi lahko spreminjamo mnenja, ki so zabetonirana v družbi. Na svoje otroke sem zelo ponosen. Na zadnjem sistematskem pregledu je zdravnica povprašala Žana, kakšen je njegov zajtrk. Ko ji je našteval vse vrste od prosene kaše do ovsenih kosmičev, je bila presenečena, saj odgovori otrok običajno niso takšni. Njegova najljubša hrana so datlji. (Smeh) Otroci so že od samega začetka navajeni na to vrsto prehranjevanja, teh okusov. Verjamem pa da je dosti težje, če otroci obiskujejo vrtce in šole, kjer je hrana močno sladka ali slana. Navada je železna srajca.

Tina: Res je, zato sem vesela, da otroke že od samega začetka vzgajava v tem duhu.

Kako sta jim torej razložila, da se prehranjujejo nekoliko drugače kot ostali?

Tina: Lagala bi, če bi rekla, da niso opazili. Spomnim se, ko smo skupaj nakupovali v trgovskem centru in



sta dvojčka, takrat stara štiri leta, opazila skrinjo polno mesa. Vprašala sta me, kaj to je. Ne moraš si predstavljati, kako debelo je pogledala gospa, ki je stala v bližini. Še huje je bilo, ko sem jima rekla, da so to mrtve živali. Ja kaj pa naj drugega rečem? Če tega ne veš, to ni moja težava. Z otroki se pogovarjava o tem, razložila sva jim tudi, kaj meso v resnici je. Sorodniki niso vegani, zato so se vprašanja pojavila ob vsakem obisku starih staršev, stricev, tet. Ne zatirava njihovih vprašanj, temveč jim postreževa z odgovori. Dopusčava svobodo njihovega izražanja. Obenem pa sva jim doma vseeno razložila, da večina ljudi na to še ni pripravljena, da še nočejo razumeti teh povezav in tako preprečiva, da bi ves čas zapadali v te debate z bližnjimi.

Klemen: Zdi se mi prav, da so otroci radovedni in postavljajo vprašanja. Imajo vso pravico, da dedka povprašajo, zakaj je na njegovem krožniku meso. Vendar pa je prav to dodobra zasukalo naše družinske odnose. Drugačen način prehranjevanja je postal priročen izgovor za krhanje odnosov. Na začetku so bile razne zamere, ker jim na obiskih in praznovanjih nismo postregli mesa. Počasi smo se spet zblížali. Žal pa velik delež slovenske kulture in odnosov temelji na hrani. Hrana je bistvo praznikov, pomembno je kaj in koliko česa je na mizi - ne pa toliko odnosi in pogovori. To je žalostno.

Na kakšen način otrok vegansko filozofijo najbolj razume?

Tina: Počakati sem želela, da me bodo povprašali sami. Podrobnosti si seveda ne predstavljajo in se vanje niti ne spuščam. Saj je mesno, mlečno,... industrijo v tej razsežnosti le težko razumeti. Skušala sem jih postaviti v kožo teh živali. Kako bi se počutil, če bi te kdo zaprl v tako majhno kletko in se ne bi mogel premakniti? Otroci so zlezli v škatlo in videli, kako utesnjeno se počutijo živali na farmah. Če tega otrok ne izkusi, se le s težavo vživi v vlogo drugih. Ko sem dojila, sta fanta sama dojela koncept mleka. Mamica ima namreč mleko za dojenčka, tako kot ima krava mleko za svojega telička. Če želimo kravi vzeti mleko, moramo telička odstraniti. Sami so povezali, kako se te živali počutijo, ko jih iztrgajo iz objema mamic. Naše temeljno načelo je: Ne delaj drugim tega, česar nočeš da bi drugi naredili tebi.

V svetu hladnih odnosov in tehnologije vam je uspelo vzgojiti zelo čuteče otroke.

Tina: Res je. Prav to je včasih tudi težko zanje, saj postanejo zelo hitro pozorni na te stvari, na neskladja med besedami in dejanji. Mislim pa, da s tem ni nič narobe. Svet potrebuje takšne ljudi!

Klemen: Ponosen sem na pot, ki sva jo prehodila. Včasih imaš res vsega dovolj, ker je vsega preveč. Želim si, da bi čimprej prišel trenutek, ko se bodo stvari obrnile. Ko bo prišel pravi čas! Nikdar pa nama ne zmanjka moči, ker se je za drugačen svet vredno boriti. Ne glede na izid, želiva na koncu pogledati najine otroke v oči in jim reči, da sva dala vse od sebe in naredila vse, kar je bilo v najini moči, da bi vsi živeli v lepšem in boljšem svetu.

Na svetu je že ogromno uspešnih športnikov na rastlinski pogon, ki to potrjujejo. Sam pa se prav tako trudim s svojim zgledom, da bi dokazal svoji okolici.

Pripravila: Nika Arsovski



Meso je "super hrana"

Vsiljevanje ideologije davkopllačevalcu z davkoplčevalskim denarjem



Foto: pridelava slovenske »super hrane«

Ministrstva za zdravje ne potrebujemo več – imamo Ministrstvo za kmetijstvo!

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano je prevzelo mesto Ministrstva za zdravje in nam začelo pridigati o »zdravi« prehrani. v časopisju in na TV je začelo z oglaševalsko kampanjo.

Preden ovržemo njihov psevdoznanstven ¹ pogled na prehrano, si pogledjmo, kaj pravijo statistike o prehrani Slovencev.

Povprečni Slovenec poje 4 do 6-krat preveč mesa!

V članku so zapisali, da je priporočljivo zaužiti od 300 do 500 g mesa tedensko.² Statistika pa kaže, da povprečni Slovenec tedensko poje 1800 g mesa, kar je kar cca. 4 do 6-krat preveč!³ Tu lahko omenim, da je na znanosti osnovano stališče največje in najuglednejše prehranske organizacije na svetu, AND, da je za zdravo prehrano potrebno tedensko pojesti točno 0 g mesa!⁴

Od kod torej ideja o kampanji »Jejte še več mesa!«? O razlogih lahko le ugibamo: denar mesne industrije, osebno ideološko prepričanje vpletenih ali preprosto neumnost? Vprašamo se lahko tudi, koliko je ta nepotrebna in potencialno škodljiva propagandna akcija stala davkoplčevalce?

Vsaj polovica prebivalk in prebivalcev Slovenije ne zaužije dovolj sadja in zelenjave!

Po stališču slovenskega Inštituta za nutricionistiko vsaj polovica prebivalk in prebivalcev Slovenije ne zaužije dovolj sadja in zelenjave.⁵ Prav tako je iz Unicefovega poročila razvidno, da so slovenski otroci eni izmed najdebelejših v Evropi.⁶ Debelost je povezana z mnogimi degenerativnimi boleznimi (rak, sladkorna bolezen tipa 2, srčno-žilne bolezni, osteoartritis, astma, krajša življenjska doba ...). Zakaj torej potrebujemo dodatno reklamo za kalorijsko gosto prehrano, kot je meso? Zakaj ne bi namesto mesa raje oglaševali npr. zelenjavo, ki vsebuje manj kalorij in je obenem bogata z mikrohranili? Slovenci dejansko pojemo premalo vseh drugih živil, ne pa premalo mesa. Pojemo premalo stročnic, polnozrnatih žit, sadja, zelenjave,



oreščkov in semen. V razvitejših državah namesto mesa oglašujejo sadje in zelenjavo, tak primer je kampanija »5 A Day«, ki spodbuja k uživanju 5 porcij sadja in zelenjave na dan.

- **Dejstvo 1:** Slovenec poje 4 do 6-krat preveč mesa.
- **Dejstvo 2:** Vsaj polovica prebivalk in prebivalcev Slovenije ne zaužije dovolj sadja in zelenjave.
- **Logika ministra Židana:** Naredimo reklamo za meso!



Ideološko obarvana promocija mesa

Logika ministra Židana:

- **Pravilna trditev 1:** Meso vsebuje beljakovine, vitamin B12, železo in cink.
- **Pravilna trditev 2:** Beljakovine, vitamin B12, železo in cink so bistveni za zdravo življenje.
- **Napačen sklep:** Meso je bistveno za zdravo življenje in je zato super hrana.

V oglasu je meso izpostavljeno kot »pomemben vir« določenih hranil. Čeprav ta trditev načeloma drži, je seveda zelo zavajajoča.⁷ Meso namreč ni niti edini niti dober vir teh hranil. Zgolj vsebnost določenih hranilnih snovi v živilu, brez upoštevanja vpliva celotnega živila na zdravje, še ne naredi zdravega živila. V mesu je namreč poleg v reklamah promoviranih hranilnih snovi še kup drugih, ki ne koristijo oziroma celo škodujejo (hemsko železo, nasičene maščobe, holesterol, policiklični aromatski ogljikovodiki, heterociklični amini ...). Prav tako v mesu manjka hranilnih sno-

vi, ki jih Slovenkam in Slovencem sicer kronično primanjkuje (vlaknin, antioksidantov, folne kisline ...).

Uporaba logike ministra Židana na drugem primeru:

- **Pravilna trditev 1:** Žganje vsebuje vodo.
- **Pravilna trditev 2:** Voda je bistvena za zdravo življenje.
- **Napačen sklep:** Žganje je bistveno za zdravo življenje in je zato super hrana.

Dejstvo je, da v mesu ni nekih magičnih snovi, ki bi jih neobhodno potrebovali, kar jasno pokaže tudi stališče (konsenz) znanosti o brezmesni prehrani. Konsenz je nedvoumen:

»Veganska prehrana zmanjšuje možnost za nastanek številnih kroničnih bolezni (sladkorne bolezni, srčno-žilnih bolezni, debelosti, raka ...) in je primerna za ljudi v vseh življenjskih obdobjih, tudi za dojenčke, otroke, najstnike, nosečnice, doječe matere in športnike.«^{8 9 10 11 12}

Hranilne snovi, zaradi katerih »naj bi« uživali meso

Beljakovine

- Raziskave kažejo da vsi ljudje, tako vsejedci kot tudi vegetarijanci in vegani, pojemo okoli 170 % potrebnih beljakovin, zato je dodajanje beljakovin katerikoli vrsti prehranjevanja nesmiselno in nekoristno.¹³
- S poznavanjem prehranskih tabel in pravilnim normiranjem lahko do enakega zaključka pridemo sami.¹⁴
- Beljakovine živalskega izvora so povezane s povečanim tveganjem za raka, srčno-žilne bolezni, kronično ledvično bolezen, višjo smrtnost in izgubo mišične mase na stara leta.^{15 16 17 18 19}





- Rastlinske beljakovine vsebujejo več kot dovolj vseh esencialnih aminokislin, zato ni potrebno nobeno posebno »znanje« o kombiniranju rastlinskih živil.
20 21 22 23

Sklep: Za prehranjenost z beljakovinami je meso popolnoma nepotrebno.



Železo

- Rastlinska živila vsebujejo v povprečju na kalorijo neprimerno več železa kot meso (vključno z rdečim mesom).²⁴
- Vsejedi pojedjo večino železa iz rastlinskih virov.
- Rastlinska živila vsebujejo superiorno (nehemsko) obliko železa, ki ni povezana z rakavimi obolenji.
- Raziskave kažejo, da nadomeščanje rastlinskega železa z živalskim železom ne zviša nivoja železa v krvi.²⁵
- Med vsejedimi je pogostost pomanjkanja železa enaka kot med vegani in vegetarijanci.^{26 27 28 29 30 31 32 33 34}

Sklep: Za prehranjenost z železom je meso popolnoma nepotrebno.

Cink

- Rastlinska živila vsebujejo v povprečju približno toliko cinka kot meso (t. j. več kot dovolj).
- Med vegani in vegetarijanci je nivo cinka v mejah normale.^{35 36 37 38}

Sklep: Za prehranjenost s cinkom je meso popolnoma nepotrebno.

Vitamin B12

- Meso ni edini vir vitamina B12, prosta (veganska) oblika vitamina B12 se prideluje s pomočjo bakterijske fermentacije.
- B12, ki se nahaja v mesu, je vezan na beljakovine in kot tak težje izkoristljiv za telo.

- Veganska oblika B12 je bistveno bolj primerna za človeka kot B12 iz mesa, saj se lažje absorbira.^{39 40 41 42}
- Velik delež vsejede populacije (predvsem starejših) ima težave z absorpcijo B12 iz mesa, a nimajo težav z absorpcijo B12 v veganski obliki.⁴³
- Promoviranje mesa kot edinega vira B12 je zato za zdravje celotne populacije škodljivo in zelo neodgovorno.
- Kdor se pravilno vegansko prehranjuje, ima neprijetno manjše tveganje za pomanjkanje vitamina B12 kot vsejed.

Sklep: Za prehranjenost z vitaminom B12 je meso popolnoma nepotrebno, zanašanje na meso kot edini vir B12 pa je zdravju škodljivo.

Ta reklama ni nova »taktika« ministrstva

Pred leti je z istega naslova prišla reklama: »Rdeče meso. Telo ga potrebuje«. Vzbudila je ogromno kritike in medijske pozornosti, kar je seveda dobro. Bolj ko govorimo o mesu, bolj so ljudje ozaveščeni o njegovi nepotrebnosti in škodljivosti, tako za zdravje kot za okolje. Podobno kot takrat tudi tokrat pričakujemo nov val ponudbe zdrave prehrane v trgovinah in restavracijah, vse več ljudi, ki se bodo izogibali mesu in vse več ozaveščenih ljudi – veganov.



Da še enkrat povzamem stališča organizacij:

AND (največja dietetična organizacija):

Telo mesa ne potrebuje.

WCRF (največja organizacija za raziskavo raka):

Rdeče meso povzroča raka.

Ministrstvo za kmetijstvo Republike Slovenije:

Rdeče meso. Telo ga potrebuje. Meso je super hrana!

Avtor: Dani Sušnik
Lektorirala: Katjuša Tomažič

- [1] Psevdoznanost sestavljajo prepričanja in prakse, ki se zmotno smatrajo kot znanost
- [2] Vrednosti so pobrane iz poročila Svetovne fundacije za raziskavo raka (WCRF), ki pravi, da naj ljudje tedensko NE pojedjo več kot 300 – 500 g mesa, če se želijo izogniti raku. Naravnost tragično je, da je slovensko ministrstvo kancerogeno količino mesa prevedlo v »priporočeno količino«.
- [3] Statistični urad Republike Slovenije, Bilance proizvodnje in potrošnje kmetijskih proizvodov, Slovenija, 2016
- [4] Academy of Nutrition and Dietetics, Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets, 2016
- [5] Igor Pravst, Inštitut za nutricionistiko (zavod s koncesijo Republike Slovenije)
- [6] Unicef Office of Research, Child well-being in rich countries, A comparative overview, 2013
- [7] Zmotna logika "fallacy of composition" nastane ob domnevi, da dejstvo, ki velja za del celote, velja tudi za celoto.
- [8] AND (Academy of Nutrition and Dietetics)
- [9] DC (Dietitians of Canada)
- [10] NHMRC (Australian National Health and Medical Research Council)
- [11] BDA (British Dietetic Association)
- [12] BNF (British Nutrition Foundation)
- [13] Rizzo NS, Jaceldo-Siegl K, Sabate J, Fraser GE., Nutrient profiles of vegetarian and nonvegetarian dietary patterns. J Acad Nutr Diet. 2013 Dec;113(12):1610-9. doi: 10.1016/j.jand.2013.06.349. Epub 2013 Aug 27.
- [14] United States Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA Food Composition Databases
- [15] Sarah Rosner Preis, Meir J Stampfer et al., Dietary protein and risk of ischemic heart disease in middle-aged men, 2010
- [16] m J Physiol Renal Physiol. The Western-style diet: a major risk factor for impaired kidney function and chronic kidney disease. 2011
- [17] Levine ME1, Suarez JA et al., Low protein intake is associated with a major reduction in IGF-1, cancer, and overall mortality in the 65 and younger but not older population. 2014
- [18] Dawson-Hughes B, Harris SS, Ceglia L., Alkaline diets favor lean tissue mass in older adults. 2008
- [19] Schwalzenberg GK. The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health? 2012
- [20] Young VR, Pellett PL., Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. Am J Clin Nutr. 1994 May;59(5 Suppl):1203S-1212S.
- [21] H.N. MUNRO, Free Amino Acid Pools and Their Role in Regulation, Academic press, 2012
- [22] Moughan PJ, Rutherford SM., Gut luminal endogenous protein: implications for the determination of ileal amino acid digestibility in humans. Br J Nutr. 2012 Aug;108 Suppl 2:S258-63. doi: 10.1017/S0007114512002474.
- [23] McDougall J., Plant foods have a complete amino acid composition. Circulation. 2002 Jun 25;105(25):e197; author reply e197.
- [24] United States Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA Food Composition Databases
- [25] Jonathan H. Siekmann, Lindsay H. Allen, Kenyan School Children Have Multiple Micronutrient Deficiencies, but Increased Plasma Vitamin B-12 Is the Only Detectable Micronutrient Response to Meat or Milk Supplementation, 2003
- [26] Nonheme-iron absorption, fecal ferritin excretion, and blood indexes of iron status in women consuming controlled lactoovo vegetarian diets for 8 wk, Janet R Hunt and Zamzam K Roughead, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 69, No. 5, 944-952, May 1999
- [27] Iron status of vegetarians, WJ Craig, American Journal of Clinical Nutrition, Vol 59, 1233S-1237S
- [28] Physical fitness and vegetarian diets: is there a relation?, David C Nieman, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 70, No. 3, 570S-575S, September 1999
- [29] Dietary intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden, Christel L Larsson and Gunnar K Johansson, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 76, No. 1, 100-106, July 2002
- [30] Adaptation of iron absorption in men consuming diets with high or low iron bioavailability, Janet R Hunt and Zamzam K Roughead, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 71, No. 1, 94-102, January 2000
- [31] How important is dietary iron bioavailability?, Janet R Hunt, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 73, No. 1, 3-4, January 2001
- [32] Dietary intake and iron status of Australian vegetarian women, Madeleine J Ball and Melinda A Bartlett, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 70, No. 3, 353-358, September 1999
- [33] Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets, Janet R Hunt, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 78, No. 3, 633S-639S, September 2003
- [34] The iron and zinc status of long-term vegetarian women, BM Anderson, RS Gibson and JH Sabry, American Journal of Clinical Nutrition, Vol 34, 1042-1048
- [35] Physical fitness and vegetarian diets: is there a relation?, David C Nieman, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 70, No. 3, 570S-575S, September 1999
- [36] Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets, Janet R Hunt, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 78, No. 3, 633S-639S, September 2003
- [37] The iron and zinc status of long-term vegetarian women, BM Anderson, RS Gibson and JH Sabry, American Journal of Clinical Nutrition, Vol 34, 1042-1048
- [38] Content and bioavailability of trace elements in vegetarian diets, RS Gibson, American Journal of Clinical Nutrition, Vol 59, 1223S-1232S
- [39] How common is vitamin B-12 deficiency?, Lindsay H Allen, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 89, No. 2, 693S-696S, February 2009
- [40] Malabsorption of food cobalamin., Carmel R., Baillieres Clin Haematol. 1995;8:639-55
- [41] Cobalamin, the stomach, and aging., Carmel R., Am J Clin Nutr. 1997;66:750-9
- [42] Heterogeneity of gastric histology and function in food cobalamin malabsorption: absence of atrophic gastritis and achlorhydria in some patients with severe malabsorption., Cohen H, Weinstein WM, Carmel R. Gut. 2000;47:638-45
- [43] Practitioners' Guide to Meeting the Vitamin B-12 Recommended Dietary Allowance for People Aged 51 Years and Older, Christina Ho, Gail P.A Kauwell, PhD, Rd, Lynn B Bailey, PhD, Rd, Journal of the American Dietetic Association, Volume 99, Issue 6

