

Gimnazija Mostar  
Školska godina 2005/2006

# SEMINARSKI RAD IZ BIOLOGIJE

TEMA: KRAJ SVIJETA  
( LEŠEVI U NAŠIM USTIMA )

*Mentor: Mirsada Šehić, prof.  
Učenik: Denis Drljević*

*" Budućnost i ono najdalje neka ti budu uzrok tvoje današnjice... "  
Friedrich Nietzsche*

# KRAJ SVIJETA

## ( LEŠEVI U NAŠIM USTIMA )

*Čovjekova stvarna dobrota može se pokazati u svoj svojoj čistoći i slobodi samo u odnosu prema nekome ko ne posjeduje nikakvu moć. Pravi je ispit ljudskog morala, onaj osnovni (tako duboko iskren da izmiče našem pogledu), u čovjekovu odnosu prema onima koji su mu prepušteni na milost i nemilost – prema životinjama. A baš je tu došlo do čovjekovog potpunog sloma, toliko elementarnog da su iz njega proizašli svi ostali.*

*Milan Kundera*

## **PRIJE RADA:**

*Dugo sam mislio da je dovoljno nekome objasniti etičke principe koji nam ne dopuštaju da nanosimo patnju bićima koja osjećaju da bi se promijenio i počeo razmišljati o nečemu od čega je dotad okretao glavu, a što je u svakom pogledu neizmjerljivo važno – što bi na kraju, vrlo brzo naime, rezultiralo prelaskom na vegetarijansku prehranu.*

*Mislio sam da se ljudi ne boje pogledati istini u oči, te da ako o nekim stvarima nisu informisani i ako se u njima samima nije započeo razvijati određen stav prema nečemu – kao rezultat dužeg razmišljanja i sakupljanja čvrstih argumenata za odbranu tog stava – nikada ne bi ignorisali tuđe opravdano nastojanje da im pokaže tu istinu i da im ukaže na ispravan stav (bez obzira o čemu se radilo), niti da bi odbacivali svaki uvjerljiv argument koji ide tom u prilog – niti da bi, pak, istrajavali u odbrani svojih dotadašnjih stavova zasnovanih na navikama i tradiciji, koristeći pri tom sasvim neosnovane argumente.*

*Nisam mogao zamisliti da neko može biti u tolikoj mjeri bezosjećajan, da ne kažem izopačen, da bi ignorisao patnju nevinih!*

*Nisam mogao zamisliti da sve to neopravdano zatvaranje očiju pred istinom i potpuno besmislene odbrane provođenja okrutnosti nad drugima mogu biti uzrokovane našom željom za produžetkom navika i užitka!*

*Međutim, sada sam svjestan da je skoro besmisleno pozivati se na osjećajnost ljudi i na osnovu toga ih pokušavati uvjeriti kako je vegetarijanstvo ispravan način prehrane ljudskih bića i kako se zbog sebe samih i naše savjesti koja nam brani da uništavamo prelijep, nevini život trebamo odreći naših navika u što kraćem roku.*

*Stoga sam u ovome radu pokušao pozvati se prije svega na razum i zdravorazumsku logiku koja čovjeka vodi putem koji je za njega više koristan, a koji pritom uzima u obzir (ako ni zbog čega drugog, a ono radi sebe samog i vlastite dobrobiti i dobrobiti svoje djece) i vrlo blisku budućnost. Pritom sam se posebno posvetio ekološkim i zdravstvenim razlozima koji nas također vode prema vegetarijanstvu, uzimajući u obzir i moralne razloge koji nas obavezuju prema drugim ljudima, ako već ne prema životinjama, a koji su većini ljudi dovoljni za promjenu (jer većina nas je spremna posvetiti mnogo vremena radu za dobrobit ljudi, a pri tom zanemarujući patnje drugih bića) obrađujući problem gladi u svijetu, kao i objašnjavajući dobrobit i korist čovječanstva koja proizilazi iz prelaska na vegetarijansku prehranu. Jedan sam dio posvetio prirodnim resursima i tome koliko je važno za dobro cijele planete da se okrenemo od tradicije i prihvatimo vegetarijansku / vegansku prehranu.*

*Ipak, za mene je najvažniji razlog onaj moralni. Mislim da bi bilo sasvim neosnovano i nepravedno pretpostaviti da nema osjećajnih i dobrih ljudi na svijetu, koji jednostavno nisu upoznati sa činjenicama i koje sama ta neinformisanost sprječava da donesu ispravne i pravedne odluke. Stoga sam na kraju posvetio jedan dio etici, pri tom opisujući metode koje se koriste za uzgoj životinja za jelo – u nadi da će i ti podaci potaknuti barem neke čitaoce ovog rada da promijene svoje stavove ili, pak, ako su već na pravom putu da ih učvrste! Također sam u drugi dio unio i jedan kratki odlomak o tzv. utočištima, iako ih u našoj zemlji nema. Mislim da je bitno ukazati na njihovo postojanje, kao i na činjenicu da takva mjesta ne predstavljaju idealizovani, nestvaran ili nemoguć svijet, s nadom da će i životinje naše zemlje nekad biti spašavane na način na koji se to opisuje u navedenom odlomku.*

*Treba još jednom napomenuti da sam se u ovom dijelu o etici najviše zadržao na opisivanju našeg ponašanja prema životinjama i patnji koje im uzrokuje, a ne na raspravama o moralu, prvenstveno zbog nedostatka prostora, ali i zbog mog neiskustva u vođenju takve rasprave koja zahtjeva mnogo truda i duhovnog napora. Cilj mi je bio da se tim opisima potaknu ljudi na sopstvena razmišljanja o moralnosti tih postupaka. (Poglavlje o povezanosti mesne industrije sa glađu u svijetu sam, usprkos tome što predstavlja etički problem, uvrstio u prvi dio rada, jer je drugi dio vezan isključivo za naš odnos prema životinjama.) Ko želi više proučiti moralne razloge za prestanak jedenja mesa preporučujem kao obavezno štivo knjigu doktora filozofije i trenutnog profesora bioetike na Princetonu Peter-a Singer-a Oslobođenje životinja.*

*Iako sam rad podijelio na dva dijela (treći dio čine dodaci) i petnaestak poglavlja u kojima sam obradio različite aspekte prednosti vegetarijanske prehrane u svim se poglavljima miješaju ti aspekti, te se u prvom dijelu rada može naići na ekološke, zdravstvene, moralne i druge razloge za vegetarijanstvo, ali i u drugom, jer je skoro nemoguće pričajući o ovoj temi jasno odvojiti jednu vrstu razloga i argumenata od drugih. Mislim da je to glavna poruka ovoga rada – isprepletenost i povezanost mnoštva različitih štetnih posljedica koje proizilaze iz mesne prehrane i sasvim siguran napredak u svim aspektima života koji proizilazi iz vegetarijanske prehrane. Ipak, u prvom dijelu rada naglasak je stavljen na ekologiju i zdravlje, a u drugom na moral i etiku.*

*Također, želim se opravdati zbog naslova rada (ukoliko to nekome izgleda neuvjerljivo ili provokativno) jer mnogi zaista nisu upoznati s temom. Za mene je on itekako istinit i nepretjeran i moja mi savjest ne dozvoljava da ga ublažavam. Sve u svemu, zamolio bih svakoga kome se čini da griješim da prije svega pročita cio rad, a da tek onda izvodi zaključke.*

*Također želim napomenuti da razlog što se većina podataka odnosi na Zapadnu Evropu i SAD, a ne na našu zemlju, nije to što je u nas drugačije, već to što u nas do sada nisu provedena nikakva veća istraživanja koja su provedena u drugim zemljama, a koja se odnose na ekologiju i prirodne resurse. Uostalom, ukoliko pričamo o globalnim posljedicama nije potrebno Zemlju dijeliti po državama (čak naprotiv – potrebno je u sebi potisnuti misli o takvoj podjeli i svijet doživjeti kao jednu cjelinu kojoj svi pripadama, na koju utječemo i od koje zavisimo). Što se tiče ostalih dijelova rada, zdravstvene posljedice mesne prehrane su iste kod svih ljudi, kao i prednosti vegetarijansko / veganske prehrane, a isto je i sa metodama uzgoja životinja (one se, zavisno od starosti i veličine farmi i klaonice, razlikuju samo u detaljima). Također, pričajući o moralnim obavezama čovjeka – podjele po nacijanolnoj, rasnoj ili bilo kakvoj drugoj osnovi nisu potrebne. Sviju nas obavezuju isti moralni zakoni, a ološa ima posvuda!*

*Uostalom, ukoliko u nas danas i jeste drugačije (možda samo uslovi u kojima se životinje uzgajaju), ako nastavimo jesti meso sve opisano u ovom rada nas očekuje razvojem industrije.*

*Ovdje bi bilo dobro napomenuti i izvore kojima sam se koristio pri izradi ovoga rada. To je prije svega web stranica [www.prijatelji-zivotinja.hr](http://www.prijatelji-zivotinja.hr). Većina materijala je, naime, djelo članove udruge za zaštitu i prava životinja Prijatelji životinja iz Hrvatske (Zagreb) i mnoštvo izvora koji su navedeni ispod pojedinih poglavlja su oni kojima su se oni koristili. Ovim bih se želio zahvaliti spomenutoj udruzi na video materijalu i cd-ovima koje su mi besplatno poslali poštom i mnoštvu informacija i savjeta koje su mi nesebično dali. Ja sam, naime, njihove kraće radove preradio tj. neke rečenice i kraće odlomke formulisao drugačije, te neke*

*dijelove izbacio, a potom ih sve uvrstio u jedan rad. Pored toga, koristio sam se i trima knjigama (1. Peter Singer – Oslobođenje životinja, 2. Charles Patterson – Vječna Treblinka i 3. David Degrazia – Prava životinja) iz kojih sam preuzeo neke primjere da bih obogatio rad, a koje su (prvenstveno prve dvije) presudno djelovale na moj sopstveni duh i moje korake unaprijed pri donošenju odluka u pogledu načina ishrane i svih ostalih aspekata mog života.*

*Kako sam se koristio mnoštvom manjih radova i trima pomenutim knjigama neke informacije i obrazloženja se ponavljaju više puta kroz ovaj rad, međutim uvidjevši da to nimalo ne ometa lahko čitanje, te da ne izaziva zamornost kod čitatelja (prvenstveno zbog veličine rada, ali i zbog interesantnosti teme) ja sam ih namjerno ostavio, kako se preko njih ne bi olahko prešlo, te da bi svakom ko pročita cio rad one ostale u sjećanju.*

*Ako se, pak, neki podaci tokom rada ne podudaraju u potpunosti s drugima to je zato što se cifre mijenjaju svake minute, a radovi kojima sam se ja koristio pisani su u različitim vremenskim periodima. Ja sam ih pokušao sve uskladiti prema sadašnjim, najnovijim podacima, ali koliko sam u tome uspio ne bih znao reći. Moguće je da ima propusta, prvenstveno zbog veličine rada. Ali opet ću reći, to nije razlog da se sumnja u istinost cijelog rada i njegove glavne poruke. Uostalom, brojke mogu danas biti samo veće od prijašnjih, i ukoliko primjetite nepodudornosti između nekih, sa sigurnošću vam mogu tvrditi da je ona pogubnija za Zemlju istinita. Iskorištavanje Zemlje i njenog prirodnog bogatstva danas se zasigurno vrši većim intenzitetom nego ikada ranije.*

*Možda bi ovdje bilo dobro napomenuti, pošto se na to neću osvrnati tokom rada, da su neki od vrhunskih umjetnika i zasigurno najvećih umova svih vremena bili vegetarijanci, kao, na primjer, Albert Einstein, Lav Nikolajevič Tolstoj, Jean Jacques Rousseau, Leonardo da Vinci, Sir Isaac Newton, Thomas Edison, Epikur, Buddha, Pitagora, Isaac Bashevis Singer, Georg Bernard Shaw, Franz Kafka, Vincent Van Gogh, Richard Wagner itd.*

*Čvrsto sam uvjeren da će se mnogi čitajući ovaj rad osloboditi predrasuda i usvojiti novi, pravedan i mnogo, mnogo ljepši život koji neće biti zasnovan na iskorištavanju drugih osjećajnih bića.*

*Denis Drljević*

*" Pred svojom ću se djecom iskupiti zato što sam dijete svojih otaca: i pred  
budućnošću – za ovu sadašnjost. "*

*Friedrich Nietzsche*

# I

## POSLJEDICE ISHRANE BAZIRANE NA MESU I PREDNOSTI VEGETARIJANSKE / VEGANSKE ISHRANE (UZ USPOREDBU ČOVJEK - ŽIVOTINJA)

### 1. VEGETARIJANSTVO I EKOLOGIJA

*Onaj ko misli da vegetarijanstvo, odnosno mesna industrija, i ekologija nisu u uskoj uzročno-posljedičnoj vezi, živi u velikoj zabludi i neznanju.*

*Biste li nekoga shvatili ozbiljno kad bi vam rekao da se trećina svjetske površine pretvara u pustinje zbog proizvodnje mesa? Ili, biste li se šokirali kad bi saznali da se više od pola svjetskih okeana približava tački ekološkog kolapsa zbog ribarstva?*

*Slijedeći podaci u potpunosti potkrijepljuju gore navedenu tvrdnju.*

*"Na prvi pogled može se činiti da nema puno veze između jedenja mesa i ogromnih problema vezanih uz okoliš s kojima se svijet suočava, kao što su globalno zagrijavanje, širenje pustinja, nestajanje kišnih šuma i kisele kiše."\**

*"Istina je ta da svijet brzo ostaje bez zemlje potrebne za hranjenje mesnih životinja. Tu nije samo 1/3 svjetske površine koja se pretvara u pustinje, nego i činjenica da se najbolja poljoprivredna zemljišta toliko intenzivno iskorištavaju da su počela gubiti plodnost i više ne daju toliki prinosa žitarica. Nekada su farmeri rotirali polja, uzgajajući svake 3 godine različitu vrstu žitarica, a tokom 4. godine polje bi se odmaralo. Danas farmeri uglavnom uzgajaju iste usjeve godinu za godinom na istom tlu. Jedini način kako to mogu izvesti je da zasite zemlju umjetnim gnojivima te kontrolišu korove i insekte pesticidima. Na kraju se struktura tla počne lomiti te postaje tanka i beživotna i brzo erodira. Polovina od sveukupnih poljoprivrednih površina u Britaniji sada je pod rizikom da će biti isprana ili otpuhana vjetrom."\**

*(U SAD-u je u zadnjih 200 godina uništeno 1/3 primarnog površinskog sloja - što je oko 17 cm - radi uzgoja stoke. Godišnje se gubi 1,6 hektara obradive zemlje, a da bi se razvila 2 cm površinskog sloja tla potrebno je 200-1000 godina. Procijenjeno je da je ispaša životinja odgovorna za 85 % tog gubitka. U pokušaju da se nadoknadi ova zemlja, više od 100 miliona hektara šume bilo je uništeno da bi se dobila zemlja za obradu i ispašu, i krčenje šuma nastavlja se brzinom od 0,4 hektara u sekundi.)*

*"Šume koje su nekada pokrivale većinu britanskih otoka sada su srezane na manje od 2% preostalih. Više od 90 % britanskih jezera, ribnjaka i močvara je isušeno - a sve zato da bi se stvorila veća polja za uzgoj više usjeva za hranjenje više životinja. Priča je više-manje ista i u drugim dijelovima svijeta."*

*"Moderna gnojiva baziraju se na dušiku, no na žalost sva gnojiva koja upotrebljavaju farmeri ne ostaju u tlu. Neka se ispiru u potoke, rijeke i jezera gdje dušik može izazvati otrovno cvjetanje. To se dešava kada alge koje prirodno rastu u vodi počnu usvajati višak dušika."*

*Zbog toga što su pognojene, alge počnu rasti brže bez kontrole, zatvarajući pristup sunčevog svjetla ostalim biljkama i životinjama. To cvjetanje može iskoristiti sav kisik u vodi, na taj način gušeći vodene biljke i životinje do smrti."*

*"Postoje i drugi problemi za okoliš. Zato jer se ogroman broj životinja na farmama diljem Evrope i SAD-a drži u hangarima, ima toliko gnoja da niko ne zna što s njime učiniti. Ima ga previše da bi se njime pognojila zemlja, a preotrovan je da bi se ispustio u rijeke. Zovu ga mrlja (što je samo ljepše ime za tekući izmet) a čuvanog u jezerima zovu ga (vjerovali ili ne) laguna."\**

*Populacija životinja na farmama proizvodi 550 tona izmeta svake sekunde, što je 20 puta više od količine ljudskog izmeta!*

*"Samo u Njemačkoj i Holandiji postoje 3 tone uskladištenog tekućeg gnojiva za svakog člana populacije što se sveukupno približava broju od 200 miliona tona te tvari. Preko složenih serija kemijskih reakcija kiselina isparava iz tekućeg gnojiva uzrokujući kisele kiše. U nekim dijelovima Evrope tekuće gnojivo predstavlja najveći pojedinačni uzročnik kiselih kiša što izaziva ogromno uništavanje okoliša - ubijanje drveća, beživotnost rijeka i jezera te oštećenje tla. Velik dio njemačkih Crnih Šuma umire, u Švedskoj su neka jezera gotovo potpuno mrtva, a u regiji Pel u Holandiji 90% drveća je umrlo zbog kiselih kiša uzrokovanih svinjskim izmetom."\**

*(Situacija je ista s amonijakom. Stočne farme uzrokuju 85% ukupnog isparavanja dušika u obliku amonijaka koji se smatra glavnim uzročnikom umiranja šuma. Amonijak iz životinjskih otpada i umjetnih gnojiva uzrokuje kisele kiše koje uništavaju vodeni i biljni život. 528 000 tona amonijaka godišnje isparava samo u Njemačkoj. Amonijak i dušik mogli bi se u znatnoj mjeri smanjiti reduciranjem stočnih farmi što znači promjenama u prehrani te redukcijom iznošenja životinjskog otpada. Ovo bi bilo poželjno ne samo radi ekološkog aspekta već također i ekonomskog - s obzirom na visoke troškove u svrhu pošumljavanja.)*

*"Ako pogledate izvan Evrope, šteta u okolišu izazvana životinjama koje se uzgajaju za meso je još veća. Jedan od najvećih problema je sječa kišnih šuma kako bi se stvorio prostor za ispašu goveda. Divlje šume pretvorene su u pašnjake za stoku čije meso se prodaje za hamburgere u Evropi i SAD-u. To se dešava svuda gdje postoje kišne šume, no većina uključenih zemalja ipak se nalazi u Centralnoj i Južnoj Americi. Ovdje se ne radi o samo par stabala, nego o području veličine Belgije koje posijeku svake godine. Od 1950. godine polovina svih svjetskih kišnih šuma je uništena."\**

*"To je jedan od najkratkovidnijih pristupa koji se može zamisliti jer je tlo kišnih šuma vrlo tanko i beživotno pa stoga treba zaštitu krova kojeg čine krošnje drveća. Tako da kao pašnjaci vrlo kratko traju. Nakon 6 ili 7 godina ispaše stoke tlo više čak ne može ni uzdržati travu pa se pretvara u prašinu."\**

*(Samo od 1966. do 1983. uništeno je 38% prašume uz Amazon, koja je poznata kao pluća našega planeta. A dobro je znano do ova veličanstvena divljivna osigurava gotovo polovinu svih naših lijekova! Posljedica ovog bezobzirnog ponašanja jest da mnoge rijetke životinjske vrste migriraju, nestaju i izumiru, od kojih neke još nismo uspjeli niti otkriti!)*

*"Način na koji se postupa s jednim od najvrjednijih svjetskih izvora stvarno se čini besmislen, no neki ljudi (kao što su zemljoposjednici) su se na taj način obogatili. Drvna masa i meso*



*koje prodaju osigurava velike profite, a kada zemlja postane beživotna oni je jednostavno premjeste, posijeku novo drveće i postaju još bogatiji. Ljudi iz plemena koji žive u šumama prisiljeni su otići sa svoje zemlje, a ponekad ih čak ubijaju. Mnogi završe u gradićima sklepanim od baraka gdje skoro ne mogu preživjeti."*

*"Kišne šume se uništavaju tehnikom udari i zapali. To znači da najbolje drveće posijeku i prodaju, dok ostalo obore na tlo, ispilaju i zapale. A to doprinosi još jednom drugom problemu - globalnom zagrijavanju."\**

*(Kišne šume sijeku prvenstveno zbog dobivanja jeftinih pašnjaka za uzgoj goveda i podmirivanja potražnje Amerikanaca za jeftinim hamburgerima. Polovina kišnih tropskih šuma već je uništena, a ekolozi predviđaju da će pri sadašnjoj brzini destrukcije sve tropske kišne šume nestati kroz 40 godina.)*

*"Kada Sunce zagrijava planet jedan dio topline se zadržava iznad zemljine površine pomoću plinova koji čine zemljinu atmosferu. Bez te topline naša planeta bila bi hladno i pusto mjesto. Međutim, prijeti nam opasnost da te topline bude previše. To se zove globalno zagrijavanje, a dešava se zato jer neki plinovi koje (posredno) proizvodi čovjek otplutaju u atmosferu i tamo ulove još više topline, iznad zemljine površine."*

*"Jedan od takvih plinova je ugljični dioksid (CO<sub>2</sub>), a jedan od načina njegovog nastajanja je spaljivanje šuma. Rezanje i paljenje kišnih šuma u Južnoj Americi stvara toliko velike vatre da ih je teško uopće zamisliti. Kada su astronauti prvi put došli u svemir i pogledali dole na Zemlju od svih umjetnih struktura golim okom mogli su vidjeti jedino Kineski zid. Ali 1980. godine ugledali su i jedan drugi ljudski proizvod - gomilu oblaka od dima koji su se dizali iz amazonske prašume."*

*"Dok gore kišne šume kako bi se stvorio prostor za stočarske farme, sav CO<sub>2</sub> koji se nakupljao u drveću više od 100 godina oslobađa se te pluta uvis gdje se priključuje globalnom zagrijavanju. Prema podacima vlada širom svijeta, samo ovaj proces izaziva 1/5 sveukupnog globalnog zagrijavanja planete."\**

*Institut za zdravlje i očuvanje okoliša u Holandiji navodi:*

*"Dušik koji isparava u zrak iz životinjskog otpada u obliku amonijaka otrov je za okoliš koji uzrokuje kisele kiše i druge oblike kiselina. Plin amonijak koji dolazi iz štala gdje se drže goveda uzrokuje više štete nego svi automobili i tvornice na svijetu zajedno."*

*"Jednom kada su šume iskrčene a stoka počne pasti, problem postaje još veći. Zbog svog probavnog sistema krave užasno puno 'ispuštaju vjetrove' i podriguju. Kad to rade oslobađa se plin metan koji je 25 puta efektivniji od ugljičnog dioksida u vezanju topline."*

*"Na planeti postoji 1,3 milijarde krava i svaka od njih proizvodi najmanje 60 litara metana dnevno. Sveukupno to iznosi 100 miliona tona metana svake godine, što baš i nije malo. Čak i gnojiva koja se raspršavaju po zemlji povećavaju globalno zagrijavanje jer proizvode dušične okside, a to su plinovi koji 270 puta efektivnije vežu toplinu od CO<sub>2</sub>."*

*"Niko stvarno ne zna kakav bi mogao biti rezultat takvog zagrijavanja. Ono što znamo je da temperatura na Zemlji polako raste, tako da se polarne sante leda počinju topiti. Na*

*Antarktiku su temperature u zadnjih 50 godina u prosjeku porasle za 2,5oC i nestalo je 8.000 km2 podvodnih ledenih grebena. 1995. godine je u samo 50 dana nestalo 1.300 km2 leda."*

*"Kako se led topi a svjetski okeani postaju topliji, okeani se šire, i diže im se razina. Postoje mnoga predviđanja o tome koliko će se podići nivo mora - od jednog metra do 5 metara, no većina naučnika vjeruje da je porast nivoa neizbježan. To znači da će mnogi otoci (kao što su npr. Sejšeli ili Maldivi) nestati, a velika područja niske nadmorske visine, pa čak i cijeli gradovi (kao što je npr. Bangkok) biti poplavljeni ili potopljeni. Čak će i veliki dijelovi Egipta i Bangladeša nestati ispod vode."*

*"Možda je najveće od svih pitanja šta će se desiti s vrhom i dnom svijeta? Postoje ogromna područja smrznutog tla oko sjevernog i južnog pola koja se zovu tundre, a one predstavljaju zabrinjavajući problem. U njihovom tlu nalaze se zaleđeni milioni tona plina metana, a kako se tundre zagrijavaju tako će se metan osloboditi. Što se više plina oslobodi, to će biti veće globalno zagrijavanje pa će i tundre postajati toplije - i tako u krug. To se zove "pozitivno vraćanje unazad" i vjeruje se da je nezaustavljivo kad jednom započne. Još nitko nije predviđao kakvi će biti rezultati toga, no nevjerovatno je da će biti dobri."*

*"Na žalost, to nije kraj mesa kao globalnog uništavatelja. Vjerovali ili ne, pustinja Sahara je nekada bila zelena i bujna i na njoj je rasla pšenica za Rimljane. To je sada sve nestalo i pustinja se širi, na nekim mjestima naraste za čak 320 km u samo 20 godina. Glavni razlog tome je pretjerana ispaša koza, ovaca, deva i krava. Kako se pustinja širi tako se stada pomiču, doslovce proždirući sve pred sobom."*

*U mnogim zemljama vlada nestašica vode. Ali za uzgajanje i klanje životinja ne štedi se voda. Potrebno je 100 litara vode da bi dobili 1 kilogram pšenice. Da bi dobili 1 kilogram mesa, potrebno je 10.000 litara vode.*

*Krv koja istječe iz životinja nakon što ih zakolju, odlazi direktno u naše rijeke i tako ih zagađuje. Sav otpad i izmet od milijardi životinja slijeva se u more i rijeke, što stvara prekomjernu pojavu raznih algi. Vrlo brzo svakom postaje jasno da izvori pitke vode na ovoj planeti postaju ne samo zagađeni nego i nedostatni, a da mesna industrija naročito zagađuje okoliš.*

*Danas su svjetski okeani sablasna ništavila koja jedva da podsjećaju na vremena kad je u njima bujao život.*

*U Americi se više od pola vode troši na uzgoj životinja. Mesna industrija u SAD-u zagađuje vodu koliko sve industrije i svi gradovi zajedno!*

*Proizvodnja stoke stvara deset puta više zagađenja nego naseljena područja, a tri puta više od ostale industrije.*

*Oko 50% zagađenja vode u Europi uzrokovao je masovan uzgoj stoke. Dušik iz gnojiva uskladištio se u podzemne vode u tolikoj mjeri da neke mineralne vode više ne zadovoljavaju kriterije pitke vode.*

*Farmeri koriste 70 litara vode dnevno za jednu životinju. Samo u Engleskoj godišnja potrošnja vode je 159,250,000,000 litara. Voda potrošena da bi se dobilo 10 kg mesa*

proporcionalna je godišnjoj potrošnji jednog domaćinstva. Podzemne vode crpe se u ogromnim količinama za potrebe životinja, što još više doprinosi i doprinjet će nestašici vode.

Svakih 8 sekundi uništi se 1 ral zemljišta da bi se uzgajala hrana za životinje. Čovjek koji postane vegan godišnje spasi 1 ral šume.

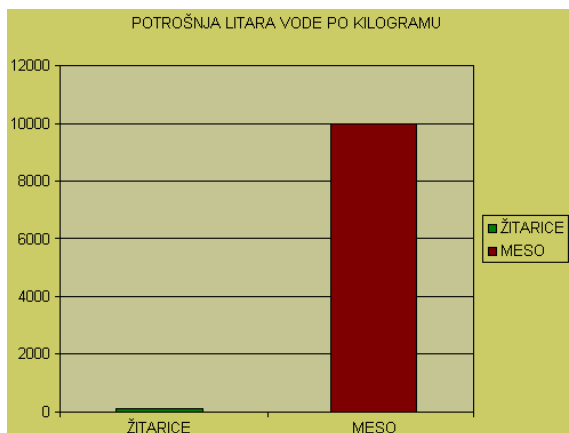
Wuppertalski Institut za klimu, okoliš i energiju:

"Utjecaj masovnog uzgoja stoke glede globalnog zagrijavanja jednak je u potpunosti utjecaju automobilske prometa, pa kada još uzmemo u obzir rušenje šuma za pašnjake i krmu za stoku, te pretvaranja savana u pustinje, eroziju brdovitih predjela, izuzetno veliku potrošnju vode i energije, vidimo da sa svakim kilogramom mesa trošimo, uništavamo i zagađujemo našu planetu sa svakog aspekta!"

"Većina ljudi zapravo zna vrlo malo o hrani koju jedu i o šteti koju mnogo od te hrane uzrokuje okolišu. Postoji ideja domorodačkih Amerikanaca da je život kao paukova mreža, svaka nit je načinjena od različitih stvari - životinja, drveća, rijeka, oceana, kukaca itd. Ako uništimo samo jednu nit oslabit ćemo čitavu mrežu. A to smo već počeli raditi."\*

Zbog svega toga uskoro ćemo ostati bez fosilnih goriva, bez šuma, bez pitke vode, bez plodnog tla i - što je najveća od svih tragedija - ostat ćemo bez ljudskosti.

(\* Isječci iz knjige *Kako postati, biti i ostati vegetarijanac ili vegan?* britanske autorice Juliet Gellatley)



## 2. VEGETARIJANSTVO I PRIRODNI RESURSI

Već smo rekli da farmeri koriste 70 litara vode dnevno za jednu životinju, kao i to da je samo u Engleskoj godišnja potrošnja vode je 159,250,000,000 litara. Voda potrošena da bi se dobilo 5 kg mesa proporcionalna je godišnjoj potrošnji jednog domaćinstva. Podzemne vode crpe se u ogromnim količinama za potrebe životinja, što još više doprinosi i doprinjet će nestašici vode.

Washington, Oregon i California troše 17 milijardi kilovat-sati struje za uzgoj stoke (voda se može koristiti za proizvodnju struje) što je dovoljno energije za osvjetljenje svake kuće u

*cijeloj državi, mjesec i pol dana. Za četveročlanu porodicu koja konzumira meso u godini dana potroši se goriva dovoljno za 6 mjeseci vožnje automobilom.*

*Na istom dijelu tla koje je potrebno da se prehrani 1 mesojed može se prehraniti 20 vegetarijanaca!*

*U Americi se više od pola vode troši na uzgoj životinja. 1973. god. New York Post otkriva šokantne zloupotrebe dragocjenih resursa - jedna velika klaonica peradi u SAD koristila je 450 miliona litara vode dnevno, količinu koja bi mogla opskrbiti grad od 25.000 ljudi.*

*100 litara vode potrebno je da bi se proizveo 1 kg pšenice, a za 1 kg mesa potrebno je 10,000 litara vode. Količina vode potrebna za proizvodnju 10 kg odreska jednaka je količini vode koju jedna prosječna porodica konzumira u cijeloj godini.*

*50% od ukupne svjetske potrošnje vode troši se u svrhu masovnog uzgoja stoke!*

*Od 1970. više od 20 mil. hektara tropskih šuma pretvoreno je u stočne pašnjake! Milioni hektara tropskih šuma uništavaju se svake godine radi stočnih pašnjaka. Ovo ubija i ugrožava mnoge životinjske vrste a također i tamošnje stanovništvo. S obzirom na ogromne potrebe mesne industrije za 40 godina tropskih šuma više neće biti. Već 1/3 Zemljine površine koristi se za stočne pašnjake!*

*Također se iscrpljuju zalihe fosilnih goriva, zbog velike količine energije koju iziskuje proizvodnja mesa i drugih životinjskih proizvoda (11 puta više energije nego za proizvodnju žitarica). Eliminisanje tih proizvoda iz prehrane Amerikanaca kao i njihovog izvoza u druge zemlje rezultiralo bi 60 - postotnim smanjenjem potreba SAD za naftom.*

*Sadašnje rezerve nafte u svijetu trajale bi 13 godina kada bi svi ljudi jeli meso. Kada bi svi počeli jesti voće i povrće, te iste rezerve trajale bi 260 godina!*

*Nasuprot drugim ekonomskih granama, mesna industrija je u skoro svim zemljama svijeta subvencionirana odnosno finansijski podupirana od države jer ne bi bila profitabilna.*

*Kako je moguće da se proizvodnja mesa i dalje nastavlja unatoč svim prethodno spomenutim štetnim posljedicama? Na prvi pogled to izgleda proturječno jer industrija koja uništava hranu i resurse trebala je već davno propasti. Više ne postoji nikakva razumna veza između troškova i profita današnje mesne industrije.*

*Jedan od razloga zašto je mesna industrija opstala je to da prihodi idu vlasnicima dok se troškovi prebacuju na javnost putem poreza. Ovo je vrlo poznati ekonomski princip koji se također primjenjuje u automobilske industriji i u poljoprivedi.*

*Prema zadnjim procjenama Svjetskog Instituta u Washingtonu, cijena mesnih proizvoda bila bi dva ili tri puta viša kada bi se uzeli u obzir ekološki troškovi uključujući potrošnju fosilnih goriva, potrošnju i zagađenje podzemnih voda, hemijsko zagađenje tla, te emisiju amonijaka i metana u atmosferu. Tužna činjenica jest da te troškove plaća priroda sama i ljudsko zdravlje.*

*Nasuprot drugim ekonomskih granama, mesna industrija je u skoro svim zemljama svijeta subvencionirana odnosno finansijski podupirana od države jer ne bi bila profitabilna (unatoč*

prebacivanju troškova). U Švicarskoj se koristi približno 84% agrikulturnih sredstava za podržavanje mesne i mliječne industrije te proizvodnje jaja, dok je samo 16% na raspolaganju za uzgoj povrća i žitarica.

Niti u jednom drugom području ekonomije situacija nije toliko iskrivljena kao što je slučaj sa agrikulturom. Nije li nezamislivo da privatna kompanija prima više sredstava od države nego od svog ukupnog prihoda od prodaje?

Cjelokupna ekonomija zemalja "Istočnog Bloka" dovedena je do propasti takovom politikom. U zemljama sa slobodnim tržištem, takva politika primjenjuje se samo u slučaju sa agrikulturom.

Švicarska subvencira mesnu industriju sa 4.2 milijarde dolara godišnje, a na birokraciju iste troši se dodatnih 530 milijona dolara. Slična situacija je i u drugim industrijskim zemljama. Masovno uzgajanje stoke finansira se i internacionalno, npr. Svjetska Banka uložila je periodu od 1963. - 1985.g. oko 1.5 milijarde dolara samo u mesnu industriju Latinske Amerike.

A sad se spustimo sa svjetske geopolitičke situacije do ekonomskog statusa pojedinca. Slučajno uzimanje uzoraka u supermarketima u New Yorku siječnja 1986. god, pokazalo je da kilogram kvalitetnog goveđeg mesa košta oko osam dolara, dok sastojci za jedan ukusan i kvalitetan vegetarijanski obrok koštaju u prosjeku manje od četiri dolara za kilogram. Četvrt kilograma svježeg kravljeg sira košta 60 centi, a zadovoljava 60% minimalnih dnevnih potreba za proteinima. Postajući vegetarijanac čovjek može uštediti potencijalno i nekoliko hiljada dolara godišnje, a tokom cijelog života i nekoliko desetina hiljada dolara. Samo ušteda američkih potrošača iznosila bi milijarde dolara godišnje, a isto razmišljanje može se primijeniti i na ostatak svijeta. Uzevši sve ovo u obzir, teško je shvatiti da neko ne može sebi priuštiti da postane vegetarijanac.

### **3. VEGETARIJANSTVO I GLAD U SVIJETU**

Da vam neko kaže da ljudi na zapadu mogu jesti meso zato jer djeca u Africi i Aziji gladuju, biste li mu povjerovali?

Mogli bismo se upitati: "Koja je to hrana koju što više proizvodimo, to više ljudi umire od gladi?" Odgovor bi bio: "meso"! Razlog tome jest taj što je meso nevjerovatno rastrošan način proizvodnje hrane i prosječno se za 1 kg mesa upotrijebi 10 kg proteina iz povrća. Do izgladnjivanja dolazi zato što ljudi na bogatom Zapadu koriste većinu svjetskih usjeva žitarica kako bi nahranili svoje životinje na farmama. Štaviše, Zapad koristi svoju moć insistirajući na tome da manje bogate zemlje uzgajaju hranu za životinje zapada umjesto da tu hranu uzgajaju za vlastiti narod.

"Preko 6 milijardi ljudi dijeli ovaj planet, približno 1/3 njih živi na bogatom Sjeveru a 2/3 na siromašnijem Jugu. Da bismo preživjeli, svi koristimo zemaljske usjeve i prirodne proizvode - ali ne koristimo ih svi u istom iznosu. Npr. dijete rođeno u SAD će tokom svoga života upotrijebiti 12 puta više dodatnih izvora od djeteta rođenog u Bangladešu – 12 puta više drveta, bakra, željeza, vode, zemlje, itd."

*"Prosječan dnevni unos kalorija za čovjeka u Bangladešu iznosi 1.930 kalorija, dok je kod Amerikanaca 3.650 kalorija. Procijenjeno je da minimalni iznos hrane koja je potrebna za normalno zdravlje iznosi 2.360 kalorija dnevno. Pa tako možete vidjeti da prosječno osoba u Bangladešu ima premalo hrane dok prosječni Amerikanac previše jede. A oko 1/3 hrane prosječnog Amerikanca je meso."*

*"Naravno da nisu samo Amerikanci oni koji jedu velike količine mesa, nego je tako sa svim populacijama na bogatom Sjeveru. U Britaniji je prosječan iznos mesa kojeg jedan čovjek pojede tokom godine 71 kg. S druge strane, u Indiji čovjek pojede oko 2 kg mesa godišnje. Prosječni Amerikanac pojede 112 kg mesa svake godine, a većina od toga je govedina. U SAD-u djeca starosti između 7 i 13 godina pojedu skoro 6 i pol hamburgera svake sedmice: a samo fast food restorani svake godine prodaju 6,7 milijardi hamburgera."\**

*U nerazvijenim zemljama, jedna osoba konzumira u prosjeku 200 kilograma žitarica godišnje, uglavnom se hraneći direktno njima. Za usporedbu, Lester Brown, svjetski autoritet za pitanje hrane, tvrdi da prosječan evropljanin ili amerikanac potroši 1000 kilograma godišnje, tako da prvo potroši skoro 90% žitarica za prehranu životinja koje kasnije pojede. Prosječan evropski ili američki mesojed, tvrdi Brown, koristi 5 puta više hranidbenih resursa nego prosječan Kolumbijac, Indijac ili Nigerijanac.*

*"Vjerovali ili ne, u svijetu ima preko 3 puta više životinjskih farmi nego što ima ljudi. 16,8 milijardi farmi. Životinje imaju velike apetite i mogu prožvakati brdo hrane. Ali većina onoga što uđe na jednom kraju izađe na drugom te je izgubljeno. Sve životinje koje se uzgajaju za meso jedu više proteina nego što ih proizvode - čak i one najproduktivnije - svinje pojedu 9 kg proteina iz povrća da bi proizvele 1 kg mesa, dok pilići pojedu oko 5 kg za jedan kg mesa. Preostali kilogrami se uglavnom izgube kao gnojivo."*

*"Samo životinje u SAD-u pojedu onoliko pšenice i soje koliko bi moglo nahraniti 2 milijarde ljudi, što iznosi 1/3 svih ljudi na svijetu ili pak čitavu populaciju Kine i Indije zajedno. Ali ima toliko krava da čak ni ova količina nije dovoljna, pa da bi ove mašine za preživljanje mogle i dalje 'raditi', potrebno je uvesti još više stočne hrane izvana. SAD čak kupuje govedinu od siromašnih zemalja Centralne i Južne Afrike, a sva ta stoka treba biti hranjena na sličan način."*

*"Možda je najgori primjer gubitka na Haitiju, službeno jednoj od najsiromašnijih zemalja na svijetu, gdje većina ljudi za opstanak ima na raspolaganju 1.900 kalorija dnevno. Većina najboljeg poljoprivrednog zemljišta upotrebljava se za uzgoj jedne vrste trave koja se zove alfa-alfa, a velike internacionalne kompanije dovode avionom svoju stoku na Haiti iz SAD, kako bi pasle alfa-alfu i dobile na težini. Nakon toga životinje ubijaju a leševe voze natrag u SAD da bi pripravili još više mesa za hamburgere."*

*"Da bi napravili prostor za američku stoku, obični ljudi s Haitija su potisnuti u planine gdje moraju gospodariti na manje plodnoj zemlji. Da bi ovdje uzgojili dovoljno hrane za opstanak oni koriste istu zemlju ponovo i ponovo, sve dok ona ne postane siromašna hranjivima i beskorisna te ju konačno ne odnese vjetar. To nam pokazuje kako ljudi na Haitiju postaju sve siromašniji."\**

*Na istom komadu zemljišta potrebnom za proizvodnju 1 kg mesa može se proizvesti npr. 200 kg krumpira ili 160 kg paradajza i to uzimajući u obzir isti vremenski period. Isto tako, umjesto 50 kg govedine možemo dobiti 1000 kg trešanja ili 6000 kg mrkve ili 4000 kg jabuka.*

*No, nije samo američka stoka ona koja konzumira svu svjetsku hranu. Isti je slučaj i sa stokom iz Evropske unije za čiju hranu 60% tog najvećeg pojedinačnog uvoznika životinjske hrane na svijetu dolazi iz zemalja na jugu.*

*Prema izvještaju Svjetske Zdravstvene Organizacije (WHO) iz 1995., stotine miliona ljudi na Jugu provode cijeli život u ekstremnom siromaštvu i 11 miliona djece umire svake godine od bolesti uzrokovanih izgladnjivanjem. Koliko bi samo zemljišta bilo sačuvano i koliko bi se ljudi moglo nahraniti kada bi sve proteine iz povrća potrošenih na ishranu životinja dali ljudima! Slijedeći prikaz to najbolje ilustrira.*

*Na površini zemljišta veličine 5 nogometnih igrališta (što iznosi 10 hektara), može se uzgojiti:*

- *MESA dovoljno za prehranu 2 čovjeka ili*
- *KUKURUZA dovoljno za prehranu 10 ljudi ili*
- *ŽITA dovoljno za prehranu 24 čovjeka ili*
- *SOJE dovoljno za prehranu 61 čovjeka*

*U vodećim zemljama zapada oko 80% proizvedenih žitarica koristi se za prehranu životinja. Na 1 ari dobije se 350 kilograma goveđeg mesa, dok se na toj istoj ari može dobiti 40.000 kilograma krompira. Većina siromašnih zemalja proizvodi žitarice ne za prehranu svog stanovništva koje umire od gladi nego za prodaju Zapadu gdje je potražnja za njima nevjerojatno velika.*

*Bogate zemlje ne troše samo svoje žitarice za hranjenje stoke. One također koriste biljnu hranu bogatu proteinima iz siromašnih zemalja. Dr. Georg Borgstrom, vodeći autoritet što se tiče geografskog porijekla hrane, procjenjuje da 1/3 uroda kikirikija u Africi završi u želucima stoke i peradi u zapadnoj Evropi.*

*Oko 85% svih žitarica u Americi upotrebljava se za uzgoj životinja. Uzgoj životinja za hranu strahovito je rasipanje svjetskih resursa. Kada bismo sačuvali naše zalihe žitarica i dali ih siromašnima i neishranjenima umjesto životinjama, lahko bismo mogli nahraniti gotovo sve hronično neuhranjene ljude svijeta. Meso je najneekonomičnija i najnedjelotvornija hrana koju jedemo: cijena jednog kilograma mesnih bjelančevina dvadeset je puta veća od cijene jednake količine biljnih bjelančevina. Samo deset posto bjelančevina kojima hranimo životinje vraća se u mesu koje jedemo; znači da 90% odlazi u nepovrat. Poljoprivredne bi se površine mogle produktivnije iskoristiti kada bi se zasadile biljnom hranom. Jedno jutro zemlje upotrijebljeno za uzgoj goveda donijet će samo pola kilograma bjelančevina, dok će ta ista zemlja zasijana sojom proizvesti osam kilograma bjelančevina. Dakle, da bismo jeli meso moramo upotrijebiti 16 puta više zemlje nego što je potrebno za uzgoj soje, a uz to je sojino zrno hranjivije.*

*U svijetu vlada glad zbog mesožderstva. Mnogi toga nisu svjesni jer ne žive u siromašnim zemljama u kojima djeca umiru od gladi. Tamo se i ono malo žitarica izvozi u razvijene zemlje za ishranu životinja, dok narodu siromašnih zemalja ne ostaje ništa.*

*U knjizi Prehrana za mali svijet (Diet for a Small Planet), autor Frances Moore Lappé traži od nas da zamislimo sebe ispred tanjira koji sadrži pola kilograma goveđeg odreska. On kaže: "Sada zamislite da u sobi s vama sjedi 45 do 50 ljudi koji ispred sebe imaju prazne*

*tanjire. Za 'cijenu hranjenja' vašeg odreska, svaki njihov tanjur mogao bi biti ispunjen kašikom skuhanе žitarice."*

*Harvardski nutricionist Jean Mayer procijenio je da bi smanjenje proizvodnje mesa za 10% oslobodilo dovoljno žita da se nahrani 60 milijuna ljudi.*

*Podaci o besmesnoj prehrani naveli su stručnjake za hranu da istaknu kako je svjetski problem gladi umjetan. U ovom trenutku, proizvodi se puno više nego dovoljne hrane za prehranu svake osobe na našoj planeti. Problem je u našim odlukama.*

*(\* Isječci iz knjige Kako postati, biti i ostati vegetarijanac ili vegan? britanske autorice Juliet Gellatley)*

## **4. ZDRAVLJE**

### **Zašto su ljudi koji jedu meso podložniji bolestima?**

*Jedan od razloga koji navode biolozi i stručnjaci u prehrani je taj što crijeva kod čovjeka jednostavno nisu prilagođena za probavljanje mesa. Životinje koji su mesojedi imaju kraća crijeva (crijeva su im tri puta duža od dužine tijela), tako da se raspadnuto meso koje proizvodi toksične tvari brzo izbacuje iz organizma. Kako se biljna hrana sporije raspada od mesa, biljojedi imaju crijeva šest puta duža od dužine tijela. Čovjek ima crijeva nalik biljojedu, pa ako jede meso, toksini mogu prouzrokovati preopterećenja bubrega, što može dovesti do gihta, artritisa, reume, te čak i do raka.*

*S anatomskog i psihološkog stajališta ljudi su biljojedi. Mesojedi imaju veliki broj karakteristika koji se razlikuju od ljudskih.*

<b>MESOJEDI</b>	<b>BILJOJEDI</b>	<b>ČOVJEK</b>
imaju pandže	nemaju pandže	nema pandže
nemaju pore na koži; znoje se preko jezika	znoje se kroz pore na koži	znoji se kroz pore na koži
imaju oštre očnjake za trganje, nemaju ravne kutnjake za žvakanje	nemaju oštre očnjake, imaju ravne kutnjake	nema oštre očnjake, ima ravne kutnjake
imaju male pljuvačne žlijezde (nisu im potrebne za pretprobavu žitarica i voća)	imaju dobro razvijene pljuvačne žlijezde (potrebne za pretprobavu žitarica i voća)	ima dobro razvijene pljuvačne žlijezde (potrebne za pretprobavu žitarica i voća)
imaju jaku hlorovodičnu kiselinu za probavljanje mesa	želučana kiselina je deset puta slabija nego kod mesojeda	želučana kiselina je deset puta slabija nego kod mesojeda
crijeva su im tri puta duža od dužine tijela (tako se raspadnuto meso brzo	imaju crijeva šest puta duža od dužine tijela	ima crijeva šest puta duža od dužine tijela



izbacuje iz organizma)

**Na osnovu tablica iz A.D. Andrewsove knjige, Prava hrana za ljude (Fit Food for Men), (Chicago: American Hygiene Society, 1970)**

*Iako neki historičari i antropolozi tvrde da je čovjek povijesno svežder, naš anatomski alat zubi, čeljust i probavni trakt više ukazuju na bezmesnu prehranu. American Dietetic Association (Američka dijetetska udruga) izvještava da je "većina ljudske vrste tokom ljudske historije živjela od vegetarijanske ili skoro vegetarijanske prehrane."*

*I dan danas veliki dio čovječanstva živi na ovakav način. Čak i u najrazvijenim industrijalizovanim zemljama, ljubav prema mesu traje manje od sto godina. Započela je s hladnjačama i potrošačkim društvom dvadesetog stoljeća.*

*Ali čak i u dvadesetom stoljeću čovjekovo se tijelo nije prilagodilo jedenju mesa. Istaknuti švedski naučnik, Karl von Linn kaže: "Čovjekova struktura, vanjska i unutarnja, u usporedbi sa životinjama, ukazuje da voće i mesnato povrće sačinjava njegovu prirodnu hranu."*

---

*Zamislite sada da više nema klaonica, noževa i mesnica, i da ste se našli oči u oči s kravom koju želite pojesti. Imate samo svoje prirodno oružje - vaše ruke i zube - i tu kravu trebate ubiti kako bi ste došli do hrane. Biste li to mogli učiniti? Skočiti na nju i pregristi joj vrat? Zar mislite da bi sa zecom koji je znatno manji od krave bolje prošli? Čak i da mu slomijete vrat, zar biste ga raskomadali vlastitim zubima?*

---

*Mesu se dodaju i hemijski aditivi. Čim se životinja zakolje, njeno se meso počinje raspadati, te nakon nekoliko dana meso dobiva bolesnu sivo-zelenu boju. (Odmah čim je životinja ubijena, bjelančevine u njenom tijelu se zgrušavaju i oslobađaju se samouništavajući enzimi te se uskoro stvaraju supstance zvane ptomaini, uslijed čega se meso i riba izrazito brzo razlaže i truli. Dok meso dođe do nečijeg tanjira kao ručak, zamislite u kojem se već stupnju raspadanja ono nalazi!)*

*Mesna industrija skriva ovu promjenu u boji dodavanjem nitrita, nitrata i drugih konzervativa kako bi meso zadržalo lijepu crvenu boju. Današnja istraživanja su, međutim, dokazala da mnogi ovakvi dodaci izazivaju kancer.*

*Štaviše, istraživanja tokom posljednjih 20 godina jasno upućuju da postoji veza između jedenja mesa i pojave raka na debelom crijevu, rektumu, dojci, te raka maternice. Ove se vrste raka rijetko nalaze kod ljudi koji jedu malo mesa ili uopšte ne jedu meso, kao što su neki Adventisti, Japanci i Indijci, ali se često nalazi kod naroda koji jedu puno mesa. Članak u časopisu The Lancet tvrdi: "Ljudi koji žive u područjima gdje je zabilježena visoka pojava karcinoma debelog crijeva, često imaju prehranu bogatu mastima i proteinima životinjskog porijekla, za razliku od ljudi koji žive u područjima gdje je zabilježeno malo takvih slučajeva, i koji primjenjuju pretežno vegetarijansku prehranu s malo masnoće ili mesa."*

*Rollo Russel, u svom članku Notes on the Caustion of Cancer (Bilješke o uzrocima raka) kaže: "Istraživao sam 25 naroda koji pretežno jedu jela s mesom, od kojih njih 19 ima visok*

*stepen pojave raka, i samo jedan koji ima nizak stepen pojave raka. Od 35 naroda koji jedu malo ili nimalo mesa, nijedan od njih nema visok stepen pojave raka."*

*Ono što još pogoršava situaciju je masivno dodavanje hemikalija u stočnu hranu. Gary i Steven Null, u njihovoj knjizi *Poisons in your Body* (Otrovi u vašem tijelu), ukazuju na nešto što bi trebalo navesti svakoga da dva puta razmisli prije nego što kupi još jedan odrezak ili salamu. "Životinje su održavane u životu i tovljene neprestanim dodavanjem sredstava za umirenje, hormona, antibiotika i 2700 drugih vrsta droga. Ovaj proces započinje prije nego što je životinja rođena, i nastavlja se dugo nakon njena klanja. Premda su ove droge prisutne u mesu kada ga jedete, zakon ne obvezuje proizvođača da navede popis tih sastojaka na ambalaži."*

*Zbog ovakvih pronalazaka, Američka nacionalna akademija nauka (American National Academy of Sciences) je 1983. god. izvijestila: "Ljudi bi možda mogli spriječiti najčešće slučajeve raka primjenom prehrane s manje masnog mesa, a s više povrća i žitarica."*

*Nadalje, konzumacija mesa i ribe, osim što izaziva bolesti poput arteroskleroze, visokog tlaka i stanja šlagiranosti, ostavlja i toksični rezidu metaboličkih otpadaka u tkivu, uzrokuje auto-toksemiju, nakupljanje mokraćne kiseline i purina u tkivima, truljenje u crijevima i pridonosi razvoju artritisa, pretilnosti, oštećenja bubrega, pireje, šizofrenije, osteroporozе i drugih najčešćih bolesti. Mesna prehrana također uzrokuje prerano starenje i smanjuje životni vijek.*

*Životinje za uzgoj tretiraju se s mnogo hemikalija za povećanje rasta, brzo tovljenje, poboljšanje boje mesa, itd. U stočnu hranu se ubacuju ostaci naftnih derivata da bi se još više povećao profit mesne industrije, a koje sve štetne tvari nafta sadrži i da većina toga ostaje u mesu - ne treba ni spominjati.*

*Širom svijeta polja se obrađuju otrovnim hemijskim gnojivima i pesticidima, i dok je povrće još pod kakvom-takvom kontrolom, stočna hrana nemilice se truje, a gotovo sve završi u mesu životinja. Meso sadrži i do četrnaest puta više otrovnih pesticida i hemikalija od voća i povrća.*

*Ne treba zaboraviti ni niz parazitskih, bakterijskih i zaraznih bolesti koje su povezane isključivo s namirnicama životinjskog podrijetla; dovoljno je spomenuti kravlje ludilo koje je nastalo kad je čovjek počeo hraniti krave kravama i ostacima drugih životinja.*

*Kriza kravljeg ludila izbila je u Velikoj Britaniji i trajala je 10 godina. U tom periodu ubijeno je 180.000 krava radi sprječavanja širenja bolesti. Bolest je po tome što nastaju šupljine u mozgu dobila ime BSE (Bovine Spongiform Encephalopathy). Ljekari su pronašli uzročnika bolesti, a to su tzv. prioni koji potiču iz recikliranog mesa, a koji se ne mogu uništiti prokuhavanjima tokom procesa reciklaže.*

*Preko zaraženog mesa ljudi su također oboljeli od neizlječive bolesti koja je nazvana Creutzfeldt - Jakob Disease (CJD), koja je ljudski oblik BSE.*

*Dr. Richard Lacey, vodeći britanski mikrobiolog upozorio je da je BSE opasnija od AIDS-a (rendering plant se do tog vremena koristio već 30 godina) i napravio, s obzirom na inkubacijsko razdoblje od 14 godina, proračun prema kojemu će poslije 2000. godine početi godišnje umirati oko 5.000 - 500.000 ljudi.*

*Iako se BSE navodno (od SAD-a se nije dobilo javno priznanje za postojanje bolesti) nije proširila na SAD, nakon nekoliko godina, ljekari su utvrdili da se Alzheimerova bolest (koji je 4. uzročnik smrti u SAD-u) krivo dijagnosticira u više od 5% slučajeva radi vrlo sličnih simptoma CJD-u, tj. od 4 mil. ljudi koji trenutno boluju od Alzheimerove bolesti u SAD-u, 200.000 ih godišnje umire od CJD-a!*

---

*Šta je zapravo rendering plant?*

*Hiljade mrtvih mačaka i pasa (eutanizovanih iz veterinarskih stanica, raznih laboratorijskih eksperimenata, sa ulica itd.), glave i papci stoke; ovce, svinje, konji, tvorovi, miševi, rakuni plus milioni crva koji plaze po leševima, zatim otpad od peradi, ostaci pokvarenih mesnih proizvoda iz trgovina se presuju u velikoj čeličnoj jami te se kuhaju prvo na 90, pa na 270 stepeni, pri čemu se dehidriraju i izdvaja se mast.*

*Nakon toga, masa se melje u prah, izbacuje se krzno i dlaka životinja te veći komadi kostiju. Proces se provodi 24 sata dnevno, 7 dana u sedmici bez prestanka. Rezultat procesa su uglavnom tri grupe proizvoda: reciklirano meso u prahu, mast i kosti u prahu (s komadićima).*

*I šta s tim? Američki veterinarski institut kaže: "Reciklirano meso i kosti u prahu koriste se kao izvor proteina i drugih nutricionističkih sastojaka u prehrani peradi, svinja, stoke, ovaca, ribe i u hrani za kućne ljubimce. Mast se također daje životinjama kao izvor dodatne energije."*

*Samo u SAD-u godišnje se proizvede oko 20 miliona tona recikliranog mesa. Prema statistikama USDA-a iz 1991. godine, proizvodi rendering plant-a koriste se u slijedećim postocima:*

- 34% u hrani za kućne ljubimce
- 34% u hrani za perad
- 20% za svinje
- 10% za stoku... koji su u porastu!

*U proces recikliranja preko otrovane stoke ulaze također i pesticidi, insekticid Dursban, antibiotici, preko riba DDT i drugi organski fosfati koji su nataloženi u tijelu riba, zatim otrovi od eutanazije, insekticidi od deratizacije, plastična ambalaža pokvarenog mesa iz trgovina, ogrlice kućnih ljubimaca, kirurške igle, pincete i sl. što su teški metali, jer nije ekonomski isplativo sve to izdvajati.*

*Što se tiče zakonske strane, vlada je upoznata u potpunosti sa industrijom recikliranja mesa, ali s obzirom na opseg mesne prehrambene industrije, zakoni su samoregulirajući od strane industrije tj. sami ih donose i sprovode. Ipak, postoje i sanitarni inspektori koji u recikliranom mesu provjeravaju nivo fosfora, kalcija i proteina, ali ne i količinu toksina! Osim toga, u Kaliforniji, na primjer, hranu koju jede 30 mil. ljudi kontroliše samo 8 inspektora!*

*Korišteni su izvadci iz knjige "The dark side of recycling"*

---

*Ako sve gore navedeno ne predstavlja dovoljan argument da se zamislimo nad načinom svoje prehrane, slijedi još nekoliko činjenica koje odgovaraju na pitanje zašto je meso opasno po naše zdravlje.*

*Meso je veoma nečista namirnica. Sve hemikalije, pesticidi, otrovi i hormoni koje životinje pojedu uglavnom ostaju u njima i njihovom mesu, a i otrovni otpaci, uključujući i mokraćnu kiselinu, prisutni su u krvi i mesu životinja. Isti je slučaj i s otrovnim bakterijama, ne samo iz procesa truljenja, već i životinjskih bolesti. Usto, meso sadrži i cjepiva koja su ubrizgana u životinje...*

*Životinje za prehranu čovjeka zbog neprirodne okoline i načina prehrane često obolijevaju ne samo od raznih upala već i od malignih tumora i sličnih deformacija. Kada životinja ima rak ili tumor na određenom dijelu tijela, taj se dio odstrani, a ostatak pun otrova i bolesti prodaje se kao meso, a tumori se dodaju u mljeveno meso kao što su razne salame, hrenovke i paštete. Mesni proizvođači i inspektori to opetovano ignorišu, baš kao i vrlo česte gnojne upale životinja uzgojenih na farmama, gdje se gnoj ispere a meso dalje pušta u preradu i zatim u prodaju.*

*Meso dobiveno na privatnim seljačkim imanjima nije ništa bolje od onog s farmi; stočna hrana se praši bez kontrole i najčešće nestručno korištenje hemikalija dovodi do krive i prekoncentrisane potrošnje pesticida i ostalih hemikalija. Životinje se hrane i ostacima ljudske prehrane u kojima se nalazi i meso i mesne prerađevine, pokvarena hrana i slično. Životinje najčešće ne prolaze veterinarske preglede i njihovo meso je bez kontrole.*

*Dakle, da bi došli do mesa trebamo uzgojiti stoku. Da bi uzgojili stoku, trebamo je nečime hraniti. Da bi je nečime hranili (usjevima), trebamo sve više polja na kojima bi se usjevi uzgajali, što dovodi do isušivanja jezera i močvara. A da bi usjevi bolje rasli, trebamo ih gnojiti.*

*Moderna gnojiva baziraju se na dušiku, ali sva gnojiva koja upotrebljavaju farmeri ne ostaju u tlu već se ispiru u potoke, jezera i rijeke gdje izazivaju cvjetanje koje, pak, guši vodene biljke i životinje do smrti.*

*"Dušik također dopire do čovjekove vode za piće. Zadnjih godina to se čak povezuje s rakom i bolesti koja se zove sindrom plave bebe a koja ubija crvena krvna zrnca (koja kontrolišu kisik) kod novorođenčadi, i koja ih može ubiti. Britansko Medicinsko Udruženje izračunalo je da oko 5 miliona Britanaca stalno pije vodu koja sadrži previše dušika. "*

*"I pesticidi predstavljaju problem. Njihova otrovnost širi se polako ali sigurno kroz hranidbeni lanac i postaje sve koncentrovanija, dok jednom ne uđe u naše tijelo s namjerom da tamo i ostane. Zamislite ovo: pesticidi se kišom ispiru sa polja u najbliže jezero, pa neke hemikalije pomoću vode apsorbiraju korovi. Mali rakovi jedu korov i dan za danom u njima se nakuplja sve više otrova. Tada riba pojede puno otrovnih račića pa otrov postane još koncentrovaniji. Na kraju ptica pojede puno ovih riba i otrov u njoj postane još jači. Tako ono što je u jezeru započelo kao slaba otopina pesticida može kroz hranidbeni lanac toliko narasti da bude 80.000 puta jača od početne koncentracije (ovi podaci se baziraju na izvještajima Britanskog Medicinskog udruženja). "*

*"Ista je stvar i sa životinjama sa farmi koje jedu usjeve prethodno prskane pesticidima. Otrovi se nakuplja u životinjskom tkivu, a postaje još jači u ljudima koji jedu ove životinje. Zapravo*

*danas većina ljudi u svojim tijelima nosi ostatke pesticida. No bilo kako bilo, problem je gori za mesojede jer je razina pesticida pronađena u mesu oko 12 puta jača nego u voću i povrću. Britanski žurnal za kontrolu pesticida prihvaća da je hrana životinjskog porijekla glavni izvor ostataka pesticida u hrani. "*

*"No nitko još nije tačno siguran kakav utjecaj na nas imaju ove koncentracije pesticida, iako su mnogi doktori (uključujući i one iz Britanskog Medicinskog udruženja) vrlo zabrinuti. Boje se da porast razine pesticida nakupljenih u ljudskom tijelu može dovesti do raka i do opadanja imuniteta kad se tijelo bori protiv bolesti. Institut za komparativnu toksikologiju okoline u New Yorku je izračunao da diljem svijeta više od milion ljudi boluje od trovanja pesticidima svake godine, a 2.000 njih i umre. "*