KOMUNIKACIJA Z ŽIVALMI



Ljudje v svojih sodbah in razmišljanjih vedno izhajamo iz sebe, kar je naravno. Po čem bi sicer lahko sodili, kot po naboru lastnih izkušenj, ki smo si jih nabirali skozi čas, od rojstva do tega trenutka? Socialne predstave, kakšne so zakonitosti tega sveta, dobimo z vzgojo in izobraževanjem v družini in vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Tako tudi predstave o večvrednosti človeške rase. Na tem planetu ni namreč države, naroda ali plemena, ki živali ne bi tako ali drugače uporabljal in zlorabljal. In kot sužnjelastniki niso imeli potrebe komunicirati s svojimi sužnji, tako ljudje nimamo potrebe komunicirati z živalmi. Za sužnjelastnika je bila potreba, da suženj uboga njegova navodila, da dela in se ne pritožuje. Podobno je v odnosu z živalmi. Pse dresiramo, da nas ubogajo, kaj dosti pa se pri tem, kaj si želijo oni, pač ne ustavljamo. Najvišje v naših očeh kotirajo policijski in psi za invalide, ki se jim v času otroštva in mladostništva vzame igrivost in naravna radovednost ter z agresijo vsadi slepa poslušnost. Podobno je z drugimi živalskimi vrstami, od katerih pričakujemo neko specifično vedenje. Sloni za delo v Indiji, orke, delfini, zveri in sloni v zabaviških parkih in cirkusih. Komunikacija je enosmerna – žival mora ubogati človeka, človeku pa ni mar, kaj bi želela

sporočiti posamezna žival. Zato, da lahko to počnemo, utrjujemo predstave, da živali niso inteligentne, da razmišljajo samo v tem trenutku tu in sedaj. In te predstave se selijo iz roda v rod. Tako lahko živali izkoriščamo še naprej.

Na spletu (www.animalspirit.org) se je pojavila zgodba Anne Breytenbach, ki se zadnjih 14 let ukvarja s komunikacijo z živalmi, tako domačimi kot prstoživečimi in morskimi. Sprva je končala študij psihologije in ekonomije, potem pa se je kot prostovoljka in zaposlena vključila v različne centre po svetu, ki se ukvarjajo z ozaveščanjem in ohranjanjem habitatov prstoživečih živali. Delala je v ZDA in doma, v Republiki Južna Afrika. Po celem svetu organizira delavnice, kjer uči posameznike in skupine komunikacije z živalmi. Pri zdravljenju živali uporablja reiki, pa tudi druge metode.

O svojem delu je posnela več dokumentarcev in zgodbe posameznih živali so zaokrožile po spletu. Meni osebno je še posebej segla v srce zgodba o Spiritu – o črnem panterju, ki so ga sprejeli v južnoafriškem zatočišču za divje živali, Jukani Wildlife Sanctuary. Takrat mu je bilo še ime Diabolo. Vedel se je zelo agresivno

do oskrbnikov in se ves čas umikal v zaklon kljub možnosti sprehoda v odprtem, ograjenem prostoru. Precej skeptični oskrbniki so poklicali Anno kot zadnjo možnost za umiritev razmer. Anna jim je po komunikaciji s panterjem sporočila, da jim žival ne zaupa, saj ne ve, kaj se je zgodilo z dvema mladičema, ki sta bila v kletki poleg njene, ker ne ve, kakšne namene imajo z njo (na kak način jo mislijo uporabljati) in da jo moti njeno ime Diabolo. V precej dramatičnem epilogu so živali razložili, da je v zatočišču, kjer se od nje nič ne pričakuje, povedali so ji, kakšna je bila usoda preseljenih mladičev in - preimenovali so jo v Spirit. Žival je nato povsem spremenila svoje vedenje, umirila se je in sprostila, s svojimi oskrbniki sodeluje in jim več ne nasprotuje.

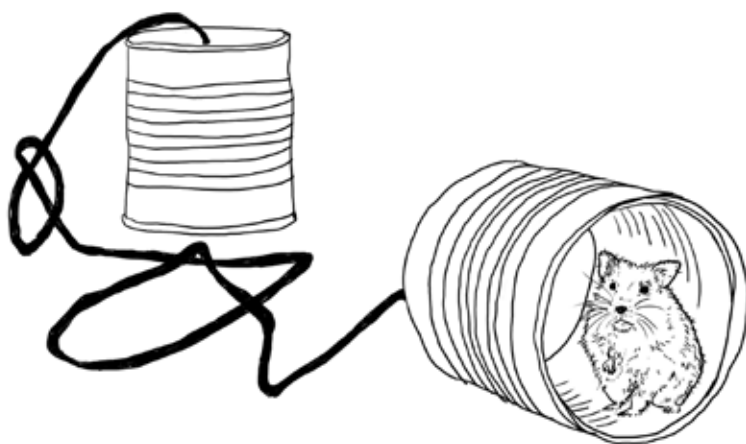
Annino delo je pomembno, ker sporoča, da živali čutijo in razmišljajo veliko bolj kompleksno, kot si to predstavljamo ljudje, ki ne živimo v tako intenzivni komunikaciji z živalmi. Sporoča, da se tega lahko nauči praktično vsak. Gre za telepatsko komunikacijo, ki poteka v slikah.

Glede na to, da imamo doma majhno zatočišče za rejne živali, čuti moja soproga že kar nekaj časa potrebo, da bi svoja znanja iz tega področja poglobila. Ko sva se zanimala za cene delavnic, sva razočarana ugotovila, da so precej nedostopne. Vendar je najpomembnejše Annino osnovno sporočilo, da je kompleksna komunikacija z živalmi možna. Tako so bili tudi soprogini poskusi vzpostavljanja komunikacije z živalmi pogumnejši in samozavestnejši. Nekaj, kar ji je bilo v običajnem življenju breme – disleksija in levičarstvo (kar nakazuje na prevlado desne možganske hemisfere, na večji poudarek umetniške ustvarjalnosti), ji je tukaj v prednost, saj je navajena razmišljati v slikah. Prva žival, s katero je zavestno šla v komunikacijo, je naš pujs Mili, ki je gluha. Kar nekaj časa smo potrebovali, da smo to odkrili. Prejšnji lastniki so ga imeli za lenobnega in počasnega, kot tudi njegovo mamo. Pri nas se je pokazal za precej živahnega, ko je imel vidni dražljaj (ko je videl Nastjo, kako prinaša hrano), na klice pa se sploh ni odzival. Tako je morala nekaj časa prav posebej hoditi ponj v ogrado, da je pritegnila njegovo pozornost, sicer bi Peggy Miliju pojedla vse priboljške. Potem se je naučila, da ga je klicala s pomočjo misli. Iz tedna v teden ji gre bolje. Drug primer

so naše ovce. Verjamem, da so dosegle spoznanje, da jim več ne verjameva, da Nastjinih sporočil ne razumejo, čeprav jim po sistemu lagodnosti to bolj ustreza. Bil je nepozaben prizor, kako so Nastjo poslušale ob predstavljanju nove živali, ko jim je razložila, da se ne smejo približati vse tri naenkrat. Ko je sporočila prvi, naj se umakne, se je tisti trenutek obrnila in umaknila in enako je bilo pri drugi ovci. Tretji primer sta bili dve miški, ki sta se pojavili na poti, kjer je Nastja hodila na vrt. Najprej ena, ki je želela, da jo Nastja dvigne in zanjo poskrbi s hrano in varnim počitkom. Bila je mlada miš, ki je naslednji dan Nastjino zatočišče zapustila in šla po svojih poteh. Naslednji dan se je njena zgodba ponovila z drugo mišjo. Miši niso bile bolne, domnevava, da sta samo želeli nekaj počitka v precej stresnem svetu (imamo pet mačk in dva psa, ki tudi preganjata miši). Soproga je že prej rada interpretirala misli in sporočila živali, ob katerih smo se vsi zabavali in so verodostojno odsliskavala njihovo vedenje. Če s fantazijo ovijemo neko žival in če jo začutimo kot sebi podobno bitje, nam gre lahko pri tem vedno bolje. Sploh, če se z živalmi veliko družimo. Verjamem, da so Nastjine interpretacije vse bolj natančne in točne.

Mislím, da prihajamo v čas izrazitih nasprotij. Več kot je zlorab, zaslužnjevanja in klanja živali, več je ljudi, ki živali prepoznavamo kot sebi enakovredna bitja. Tako je tudi vedno več ljudi, ki želi živali razumeti in z njimi komunicirati. Prej smo govorili, da moramo biti glas živali, ker same ne zmorejo povedati, kar bi želele. Sedaj ugotavljamo, da potrebujejo samo prevajalca. Kot gluhonemi ljudje. Pa ne zato, ker bi bile živali gluhe, ampak ker smo mi tisti, ki njihove govornice ne razumemo.

Avtor: mag. Miloš Židanik



Se slovinci znamo zabavati samo še ob gledanju **zlorabljanja živali?**

V Sloveniji je v zadnjem času, na raznih vaških prireditvah, za popestritev veselja in raznih prireditev postala vse bolj popularna uporaba živali. Zaščitniki pravic živali temu močno nasprotujemo, saj se ponavadi iz preprostih zadev kasneje razvijajo vse hujše, kar sčasoma privede do vse hujših zlorab, preobremenitev, mučenja in trpinčenja živali. Letošnje leto je nekako še posebej popularno, da se na vsaki prireditvi mora nekaj dogajati z živalmi, pa naj bodo tekme ali pa srečelovi, tombole.

16.7.2017 je zavrelo ob objavljenih fotografijah in videu iz Piknika ob Krki v kraju Zameško, kjer so med drugim na prireditvi sodelovale tudi živali – konji. Organizator je živali uporabil z namenom, da bi popestril prireditev, tako da so jahači z njimi plavali po Krki, za rep pa se ga je držal osebek, ki ga je konj vlekel za sabo. To štejemo kot zlorabo in preobremenitev živali, pravzaprav je na meji mučenja, saj lahko živali z vlečenjem za rep poškodujemo vretenca in hrbtenico, prav tako pa se sem šteje tudi siljenje živali k galopiranju v visoki vodi. Organizator tudi ni pomislil, da lahko zaradi narave živali pride do poškodb osebe, ki je konja držala za rep. Konj je naravno plašna žival in vsakdo ve, da njegova brca lahko pomeni hude poškodbe ali celo smrt.

Ko smo 19.7.2017 na portalu e-uprave preverjali, ali je bila prireditev Piknik ob Krki prijavljena, smo ugotovili, da sploh ni bila, kar pomeni, da zanjo niso bila izdana ustrezna dovoljenja, še manj

je bilo izdano dovoljenje veterinarske inšpekcije za sodelovanje živali na prireditvi. UE Novo Mesto je z dokumentom številka: 091-1/2017-20, dne 17.2.2017, objavila tudi Obvestilo organizatorjem prireditev na območju Upravne enote Novo mesto, kjer so med drugim zapisali tudi, da je dovoljenje potrebno pridobiti tudi za javna zbiranja, za katera veljajo posebni predpisi, v kolikor jih ti predpisi urejajo drugače (npr. za prireditve, v katerih sodelujejo živali; za prireditve ob, v in na vodi, v jamah...). Zakon o veterinar-



Konjenica Virštanj-Obsotelje

8 hrs • 🌐

Tudi letos bo na **Konjske DIRKE IMENO** organizirana konjska tombola, kjer lahko z nakupom srečke in malo sreče tale lepote postane prav vaš! 😊🐎👉





skih merilih in skladnosti ZVMS v 7. členu temeljnih določb (veterinarski nadzor in registracija) pravi, da so med ostalimi naštetimi pod veterinarskim nadzorom tudi živali na razstavah, športnih tekmovanjih in drugih javnih mestih, kjer se namensko zbirajo živali. Prav tako ZVMS v poglavju Drugi pogoji, v 39. členu (soglasja za zbiranja in prodajo) pravi, da pristojni upravni organ izda dovoljenje za razstavo, ocenjevanje ali tekmovanje živali, za razne prireditve potujočih živali (npr. cirkusi in potujoči živalski vrtovi), druga organizirana zbiranja živali in za organizirano prodajo živali zunaj poslovnih prostorov na podlagi predhodnega soglasja Uprave. V 81. členu (ukrepi in nadzor), točka 8 pa še, da Uprava v javnem interesu zagotavlja tudi nadzor izvajanja zaščite živali. 15. člen Zakona o zaščiti živali (ZZZiv) pa takšno dejanje šteje kot preobremenjevanje živali, kar je prepovedano. 43. člen istega zakona pa prepoveduje tudi uporabo živali na javnem zbiranju ali snemanju zaradi zaščite dobrobiti živali.

Ponovno so se vnele hude debate, ko je konjenica Virštanj-Obsotelje 24.7.2017 objavila, da bo 29.7.2017 njihova prireditev "Konjske dirke Imeno", na kateri bo na srečelovu glavni dobitnik konj. Za takšno dejanje naj bi organizator pridobil celo vsa potrebna dovoljenja, tudi s strani veterinarske inšpekcije, kar je s strani zaščite živali nesprejemljivo, saj Pravilnik o zaščiti hišnih živali v 8. členu (prodaja in podarjanje hišnih živali) določa, da je hišne ži-

vati dovoljeno prodajati izven poslovnih prostorov le po predhodnem soglasju Veterinarske uprave Republike Slovenije (v nadaljnjem besedilu: VURS) v skladu z zakonom, ki ureja veterinarska merila skladnosti in da hišnih živali ni dovoljeno dajati kot nagrade v nagradnih igrah, na tekmovanjih ali drugih prireditvah.

Kot da že ti dve prireditvi, ki sta kršili cel kup členov zakona in pravilnika o zaščiti živali, pa zakon o upravnem postopku, zakon o veterinarskih merilih in skladnostih in verjetno bi našli še kaj, nista bili dovolj, je ŠKTD iz Kanala ob Soči 6.8.2017 organiziral tako imenovane "Mušje dirke" - dirke z oslički, kjer so vsaj 2 krat težji dedci viseli na osličkih in jih preganjali po progi. Že samo to lahko po zakonu štejemo za preobremenitev živali. Za nekatere smešno tekmovanje, dejansko pa zloraba in mučenje živali. Iz video posnetkov oddaje Svet, objavljenih na FB, pri 2:13 minuti, pa tudi iz nekaterih fotografij, je razvidno, da je bil tudi tu kršen ZZZiv, 15. člen, ki med drugim pravi, da je prepovedano ravnanje tudi natezanje ali zvijanje delov telesa živali. Na posnetku pa je pri 2:13 minuti in tudi iz nekaterih fotografij razvidno, da so tekmovalci zvijali repe živalim.





jih niti uradne inštitucije ne spoštujejo? Veterinarski inšpektor naj bi bil tisti prvi človek, ki skrbi za to, da so živali in njihove pravice zaščitene, ne pa da jim jih jemlje. Jemlje jim njihovo dostojanstvo in dovoljuje njihovo poniževanje. Čeprav pravimo, da so zakoni nenatančni, da so možne takšne in drugačne razlage, temu ni tako. Niso popolni, marsikaj še manjka, je pa v njih veliko stvari, ki živali ščitijo. Ampak včasih se mi zdi, da jih niti uradne osebe ne poznajo ali si jih ne znajo tolmačiti. V društvu za zaščito konj smo in še bomo pisali prijave zoper vsako in kakršnokoli trpinčenje in izkoriščanje živali. Tudi za tisto žival, ki bo nagrada na srečelovu, pa za tisto,

ki bo zanemarjena stala v hlevu. Tudi živali so živa bitja. Tudi one čutijo bolečino in ponižanje. Čutijo, ko jim odvzamemo njihovo dostojanstvo. In na svetu ni hujšega, kot nekoga narediti in imeti za svojega sužnjaja. Se torej v Sloveniji vračamo v dobo suženjstva? Smo res tako otopeli, da potrebujemo samo kruha in iger, kot v dobi starega Rima ali pa se v dobi napredka in tehnologije ne znamo več zabavati, ne da bi moral zato nekdo trpeti, biti zlorabljen in trpinčen?

Pripravila: Natalija Nedeljko,
predsednica Društva za zaščito konj, Velenje

Pravilnik o zaščiti hišnih živali, v 13. in 14. členu predpisuje še marsikaj glede prireditvev, predstav in snemanj. V tem trenutku vem, da se bo marsikdo obregnil v to, da se v veliko primerih sklicujem na Zakon in pravilnik o zaščiti hišnih živali in da kopitarji, konji, poniji in osli, ne spadajo sem. V odločbi št. 0617-13/2015/4, z dne 20.5.2015, nam je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano podalo uradno obrazložitev, v kateri je zapisano, da kopitarjev ni mogoče šteti kot rejne živali po določbi 21. točke 5. člena ZZZiv, ki določa, da so rejne živali tudi kopitarji (torej konji, poniji, osli), ki se ne vzrejajo ali redijo za proizvodnjo hrane, volne, kož, krzna ali za druge gospodarske namene, saj te živali niso namenjene za gospodarsko izkoriščanje, ampak zgolj ljubiteljsko, zato zanje velja tako ZZZiv kot pravilnik o zaščiti hišnih živali. Kaj se torej dogaja v tej naši Sloveniji? Smo res stopili 100,200,1000 let nazaj? Je res potrebno, da za svojo zabavo zlorabljam živali in jim jemljemo dostojanstvo? Se res ne znamo več zabavati drugače, kot s smehom ob gledanju poniževanja, mučenja, trpinčenja in zlorabljanja živali? Kje je tu veterinarska inšpekcija? Zakaj imamo zakone in pravilnike, če



ZAKAJ NAS NE POSLUŠAJO?!

ZANIKANJE V DEBATAH O VEGANSTVU

Gotovo ste že sedeli s prijatelji ali znanci za mizo v kakšnem gostišču ali na prireditvi in v skladu s svojim moralnim prepričanjem naročili vegansko jed. Toda še preden ste dobili jed na mizo, ste že bili deležni vprašanja: »Zakaj pa ne ješ mesa?« Ko ste pojasnili, da je razlog moralen, da torej po vašem prepričanju ni dovoljeno ubijati živali zgolj zaradi prijetnega okusa, ki ga morda ima meso, ste bili hitro deležni zgražanja in očitkov v smislu: »Od solate ne moreš preživeti!«, »Kaj krompir se ti pa ne smili?!«, »Če ne bi nihče jedel živali, kmetje ne bi preživeli! – Kaj pa to?! Si pomislil na to?! A ljudje se ti pa ne smilimo?!« ... Morda ste nekateri na to zbadanje preprosto odgovorili z nasmeškom in ostali neomajni v svojem stališču, morda pa ste skušali pojasniti, da so ugovori vsejedcev neupravičeni. V slednjem primeru – po mojih izkušnjah – niste bili preveč uspešni in to ne glede na kakovost vaših protiargumentov. Možno je celo, da se je debata razvnela do te mere, da ste vi ali drugi užaljeni zapustili mizo. V najslabšem primeru z osebo, s katero ste se znašli v takšnem sporu, nimate več nobenih stikov. Morda ste se celo nehali pozdravljati na cesti. Namen pričujočega besedila je pojasniti, zakaj se v debatah o veganstvu včasih odvije slednji scenarij in kako se mu je smotrno izogniti, ne da bi s tem kršili svojih moralnih načel.

Običajna strategija tistih, ki zagovarjamo stališče, da so živali moralna bitja in da jih moramo spoštovati, je, da v primeru, ko smo izzvani, pričnemo nasprotnikom nizati razloge, zakaj je njihovo stališče napačno in naše pravilno. Tako pričnemo navajati različne znanstvene raziskave, ki dokazujejo, da živali razmišljajo in čutijo ter da se lahko z njimi smiselno sporazumevamo. Posledica je, da hudo trpijo, kadar so prikrajšane za življenje ali kadar jim odvzamejo naraščaj. Morda pri tem izpostavimo še njihove moralne lastnosti, kot so prijateljstvo, skrb za potomstvo, uslužnost in ubo-



gljivost ter izpostavimo, da smo se zaradi vsega tega do živali dolžni vesti podobno kot do ljudi – ni nam dovoljeno, da jih izkoriščamo za svoj užitek. Pogosto se sklicujemo tudi na evolucijsko teorijo in Darwina ter rečemo, da tudi v tem pogledu med živalmi in človekom ni bistvene razlike, da je tudi človek zgolj žival in da moramo spoštovati vse, kar je živo. Ob tem gotovo dodamo še, da dietetika dokazuje, da meso ni bistven sestavni del človekove diete ter navedemo dejstva o grozotah rejnih živali (53 milijard osebkov, ki jih letno zakoljemo po svetu). In kakšni so rezultati naših argumentacij? Po mojih izkušnjah praviloma slabi. Ljudje nas velikokrat preprosto ne poslušajo, nas celo zaničujejo in trmasto vztrajajo pri svojem. Zakaj?

Stopimo korak nazaj: videli smo, da je naš odziv na očitke proti veganstvu pogosto ta, da začnemo nizati razloge v prid našemu stališču. To je sicer povsem nor-

malen odziv, toda ob mizi žal ne zaleže. Naša predpostavka ob tem nizanju argumentov je, da bomo druge ljudi lahko prepričali z dobrimi stališči, saj smo ljudje vendar »racionalna bitja«. Toda to ne drži, vsaj ne v celoti. Ljudje pogosto svojih pogledov na svet ne izoblikujemo na podlagi prepričljivih stališč, še posebej pa to velja v tistih primerih, ko bi nova stališča ogrozila naš stari način življenja. Socialna psihologija je s številnimi raziskavami pokazala, da smo ljudje v svojih stališčih veliko bolj konservativni in nerazumni, kot radi mislimo. Sprememb ne maramo, še posebej, če so velike. Dejstvo je, da se zato pogosto načrtno izogibamo novim informacijam, če zaslutimo, da bi te lahko vrgle sumljivo luč na naše obstoječe prakse. Teorijo, ki opisuje to človekovo vedenje, imenujemo »kognitivna disonanca«. Ta pravi, da bomo v primeru, ko imamo konfliktne misli, ravnali tako, da bomo konflikt odstranili z najmanj napora. Poglejmo konkretni primer. Vzemimo, da ima nekdo naslednje tri misli:

1. Ni prav, če povzročamo trpljenje.

2. Rejna živina trpi.

3. Jem meso in živalske izdelke.

Ta prepričanja med sabo niso skladna, so v konfliktu. Za osebo, ki jih ima, rečemo, da se nahaja v »kognitivni disonanci«. Ker je takšno stanje neprijetno, bo oseba disonanco seveda skušala razrešiti. Toda čeprav se nam zdi, da bi oseba disonanco najučinkoviteje odpravila tako, da bi preprosto zamenjala misel 3 in prenehala jesti meso, se to zgodi le poredkoma. Veliko bolj verjetno je, da bo oseba spremenila katero od misli 1 ali 2, saj to terja manj napora. Tako lahko spremeni misel 2 in reče: »Ah, saj imamo vendar humani zakol! Živali sploh ne trpijo!« (da bi spremenila misel 1, je sicer težje, kajti tukaj gre za močno moralno načelo, ki ga ni tako enostavno odpraviti – če bi trdili, da je dovoljeno povzročati trpljenje, bi nas označili za sadiste!). Obstaja pa seveda tudi možnost, da oseba vnese novo misel, ki pomiri konflikt. Tako lahko preprosto reče: »Res je, da živali trpijo, toda meso moram nujno jesti za preživetje!«, ali pa: »Če ne bi jedli mesa, bi umrli od lakote, ker kvalitetne zelenjave ne moremo pridelati dovolj za vse«, pa tudi: »Živinoreja je pomembna gospodarska panoga in če bi nehali jesti meso, bi bankrotirali!« in še: »Saj korenček je tudi živo

bitje in ubijanju se ne morem izogniti, če želim preživeti!«. Možnosti, kako izničiti disonanco, je seveda več in vsak lahko doda svojo misel, ki jo bo razgradila. Poanta pa je v tem, da se žal le manjšina odloči za tisto težjo pot, po kateri se je potrebno zoperstaviti tradiciji, prijateljem, sorodnikom in dobremu okusu – in preneha jesti meso.

Zavedati se torej moramo, da nam naši prijatelji, znanci, sorodniki in ostali ne nasprotujejo zato, ker bi bili ignorantni, trdosrčni in ker ne bi poznali resnice mesnopredelovalne industrije, temveč na nek paradoksen način ravno zato, ker vse, kar jim skušamo dopovedati – že vedo! Ravno zato, ker naša stališča, naše opozarjanje na krivico in naše prakse ogrožajo njihovo moralno samopodobo, nam morajo krčevito nasprotovati in zankati naša stališča, če želijo shajati sami s sabo. Če bi namreč privzeli, da imamo prav mi, bi sami izpadli moralno problematični in neodgovorni ljudje, to pa je nekaj, kar posamezniki težko prebavimo. Vsak o sebi rad misli, da je »dober človek«. To je dejstvo, ki ga v psihologiji imenujemo »pozitivna moralna samopodoba« in za večino ljudi – tudi za kradljivce, nepošteno podjetnike in politike – se izkaže, da svojo moralno samopodobo po definiciji vzdržujejo dokaj visoko prav s pomočjo dodajanja novih in novih misli, ki upravičijo njihova dejanja.

Težava zanikanja proveganskih argumentov torej ni v tem, da ljudje »ne vedo«, temveč v tem, da nočejo vedeti. To je pa nekaj povsem drugega! Kot trdim v svoji knjigi Etika živali – o čezvrstni gostoljubnosti moramo prav to dejstvo upoštevati v svojih naporih pri osveščanju in ne smemo se takoj počutiti užaljene ali prizadete, če imajo ljudje v skladu s svojo naravo težavo pogledati resnici v oči in se soočiti z dejstvom, da je njihovo početje moralno sporno. Tako je povsem utopično pričakovati, da nam bo nekdo, ki je pravkar naročil svinjsko pečenko, na navajanje naših razlogov, zakaj je to dejanje neodgovorno in kruto, odgovoril: »Res je ... če tako pomislim, imaš prav. Sem neodgovoren in brezvesten človek! Oprosti! Natakari, prosim odnesite to grozoto z naše mize in mi prinesite sojin polpet s krompirjem in blitvo!«. Veliko bolje je preprosto vztrajati pri svojem, se ne pustiti izzvati in predvsem dati ljudem čas, da se spremenijo, kot pa jih napadati in jim očitati, da so ignoranti, kajti tako se

bodo samo še globlje zavlekli v svoj kokon. Ob tem jim moramo seveda ponuditi pot naprej, tako da njihova sprememba ne bo dojeta zgolj kot odrekanje, izguba in kesanje, temveč kot pridobitev. Ljudje morajo začititi, da je sprememba sprememba na bolje.

Seveda to ne pomeni, da v določenih primerih opozarjanje na trpljenje živali ni smotno. Prikazovanje trpljenja živali v ljudeh sproža kognitivno disonanco, saj je zelo težko odmisлити nazorne muke klavne živine, s tem pa se večja možnost, da se bo sčasoma vse več ljudi vendarle odreklo zanikanju ter iskanju izgovorov in se bo dejansko odpravilo na pot opuščanja mesne prehrane. Osebnostno mislim, da je najbolje prikazati trpljenje živali tako, da sporočilo ni neposredno usmerjeno na kakšnega posameznika ali skupino ljudi. Če boste pri mizi izvlekli telefon in začeli osebam, ki vam gredo v nos, prikazovati videoposnetke iz klavnic, rekoč »Natanko k temu zdaj v tem trenutku prispevate ti!«, se bodo počutili osebno napadene in bodo samo še bolj zanikali dejstva. Če pa bodo ti isti posamezniki na poti v šolo ali službo tu in tam zagledali kakšno podobo mučene živali, se bodo v nekem kotičku svoje duše vendarle začeli spraševati: »Kaj res jaz prispevam k temu? Je možna kakšna druga pot? Ali res morajo živali tako trpeti?«. Sprožena bo kognitivna disonanca,

ki jo bo potrebno odstraniti, takrat pa se lahko morda tak posameznik spomni na vas in pomisli: »Morda pa je njegov način življenja sprejemljivejši ...«

Vsak mora refleksijo o moralnosti lastnih dejanj opraviti sam – nihče ne more razmišljati namesto nas in če nas skuša kdo posiliti s svojim razmišljanjem, je zelo možno, da se mu bomo odločno uprli ali pa bomo zgolj hlinili strinjanje, nato pa se nemudoma vrnili na stara pota. To je v naši naravi. Ko boste drugič v debati s kakšnim zagrizenim nasprotnikom veganstva, ga oziroma jo predvsem opazujte: opazujte, kakšne miselne manevre izvaja, da se izogne svoji moralni odgovornosti in beži pred dejstvom, da povzroča trpljenje in mučenje živali. Poskusite razumeti, da ljudem ni enostavno priznati svojih napak, pa naj se tega zavedajo ali ne (pomislite, kdaj ste se morda vi izogibali kakšnemu spoznanju, za katerega ste slutili, da lahko pomembno načne vašo samopodobo). Ob tem pa seveda vztrajajte pri svojih načelih. Vaša umirjenost in neomajnost nasprotnikovim kritikam, žalitvam in izpadom navkljub bo delovala bistveno prepričljivejša kot pa vaš nenadni protinapad. Oseba na drugi strani mize se bo verjetno prej začela spraševati o sprejemljivosti svojih dejanj zaradi vašega molka kot pa zaradi vaših očitajočih besed.

Avtor: Tomaž Grušovnik



Intervju - Alejandra Ramos V Sloveniji sem postala veganka



Mehičanka Alejandra Ramos (28) trenutno živi v Sloveniji. Je doktorska študentka matematike na Univerzi na Primorskem. Ko se vozim z avtom, skoraj zmeraj poslušam Radio SI in letošnjo pomlad sem v rubriki Slovenia – Land of dreams slišal zanimiv pogovor moderatorja z Alejandro. Land of dreams predstavlja zgodbe tujcev, ki jih je zaneslo v Slovenijo. Pritegnil me je zanimiv podatek, da je Alejandra prav v Sloveniji postala veganka. Z Alejandro sem vzpostavil kontakt in se dogovoril, da opravi z njo intervju, saj me je o tej njeni preobrazbi v veganko na naših tleh zanimalo več. Srečala sva se konec julija, na čudovit poletni dan na Rogli, kjer je potekala matematična konferenca.

Kaj te je prineslo v Slovenijo?

V Mehiki sem zaključevala magisterij in moja mentorica je delala z ljudmi iz Slovenije. Bila je na konferenci na Rogli leta 2014, ki sicer poteka vsako leto in dobila je informacijo, da Univerza na Primorskem izvaja doktorski študij za tuje študente. Vprašala me je, če bi želela doktorski študij opraviti v Sloveniji. Najprej sem rekla NE, verjetno je to država v kateri je zmeraj mrzlo, ničesar nisem vedela o Sloveniji. Nato sem na spletu raziskala dejstva o Univerzi na Primorskem in Sloveniji ter si premislila in se prijavila za študij.

Kdaj si začela razmišljati o veganstvu in kaj je bil tisti odločilni impulz, da si spremenila prehrano?

Od nekdaj sem imela pomisleke glede prehrane. Nekako se mi ni zdelo naravno, da npr. pijem mleko. Dejansko nikoli nisem marala mleka, niti morske hrane. Glede mesa sem tudi imela pomisleke. Ampak saj veš, kako je, vsi nam govorijo, da takšno hrano moramo jesti. Da meso potrebujemo, da lahko dobimo vsa potrebna hranila. Zato sem jaz tudi jedla meso in mlečne izdelke, kljub temu da se mi ni zdelo prav in nisem uživala v tej hrani. Ko sem prišla v Slovenijo sem šla prvič v življenju na fitnes in začela trenirati crossfit. Trener me je vprašal, če sem vegetarijanka. Odvrnila sem, da ne. Zakaj? Rekel mi je, da izgledam slabotno in sem brez moči. Ampak rekla sem, da je to zaradi tega ker sem prvič na takšnih treningih. Svetoval mi je, naj vnesem v prehrano več proteinov, npr. jajc, če želim hitro napredovati. Poslušala sem ga, saj sem mu zaupala in sem želela postati bolj fit. Ampak ni mi bilo všeč, da moram jesti takšno hrano. Bila sem radovedna in začela sem raziskovati, kako bi lahko dobila več proteinsko bogate hrane rastlinskega izvora. Izvedela sem, da obstaja nekaj vegetarijancev in veganov, ki se ukvarjajo s športom in imajo dovolj moči za treninge,

da so prvaki v svojih disciplinah, itd., npr. Tia Blanco, Patrik Baboumian. To me je inspiriralo, da sem še sama poskusila. To je bilo približno leto dni nazaj. Veganka nisem postala od danes na jutri, saj me je bilo strah. Podajala sem se v nekaj novega, neznanega. Najprej sem zmanjšala uživanje jajc, mesa, itd. Beljakovine živalskega izvora sem uživala vedno manj in manj ter približno čez mesec dni v celoti prešla na izključno rastlinsko prehrano. Počutila sem se dobro in vse je bilo OK. Tako sem nadaljevala in nadaljujem še danes.

Kaj misliš, kaj je najbolj pozitivno pri veganstvu? Zakaj bi sploh postali vegani, zakaj je to pomembno?

Vse! Vemo, da je industrijska živinoreja ena največjih onesnaževalk planeta. Če hočeš narediti res nekaj dobrega za naš planet, za naše okolje, enostavno moraš postati vegan. Če me nekdo vpraša, ali mora postati vegan zaradi zdravstvenih razlogov, mu odgovorim, da ne vem, da nisem ekspert na tem področju. Zagotovo pa način, kako se večina ljudi prehranjuje dandanes, ni najbolj zdrav. Npr. že za zajtrk dve ali tri jajca. Treba se je vprašati, kaj vnašamo v telo. Obstaja veliko raziskav in člankov na to temo, da takšno prehranjevanje ni zdravo. In obstajajo dokazi, da polnovredna rastlinska prehrana lahko izboljša zdravje. Jaz se počutim zelo dobro in čutim, da delam pravo stvar, ko se tako prehranjujem. Prej se nisem zavedala, kako grozna je industrijska živinoreja in kaj počnemo drugim živim bitjem. Zdaj, ko vem, enostavno ne morem biti več del te morije. Moja vest mi tega ne dovoli. Vse je povezano in vsi vidiki so pomembni, etični, okoljski in zdravstveni. Kot vegan lahko živiš zelo lepo in dobro, le navaditi se je potrebno. Nekateri mislijo, da je to zelo radikalno, ampak v resnici ni. V resnici je zelo enostavno.

Pri vsejelih ljudeh se je veganstva oprijela nekakšna negativna stigma. Nekateri menijo, da vegani zbuja mo slabo vest, ko opozarjamo glede trpečih živali, ipd. In da to ni prav in da naj jih pustimo pri miru, da smo s tem opozarjanjem nesramni. Kaj misliš o tem? Ali je prav, da na vljuden način skušamo širiti vegansko idejo ali je bolje, da se brigamo zase?