*"Testovi na britanskoj govedini su pokazali kako 2 od 7 uzoraka sadrže hemijski spoj deldrin u razini višoj od one koju propisuje EU. Dieltrin se opisuje kao ekstremno opasan prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji koja vjeruje da on može izazvati porođajne defekte i rak. Američka vlada priznaje da su mliječni proizvodi, uz govedinu, glavni izvor visoko otrovnih organskih pesticida na bazi hlora sada pronađenih u ljudima. "*

*"Devedeset i pet posto svih trovanja hranom uzrokuju meso, jaja i mliječni proizvodi. Čak i čudnih pet posto dolazi od trovanja voćem i povrćem koje je često zaraženo mesom ili gnojivom. Virus iz životinja nas mogu inficirati prije nego virusi iz bilja jednostavno zato jer smo biološki sličniji životinjama. Mnogi virusi koji žive u životinjskoj krvi ili stanicama mogu jednako sretno živjeti i u našim. "*

*"Ono što uzrokuje trovanje hranom su bakterije i to premale da ih ljudsko oko može vidjeti. Neke bakterije žive i rastu u živim životinjama dok druge inficiraju meso tek nakon klanja zbog uvjeta i načina na koji se meso tretira. U oba slučaja, dobivamo sve više zaraza iz mesa koje jedemo i sve ih teže možemo izliječiti. "*

*"Svake sedmice, samo u Britaniji, preko hiljadu ljudi odlazi ljekarima s nekom vrstom trovanja hranom. To ispada oko 85.000 slučajeva godišnje, što može izgledati malo s obzirom da je riječ o populaciji od 58 milijuna. Međutim, naučnici procjenjuju da je riječ o deset do sto puta većem broju slučajeva, koje ljude ne prijavljuju već boluju kod kuće. To je najmanje 850.000 slučajeva trovanja hranom godišnje, od kojih 260 završi smrću. "*

*"Bakterije odgovorne za sve te slučajeve imaju imena nalik na medicinsku enciklopediju, ali to su neke koje će vas najvjerojatnije zaraziti. Salmonela je odgovorna za otprilike stotinu smrti godišnje u Britaniji, a nalazi se uglavnom u svježim pilićima, jajima, patkama i puricama. Ona uzrokuje proljev i bolove u trbuhu. "*

*"Još jedna bakterija koja se nalazi u piletini i drugim vrstama peradi je kampilobakter. To je ustvari najčešći oblik trovanja hranom od svih, ali ubija jako rijetko. "*

*"Od listerije umire i oko stotinjak ljudi svake godine, a pronađena je i u prerađenoj i smrznutoj hrani - kuhanoj piletini, salamama, mekanim sirevima i kuhanom smrznutom mesu. Posebno je opasna za trudnice, a simptomi slični onima gripe mogu dovesti do trovanja krvi, meningitisa, pa čak i do smrti beba.*

*Eserichia Coli je poznata kao "hamburgerški bacil", jer se razvija u hamburgerima, mljevenom mesu i goveđim kobasicama. Trenutno, oko pedeset ljudi godišnje umire od ove*

bakterije, a taj trend je u porastu i sve ga je teže zaustaviti. Liječnici su toliko zabrinuti sa E.Coli da je nazivaju superbakterijom. Ona uzrokuje upalu crijeva i može dovesti do ozbiljnih oštećenja. "

"Jedan od razloga zašto je tako teško kontrolisati sve bakterije nađene u mesu je što se svi ti organizmi konstantno mijenjaju kroz proces koji se zove mutacija. Ona je istovjetna evoluciji kod životinja - jedina razlika je što su bakterije mnogo brže - sati naspram stoljeća. Mnogi od tih mutiranih organizama brzo uginu, ali su drugi zaprepašćujuće uspješni. Neki se čak uspijevaju oduprijeti svim lijekovima koji uspješno ubijaju njihove "pretke". Kada se to dogodi, naučnici su prisiljeni pronalaziti nove lijekove ili postupke liječenja. "

"Od 1947. godine kada su otkriveni penicilin i ostali antibiotici, ljekari su bili u mogućnosti liječiti većinu infekcija uzrokovanih bakterijama, uključujući i trovanja hranom. Izgleda da su se danas bakterije promijenile i "naučile" kako izbjeći da budu uništene antibioticima. Za jedan tip infekcije E.Coli ne postoje lijekovi koji bi je izliječili. I to je ono što najviše zabrinjava doktore - imamo samo nekolicinu novih preparata koji mogu zamijeniti one stare, koji više ne funkcionišu."\*

Nakon svega gore spomenutog, pokušajmo odgovoriti na slijedeće pitanja:

1. Šta bi se dogodilo da ne jedete ništa osim mesa - svih vrsta mesa - mliječnih proizvoda i jaja? Umrli bi, vjerojatno u roku od godinu dana.
2. Šta bi se dogodilo da jedete raznoliku vegansku ili vegetarijansku hranu, uključujući voće, povrće, mahunarke, žitarice, orašaste plodove i sjemenke? Vjerojatno bi bili puno zdraviji od većine ljudi danas."\*

Ljekari su podastrijeli dokaze, koje je vlada SAD-a prihvatila i objavila:

"Vegetarijanci su odličnog zdravlja, primaju sve elemente koje trebaju za normalan razvoj i vegetarijanstvo je prihvatljiv način prehrane... "

### **Zašto meso nije zdravo?**

Dobro je poznata činjenica da osjećaji uzrokuju velike biohemijske promjene u organizmu, napose hormonalne promjene u krvi. Prije i za vrijeme klanja biohemija uplašene životinje doživljava velike promjene. Otrovnii nusproizvodi šire se tijelom, teško trujućii sve dijelove umiruće životinje. Sve to kasnije truje ljudsko tkivo, ali i ljudski um.

I ne samo to. Životinje drže u kavezima i one nikada ne vide svjetlost dana osim kad ih vode u klaonicu. Ubrizgavaju im razne lijekove, hormone i slično što sve kasnije završi u čovjeku. Zar je onda čudno što mnoštvo ljudi boluje od depresije? To je, naime, povezano s mesom jer životinje luče razne hormone kad su pod stresom. Stres je blaga riječ za ono što životinje proživljavaju na farmama. Novorođeno tele ili praščića nakon par sati odvoje od njegove majke koja može poludjeti od tuge zbog toga. Životinje vole svoje mladunče isto kao što i ljudi vole novorođenčad, i kad im odvoje mladunče one luče razne hormone uslijed užasa i stresa. Zamislite šta se dešava s jadnim teletom koje nikada ne vidi svoju majku i koje se drži u potpunom mraku gdje ga hrane raznim hormonima i hranom prerađenih ostataka ubijenih krava u kojoj može biti čak i njegova majka umrla od tuge? Tele prvi put vidi svjetlost i sunce

*kad ga odvođe u klaonicu gdje ga okrutno ubiju. Sav taj strah, sva ta patnja, gdje na kraju završi? U čovjeku!*

*U jednom eksperimentu crvima su davani elektrošokovi uz bljeskalicu tako da su se kasnije počeli grčiti samo prilikom osvjetljavanja bljeskalicom odnosno bez elektrošokova. Njima su hranjeni miševi koji su nakon nekog perioda na svjetlost bljeskalice također počeli reagovati grčenjem.*

*Posmatrajući nas, dakle, i sa aspekta energetskih bića a ne samo žive materije, sva ta energija straha kojeg je životinja tokom njenog ubijanja morala osjećati na kraju se utjelovljuje u njenom mesu a time kasnije i našem!*

*Nije onda čudo su da čak i u nizu komparativnih testova na području mjerenja izdržljivosti vegetarijanci pokazali bolje rezultate od onih koji jedu meso.*

*H. Schouteden sa Belgijskog Univerziteta upoređivao je izdržljivost, snagu i brzinu oporavka od teškog rada vegetarijanaca i mesojeda. Njegova zapažanja pokazuju da su vegetarijanci bitno nadmoćniji u sve tri karakteristike. Ova zapažanja su navela doktora Irvinga Fishera s Yale University-a da između 1906. i 1907. godine sprovede testove o izdržljivosti. U studiji je učestvovalo 49 atletičara s Yalea, instruktora, doktora i medicinskih sestara. On je zapazio iznenađujuću činjenicu da vegetarijanci imaju blizu dva puta više snage od mesojeda. Slični testovi J. H. Kellogga iz Michigena su potvrdili Fisherova zapažanja. Otprilike u isto vrijeme, još jedna studija je prikazana na sveučilištu u Briselu od strane dr. J. Ioteyko i V. Kipianija. Njihovi rezultati su bili slični Fisherovima. U testovima izdržljivosti vegetarijanci su bili sposobni raditi dva do tri puta duže od onih koji jedu meso do potpunog iscrpljenja, i potrebna im je jedna petina vremena da se odmore od napora poslije svakog testa u odnosu na njihove partnere koji su jeli meso.*

*"Postala sam vegetarijanka zbog patnji životinja, ali su se pojavile i neke druge dobrobiti. Počela sam se osjećati zdravije - postala sam puno pokretljivija, što je jako važno za sportistu. Osim toga, bilo mi je potrebno puno manje sna, a budila sam se svježija i odmornija. Moja koža je postala kvalitetnija i sada imam više energije. Obožavam biti vegetarijanka"*

**Martina Navratilova  
(svjetska teniska prvakinja)**

## **5. USPOREDBA ČOVJEK - ŽIVOTINJA**

### ***Usporedba anatomije probavnog sistema:***

*Ljudi se najčešće svrstavaju u "svažtojede". Ta je klasifikacija napravljena nakon što je posmatranjem utvrđeno da ljudi u svojoj prehrani imaju širok spektar biljnih i životinjskih namirnica. Međutim, kultura, običaji i odgoj također imaju velik utjecaj na način ljudske prehrane. Iz toga vidimo da posmatranje nije najbolja tehnika želimo li otkriti najprirodniji način prehrane za čovjeka. Premda većina ljudi prema ponašanju spada u svažtojede, još uvijek se postavlja pitanje je li čovjek svojom anatomijom prilagođen prehrani koja uključuje namirnice biljnog i životinjskog porijekla. Puno bolja i objektivnija tehnika za traženje odgovora na ovo pitanje je pogled na ljudsku anatomiju i fiziologiju. Sisari su svojom anatomijom i fiziologijom prilagođeni za nabavljanje i konzumaciju određenih vrsta hrane. (Opšta je praksa da se kod proučavanja fosila izumrlih sisara prouče i anatomske crte na*

osnovu kojih se određuje čime se određena životinja najvjerojatnije hranila). Proučavanjem anatomije i fiziologije sisara, mesojeda, biljojeda i svaštojeda možemo povezati određene anatomske i fiziološke crte sa određenom vrstom hrane. Usporedimo li sa njima ljudsku anatomiju i fiziologiju otkrit ćemo kojoj grupi pripadamo mi.

## **Usna šupljina**

Mesojedi imaju široki otvor usta u odnosu na veličinu glave. To daje očite prednosti u razvoju snage pri lovu, ubijanju i komadanju lovine. Mišići lica su oslabljeni jer bi inače kočili široko otvaranje usta, a osim toga ne sudjeluju u pripremi hrane za gutanje. Kod svih sisara mesojeda veza između čeljusti je jednostavna spona u visini zuba. Ta je vrsta veze vrlo stabilna i djeluje kao središnja tačka u ručki koju čine gornja i donja čeljust. Glavni mišić koji pokreće čeljust u mesojeda je sljepoočni mišić. Taj je mišić u mesojeda toliko krupan da odgovara većem dijelu opsega glave. Kada milujete psa po glavi milujete njegove sljepoočne mišiće. Ugao gornje čeljusti kod mesojeda je mali jer mišići koji su tu pričvršćeni (žvačni i sponačni mišić) nisu od velike važnosti za te životinje. Donja čeljust u mesojeda ne može se pokretati prema naprijed, a i kretanje s jedne strane na drugu je ograničeno. Kad se čeljust zatvori, kutnjaci u obliku oštrica klize jedni prema drugima stvarajući mehanizam idealan za trganje mesa s kostiju. Zubi mesojeda su razdvojeni da se na njima ne bi zaustavljali žilavi komadići mesa. Sjekutići su im sitni, zašiljeni poput zubaca na vilama, a služe za hvatanje žrtve te za kosanje. Očnjaci su prilično izduženi i u obliku bodeža. Njima životinja ranjava, trga i ubija svoj ulov. Kutnjaci su spljošteni i u obliku trokuta sa zupčastim rubovima tako da funkcionišu poput nazupčanih oštrica. Zbog sposobnosti čeljusti da se rasklapa, kutnjaci gornje i donje čeljusti se spajaju od iza prema naprijed kao i šiljci kod makaza.

Slina kod mesojeda ne sadrži probavne enzime. Kad mesojed sisar pohlepno guta hranu, čini to tako brzo da ne stigne žvakati. Budući da se enzimi za probavu bjelančevina ne mogu osloboditi u ustima - zbog opasnosti da se uništi i usna šupljina (autoprobava), mesojedi ne trebaju miješati hranu sa slinom. Oni jednostavno trgaju velike komade mesa te ih takve gutaju, bez usitnjavanja.

Prema teoriji evolucije, anatomske crte koje su u skladu s biljnom prehranom razvile su se kasnije, bliže našem vremenu, nego one u mesojeda. Sisari biljojedi imaju dobro razvijene mišiće lica, debele mesnate usne, relativno mali usni otvor te odebljali i mišićav jezik. Usne pomažu u dovođenju hrane u usta te zajedno sa mišićima lica i jezikom sudjeluju u žvakanju hrane. U biljojeda, spoj dviju čeljusti premjestio se iznad visine zubiju. Iako je takav spoj manje stabilan od onog u mesojeda, mnogo je pokretniji te omogućava složene pokrete čeljusti potrebne za žvakanje biljne hrane. Osim toga, takav spoj čeljusti omogućava da se kod zatvaranja usta poklope gornji i donji kutnjaci i to duž cijele čeljusti, više ili manje, istovremeno stvarajući na taj način platoe za mljevenje hrane. (Takva vrsta spoja čeljusti je toliko važna za životinje koje se hrane biljem, da se smatra da je evoluirala čak 15 puta dosad u različitim vrsta sisavaca biljojeda). Sljepoočni mišić je mali i od najmanje je važnosti, dok žvačni i sponačni mišić drže gornju čeljust poput ljuljačke, njišu je s jedne strane na drugu. U skladu s tim, i donja im čeljust ima izraženo kretanje u stranu.

Takvo bočno kretanje cijele čeljusti nužno je za mrvljenje hrane pri žvakanju. Sistem razmještaja zuba uveliko varira od vrste do vrste ovisno o vegetaciji kojom se ta određena vrsta hrani.



*Iako se te životinje razlikuju po broju i obilježjima zuba, njihova zubala ipak pokazuju neke zajedničke strukturne crte. Sjekutići su široki, spljošteni i romboidni. Očnjaci mogu biti sitni kao u konja, istaknuti kao u vodenog konja, svinja i nekih primata (smatra se da im služe za obranu) ili potpuno odsutni. Kutnjaci, općenito, su četvrtasti i spljošteni s gornje strane da bi pružili površinu za mljevenje hrane. Kutnjaci ne klize jedni kraj drugih okomito (poput makaza) već klize jedni preko drugih vodoravno lomeći i usitnjavajući hranu. Površina kutnjaka se razlikuje među vrstama ovisno o biljkama kojima se hrane.*

*Zubi u biljojeda su usko grupirani. Tako sjekutići tvore djelotvoran mehanizam pomoću kojeg grizu, brste dijelove biljaka, a gornji i donji kutnjaci tvore platoe za drobljenje i mljevenje hrane.*

*"Uzidana" usna šupljina ima velike mogućnosti širenja prostora što se i realizuje tokom jedenja. Biljojedi pažljivo i promišljeno žvaču svoju hranu, gurajući hranu jezikom i mišićima lica naprijed-natrag među zube za mljevenje i usitnjavanje. Takav temeljit proces potreban je da bi se mehanički razbila stanična stjenka biljne ćelije, što omogućava da probavljiv sadržaj iz ćelije izađe i pomiješa se sa slinom životinje.*

*Miješanje hrane sa slinom je vrlo važno jer slina sisara-biljojeda sadrži enzime za razgradnju ugljikohidrata, koji razbijaju molekule hrane dok je ona još u ustima.*

### **Želudac i tanko crijevo**

*Očite razlike između mesojeda i biljojeda dolaze do izražaja upravo kod tih organa. Volumen želuca kod mesojeda predstavlja 60-70% ukupnog kapaciteta probavnog sistema. Meso se relativno lahko probavlja, pa je tanko crijevo (gdje se vrši apsorpcija molekula hrane) u mesojeda kratko - oko 3-5 dužina tijela. Budući da te životinje ubijaju jednom sedmično, veliki želudac im je prednost jer im omogućava da se prežderu, trpajući u sebe što je moguće više hrane odjednom. Ta se hrana probavlja kasnije kad se životinja odmara. Osim toga, želudac mesojeda ima izuzetnu sposobnost izlučivanja solne kiseline. Mesojedi su sposobni zadržati pH vrijednost u želucu na razini 1-2 čak i ako je u želucu hrana. To je potrebno da bi se olakšalo razlaganje bjelančevina te da bi se uništile opasne bakterije kojih u raspadajućem mesu ima u izobilju.*

*Zbog teškoća pri razlaganju određene vrste biljne hrane (zbog velike količine neprobavljivih vlakana) biljojedi imaju značajno duže probavilo, a u nekim slučajevima čak i puno savršenija crijeva od mesojeda. Biljojedi koji konzumiraju biljke bogate celulozom moraju svoju hranu "fermentirati" (probavljati uz pomoć bakterijskih enzima) da bi joj zadržali hranjivu vrijednost. Biljojedi se dijele u 2 grupe: na preživače (fermentiraju hranu u prednjem dijelu crijeva) i na one koji fermentiraju hranu u stražnjem crijevu.*

*Preživači su biljojedi sa glasovitim višekomornim želucem. Biljojedi koji se hrane mekom vegetacijom ne trebaju višekomorni želudac, već im je dostatan jednostavan te dugačko tanko crijevo. Te životinje probavljaju svoje teško probavljive vlaknaste obroke u stražnjem crijevu (debelom crijevu). Mnogi od tih biljojeda usavršavaju djelotvornost svog probavnog trakta uz pomoć enzima za razgradnju ugljikohidrata u njihovoj slini. Proces fermentacije u višekomornom želucu kod životinja koje se hrane mekanom, kašastom hranom bio bi nepotreban utrošak energije. Bakterije i praživotinje, koje sudjeluju u fermentaciji, potrošile bi hranjive tvari i kalorije prije nego bi one stigle u tanko crijevo gdje se onda apsorbiraju u*

*krv. Tanko crijevo biljojeda je prilično dugo (preko 10 dužina tijela) da bi se osiguralo dovoljno vremena i prostora za apsorpciju hranjivih tvari.*

### **Debelo crijevo**

*Ogromno debelo crijevo u mesojeda vrlo je kratko i jednostavno jer mu je jedina funkcija da upija (apsorbuje) vodu i sol. Promjer debelog crijeva približno je isti onom u tankog crijeva pa je stoga, kao rezervoar, ograničenog kapaciteta. Debelo crijevo je kratko i nije podijeljeno na kesice (vrećice). Mišić crijeva raspoređen je duž cijele stjenke crijeva, dajući crijevu gladak cilindričan oblik. Iako su bakterije prisutne i u debelom crijevu mesojeda, njihovo djelovanje je uglavnom vezano uz truljenje.*

*Debelo crijevo u biljojeda je visoko specijalizovan organ koji sudjeluje u apsorpciji vode i elektrolita, pri proizvodnji vitamina te apsorpciji i/ili fermentaciji biljnog vlaknastog tkiva. Debelo crijevo biljojeda je obično većeg promjera od tankog i relativno je dugo. U nekih sisara biljojeda, debelo crijevo izgleda kao da je podijeljeno na kesice zbog načina na koji su mišićna vlakna raspoređena uz stjenku crijeva. Osim toga, prvi je dio debelog crijeva u nekih biljojeda prilično velik i služi kao primarno ili dodatno mjesto fermentacije.*

### **Šta je sa svaštojedima?**

*Bilo bi za očekivati da svejedi u građi probavila pokazuju anatomske crte životinja koje se hrane mesom i onih koje jedu biljnu hranu.*

*Prema teoriji evolucije, crijevo mesojeda je primitivnije građe od onog u biljojeda. Iz toga bi se moglo pretpostaviti da je svaštojed mesojed sa nekim prilagodbama biljnoj prehrani.*

*Upravo je takav slučaj s medvjedima, rakunima i još nekim određenim vrstama koje inače svrstavamo u porodicu pasa. (Ova će se rasprava ograničiti samo na medvjede s obzirom da su medvjedi, općenito, predstavnici svaštojeda).*

*Medvjedi su svrstani u mesojede dok su zapravo po anatomiji tipični svaštojedi. Iako medvjedi u svojoj prehrani imaju i meso, njihova je prehrana prvenstveno biljna, tj. 78-80% prehrane čine biljne namirnice (iznimka je polarni medvjed, koji živi na smrznutom, vegetacijom siromašnom Arktiku te se hrani uglavnom tuljanima). Medvjedi ne mogu probaviti vlaknastu biljnu hranu pa su stoga vrlo izbirljivi. U njihovoj prehrani najviše su zastupljeni sočno, mesnato bilje, gomoljasto bilje te bobice. Mnogi naučnici vjeruju da je razlog zašto medvjedi spavaju zimski san upravo njihova primarna hrana (sočno bilje) koje za vrijeme hladne, sjeverne zime nema. (Zanimljivo je da polarni medvjedi spavaju u ljetnim mjesecima kad im nisu dostupni tuljani).*

*Općenito, medvjedi pokazuju anatomske crte karakteristične za prehranu mesojeda. Spoj čeljusti kod medvjeda nalazi se u visini kutnjaka. Sljepoočni mišić je krupan, a ugao između čeljusti mali što je primjereno zbog ograničene uloge sponastog i žvačnog mišića u pokretanju čeljusti. Tanko crijevo je kratko (manje od 5 dužina tijela) kao u pravih mesojeda, dok je debelo crijevo jednostavno, glatko i kratko. Najznačajnija prilagodba biljnoj hrani, u medvjeda i drugih svejeda, je promjena u razmještaju zubi. Medvjedi su zadržali klinaste sjekutiće, velike očnjake te oštre predkutnjake mesojeda, dok su im kutnjaci postali četvrtasti sa zaobljenim vrhovima da bi služili za usitnjavanje i mljevenje hrane.*

*Medvjedi nisu razvili spljoštene, tupe nokte obično prisutne kod biljojeda već su zadržali šiljaste, zaoštrene kandže kakve imaju mesojedi. Životinja koja lovi, ubija i jede druge životinje mora imati i fizičku opremu koja će joj to sve to omogućiti i olakšati. Kako medvjeda prehrana uključuje i meso, medvjedi moraju zadržati anatomske karakteristike koje će im omogućiti da love i ubijaju životinje. Stoga medvjedi imaju građu čeljusti, mišića i razmještaj zuba koji im omogućavaju razvoj i upotrebu snage potrebne za ubijanje i komadanje životinje iako im je prehrana uglavnom biljna.*

*Spoj čeljusti kakav imaju biljojedi (iznad visine zubiju) mnogo je djelotvorniji za lomljenje i mljevenje vegetacije i potencijalno bi mogao pružiti medvjedima veći izbor biljne hrane. Međutim takav spoj je mnogo slabiji od onog u mesojeda.*

*Spoj u biljojeda se vrlo lako može iščašiti i ne može izdržati žestoke udarce životinje koja se u ustima grabežljivca bori za život, niti pritisak pri lomljenju kostiju žrtve. A osim toga, takav spoj ne omogućava dovoljno velik otvor ustiju koji je mesojedima potreban da bi mogli uhvatiti i progutati žrtvu. U divljini bi životinja sa iščašenom čeljusti uginula od gladi ili bi je pojela neka druga životinja.*

*Iz toga vidimo da bi vrste poput medvjeda bile osuđene na propast da imaju čeljust poput biljojeda jer spoj takve čeljusti ne može postati jači, već samo pokretljiviji i djelotvorniji, a sve to zbog toga jer glavninu prehrane čini biljna hrana. Na taj način bi te životinje bile izložene riziku od iščašenja čeljusti, smrti, te konačno izumiranja.*

## **Šta je s nama?**

*Ljudski probavni trakt (sistem) pokazuje anatomske promjene u skladu s biljnom prehranom. Ljudi imaju mišićave usne te mali otvor usne šupljine. Mnogi mišići koji tvore tzv. "izraz lica" zapravo sudjeluju u žvakanju. Mišićav i okretan jezik koji nam je potreban pri jedenju, razvio je i neke druge funkcije, npr. sudjeluje pri govoru. Spoj čeljusti je spljošten hrskavičnom pločicom te smješten dosta iznad visine zubiju. Sljepoočni mišić je oslabljen. Karakteristična "četvrtasta čeljust" u muških odražava proširenu kutnu izraslinu na čeljusti te proširene žvačne i sponaste mišićne skupine. Ljudska čeljust se može pokretati prema naprijed zahvaljujući sjekutićima te sa jedne na drugu stranu omogućavajući drobljenje i mljevenje hrane.*

*Ljudski su zubi također slični onima u biljojeda, osim očnjaka (očnjaci su u nekih čovjekolikih majmuna izduženi te se smatra da služe kao upozorenje i/ili za obranu). Naši su zubi prilično veliki i obično stisnuti jedan do drugog. Sjekutići su nam plosnati i u obliku lopate, a korisni su pri guljenju, rezanju i grizenju relativno mekih materijala. Očnjaci nam nisu ni zupčasti ni stožasti već su mali, spljoštene i tupi te funkcionišu poput sjekutića. Predkutnjaci i kutnjaci su donekle četvrtasti, spljoštene, kvrgavi, a služe za drobljenje, mljevenje te za pretvaranje hrane u kašu.*

*Ljudska slina sadrži enzime za razgradnju ugljikohidrata, tzv. amilaze iz sline. Ti su enzimi odgovorni za razgradnju skroba. Jednjak je mali te pogodan za prolazak sitnih, mekih optički dobro prožvakane hrane. Ako jedemo brzo, gutajući velike količine hrane ili gutajući vlaknastu i/ili slabo prožvakanu hranu (kao što je meso) možemo se ugušiti.*

*Ljudski želudac ima samo jednu komoru te je blago kiselkast (klinički gledano, kad osoba ima pH želuca u kojem se nalazi hrana manji od 4-5, postoji razlog za zabrinutost). Volumen*

želuca zauzima 21-27% ukupnog volumena probavnog sistema čovjeka. Želudac služi za pohranjivanje i miješanje hrane. Tu se također obavlja miješanje hranjivih tvari sa tekućinom te se regulišu njihov ulazak u tanko crijevo. Ljudsko tanko crijevo je dugo, u prosjeku 10-11 dužina tijela (naše tanko crijevo je u prosjeku dugo 6-9 metara. Ljudsko se tijelo mjeri od vrha glave do kraja kralježnice i u prosjeku je dugo oko 60-90 centimetara u čovjeka normalne, prosječne visine).

Čovjekovo debelo crijevo izgleda kao da je podijeljeno na kesice, što je svojstveno i biljojedima. Rastezljivo debelo crijevo u poprečnom je presjeku puno veće od tankog crijeva i prilično je dugo. Ljudsko debelo crijevo je odgovorno za apsorpciju vode i elektrolita te za proizvodnju i apsorpciju vitamina. Tu se također odvija fermentacija vlaknastog biljnog materijala, uz proizvodnju i apsorpciju značajnih količina energije (iz nepostojanih kratkih lanaca masnih kiselina).

U kojoj mjeri se odvija fermentacija i apsorpcija metabolita u čovjekovu debelu crijevu, tek se nedavno počelo istraživati.

U zaključku možemo reći da je građa ljudskog probavila ista kao u "predanih" biljojeda. Ljudska vrsta ne pokazuje miješane crte u građi probavila kako bi to bilo za očekivati kod svaštojeda i kako obično pronalazimo u svaštojeda kao što su to medvjedi i rakuni.

Prema tome, upoređujući čovjekov probavni sistem s onim u mesojeda, biljojeda i svaštojeda možemo zaključiti da je čovjekov probavni sistem stvoren za probavu samo biljne hrane.

## **6. PREDNOSTI NEKONZUMIRANJA ŽIVOTINJSKIH PROIZVODA**

Vegetarijanci imaju za 20% nižu stopu mortaliteta iz svih uzroka, što znači da žive duže i ne razbolijevaju se često.

Radi taloženja pesticida, teških metala i ostalih otrova iz krme u tijelu životinja, dolazi do koncentracije čak do 14 puta veće, na primjer, pesticida u mesu i 5,5 puta u mliječnim proizvodima u odnosu na povrće.

Vegetarijanci su za 40% manjoj opasnosti od raka. To je zbog visokog unosa vitamina.

Uzrok osteoporoze (gubitak kalcija iz kostiju) u velikoj mjeri je sadržaj sumpora u mesu i protein casein u mlijeku koji uzrokuje gubitak kalcija putem urina. Države u kojima se najviše koriste mesni i mliječni proizvodi imaju najveći stupanj bolovanja od osteoporoze i drugih bolesti kostiju.

Neke od bolesti za koje se zna da je mesna prehrana većinski uzročnik su: visoki krvni tlak, bolesti srca, problemi s cirkulacijom, reumatizam, kostobolja, neurodermatitis, te neke vrste raka.

Prilikom 'umiranja' životinje proizvode velike količine raznih vrsta hormona (npr. adrenalin) koji se, kao i svi ostali otrovi, prenose na osobu koja konzumira meso. Posljedice su gore navedene bolesti (između ostalih).

Od 2,100,000 smrti u SAD-u 1987 g., 1,500,000 je povezano sa mesnom i/ili mliječnom prehranom.

## **Holesterol**

Već od 60-tih godina ovog stoljeća, naučnici su posumnjali da je jedenje mesa na neki način povezano s razvojem arteroskleroze i bolesti srca. Godine 1961, u časopisu *Journal of the American Medical Association* pisalo je: "Devedeset do devedeset sedam posto bolesti srca mogu se spriječiti primjenom vegetarijanske prehrane". Od tada, nekoliko je dobro organizovanih istraživanja na naučni način dokazalo da je, uz duhan i alkohol, jedenje mesa najveći uzrok smrtnosti u zapadnoj Europi, SAD-u, Australiji i drugim bogatim zemljama svijeta.

Meso također sadrži masnoće i kolesterol koje štete ljudskom organizmu. Životinjske masnoće su najštetnije za ljudski organizam jer začepjavaju vene i usporavaju protok krvi. Istraživanje kod 214 naučnika iz 23 zemlje koji se bave istraživanjem arteroskleroze, ukazalo je na skoro jednoglasno mišljenje da postoji veza između prehrane, razine holesterola, i bolesti srca. Kada čovjek pojede više holesterola nego mu je potrebno za njegovo tijelo (što je obavezan slučaj u prehrani gdje je meso glavno jelo), višak holesterola dobiven na ovaj način postupno postaje problem. On se akumulira u unutrašnjim stijenkama arterija, gdje smanjuje tok krvi prema srcu, te može prouzrokovati visoki tlak, bolesti srca i stanje šlagiranosti.

Inuiti uglavnom žive na mesu i masti, brzo stare s prosječnim životnim vijekom od 27,5 godina. Kirgizi (istočno-rusko nomadsko pleme, koje pretežno živi hraneći se mesom) brzo stare i umiru jednako brzo kao Inuiti; rijetko tko od njih doživi preko 40 godina. Nacionalne zdravstvene statistike pokazuju da nacije koje najviše jedu mesa imaju najviše slučajeva oboljenja (maligni tumor, degenerativna oboljenja, itd.). Zašto oni koji jedu meso više oboljevaju i prije umiru?