Ne vem, ali je prav ali ni. Jaz nikoli ljudem neposredno ne govorim, kaj naj delajo, kako se naj prehranjujejo. Če pa me ljudje vprašajo, zakaj kupujem veganske iz-

delke, zakaj se tako prehranjujem, ko to opazijo, jih najprej vprašam, če si zares želijo te debate. Ne želim namreč, da izpade tako, da nekoga v nekaj prepričujem. Tudi sama ne bi želela, da me nekdo v nekaj prepričuje in mi reče, tega in tega ne smeš jesti. Delati moraš tako in tako. To bi me verjetno odbilo. Pri teh debatah vedno poudarim, da ne želim nikogar v nič prepričevati. Dober način ozaveščanja se mi zdi, ko npr. skupaj jemo, mešana družba in me ljudje vprašajo: »O, kaj pa ti ješ?« In jim povem. Tudi dovolim da poskusijo in vidijo, da je hrana odličnega okusa. Sproščen pogovor. In nikoli ne rečem, pogledjte vi imate na krožniku mrtve živali, jaz pa ne. To se mi ne zdi O.K. Zdaj se mi dogaja, da mi prijatelji pošiljajo slike in napišejo, poglej jedli smo vegansko torto ali pač nekaj veganskega in bilo je zelo okusno. Rada bi, da vsejedi ljudje ne mislijo, da smo vegani nekaj boljšega od njih. Nosim tudi majice z veganskimi motivi in tudi tako skušam širiti vegansko idejo. Sicer pa ne vem, kaj je najboljši način za širjenje veganstva. Morda tudi sve-tuješ ogled kakšnega dokumentarca.

Vsako leto imamo tukaj na Rogli palačinke party. Kolegi matematiki zdaj že vedo, da sem veganka in so naredili zame posebej veganske palačinke. Ampak zanimivo je bilo, da nekateri niso vedeli, da so palačinke veganske in sploh niso opazili razlike v okusu.

Kako pa je kaj veganstvo razvito v Mehiki, če narediš primerjavo s Slovenijo?

Veganka sem postala, ko sem se pred enim letom preselila v Slovenijo. Ko sem se lansko leto decembra vrnila v domovino, prvič kot veganka, sem bila zelo prijetno presenečena. Mexico City je naravnost veganski paradiz. Ogromno veganskih restavracij, veganskih opcij v ostalih restavracijah. Želela sem poskusiti vse, kar je vegansko (smeh). Ne vem sicer, kolikšen je odstotek veganov v Mehiki. Ampak definitivno kot vegan nimaš težav, če si v našem glavnem mestu. Jaz sem sicer iz Acapulca, kjer je, kolikor je meni znano, samo ena veganska restavracija. Ampak v Mehiki jemo v glavnem jedi z rižem, stročnicami, chia semeni, itd. Tako da se dá dejansko vse poveganiti tudi v običajnih restavracijah. Ta hrana je poceni, tako da biti v Mehiki vegan je poceni. Veganske skupnosti in združenja so v porastu. Če je kaj spremembe od decembra lani, pa bom videla, ko se čez 14 dni ponovno vračam domov v Mehiko.

Kako pa se je odzvala tvoja družina, tvoji domači na tvojo spremembo? So morda tudi oni postali vegani?

Moji domači sicer niso vegani, ampak sem jim dala razmišljati. Spoštujejo mojo odločitev. Ni nobenih težav, vendar so izrazili zaskrbljenost, da ne bi slučajno zbolela in mi dobronamerno svetovali, da naj se dobro informiram okoli takšnega prehranjevanja. Sicer me zelo podpirajo pri tem. Ko sem bila doma, smo šli v vegansko restavracijo. V Mehiki imamo tradicionalno jed. Nekakšen sladki kruh. Zame so sorodniki naredili vegansko verzijo tega kruha. No, sorodniki so želeli poskusiti tudi moj veganski kruh in zdel se jim je odličен, celo boljši od običajne verzije in zaradi tega sem bila zelo vesela. Moja sestra je pred približno štirimi meseci začela razmerje z novim fantom, ki je vegetarijanec in zdaj tudi sama prakticira vegetarijanstvo. Morda bo postala celo veganka, saj me nenehno sprašuje za veganske recepte, itd. Bilo pa je tudi nekaj smešnih situacij.. Moja babica me je npr vprašala, če lahko pijem pomarančni sok, če je to tudi vegansko (sme). Ampak čez nekaj časa se je tudi ona navadila in zdaj ve, kaj jem in kaj ne jem.

V Mehiki imamo sicer velike probleme z debelostjo ljudi. Takoj za ZDA smo na drugem mestu po številu ljudi s preveliko telesno težo. Ljudje v Mehiki na splošno jedo zelo nezdravo. Vesela sem, da se vsaj moja družina vedno bolj zaveda, kaj je to zdrava prehrana, zato vključujejo v prehrano več rastlinske, zdrave prehrane.

Na tvojem Facebook profilu sem opazil, da rada hodiš v hribe, naravo v Sloveniji. Kakšni so tvoji vtisi o naši deželi?

Odkar sem prišla v Slovenijo, sem si želela na Triglav, saj vsi govorijo o tej gori. Prijatelj, ki je bil na Triglavu že dvakrat mi je rekel, da lahko grem z njim. Ampak rekel mi je, da moram najprej malo trenirati, da bom imela dovolj kondicije za vzpon na Triglav. Tako sem začela trenirati. Šmarna Gora, Nanos, itd. Ko sem odkrila, da je na teh hribih in gorah lepo kot v pravljici, sem bila zelo navdušena. Mala dežela, vendar tako zelo lepa. Narava tukaj je izjemna. Imate gore, morje, vse ... Zdi se mi, da ste Slovenci zelo povezani z naravo, da živite na takšen način. Vsi hodijo ali v hribe ali na sprehode v naravo. V Mehiki tega ni, tam je način življenja drugačen.

Bi želela še kaj povedati našim bralcem?

Vsi, ki berete to revijo in še morda niste vegani in razmišljate o spremembi, kar pogumno. Obrnite se na veganska združenja v vaši državi, če imate kakšne dvome, vprašanja, npr. na Slovensko vegansko društvo (SVD). Prepričana sem, da vam bodo pomagali, tudi meni so. Tudi jaz sem bila na začetku svoje veganske poti polna dvomov, vprašanj. Ljudje na SVD so bili zelo prijazni, me sprejeli medse in mi bili na začetku v veliko pomoč. Tudi jaz sem pripravljena komur koli svetovati ali se na kakšen drugačen način mrežiti s podobno mislečimi. Najdete me na Facebooku ali Instagramu @alejandrarms.

Intervju pripravil:
Mitja Senekovič



Iz veterinarske čakalnice: **srne**

Veterinarska čakalnica je prostor, ki združuje zelo različne ljudi. Vsak človek nosi svojo posebno zgodbo. Čas stiske zaradi bolezni živali, ki ti je blizu, pomeni potrebo po deljenju te stiske z ljudmi, ki to razumejo. Nihče ne potrebuje pokroviteljskega tona v smislu, saj so to samo živali. Da ne bi bili deležni takšnih pripomb, se ljudje težje odpirajo pred znanci ali prijatelji, včasih tudi pred družinskimi člani, kadar njihova žival zbolí. Čakalnica veterinarske ambulante pa je za to primeren prostor, kajti tam praviloma čakajo ljudje, ki jim je mar za živali in je verjetnost, da bomo deležni pokroviteljskih pripomb, zelo majhna. Tako so bolezni živali priložnost za približevanje svetov ljudi. Takrat ljudje lažje odprejo vrata svojega sveta in druge povabijo na obisk svojih notranjih vsebin.

Glede na to, da imamo doma kar nekaj domačih in rejnih živali, je veterinar ena naših najpomembnejših oseb, h kateri se kar naprej vračamo. In s tem odpiramo vrata v ambulanto in svetove drugih ljudi. Tako smo spoznali moškega, recimo mu Marko, ki se je v čakalnici razgovoril o tem, kako skrbi za srne. Možakar srednjih let, kmet in – lovec. K njemu pripeljejo sosodje v prometnih nesrečah ali ob košnji poškodovane srne. Njihove rane na hitro oskrbi in jih postavi v svojo ogrado. Če preživijo, preživijo. Praviloma preživijo. Že kar nekaj mladih srn je z razredčenim kravjim mlekom spravil do odrasle dobe, ko so potem lahko zapustile njegov pašnik. Njegove zgodbe so bile polne mladičev, ki so jih »njegove« srne pripeljale pokazat in veselja ob njihovem napredku. Govoril je o pentlji, ki jo svojim srnam nadene okrog vratu. Da jih, ko gre v gozd kot lovec, ne bi zamenjal in ustrelil.

In na tej točki se mi je zavrtilo v glavi.

Nekaj so ljudje, ki zavestno ne želijo videti v zrezku na mizi živali. Nekaj so ljudje, ki si govorijo, da so ljubitelji živali in imajo radi pse ali mačke, pa ne vidi problema jesti druga živa, čuteča bitja. Čisto nekaj drugega pa je lovec, ki naveže osebni stik s srnami, skrbi zanje, jih pusti blizu in tudi (domnevam) v svoje srce, saj sicer ne bi tako goreče govoril o »svojih« srnah in jim zavezoval pentlje okrog vratu, pa hkrati ne vidi nobene težave v tem, da ustrelí njeno sestro. Kaj mora res avto podreti srno in jo poškodovati, da jo bo človek rešil in ugledal kot osebo, individuum, in si bo srna na ta način »prislužila« življenje? Ali to pomeni, da ima za človeka vrednost samo tisto življenje, ki ga sam pomaga ohraniti? In se s tem počuti kot Bog, vsaj glede na predstavo, ki jo ponavadi imamo o Njem, da odloča o življenju in smrti? Kako to, da srne že same po sebi nimajo pravice do življenja? In druga živa bitja, vključno z ljudmi? Kdaj je človek opustil empatijo in se odločil, da ima pravico odločati, katera druga čuteča živa bitja imajo pravico do življenja in katera ne?

Nekateri svetovi drugih ljudi so nam blizu, nekateri nekoliko tuji. Nekateri nas navdajajo z zaskrbljenostjo, negotovostjo, z občutkom ne-varnosti in strahom. Tako je, ko se srečujemo z zelo drugačnimi svetovi, ki jih ne razumemo. A na nas je, da poskrbimo za svojega. Da izgradimo takšnega, v katerem bo prijetno nam in drugim. In tudi nekoliko drugačnim.

Avtor: mag. Miloš Židanik.





Ideja o Nikini kuhalnici, ki jo imenujemo tudi kuhinja prihodnosti, se je rodila v začetku leta 2017, ko so se določene poti zaključile in smo pričeli gledati naprej. Nastala je pod okriljem Društva za zaščito živali Pomurja in vegansko kuharico Jasmino Hrastovec – Minci kuha.

Vedno smo veseli, če iz enega nastane dvoje ali še več, in prav to se je zgodilo.

Moto Nikine kuhalnice je ljubezen do življenja. V njej bomo združili različne ljudi z vseh vetrov, kajti več nas je, bolje je.

Več nas bo, bolje bo.



Zajema znanja, ideje in izvedbo več posameznikov. Tako se nam je pridružila prijetna skupina ljudi, ki vsak na svojevrsten način tvorijo mozaik celotne zgodbe. O timu, ki se vse bolj veča, si lahko več preberete na naši Facebook strani. Zelo super se nam zdi, saj so se nam pridružili tudi moški.

Veliko pomoč pri nakupovanju nudi Veganski vodič, ki je strokovnjak na področju nakupov vseh sort, od hrane do kozmetike, čistil.



Ni potrebno, da kuhate, dobrodošla je kakršnakoli dejavnost.

Nikina KUHALNICA je nastala z namenom ozaveščanja o rastlinski prehrani, njenih dobrih značilnostih in vplivih na naše počutje in zdravje ter o koristnosti take prehrane za ohranitev našega doma – planeta Zemlja. Največji poudarek pa je na življenju kot takem. Izkoriščanja in usmrtitve živali niso pravični. Ljudje smo sočutna bitja in lahko smo boljši. Okuse pa lahko zadovoljimo tudi z odlično pripravljeno rastlinsko prehrano. Pri nakupih oblačil, obutve je izbire mnogo.

Obiščite našo spletno stran in se prepričajte o izjemno dobrih in cenovno ugodnih receptih, ki izkazujejo ljubezen do življenja.

Danes je v Sloveniji veganstvo popolnoma dostopno in je prava pot. Etična pot.

Izberite ljubezen do življenja!

Prav tako dobite napotke glede nakupov izdelkov, ki so življenju prijazni.

www.nikina-kuhalnica.si



Ali nas poiščite na Facebooku

<https://www.facebook.com/nikinakuhalnica/>



Bodi sprememba, ki jo želiš videti v svetu.

Avtor: Jasmina Hrastovec





»Namenite 0,5 % od vaše dohodnine Društvu za osvoboditev živali. Ne izgubite ničesar, v društvu pa bomo s pomočjo vašega prispevka lahko naredili še več za živali. Če omenjenega pol odstotka dohodnine ne namenite za donacije, ostane državi.«

Nina Osenar

članica Društva za osvoboditev živali

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice
Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva
 Tel.: 031/5763-303; GSM: 031 499 756, internet: www.osvoboditev-zivali.org
 Transakcijski račun: 02011-0253228311, email: info@osvoboditev-zivali.org

PRISTOPNA IZJAVA

Ime in priimek:
 Datum rojstva: Telefon:
 Naslov (ulica, kraj, pošta):
 E-mail naslov:
 Izobrazba: Poklic:
 Dodatna znanja:
 (prosimo, pišite čitljivo)

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

Opomba:

- za mladoletnike, mlajše od 15 let, morajo pristopno izjavo podpisati tudi starši (zakoniti zastopnik)
 - članarina za leto 2018 za zaposlene je 25 €,
 - članarina za leto 2018 za dijake, študente, upokojenice in brezposelne je 15 €,
 - članarina za leto 2018 za mlajše od 15 let je 8 €.
- (Prosimo, da glede članarine obkrožite tisto alinejo, v katero spadate.)

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

Datum: Podpis:

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

Moji predlogi:

Sporočila želim dobivati
 po elektronski pošti

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite po pošti na zgoraj naveden naslov.

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice se iskreno zahvaljuje vsem članom, ki vestno plačujete članarino in pa vsem tistim, ki s svojimi denarnimi prispevki pomagata 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.

UPN		IBAN		Polog	Dvig	Podpis plačnika (neobvezno žigi)
Ime plačnika JANEZ NOVAK				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Namen / rok plačila PROST. PRISPEVEK		Referenca				Nujno <input type="checkbox"/>
Znesek EUR =5,00		Ime in naslov JANEZ NOVAK, NOVAKOVA 1, 1000 LJUBLJANA				
IBAN prejemnika in BIC banke prejemnika S156 0201 1025 3228 311		Koda namena OTHR	Namen / rok plačila PROST. PRISPEVEK			Izjava <input checked="" type="checkbox"/>
Referenca prejemnika 00 - 0107		Znesek EUR =5,00	Datum plačila	BIC banke prejemnika		
Ime prejemnika DRUŠTVO ZA OSVOBODITEV ŽIVALI		IBAN S156 0201 1025 3228 311				Prostor za vpise ponudnika plačilnih storitev
		Referenca S100 0107		UPN - Univerzalni plačilni nalog		
		Ime in naslov DRUŠTVO ZA OSVOBODITEV ŽIVALI OSTROŽNO PRI PONIKVI 26, 3232 PONIKVA				

Trajnostna praksa sodobne agrikulture in varovanja okolja – »miroljubno kmetijstvo«



Sem Valentin, študent Fakultete za kmetijstvo in biosistemske vede Univerze v Mariboru, kjer sem na rastlinski usmeritvi študijskega programa Agrikultura in okolje 22. septembra letos, nekaj dni pred dopolnitvijo mojega 24. leta, diplomiral z zaključnim delom, z naslovom »Trajnostna praksa sodobne agrikulture in varovanja okolja – «miroljubno kmetijstvo»«. S tem delom sem želel strniti ključne ugotovitve in dognanja preteklih treh let, ki sem jih pridobil tekom študija na FKBV in samostojno organizirane prakse na ekoloških kmetijah.

Glavni namen in cilj mojega raziskovalnega dela je bil predstaviti miroljubno kmetijstvo kot priložnost za bolj trajnostno, do naših sobitij in narave spoštljivo prakso sodobne pridelave hrane, ki ni le kmetijstvo, ampak agrikultura, ki se trudi sooblikovati miselnost človeške družbe usmerjeno k ohranjanju in vzpodbujanju narave in živih bitij, udejanjanju bolj varnega in zdravega sveta za nas in naše zanamce ter stremi k trajnostnemu porabljanju naravnih virov. Na podlagi zastavljenih raziskovalnih vprašanj sem želeli preveriti, če miroljubno kmetijstvo z vidik varovanja okolja predstavlja alternativo sedanjemu globalnemu kmetovanju z živinorejo.

V današnjem času postaja vse bolj očitno, da z globalnim načinom kmetovanja in živinorejo odločujoče vplivamo na naše okolje. Kmetijstvo je kot osnovna dejavnost človeka postalo ključen okoljevarstveni in tudi družbeni izziv 21. stoletja, ki ogroža našo varnost, zdravje in obstoj na Zemlji, zato sem želel preveriti tudi ali je miroljubno kmetijstvo možnost za rešitev teh ključnih izzivov 21. stoletja in če ti izvirajo iz globalne živinoreje ter načina prehranjevanja človeka. Miroljubno kmetijstvo je rastlinsko usmerjeno in ne zajema živinoreje.

V pregledu znanstvenih objav sem najprej predstavil samo miroljubno kmetijstvo in navedel nekatere osnovne značilnosti oz. posebnosti te usmeritve ekološkega kmetovanja. Prva je vključevanje ali obdajanje pridelovalnih površin (polj, nasadov) z naravnim okoljem in raznimi zelenimi področji, kot so gozdne površine, drevesne ali grmičaste žive meje, travniki ali pasovi cvetlic, suhi in vlažni življenjski prostori, površine v počivanju in površine popolnoma prepuščene naravnim rasti. Te površine prvotno niso namenjene pridelavi hrane za človeka, ampak imajo številne druge okoljske učinke, poleg katerih nudijo hrano in habitat za prostoživeče živali in druga živa bitja. Druga posebnost je tripoljno kmetovanje, kar pomeni, da 1. in 2. leto polje rodi, 3. leto pa počiva, česar je namen, da pridelovalna površina, kot živ sistem, ponovno obnovi potrebna hranila in energijo. Nadalje je v miroljubnem kmetijstvu odsotno uporabljanje kemičnih sredstev v pridelavi in skladiščenju, kot je bilo že omenjeno pa je odsotna panoga živinoreja oziroma koriščenje domačih živali ali njihovih produktov, na primer gnoja. Rodovitnost tal se ohranja s kolobarjem, počivanjem polj in z rastlinskimi viri, pri čem imajo pomembno vlogo rastline za zelen podor. Zraven pridelovanja hrane za človeka kmetje vzpostavljajo sistem biotopov ali raznih življenjskih prostorov, namenjenim tudi prostoživečim živalim in drugim živim bitjem. Potrebno se je zavedati, da so zaradi pozidave površin,



industrializacije in intenzivnega poljedelstva, rastline in živali izgubile velik del svojega življenjskega prostora. Z nameščanjem biotopov lahko ogrožene vrste spet najdejo svoj življenjski prostor in hrano. Tako so pridelovalne površine vključene v naravno okolje in tvorijo pester, populacijsko uravnotežen splet povezav med minerali, rastlinami, živalmi in tudi ljudmi. Le podobno upoštevanje zakonitosti narave omogoča sonaravno pridelavo resnično kakovostne, zdrave hrane.

Ponudil sem vpogled tudi v stanje miroljubnega kmetijstva v svetu in pri nas. Izvira iz Nemčije, kjer po vzorih tega načina kmetovanja z nazivom »Der Friedfertige Landbau« deluje skupina kmetovalcev od leta 1983. Skupnost ima podpornike v več kot 30-ih državah sveta. V neposredni povezavi z Nemčijo v Sloveniji deluje Združenje za razvoj miroljubnega kmetijstva, v okviru katerega so trenutno aktivne 4 kmetije

in razne druge nekmetske organizacije. V svetu pa je znan še en miroljubnemu kmetijstvu podoben koncept imenovan »Stockfree Organic«, za katerega so spisani standardi in možnost pridobitve certifikata že obstaja. Nato pa sem v pregledu objav raziskal stanje in vpliv globalne živinoreje in načina prehranjevanja na okolje. Predstaviti in razkriti dejanski vpliv živinoreje na



okolje in posledično na človeka je prav tako bil eden izmed poglobitvenih ciljev in povodov za nastanek tega dela, saj ugotavljam, da je vpliv živinoreje na okolje premalo znan in razmeroma močno podcenjevan.

V sklopu rezultatov raziskave sem ugotovil, da živinoreja s povezanimi dejavnostmi zaradi velike porabe naravnih virov, zasedanja kopenskih površin in agrokemičnega načina pridelovanja krme ter industrijske reje živali neposredno ali posredno vpliva negativno na vsa okoljevarstvena področja in to v prevladujoči meri. Globalna živinoreja zaseda vsaj 45% kopenske površine. Že leta 2009 je bilo znano, da v tej dejavnosti človeka nastane več kot polovica izpustov toplogrednih plinov na planetu. Podnebne spremembe, ki so zaradi tega že nastale in še bodo so najbolj resen problem in izziv, s katerim se soočamo že danes. Živinoreja je velika porabnica in največja onesnaževalka pitne vode in vodnih zalog na svetu, zaradi povezanih dejavnosti je tudi eden izmed vodilnih razlogov za degradacijo tal. Živinoreja je glavni razlog za upadanje biotske raznovrstnosti živečih vrst ter uničevanje habitatov. Zaradi pridobivanja novih površin za pašo in pridelovanja krme je tudi v 91 % odgovorna za posekavanje Tropskega amazonskega gozda.

Na podlagi tega lahko vidimo, da je globalno kmetijstvo z živinorejo in način prehranjevanja človeka ključen okoljevarstveni in tudi družbeni izziv 21. stoletja, ki nas vse ogroža v večinski meri in obsegu, saj izbira prehrane močno vpliva na globalno okolje. Trendi kažejo, da se bo poraba živalskih produktov do leta 2050



skoraj podvojila, kar bo za sabo potegnilo 80 % povečanje izpustov toplogrednih plinov in še večjo porabo naravnih virov, kot že sedaj. Potrjeno je bilo, da smo že v teku 6. množičnega izumiranja na planetu Zemlja, in zato je situacija izjemno resna. Za realno reševanje nastale problematike v prihodnje bo potreben odločen in učinkovit odziv vseh držav sveta. Raziskana tematika s predstavitvijo realnih informacij bi morala postati širša akademska in javna debata, saj gre za dognanja sodobne znanosti, ki so splošni in tudi strokovni javnosti razmeroma manj znana. Dejavnosti, ki bi zmanjšale porabo živalskih produktov, bi zato bistveno pripomogle k zmanjšanju vpliva človeka na okolje. Realno gledano, če želimo zmanjšati vpliv človeka na okolje, bi bilo prenehanje uživanja živalskih izdelkov ali drastično zmanjšanje pravzaprav tudi nujno, saj je vpliv našega načina prehranjevanja, naše izbire prehrane in posledično živinoreje tako velik. V procesu pridelave hrane za človeka nujno potrebujemo udeležanje bolj sonaravnih načinov kmetovanja, ki so v prvi vrsti rastlinsko usmerjeni in presegajo tudi splošno ekološko kmetovanje.

Ker miroljubno kmetijstvo ne vsebuje živinoreje in ne podpira uživanja živalskih produktov, je lahko odgovor na nujno po zmanjšanju tega vpliva človeka na okolje. Miroljuben način kmetovanja ščiti podnebje, ohranja čisto ozračje, vodo in tla, ohranja in vzpodbuja njeno rodovitnost ter s svojevrstnim načinom pridelovanja hrane in raznimi dodatnimi aktivnostmi ohranja in vzpodbuja biotsko raznovrstnost živečih vrst in habitatov. Potrdil sem zastavljeni raziskovalni vprašanji. Miroljubno kmetijstvo je iz vidika varovanja okolja alternativa sedanjemu globalnemu kmetovanju ter predstavlja možnost za rešitev ključnih okoljskih izzivov 21. stoletja, ki izvirajo iz globalne živinoreje in človekovega načina prehranjevanja.

Miroljubno kmetijstvo je zagotovo primer trajnostne prakse sodobne agrikulture in varovanja okolja, ki zraven pozitivnega vpliva na okolje ponuja možnost za rešitev tudi nekaterih pomembnih družbenih izzi-

vov, kot je prehranska kriza. Na eni strani lakota, na drugi velika večina zdravstvenih težav zaradi pretiranosti enoličnega prehranjevanja z živalskimi produkti. Skupaj s predelavo, na primer izdelovanjem nekakšnih rastlinskih nadomestkov mesa, mleka in mlečnih izdelkov ponuja miroljubno kmetijstvo možnost za reševanje tudi brezposelnosti in omogoča višje kvalificirana delovna mesta. Miroljubno kmetijstvo omogoča preživetje in se bo še širilo. V Sloveniji imamo prav tako to možnost, saj tak način kmetovanja omogoča preživetje in se bo razvijalo ter širilo v prihodnje, kar je lani v še enem obstoječem diplomskem delu na temo miroljubnega kmetijstva z naslovom »Začetki in prihodnost miroljubnega kmetijstva v Sloveniji« ugotovila Nika Lužar, študentka Višje strokovne šole Biotehniškega centra Naklo.

Menim, da je miroljuben način kmetovanja tudi možnost za drugačen način mišljenja. Uči, da je človek del narave in ne nad njo, naj bi deloval skupaj z naravo. Sodeluje, namesto tekmuje. Človek ali kmetovalec na poti k miroljubnemu kmetovanju tudi daje in ne samo jemlje. Naravne vire izrablja na način, da bodo na voljo tudi naslednjim generacijam in kmetuje na način, ki skrbi za varno in zdravo okolje, kjer je pomembno življenje prav vsakega posameznega živega bitja. Čeprav smo se v preteklosti od tega načina dojemanja sveta kar oddaljili, si v bistvu vsi delimo ta planet, vsi si želimo, da bi živeli in preživeli in da bi imeli svojo hrano ter prostor na tej Zemlji. Spremembo sveta kot ga poznamo danes, vidim predvsem skozi spremembo posameznika. Upam in želim si, da bodo predstavljene informacije tistim, ki si to zase zares želijo v pomoč, drugi, pa da bodo o tem razmislili.

Diplomsko delo je v celotnem obsegu dostopno tudi na spletni strani Univerze v Mariboru, v tiskani obliki pa se lahko z njim podrobneje seznanite v knjižnici FKBP v Pivoli, Hočah ali na sedežu Združenja za razvoj miroljubnega kmetijstva.

Valentin Gorjanc, študent FKBP, aktivist in član Društva za osvoboditev živali in njihove pravice



Zdravnik svetuje vegetarijansko- **vegansko prehrano**

Zdravljenje z močjo narave

Sredi aprila 2017 je prof. dr. Andreas Michalsen izdal knjigo »Zdravljenje z močjo narave«. V kratkem času je postala prodajni hit v Nemčiji. Profesor za naturopatijo na univerzitetni kliniki Charité v Berlinu in predstojnik centra za naturopatijo berlinske bolnišnice Immanuel je prepričan: Medicina potrebuje naturopatijo – še nikoli prej tako nujno kot sedaj. Dr. Michalsen se zavzema za polnovredno rastlinsko prehrano, kajti po ocenah svetovne zdravstvene organizacije 50-70% kroničnih bolezni povzroča prehrana. Če temu dodamo etične vidike masovne živinoreje, okoljsko škodo in porabo energije, moramo na vprašanje »Bi naj vsi postali vegetarijanci?« odgovoriti z »Ja«.

Okrepiti sposobnost samozdravljenja

Prof. dr. Andreas Michalsen v svoji knjigi razloži, zakaj je zapustil smer konvencionalne medicine in kakšen potencial narave vsakodnevno odkriva skupaj s svojimi pacienti. »Vedno več kroničnih bolezni postaja splošno razširjenih in poizkusi šolske medicine, da bi jih zdravila enako kot ostale primere z vedno več operacijami, posegi in novimi zdravili, vodi k vedno več stranskim učinkom in vedno višjim stroškom.« Kot profesor za klinično naturopatijo v Charité v Berlinu in predstojnik centra za naturopatijo bolnišnice Immanuel, naturopatske institucije z najdaljšo tradicijo v Nemčiji, si zelo želi javnosti predstaviti znanje o velikem potencialu naturopatije – in s tem premostiti prepad, ki se vedno znova navidezno ustvarja med »visokotehnološko« medicino in empiričnim znanjem. »Naturopatske terapije imajo za cilj povečati sposobnost samozdravljenja obolelih«, pojasnjuje prof. dr. Andreas Michalsen [naturopatija temelji na zdravi prehrani in fizikalnem zdravljenju z minimalno uporabo zdravil – op. p.].

Prehrana – ključna za zdravje

Prehrana je ključna za zdravje – tako zelo, da avtor temu posveča posebno poglavje z naslovom »hrana je medicina«. V njem omeni: »Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da prehrana povzroča 50-70% vseh kroničnih bolezni – neverjetna številka.« Toda



Že Hipokrat, utemeljitelj medicine kot znanosti, je rekel: »Vaša živila naj bodo vaša zdravila.«

povsem zavestno – predvsem farmacevtske industrija – prikrivajo rezultate ali celo preprečijo objave podatkov, ki dokazujejo škodljivost sladkorja, živalskih maščob in alkohola, kar je tako ali tako že dolgo znano. Nič drugega v življenju nima tako pomembnega vpliva na zdravje kot prehrana – »toda medicina je prav na tem področju slaba«, meni prof. dr. Andreas Michalsen.

Temo prehrane preučujejo prehranski znanstveniki – ampak ti nimajo stika z obolelimi. »Zdravniki se dolga leta sploh niso zanimali za prehrano; študenti se o tem ne učijo. Tako je bilo že v času mojega študija in do danes se to ni spremenilo. To je, to moramo reči, katastrofalno.« Tako nekoč, kot danes prevladuje mnenje: »Vseeno je, kaj jemo, glavno da so zdravila ta prava.« Ljudje se ne zavedajo, da na bolezni kot so revma, visok krvni tlak ali glavobol zelo vpliva prehrana.

Prof. Michalsen opozarja na uspehe ameriškega kardiologa dr. Deana Ornisha, ki v svoji knjigi »Revolucija v terapijah srca« piše: »Čudilo me je, da se je zdravnikom zdelo normalno pacientom odpreti prsni koš, potem iz noge odvzeti žile in jih pripeti na srce – ni pa se jim zdelo normalno pacientom pojasniti pomena zdrave prehrane in gibanja. Dean Ornish svojim pacientom predpisuje pretežno rastlinsko hrano z malo maščobami in mnogo gibanja – s senzacionalnimi rezultati. Izgubijo ne le odvečne kilograme, nivo holesterola in krvni tlak se normalizirajo, celo poapnenje žil se zmanjša.

V ZDA je po besedah prof. Michalsena ta prehranski program priznana terapevtska metoda. »Med pacienti dr. Ornisha so znane osebnosti, med njimi nekdanji predsednik Bill Clinton, ki je moral dobiti stent in bypass. Ko je bil Clinton tik pred novo operacijo, je začel z Ornish dieto. Od takrat je bolj suh in mnogo bolj zdrav.« V enem od pogovorov za televizijo je Clinton o tem povedal: »Razmišljal sem, če zdaj ničesar ne naredim, je konec.«

Kaj naredi prehrano zdravo?

Profesor za naturopatijo na univerzitetni kliniki Charité v Berlinu in predstojnik centra za naturopatijo berlinske bolnišnice Immanuel priporoča polnovredno rastlinsko prehrano. Predelane hrane, bele moke in sladkorja bi se morali čim bolj izogibati.

Na podlagi množice prehranskih študij tako odgovori na vprašanje, kaj naredi prehrano zdravo: dosti zelenjave, sadja, zdrave rastlinske maščobe, oreščki, avokado, lane-no seme in druga semena. Med ogljikovimi hidrati je potrebno razločevati. »V svoji naravni obliki kot polnozrnat kruh, polnozrnat testenine in polnozrnat riž vsebujejo zdravje in nižajo tveganje za srčno in možgansko kap.«

»Manj pomembne, kot smo nekoč verjeli, so ribe«, pojasni dr. Michalsen. »In kar imajo zdrave oblike prehrane skupnega je, da so meso in klobase redkost ali jih sploh ni. Mlečni izdelki in jajca so prav tako redko na jedilniku.«

Ribjemu mesu nekateri pripisujejo zdravju koristne lastnosti, predvsem zaradi omega maščobnih kislin. Toda v resnici je precej manj zdravo, kot misli večina: koncentrirane živalske beljakovine povzročajo zakisanje telesa in lahko vodijo k vnetjem, osteoporozi in artrozi. Prav tako je zelo obremenjeno s težkimi kovinami. »Veliko večjo težavo pa vidim v ekoloških vidikih«, pojasni prof. Michalsen. »Nemalo vrst rib je pred izumrtjem. Deli svetovnih morij so izropani in nasvet naj redno jemo ribe, je na dolgi rok nesmiseln.« Ribje farme niso prava alternativa, saj tam uporabljajo velike količine zdravil (antibiotikov).

Zdravnik na tem mestu opozori, da ne rabimo jesti rib, da bi zadostili našim potrebam po omega 3 maščobnih kislinah: Naše telo gradi omega 3 maščobne kisline iz zadostnih količin rastlinskih alfa-linolejskih kislin, na primer lanenega semena. Tudi alge so bogat vir omega 3. Na splošno so rastlinske maščobe bolj zdrave kot živalske.

Prednosti rastlinskih beljakovin

Napačno je prepričanje, da naše telo potrebuje živalske beljakovine, ker bi naj imeli višjo vrednost kot rastlinske beljakovine, ali da moramo rastlinske beljakovine na zapleten način kombinirati. »To lahko na podlagi aktualnih podatkov odločno zanikamo: Telo razgradi beljakovine in jih ponovno sestavi, kakor jih potrebuje – neodvisno od tega, ali so živalskega ali rastlinskega izvora.«

Pravzaprav je nepredstavljivo, da kljub vsem znanstvenim dognanjem prehranske organizacije in zdravstvo ne reklamirajo rastlinske prehrane in da je v bolnišnicah ne uporabljajo v terapevtske namene.

»Nemško združenje za prehrano DGE, ki daje ton prehranskim nasvetom za vrtce, šole in bolnišnice, še ne upošteva teh dejstev«, pravi prof. Michalsen. »Njihovo znanje pogosto caplja leta za razvojem znanosti in njihove javne objave ne dajejo vtisa neodvisnosti od lobistov.«

Že nekaj let vedno več študij potrjuje negativen vpliv živalskih beljakovin na tveganje za pojav krvožilnih bolezni, možganske kapi in sladkorne bolezni. Zdravnik navede študijo univerze Harvard, v kateri so na 130.000 ljudeh preverili vpliv živalskih in rastlinskih beljakovin. Večje uživanje beljakovin rastlinskega izvora je bilo povezano z bistveno nižjo smrtnostjo zaradi krvožilnih bolezni.



Ribjemu mesu nekateri pripisujejo zdravju koristne lastnosti, predvsem zaradi omega maščobnih kislin. Toda v resnici je precej manj zdravo, kot misli večina: koncentrirane živalske beljakovine povzročajo zakisanje telesa in lahko vodijo k vnetjem, osteoporozi in artrozi.



Za preskrbo z omega 3 nam ni treba jesti rib. Laneno seme je najboljši rastlinski vir omega 3 maščobnih kislin.

Bi naj torej vsi postali vegetarijanci? »Če človek upošteva vse te zdravstvene vidike in etični vidik masovne živinoreje, okoljsko škodo in porabo energije, lahko na to vprašanje odgovori le z »ja«, pravi prof. Michalsen.

Mleko ni zdravo živilo

Dolgo je mleko veljalo kot zdravo živilo. Toda mleko negativno vpliva na zakisanost telesa, kar lahko vodi v pojav mnogih kroničnih bolezni. Nasprotno bazična rastlinska prehrana prispeva k zdravju. Tako lahko kronične težave z ledvicami zdravimo z bazično terapijo; že dolgo se priporoča hrana z malo živalskimi beljakovinami. Zdravnik pojasnjuje dalje: »Ocena mleka se je s temi spoznanji popolnoma spremenila. Dolgo je veljalo, da je z visokim deležem kalcija dober za kosti. Danes vemo, da je povsem obratno: Zaradi kisline, ki v telesu nastane zaradi mleka, izločanje kalcija bistveno presega njegov vnos. Mlečni izdelki imajo torej pri kalciju negativno bilanco in vsekakor niso terapija za osteoporozo.« Velika švedska študija je dokazala, da več kozarcev mleka na dan poveča tveganje za pojav osteoporoze.