Sva novija istraživanja, uključujući i ono Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), govore da ljudi čija se prehrana zasniva na mesu jedu trostruko više masti nego što im je potrebno. Kod djece između 11 i 16 godina, rezultati su još i gori, jer nevegetarijanci u toj dobi jedu tri puta više hrane nego ostali. Prehrana ovakvom hranom nije dobra samo zbog onoga što je unutra, već i zbog onoga što toj hrani nedostaje.

Na vrhu ljestvice su zasićene životinjske masti. To ne znači da su sve masnoće nezdrave - sve zavisi od toga koju vrstu jedete. Uglavnom, postoje dvije osnovne vrste masti - nezasićene, pronađene uglavnom u biljnoj hrani i zasićene, iz hrane životinjskog podrijetla. Nezasićene masti su bolje za organizam od zasićenih i određena količina je neophodna u svakodnevnoj prehrani. Zasićene masti, s druge strane, nisu potrebne i jedno od najvažnijih zdravstvenih otkrića je da su zasićene životinjske masti usko povezane s bolestima srca.

Zašto je to toliko važno? Zato što su bolesti srca trenutno najčešći uzrok smrti muškaraca i žena na Zapadu. Meso, riba i mliječni proizvodi sadrže i kolesterol, koji zajedno s mastima uzrokuje tu "epidemiju". Nasuprot tome, nezasićene masti kao maslinovo ulje, suncokretovo ulje i biljno ulje zapravo pomažu očistiti zakrčene arterije, uzrokovano životinjskim mastima.

## **Holesterol i vaše srce**

Svakog dana samo u SAD-u 4000 ljudi dobije srčani udar. Oni koji ne umru često kasnije dobiju drugi. Sada znamo šta uzrokuje srčani udar pa ga možemo spriječiti. Istraživanja pokazuju da ljudi koji dobiju srčani udar imaju visoku razinu holesterola.

*Prema mnogim istraživanjima visoka razina holesterola se povezuje sa većim rizikom od srčanog udara. Na svakih 1% povećanja količine holesterola u vašoj krvi dolazi 2% povećanja rizika da dobijete srčani udar; svako smanjenje od 1% razine holesterola smanjuje rizik za 2%.*

*Povišen holesterol - sve iznad 150 - potiče aterosklerozu, nakupljanje holesterola, masnoća i ugrušaka u arterijama koje opskrbljuju srčani mišić. Kada se te arterije začepi, dio srčanog mišića gubi zalihe krvi. To uzrokuje srčani udar.*

*Srećom, taj proces se može poništiti bez pomoći lijekova i njihovih nuspojava. Dr. Dean Ornish dokazao je tu činjenicu u svom istraživanju iz 1990 na pacijentima sa uznapredovalim oboljenjem srca. Dr. Ornish je stavio grupu pacijenata na potpunu vegetarijansku prehranu, sa manje od 10% masnoća. Od njih je također traženo da započnu umjereni program vježbanja, hodanje od pola sata dnevno i naučeni su tehnikama opuštanja. Pacijenti iz te grupe su ustanovili da su njihovi bolovi u prsima potpuno nestali i njihova razina holesterola je spala za stopu uporedivu sa onom od lijekova za smanjenje holesterola, bez nuspojava. Zbog toga što su se pacijenti osjećali mnogo bolje, bili su motivisani ostati na tom programu. Naslage koje su se desetljećima stvarale u njihovim srcima počele su se rastvarati unutar jedne godine.*

*Veganska prehrana je najbolji način za smanjenje razine holesterola. Biljna hrana u sebi ne sadrži holesterol, dok meso, jaja i mliječni proizvodi sadrže velike količine holesterola i zasićenih masnoća, koji su štetni. Također, biljna vlakna iz vegetarijanske prehrane pomažu 'isprati' višak holesterola u vašem probavnom traktu.*

### **Smanjenje holesterola u vašem organizmu**

*Zahvaljujući predanom trudu mesne, mliječne industrije i industrije jaja, mnogi i dalje vjeruju da su životinjski proizvodi neophodni za dobro zdravlje. U stvarnosti, kako smo već rekli, mesne navike uzrokuju ogromne i nepotrebne zdravstvene krize. Prema Američkoj medicinskoj udruzi, vegetarijanska prehrana može spriječiti 97% koronarnih poremećaja. Jedno od najvećih istraživanja života i zdravlja otkrilo je da stopa srčanog udara za lakto vegeterijance iznosi 1/3 one kod ljudi koji jedu meso; za vegane je ta stopa bila 1/10.*

### **Prehrana i PMS**

*Posljednjih dvadesetak godina brojni istraživači bave se medicinskim fenomenom predmenstrualnog sindroma - PMS. Jedni još uvijek istražuju uzroke, a drugi nastoje pronaći brzu i učinkovitu pomoć za ublažavanje tegoba. Istraživači koji su upoređivali način prehrane žena koje imaju predmenstrualne smetnje i onih koje ne znaju za PMS, došli su do zanimljivih rezultata.*

*Od velike koristi može biti prestanak trošenja mliječnih proizvoda, osobito sladoleda, syžežeg sira i jogurta. Tačan razlog štetnog djelovanja mliječnih proizvoda na nastanak PMS, menstrualnih grčeva, mastopatije, endometrioze i mioma ("estrogen-ovisnih" bolesti i tumora) nije poznat. Pretpostavlja se kako upotreba hormona rasta za goveda, antibiotika ili pesticida u prehrani krava može interferirati s metabolizmom ženskih spolnih hormona u crijevima (utjecaj na crijevnu floru i upliv u enterohepatičku recirkulaciju estrogena). Idealna zamjena za mlijeko i mliječne proizvode su sojino mlijeko i sojini proizvodi. Soja sadrži obilje*

*biljnih vlakana i fitoestrogena, osobito dva izoflavona, genistein i daidzein, a osim toga dobar je izvor minerala: kalcija, željeza, magnezija i fosfora, te vitamina B skupine.*

*Kada je u pitanju uzimanje mesa i jaja, ovdje potrošnju treba svakako ograničiti (najviše 2 obroka sedmično) ili potpuno prestati koristiti meso i jaja. Crveno meso i žumance jajeta bogat su izvor arahidonske kiseline, koja je polazna tvar u nastanku prostaglandina F<sub>2</sub>alfa, koji potiču nastanak simptoma kod PMS-a. Osim toga crveno meso može biti izvor zasićenih masnih kiselina koje djeluju na isti način.*

## **Osteoporoza**

*Naučna istraživanja pokazuju da zbog proteina životinjskog porijekla koji povećavaju tjelesni sadržaj kiseline, tijelo koristi kalcij kao pH pufer. Kako biljni proteini nemaju ovaj učinak, učestalost osteoporoze u vegetarijanaca je znatno manja.*

*Posmatrajući kinesku kuhinju, mnogi naučnici začuđeno primjećuju kako se u Kini ne troše mliječni proizvodi. Zbog toga je za očekivati mnogo osteoporoze, rahitisa i drugih poremećaja i bolesti kostiju. Nasuprot tome, u Kini je ovih bolesti najmanje. Za razliku od toga na Zapadu se ljudi u velikoj mjeri hrane mliječnim proizvodima, a osteoporoza uzima sve više maha.*

**Dr. Vesna Harni**

## **Dijabetis**

*Kratka studija koju su proveli Physicians' Committee for Responsible Medicine (Preventive Medicine, 8/99) predlaže nemasnu vegansku dijetu bogatu cjelovitim žitaricama, povrćem, leguminozama i voćem u svrhu poboljšanja kontrole razine glukoze u krvi. Oboljeli od dijabetesa tipa 2 koji su provodili vegansku dijetu tokom 12 sedmica postigli su pad razine glukoze u krvi za 28 posto, u usporedbi sa 12 posto oboljelih koji su provodili standardnu, niskokaloričnu, dijetu. Također, osobe koje su provodile vegansku dijetu smanjili su svoju tjelesnu masu za otprilike 50 posto, a neki su čak uspjeli smanjiti ili u potpunosti eliminirati svoje potrebe za dijabetičarskim lijekovima.*

## **Vitamini**

*Vegetarijanci nemaju nikakve veće potrebe za vitaminima i mineralima od ljudi koji jedu meso, naprotiv s obzirom da jedu raznovrsnije i zdravije te ne unose štetne tvari u organizam imaju puno manje probleme s nedostatkom vitamina i minerala.*

*Primjerice, željezo koje se nalazi u mesu puno se teže absorbira pa stoga ljekari preporučuju biljne izvore poput mahunarki, žitarica, sjemenki, cikle, lisnatog povrća - spanaka, salate, blitve, sušenog voća i dr.*

*Obično se potrebna količina vitamina i minerala zadovoljava izbalansiranom prehranom, ali – možda i ne. Zbog savremenih metoda uzgoja u poljoprivredi, zbog zagađenosti i iscrpljenosti hrane odnosno cijele planete kao i načina na koji živimo, vitaminsko-mineralne dodatke ljekari preporučuju svima bez obzira na vrstu prehrane.*

*B12 vitamin se spominje u prehrani vegetarijanaca vegana koji ne jedu ni jaja ni mlijeko, zbog toga što se B12 vitamin prirodno nalazi na neopranim biljkama iz prirode i u vodama rijeka i potoka. (Naši preci su taj vitamin dobivali iz vode i komadića zemlje na neopranoj povrću). S obzirom da nije moguće naći ni jedno ni drugo (pretpostavlja se da je do nestanka ovoga vitamina došlo uslijed intenzivnog korištenja umjetnog gnojiva), potrebno je uzimanje dodatnog vitamina B12 koji se i u laboratoriju dobiva na isti način, sintetiziranjem na nekoj biljnoj osnovi.*

*Iako je nedostatak vitamina B12 veoma rijedak, danas postoje i dokazi da i naše tijelo u maloj količini stvara taj vitamin i da ga čak možemo naći u nekim izvorima pitke vode, algama i nekim drugim izvorima, što može objasniti rijetkost nedostatka tog vitamina. Još uvijek preostaje pitanje da li postoji ili ne neki veganski izvor tog vitamina. Tableta sa vitaminskim dodatkom rješava taj problem.*

*B12 nije problem za dobro informisane vegane jer nisu zabilježeni problemi kod miliona vegana koji su to od svog rođenja, odnosno vegani su vitalniji i zdraviji od vegetarijanaca, a da i ne spominjemo ljude koji jedu meso.*

*Za vegane koji uzimaju hranu obogaćenu vitaminom B12 (kukruzne pahuljice, sojino mlijeko...) i/ili B12 suplemente manje je vjerojatno da će patiti od manjka B12 nego za tipične mesojede. Institute of Medicine je u postavljanju prehrambenih referenci za unos vitamina B12 to vrlo jasno iskazao: "Kako 10 do 30 posto starijih ljudi može biti u nemogućnosti da apsorbiraju B12 koji je prirodno prisutan, savjetuje se ljudima iznad 50 godina da zadovolje svoje RDA iz hrane obogaćene s B12 i/ili suplementima koji sadrže B12."*

### ***Ravnoteža tjelesne težine***

*Vegetarijanska prehrana osim na kompletno zdravlje utječe izrazito na korekciju tjelesne težine.*

*Previše mršavi ljudi prelaskom na bezmesnu prehranu zbog većeg unosa vitamina i ostalih hranjivih supstanci kao i izbacivanja štetnih tvari dobivaju na težini odnosno svoju kilažu vraćaju u ravnotežu.*

*Ljudi skloni debljanju prestankom jedenja mesa zaustavljaju daljnje nagomilavanje kilograma te ih smanjuju, naravno pod uvjetom da pripaze na masne sireve, vrhnja i jaja, kao i na proizvode od bijelog brašna i bijelog šećera.*

*Oni koji se odluče na vegetarijansku prehranu koja isključuje osim mesa također i jaja te mliječne proizvode, još se manje moraju brinuti o višku kilograma. Zapravo, rijetki su vegani koji imaju problema sa prekomjernom težinom.*

*Treba naglasiti i opasnost "mesnih dijeta", jer je dokazana povezanost unošenja prevelikih količina proteina i pojavi kancerogenih promjena u tijelu. Stoga su proteinske dijetе osobito pogodne za stvaranje različitih oblika kancerogenih oboljenja, te su osobito rizične za žene, kod kojih se pojačava rizik obolijevanja od raka dojke i raka grlića maternice.*

*( Barnard, Neal, M.D., *Food for Life*, 1993 / Ornish, Dean, Dr., S.E. Brown, L.W. Scherwitz, "Can Lifestyle Changes Reverse Coronary Heart Disease?", *Lancet*, 1990 / Robbins, John, *Diet for a New America*, 1987 / " Diet and Stress in Vascular Disease," *Journal of the American Medical Association* )*



## **7. DJECA VEGANI – SRETNIA I ZDRAVA**

*Većinu ljudi su učili da djeca moraju jesti životinjsko meso i mliječne proizvode, kako bi izrasla jaka i zdrava. Međutim, istina je da djeca koja se odgajaju kao vegani, koja ne konzumiraju životinjske proizvode, uključujući meso, jaja, mlijeko i mliječne proizvode, mogu dobiti sve esencijalne nutrijente za pravilan razvoj iz biljnih izvora. Djeca ne samo da ne trebaju životinjske proizvode, nego im je mnogo bolje bez njih.*

*Mnoga djeca othranjena na 'tradicionalnoj' prehrani punoj holesterola i rafiniranih masnoća, pokazuju simptome srčanih bolesti, najčešćeg uzroka smrti odraslih, već pri polasku u prvi razred osnovne škole. Jedna epidemiološka studija otkrila je znatne količine holesterola i masti u arterijama kod većine djece mlađe od pet godina. Djeca koja se hrane kao vegani mogu se zaštititi od ovakvog stanja. Za njih je mnogo manje vjerojatno da će u djetinjstvu oboljeti od bolesti kao što su astma, anemija uzrokovana manjkom željeza te dijabetes i manje su podložna infekcijama uha i kolikama.*

*Veganski način prehrane ima i drugih prednosti. E. Coli je smrtonosna bakterija zbog koje se prema izyješćajima samo u SAD-u svake godine pojavi više od 20.000 infekcija iz zaraženog mesa. Veganska prehrana štiti djecu od pesticida, hormona i antibiotika kojima se hrane životinje u velikim količinama, a čija je najveća koncentracija u masnim tkivima i mlijeku.*

*Nutricionisti i ljekari znaju da su biljni proizvodi dobar izvor proteina, željeza, kalcija i vitamina, jer se mogu vrlo lako apsorbovati i ne sadrže masnoće koje se lijepe za stjenke arterija.*

### **Proteini**

*Suprotno opšćem mišljenju, prava briga oko proteina trebala bi se voditi o tome dajemo li ih našoj djeci previše, a ne premalo. Nutricionistički biohemićar Dr. T. Colin Campbel dokazao je da prevelik unos životinjskih proteina potiče razvoj tumora, a većina ljudi čija se prehrana bazira na mesu konzumira 3 do 10 puta više proteina nego ih tijelo treba!*

*Djeca mogu dobiti sve potrebne proteine iz cjelovitih žitarica u obliku npr. pahuljica, smeđe riže i tjestenine; iz oraha i sjemenki u obliku npr. maslaca od kikirikija i iz mahunarki u obliku npr. tofua, jela od graha i slično.*

### **Željezo**

*Malo roditelja zna da neka djeca krvare poslije pijenja kravljeg mlijeka. To povećava rizik od oboljenja anemijom uzrokovanoj pomanjkanjem željeza, jer krv koju gube sadrži željezo. Djeca mlađa od jedne godine, a koja se hrane na majćinim prsima dobivaju dovoljne kolićine željeza iz majćinog mlijeka (i manji je rizik sindroma iznenadne smrti novorođenćadi). Djeca koja ne sisaju trebala bi se hraniti proizvodima na bazi sojinog mlijeka s dodatkom željeza, kako bi se smanjio rizik od unutrašnjeg krvarenja. Namirnice bogate željezom kao što su npr. groždice, bademi, sušene breskve i obogaćene cjelovite žitarice, mogu zadovoljiti potrebe djece od 12 mjeseci i starijih. Vitamin C pomaže tijelu pri apsorciji željeza, pa je hrana bogata i jednim i drugim poput zelenog, lisnatog povrća, posebno dragocjena.*

### **Kalcij**

*Pijenje kravljeg mlijeka jedan je od najneučinkovitijih načina da se ojačaju kosti. Previše proteina, kao što su oni iz mliječnih proizvoda, zapravo uzrokuje gubitak kalcija iz tijela. U zemljama u kojima je nizak unos kalcija, ali i vrlo nizak unos proteina, osteoporoza gotovo da i ne postoji.*

*Namirnice poput kukuruznog hljeba, brokule, tofua, suhih smokava, graha, obogaćen sok naranče i sojino mlijeko odlični su izvori kalcija. Kao i kod željeza, vitamin C pomaže pri učinkovitijoj apsorpciji kalcija.*

## **Vitamin D**

*Vitamin D nije pravi 'vitamin', nego hormon koji naše tijelo proizvodi kad kožu izlažemo suncu. Kravlje mlijeko ne sadrži prirodno vitamin D, nego je dodan kasnije. Sojino mlijeko obogaćeno vitaminom D osigurava ovaj nutrijent ali bez dodatnih životinjskih masti. Dijete koje provede najmanje 15 minuta svaki dan igrajući se na suncu, s otkrivenim rukama i licem, dobit će dovoljnu količinu vitamina D.*

## **Vitamin B-12**

*Ovaj esencijalni vitamin nekad se javljao prirodno, na površini krompira i korjenastog povrća, ali odmak od korištenja prirodnog vrtlarstva uzrokovao je njegov nestanak iz tla. Bilo koji komercijalno dostupan multivitamin osigurat će vašem djetetu dovoljnu količinu vitamina B-12. B-12 možemo naći i u mnogim obogaćenim namirnicama poput pahuljica, biljnih mlijeka i slično.*

## **Opasnosti od mliječnih proizvoda**

*Djeca ne trebaju mliječne proizvode da bi izrasla jaka i zdrava. Direktor pedijatrije na Sveučilištu John Hopkins, dr. Frank Oski tvrdi: 'Ne postoji razlog za pijenje kravljeg mlijeka, bilo kad. Ono je namijenjeno za telad, a ne za ljude. Trebali bi ga prestati piti danas, ovog trenutka!'. Dr. Benjamin Spock slaže se da je mlijeko idealna hrana za kravlju djecu, ali može biti opasno za ljudsku: 'Želim poručiti roditeljima da kravlje mlijeko definitivno šteti nekoj djeci. Uzrokuje alergije, probavne smetnje i doprinosi razvoju nekih oblika dječjeg dijabetesa.'*

*Američka Akademija pedijatrije preporučuje da se djeca mlađa od jedne godine ne smiju uopšte hraniti kravljim mlijekom. Mliječni proizvodi su vodeći uzročnici alergije na hranu. Mnogi postaju netolerantni prema laktozi poslije četvrte godine. Svi sisari pa tako i ljudi pri odrastanju prirodno gube sposobnost probave mlijeka. Ljudi tjeraju tijelo da bude sposobno za probavu stalnim unošenjem životinjskog mlijeka. Više od dvije trećine Indijanaca, kao i mnogi ljudi iz Azije i Meksika ne podnose laktozu, i pate od simptoma kao što su nadutost, plinovi, grčevi, povraćanje, glavobolje, osipi ili astma. Kod njih životinjski proteini ulaze u imunološki sistem, što rezultira hroničnom hunjavicom, upalama grla, bronhitisom i upalama uha.*

*Za mlijeko se sumnja da potiče dječji dijabetes, bolest koja uzrokuje sljepoću i ima mnoge ozbiljne posljedice. Tijela neke djece vide proteine iz kravljeg mlijeka kao strano tijelo, i*

*proizvode velike količine antitijela kako bi se borila protiv njih. Ta antitijela uništavaju i ćelije koje proizvode inzulin u pankreasu, što dovodi do dijabetesa.*

*Približno 20% krava muzara u SAD-u zaraženo je virusom leukemije koji preživljava proces pasterizacije. Ti virusi su otkriveni u zalihama mlijeka i mliječnih proizvoda u supermarketima. Možda nije slučajnost da se najviše slučajeva leukemije nalazi kod djece dobi od 3-13 godina, koja konzumiraju najviše mliječnih proizvoda.*

## **Trudnoća**

*Veganska prehrana u trudnoći vrlo pozitivno djeluje na majku i dijete. Naravno, u trudnoći bez obzira na vrstu prehrane treba posebno paziti da je prehrana zdrava i uravnotežena i vegetarijanstvo ne smije biti izlika za rigorozne dijete u kojima nedostaju osnovne namirnice.*

*Važno je zapamtiti da će raznovrsna, cjelovita veganska ishrana priskrbiti sve hranjive tvari koje zdravo tijelo traži u toku trudnoće, dojenja, djetinjstva, kroz pubertet pa sve do odrasle dobi.*

*Nekoliko istraživanja je pokazalo da žene vegani tipično imaju zdrave trudnoće i da su njihova djeca napredna. Hiljade zdrave djece odgojena su na veganskoj ishrani i mogu očekivati natprosječno zdravlje u odrasloj dobi.*

*( Pregnancy, Children, and the Vegan Diet by Michael Klaper, M.D. / The Vegetarian Mother and Baby Book by Ross Elliot / Vegetarian Baby and Vegetarian Children by Sharon Yntema / The Compassionate Cook by PETA and Ingrid Newkirk )*

## **8. ZAŠTO JE POVRĆE ZDRAVO?**

*Mnogi ljudi misle da je potrebno jesti meso i mliječne proizvode zbog proteina kojeg ima puno u mesu. To je stara zabluda. Neke biljke kao što su soja, grah, pšenica i mnoge druge sadrže veliku količinu proteina kao i meso. A usto, i gomilu raznih vitamina, kompleksnih ugljikohidrata i još mnogo toga što se inače ne može naći u mesu. Danas je dokazano da ljudima i ne treba toliko proteina, a ono što je zabrinjavajuće jest da su pronađene veze između konzumiranja prevelike količine životinjskih proteina i današnjih čestih bolesti.*

*Naučnici Milanskog univerziteta i bolnice Maggiore, dokazali su da proteini porijeklom iz povrća mogu držati holesterol u krvi na niskoj razini. U svom izvještaju Britanskom medicinskom časopisu The Lancet, D.C.R. Sirtori je zaključio da ljudi skloni višku holesterola u krvi koji je povezan s bolešću srca 'mogu imati koristi od prehrane u kojoj proteine dobivaju samo od povrća.'*

*Dr. Paavo Airola, vodeći autoritet za prehranu i prirodnu biologiju, kaže: "Službena preporuka za potrebe proteina u ljudskoj prehrani se smanjila sa 150 g, koja je preporučena prije 20 god., do samo 45 g. Zašto? Zato što su pouzdana istraživanja, provedena po cijelome svijetu, pokazala da nam nije potrebno toliko proteina, i da je naša dnevna potreba za proteinima samo 30 do 45 g. Količine proteina iznad ove vrijednosti pokazale su se ne samo nekorisnima, nego i opasnim za tijelo, i može ih se povezati s bolestima kao što su rak i bolesti srca. Da bi se dostigla dnevna potreba od 45 g proteina, nije potrebno da se u prehrani nalazi meso; ta se količina može postići i 100% vegetarijanskom prehranom na bazi žitarica, voća, povrća i koštuničavog voća."*

*Žitarice, mahunarke i koštuničavo voće koncentrisani su izvori proteina. Kikiriki i leća imaju, na primjer, više proteina od iste količine hamburgera, svinjetine ili govedeg odreska.*

*Ipak, nutricionisti su do nedavno mislili da samo meso, jaja i mliječni proizvodi sadrže potpune proteine (koji sadrže 8 amino-kiselina koje ne proizvodi tijelo), i da su svi proteini porijeklom iz povrća nepotpuni (t.j. da u njima nedostaje jedna ili više gore navedenih amino-kiselina). Istraživanja provedena u Karolinskom institutu u Švedskoj i u Max Planck institutu u Njemačkoj su, međutim, pokazala da većina povrća, voća, sjemenki, koštuničavog voća i žitarica izvrsni izvori kompletnih proteina. U stvari, njihove proteine organizam lakše prihvaća nego proteine dobivene iz mesa, a njihovom potrošnjom se u tijelo ne uvode toksini. Skoro je nemoguće ne dobivati dovoljno proteina ako jedete dovoljno prirodne, nerafinirane hrane. Carstvo povrća je pravi izvor svih proteina. Vegetarijanci ih dobivaju 'direktno' umjesto iz druge ruke jedući životinje.*

*Uzimanje prevelike količine proteina čak smanjuje tjelesnu energiju. O tome smo već govorili (naime o testovima za mjerenje izdržljivosti od strane Dr. Irvinga Fishera i studiji koju su proveli Dr. J. Iotekyo i V. Kipani.) u četvrtom poglavlju (Zdravlje).*

*Osim toga, treba naglasiti da ljudsko tijelo ne može absorbovati proteine već se oni moraju rastaviti na aminokiseline te tijelo uzima one koje treba i gradi proteine.*

*Postoji mnoštvo proizvoda za nadomjestak mesa i mlijeka i mliječnih prerađevina, kao što je voće (sušeno, svježe, konzervirano, smrznuto, mljeveno, iscijeđeno), rižino mlijeko ili mlijeko od soje koje je izuzetno hranljivo i sadrži dosta proteina i još mnogo toga, zatim soja koja je poznata po tome što sadrži svih 8 najvažnijih aminokiselina koje su potrebne ljudskome organizmu, orašasti plodovi, sjemenke, mahunarke, žitarice, zeleno povrće, krompir, paradajz, tjestenina i tako dalje, i tako dalje. Kinezi smatraju soju jednom od nekoliko svetih biljki. Što zapravo nije ni čudo, s obzirom na to da se od soje pravi meso, salama, hrenovke, kobasice, sir i mlijeko.*

*The British Medical Association:*

*"... u Zapadnom svijetu nije bilo niti jednog slučaja bolesti zbog manjka bjelančevina, uzrokovanih vegetarijanskom ili veganskom prehranom!"*

*Ulja su isto važan sastojak zdrave prehrane i ona se mogu naći u sjemenkama i raznom voću i povrću. Zato je bolje izabrati razno voće i povrće nego meso i mliječne proizvode koji u sebi sadrže mnoštvo zasićenih masnoća odnosno holesterola tj. otrova za ljudski organizam.*

*Željezo je odgovorno za zdravlje crvenih krvnih stanica koje prenose kisik po tijelu. Nedostatak željeza, poznat kao anemija, je jedan od najvećih prehrambenih problema današnjice.*

*Željezo se nalazi u mesu, ali ga ljudi puno teže absorbiraju pa stoga i ljekari preporučuju biljne izvore poput mahunarki, žitarica, sjemenki, cvekale, lisnatog povrća - spanaka, salate, blitve, sušenog voća i dr.*

*The British Medical Association:*

*"Nedostatak željeza kod vegetarijanaca nije ništa veći nego kod nevegetarijanaca".*

## **9. ISTINA O MLIJEKU**

### ***Kome je mlijeko namijenjeno?***

*Svrha mlijeka jest da hrani mladunčad vrste. Prirodno, u početnoj životnoj fazi, svi se sisari hrane mlijekom majke, ali nakon nekog vremena mliječna prehrana prestaje.*

*Čovjek je jedina vrsta koja pije mlijeko u odrasloj dobi!*

*Životinjama nije prirodno da piju mlijeko u odrasloj dobi kao što im nije prirodno ni da piju mlijeko neke druge vrste.*

*Čovjek je jedina vrsta koja pije mlijeko druge vrste!*

*Hemijski je sastav kravljeg mlijeka drukčiji od ljudskog. Kravlje mlijeko sadrži kazein, koji je za ljudski organizam teško probavljiv te stvara tromost organizma. Osim toga, nusproizvodi mlijeka ostavljaju u tijelu puno otrovnih tvari koje su vrlo kisele.*

*Problem kod probave mlijeka, jest stvaranje sluzi u organizmu. Ona prekriva membrane što dovodi do sporog prodiranja ostale hrane te se vitalna energija rasipa. Mlijeko, zbog neodgovarajućeg omjera kalcija i fosfora, ispire kalcij iz kostiju. Istraživanja su pokazala da osobe koje piju puno mlijeka i mliječnih proizvoda češće pate od bolesti srca, artritisa, alergija, astme i migrene.*

*Kravlje mlijeko očito nije namijenjeno za ljudsku prehranu nego za telad, kao što je i ljudsko mlijeko namijenjeno za ljudsku djecu, pa stoga ne čudi što potiče alergije kod ljudi, a i povezuju ga i sa mnogim drugim zdravstvenim problemima poglavito kad se uzme u obzir da se mlijekom prenose i pesticidi, hormoni i razne infekcije i bolesti krava zbog intenzivnog i nemilosrdnog uzgoja.*

### ***Mlijeko kao ubica i mučitelj životinja!***

*Važno je napomenuti da ljudi baš i ne iskazuju zahvalnost kravama na mlijeku koje nam daju, a koje prirodom nije namijenjeno nama. Cijedimo ih i mrcvarimo cijeli njihov život ispunjen mukama i bolom, da bi ih na kraju, kad više nisu sposobne davati mlijeko, brutalno zaklali.*

*Tele odvajamo od krave već nakon trećeg dana starosti da ne bi popilo previše mlijeka i kako bi se što brže naviklo na drugu hranu jer njegova hrana treba nama. Svakoga dana stotine hiljada teladi odvajaju se od njihovih majki, jer mi moramo zadovoljiti našu neprirodnu i nezdravu želju za kravljim mlijekom. Oni će ionako nakon intenzivnog tovljenja kroz nekoliko mjeseci mučno završiti u klaonicama.*

*Ljudi uglavnom ne znaju da, da bi se proizvelo mlijeko, sir, maslac i jogurt, krave su podvrgnute godišnjim trudnoćama. Trudne su 9 mjeseci svake godine.*

*Po rođenju teleta, snažna majčinska veza između krave i njenog novorođenog teleta prekida se već nakon par dana; tele je stavljeno na zamjene majčinom mlijeku koje bi inače sisalo 6 mjeseci. Krava mora proizvesti 10 puta više mlijeka nego što bi njeno tele popilo, a koje se ostavlja mužnji, dok njeno tele jede zamjene mlijeku.*

*Svega 20-25% teladi ide u proizvodnju mlijeka. Ostali se nakon dvije sedmice odvajaju za proizvodnju mesa, reneta za proizvodnju sireva i zbog njihove kože.*

*Telad živi u izolaciji, u drvenom sanduku, bez saginjanja, bez mogućnosti da se okrenu, ispuštajući vlastiti otpad na pod gdje borave, a hranjeći se nezdravom tekućinom bez željeza, kako bi im meso ostalo "ružičasto", jer potrošači tako vole.*

*Tekućinom se hrane da bi se što brže udebljali. Naime, voda im se ne daje, te kada završe sa jelom te smjese hormona i antibiotika oni žedne, ali pošto nemaju vode primorani su da opet jedu tu istu tečnost, nakon čega opet žedne itd. Zbog toga jedu mnogo više, te se brže debljaju. Da bi se meso održalo "ružičastim", već smo rekli, u njihovoj hrani postoji tek onoliko željeza koliko im je potrebno da ne bi umrli. Drže se u drvenim pregradcima, jer ukoliko bi se nalazili u blizini željeza lizalili bi ga te bi tako u sebe unosili više nego što im je dozvoljeno. Poznato je da nedostatak željeza uzrokuje bolest koja se naziva anemija. "Ružičasto" meso je anemično meso.*

*Nakon 3-5 mjeseci telad idu na klanje. Ali do tada su već toliko nezdravi da i ako ne bi bili zaklani, umrli bi od raznih bolesti vezanih uz prehranu.*

### **Zastrašujuće statistike:**

- 60-75% krava je umjetno oplodeno (nova tehnologija omogućava unošenje cijelog embrija, ne samo sjemena);
- krave se muzu 2-3 puta dnevno i 7-10 mjeseci godišnje – čak i za vrijeme trudnoće;
- umjesto da proizvodi 3 litra mlijeka dnevno za svoje tele, ona ih proizvodi 30;
- težina kravljeg vimena može biti i do 50 kg;
- krava je hranjena koncentratima proteina da bi povećala proizvodnju mlijeka;
- umjesto 20 godina koliko prirodno krava živi, ubijaju ih zbog mesa, već nakon 5 godina;
- zbog slabih higijenskih uslova i nadzora, uzrokovanih brzinom proizvodnje i količinom krava, metalne cijevi koje sišu mlijeko često prenose infekcije, a često i ozljeđuju krave;
- 25% krava mliječne industrije pati od lijenosti svaki dan, dok drugih 25% pati od infekcija poput mastitisa;
- prirodni životni vijek krave trajao bi oko 20 godina, ali tjerana preko svojih mogućnosti, izmorena i oboljena (36%), slabo proizvođači mlijeko (28%), nesposobna da se oteli (36%), završava na klanju kad je stara otprilike 5 godina;
- otpad koji krave proizvode, glavni je uzročnik zagađenja voda: krave ispuštaju i metan, jedan od glavnih uzročnika globalnog zagrijavanja.

### **Zabluda o mlijeku!**

*Šta je najzdravije što se može naći u kući? Mlijeko - odgovorit će većina, vjerovatno ponavljajući neku od reklama gdje nasmiješena krava nudi svoje mlijeko malome dječaku i hvali ga kao najzdraviji i najbolji način da se postane snažan, lijep, zdrav i pametan.*

*Koliko ima samo proizvoda koji koriste prizore krava na pašnjacima sa zvonom oko vrata, obasjanih suncem, nasmiješenih i veselih, dok je istina o pravim farmama mlijeka skrivena iza visokih ograda i zidova.*

*Zašto na omot čokolade ne stavimo stvarnu sliku krave i pokažemo muke kroz koje ta krava prolazi? Odgovor na to je jednostavan: zato jer ljudi žive u laži i vole živjeti u laži kako bi sebi olakšali uživanje u okusima i tako opravdali zločin koji se neprekidno odvija nad milijardama životinja. S druge strane, mliječna industrija ne želi izgubiti ugled koji trenutno ima pa je stoga, uz mesnu industriju, vodeći sponzor zdravstvenih programa koji se temelje na lažima o prednostima konzumiranja mesa, mlijeka i jaja.*

### ***Zašto mlijeko nije zdravo?***

*Tokom života svi smo čuli i vidjeli brojne propagandne materijale i programe koji reklamiraju važnost, neophodnost i dobrobiti korištenja mlijeka i mliječnih proizvoda u našoj prehrani. Zahvaljujući veličini i finansijskoj moći, kao i utjecaju mliječne industrije, ona je uspjela u naše umove usaditi lažna uvjerenja kako bez njenih proizvoda nema zdravlja, nema rasta i razvoja, nema "čvrstih kostiju" i tome slično.*

*Danas, kada su po cijelom svijetu aktuelne afere o kravljem ludilu, počinjemo shvaćati pravu istinu - onu koju godinama nepotkupljivi stručnjaci i nutricionisti pokušavaju iznijeti javnosti:*

*Mlijeko i mliječni proizvodi, ne samo da nisu neophodni u prehrani djece i odraslih (osim u dojenačkom periodu, i to u prvom redu majčinim mlijekom ili eventualno punovrijednim zamjenama, bez primjesa kravljeg mlijeka), nego su sve opasniji za upotrebu.*

*Prema riječima R. Katačić, dr. med., bolesti koje se na neki način dovode u vezu sa upotrebom kravljeg mlijeka i mliječnih proizvoda su slijedeće:*

- 1. nepodnošljivost laktoze (mliječnog šećera) radi nedostatka enzima laktaze (statistički gledano narodi Europe puno manje oboljevaju od ostalih naroda svijeta). Simptomi intolerancije laktoze ispoljavaju se kao nadutost i pojačani "plinovi", bolovi i grčevi u trbuhu, vodenasti proljevi, mučnina i "krčanje" u trbuhu.*
- 2. povećana sklonost arterosklerozi i posljedicama - kardiovaskularne i cerebrovaskularne bolesti*
- 3. povećani rizik za obolijevanjem od pojedinih vrsta raka - posebno se spominju rak prostate, rektuma i dojke*
- 4. za neke teške neurološke bolesti poput amiotrofične lateralne skleroze smatra se da bi mogle biti povezane s upotrebom mlijeka*
- 5. alergijske reakcije ne samo na mliječne bjelančevine, nego i na moguća zagađenja unutar mlijeka*

6. *zarazne bolesti uzrokovane raznim vrstama bakterija (Salmonella, Yersinia, Campylobacter, Listeria), virusa i drugih mikroorganizama, kojima mlijeko i mliječni proizvodi mogu ponekad biti zaraženi*
7. *"bolest kravljeg ludila" - Goveđa spongiformna encefalopatija*
8. *rezistencija na antibiotike radi učestale izloženosti antibioticima iz kravljeg mlijeka*
9. *utjecaj hormona, nataloženih pesticida i ostalog zagađenja*
10. *osteoporoza*
11. *moguća povezanost raznih vrsta leukemija sa kravljim virusom leukemije, kao i brojna druga stanja.*
12. *U djetinjstvu također postoji čitav niz stanja uz koja bismo mogli povezati upotrebu kravljeg mlijeka: alergije, sideropenična anemija i posljedična nešto niža inteligencija, rani početak arteriosklerotičnih promjena na krvnim žilama, juvenilni dijabetes (tip I) - iz tog razloga "American Academy of Pediatrics" preporučuje da se upotreba kravljeg mlijeka započinje najranije u dobi od 12 mjeseci,*
13. *akne, reumatoidni artritis, karijes, zarazne bolesti.*

*Kako bi se poštedjeli svih gore navedenih bolesti i opasnosti vezanih uz mlijeko i mliječnu prehranu, R. Katačić nas dalje poziva da otkrijemo i oduševimo se ukusnim zamjenama za mlijeko i mliječne proizvode iz široke palete vegetarijanskih proizvoda kao što su sojino mlijeko, rižino mlijeko, mlijeko iz orašastih plodova, sojin sir, sir raznih orašastih plodova itd.*

*Juvenilni dijabetes ili dijabetes tipa I jest teška bolest od koje oboljevaju djeca i mlade osobe koje su kasnije doživotno vezana za inzulin.*

*Posljednjih godina brojne studije pokušavaju shvatiti povezanost te bolesti sa prehranom. Rezultati govore kako postoji velika vjerojatnost da upotreba kravljeg mlijeka u prehrani djece (naročito ako se ono koristi u prvim mjesecima života djeteta, ili ako se obilno upotrebljava) jako povećava rizik za obolijevanjem od te bolesti.*

*Naime, u kravljem je mlijeku određeni peptid građen od 17 aminokiselina veoma sličan jednom peptidu našega tijela, koji se nalazi u stanicama naše gušterače koje proizvode inzulin. Budući da naše tijelo često taj kravlji protein prepoznaje kao strano tijelo, naš imunološki sistem stvara antitijela na njega. Kasnije, ta ista antitijela napadaju naš protein iz gušterače, čime nastaje tzv. autoimuna reakcija na dio naše vlastite gušterače, koji se time uništi. Nema više biosinteze inzulina, i pacijent ga mora doživotno uzimati izvana.*

*Juvenilni dijabetes, bez obzira na redovno uzimanje inzulina, naročito ako se ne tretira najpravilnijom vegetarijanskom prehranom, potiče razvoj mnogih komplikacija kod bolesnika.*

*Kao česti razlog neophodnosti upotrebe kravljeg mlijeka navodi se sprječavanje osteoporotičnih promjena na kostima. Brojna novija istraživanja, međutim, iznose sasvim*



suprotne činjenice. Kravlje mlijeko je visokoproteinska namirnica, prebogata bjelančevinama, a upravo previsok unos koncentriranih bjelančevina kroz upotrebu hrane životinjskog podrijetla (mesa i prerađevina, mlijeka i mliječnih proizvoda i jaja) dovodi do gubitka kalcija iz kostiju. To se "korištenje kalcija iz kostiju" događa zato što je taj kalcij potreban za neutralizaciju aminokiselina - kiselih "gradivnih jedinica" bjelančevina. Bogatstvo kalcija u mlijeku tu ne pomaže mnogo.

Epidemiološke studije nad mnogim narodima svijeta potvrđuju spomenute činjenice. Naime, što više ti ljudi koriste životinjske bjelančevine u prehrani, više obolijevaju od osteoporoze, bez obzira na količinu unijetog kalcija.

Klasičan primjer su Eskimi s Aljaske i to zahvaljujući svojoj specifičnoj prehrani. Ti ljudi jedu izrazito visoke količine kalcija dnevno (kroz ribu i riblje kosti), ali istodobno i jako puno životinjskih bjelančevina (ribe, morževi, kitovi). Taj im kalcij ne pomaže puno, budući da su Eskimi vodeći u svijetu po obolijevanju od osteoporoze, što se posebno očituje jako povećanom sklonošću za lomovima kosti.

Godinama smo učeni kako ćemo izbjeći probleme osteoporoze konzumiranjem mlijeka, sireva i jogurta. No, uz izobilnu upotrebu tih namirnica bogatima kalcijem, preostaje povišeni rizik za dobivanje osteoporoze zbog obilja bjelančevina koje su nam kroz njih servirane!

Meso također povećava rizik za obolijevanjem od osteoporoze i to ne samo zbog velike koncentracije bjelančevina, već i zbog povišenog unosa fosfora i sumpora kroz tu namirnicu. Vegetarijanska prehrana u sebi sadrži obilje kalcija, bez štetnosti visokoproteinske prehrane, koje su mnogo šire od spomenutog gubitka kalcija.

### KALCIJ U BILJKAMA (mg u 100g)

OSUŠENI PERŠUN	1467	SVJEŽA KORA LIMUNA	134
MAK SJEMENKE	1460	ORAH	129
SEZAM	783	ŠPINAT	126
SUHA KORA LIMUNA	765	SUNCOKRETOVE SJEMENKE	116
OSUŠENI CELER	645	SLANUTAK	110
SUHI ŠIPAK BEZ SJEMENJA	310	HREN	105
ROGAČ BRAŠNO	279	MARINIRANE MASLINE	96
TEKSTURIRANA SOJA	270	SUHE MARELICE	82
INDIJSKI KEŠU ORAH	267	SUHA LEĆA	79
OSUŠENI CRVENI LUK	257	SUHI BOB	74
SVJEŽI ŠIPAK	257	SUHE PŠENIČNE KLICE	69
BADEM	252	KORABA KORIJEN	68
PERŠUN	245	CELER KORIJEN	68
PINJOLI SUŠENI	233	SALATA GLAVATICA	65
LJEŠNJAK	226	PORILUK	65
SOJA OBIČNA	225	RAŽ	64
KELJ	212	DATULJA SVJEŽA	63

ZELENA SOJA	197	TREŠNJA SVJEŽA	63
SUHE SMOKVE	193	KIKIRIKI	59
BIJELI LUK	181	ŽUTI SUHI GRAŠAK	59
SVJEŽA NARANČINA KORA	161	ZELENE MAHUNE	57
PISTACCIO	138	ENDIVIJA	54
BUČINE SJEMENKE	135	SMOKVA	54
SUHI GRAH	135	ZOBENE PAHULJICE	54
ZAČINSKA PAPRIKA SLATKA	134	PASTRNJAK	51

## **ZA USPOREDBU: 100 ml KRAVLJEG MLIJEKA IMA NEŠTO MANJE OD 110 mg KALCIJA**

*Dakle, ne postoji nijedan razlog zbog kojeg bi bila neophodna upotreba kravljeg mlijeka i mliječnih proizvoda u ljudskoj prehrani. Nasuprot, izostavljanjem tih namirnica iz prehrane biti ćemo izvan utjecaja koji mogu stvoriti mnogobrojne probleme i teške bolesti.*

*Na primjer, bolest "kravljeg ludila" ili Goveđa spongioformna encefalopatija bolest je krava koja je prouzrokovana jednom vrstom priona.*

*Prioni su čestice sitnije od virusa, za koje se ne bi moglo sa sigurnošću tvrditi da su živi mikroorganizmi, budući da ne sadrže genetski materijal (DNK ili RNK), već su jednostavno izgrađeni od veoma otpornih bjelančevina.*

*Prioni u zaraženoj životinji ili čovjeku imaju razornu moć. Prouzrokuju prenosnu spongioformnu encefalopatiju, odnosno bolest u kojoj slikovito rečeno, moždano tkivo postaje spužvasto. Te su bolesti neizlječive i smrtonosne. I ljudi i životinje će oboljeti uglavnom konzumirajući zaraženu hranu.*

*Karakteristično je za te bolesti da se mogu prenijeti sa jedne vrste životinje na drugu, sa životinje na čovjeka, te sa čovjeka na čovjeka (kroz hormon rasta, presađivanjem rožnice itd.).*

*Veliki je problem kod priona što su veoma otporni na sterilizaciju i dezinfekciju - u laboratoriju će preživjeti sterilizaciju na 360°C u trajanju od sat vremena (inače normalna suha sterilizacija u bolnicama se vrši na 180°C).*

*Osim toga, prioni kod svoje "žrtve" zaobilaze imunološki sistem, istovremeno napadajući živčani sistem. Time se napadnuta životinja ili čovjek uopšte ne brani od bolesti, a zbog toga je i onemogućen bilo kakav test u ranijim fazama bolesti iz kojeg bi se mogla vidjeti zaraženost organizma za vrijeme inkubacije (kao što je, na primjer ELISA test za AIDS, kojim utvrđujemo da je čovjek bio u dodiru sa virusom daleko prije bilo kakvog znaka bolesti). Prioni su veoma slični nekim bjelančevinama unutar moždanog tkiva tako da se mogu udružiti u zajedničke nakupine i na taj način mijenjaju oblik zdrave bjelančevine, što prouzrokuje bolest.*

*Kod čovjeka je otkriveno nekoliko bolesti koje su prouzrokovane prionima, najpoznatija je Creutzfeldt - Jakobljeva bolest (CJB). Nakon postavljene dijagnoze, čovjek u prosjeku živi još*

6 mjeseci, tokom kojih mu postepeno sve više propadaju moždane funkcije. Kod nekih atipičnih slučajeva se bolest dijagnosticira tek nakon smrti.

*Od CJB uglavnom oboljevaju osobe u srednjim godinama života.*

*Nakon ovog kratkog opisa, još jednog u nizu članaka koje svakodnevno čitamo, slušamo i gledamo preko medija na tu temu, ostaje možda najvažnije pitanje: kojom hranom se čovjek može zaraziti? Sa sigurnošću se može reći da iznutrice zaražene životinje donose najveći rizik, kod mesa - mišića je rizik puno manji, a za mlijeko i mliječne proizvode se "općenito smatra da nema opasnosti, pa čak i onda kada mlijeko potječe od životinja s već kliničkim manifestacijama bolesti".*

*No, bez obzira na sve pretpostavke i "smatranja", danas niko ne može sa sigurnošću i 100% tvrditi da ne postoji nikakva opasnost od obolijevanja konzumiranjem mlijeka i to iz nekoliko razloga:*

*Kao prvo, inkubacija (period od trenutka zaraze, pa do pokazivanja prvih znakova bolesti) kod tih bolesti traje godinama, kako kod oboljelih životinja, tako i kod ljudi. Za to vrijeme se nikako ne može utvrditi zaraženost. Nakon izbijanja znakova bolesti kod čovjeka, nemoguće je nakon tolikog vremena odrediti tačan izvor infekcije.*

*Iako se smatra da je mlijeko izvan opasnosti, zakonom je zabranjena prodaja mlijeka zaraženih životinja. No, životinja može i godinama biti zaražena bez znakova bolesti, i za to vrijeme se njeno mlijeko slobodno prodaje. Prije toga se mlijeko zaražene životinje miješa u procesu proizvodnje s mlijekom zdravih krava, čime velike količine mlijeka teoretski mogu doći u dodir s prionima. Pasterizacija i slični postupci ne pomažu kod prionima prouzrokovanih bolesti.*

*Dokazano je da se tele može zaraziti mlijekom svoje majke, također je u Japanu registrovan slučaj u kojem je roditelj koja je bila zaražena sa CJB u svom kolostrumu (ženino mlijeko iz prvih dana nakon poroda) izlučivala i smrtonosne prione.*

*Nemoguće je, naravno, bilo kakvim eksperimentima s ljudima dokazati ili isključiti prijenos bolesti preko mlijeka. Nitko nije spreman prihvatiti takav rizik, bez obzira na sve hrabre izjave i uvjeravanja. Kad god slušate uvjeravanja kako teoretski ne postoji nikakva mogućnost prenosa prionskih bolesti preko mlijeka i mliječnih proizvoda, vrlo je vjerovatno da iza takve izjave stoje moćno mljekarstvo i politički interesi. A ukoliko postoji i 1% mogućnosti obolijevanja mlijekom zaraženih životinja, (što nitko, sa danas poznatim i raspoloživim testovima i dijagnostičkim metodama ne može isključiti), trebali bismo ozbiljno razmisliti o prestanku korištenja tih namirnica u svojoj prehrani.*

*Iako živimo u zemlji gdje još nije registrovan niti jedan slučaj bolesti kod goveda, već se naši prvi susjedi ne mogu time pohvaliti. Vjerovatno je samo stvar vremena kada ćemo se naći u sličnoj situaciji, i zato je jako dobro već danas naučiti se živjeti bez tih potencijalno opasnih namirnica i koristiti različita vegetarijanska mlijeka i mliječne proizvode.*

*Tradicionalno, većina ljudi mjeri svoj unos hranjivih tvari kroz program koji uzima u obzir 4 osnovne skupine namirnica. To su mlijeko i mliječni proizvodi, meso i bjelanjčevine, voće i povrće, te hljeb sa žitaricama. Na taj se način željelo postići da se dnevno konzumira određeni broj "mjerica" iz svake skupine i da se na taj način osigura uravnotežena prehrana.*

*Taj program osigurava da svakodnevno zadovoljimo potrebe za svim hranjivim tvarima. Njegov osnovni nedostatak jest u tome što se na taj način ne sprječava prevelik unos namirnica i posljedična pretilost, koja predstavlja jedan od osnovnih zdravstvenih problema u razvijenim zemljama. Tim programom čovjek veoma lako može preopteretiti svoj organizam prevelikim količinama bjelančevina, masnoća, holesterola i soli. Da li zaista trebamo koristiti 4 skupine namirnica, kada sve svoje potrebe možemo zadovoljiti sa svega dvije skupine - kroz ono što ulazi u skupinu voća i povrća, te kruha i žitarica - upravo kroz namirnice koje koriste vegetarijanci koji su daleko zdraviji od ne-vegetarijanaca?*

*Jedna od osnovnih postavki u nutricionizmu jest tvrdnja da ne postoji esencijalna - neophodno potrebna i nezaobilazna namirnica. Postoje samo esencijalne hranjive tvari ili nutrienti. Mi sve njih možemo dobiti kako kroz dvije, tako i kroz četiri skupine namirnica.*

### ***Ukratko – zašto mlijeko nije zdravo?***

*Kravlje mlijeko je dobro za njezino mlado. Za ljude ono nije zdravo jer sadrži holesterol, ogromne količine masnoće i mnogo toga lošeg po čovjekovo zdravlje.*

*Čisto mlijeko sadrži 49% kalorija koje dolaze iz masnoće. Mlijeko s oko '2%' masnoća sadrži 35% kalorija koje dolaze iz masnoće. Sir sadrži 74% kalorija što dolazi iz masnoće dok maslac sadrži 100% kalorija što dolaze iz masnoće.*

*Ovakvo je mlijeko dobro za mladunče životinje od kojeg će to mladunče za kratko vrijeme narasti i dobiti 250 kilograma, ali za ljude nije preporučljivo jer je našem tijelu teško preraditi tolike količine masnoće pa nije ni čudo što se čovjek brzo udeblja kad jede proizvode koji u sebi imaju kravlje mlijeko. Takvi proizvodi su sladoled, margarin, maslac, sir, mlijeko, čokolade, torte, keksi, kolači, itd.*

*Nadalje, mlijeko sadrži mnogo toga što bi mogli svrstati u otrove. Kravlje mlijeko sadrži 59 aktivnih hormona, razne supstance što izazivaju alergiju, velike količine masnoće, holesterol, herbicide, pesticide, 52 vrlo snažna antibiotika, krv, bakterije i viruse. Sve je to povezano s modernim uzgojem odnosno iskorištavanjem krava, jer im se daju hormoni, antibiotici i razni otrovi kako bi proizvele što više mlijeka. U mnogim slučajevima krava više ne može stajati na nogama od opterećenja jer je pretvorena u mašinu za davanje mlijeka, umjetno ju oplodujuć i otimajući joj mladunče nekoliko sati nakon što ga rodi. Česti su slučajevi da krava iskoči iz zatvora gdje je čuvaju da bi tražila svoje mladunče. Svaka majka voli svoju bebu, bez obzira na vrstu kojoj pripada!*

*Propaganda mliječne industrije nas uvjerava da kravlje mlijeko trebamo piti zbog kalcija. To je najobičnija laž. Kao prvo, krave dobivaju kalcij jedući biljke. Kao drugo, krave mogu upiti sav taj kalcij u tijelo jer imaju isto tako velike količine magnezija. Da bi tijelo upilo kalcij i koristilo ga, mora se imati isto toliko magnezija. Pijenje mlijeka onda nema nikakvog učinka jer se i magnezij dobiva isključivo iz biljki.*

*Mlijeko sadrži velike količine proteina pa ga zato mnogi nazivaju tekuće meso. A dokazano je da ti proteini izvlače kalcij iz ljudskoga tijela. Dakle, konzumirajući mlijeko ne samo da ne dobivamo kalcij nego još iz tijela gubimo kalcij koji dobivamo iz drugih izvora. Dokaz? Zemlje sa najvećom upotrebom mesa, mliječnih proizvoda i jaja imaju najviše slučajeva osteoporoze.*

*Velik broj žena kaže da se osjećaju manje "napuhane" nakon što se odreknu mliječnih proizvoda. Onaj poznati osjećaj nadutosti u trbuhu prema kraju dana nestaje prilično brzo nakon prestanka pijenja životinjskog mlijeka.*

*Većina krava na farmama za masovnu proizvodnju mlijeka jedva preživi 2 do 4 godine. Umiru u velikim bolovima od upale vimena uzrokovanim načinom mužnje, hiperprodukcijom, i njihovim načinom života na tim farmama. Mlijeko i mliječni proizvodi su nehumani i potpuno nepotrebni.*

*Odricanje od mliječnih proizvoda nikada nije bilo više zastupljeno u svijetu. Prema nekim podacima, u Velikoj Britaniji, na primjer, čak 31% ljudi pokušava reducirati konzumaciju mliječnih proizvoda. 13% nikad ili gotovo uopšte ne jede mliječne proizvode, a 22% redovno koristi alternativne ne-mliječne proizvode kao što su sojino, rižino i zobeno mlijeko, mlijeko iz orašastih proizvoda, sojino vrhnje, te sojini sirevi i sirevi raznoraznih orašastih plodova, koji ne samo da su jeftiniji za proizvodnju, nego i bogatstvom svog okusa nimalo ne umanjuju zadovoljstvo pri konzumiranju.*

## **10. RIBA**

### **Ribarstvo**

*Među ljudima vrijedi uvriježeno mišljenje da ribe ne osjećaju bol. No razmislimo o tome na trenutak. Ribe imaju jetru i trbuh, krv, oči i uši - zapravo većinu unutrašnjih dijelova koje imamo i mi. Isto tako imaju i središnji živčani sistem koji je odgovoran za prenos poruka u mozak i iz mozga, uključujući i osjećaj boli, što jasno govori da ribe osjećaju bol.*

*Sve moguće metode za lovljene ribe su otkrivene i upotrijebljene, a jedna od najgorih je velika i teška otvorena mreža koča, koju teške daske drže na morskome dnu dok ih brod vuče za sobom strugući po pijesku i mrveći ga te na taj način ubijajući stotine različitih životnih formi. Očne jabučice i mjehuri riba povučenih iz oceanskih dubina mogu eksplodirati zbog razlike u pritisku, a mnoge ribe se često 'utope' jer su toliko nagurane u mreži i pritisnute težinom ostalih riba da njihove škrge ne mogu funkcionisati. U mrežu su uhvaćena i mnoga druga morska stvorenja poput morskih zvijezda, rakova i ljuskaša, koje ribari jednostavno izguraju natrag u more – već na samrti – da u njemu umru. Lovljenje riba takvim mrežama danas je najuobičajenija metoda ribolova na svijetu.*

*Diljem Južnih oceana svjetlost dana ugledao je jedan novi način ribolova - 'lov na peraje' u kojem su meta morski psi. Kad ih se ulovi, živima im se režu peraju a potom ih se natrag baca u more gdje umru od šoka ili utapljanja. Njihove peraje se kasnije koriste za juhu od peraja morskog psa koja se nudi u kineskim restoranima širom svijeta. Ovakva sudbina zadesi više od 100 miliona morskih pasa svake godine! Pošto su morski psi predstavljeni kao krvoločne ubice žedne ljudske krvi, ovdje je dobro napomenuti da na svakog čovjeka ubijenog od strane morskog psa dolazi 20 miliona morskih pasa ubijenih od strane čovjeka.*

*Još jedna od uobičajenih metoda ribolova su zatvorene mreže, koje se koriste da bi se zatvorio krug oko velikih jata kako bi se izvukle sve ribe. Najmanje ribe uspiju pobjeći kroz otvore na mreži, ali se uhvati toliko odraslih riba da one koje izbjegnu mrežu ne mogu nadoknaditi gubitak parenjem. Na žalost, ovakvom se metodom ribolova često uhvate i defini te drugi morski sisari.*

*Jedna od metoda ribolova uključuje dugačke nizove užadi na koje je obješeno nekoliko hiljada mamaca, a protežu se nekoliko kilometara. Ova metoda se koristi na stjenovitim mjestima morskog dna, jer bi se ovdje mreže rasparale u komadiće.*

*Ipak je vjerojatno, od svih metoda ribolova, najdestruktivnija ona s mrežama potegačama. Ove mreže napravljene su od tankog ali jakog najlona i gotovo su nevidljive u vodi. One se njišu na površini te formiraju takozvane "zidove smrti". Ime su dobile po tome što veliki broj bića kao što su delfini, mali kitovi, tuljani, morske ptice, raže i morski psi uplivaju u mreže te umiru. Sve njih ribari izbacuju jer je jedina stvar koju žele - tuna. Svake godine oko milion delfina umre na taj način, utopivši se jer ne mogu doći do površine kako bi udahnuli zrak.*

*Potezne mreže se koriste u cijelom svijetu, a u Evropi dužina im je ograničena na 2,5 kilometara. Na otvorenom moru, u sredini velikih okeana kao što su Pacifik i Atlantik gdje kontrole gotovo niti nema, mreže se protežu čak po 30 km ili još više. Ponekad se te dugačke mreže rastrgaju za vrijeme oluje, pa nošene uokolo vjetrom nastavljaju loviti i ubijati životinje. Konačno, kada je mreža prevagnuta mrtvim tijelima, ona potone na morsko dno. Vremenom tijela istruhnu, a mreža ponovno ispliva na površinu oceana da bi nastavila svoju besmisleni destrukciju.*

*Živa, visoko reaktivan teški metal koji nema niti jednu poznatu fiziološku funkciju, povećava rizik od kardiovaskularnih bolesti. Rezultati istraživanja su pokazali da je razina žive proporcionalna riziku od infarkta. Jedenje ribe osnovni je put unosa žive, te sadržaj žive u ribi uvelike poništava djelovanje omega-3 masnih kiselina, a ne treba zaboraviti i mnoge hemikalije koje se zbog zagađenosti nakupljaju u ribama i školjkama.*

### **Konzumacija ribe i naše zdravlje**

*Konzumacija mesa i ribe ostavlja toksični rezidu metaboličkih otpadaka u tkivu, uzrokuje auto-toksemiju, nakupljanje mokraćne kiseline i purina u tkivima i truhljenje u crijevima, te pridonosi razvoju mnogih naših najčešćih bolesti poput artritisa, pretilnosti, ostećenja bubrega, pireje, šizofrenije, osteroporoze, ateroskleroze, srčanih bolesti, raka i drugih.*

*Međunarodno vijeće za istraživanje mora (International Council for Exploration of the Seas - ICES) u kojem se nalaze vodeći svjetski stručnjaci za mora i okeane vrlo je zabrinuto zbog situacije s našim morima. Oni kažu da su velika jata pastrmki koje su običavale plivati oko Sjevernog mora sada komercijalno izumrle. Također zabrinjava i to što će u idućih pet godina potpuno izumrijeti jedna od najčešćih evropskih vrsta - bakalar.*

*No, još je gore to što mnogo puta životinje uzete iz mora čak niti ne završe na nečijem tanjiru. Pretvara ih se u gnojivo kako bi biljke bolje rasle ili ih se pak koristi za izradu sjajila za cipele te izradu svijeća. Također se koriste i kao hranu za životinje na farmama, uključujući i ribe s farmi, što je izuzetan primjer koliko daleko ljudska glupost i izopačenost može ići - loviti masovne količine riba da bi kasnije njima hranili druge ribe! Potrebno je oko 2 kilograma divlje ribe da bi se proizvelo pola kilograma ribe na farmi.*

*Uzgoj riba na farmama poguban je isto kao i ribarstvo. Milioni riba se "pakuju" u kafeze na obalama svjetskih oceana, a priobalne mangrove (vrsta drveća) sijeće se zastrašujućom brzinom kako bi se stvorio prostor za te farme. Na Filipinima, u Keniji, Indiji i na Tajlandu, nestalo je više od 70% zemljišta pod mangrovim šumama.*

*Mangrove šume su tako bogate životnim oblicima da u njima živi preko 2.000 raznih biljaka i životinja. One su također mrijestilišta za 80% svjetskih vrsta morskih riba, pravi rasadnici za okeane, i ako ona uginu, tada će uginuti i okeani.*

*I dok mora i okeani kolapsiraju, ljudi nisu jedini na koje to utječe. Zamislite šta se događa s pticama, tuljanima, delfinima i drugim stvorenjima, koja za razliku od nas, trebaju ribu da bi živjela. Oni se zahvaljujući ljudskim potpuno neprirodnim porivima i izopačenosti već sada bore za opstanak.*

### ***Ribe osjećaju bol***

*Ribe izgledaju sasvim drukčije nego ljudi pa može biti teško zamisliti da osjećaju bol na isti način kao i mi, no naučnici koji proučavaju bol potpuno su saglasni u tvrdnji da je stepen boli kod riba identičan onome kod sisara i ptica.*

*Riblja industrija potpuno je nepoznata većini ljudi. Milijarde tih inteligentnih, kompleksnih životinja ubija se bez imalo razumijevanja za njihovu patnju.*