Jajca niso zdrava

Prof. Michalsen piše, da ga pogosto vprašajo, ali so jajca zdrava. Njegov odgovor: Jajca niso zdrava. Po ugotovitvah študije visoka vsebnosti lecitina v rumenjaku preko metabolizma bakterij v črevesju poveča tveganje za nastanek krvožilnih in sladkorne bolezni. »Ob

tem so jajca pogosto obremenjena s klicami in toksini, salmonelo in podobnim. Zato svojim pacientom jajca raje odsvetujem.

Kaj govori v prid veganski prehrani?

Prehrana, ki ne vsebuje sestavin živalskega izvora, ni nujno bolj zdrava: »Tudi vegetarijanska ali veganska prehrana je lahko nezdrava, če je sestavljena pretežno iz testenin, sladkarij in predelane hrane«, piše avtor. »Če pa človek uživa raznoliko vegansko hrano, je to neverjetno zdravo. Tako zelo zdravo, da mora človek paziti, če dodatno jemlje tudi zdravila«.

Znano je, da veganska prehrana zelo zniža nevarni holesterol LDL in visok krvni tlak. Kdor torej jemlje tudi zdravila proti holesterolu in visokemu krvnemu tlaku, naj se posvetuje z zdravnikom.

Prof. Michalsen pravi: »Vegansko prehrano priporočam, ko imajo zdravila stranske učinke in ko so bolniki tako ali tako skeptični zaradi velikega števila zdravil (pri visokem krvnem tlaku, sladkorni bolezni in boleznih srca, se običajno predpiše več zdravil hkrati)«.

Sam se že deset let prehranjuje vegetarijansko, brez mesa, jajc in z zelo malo mlečnimi izdelki – tu in tam mu enostavno zadiši pizza s sirom. Njegova odločitev za pretežno rastlinsko prehrano je imela zdravstven razlog: »Konec koncev sem internist in kardiolog in sem vse te študije prebral«, je povedal prof. Michalsen. »Da pri tem vztrajam, pa ima tudi etične vzroke. Zakaj bi morale živali umirati, če to ni potrebno?«

Argumenti za zdrav in živalim prijazen način življenja

Prof. dr. Andreas Michalsen se v svoji knjigi »Zdravljenje z močjo narave« seveda ne ukvarja le s prehransko terapijo, temveč obdelava tudi druga področja naturopatije: Ponovno odkrite stare terapije kot so zdravljenje s pijavkami, vodna terapija, postenje, ajurveda, akupunktura in moč zdravljenja z rastlinami. Tudi ta poglavja so vredna natančnega prebiranja. V njih je avtorjev odločen poziv k novi medicini.

Vir: Freiheit für Tiere, 4/2017 str. 46
Prevod: mag. Martin Vrečko

Mi vsi smo eno...

dušice v različnih telesih...

Ne vem, kje naj začnem ... Zelo sem razočarana nad dejanjem meni dragih. Včeraj je iz kuhinjskega koša prikukala majhna drobna miška. Naenkrat je bila panika v hiši, kot da nas napada najhujša možna pošast. Zabičala sem jim, da ne bi slučajno kdo nastavil lepila, ker da bom jaz kupila živolovko, miško ulovila in spustila v naravo.

Zjutraj mi nekaj ni dalo miru. Odprem omaro s košem in vidim packo od lepila in eno dlačico. Grem gledat v kanto za smeti in malo pobrskam. Tam je bila. V vrečki z ostalimi smetmi in vsa v lepilu. Z obeh strani. Po vsem telesu. Negibna. Pogledam bolje. Rahlo se premakne trebušček. ŽIVA JE! Utrujena. Izmučena od boja s kruto mučilno napravo. Obljubim ji, da jo rešim. In akcija se začne.

Papir, olje, vata, palčke... Mažem prstek za prstkom, dlakico za dlakico in jo počasi odlepljam in rešujem iz grozljivke. Vmes nastavljam časopisni papir, da se ne bi ponovno zalepila. Majhni prstki in fini mini krempljčki se dotaknejo mojega prsta. Začne premikati nožice. Nadaljujem z delom. Ves obrazek je zalepljen. Usta, ušeska. Očke. Podrobno jih pregledam, namažem, da slučajno ne bi katerega dela izpustila. Končno je rešena lepila. Življenje se ji spet vra-

ča. Ampak akcije še ni konec. Rešiti se morava vsega olja. Z vatico naneseš šampon in jo nežno masiram. Prav vidi se ji, da ve, da ji pomagam. Spiram olje in upam, da se ne prehladi, da se ne zastrupi s šamponom. Očistim jo, koliko gre. Obrišem jo z vaticami, kolikor se le da in še posušim s fenom. Kako mu ji to godi! Vsa skuštran počiva v mojem naročju in se skriva pod trenirko ter uživa v fenanju. Poiščem škatlo, izvrtam luknjice za zrak, vanjo dam malo vode in super vitaminsko mešanico konopljinih in sončničnih semen ter ovsenih kosmičev. In toplo voleno nogavico. V sekundi se skrije vanjo. Sedaj počiva. Proti večeru pa bo lahko odjadrala v svobodo.

Dobila je tudi ime. Viki – zmagovalc. ❤️

Naj bo ta zgodba opomin za vse, ki si ne predstavljajo, na kako strašno in mučno smrt obsodijo bitje, ki jim ni storilo nič žalega. S tem, ko se živalce želijo rešiti s te grozljive mučilne naprave, si raztrgajo kožo, spulijo dlako, tudi ude so si pripravljene odgrizniti! A na koncu umrejo od lakote in žeje nekje v nekem košu za smeti. Zamislite si to agonijo!

Kako lahko nekdo komurkoli privošči takšno smrt?

Pripravila: Anja Popovič





Od nekdanj sem se spraševal zakaj se rože sadijo v korita in dajejo na balkon. Kot deček in moški v tem nisem nikdar videl prevelikega pomena. Do pred nekaj leti, ko me je ime omenjene cvetlice spomnilo na tisti november. Takrat je za mene pomen postal globlji.

Ded je imel lepo posest, vendar ne preveč veliko kmetijo. Ded je rad rekel, da imamo ravno toliko, kolikor enemu pripada. Bil je skromen, delaven možak, ki je poleg težke službe v livarni obdeloval zemljo in v tem našel svoj mir.

Ob hiši je bila mala hiška. Lepa. Rumene barve, streha je bila pokrita z bobrovcem. Hiške je imela zelena polkna in ograjico ob oknih, na katero je babi postavila lepo modro cvetje. Imenovalo se je modri čudež.

Včasih je bil tam prostor, kjer so imeli prašiče. Zadnja leta pa je bil prazen. Babica je imela notri mlade rastline in prostor za shranjevanje korit in prsti.

Tisto leto se je ded ponovno odločil, da vzredi domače meso. Meni se je kot osnovnošolskemu otroku to zdelo nekaj popolnoma smiselnega. Ker je bilo v rumeni hiški dovolj prostora za tri prašiče, je ponudil pomoč še sosedom, da so lahko svoje prašiče nastanili pri nas.

Bil je lep pomladni dan, ko je ded na dvorišče pripeljal lesen zabojnik, ki je glasno cvilil. S sosedom sta odpr-

la loputo prikolice in male pujske dvignila za zadnje noge ter jih odnesla v njihov novi dom.

Pujs, ki je bil omenjen, da bo naš oz. je bil naš, je bil fant. Imel je pego na zadnjem delu hrbta, na začetku njegovega zavitega repa. Bil je najbolj živahen in igriv. Rad sem se igral z njim. Veliko časa sem prebil z vsemi tremi pujsi, predvsem v času šolskih počitnic. Sicer niso imeli izhoda na prostost, sem pa jaz rad zahajal k njim.

Med nami se je spletlo pravo prijateljstvo. Vedel sem, da je naš bolj siten, kot onadva. In da je bila ena punčka.

Ko so malce zrastle, so dali vsakega v poseben prostor, da se ne bi kregali.

Kakor je bila hiška zunaj lepa, pa je bila znotraj zelo grda, pa ne zaradi pujsov. Oni so bili edino lepo v tej hiški. Bila je hladna, beton, tema, smrad in železne palice, ki jih je načenjala rja. To je oddajalo hlad. Večkrat sem se nanje jezil, da naj hodijo kakat drugam, a ne tja, kjer spijo. Seveda bi, če bi lahko. Čas, ki sem ga prebil



z njimi, je bil meni všeč, potem sem se vrnil v udoben dom. Oni pa so bili ves čas tam v tistem majhnem prostoru.

Počitnic je bilo konec, prišla je jesen in sčasoma zima. Modri čudež na polički je zamenjal šopek iz smrekovih vej.

Naš pujs pa je bil že zelo velik. Še vedno pa igriv, včasih je bilo prav težko že samo odpreti in zapreti vrata, ker je rinil na vse strani. Bil je tudi močan, težak. Vendar je bil moj prijatelj.

Pozno jeseni, ko je zapadel prvi sneg, me je babi odpeljala na izlet, ves dan sva hodila okoli in domov sva se vrnila pozno popoldne. Na dvorišču je bilo veliko sosedov, ki so delali klobase in krvavice.

Takoj sem stekel pozdraviti pujse in ko sem prišel v hiško, sem zagledal Pepeta. Bil je stisnjen v kot, ves zamazan, tresel se je. Ko sem ga želel pobožati je hlastnil proti meni, kot da me bo ugriznil. Bil sem užaljen. Z vejico, ki sem jo pobral na tleh, sem ga po smrčku vzgojno natepel, ker se prijatelj ne grize in če se je tako obnašal do drugih pujsov, ni čudno, da sta mu ušla.

Tako je bilo tudi naslednji dan. Pepe se je grdo obnašal in zelo sem mu zameril.

Naslednjega dne, spomnim se, da je oče imel prost dan bil je neki praznik, me je babica peljala v sosednjo vas v varstvo k prijateljem, češ, da imajo vsi veliko dela in bom tam tudi prenočil. Njihova posest je bila oddaljena slaba dva kilometra.

Ni mi dalo miru, Pepe se še nikoli ni tako obnašal. Z občutil sem, da je bilo tudi moje vedenje do njega zelo neprimerno. Med igro z domačimi otroci sem si dejal, da se mu moram opravičiti, ker se prijatelji ne tepemo med seboj. Bilo je že malce pred temo. V precej prevelikih škornjih sem po rahlo zasneženi poti pritekel domov, kjer je bilo ponovno polno sosedov, smejali so se in pripravljali vse potrebno, da se lotijo izdelovanja klobas.

Želel sem steči v pravljичno hiško.

Nato pa sem zagledal. Pepetov rep, s tisto piko.

Pepeta so zaklali.



Medtem ko me je babica oštevala, da ne bi smel kar tako oditi od tam in, da jih skrbi, da so že klicali, kje da sem... sem le zrl predse.

Tisti trenutek sem šele doumel, koga vse jemo. Kaj pomeni salama, klobasa. Bil sem potr.

Dolgo se nisem mogel sprijazniti z usodo mojega prijatelja in čez čas sem celo izvedel, da je bila njegova smrt težka. Sosed ni naredil dobro. Pepe je dolgo trpel in bil je večkrat zaboden. Tako so mi dejali.

Pred nekako sedmimi leti, je moje dekle domov prineslo cvetlice in dejalo, da jih bo dalo na balkon. Pove, da imajo zelo lepo ime, da se jim reče modri čudež.

V tišini sem obstal in spomin na tisti november se je vrnil, močan spomin, čustveno obarvan, kot še nikoli. Prevzela me je žalost, da sem tak, da to počnem in podpiram. Zlomil sem se.

Po pogovoru in izpovedi o življenja na kmetiji, sva se odločila, da ne bova več del takšnega življenja, kjer modri čudež pomeni trpljenje in zakol.

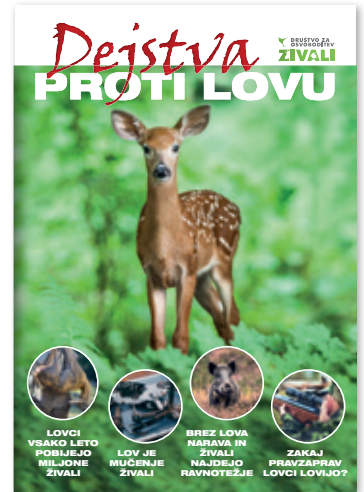
Postala sva vegetarijanca in čez leto dni vegana.

Avtor: anonimen

Odlomek iz knjižice Dejstva proti lovu

knjigo izdalo Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice

Narava ne potrebuje lovcev! Zakaj lovci lovijo?



Od naših prijateljev, ki ustvarjajo revijo Freiheit für Tiere smo dobili dovoljenje za prevod brošure »Dejstva proti lovu«. Del teksta objavljamo tudi v naši reviji.

Kljub vztrajnim propagandnim aktivnostim lovskih združb, postaja imidž lovcev vedno manj priljubljen: sprehajalci, lastniki psov, jahalci, gorski kolesarji lovcem ne dovolijo več njihovega zmerjanja in ogrožanja; protestirajo proti motenju miru v mestnih parkih, na pokopališčih, v bližnjih rekreacijskih območjih kot tudi proti množičnim odstrelom na pogonih. V časopisih lahko vedno znova beremo, da so lovci pomotoma zamenjali ljubezenske pare v koruznem polju, ali svoje lovske tovariše, ali ponije na pašniku z divjimi prašiči – to lahko marsikoga zunaj v naravi krepko prestraši – prav tako kot strelji na sprehajališču ali krogle, ki zadenejo avtomobile. Vedno znova šokirajo poročanja o mrtvih ali ranjenih zaradi uporabe lovskega orožja, kot na primer: »Lovec ustrelil svojo ženo«, »Lovec ustrelil svojega tekmeca«, »Lovec v prepiru ustrelil soseda«. Poleg tega milijoni zaščitnikov živali nimajo nobenega razumevanja, če lovci ustrelijo njihove hišne mačke ali grozijo, da bodo ustrelili njihovega psa. Organizacije za pravice živali vedno znova odkrivajo kršitve proti zakonom za zaščito živali, pri lovu s pogoni in prigoni kot tudi z lovom v ogradi, kjer na pol udomačene živali streljajo za denar. Tudi nihče več ne odobrava, da lovci lovijo zajce, čeprav so ti na rdečem seznamu ogroženih živali. Poleg tega ima 99,7 procentov prebivalcev druge pristoje dejavnosti kot pa streljanje in ubijanje živali.

Lovski lobi pa trdi, da je lov v naši kulturni krajini potreben. Brez lovcev bi srne in jeleni pojedli ves gozd in divji prašiči opustošili polja. Brez lovcev bi se divje živali preveč razmnožile – lovec prevzema vlogo iztrebljenih velikih roparskih živali. A ko se volk in ris ponovno povrneta, lovci zahtevajo odstrel, ker bi bili revirji požrti do praznega in seveda tudi zato, da bi zaščitili prebivalstvo pred temi »nevarnimi roparji«. Seveda bi bilo brez lova prebivalstvo ogroženo tudi zaradi kužnih bolezni kot so lisičja trakuljavost, steklina (ki se v Nemčiji ne pojavlja več), garjavost in kuga. Sicer pa so lovci priznani naravovarstveniki. Kdor tega ne razume, je naravi odtujeni meščan. Poleg tega je lov »strast« in zato bi morali imeti razumevanje. Človek je po naravi lovec in lovski nagon je prirojen. Glavni urednik nekega lovskega časopisa je pred kratkim celo zahteval, da bi moral biti lov – kot na primer sokolarstvo – priznan kot nematerialna svetovna kulturna dediščina. Lov je dediščina človeštva in »biti človek pomeni biti lovec« (*Heiko Hornung in Wild und Hund 3/2016, Editorial*).

Na nesrečo lovcev vedno manj ljudi verjame zгодbam lovcev o njihovi pomembni vlogi pri ravnotežju v naravi. Zlasti zato, ker številni biologi in zoologi javno opozarjajo, da se narava na področjih brez lova sama regulira – in da je zato lov nepotreben. Ravno nasprotno: lov ne regulira, ampak ustvarja neravnotežje. Z lovom se ustvarjajo nadštevilni staleži pri nekaterih vrstah živali, predvsem pri srnah in divjih prašičih, medtem ko so druge vrste živali zaradi lova ogrožene (*Prof. Dr. Josef H. Reichholf: Warum Jagd? Folgen des Jagdes für Menschen, Tiere, Pflanzen und Landschaft*).

ten. *TIERethik* 2013/2. Prof. Carlo Consiglio: *Vom Widersinn der Jagd*. Verlag Zweitausendundeins, 2001).

Lovci pobijejo letno čez 5 milijonov divjadi

380.000 nemških lovcev pobije okrog 5 milijonov divjadi, kot navajajo njihovi lastni podatki. V resnici je število z lovom pobitih živali bistveno večje. »Gotovo je nemogoče navesti točno število,« je priznal vodja enega od lokalnih lovskih združenj tožilstvu v Kölnu. Mnogi lovci niso navedli točnih števil, drugi so spet navedli popolnoma nerealna števila, ki jim ni verjeti. »Kdo ve, od kod prihajajo taka števila,« je izjavil vodja lokalnega lovskega združenja Johann Jütten (*»Hege- ringleiter sprach Tachelesu«* In: *Kölner Stadtanzeiger*, 16.3.2011).

Resnica je zagotovo še bolj kruta: Združenje za varstvo divjadi v Nemčiji ocenjuje, da lovci v Nemčiji letno pobijejo čez 9 milijonov živali (Združenje za varstvo divjadi: Lovci pobijejo več kot 9 milijonov živali. www.wildschutz-deutschland.de)

Kajti: število zadetkov pri »lovu v gibanju« (živali lovci preplašijo in pri njihovem begu ustrelijo) je izredno nizko. Na ta način je 70 procentov živali »le« obstreljenih in lahko pobegnejo. Te živali poginejo v mukah po urah ali dneh.