*Za ljude koji se protive okrutnosti nad životinjama, iskorištavanje riba od strane riblje industrije (baš kao i od sportskog i rekreacijskog ribolova) trebalo bi biti ključna briga. Više od 17 milijardi riba ubije se svake godine za hranu samo za Sjedinjene Američke Države, a sportskim ribolovom i pecanjem ubija se dodatnih 245 miliona životinja godišnje. Bez ikakve zakonske zaštite protiv okrutnog postupanja, ribe bivaju probijene, zgnječene, ugušene ili rastvorene kako bi im se izvadila utroba, a sve to dok su pri punoj svijesti.*

*Metode koje se koriste za ubijanje riba su šokantne i užasavajuće. Ribe se tako zlostavljaju da bi, ukoliko bi žrtve bile psi ili mačke (ili čak krave i svinje), to opravdano bilo krivično djelo uz optužbu protiv okrutnosti. Neke zemlje napreduju po tom pitanju: u Evropskoj Uniji ribe su uključene u statut o okrutnosti prema životinjama, a Norveška je zatvorila riblju farmu zbog okrutnosti prema bakalarima. Ipak, sve zemlje imaju izuzetno neprimjerenu zaštitu za ribe, dok Sjedinjene Američke Države i Kanada nemaju nikakvu zaštitu za njih.*

*Bilo da su uzgojene u ribogojilištima, ulovljene u moru ogromnim mrežama, ili zakačene na udicu, nema sumnje u sljedeće: jedenje riba jest okrutnost nad životinjama.*

### ***Komercijalni ribolov***

*Komercijalni ribolov predstavlja okrutnost nad životinjama u gotovo nezamislivom opsegu. Ribe, baš kao i mi, osjećaju bol i vode složene intelektualne živote u razini onih koje vode psi i neki drugi sisari. Način na koji su te životinje tretirane od strane komercijalne ribolovne industrije trebao bi sve ljubitelje životinja nagnati da se zauvijek odreknu okusa ribljeg mesa.*

*Današnji ribari koriste ogromne brodove veličine nogometnih igrališta i naprednu elektronsku opremu, te satelitsku komunikaciju kako bi ušli u trag ribama. Ti ogromni brodovi mogu na pučini ostati i po šest mjeseci, skladišteći hiljade tona ribe u ogromnim hladnjačama.*

*Ribarenje je postalo veliki posao, a metode koje se koriste kako bi se životinje ulovile i ubile okrutne su kao i one koje koriste na tvorničkim farmama ili u klaonicama. Zapravo, metode*

*korištene za ubijanje riba ukazuju na to da ribari svoj plijen ne doživljavaju ništa više osjetljivim nego što je kamenje – a užasno nasilje koje primjenjuju nad stotinama milijardi riba sasvim je zakonski neregulisano.*

*Ipak, ribari ubijaju stotine milijardi životinja svake godine - mnogo više nego ijedna druga industrija – te su desetkovali ekosistem okeana. Štaviše, 90% velikih ribljih populacija istrijebljeno je u posljednjih 50 godina.*

*Ribolov na farmama je čak i gori jer su ribe na farmama hranjene sa 2,5 kg ulovljene ribe (vrstama kojima se ljudi ne hrane) na svakih 0,5 kg ribljeg mesa koje se proizvede.*

### ***Ribolov šteti ribama... i drugim životinjama***

*Brodovi za ribarenje napuštaju luke u potrazi za određenim vrstama ribe, ali njihove udice i mreže ulove i hiljade kilograma drugih morskih životinja. Morski psi, morske kornjače, ptice, tuljani, kitovi i vrste riba na koje se nije ciljalo zapliću se u mreže i love se na tzv. "long lines". Potom se klasificiraju kao usputni ulov i bacaju u more. Oni postaju plijen jata ptica ili polako iskrvare do smrti u moru. Naučnici su nedavno otkrili da gotovo 1000 morskih sisara - delfina, kitova i pliskavica - umire svaki dan nakon što se ulove u ribarske mreže. Po nekim procjenama, koče za lov rakova odbacuju čak 85% svog ulova, čineći tako račiće najvjerojatnije za okoliš najdestruktivnijom morskom hranom koju čovjek može konzumirati.*

*"Neke su se još borile; neke su bile preumorne; mnoge su povraćale vlastitu utrobu, s očima nabrekli od promjene tlaka. Neke od ovih riba možda su se koprcale u mrežama čak i 24 sata. Nakon nekoliko minuta, lukovi njihovih škrga su bili rasporeni i ribe su bile bačene u obližnji odjeljak gdje su se trzale i izdisale, polako krvareći do smrti. ... Nije prošlo dugo vremena prije nego što me prekrila riblja krv, bljuvotina i iznutrica." - Dawn Carr*

*Uvjeti na vodenim farmama su toliko strašni da na nekim farmama 40% riba može uginuti prije nego što ih farmeri stignu ubiti i upakovati za hranu.*

### ***Riblje farme: Podvodne tvornice***

*Riblje farme, ili "aquaculture", postale su industrija vrijedna milijardu dolara i više od 30% svih morskih životinja koje se konzumiraju svake godine sada se uzgaja na tim "farmama". Organizacija za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih Naroda izvještava da aquaculture industrija raste tri puta brže nego industrija vezana uz kopnene životinje, a riblje farme će sigurno postati čak i više nadmoćne kako polako nestaje prirodnog ribolova.*

*Vodene farme mogu biti smještene na kopnu ili u okeanu. Farme koje su smještene na kopnu uzgajaju hiljade riba u ribnjacima, bazenima ili u betonskim spremištima. Farme u okeanima smještene su blizu obalnih linija i ribe su na tim farmama nagurane u mreže ili u mrežne kafeze. Sve riblje farme su jako zahvaćene zagađenjem, bolestima i patnjom, bez obzira na to gdje su locirane.*

*Vodene farme troše resurse - ponekad je potrebno 2,5 kilograma ribe koja je ulovljena u divljini da bi se proizvelo samo pola kilograma ribe s farme. Također, zagađuju okoliš tonama ribljih ostataka, hrane nakrcane antibioticima i ribljih strvina koje šire bolesti.*



*Ribe na vodenim farmama provode cijeli svoj život u stisnutim i prljavim ograđenim prostorima i mnoge boluju od infekcija parazitima, bolesti i ozljeda koje ih oslabljuju. Uslovi na nekim farmama su toliko zastrašujući da 40% riba može umrijeti prije nego ih farmeri uspiju ubiti i zapakovati za hranu. Ukratko, riblje farme donose patnju i ekološku devastaciju gdje god se pojave.*

## ***I ribe boli***

*I dok može izgledati očigledno da su ribe sposobne osjetiti bol, kao i sve druge životinje, neki ljudi još razmišljaju o ribama kao o plivajućem povrću. Zapravo, vezano za sposobnost osjećanja boli, ribe su izjednačene sa psima, mačkama i svim drugim životinjama.*

*Dr. Donald Broom, naučni savjetnik u britanskoj vladi, objašnjava sljedeće: "Naučna literatura je u potpunosti jasna. Anatomski, psihološki i biološki, sustav boli kod riba stvarno je jednak kao i kod ptica i drugih životinja."*

*Neurobiolozi su davno spoznali da ribe imaju živčane sisteme koji obuhvataju i reaguju na bol i svatko tko je imalo izučavao biologiju zna da ribe imaju živce i mozak koji omogućavaju osjećaj boli, baš kao i ostale životinje. Naučnici nam govore da riblji mozak i živčani sistem vrlo nalikuju našem. Na primjer, ribe imaju neurotransmitere kao endorfine koji ublažavaju patnju - naravno, jedini razlog zbog kojeg njihovi živčani sistemi proizvode ublaživače boli jest da olakšaju bol. Tvrditi da ribe ne pate, intelektualno i naučno, jednako je kao i tvrditi da je Zemlja ravna.*

*Zanimljivo je da su naučnici napravili detaljnu kartu receptora boli u ribljim ustima i po cijelom tijelu. Tim istraživača na Sveučilištu Guelph u Kanadi nedavno su pregledali naučnu literaturu o području boli i inteligencije kod riba. Zaključili su da ribe osjećaju bol i da "sama dobrobit riba zahtijeva da se to uzme u obzir".*

*Dr. Lynne Sneddon, naučnica riblje biologije u Ujedinjenom Kraljevstvu govori: "Stvarno, to je zapravo moralno pitanje. Je li vaše pecanje važnije od boli koju osjećaju ribe?"*

*Naučnici na Sveučilištu u Edinburghu i na Institutu Roslin u Ujedinjenom Kraljevstvu izvještavaju da u reakciji na bol, ribe također osjećaju emocionalni stres i čine "kolebljiv pokret jako sličan pokretu viđenom kod stresa u viših kralješnjaka kao što su sisari". Istraživački tim je zaključio da je jasno da ribe osjećaju bol na isti način kao i sisari, i fizički i psihički.*

*Kao i što biste očekivali od životinja za koje znamo da su inteligentni i zanimljivi pojedinci s pamćenjem i mogućnošću da uče, ribe isto mogu patiti od straha i očekivanja fizičke boli. Istraživači sa sveučilišta diljem Amerike objavili su istraživanje koje pokazuje da neke ribe koriste zvuk kako bi iskomunicirale tjeskobu kada se u njihova spremišta spuste mreže ili kada su ugrožene na neki drugi način. U odvojenoj studiji, istraživač William Tavolga je otkrio da su ribe zaroktale kada su primile elektrošok. Nakon toga, ribe su se počele glasati čim su primijetile elektrode, očigledno u očekivanju boli koju im je Tavolga zadavao.*

*Prema Dr. Michaelu Foxu: "Iako ribe ne vrište (tako da bi ih ljudi mogli čuti) kada zadobiju bol ili kada su u strahu, njihovo ponašanje bi trebalo biti dovoljan dokaz njihove patnje kada ih se upeca ili ulovi u mrežu. One se bore, trudeći se da pobjegnu i, radeći to, pokazuju da imaju volju za preživljavanjem."*

## ***Kako je čovjek uništio more***

*Katakliizmičko istrebljenje morskog života počelo je kada je rani čovjek naučio ribariti primitivnim kukama načinjenim od životinjskih kostiju. Pustošenje se nastavilo u narednim milenijima, a danas su svjetski okeani sablasna ništavila koja jedva da podsjećaju na vremena kad je u njima bujao život.*

*Navedene misli nisu umotvorine nekakvih ekoloških ratnika već ozbiljne ocjene 19 vodećih ekologa koji su objavili znanstveni rad o masovnim ubistvima u okeanima u časopisu Science.*

*Na temelju proučavanja fosila starih hiljade godina, bilješki u proteklih nekoliko stoljeća i savremenih podataka, naučnici su izgradili sliku gubitaka od početka ljudskog iskorištavanja mora u potrazi za hranom od prije 100 000 godina. Otkrili su da su čak i djevičanska područja današnjice za koja se vjeruje da vrve životom tek sjene organskog bogatstva koje je postojalo u razdobljima prije kanua, galeona i ogromnih tankera.*

*Lanac smrtonosnih reakcija otpočeo je onog trenutka kada je čovjek počeo loviti na udicu. Ekolozi su odredili tri razdoblja istrebljivanja koja je potaknuo čovjek. Prvo razdoblje obilježava domorodačka uporaba čamaca za ribolov, drugo, kolonijalno širenje u 15. stoljeću, a treće globalizovano iskorištavanje industrijskog ribarstva koje je dostiglo vrhunac u drugoj polovini 20. vijeka.*

*Kako bi saznali stanje okeana prije nego što su ljudi počeli graditi primitivne brodove, ekolozi su proučili naslage stare i više od 125 000 godina, pa i arheološke podatke o priobalnim naseljima ljudi od prije 10 000 godina i historijske dokaze o ribarenju i kolonijalnom širenju u posljednjih 6 stoljeća.*

*Jedan od primjera kolapsa ekosistema opisan je u priči o drevnoj vrsti golemih morskih algi u sjevernom Pacifiku koje su 20 milijuna godina postojale kao golema područja guste vegetacije mora u kojima buja divlji život.*

*Njihovo je pustošenje počelo prije 2 500 godina kada su stanovnici pacifičkih potoka počeli loviti morske vidre, koje su se hranile morskim ježevima koji su pak pasli alge. Kako su domoroci značajno smanjili broj vidri, morski su se ježevi razmnožili i postali veći i sve više uništavali alge.*

*Slične su i žalosne priče o propasti kamenica i koraljnih grebenova, te mnogih drugih morskih bića koja su danas ili na izmaku ili uopšte više ne postoje.*

## ***Štetne posljedice lovljenja ribe***

*"Rezultati jednog istraživanja pokazali su da je čovjekovo nemilosrdno uništavanje mora doseglo razmjere o kojima se prije nije ni sanjalo, te da je zbog prekomjernog lovljenja ribe istrijebljeno na hiljade vrsta živih organizama," piše londonski The Times. "Uspješnost ljudi u lovu na velike morske životinje i školjkaše uzrokovala je poremećaje u hranidbenim lancima te se toliko štetno odrazila na mnoge ekosisteme da se život u morima zauvijek promijenio," stoji u izvještaju tog istraživačkog projekta.*

*Kad je kapetan John Smith 1607. uplovio u vode zaljeva Chesapeake na istočnoj obali*

*Sjedinjenih Država, top koji se s palube otkotrljao u more "jasno se vidio na dnu mora na dubini od devet metara," kaže se u izvještaju. Istraživači kažu da je more nekad bilo bistro zahvaljujući "velikim grebenima punim kamenica koje bi svaka tri dana profiltrirale vodu u čitavom zaljevu, sprječavajući tako nekontrolisano razmnožavanje mikroorganizama i algi." U to vrijeme u zaljevu je bilo "mnogo sivih kitova, delfina, lamantina, američkih vidri, morskih kornjača, aligatora i ogromnih riba jesetri." Danas se može vidjeti "tek mali dio od mnoštva vrsta" koje su nekad tamo živjele.*

### **Drastična izlovljenost okeana**

*Naučnici koji proučavaju more upozoravaju na katastrofalan slom globalnih ribljih rezervi. Na godišnjem sastanku Američke udruge za poboljšanje nauke u Bostonu izloženo je nekoliko studija koje pokazuju da su okeanski ekosistemi u mnogo lošijem stanju nego što su istraživači primjetili prije dvije-tri godine. Lovišta ribe opustjela su po cijelom sjevernom Atlantiku, pokazuje međunarodna studija koja je primijenila novu tehniku obilježavanja. Produktivnost okeana šest je puta manja nego prije 50 godina. Napori ribarenja tri su puta veći nego 1950, a ulov je prepolovljen.*

*Pored katastrofalnog osiromašenja na pojedinim područjima, npr. oko Newfoundlanda i u Sjevernom moru, "problem se javlja na okeanskoj razini", upozorio je Daniel Pauly iz centra za ribolov kanadskoga Sveučilišta British Columbia, koji je vodio projekt.*

*Njegov kolega Reg Watson izjavio je da se velika riba, koja se javlja na američkom i evropskom tržištu, sve više uvozi iz nerazvijenih zemalja. "Maskirajući vlastitu krizu, plaćamo ribare u drugim okeanima da podrivaju vlastite morske ekosisteme za našu potrošnju", dodao je. Ribolovna industrija ne pokušava spriječiti iscrpljenje ribljih rezervi, a to pokazuje intenzivnim lovom mrežama potegačama za dubinski lov, s katastrofalnim rezultatima, tvrdi Callum Roberts sa Sveučilišta York u Britaniji. Ribolov potegačama dvojako je poguban, kaže on. Prvo, prekomjerno zahvata sporo rastuće pridnene vrste koje žive od 150 do 200 godina. Drugo, stradaju koralji u dubokoj vodi dok mreže stružu po dnu. Istraživači upozoravaju da se problemi prekomjernog ulova pogoršavaju upotrebom novih tehnologija ulova dubinskih riba.*

## **11. RIBA I ZDRAVLJE**

*I iako su prednosti konzumiranja ribe uvjerljive kod visoko rizičnih skupina (visok unos zasićenih masti, nizak unos svježeg voća i povrća), s druge strane ne daju toliko zapanjujuće rezultate kod skupina ljudi koje ne unose zasićene masti više od preporuka, te koje unose poželjne količine svih polinezasićenih masnih kiselina (Marckmann, Gronbaeck; 1999.). Isto tako, konzumiranje ribe samo jednom do tri puta mjesečno već je dalo protektivni učinak od 43 % smanjenja rizika pojave srčanog udara u muškaraca, objavljeno je s Harvarda od strane stručnog tima dr. Ka He.*

*Nekoliko istraživanja u Finskoj (Pietinen et al.; 1997. i Salonen et al. 1995.) pokazalo je i do 100 % veću učestalost pojave akutnog infarkta miokarda kod Finaca koji su konzumirali više od 30 g ribe dnevno, u usporedbi s onima koji su je jeli manje i rjeđe. Smrtnost je rasla za 0,3 % za svaki gram konzumirane ribe na dan!*

*U čemu je sad problem? Osim što se naša zelena polja zagađuju pesticidima i raznim zagađivačima, niti okeani nisu pošteđeni štetnih spojeva. Brodovi, otpadne vode, zagađene*

kiše i rijeke... sve to utječe na nepoželjne koncentracije teških metala, pesticida i drugih kontaminanata u ribi, a posebno u školjkama.

Ranije spomenuto istraživanje u Finskoj pokazalo je kako su ljudi iz eksperimentalnih skupina imali ozbiljno povišene koncentracije otrovnih živinih spojeva u kosi i urinu, što je potpuno blokiralo povoljno djelovanje omega-3 masnih kiselina iz iste ribe. Nadalje, trudnice koje su konzumirale kontaminiranu ribu imale su djecu kojima je krvni tlak u 7. godini bio povećan za 13 mm žive (Sorensen et al. 1999.).

### *"Najzagađenija hrana na policama supermarketa"*

Taj epitet u Velikoj Britaniji zaslužio je losos uzgajan uz škotsku obalu, te je na testiranju vladinog "Odbora za toksičnost spojeva u hrani" prošle godine bio jedini uzorak hrane koji je uvijek sadržavao zabrinjavajuće količine tri toksična pesticida: DDT-a, dieldrina i heksaklorbenzena. Da li je riba iz Jadranskog mora čišća? Prema rezultatima mjerenja količine žive, arsena, olova i kadmija u ribi, rakovima i školjkašima iz našeg mora, utvrđena je znatna zagađenost, posebno školjkaša (dagnji), iako su sve vrijednosti osim za arsen bile ispod granično dopuštenih. No, šta to znači ako znamo da postoji efekt dugoročne akumulacije teških metala u tijelu čovjeka, ako znamo koliko je to fatalno za fetus i ako znamo da stvari po pitanju očuvanja okoliša teško da kreću na bolje? Školjkaši se ne nazivaju "čistačima mora" od milja, već zaista nose ogroman rizik po naše zdravlje, pogotovu po zdravlje djece i osoba sa iole smanjenim funkcijama jetre.

Nekoliko hiljada ljudi umire svake godine od posljedica trovanja ribom i školjkašima, pa je čak i Hrvatska imala zamalo fatalan ishod trovanja mladih žena tunom u jednom zagrebačkom restoranu. Svjetska zdravstvena organizacija otišla je toliko daleko da trudnicama i djeci preporučuje apstinenciju od tunjevine i skuše, jer te ribe imaju znatno veće koncentracije živinih spojeva koji dokazano oštećuju živčani sistem ploda i male djece, pa čak i moždane funkcije pamćenja u odraslih.

### **Izumiru li vrste?**

"Društvo za zaštitu mora" (The Marine Conservation Society) iznijelo je zastrašujuće podatke o brojkama riba, te je hitno sastavilo listu 20 najugroženijih morskih vrsta koje bi trebalo izbjegavati na tanjirima diljem svijeta. Među prvima na listi su atlantski bakalar, losos, morski pas, oslić, brancin, morska pastrva i tuna.

1991. godine Organizacija Ujedinjenih naroda za hranu i poljoprivredu (Food and Agriculture Organisation) zadovoljno je utvrdila kako će izlov ribe iz svjetskih mora nastaviti rasti. Danas priznaju da je 70 % svjetske ribe izloženo i da je 60 % komercijalnih vrsta dotjerano do ruba održivosti. Stanje u svjetskoj proizvodnji ribe slično je onome u industrijaliziranoj poljoprivredi. To se događa kada tradicionalne tehnike zamijeni visoko mehanizovana proizvodnja koja je gotovo svaki kutak okeana uzela pod kontrolu multinacionalnih kompanija koje su održive metode ribarenja bacile u zaborav, a za svoje nekontrolisane metode izlova ne odgovaraju apsolutno nikome.

Zahvaljujući takvima, bakalar će ubrzo postojati samo u enciklopedijama, a zbog tune u konzervi i dalje će stradavati delfini i kitovi, te se crvenjeti naša obala. Svjetska ribarska industrija procjenjuje se na preko 120 milijardi dolara, a ribarska flota Evropske unije veća je za 40 % nego što bi smjela biti (od 1970. do 1991. narasla je za 153 %). Prema izvješću

*World Wildlife Fund-a, EU je prekoračila dozvoljen izlov određenih vrsta, no oni i dalje ilegalno love, te odbijaju zaštititi riblji mlad i ostale neciljane vrste koje završavaju u mrežama.*

### ***Vegetarijanstvo je uredu***

*Vratimo se hemiji hrane. Dugolančane esencijalne omega-3 masne kiseline su one koje moramo unijeti prehranom, a to su imenom eikosapentaenska i dokozaheksaenska masna kiselina, ili kraće EPA i DHA. Srećom, u organizmu postoji mehanizam konverzije srednje dugih masnih kiselina u EPA i DHA, a to se prije svega čini iz alfa-linolenske masne kiseline, koja također spada u skupinu omega-3. Tu masnu kiselinu u obilju sadržavaju neka biljna ulja kao što su laneno, sojino, repičino, ulje pšeničnih klica, te orasi i lanene sjemenke.*

*Istraživanje dr. Djoussea iz 2001. godine pokazalo je redukciju pojave bolesti srca i krvnih žila za 40 % kod skupine koja je konzumirala veće količine alfa-linolenske kiseline. Ovom istraživanju prethodilo je ono dr. De Lorgerila iz 1999. godine, gdje je, pak, smrtnost od srčanog udara bila umanjena za 65 %! Eksperimentom se unosilo 0,55 % ukupnih kalorija kroz alfa-linolensku kiselinu za koju se kasnije analizom masnih kiselina u plazmi zasigurno utvrdilo da upravo ona pozitivno utječe na dobivene izlazne rezultate.*

*Iako naučni eksperimenti pokazuju kako je konverzija alfa-linolenske kiseline u EPA i DHA spora i nepotpuna (tek 10 % ALNA-e se konvergira), i premda su razine dugolančanih masnih kiselina u plazmi vegetarijanaca niže, čini se da su potrebe vegetarijanaca zadovoljene, a moguće djelovanje deficita istih na zdravlje nije otkriveno. Smjernice za vegetarijance bile bi sljedeće:*

- 1. U prehranu uključiti dobar izvor alfa-linolenske masne kiseline, što znači laneno ulje (čuvati ga u hladnjaku), mljevene lanene sjemenke (čuvati u hladnjaku), orasi, repičino i sojino ulje, morske alge (posebno nori)*
- 2. Smanjiti unos masti i ulja koja su bogata omega-6 masnim kiselinama, kako bi održali pravilan omjer omega-3:omega-6; omega-6 masne kiseline najviše sadrži kukuruzno i suncokretovo ulje; umjesto njih obilno koristiti maslinovo ulje*
- 3. Smanjiti unos zasićenih masti i trans-masti, kojih najviše sadrže životinjski proizvodi, te margarini i visoko procesirana polugotova i gotova hrana*

*Stručnjaci skloni vegetarijanstvu tvrde (a eksperimenti dokazuju) da konzumiranje biljnih izvora alfa-linolenske masne kiseline nije ništa manje protektivno po čovjekovo zdravlje od konzumacije ribe i ribljeg ulja, a u svakom slučaju podupire očuvanje prirodnih resursa ribe i smanjuje rizike trovanja pesticidima i teškim metalima.*

***dipl. ing. Željka Lukešić***

## II

### NAŠE POSTUPANJE PREMA ŽIVOTINJAMA I ETIČKI RAZLOZI ZA VEGETARIJANSTVO

*Mnogi ljudi smatraju da su etički razlozi važniji od svih ostalih pri prelasku na vegetarijanstvo. Osnova etičkog vegetarijanstva je spoznaja da ostala živa bića imaju osjećaje i da su njihovi osjećaji identični našima. Ovo saznanje pomaže svakome da u svojoj svijesti prihvati realnost tuđe patnje i usprotivi joj se.*

*Mnogi ljudi bi odmah prestali jesti meso kada bi sami morali ubiti životinju. Međutim da bi produžili užitak u mesu, a pri tom svoje ruke ostavili 'čistima' oni plaćaju druge da to učine umjesto njih. Pitanje je, oslobađa li ih to moralne odgovornosti? Većina i ne zna u kakvim se uvjetima i na koji način postupa sa životinjama: tuče ih se, maltretira i muči, zatvara u kafeze gdje se ne mogu niti okrenuti. Ovim životinjama oduzeta je sloboda kretanja, često se hrane s prerađenom hranom drugih umrlih životinja, čak i onima njihove vlastite vrste. Smrtnost životinja u takvim uvjetima je velika, ali na kraju, one su tu i sa svrhom da jednoga dana budu ubijene.*

*Vjerujem da je cijeli život sveta stvar. Na vegetarijanstvo gledam kao na prirodnu prehranu koja može spasiti čovječanstvo od nasilničkih tendencija, te nam pomoći vratiti se u davno izgubljeni raj.*

**Richard Wagner**

*Samo u SAD-u Amerikanci ubiju preko 8 milijardi životinja svake godine kako bi zadovoljili svoje jelovnike. To je zaprepašćujućih milion životinja na sat. Pretpostaviti da te životinje ne pate tokom procesa uzgoja, prevoza i klanja je zavaravanje sebe kako bi se osjećali lagodno jedući njihovo meso.*

*Ljudi imaju ogroman apetit za meso, mliječne proizvode i jaja, ali nisu spremni za informacije o životu životinja koje proizvode tu njihovu hranu. Možda i osjećaju nešto, ali najčešći odgovor na pokušaj informisanja o tom jeste: "Ne govori mi odakle dolazi moj ručak. Izgubit ću apetit." Ali u tome i jest stvar. Ljudi trebaju izgubiti taj ubilački apetit!*

*Posljednjih godina, svjedoci smo kako desetogodišnjak ubija četverogodišnjaka, kako tinejdžeri metodički planiraju i izvršavaju masovna ubistva. Kada se nevinost djetinjstva izgubila? Naravno, djeca koja su počinila ta djela prilično su problematična i sigurno ne postoji jednostavno objašnjenje njihovog ponašanja. Ipak, nastavljamo svoju pozornost zadržati na površini problema i ne uspijevamo prepoznati doze terora i straha kojima se hrane ta djeca sa svakim svojim obrokom.*

*Od najranijeg doba našu djecu učimo nepoštovanju vrijednosti života. Kada stavimo komad mesa na djetetov tanjir i očekujemo da lahko pređe preko prirodne odbojnosti prema jedenju nekad živog, osjećajnog bića, dajemo mu do znanja da je u redu ubiti kako bi zadovoljili svoje želje. Tražimo od djece da zanemaruju istinu i da okreću glavu od tuđe patnje. Tražimo od njih da ignorišu svoje osjećaje humanosti i suosjećanja. A upravo su to osjećaji koji sprječavaju djecu da postanu nasilna.*

*Većina male djece je užasnuta kad sazna da je njihov obrok nekad bila slatka mala životinja. Ali, neprekidnim uvjeravanjem roditelja i bombardovanjem visoko učinkovitih oglasa nacijskih na djecu, oni postaju kultivisani u vodeću struju prehrambenih navika kao bezosjećajni, bezdušni sudionici kruga okrutnosti i ubijanja.*

*Hraneći se "nasiljem", nježna ravnoteža njihove psihe bačena je u haos.*

*Životinje koje će postati slijedeći obrok znaju da će umrijeti. Mirišu miris krvi i čuju plač njihove vrste, poklane prije njih, dok ulaze na mjesto smaknuća. Zamislite užas koji te životinje doživljavaju u trenutku dok ih ubijaju. Hormoni teku kroz njihove vene i ostaju u njihovom mesu nakon smrti. Svakim zalogajem mesa jedemo fizičku manifestaciju straha. Na djecu to utječe još gore.*

*Za rješenje kompleksnog pitanja oko širenja nasilja među djecom, moramo ispitati podsmisao poruke koju im šaljemo. Ne samo kroz medije, nego i puno važnije, kroz naše domove. Djeca koju se uči da je život dragocjen i neprocjenjive vrijednosti i koja sama osjećaju tako, ne osjećaju potrebu počinuti nasilno djelo.*

*Vegetarijanstvo je upravo to! - nenasilni i nesebični stil života koji direktno i konkretno pridonosi ostvarenju boljeg svijeta za čovjeka i sva ostala živa bića na zemlji.*

*"Zastrašujuća je ne patnja i smrt životinja, već to što čovjek u sebi zatambljuje najviše duhovne osjećaje samilosti i sažaljenja prema sebi sličnim živim bićima te gazeći vlastite osjećaje postaje okrutan."*

**L. N. Tolstoj**

*Vegetarijanci ne sudjeluju u potpuno bespotrebnoj ugnjetavanju životinja. Čovječanstvu je potreban etički, duhovni i moralni razvoj, a ne samo tehnološki.*

*Nismo stvoreni za jedenje mesa i žalosno je to što svojoj djeci ne damo da biraju; pretvaramo ih u nasilnike i ubice prije nego što progovore, a i kad progovore i pitaju nas: "Ali, zašto?", mi im odgovaramo: "To tako mora biti". No, mora li? Zar ne možemo djecu odgajati zdravije, odgajati ih u ljubavi i nenasilju?*

*"Sve dok ljudi budu ubijali životinje, ubijati će i jedni druge. Uistinu, onaj koji sije sjeme smrti i boli ne može požnjati sreću i ljubav."*

**Pitagora**

*Tvorničke farme vjerovatno su jedne od najvećih sramota savremenog čovjeka. Svi se grozimo nacističkih koncentracijskih logora, međutim koliko nas se upitalo odakle oni vode porijeklo? Šta ih je stvorilo? Šta im je prethodilo? Dr. Charles Patterson nudi jednostavan i izravan odgovor – industrijalizacija klanja i američke klaonice koje su prethodno "dovedene do savršenstva". Ako samo malo razmislimo o ovome uvidjećemo da su i koncentracijski logori i klaonice radili po istom principu i sa istim ciljem – ubiti što više živih bića u što kraćem vremenskom periodu. I kao što kaže Lisa Cameron, čija je baka ubijena u Auschwitzu: "Iako mesna industrija ne teži istrebljivanju svojih žrtava, ona obuhvata serijsko uništavanje, nasilno osjemenjivanje kako bi se stvorila sljedeća generacija žrtava. Da li je bolje da nisi nikad postojao (što bi bila moja sudbina prema logici Auschwitzu) ili roditi se samo kao stvar koju eksploatiraju od rođenja do smrti – proizvod koji će se konzumirati, ponovno i ponovno, generaciju za generacijom? To je krug sistematskog, serijskog iskorištavanja..." (Više o ovoj*

temi na internet stranici [www.MasovnoUbijanje.com](http://www.MasovnoUbijanje.com), te u knjizi *Vječna Treblinka – Charles Patterson*)

Samo u Americi 3.5 milijardi "broiler" pilića, 85 miliona svinja, 34 miliona goveda za "proizvodnju" mesa, 11 miliona goveda za dobivanje mlijeka, 9 miliona ovaca i 200 miliona kokoši za nesenje jaja danas živi u intenzivnoj stiješnjenosti farmi-tvornica, gdje su životinje osakaćene, genetički manipulisane, okrutno prenatrpane, lišene svježeg zraka, sunca i prirodne okoline, a uskraćena im je čak i mogućnost protezanja i vježbanja krila i udova. Kroz cijele njihove životne montažnih linija one nemaju mogućnosti da provode svoje osnovne, prirodne funkcije i obrasce ponašanja ili da žive kako ih njihovi instinkti pokreću. Ženke su često natjerane do svojih apsolutnih bioloških granica da proizvode potomstvo, samo da bi doživjele da njihova mladunčad bude oduzeta od njih ubrzo nakon rođenja da bi bila utovljena za klanje.