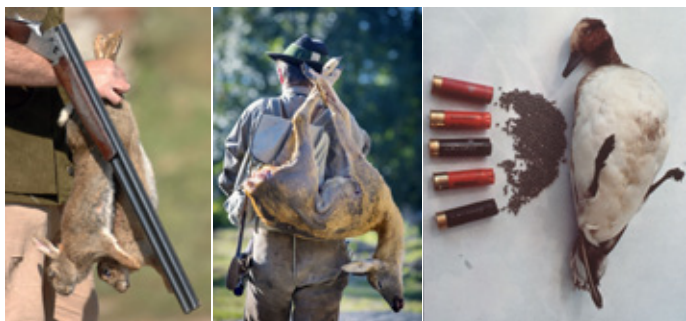
Tudi pri lovu na vodne ptice je zaradi razpršilnega delovanja šiber več ptic »le« ranjenih kot pobitih. V mnogih zveznih deželah je uporaba svinčenih šibrovk še vedno dovoljena. Svinec je strupena težka kovina, ki ima na naše okolje, kot tudi na naše zdravje, hude posledice. Nemški lovci letno izstrelijo nepredstavlji- ve količine, več kot 1.000 ton svinčenih šiber. Čeprav

Nemško združenje lovcev (Jagdschutzverband) meni, da je večina teh izstrelkov izstreljena na stojiščih, je njihov predstavnik Torsten Reinwald priznal, da najmanj 120 ton pristane v naravi (Belastetes Wildfleisch: Blei im Magen: *SPIEGEL online*, 24.12.2012).

S svinčenimi šibrovkami so zastrupljena tla in vodovje. Po besedah Združenja za varstvo divjadi Nemčije se s svinčem zastrupljena hrana zastrupi in umre okrog 300.000 živali. Vsak tretji belorepi orel v Nemčiji umre zaradi zastrupitve s svinčem (Tote Seeadler: Jeder Dritte stirbt an Blei. *SVZ*, 20.1.2016. *Antwort des Umweltministeriums in Mecklenberg-Vorpommern auf eine kleine Anfrage aus der CDU-Fraktion*).

Nekaj sto tisoč ptic, med njimi kormoranov, črnih lisk, labodov grbcev, šoj ter tudi psov in mačk ni sistematično navedenih v lovskih statistikah, kot ugotavlja Združenje za varstvo divjadi Nemčije. Poleg tega »lovci uporabijo« okrog 100.000 rac za izobraževanje lovskih psov, kot poroča nemška Zveza za varstvo živali (*Spor zaradi izobraževanja lovskih psov z živimi živalmi*. *Der Westen*, 23.8.2011).





Nezakonit lov na leto zahteva do 10.000 žrtev med pticami-ujedami, ugotavlja Odbor proti poboju ptic (*Odbor proti poboju ptic: Po vsej državi je zaradi nezakonitega lova pobitih do 10.000 ptic-ujed. Pressemedung, 8.4.2013*).

Za temi številkami se skriva trpljenje milijonov živali

A vse te številke ne morejo izraziti trpljenja milijonov živali. O takojšnji smrti pri lovu, še posebej ne pri pogonih in prigonih, v večini primerov ne more biti govora. Srne in divji prašiči so pogosto le obstreljeni. Lovci uporabljajo tako imenovane ekspanzijske ali deformacijske izstrelke, ki povzročajo ogromne rane. Ekspanzijski izstrelki so tako konstruirani, da se pri udaru v telo zaradi protipritiska tkiva »gobasto« razširijo. Plosko pritisnejo na telo, pri tem pa potisnejo tkiva narazen, raztrgajo in razkosajo organe in kosti živali. Pri izstopu iz telesa povzročijo za pest velike rane. Z raztrganimi notranjimi organi in raztrganimi pljuči žival ne umre takoj. Izkrvavi ali se zaduši. Zadata žival pri svojem begu preteče še več sto metrske razdalje. Zaradi strelav v pljuča, ki niso takoj smrtni, bežijo mnoge srne še dolge razdalje, preden umrejo. Druge bežijo s prestreljenimi okončinami, z raztrganimi notranjimi organi, ki visijo iz telesa, s katerimi se pri begu zapletajo in za seboj puščajo dele telesa, po katerih potem sledilci prepoznajo, za katero obstreljeno žival gre.

Sledenje – če je sploh izvedeno – traja pogosto ure ali dneve. Mnoge živali najdejo šele po nekaj dneh, potem, ko so zaradi ran v mukah poginile. Nekatere živali ne umrejo zaradi ran, temveč zaradi tega, ker s prestreljeno čeljustjo ne morejo jesti hrane.

Poleg tega se pri pogonih in prigonih živali razkropijo in tako se porušijo njihove socialne strukture. Mladiči izgubijo svoje starše, zato so tudi zapisani smrti. Tudi

celoletni lov na lisice ima za posledico, da v mesecu maju in juniju številni mladiči v brlogu poginejo zaradi lakote in žeje, ker je bila doječa samica-mati ustreljena.

Združenje veterinarjev za varstvo živali: Pri pogonih in prigonih 70 procentov divjih živali ne umre takoj

Po podatkih združenja veterinarjev za varstvo živali več kot 70 procentov divjih živali, še posebej pri prigonih, ne umre takoj, temveč zaradi strelav utrpijo hude poškodbe čeljusti, trebuha, okončin. Raziskave odkrivajo, da je pri prigonih le tretjina divjih prašičev ubitih takoj s smrtnim strelom v področje lopatic, prevladujoča večina pa je »le obstreljena s strelom v trebuh in druge dele telesa kot na primer v čeljusti ali v okončine«. 60 procentov obstreljenih srn je ranjenih s strelom v trebuh (*Tierärztliche Vereinigung für Tierschutz, TVT-Nachrichten, 2/2011*).

Mučenje živali pri pogonih in prigonih obsoja tudi nekaj pogumnih lovcev. Tako je predstavnik za stike z javnostmi lovske zveze v Aachnu in lovski svetovalec Karl-Heinz Kuckelkorn kritiziral z besedami, da je vrsta lova kot je prigon več kot vprašljiva s stališča varstva živali. Divjad vznemirijo in naganjajo v smeri proti strelcem. »Mimo strelcev živali panično bežijo. Padejo mnogi strelci, a še zdaleč ni vsak strel dokončen. Mnoge živali so le ranjene in poginejo pozneje v hudih mukah nekje v goščavi, ali pa so jim odstreljene okončine, ali pa pohabljene tekajo naokoli.« (*Karl-Heinz Kuckelkorn: »Jagd ist eine Frage von Ethik und Moral« Aachener Zeitung, 21.10.2010*)

Bernd Krewer, gozdar in vodnik sledilcev, ki s svojimi psi išče živali, ki so bile pri lovih obstreljene, da jim zada smrtni strel, je že pred 20 leti napisal: »Lahko smo zadovoljni, da take stvari ne pridejo prepogosto v javnost, kajti drugače bi naši upravičenosti, da smo varuhi narave, zelo slabo kazalo. O svojih izkušnjah ta strokovnjak na svojem področju poroča naslednje: »Okrog 100 sledenj sem opravil s svojimi psi. Zelo pogosto lovec ne more navesti niti, kako je stala divja svinja med streljanjem, ali je torej streljal v levi ali desni del telesa. Streljal je v temno gmoto, pri kateri se ni dalo prepoznati, kje je spredaj in kje zadaj.« (*Bernd Krewer: Über Hirsche, Hunde und Nachsuche: Neudamm-Neudamm, 1998, 2.Auflage, str. 80, str. 85*)

Da so divje živali redkokdaj pravilno zadete in da jih lovski psi žive razkosajo, si medsebojno odkrito priznavajo lovci v svojih medmrežnih komunikacijah. V javnosti in v uradnih objavah lovskih združenj se redno zatrjuje, da so živali takoj mrtve, ko jih ustrelijo, da so umrle brez bolečin in da strela niso niti slišale.

Vodnik sledilcev Bernd Krewer ne verjame, da bo resnica dolgo ostala v tajnosti: »Če bi zaščitnikom živali uspelo, da bi zelo zaposlenega vodnika sledilnih psov pridobili na svojo stran, bi bilo dan zatem z lovstvom za vedno konec. Mnogo stvari se mora v dejanjih in dopustnosti lovstva spremeniti, če želimo obstati pred vse bolj kritičnim prebivalstvom in od njega pridobiti soglasje za nadaljnji obstoj našega lova. Če družba lova ne akceptira več, bo lov izginil in ga bodo nadomestile druge oblike gojenja in upravljanja.« (*ebda.*, str.180)

Strelji s šibrami: nešteto obstreljenih živali

Pri streljih s šibrami je hkrati izstreljenih veliko majhnih krogel. Tako pride do tega, da je pri streljanju na skupino živali, kot na primer na jato ptic, le nekaj živali smrtno zadetih. Mnoge pa so zadete le z nekaj krogelami, tako imenovane obrobne šibre. Le-te bedno poginejo zaradi zastrupitve s svincem ali sestradajo zaradi posledic poškodb. Po ocenah rezultatov obsežnih raziskav biologi smatrajo, da je število s šibrami obstreljenih in ranjenih ptic višje kot število pobitih. Tudi pri streljih s šibrami na zajce in divje kunce so podobni rezultati.

Pri večjih živalih, kot so lisice, šibrovke skoraj ne povzročajo resnih poškodb. A količina šiber in velikost zadete površine telesa izzoveta stanje šoka, zaradi katerega naj bi žival umrla. Neredko pa žival umre zaradi zastrupitve s svincem ali za posledicami, na primer zato, ker ne more več loviti plena.

Forumi

V enem od lovskih forumov na medmrežju je to dejstvo jasno poudarjeno:

»Pomočnik lovca« navaja: »Včeraj zvečer na 30 m (to razdaljo sta ponovno izmerila dva moška) lisica obstreljena s 3,5 kalibrsko šibrovko, a je odšla skoraj 1 km daleč v sosednji revir. Ste kaj takega že doživeli? Jaz sem zagotovo dobro zadel, kar so dokazovali tudi

vsi sledovi v snegu (= kri, deli organov in kosti, ki so s strelom izbiti iz telesa živali). Naslonil sem na streho avtomobila in streljal, zaradi česar sem prepričan, da sem dobro zadel. V snegu so bili dobro vidni obroči le nekaj šiber, ki niso zadele (kar je sicer zelo zanimiva slika). Pot (= kri) je bil napackan po celotni sledi približno vsakih nekaj metrov različno močno.«

»30.06spr« piše: »Pri našem pogonu je eden od strelcev z idealne razdalje za strel s šibrovko obstrelil lisico in ta se je takoj skotalila (= večkrat prevrnila). Mladi pes takoj na njo, a lisica je imela še nekaj proti temu, da bi se pustila aportirati (= da bi jo lovski pes odnesel). Mladi pes se je vrgel na lisico, tako da ni bilo več mogoče streljati. Tudi ta lisica se je močno potila (= krvavela) lahko smo ji sledili do brloga. Zaprli smo vse vhode in naslednji dan z vodnikom psov ponovno tja. Takrat nisem več bil zraven. A rezultat je bil: lisica je skočila (= pobegnila iz brloga). Strelci še niso bili pripravljene, vsi so bili mnenja, da je lisica že mrtva! Lisica je že drugič pobegnila.«

Mučenje živali pri lovu s pastmi

Javnost je slabo seznanjena, da je lov s pastmi v Nemčiji še vedno dovoljen. Pasti nastavljajo lisicam, jazbecem, kunam, rakunom, mačkam, zajcem in dihurjem. Te živali veljajo pri lovcih za »roparice«. Z lovom na te plenilce si lovci obetajo višje število pobojev pri »nizki divjadi« (zajci, kunci, fazani, jerebice).

V klasični lovski literaturi »Knjiga lova s pastmi« v predgovoru piše: »Lov s pastmi je napet. Kdor ga obvlada, bo poplačan z izrednimi vtisi tako pri »plenilcih«, kot pri »nizki divjadi« (*Hans-Joachim Borngräber, Anton Ganz und Andre Westerkamp: Das Fangjagdbuch. Büchenmacher-Verlag, 2001*).



Tako pasti, ki takoj ubijejo žival, kot pasti, ki ujamejo žival živo, povzročajo živalim neizmerno trpljenje. Pasti, ki naj bi takoj ubile žival povzročajo lisicam in drugim plenilcem, kot tudi psom in mačkam, dneve trajajoč smrtni boj. Če se ujame večja ali manjša žival, kot je predvideno za to past, udarna zapora živali ne zadene smrtno, jo le priščipne. Ali pa živali skušajo s tačko izbežati vabo. Nato zapora udari in noga je priščipnjena. Mnoge lisice in mačke tako dolgo vlečejo, da lahko pobegnejo z na pol odsekanimi okončinami. Lisičje samice, ki vedo, da jih v gnezdu čakajo lačni mladiči, si celo odgriznejo tace, da lahko pobegnejo.

Pri pasteh, ki ujamejo žival živo, ujete živali zajame panika, poškodujejo se, trpijo lakoto in žeje. Čeprav je predpisan reden nadzor pasti, številne živali umrejo v svoji paniki za srčno odpovedjo ali zaradi lakote in žeje. Živali, ki jih lovci najdejo v pasti žive, jih ustrelijo ali potolčejo.

Strašljive številke: tudi ljudje so žrtve lovcev

Iniciativa za odpravo lova že od leta 2001 dokumentira žrtve lova zaradi nesreč pri lovu in kaznivih dejanj z lovskim orožjem v Nemčiji. Leta 2016 je bilo najmanj 14 mrtvih zaradi lovcev in lovskega orožja. To je manj kot v preteklih letih: leta 2015 je bilo najmanj 23 mrtvih, 2014 je bilo 25 mrtvih in leta 2013 celo najmanj 40 mrtvih. Če beremo osmrtnice, ki so dokumentirane na internetni strani www.abschaffung-der-jagd.de, nam takoj pade v oči, da gre manj za klasične lovske nesreče (»Lovec je zamenjal lovca za divjega prašiča«), temveč gre predvsem za oborožena dejanja v medsebojnih odnosih (»Lovec ustrelil svojo ženo«, »Lovec ustrelil svojo življenjsko sopotnico in sebe«, »Ustre-



ljena bivša žena«, Lovec ustrelil tekmeca in samega sebe«, »Oborožen spor v lovski družini«).

Pri nesrečah pri lovu in kaznivih dejanjih z lovskim orožjem brez smrtnega izida, poleg klasičnih nesreč pri lovu (»Lovec ustrelil lovca pri lovu na lisice«, »Lovec se je ustrelil v nogo«) srhljivo narašča število poročil o ogrožanju neudeleženih. Poročila kot »Strela na sprehajališču«, »Oboroženi lovec v kopališču«, »Deček se je ujel v past za lisice«, »Lovec je ustrelil soseda« močno odmevajo v medijih.

Ravno pri lovih v času žetve (večje število lovcev obkoli polje, da med žetvijo strelja na bežeče živali) ter pri pogonu in prigonu je vedno več avtomobilskih nesreč zaradi živali, ki bežijo pred lovci. Razen tega pogosto prihaja do nevarnih zadetkov v hiše in avtomobile: »Avtomobil zadet z izstrelki pri pogonu«, »Pogon – voznica smrtno nevarno poškodovana«, »Krogla je zadela delavnico«, »Lov na divje prašiče: strela na terasi«, »Lov na divje prašiče: strel zadel v hišo«. Letno je na kmetijskih zadrugah čez 800 lovskih nesreč. Smrtne drame v medsebojnih odnosih, povzročene z lovskim orožjem (Lovec ustrelil ženo ali ustrelil soseda), ne štejejo kot lovske nesreče, temveč kot kaznivo dejanje. Statistiki o mrtvih in poškodovanih pri lovu ali z lovskim orožjem ne vodijo niti lovska združenja, niti državne oblasti, niti državni statistični uradi. Lovci merijo le število ubitih živali, ne pa človeških žrtev njihovega krvavega hobija (*Iniciativa za odpravo lova* www.abschaffung-der-jagd.de/menschenalsjaegeropfer/index.html).



Veganstvo in šport - 2. del

Hranilne snovi: »tankanje športnika«

Hranilne snovi so – govoreno v slikah – »polnjenje športnikovega tanka«. Ben razloži, da so ogljikovi hidrati za športnika najpomembnejši dobavitelji energije in bi morali zavzemati največji del v naši prehrani. Pri tem bi se morali izogibati beli moki, industrijskemu sladkorju in gotovim proizvodom. Namesto tega bi se morali odločiti za kompleksne ogljikove hidrate, ki so polni balastnih snovi, ker vsebujejo višjo hranilno gostoto. Kompleksni ogljikovi hidrati se počasneje metabolizirajo ter skrbijo za konstantno koncentracijo krvnega sladkorja in dalj trajajočo preskrbo z energijo. Najboljši dobavitelji kompleksnih ogljikovih hidratov so zelenjava, sadje, proizvodi iz polnovredne moke in stročnice. Razen tega nas oskrbijo še z važnimi vitamini, minerali in balastnimi snovmi.

Maščobam Ben pravi naše »celice za gorivo«. Bistveno je, da vzamemo prave maščobe v ustreznih količinah. Kot vemo maščoba ni enaka maščobi. Rastlinske maščobe iz lanenega olja, konopljinca olja, olivnega olja, bučnega olja, orehov, avokada ali čia semen vsebujejo visok del zdravih, enkrat zasičenih in večkrat zasičenih oleinskih kislin, kot sta življenjsko pomembni omega-3 in omega-6 oleinski kislini. Ker rastlinska olja ne vsebujejo holesterina, preprečujemo tveganje za obolenja srčnega krogotoka.

Beljakovine so zidaki: Rabimo jih za izgradnjo celic in mišic, za zdravje kosti, za regulacijo metabolizma, za imunsko obrambo in še za marsikaj. Za izgradnjo lastnih telesnih beljakovin telo potrebuje 20 aminokislin. Od teh je 8 esencialnih aminokislin, ki jih telo ne more proizvesti in se jih mora dovajati telesu s hrano. Odlične proteine najdemo v stročnicah, kot npr. v leči, fižolu in grahu, v lupinah (volčjem bobu), konoplji, žitu, orehah.

»Pri tem ni pomembna kvantiteta beljakovin, ampak kvaliteta. Beljakovine naj bi imele po možnosti visok delež esencialnih beljakovin,« tako Ben Urbanke. »Hitreje ko regeneriraš, toliko hitreje lahko spet treniraš.«



Naše telo ne potrebuje samo makrohranilnih snovi (beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate) temveč tudi mikrohranilne snovi: vitamine, minerale, sekundarne rastlinske snovi. Pomanjkanje enega ali več mikrohranilnih snovi lahko povzroči bolezn. »Športniki potrebujejo tri do štirikrat toliko mikrohranilnih snovi kot nešportniki,« pove Ben Urbanke. Mikrohranilne snovi dobimo posebej iz svežega sadja, zelenjave, zeleno-listnate zelenjave, zelišč in divjih zelišč, orehov, semen, polnovrednega žita. Hranilne bombe so super živila, kot so žita Inkov, kvinoja in amarant, čia semena, konopljino seme in olje, lupine, kokosov oreh, zemeljski mandelj, jagode aronije, acai in goji semena, kakonibs, baobab, maca, moringa, pšenična in ječmenova trava, korela ter spirulina.



OPTIMALNA OSKRBA Z ENERGIJO

Pravilen tajming

»Pravilen tajming je za sprejemanje hrane odločujoči faktor za dosežek,« tako kolesar. V svoji knjigi razlaga, kako je videti optimalna preskrba z energijo pred, med in po športni obremenitvi. Predstavlja recepte za hitre obroke za športnike, kot so zmešančki, rebra, geli in okusne jedi, specialno uglašene na faze pred športom, med športom in po športu.

Pred športom

Pred športom naj bi bila energijska shramba dobro napolnjena z uravnoteženo hrano iz kompleksnih ogljikovih hidratov, kakovostnih beljakovin in dobrih maščobami kot tudi z veliko vitamini in minerali. Zadnji obrok pred športom naj vsebuje malo škroba

(kompleksni ogljikovi hidrati), razen tega naj bo reven beljakovin, maščob in balastnih snovi, da prebave preveč ne obremenimo. Idealna je npr. zmešančkova bovila s kokosovo vodo, s čia semeni, baobabom, moringa ali mača semeni in sadeži (npr. banane, jabolka, pomaranče, dateljni, goji jagode). V »Be faster – go vegan« najdete številne recepte za okusne zmešančke pred športom.

Med športom

Odločilno vlogo igra preskrba med potjo, če tvoj šport traja več kot uro in pol,« obrazloži Ben Urbanke. »Potem je na vrsti lahko prebavljiva hrana v majhnih porcijah, zato pa večkrat.« Kompleksni ogljikovi hidrati poskrbijo za konstanten nivo krvnega sladkorja, da ne postanemo lačni in ne doživimo padca dosežkov. »Tvoja preskrba naj bo tudi praktična za vzeti s seboj in naj vsebuje veliko hranilnih snovi ter po možnosti z majhnim volumnom in težo.« Za vzeti s seboj, za spotoma, so prikladne energijske kroglice, rebra npr. goji jagode, dateljni, mandeljni, orehi in kakonibs. Idealni so geli in pudingi z namočenimi čia semeni, kokosova voda, moka lupine in sadeži (npr. banane, jabolka, dateljni). Ustrezne recepte Ben Urbanke predstavlja v svoji knjigi.

Goji jagode in dateljni se dajo grizljati tudi spotoma. Na večdnevni turah je priporočljivo vzeti s seboj čia semena, namočena v kokosovi vodi ali drugi pijači – gotovo! Čia semena so prave hranilne bombe, ki dobavljajo dolgo trajajočo energijo.

Po športu

»Neposredno po obremenitvi se začenja najpomembnejša regeneracijska faza. Rezervoarji vode in energije se morajo spet napolniti, shrambe glikogena so tako rekoč prazne,« pravi kolesar. »Po možnosti naj bi se hitro napolnili, ker v prvih dveh urah po obremenitvi mišične celice posebej dobro sprejemajo energijo.« Zdaj potrebujemo kombinacijo kompleksnih ogljikovih hidratov in kvalitetne, hitro uporabljive beljakovine, da se mikro poškodbe v mišicah, kitah in sklepkih popravijo ter se mišice optimalno zgradijo. V regeneracijski fazi je prav tako pomembno dovajanje vitaminov in mineralnih snovi. Idealni so kvinoja, amarant, moka lupine, orehi, konoplino seme, zemeljski mandeljni, beljako-

vine graška in konoplje, mešane s sadjem (npr. banane, borovnice, ananas ...), avokado, špinača ali zelišča.

V Benovi knjigi najdemo veliko okusnih receptov, ki po športu optimalno podpirajo regeneracijo: zmešančki, juhe, solate, pa tudi glavni obroki, kot so špageti s cuketami, čičerikini rezanci, tai – kokos – kari, mango – dateljni ali bovla iz kvinoje, zelenjava in drobljenec iz lupine.

BEN URBANKOVI RECEPTI ZA ŠPORTNIKE IZ

Be faster – go vegan

Pred športom: mača – mango – kokos = smuti

Dodatki:

250 ml kokosove vode, 1/2 ananasa, 1 mango, 1 VŽ mača praška, 5-10 ledenih kock.

Priprava: Mango in ananas olupimo in grobo narežemo na kocke. Vse dodatke v mešalniku dobro premešamo.

Pred športom: čia – mango – jagoda – banana = zmešanček

Dodatki: 250 ml kokosove vode, 250 g jagod, 1 banana, 50 g čia semen, 250 ml tihe vode

Priprava:

Čia seme zmešamo v tihni vodi in pustimo da se najmanj 10 min. namakajo. Občasno premešamo. Banane in mango olupimo, grobo nakockamo. Vse dodatke damo v mešalnik in dobro zmeljemo.

Med športom: kroglice iz čia in dateljnov

Dodatki:

250 g dateljnov, 150 g zemeljskih mandeljnov, 100 g kaše, 3 VŽ čia semen, 1 VŽ limoninega soka, kokosovi kosmiči za posipanje.

Priprava:

Dateljne nasekamo, vse dodatke razen kokosovih kosmičev v mešalniku zmeljemo. Z mokrimi rokami oblikujemo krogle in jih povaljamo v kokosovih kosmičih.

Po športu: lupina – kokos = zmešanček

Dodatki:

100 ml kokosovega mleka, 3 pomaranče, 10 listov poprove mete, 4 VŽ moke lupine, 5-10 ledenih kock

Priprava:

Pomaranče olupimo, liste poprove mete operemo. Vse skupaj v mešalniku dobro zmeljemo.

Po športu: kaše – ananas – lupina = zmešanček

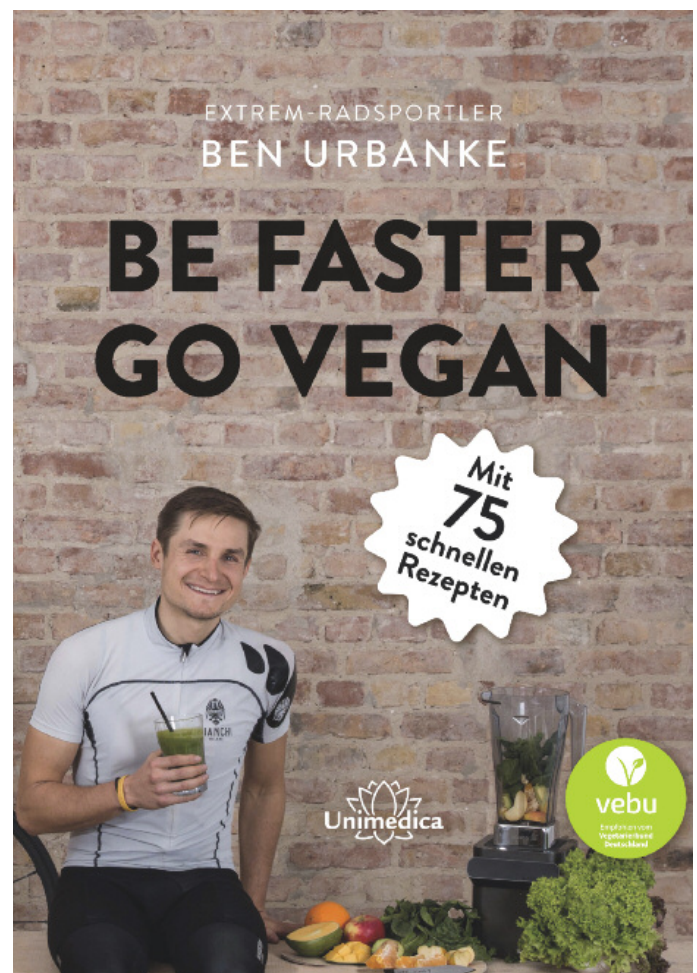
Dodatki:

250 ml tihe vode ali kokosove vode, 150 g ananasa, 1 banana, 2 dateljna, 1 VŽ čia semen, 2 VŽ moke volčjega boba

Priprava:

Banane in ananas olupimo, grobo nakockamo. Dateljne in vse ostalo damo v mešalnik in dobro zmeljemo.

Prevod: Emillie Erath



VEGE PIKNIK

v idili Mestnega parka

Na sončno soboto, 23.9. 2017, je v Mestnem parku Celje potekal 1. Vege piknik, ki so ga je organizirali člani Društva za osvoboditev živali in njihove pravice.

Namen piknika je bil ljudem približati zdrav način veganskega življenja in predstaviti svobodo in pravice za vse živali.



Letos so se tudi na celjskem predstavili ponudniki in razstavljalci veganske prehrane ter izdelkov. Manjkala tudi niso društva za zaščito živali, ki so obiskovalcem približala pogled na položaj živali v sodobni družbi ter jih tako opozorila na dejanja krutosti, ki so očem prikrita.



Na stojnicah je bilo možno poskusiti in kupiti različne veganske dobrote, od veganskega golaža, namazov, pekovskih izdelkov, čajev in odličnih sladic.



Manjkali tudi niso ponudniki veganskih izdelkov, kot so kozmetika, čevlji in lesene igrače za otroke, ki so obiskovalcem približali, da se lahko izdelujejo, nosijo in uporabljajo izdelki iz naravnih materialov, ki niso živalskega izvora.

Radovedni obiskovalci so si lahko virtualno ogledali resnično življenje živali skozi njihove oči ter jim tako omogočil vpogled v realnost mesne industrije. Mnoge je posnetek pretresel ter jih s tem pripravil k razmisleku o krutem izkoriščanju živali v prehranjevalne namene.

Dogajanje je popestrilo predavanje magistra Marjana Kreblja, ki nam je predstavil tri zgodbe veganstva, skozi katere se je (skoraj) vsak obiskovalec lahko našel.

Celotno dogajanje piknika so popestrile odlične zelenjavne maskote iz Vegafesta, ki so bile zanimive predvsem za najmlajše. Prijazne prostovoljke so poskrbele tudi za otroški kotichek, kjer so otroci in odrasli lahko ustvarjali z različnimi tehnikami ter izdelovali izdelke iz recikliranih materialov.



Člani društva se zahvaljujemo vsem razstavljalcem, prodajalcem, sponzorjem in seveda obiskovalcem, ki ste naredili odlično vzdušje na samem pikniku in zaradi vas je organizacija samega dogodka več kot plačana.



Posebna zahvala gre tudi vsem prostovoljcem predvsem iz okolice Celja, ki so pomagali pri izpeljavi Vege piknika.

Se vidimo na Vege pikniku 2018, do takrat pa vabljeni na razne dogodke, o katerih bomo sproti obveščali.

*Avtor: Romana Stojnšek
Foto: Nadja Andželović*





NAMAZ IZ GRAHA



z blagim orientalskim pridihom

Odličen na kruhu, kot topla omaka ali sveža pomaka.

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

180g 2,85 €
št. 01638 1,58 € / 100g

DOBRO ZA VAS DOBRO ZA ŽIVALI IN NARAVO

NAMAZ IZ BOBA



kreпки beljakovinski namaz

Odlično se dopolnjuje s svežo in kuhano zelenjavo ali jabolki.

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

180g 2,85 €
št. 01147 1,58 € / 100g



BIO KAVA IZ VOLČJEGA BOBA

**za aromatičen užitek
brez kofeina**

Kava, ki vas bo spominjala na kavo, kakršno je kuhala vaša babica. Narejena iz volčjega boba pridelanega v Mirosljubnem kmetijstvu.

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

250g 2,85 €
št. 00078 1,14 € / 100g

NAMAZ IZ AJDE



**Po Koroškem, po
Kranjskem že ajda zori ...**

Kot namaz si jo na kruhu že vsak zaželi, prav zares ;-)

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

180g 2,85 €
št. 01637 1,58 € / 100g

NAMAZ IZ ČIČERIKE



svež kremni namaz

Čudovito začinjen, primeren tudi kot omaka za testenine, riž, zelenjavo, ...

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

180g 2,85 €
št. 00256 1,58 € / 100g

PŠENIČNI DROBLJENEC



že pripravljen v kozarcu

Tekne hladen na kruhu in seveda kot topla vege bolonjska omaka k testeninam, rižu ali h krompirju.

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

180g 2,85 €
št. 0671 1,58 € / 100g

Nadaljnje informacije o izdelkih – sestavine, hranilne vrednosti, alergeni – najdete na naši spletni strani www.vege-dobro.si ali na telefonski številki 01/505 57 99.

WWW.VEGE-DOBRO.SI

VEGEPOLPETE



z volčjim bobom, čičeriko in kvinojo
Mojstrsko začinjeno, takoj pripravljeno, prijazno vam, naravi in živalim. Iz mešanice **vegepolpeta** pripravite burgerje, razne polpeta, čevapčiče, nadev za pico, vegebolonjsko omako ...

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

180g 2,97 € | 4x 180g 10,69 €
št. 00062 1,65 € / 100g | št. 00070 1,48 € / 100g

VEGEPLESKAVICA



Z **vegepleskavico** je vaša postržba hitra tudi za vegane. Masa zanjo je že pripravljena. Dolijete vodo, počakate 5 minut in že lahko pečete.

Iz nadz. ekološke pridelave SI-EKO-002.

200g 2,85 €
št. 00600 1,43 € / 100g
4x 200g 10,26 €
št. 00601 1,28 € / 100g

ČEMAŽEV PESTO

svež čemaž v olju

Izredno bogastvo gozdnega česna razvaja vaš okus.

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

125g	2,80 €	330g	5,20 €
št. 00046	2,24 € / 100g	št. 00277	1,58 € / 100g

BAZILIKIN PESTO

Vonj in aroma sveže bazilike.

125g	4,80 €	Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.
št. 00077	3,84 € / 100g	



KDO SMO?

Smo trgovina, proizvodnja in kmetje – tesno povezani. Naš cilj je, da dobite resnično zdravo in naravno pridelano hrano, kmetje pošteno plačilo za svoje delo, narava in živali pa zaščito in pomoč.

Naši veganski izdelki postajajo vedno bolj cenjeni po vsej Sloveniji. Naročajo jih trgovine z zdravo prehrano, lokali z gostinsko ponudbo kot tudi vrtci in šole.

KJE KUPITI?

Trgovina K naravi

Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana

Delovni čas:

pon - pet 9.00 - 19.00, sob 9.00 - 13.00

PRODAJA PO POŠTI

Naročite in pošljemo vam – po vsej Sloveniji:

Tel. 01 505 57 99

GSM 031 681 426

Email: knaravi.ibi@gmail.com



WWW.VEGE-DOBRO.SI

NAMAZ IZ ČESNOVIH VRŠIČKOV

poln okus po svežem česnu

Pesto, namaz in začinba v enem. Z njim začinite juhe, solate, omake ali si pripravite okusno malico.

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

180g	3,50 €
št. 00041	1,94 € / 100g



ŽITNI GURME



iz rastlinskih beljakovin in sončničnih semen, tako za vsejede kot vegetarijance in vegane

Žitni gurne je že gotova jed, tako da ga lahko dodate v sendvič ali na kruh in uporabite kot prilogo raznim jedem. Lahko pa ga tudi popečete na vročem olju ali na žaru. Odličen je tudi pečen po pariško.

100g	1,56 €
št. 00712	1,56 € / 100g

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.



VEGANSKE KLOBASICE

iz pšeničnih beljakovin, pirine moke, ...

Po vsebini in po okusu doživetje za sladokusce. Lahko jih uživar surove, popečemo ali skuhamo.

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

Veganske salame

370g, pikantna	5,77 €
št. 01516	1,56 € / 100g
370g, blaga	5,77 €
št. 01516	1,56 € / 100g

Klobasice, 4 komadi

280g, pikantne	4,37 €
št. 01516	1,56 € / 100g
280g, blage	4,37 €
št. 01516	1,56 € / 100g



AlgOmega3

z dodatkom

KLAMIN[®]

life'sDHA[™]
HEALTHY BRAIN, EYES, HEART

Najbogatejši rastlinski vir omega-3

(tudi) za vegetarijance

Dolgo je veljalo prepričanje, da so morske ribe in nekateri rakci najbogatejši vir omega-3. Najnovejše dognanje pa je, da so **glavni prvotni vir omega-3 modrozelenih alge** v planktonu, in samo zato, ker se ribe in rakci z njim hranijo, so (bile) pomemben vir omega-3. Ribe in rakci sami torej ne proizvajajo omega-3, temveč se le hranijo z algami. V ribah se kopičijo tudi težke kovine in pesticidi, ki slabo vplivajo na živčevje in možgane. Zato je toliko bolje, da zaužijemo **omega-3 maščobne kisline neposredno iz alg**, in ne posredno iz rib in rakcev.

Dodan je **KLAMIN**[®], ki še poveča učinkovitost omega-3.

Klamin[®] (patentirana formula iz klamatske alge) je odlična **hrana za možgane**. Vsebuje veliko hranil, ki so zelo pomembna za živčni sistem, zlasti vitamine B1, B3, B9 (folna kislina) in B12.

Klamin **omogoča tudi boljšo absorpcijo omega-3** v telesne celice.

Zakaj so pomembne omega-3?

- Za nosečnice in doječe matere (plod oz. otrok jih tako za optimalno rast in razvoj prejme preko matere),
- za preprečevanje težav srca in ožilja,
- za uravnavanje vnetnih procesov v telesu,
- za dobro delovanje možganov (otroci, starejši),
- ADHD,
- težave živčevja,
- ohranjanje dobrega vida.

več na:

www.vidastudio.si

AKCIJA!



Preizkušeno! Deluje! Poskusite!



VI-DA Studio d.o.o • Celovška 280 • Ljubljana • tel.: 01 256 74 74 • 040 331 820 • info@vidastudio.si