"Zamislite ogromni hangar s drvenim pregradama i nasjeckanom slamom na podu, a nigdje nema prozora. Kada tamo stave jednodnevne piliće izgleda kao da ima puno mjesta po kojem trče male paperjaste loptice te jedu i piju iz automatskog korita. Jaka svjetla ostaju upaljena gotovo 24 sata osim na pola sata kad se gase. To nije zato da bi pilići mogli odrijemati tih pola sata nego zato što ako nikad ne bi vidjele mrak, a svjetla nestane zbog kratkog spoja ili nestanka struje, oni bi se uspaničili i neki od njih mogli bi se zgnječiti tako jako da umru."

"Nakon sedam sedmica, neposredno prije nego će ih ubiti za meso pomoću trikova ih tjeraju da rastu duplo brže nego prirodno. Neprestalno svjetlo je dio trika jer tako jedu puno duže i puno više nego je normalno. Najveći trik je u hrani koju im daju, a koja je prepuna proteina jer će im se tako povećati težina - a ta hrana često sadrži sušene komadiće drugih pilića."

"A sada zamislite isti hangar s pilićima koji su potpuno odrasli. Svaka ptica je teška 1,8 kg, a na raspolaganju ima prostor koji nije veći od lista papira formata A4. Slama i suharci još se jedva mogu vidjeti jer nisu promijenjeni od prvoga dana tako da su sada zatrpani izmetom od prije sedam sedmica pa do danas. Pilići su narasli tako brzo da još uvijek pijuču kao ptići i imaju plave oči kao ptići, ali im je veličina kao kod odraslih ptica."

"Ako pažljivo pogledate, vidjet ćete da su neke ptice mrtve. Ostale se ne obaziru na to, nego i dalje jedu i piju, te sjede i predišu. To je zbog toga što njihova srca ne mogu napumpati dovoljno krvi da nahrani njihova velika tijela. Mrtve i umiruće ptice se skupljaju i odstranjuju svakog dana."\*

Pilići doslovno polude zbog uslova u kojim se drže: na stotine njih u jednom objektu, bez mogućnosti da se pomaknu. Zbog ozbiljnih stresova uzrokovanih takvim uslovima, životinje često postaju krajnje agresivne i napadaju jedne druge, pa od muke neki pobijesne i počnu napadati druge piliće. Pilići ključaju jedan drugoga do smrti, svinje odgrizaju jedna drugoj repove. U pokušaju da spriječe te "poroke" (kako ih nazivaju), farmeri često odsijecaju pilićima kljunove vrućim noževima, radije nego da im daju više prostora ili učine njihovu okolinu ugodnijom. Bol koju pri tom osjećaju, jednaka je boli koju čovjek osjeća kad bi mu se iščupao nokat iz prsta.

Zbog toga što ih se harni hormonima, antibioticima i lijekovima kojima im se neprirodno ubrzava razvoj kako bi dobili što više mesa, pilićima masovno pucaju i lome se kosti. Skoro svaki drugi pilić ima slomljene noge zbog toga; da ne govorimo o užasnoj boli koju pri tom



osjećaju. Sve se to radi isključivo radi profita, svakoga sata se opetovano ubijaju na stotine hiljada životinja.

90% pilića boluje od raznih povreda prije nego što ih ubiju, a preko 30% ima slomljene kosti - posebno noge. Užasno ih je vidjeti kad hodaju slomljenih nogu, odrezanog kljuna, i pretučene od radnika na farmi. Bol koji osjećaju ne možemo ni zamisliti. Kad bi se mogli glasati kao ljudi, zasigurno bi to bio veliki bolni urlik koji ledi krv u žilama.

*"Kada čovjek slobodno i pošteno traži moralni put, prvo od čega se mora okrenuti je meso... Vegetarijanstvo je kriterij po kojem možemo prepoznati da li je čovjekovo stremljenje prema moralnoj savršenosti iskreno i ozbiljno."*

**L. N. Tolstoj**

*"U gajbi za oprasivanje nalazi se metalno oruđe nalik na češalj s velikim zupcima između koji odvajaju krmaču od prašćića. Ona leži na svojoj strani a ova zapreka je sprječava da mazi svoje prašćiće, da ih liže ili čini bilo koju stvar koju bi željela. Prašćići mogu doći do majčinih dojki da sišu, ali niti jedan drugi kontakt nije moguć."*

*"Nakon 3-4 sedmice dojenja, prašćiće odvajaju od majke i smještaju u boksove za prašćiće koji su poslagani jedan povrh drugog. U divljini bi sisali još najmanje dva mjeseca. Posmatrajući prašćiće kojima je dozvoljen humaniji život vidjeli bismo da oni skakuću uokolo na svježem vazduhu, gonjaju jedan drugoga, prevrću se i igraju izvodeći vragolije. Prašćići na farmama su strpani zajedno i ne mogu čak ni pobjeći jedan od drugoga ako se žele tako igrati. Od dosade i frustriranosti obično počnu gristi rep jedan drugome, često uzrokujući grozne povrede."*

*"Pa kako da farmeri to spriječe? Jednostavno - oni odrežu prašćićima repove ili im povade zube. To je jeftinije nego da im daju više prostora. Kad bi mladi ljudi shvatili što je umiješano u proizvodnju svinja na farmama, nikada više ne bi dotakli meso."*

**James Cromwell (farmer Hagget u filmu "Prašćić Babe")**

Cjelokupni život zatvorenih "životinja za hranu" jest neprirodan uzgoj, okrutne kastracije i stimulacije hormonima, umjetno hranjenje kako bi se utovile, i često duge vožnje bez vode i hrane koje vode u neminovnu smrt. Skučeni torovi, električne palice, uvijanje repova, mučenja i strahovi su, na žalost, još uvijek vrlo česte pojave pri uzgoju, prevozu i klanju životinja. Prašćićima se na potpuno grub i bezosjećajan način - i to bez anestezije - čupaju očnjaci, režu repovi, a testisi im se odstranjuju tako da ih se zareže žiletom i onda iščupaju, naravno opet bez anestezije, a isto tako i bez prevelike dezinfekcije, pa im se na tim bolnim mjestima stvaraju upale od kojih neki i umru. Prihvatiti sve ovdje navedene činjenice, a protestovati samo protiv bezosjećajne brutalnosti prilikom par posljednjih sekundi životinjskog života, iskrivljeni je pojam riječi "humanost", a upravo to rade ljudi koji se zalažu samo za tzv. "humano klanje".

Zakoni svih civilizovanih zemalja nalažu da se životinje ošamute prije klanja kako bi se smanjila njihova patnja i agonija u njihovim posljednjim trenucima, no u većini slučajeva to se ne poštuje. Zakon ostaje samo mrtvo slovo na papiru. Životinje svjesno osjećaju bol, strah i užas od onoga što ih čeka; one znaju da umiru.

*Istina o klanju životinja nije nimalo ugodna; komercijalne klaonice su poput vizije pakla. Unezvjerenene životinje bivaju ošamućene udarcima maljem, električnim šokom ili mesarskim pištoljima. Vežu im noge i tako ih dižu u zrak, da bi ih na tekućoj traci provezli kroz tvornicu smrti. Još živima, prereže im se grkljan, a zatim im se odsijeca meso, dok na smrt ne iskrvare. Zašto sakaćenje i klanje na životinjskim farmama ne podliježe istim klauzulama koje se odnose na kućne ljubimce?*

*Mnogi ljudi ne bi dvojili da prihvate vegetarijanstvo kada bi posjetili klaonice, ili kad bi sami morali ubiti životinje koje jedu. Takvi bi obilasci trebali biti obavezni za sve mesojede.*

*"Da bi se životinja ošamutila do nesvijesti, koljač pritisne električna kliješta nalik velikim makazama sa slušalicama umjesto oštrica na životinjinu glavu. Ovdje ih zadrži nekoliko sekundi dok električni šok ne počne djelovati. Onesvještene životinje - najčešće su to svinje, ovce, jagnjad i telad - su tada podignute u zrak i lancem pričvršćene za jednu stražnju nogu. Tada ih zakolju. Taj postupak se zove "zabijanje" ili "zabiranje", a životinje bi trebale umrijeti prije nego im se vrati svijest."*

*"Pištolj se obično koristi na većim životinjama kao što su npr. junice. Pištolj stave nasuprot čela životinje i opale. Metalno tane oko 10 – 12 cm dugo leti iz cijevi, razmrskana čelo životinje i uđe u mozak te na taj način onesvjesti životinju. Da bi bili sigurni u uspjeh, još gurnu šipku kroz rupu i iscijede mozak."\**

*"Nakon toga kravu ili junicu odvuku i prerežu joj grlo. Ono što se uistinu događa je često puno drugačije. Životinje istovare uz kamiona u seriju torova koji se zovu brlozi. Jednu po jednu ili u grupama ih odvođe na onesvješćivanje. Kad upotrijebe električna kliješta, životinje se obilno sruše jedna ispred druge. Nemojte povjerovati ako vam netko kaže da ove životinje ne predosjećaju što će im se dogoditi; samo pogledajte svinje kako postaju sve uzbuđenije i paničnije kako im se kraj približava. Samo kad čujete skvičanje, dovoljno je da se rasplačete."\**

*"Doživjeti istinsku radost života znači pridonijeti onom cilju koji i sami smatramo veličanstvenim, biti snaga prirode umjesto grozničave, sebične, sitne duše."*

**Georg Bernard Shaw**

*(U Američkoj mesnoj industriji svake se sekunde ubije 289 životinja. To znači 17,340 u svakoj minuti, 1,040,400 u jednom satu i 24,969,600 u jednom danu! Širom svijeta godišnje se ubija preko 45 milijardi životinja. Kao vegetarijanac možete spasiti život barem 1000 životinja tokom svog života. Trošak za uspavljanje životinja prije klanja je 1 penny, što bi na sat iznosilo 500\$ s obzirom na količinu životinja, pa se stoga radi previsokog troška ta metoda ne koristi.)*

*Životinje ne samo da se ubijaju, nego im se izaziva i patnja, tuče ih se i sakati. Sve je to nepotrebno i okrutno, ali mnogi ljudi uopće neće da razmišljaju o tome niti žele biti svjesni istine. Nije ih briga.*

*Niti ih je briga za načine, sredstva, cijenu i patnju potrebnu da životinje – mrtve, bez krvi i više ličeći na plastiku već na ubijeno živo biće – stignu u njihove domove.*

*"Vidjela sam kada su svom snagom udarali ovce šakama u lice jer su bile previše prestrašene da bi iskočile iz kamiona. Vidjela sam kako udaraju svinje i tjeraju ih da skaču s gornjeg nivoa kamiona koji je od tla udaljen oko dva metra, i to samo zato što su istovarivači bili previše lijeni da bi postavili rampu. I vidjela sam kako lome noge pri doskoku, a potom ih vuku i tjeraju u klaonicu. Bila sam svjedokinja tome kako mladima lome njuške na željeznim šipkama jer zbog straha i prenatrpanosti skaču jedni na druge. 'To će ih spriječiti da se tuku', rekao je čovjek koji im je lomio njuške."*

*"Ali možda je najužasnija stvar koju sam vidjela film organizacije SAMILOST u svjetskom uzgoju (Compassion in World Farming) koji pokazuje što se događa s mladim, netom odraslim bikom koji je na transportnom brodu slomio karlicu (zdjelicu) i više nije mogao stajati. Istovarivači su donijeli električni štap za stoku, priključili ga na bikove testise i pustili struju od 70.000 volti kako bi električnim šokom natjerali bika da stoji. A kada ljudi tako nešto rade drugim ljudima to se zove tortura i svijet to osuđuje."*

*"Natjerala sam se da 30 minuta gledam kako ljudi nastavljaju električnim štapovima nanositi patnju osakaćenom "zvijeri" i svaki put kad bi pustili struju on je bolno mukao i veroao se po palubi pokušavajući stajati. Na kraju su zavezali bikovu nogu lancima i izbacili ga dizalicom i ostavili ga na rivi. Prepirka između kapetana broda i lučkog kapetana se nastavila i nakon toga je bik odvučen natrag na brod i bačen na palubu, a još uvijek je bio živ i jedva pri svijesti. Čim je brod otišao iz luke, jadno stvorenje bacili su u more da se utopi."\**

*Možda želite sebe uvjeriti da je to jedinstven slučaj, međutim to se događa bez prestanka, iznova i iznova i može se uzeti kao jedna od glavnih karakteristika mesne industrije – mučenje!*

---

*Šta se to desilo sa čovjekom kada je prvi put ubio da jede...*

*"Možete li se zapitati koji je razlog naveo Pitagoru da odbaci meso? Što se mene tiče, ja bih radije volio znati pod kojim je neočekivanim okolnostima i u kojem stanju uma prvi čovjek stavio svoje usne na meso i krv mrtvog stvorenja, iznio na stol mrtva, ustajala tijela i usudio se nazvati hranom dijelove tijela koji su do maloprije puštali glasove i krikove, kretali se i živjeli...?"*

**Plutarh**

*Kako su mu oči mogle podnijeti taj prizor klanja pri kojem se režu grkljani, dere koža i razapinju udovi? Kako mu je nos mogao izdržati takav smrad? Kako to da mu sva prljavost materije nije odvratila osjetilo ukusa kad je ovo došlo u dodir sa tuđima ranama?*

---

*"Čovjek je zaista kralj životinja, jer njegova svirepost nadmašuje njihovu. Mi živimo od smrti drugih. Mi smo hodajuće grobnice!"*

**Leonardo da Vinci**

*Želja da se čini dobro svim bićima, predstavlja superioran zakon etike. Ako želimo riješiti nasilje u vlastitom srcu, morat ćemo izbaciti hranu koja je nasiljem dospjela do nas.*

## **1. KITOLOV (*Izveštaj o koaliciji The Global Campaign*)**

### **Stav**

*Koalicija The Global Campaign u potpunosti se protivi ubijanju kitova, jer je kitolov izrazito okrutan i nepotreban. Koalicija ne podržava koncept ubijanja i održivog iskorištavanja kitova.*

### **Pozadina**

*U prošlom stoljeću ubijeno je oko dva miliona velikih kitova, pri čemu su neke vrste dovedene do ruba izumiranja. Primjenjivane metode ubijanja rezultirale su polaganim i bolnim umiranjem. Zabrinutost da bi pojedine vrste kitova mogle izumrijeti dovela je 1986. godine do globalne zabrane komercijalnog kitolova. Unatoč moratoriju, godišnje se ubija oko 1400 kitova i to metodama koje su se vrlo malo promijenile kroz prošlo stoljeće.*

*Porodica Cetacea obuhvaća više od osamdeset vrsta kitova, delfina i pliskavica. U toj porodici su veliki kitovi, kao što je plavetni kit - najveća životinja koja je ikad živjela, manji delfini i pliskavice. Kitovi su sisari, jer udišu zrak i doje svoje mlade. Oni su visoko inteligentne i vrlo društvene životinje.*

### **Kitolov danas**

*The International Whaling Commission (Međunarodna komisija za kitolov) je međunarodno tijelo zaduženo za regulisanje kitolova. Međunarodni moratorij na komercijalni kitolov, kojeg je podržala i ta komisija, stupio je na snagu 1986. Unatoč tome, rupe u zakonu omogućavaju lov na pojedine vrste kitova. Na primjer, kitolovci iz Norveške i Japana će ove godine ubiti preko 1400 kitova u komercijalne i takozvane 'naučne' svrhe. U 2003. godini Island je odobrio kitolov pri čemu je izlovljeno tridesetak minke kitova za takozvano 'istraživanje'. Meso dobiveno kitolovom, bez obzira da li je lov bio u komercijalne ili 'znanstvene' svrhe, namijenjeno je prehrani ljudi.*

### **Kitolov i dobrobit kitova**

*1946. godine dr. Harry Lillie, brodski ljekar na kitolovcu na području Antarktike, uporedio je ubijanje kita s 'konjem kojem su u trbuh zabodena dva ili tri razarajuća koplja, a zatim je natjeran vući mesarski kamion ulicama Londona dok mu krv curi iz utrobe...' Rekao je da 'lovci sami priznaju da kad bi kitovi mogli vrištati industrija bi prestala, jer to baš nitko ne bi mogao podnijeti.'*

*Tehnologija ubijanja kitova promijenila se vrlo malo od 19. stoljeća kada je izmišljen harpun s granatom na vrhu. Ispaljen iz topa, harpun prodire u tijelo kita na dubinu oko 30 cm prije nego što eksplodira i ubija kita izazivajući teški šok ili ozljedu. Životinja se zatim izvlači na brod užetom čvrsto pričvršćenim za zupce harpuna koji se otvaraju pri dodiru s kitom. Iako su se vrste eksploziva u sto godina promijenile od baruta do jačih vrsta, osnovna metoda ubijanja ostala je ista.*

## **Metode ubijanja**

*Uprkos razarajućem eksplozivu, harpun često ne ubija svoju žrtvu trenutačno. Posljednji podaci pokazuju da je, i kod komercijalnog i kod 'naučnog' lova, prosječno vrijeme umiranja 2 do 3 minute, a neki kitovi umiru i duže od sat vremena. Ovi podaci možda podcjenjuju patnju kroz koju prolaze kitovi, jer najnovije naučne i veterinarske procjene pokazuju da su kriteriji koje koristi IWC pri procjeni smrti ili neosjetljivost kitova na bol, 'neadekvatni'.*

*U skladu s ovim 'neadekvatnim' kriterijima, Norveška je prijavila da je 80,7% minke kitova ubijenih u lovu 2002. ubijeno 'trenutačno.' Japanski kitolovci na minke kitove 2002./2003. prijavili su da je samo 40,2% kitova bilo ubijeno 'trenutačno'.*

*Ako kit nije ubijen prvim harpunom, ispucava se drugi eksplozivni harpun ili se gađa puškom kao sekundarnom metodom ubijanja. Česta upotreba sekundarnih metoda dokazuje neučinkovitost sadašnje metode ubijanja kitova. Kombinacija različitih faktora kao što su horizontalna vidljivost, uzburkanost mora, kretanje broda i preciznost strijelca ima značajan učinak na mogućnost učinkovitog i trenutačnog ubijanja kita, bez obzira na korišteno sredstvo.*

## **"Pogođeni i izgubljeni" kitovi**

*Neki kitovi su samo ranjeni, ali ne i ulovljeni te ih kitolovci nazivaju 'pogođeni i izgubljeni'. Pogođeni i izgubljeni kitovi mogu zadobiti širok spektar ozljeda, kao što su krvarenje i oštećenja unutrašnjih organa. Mogu zadobiti i toliko teške ozljede da imaju probleme pri hranjenju i razmnožavanju ili umiru od zadobivenih ozljeda.*

## **Potjera**

*Da bi uspješno gađali harpunom, kitolovci se moraju približiti svojem plijenu. Ali kitovi nisu evoluirali kao vrsta koja ima prirodne grabežljivce, pa stoga nisu prilagođeni bježanju u potjeri. Kod japanskih kitolovaca potjere često traju 30 i više minuta. Sama potjera kod kitova izaziva fizički i psihički stres koji može dovesti do fatalnih sindroma kao što je pretjerana miopatija, stanje za koje naučnici tvrde da može biti fatalno, čak i za životinje koje su izbjegle hvatanje.*

## **Pitanje dobrobiti**

*Stresna potjera, dugo vrijeme umiranja, životinje koje su pogođene i izgubljene, čine dijelove velikog problema dobrobiti kitova. Fizičke prilagodbe porodice Cetacea za život u morskom okolišu imaju značajni utjecaj za ispitivanje njihove dobrobiti. Na primjer, prilagodba ronjenju i mogućnost dugog perioda bez udisanja kisika otežavaju određivanje smrti životinje. Stoga kitovi mogu preživjeti i trpiti bol puno duže vrijeme nego što je preporučeno postojećim IWC kriterijima. Pitanje koje se samo nameće je da li su neki kitovi još uvijek živi kad su izvučeni na brod i počinju se komadati?*

## **Kitolov i IWC**

*Poteškoće koje su sastavni dio ubijanja velike, djelomično u more uronjene, životinje nameću ozbiljna pitanja dobrobiti životinje. Unatoč tome, pitanja dobrobiti životinja unutar IWC-a uglavnom se izbjegavaju i ne postavljaju. Čini se da se kitolov polako vraća, jer neke zemlje*

žele ponovno pokrenuti komercijalni kitolov. Globalna koalicija od više od 140 društava za dobrobit životinja iz 57 zemalja, pod vodstvom WSPA (World Society for the Protection of Animals), ima za cilj globalno prepoznavanje kitolova ne samo kao pitanja brojki i zaštite, nego i kao pitanja patnje životinja.

## **Cilj**

Zadržati IWC-ov moratorij na komercijalni kitolov u doglednoj budućnosti s naglaskom na ozbiljne probleme dobrobiti kitova tokom same aktivnosti kitolova. Kampanjom se također želi osigurati veći prostor pitanju dobrobiti kitova unutar IWC-a.

## **2. MRAČNA PRIČA – FOIE GRAS**

Francuska nosi većinu svjetske proizvodnje pačje i gušče jetre (foie gras), što iznosi 10000 tona - pri čemu se jetra gusaka i pataka groteskno povećava okrutnim prisilnim hranjenjem. Ali nehumano prisilno hranjenje provodi se i na američkim farmama - u New Yorku i Californiji.

### **Najbeskrupuloznija okrutnost**

1991. godine PETA je istražila proizvodnju pačje jetre u Commonwealth Enterprises, tvrtki koja je smještena u njujorškoj četvrti Catskills. Uprkos tome što su djelatnici Commonwealtha više puta izjavili kako pačju jetru proizvode bez prisilnog hranjenja pataka, inspektori PETA-e primijetili su i dokumentovali sljedeće: Tri puta dnevno radnici su ulazili u malene odjeljke za patke u zgradi tvorničke farme. Patke su znale što im se sprema te su se naprezale da pobjegnu što dalje od ljudi. Radnici bi zgrabili jednu patku za drugom, čvrsto ih stisnuli, prisilili ih da otvore kljun i zatim bi im niz grlo gurnuli dugačku metalnu cijev, sve do želuca. Zatim bi pritisknuli pipac koji je bio pričvršćen uz svaku cijev, nakon čega bi pumpa na zračni potisak nagurala trećinu dnevnih 3-3,5 kilograma žitne smjese u želudac svake pojedine patke. Svaki je radnik zadužen za prisilno hranjenje 500 ptica tri puta dnevno. Toliko pataka ugiba zato što im se želudac rasprsne od prenatrpanosti da oni radnici koji ubiju manje od 50 pataka od "svojih" 500 dobiju bonus. Nakon četiri sedmice prisilnog hranjenja patke bivaju zaklane. Njihova je jetra 6 do 12 puta veća od normalne i izgleda kao blijeda, napuhana smjesa veličine dinje, a ne kao malen, čvrst i zdrav organ. Jedan je radnik rekao inspektorima PETA-e da u grlima nekih pataka osjeća kvržice poput tumora, koje su uzrokovane prisilnim hranjenjem. Jedna je patka imala vratnu ozljedu punu crva, koja je bila tako teška da se iz nje izlivala voda dok je pila. Radnici obično nose patke držeći ih za vrat, zbog čega se one guše i u očaju ispuštaju izmet. Pačja jetra prodaje se kao "delikatesa", koja do osnivanja Commonwealtha u Americi nije bila dostupna "svježa" - već samo procesirana kao pâté de foie gras - zbog ograničenja u uvozu. Za foie gras koriste se samo muške patke - one proizvode veću jetru i smatraju se sposobnijima da izdrže četiri sedmice torture. Ženski pačići tretiraju se kao smeće - doslovno. Radnici Commonwealtha viđeni su kako ženskim pačićima pune najlonske vreće te ih zatim vežu i bacaju u kante za smeće pune kipuće vode. One koji su preživili ubijali su razbijajući im glave o kantu za smeće.

### **Šta kažu stručnjaci?**

Veterinari koji su pogledali video istraživača PETA-e i pročitali njihove bilješke s mjesta događaja izjavili su kako takvo prisilno hranjenje oštećuje ždrijelo i jednjak tako teško da

patke nakon kraćeg vremena uopšte više ne mogu same jesti; pri upotrebi jedne te iste cijevi na tolikom broju pataka bez čišćenja postoji visoki rizik od infekcije; također, postoji velika vjerovatnost da hrana uđe u pluća te uzrokuje upalu. Jedan je veterinar koji je pratio policiju prilikom racije u tvrtki Commonwealth Enterprises rekao: "Sve su patke pokazivale znakove bolesti. Mnoge od njih nisu bile sposobne hodati ili stajati. Na nekima su se primjećivale i deformacije kljuna". Drugi je izjavio: "(Prisilno hranjenje) može uzrokovati povrede kljuna i jednjaka. ... Ptice izgledaju bolesno; oči su im mutne, a perje neuredno". Treći je veterinar u pratnji policije primijetio da "nijedna od pataka nije nastojala urediti perje. Samo patke koje ozbiljno pate od stresa ili bolesti dopustit će da im perje propadne do onakve mjere kao što smo to vidjeli na video traci". Patolog iz Ureda za zaštitu životinja države New York, koji je pregledao patke iz Commonwealtha, izjavio je: "Da se ovako nešto događa psima, tome bi se odmah stalo na kraj". Izrazio je svoj užas pri pogledu na njihovu "strašno uvećanu jetru, koja je proizvod prisilnog pretrpavanja hranom (jetra lako puca i pri manjoj traumi)" te na "izranjavanu jetru s izljevom krvi u trbušnu šupljinu", koju je primijetio kod jedne patke. "Takav uzgoj i postupak s pticama prelazi granice prihvatljivih normi poljoprivrede i zdravorazumskog postupanja sa životinjama". Brojni veterinari New Yorka potpisali su izjavu da bi trebalo zabraniti proizvodnju gušćje i pačje jetre, budući da ona nije ništa drugo do ozbiljna jetrena bolest, naime hepatitička lipidoza: "Životinje se u tim uslovima osjećaju krajnje bolesno. Proizvodnja gušćje i pačje pašete je po definiciji čisti slučaj okrutnosti prema životinjama". Nobelovac i stručnjak za guske Konrad Lorenz zamoljen je da pročita Evropskom parlamentu izvješće kojim se promiče proizvodnja gušćje jetre. Lorenz je odbio, izjavivši da se "zajapurio od bijesa" dok je čitao izvješće. "Moj stav prema 'mišljenju stručnjaka' koje dopušta daljnje nasilno debljanje gusaka može se izraziti u nekoliko riječi: to 'mišljenje stručnjaka' je sramota za cijelu Evropu".

Foie gras i pâté de foie gras mogu uzrokovati zdravstvene smetnje i bolesti kod ljudi kao što to čine kod nesretnih ptica koje ih u mukama proizvode. Foie gras sadrži 85% kalorija iz masti - više nego dvostruko u odnosu na hamburger! Kardiolog David T. Nash ističe: "Ta je mast uglavnom palmitička kiselina, zasićena mast za koju je poznato da povećava holesterol".

\*Collum, Joe, WOR News I-Team report, WOR, New York, April 2, 1992.

\*Brawley, Peggy, "Quack Team of New York Farmers Helps Foie Gras Fly on U.S. Menus," People, Dec. 16, 1985.

\*Donovan, Michael E., official United States Department of Agriculture/Food Safety and Inspection Service letter, April 11, 1996.

\*Carson, L. Pierce, "Ducking the Issue," Napa Register, March 18, 1992.

\*Hodge, Tatty M., M.S., D.V.M., signed statement, Nov. 18, 1991.

\*Dunayer, Eric, V.M.D., signed statement, Nov. 7, 1991.

\*Thacher, Wendy, D.V.M., signed statement, Nov. 19, 1991.

\*Stone, Ward B., letter to David Cantor, PETA, May 6, 1992.

\*Stone, Ward B., letter to Dr. Eric Hartelius, Director, Sullivan County Animal Control, Nov. 13, 1991.

\*Lorenz, Konrad, translation of letter to Dr. Dieter Backhaus, editor of Grzimeks Tier/Sielmanns Tierwelt, Sept. 1, 1983 (obtained from Compassion in World Farming, Petersfield, England).

\*Nash, David T., M.D., F.A.C.P., F.A.C.C., letter to Wendy Thacher, D.V.M., Dec. 3, 1991.

### **3. KRAVLJI SIR I RENET (*sirilo*)**

U proizvodnji sireva koristi se renet koji sadrži enzim chymosin. Renet grušta mlijeko, razdvajajući sir i sirutku (vodenasti dio mlijeka). Izvor reneta je 4. želudac tek rođene teladi. Krave nemaju taj enzim. Chymosin se dobiva pranjem i sušenjem želučane opne, koja se zatim usitni i potom namače u bornoj kiselini. Ponekad se dodaje pepsin umjesto chymosin-a.

*Pepsin se najčešće dobiva iz 4. želuca krave ili rijeđe iz svinja. Pepsin se ponekad miješa s reninom (chymosin).*

*Nema potrebe opisivati cjelokupan proces proizvodnje sira. Ako još uvijek konzumirate kravljji sir, zašto ne biste potražili onaj koji nije siren sa enzimom chymosin (rennin)?*

*Sirevi mogu biti proizvedeni s renetom iz biljnog izvora. U prošlosti koristili su se listovi smokve, dinja, divlji čičak i šafranika. Sada se najčešće koriste sirevi proizvedeni upotrebom reneta iz gljive *Mucor miehei* ili bakterijama *Bacillus subtilis* ili *Bacillus prodigiosum*.*

*Genetičkim inženjeringom enkodirali su se mikroorganizmi iz chymosina. DNA iz chymosina (želučane opne teladi) uštrcani su u grupu mikroorganizama koji proizvode isti rezultat kao sam chymosin. Alternativno, chymosinov DNA može biti enkodiran sintetički bez upotrebe životinjskih organizama. To je dobro radi nestajanja potrebe za ubijanjem teladi za proizvodnju sireva. Nažalost, ne postoji zakonska obaveza da proizvođač deklarira da li je korišten životinjski, genetski ili biljni renet.*

*Niti jedna vrsta sira nije ekskluzivno garantovana bez reneta životinjskog podrijetla, a teško je uopće pronaći mliječni proizvod za koji ste sigurni da ne sadrži neki od životinjskih enzima ili sl.*

#### **4. JAJA**

***‘ Nedjelja, 6. januara 2002.- Jedan je dječak pronašao trulo pile u jajetu koje je kupio u dućanu. Devetogodišnjem Shaunu McKenni je pozlilo nakon što je pojeo pola kuhanog jajeta, da bi u ostacima ugledao trule ostatke raspadajuće noge pileta. ’***

*Opasnosti koje vrebaju iz jaja ne zaustavljaju se samo na trovanju trulim dijelovima pilića. Salmonela je također jedna od opasnosti po ljudsko zdravlje koja se krije u jajima. A ne zaboravimo ni tihog ubojicu - holesterol. Samo jedno jaje sadrži preko 200 miligrama holesterola. To uporno i nerazumno trovanje našeg tijela popraćeno je ne samo narušavanjem našeg zdravlja već i strahovitim patnjama životinja.*

*Približno 96 % jata za nesenje jaja u Britaniji (između 40 i 60 miliona ptica) zarobljeno je u zloglasnom baterijskom sistemu. Iako je prosječni raspon krila kokoši 75 centimetara, ptice su nagurane po četiri u kafez od žičane mreže veličine 40 x 45 centimetara, ili po pet u kafez 45 x 50 centimetara i one tako provedu čitav svoj život. Ove dimenzije su standardne, ali zna se da je i po sedam ili čak devet kokoši bilo nakrcano u takve kafeze. Farmeri gladni profita potpuno ignorišu fizičke i mentalne patnje uzrokovane takvim barbarskim uvjetima sve dok kokoši nesu jaja, što one čine u prosjeku 230 puta godišnje.*

*Beščutan odnos farmera prema zarobljeništvu ptica u kafezima jasno je vidljiv u ovoj izjavi britanskog Ministarstva poljoprivrede: "One (kokoši u baterijskom sistemu) često razgibavaju krila protežući jednu nogu i krilo na istoj strani tijela u smjeru prema natrag. Taj pokret zahtijeva znatno manje prostora nego razmahivanje krilima."*

*Kokoši određene za rasplod u baterijskom sistemu uzgoja najčešće su zatvorene u velikim hangarima bez prozora, gdje su svjetlo, toplina i hrana pomno kontrolisani. Svake sedmice snesena jaja prenose se u inkubatore. Kada se za otprilike 3 sedmice izlegu, ženke bivaju odvojene od muških pilića koji se, jer nisu genetski izmanipulisani za proizvodnju mesa a ne*



*mogu nesti jaja, nemilosrdno ubijaju u desecima milijuna. Muški pilići stari jedan dan bivaju zdrobljeni, utopljeni, ubijeni plinom, podvrgnuti dekompresiji ili bačeni po stotine odjednom u kante, gdje gaze jedan drugoga i, gušeći se, umiru.*

*Nakon cijepljenja ženke vraćaju u hangare bez prozora gdje ostaju do dobi od otprilike 20 sedmica, kada ih prebacuju u "baterijske kuće" - velike zgrade s dugim redovima naslaganih kafeza (prvenstveno značenje riječi baterija je povezanost većeg broja istih dijelova u cjelinu). Umjetno osvjetljenje održava se do 17 sati na dan kako bi se potaknulo brže nesenje jaja. Pod svakog baterijskog kafeza sastoji se od žičane mreže postavljene pod nagibom da bi se jaja mogla otkotrljati dalje zbog sakupljanja i da izmet može padati dolje na pojas za čišćenje. To ima za posljedicu da su mnogim kokošima izranjavana stopala i da pate od ozbiljnih deformacija stopala. Ali prenatrpanost uzrokuje još teže probleme, kao što su kanibalizam i kljucanje perja do gole i krvareće kože. Kokoši prirodno ustanovljavaju "poredak kljucanja" i obično slabije ptice izbjegavaju agresiju držeći se podalje od dominantnih kokoši i ključajući hranu nakon njih. U baterijskim kafezima izbjegavanje je nemoguće i redovno dolazi do usmrćivanja terorisanjem.*

*Genetičari pokušavaju genetskim manipulacijama odstraniti tu prirodnu agresiju dok drugi pribjegavaju neprikrivenoj brutalnosti odstranjivanja kljuna: gornja čeljust ptica sastoji se od tankog sloja rožnatog tkiva koje prekriva koštanu strukturu; između rožnate i koštane supstance je tanki sloj vrlo osjetljivog tkiva koje nalikuje tkivu pod ljudskim noktima. Oštrica užarenog noža pomoću koje se odstranjuje kljun reže kroz taj kompleks rožnatog, koštanog i osjetljivog tkiva uzrokujući žestoku bol.*

*Čučim u kafezu.  
Zarobljena, polomljenih krila,  
mjesto pjesme čutim muklu jezu.  
U grudima pustoš gnijezdo svila.*

*Tjeskoba me guši.  
Ubijena nada mi je svaka,  
crne slutnje gnijezde se u duši.  
Živim mrtva iza rešetaka.*

...  
**Azra Hodža**

*Među ostalim problemima stvorenim baterijskim sistemom je i frustracija pred nesenje, koja utječe na krilne kosti kokoši i često dovodi do preloma. To stanje prouzrokovano je nemogućnošću građenja gnijezda i normalnog razgibavanja. Neke ptice pate od "zamora nesilica u kavezima" - bolesti koja također dovodi do slabljenja kostiju. Druge pak proživljavaju "sindrom morske obale" koji rezultira vodenastim bjelanjcima jaja, "sindrom straha i histerije" i "sindrom masne jetre" koji može biti fatalan zbog krvarenja jetre.*

*Odgovor farmera na ove teške i mučne probleme nije bilo razvijanje humanijih sistema ili napuštanje ovakve teške eksploatacije životinja, kao što bi trebali učiniti, već pokušavanje nadziranja svih ovih bolesti pomoću ogromnog arsenala opasnih lijekova. U 1982. godini farmeri su potrošili 117 milijuna funti na lijekove snažnog djelovanja, ne obazirući se na boli i patnje nametnute stotinama milijuna životinja i potpuno ignorišući proizlazeće opasnosti za*

*ljudsko zdravlje. Kao i obično, trpljenje i patnje, bile one ljudske ili životinjske, podređene su financijskim dobitcima.*

*Baterijske kokoši šalju se na klanje nakon otprilike godinu dana nesenja, iako neki farmeri primjenjuju praksu "prisilnog mitarenja" (mijenjanja perja), koje izaziva drugi period nesenja i usmjereno je dobivanju većih jaja. Mitarenje se postiže teškim šokiranjem ptica kroz potpuno uskraćivanje hrane, vode i svjetla na određeno vrijeme. Financijska pitanja prevladavaju nad svim drugim u današnjim životinjskim farmama-tvornicama, i onog trenutka kad se prosudi da ptice više nisu "komercijalno sposobne" one bivaju ubijene i upotrijebljene za juhe; njihova dugo pateća, izmrcvarena tijela smatraju se neprikladnima za bilo koju drugu svrhu.*

## **5. JAJA I MESO SA "SLOBODNIH PAŠNJAKA"**

*Prema anketi provedenoj od strane Korporacije za istraživanje mišljenja iz Princetona, 93% Amerikanaca su protiv patnje životinja koje se uzgajaju za hranu, 9 od 10 posto se izričito ne slaže sa ekstremnim zatvaranjima pilića, svinja i drugih životinja na današnjim tvorničkim farmama, jer na tržištu postoje jaja i meso sa "slobodnih pašnjaka" koji su predstavljeni kao humanije alternative. Ali koliko su one humanije?*

### ***Slobodni pašnjaci: činjenica ili fikcija?***

*Većina potrošača vjeruje da kokoši koje proizvode jaja sa "slobodnih pašnjaka" provode većinu svojih života u prirodi, grijući se na popodnevnom suncu i nesući svoja jaja u vlastitom slamnatom gnijezdu. Ali za proizvođače jaja, "slobodni pašnjaci" znače nešto sasvim drugo - kokoši nisu u kavezima već su zatvorene u prepune šupe. U stvarnosti ne postoje zakoni ni standardi koji regulišu stavljanje izraza kao što su "slobodni pašnjaci" na kartone za jaja; neka jaja sa "slobodnih pašnjaka" mogu proizvoditi kokoši koje život provode u konvencionalnim malim kavezima.*

*Karen Davis, predsjednica grupe za zaštitu životinja, posjetila je jednu od farmi sa "slobodnih pašnjaka" - Sretna koka, organska plodonosna smeđa jaja - u Pennsilvaniji. Prema reklamama za jaja od Sretne koke, one se slobodno kreću u prirodnom okruženju i humano su smještene u zdrave kućice otvorene sa strane kako bi se mogle sunčati - nešto što Sretne koke stvarno vole.*

*Karen Davis izvještava drugačije: "Kroz mrežu na prednjoj strani duge šupe, vidjeli smo more kokoši koje gledaju van, kao da su pribijene uz mrežu. Unutar šupe bile su od zida do zida. Neke kokoši su bile bez kljunova i perje im je bilo u lošem stanju."*

*Više od 7 000 peradi je smješteno u svaku šupu Sretne koke, zasebno svaka nema dovoljno mjesta da raširi krila. Jedna kokoši snese 250 jaja godišnje. Kao i kokoši na tvorničkim farmama, Sretnim kokama se također uskrati hrana na nekoliko dana, zbog čega one izgube perje i prestanu nesti jaja nekoliko mjeseci. To je ekonomski potez koji koriste farmeri kako bi mijenjali cijenu jaja.*

*Perad može živjeti do 15 godina, ali one na komercijalnim "slobodnim pašnjacima" se potroše, odnosno ne mogu proizvoditi dovoljno jaja da budu profitabilne, već nakon jedne ili dvije godine. Čak i na malim porodičnim farmama se drže samo dvije ili tri godine. Istrošene kokoši sa "slobodnih pašnjaka" se prodaju u klaonicu ili tržištu živim životinjama (gdje se*

kupuju i ptice koje se koriste u religijskim obredima). Na farmama "slobodnih pašnjaka" kao i tvorničkim farmama muška perad se smatra beskorisnom: čim se izlegu bacaju se u kante da se uguše jedan ispod drugog, živi se samelju, uguše plinom ili prodaju za školske eksperimente i u laboratorije.

Perad koja se uzgaja radi mesa može se nazvati perad sa "slobodnih pašnjaka" ili "slobodno lutajuća" ako ima neki oblik pristupa prirodi. Krave i ovce sa "slobodnih pašnjaka" moraju se hraniti travom i živjeti na pašnjaku. Ni jedan se drugi kriterij - kao što je veličina pašnjaka ili koliko prostora svaka životinja zasebno mora imati - ne traži. Nažalost, istinitost i tih blagih zahtjeva se rijetko provjerava. Odjel za poljoprivredu SAD-a koji definiše "slobodne pašnjake" i "slobodno lutajuću" perad za svrhe stavljanja na etiketu, oslanja se na proizvođačeva uvjerenja da podrže istinitost tih iskaza. Prema novinama Washington Post, u slučaju peradi posebno, izraz "slobodni pašnjaci" zapravo ne govori ništa o kvaliteti života tih životinja, niti čak uvjerava da životinja uopće izlazi u prirodu.

### **Neprirodno "prirodno" meso**

Prirodna hrana ne sadrži umjetne sastojke i samo se minimalno procesira. Životinjama uzgojenim za prirodno meso, koje se prodaje u mnogim trgovinama zdrave hrane i cijenjenim trgovinama, ne daju se hormoni ni antibiotici, premda ih se hrani sa kukuruzom i drugim žitaricama koje su uzgojene sa pesticidima. Ali ni taj izraz ne govori potrošačima puno o kvaliteti života životinje. Na primjer, Coleman prirodno meso, najveći proizvođač prirodne teletine u SAD-u, sklapa ugovore sa farmerima da uzgajaju životinje prema Colemanovoj metodi. Svaka Colemanova životinja dobije metalni privjesak za uho koji ju identificira, a farmeri moraju potpisati pravnu izjavu u kojoj uvjeravaju da ni jedna droga ili hormoni nisu davani Colemanovim životinjama. Goveda idu u 23 hranilišta u Coloradu, gdje im se prehrana kontroliše svake 2 sedmice. Ta takozvana prirodna goveda su zatvorena u ista prepuna hranilišta kao i konvencionalno uzgojene životinje.

### **Egzotične životinje na tanjuru**

Dok neki ljudi smatraju smjelim i pustolovnim jesti egzotična jela - kao što su odresci od noja i burgeri od bizona - mnogi konzumiraju netradicionalnu hranu od životinja jer vjeruju da se te životinje humanije uzgajaju nego krave, pilići, purani i svinje. Pogled na način uzgoja dvije od tih vrsta govori drugačije.

Od nedavno, nojevo meso se počelo prodavati po SAD-u. Nojevo perje se prodaje dizajnerima ili se od njega prave peruške za prašinu, a njihova koža se koristi za skupe kožne čizme i odjeću. Kako bi se zaštitila komercijalna vrijednost kože, koja se može prodati za stotine dolara, nojevima se čupa perje prije klanja. Farmeri grubo čupaju perje kliještima ili obriju nojeve. Članak iz New York Timesa govori: "Klaonice često ne znaju što da rade s tim velikim pticama, najvećim na svijetu. Mesar iz Californije je rekao da mu je trebalo dva sata nasilne borbe da ubije jednog noja." Često se nojevi ubijaju kao i kokoši: nakon elektrošoka se objese naglavačke i prereže im se grlo pri punoj svijesti.

Bizoni koji se uzgajaju za hranu, uzgajaju se samo malo bolje od drugih životinja. Tipični farmer zatvori svoje životinje u tor koji je visok 2,1 metar i čvrst, jer ako bizoni vide danje svjetlo kroz tor, razvalit će ga kako bi napravili rupu u pokušaju da pobjegnu, vjerojatno se ozljeđujući ili ubijajući u procesu. Eksperimentalnom metodom je pokušano povećati broj bizona uzgajanih za hranu, tako što umjetno oplode ženku bizona, zatim ispiru van embrije i

usađuju ih u kravu, a potom ponovno u ženku bizona. Bikovi se kolju u starosti od oko 2 godine, kada im je koža najbolja.

### **Učiniti humanu stvar**

*Od kokoši sa "slobodnih pašnjaka" koja prvi put udahne svjež zrak na putu u klaonicu do humano uzgojene krave muzare čije se muško mlado samo par dana staro uzme od nje i prodaje farmerima, sve životinje uzgajane za hranu pate i iskorištavane su, te sve jednako završe; u klaonici. Jedina istinska humana alternativa je izabrati alternative mesu, jajima i mlijeku. To nije teško, a više ne sudjelujete u mučenju i ubijanju životinja te činite dobro svom organizmu.*

\* Williams, Scott, "Americans Overwhelmingly Oppose Farm Animal Suffering," World Farm Animals Day news release.

\* "The Rougher They Look, The Better They Lay," Poultry Press, Vol. 2, No. 4.

\* Donovan, Michael E., official United States Department of Agriculture/Food Safety and Inspection Service letter, April 11, 1996.

\* Perl, Peter, "The Truth About Turkeys," The Washington Post Magazine, November 5, 1995.

\* Sugarman, Carole, "Cattle Battle: Meat Maverick Mel Coleman, Blazing a Drug-Free Trail," The Washington Post, June 23, 1993.

\* Brooke, James, "Cattle-Poor Ranchers Turn to Elk," The New York Times, January 29, 1996.

\* Davis, Karen, "Nowhere to Hide," Poultry Press, Vol. 3, No. 4, Fall/Winter 1993.

\* "Ostriches & Emus: Nowhere to Hide," United Poultry Concerns brochure.

\* Rudner, Ruth, "Buffalo Ranching on the Dakota Prairie," The Wall Street Journal, September 8, 1992.

\* "Researchers Bet on Steak in Bison," The Columbus Dispatch, September 25, 1988.

---

*Mnogi su ljudi u danjašnje vrijeme uljuljani u osjećaj samozadovoljstva, misleći da se životinje sada kolju "humano" i da ova pretpostavka otklanja svaki humani prigovor na jedenje mesa. Na žalost, ova pretpostavka je jako daleko od stvarnog života... i smrti.*

*Kada izgubimo poštovanje prema životu životinje, gubimo i poštovanje prema ljudskom životu. Možemo li zatvoriti naše oči pred patnjom i strahom koje sami stvaramo klanjem i konzumiranjem životinja? I šta možemo reći za desetke milijuna životinja ubijenih svake godine u "logorima za mučenje" medicinskih istraživačkih laboratorija? I što možemo reći na životinje ubijene radi njihove kože i krzna? I što možemo reći za životinje ubijene radi "sporta"? Možemo li opovrgnuti da ove brutalnosti ne čine nas i našu djecu još okrutnijima?*

*Većina ljudi se veseli punom stolu. No, još uvijek manjina pomišlja na to, kako su i uz koju cijenu na njihov stol došli svi ti sočni odresci, naresci i salame. Možete li zamisliti koliku su silnu patnju prošle životinje kroz cijeli svoj bijedan život u uskom mračnom prostoru industrijskih farmi, hranjene hormonima i antibioticima, bez mogućnosti kretanja i druženja, tek da bi postale užitak za nečije nepce? Rođene da budu ubijene, njihov život nema nikakve druge vrijednosti, osim tržišne. Zapitajmo se u privatnosti vlastite savjesti da li je to u redu? Da li je to spojivo s rječju "humano" koja bi u samom svom korijenu trebala sadržavati prvu ljudsku karakteristiku? I koliko sve to utječe na razaranje okoline i rasipanje golemih količina energije, koja bi se mogla puno učinkovitije upotrijebiti?*

---

## **6. UTOČIŠTA**

*Čistu suprotnost prevladavajućem i uobičajenom tretiranju životinja u ovom društvu -*

*najbezdušnjoj eksploataciji do samih bioloških granica pa i preko toga, predstavljaju utočišta (sanctuaries). Sa svojom nesebičnom brigom za druga živa bića, utočišta predstavljaju upravo prototip negacije temeljnih principa ovog društva, koje glorificira baš suprotne 'vrijednosti': egoizam, pohlepu i izvlačenje maksimalnog profita iz svega što je zamislivo kao profitabilno, a 'na sreću' nije zaštićeno zakonom.*

*Kao i o mnogim drugim aspektima borbe za prava i oslobođenje životinja i o njima se vrlo malo zna - i utočišta su podvrgnuta potpunoj blokadi informacija od strane opresivnog sistema. Saznanje o njihovom postojanju može predstavljati veliko iznenađenje nekim ljudima, kao uostalom i saznanje o samom postojanju vrlo snažnog pokreta za oslobođenje životinja.*

*Odakle potječu životinje koje su konačno našle svoj dom u utočištima? Ako je riječ o vrstama koje se komercijalno eksploatiraju gotovo uvijek to su bolesne, zlostavljane ili neželjene životinje, koje su izgubile "komercijalnu vrijednost". Nema životinje koja je u rukama eksploatatorske mašinerije, bilo da se radi o industriji mesa, mlijeka, jaja, itd., a koja će završiti život prirodnom smrću, osim ako ne umre od bolesti - za sve njih konačno odredište je klanje - i to se zbiva onog trenutka kad im produktivnost popusti, tj. padne ispod 'isplative', da bi njihovo samljeveno meso završilo u konzervama hrane za kućne ljubimce, ili bilo upotrebljeno za slične svrhe. Istina, neki se rješavaju takvih, 'nekorisnih' životinja drugačije - jednostavno ih privežu negdje i prepuste sudbini - ostave ih da skapaju od gladi ili žeđi.*

*Neka utočišta pružaju mogućnost ljudima da ih posjete, pa i da proborave neko vrijeme kod njih. Slijedeći članak prenesen iz američkog magazina - fanzina Out of the Cages govori o jednom takvom iskustvu, o posjetu utočištu Farm Sanctuary.*

### **Utočište za životinje s farmi**

*Dvije godine član sam Utočišta za životinje s farmi. Kao što se može naslutiti iz imena, to je utočište za životinje uzgajane za hranu, koje su ostavljene da umru na dvorištima stočnih sajмова. U junu 1992. odlučila sam dogovoriti aranžman za trodnevni boravak na Utočištu. Ono što me motivisalo bila je potreba da vidim životinje žive a ne kao hladne odreske u nečijem ručku ili kao glavno jelo za večeru. Za mene one su bića koja osjećaju, dostojna poštovanja i dostojna da svoje živote prožive bez okrutnosti, koliko god je to moguće.*

*Iako je vožnja od kuće trajala približno 4 sata, pejsaž je bio divan. Čim smo stigli i nakon što sam pogledala svoju sobu, odmah sam pošla da se sretnem sa životinjama. Farma je besprijeekorna. Tu nema neugodnih mirisa. Svaka zgrada sagrađena je da zadovolji potrebe svake životinjske vrste. Ako uopće postoji nešto što bi se moglo približiti "Miroljubivom kraljevstvu", onda je to ovo.*

*Pure i purani su brbljava skupina i bilo je zabavno voditi "razgovor" s njima. To su prekrasne bijele ptice, ali uprkos njihovoj prijateljskoj naklonjenosti, preplašeni su zbog efekata uzgoja u "tvorničkim" farmama. Nedostajali su im prsti, odsječeni bez ikakvih ublaživača bola, a zbog genetske manipulacije daleko su preveliki za svoja stopala i srca. Čak i oslobođeni u prosjeku žive samo godinu dana. Isto je s dražesnim pilićima. Bilo je toliko zabavno gledati ih kako trče uokolo sretni, ali osjećala sam užasnu tugu znajući da je zbog surovosti kojima su izložene te društvene ptice u uvjetima farmi-tvornica, njihov životni vijek reduciran na jednu godinu u ovoj miroljubivoj luci. Slijedeći dan provela sam još više vremena s praščićima, svinjama, kunićima, patkama, guskama, kravama, ovcama, i kozama. Prilazile su mi na prijateljski način. Zaljubila sam se u praščiće - tako su zabavni. Tu je bilo tele nazvano Lee,*

žrtva industrije "teletine iz sanduka", koje se mučilo i naprezalo žudeći za životom tako mnogo. Fizički, on je bio ruševina: koža njegovih stražnjih nogu otpala je, otkrivajući sirovo, crveno tkivo. Lee-evo lice i tijelo nalikovali su više na lutku u obliku teleta - toliko lijepo je izgledao kad sam ga prvi put ugledala, ali ponovo, ta duboka žalost preplavila je moja osjećanja kad sam mu vidjela stražnje noge. Usprokos zlostavljanju i zanemarivanju, bio je drag i prijateljski naklonjen. Bio je sedam dana star i umirao je kad je spašen iz dvorišta stočnog sajma.

Treba li to reći, prošlost svih tih životinja ispunjena je neizrecivim užasima. Činjenicu da su pune života, prijateljski naklonjene i lijepe treba nesumnjivo pripisati ljekarskoj pomoći, ljubavi i pažnji koju sve one dobivaju.

Ne mogu zamisliti kako njihova patnja ne dovodi ljude do suza. Uvidjela sam prije mnogo godina da je jedini životni stil kojeg mogu prihvatiti onaj koji nije povezan s okrutnošću. Zbog toga sam odlučila postati etičkom vegetarijankom. Osim toga, nosim i odjeću koja izražava tu odluku. I da, ja volim životinje. I ne, ne izvinjavam se zbog osjećajnosti. Nema ničeg pogrešnog u ljubavi i suosjećanju. Svi mi ih trebamo.

**Ana Garcia**

## **7. TRANSFORMACIJA ŽIVOTINJA U HRANU (Još jednom - ukratko)**

Mnogi ljudi vjeruju da životinje koje se uzgajaju za hranu moraju biti dobro zbrinute jer bolesne i mrtve životinje stočarska industrija ne može iskoristiti. To nije istina.

### **Industrijalizirana okrutnost: Industrijski uzgoj životinja**

Konkurencija u proizvodnji jeftinog mesa, jaja i mliječnih proizvoda dovela je do toga da stočari tretiraju životinje kao stvari i tržišna dobra. Svjetski trend je zamjena malih obiteljskih farmi "industrijskim farmama" - velikim skladištima u kojima su životinje zarobljene u pretrpanim kafezima i skućenim boksovima.

Dr. sc. Bernard Rollin tvrdi da je "ekonomski učinkovitije staviti veći broj pilića u svaki kafez, time se ostvaruje manja produktivnost po piliću, ali veća produktivnost po kavezu... svaka životinja može više "proizvesti", primjerice povećati svoju tjelesnu težinu, djelomično i zbog toga jer je nepokretna i pati zbog nemogućnosti kretanja... Pilići su jeftini, kafezi su skupi."\*1

U članku u specijalizovanom časopisu National Hog Farmer (Uzgajivač svinja) preporučuje se da se smještajni prostor po svinji smanji s 2,5 na 2 kvadratna metra jer se "natrpavanje svinja isplati."\*2

"Američko društvo je izrazito naivno pri poimanju stočarske proizvodnje. Da javnost zna više o načinima kojima stočarska proizvodnja krši prava životinja, protesti bi bili mnogo glasniji." (Dr.sc. Bernard E. Rollin, Farm Animal Welfare, Iowa State University Press, 1995)

### **Perad**

U SAD-u praktički sva uzgojena perad dolazi iz tvorničkog uzgoja.\*3 Zbog nedostatka prostora i stresnih uvjeta, ptice često kljucaju jedna drugu. Da bi se to spriječilo, vrućim oštricama odsijecaju im se vrhovi kljunova, što rezultira jakim bolovima koji traju

sedmicama.\*4 Neke ptice poslije tog zahvata ne mogu jesti i umiru od gladi. Isparavanje gnojiva može uzrokovati očne i respiratorne infekcije i druge bolesti.\*5

### **Kokoši nesilice**

Smještene u žičanim kafezima (industrijski prosjek je manje od 30 cm<sup>2</sup> po jednoj nesilici) kokoši mogu postati nepokretne i umiru od gušenja ili dehidracije. Ponekad se među živim kokošima u kafezu mogu naći i raspadajući leševi. Kad se njihova proizvodnja jaja smanji, kokoši su ili ubijene ili "prisilno mitarene" - danima su ostavljene bez hrane i vode da bi njihovo tijelo doživjelo šok i da bi se pokrenuo novi ciklus nošenja jaja.\*3 Budući da nema profita od držanja muških pilića, oni su ugušeni u plastičnim vrećama, ubijeni plinom ili zadavljeni.\*1

"U modernom stočarstvu, što manje potrošač zna o tome što se dešavalo s mesom prije nego je došlo do njegovog tanjira, tim bolje."

Ako je to istina, nije li to etički problem?

*"Zar nevoljno govorimo javnosti o onome što se stvarno događa jer baš i nismo ponosni na to i jer smo zabrinuti da bi ih ta saznanja mogla okrenuti vegetarijanstvu?"*

**Dr.sci. Peter Cheeke, Profesor stočarstva  
na sveučilištu Oregon State University**

### **Svinje**

U izdanju časopisa Hog Farm Management (Upravljanje farmom svinja) u novembru 1976., John Byrnes je savjetovao: "Zaboravite da je svinja životinja. Tretirajte ju kao stroj u tvornici."

Današnji uzgajivači svinja napravili su upravo to. Kao što je Morley Safer utvrdio na 60 Minutes: "To (film Prašćić Babe) je način na koji Amerikanci vole misliti o životu svinja. Pravi "prašćići Babe" u svojim kratkim životima nikad ne vide sunce, nemaju sijeno na kojem bi ležali ni blato u kojem bi se igrali. Krmače žive u tijesnim kafezima koji su tako uski da se ne mogu ni okrenuti. Žive na metalnim rešetkama i njihov izmet se ispire kroz rascjepu među rešetkama i skuplja u velike odvodne jame."\*7

### **Krave za proizvodnju mlijeka**

Od 1940. do 1999., prosječna proizvodnja mlijeka po kravi porasla je sa 2.3 na 8.9 tona godišnje;\*8 neke krave proizvode čak i više od 30 tona.\*9 Velika proizvodnja mlijeka dovodi do bolesti vimena, mastitisa i hromosti.\*3,\*10

Neprofitabilno je držati krave živima kad se njihova proizvodnja mlijeka smanji. Obično su ubijene u dobi 5-6 godina,\*10 iako je njihov normalni životni vijek duži od 20 godina.

Kravama za proizvodnju mlijeka rijetko je dopušteno dojeti svoje mlade.\*10 Većina muške teladi odmah završi u klaonici, dok se ostali uzgajaju za "specijalnu teletinu" - drže ih u individualnim boksovima vezane lancima dužine oko jedan metar, te tako provedu 18-20 sedmica do odlaska u klaonicu.\*11

"Gospođa" DeBoer kaže da nikad nije ručno pomuzla kravu, i to se nikad od nje nije ni očekivalo. U postrojenju u njezinoj staji, zaposlenici, većinom Latinoamerikanci, upravljaju strojevima.

Ona tvrdi: "To je samo tvornica. Ako krave ne proizvode mlijeko, pretvaramo ih u govedinu."

*("Urban Sprawl Benefits Dairies in California", New York Times, 10/22/99)*

## **Transport**

Natrpane jedna uz drugu, životinje moraju stajati u vlastitom izmetu i izložene su ekstremnim vremenskim uvjetima na otvorenim prikolicama kamiona. Zbog takvih uslova pojavljuju se "oborene životinje"- životinje koje su prebolesne ili preslabe da bi hodale, čak i ako ih tuku ili tjeraju električnim palicama. Oborene životinje lancima odvuku u klaonicu ili na "hrpe mrtvacu" gdje ih puste da uginu.\*13

"Vozio sam bika prošle godine - bio je to jedan od najvećih bikova koje sam ikad vidio. Bio je u prednjem dijelu prikolice. Bio je neumoljiv, svim silama pokušavao je pobjeći s prikolice. Vozači su ga podbadali palicama do besvijesti ... ali njegove stražnje noge i kukovi su ga izdali. Oni su ga i dalje nastavili podbadati. Trebalo im je oko 45 minuta da ga iz prednjeg dijela prikolice namame do silazne rampe...

Zatim su mu prednje noge vezali lancima i povukli, bik je pao s te rampe i tresnuo na zemlju, da budem iskren nisam siguran s koje točno visine... Rekao sam: 'Zašto ga jednostavno ne ustrijelite? Što se to događa? Zar nemate nimalo etičnosti?'

Tada je jedan od njih rekao: 'Ja ih nikad ne ustrijelim. Zašto bih ustrijelio kravu koja može sići s kamiona i na kojoj još ima dobrog mesa?' On je još dodao: 'Ne moraš se uzrujavati zbog toga. To se događa već mnogo godina. I događat će se i dalje, do kraja i tvog i mog života. Zato se nemoj uzbuđivati oko toga, to se dešava. Malo će ti smetati, kao što je i meni. Nemoj misliti o životinjama. Zamisli da one ništa ne osjećaju, ili nešto slično.'

*(Intervju s kanadskim vozačem kamiona stoke, Is A Cow at My Table, 1998 dokumentarni film)*

## **Šta je s ribama?**

Skupina istraživača Instituta za medicinsku etiku (Velika Britanija) zaključili su da ribe osjećaju bol. Član tog tima Patrick Bateson je napisao: "Malo ljudi ima razumijevanja za ribe, iako mnoge vrste riba dugo žive, imaju složen živčani sistem i sposobne su naučiti komplikovane zadatke."\*14

Komercijalni ribolov ozbiljno je ugrozio okeanske ekosisteme.\*15 Svake godine, osim nebrojenih riba, prosječno se oko 80.000 delfina, i hiljade drugih morskih sisara, zaplete u ribarske mreže. Većina ih uginu.\*16

## **Da klaonice imaju staklene zidove...**

Ako prežive farmu i transport, životinje - bez obzira da li dolaze iz industrijskog uzgoja ili s porodičnih farmi - završe u klaonicama.



*Prema zakonu sisari moraju biti omamljeni prije klanja (s izuzetkom košer i halal klanja).*

*Uobičajene metode su:*

*Omamljivanje pištoljem s povratnom oprugom - na čelo životinje prisloni se "pištolj" iz kojeg izlazi metalni šiljak koji se zabije u mozak životinje. Poprilično je teško pucati u životinju koja se otima, pa stoga šiljak često promaši cilj.\*17*

*Električno omamljivanje - struja uzrokuje privremenu nesvjesticu; zatim se životinji prereže grkljan. Prema riječima gospodarskog savjetnika dr.sci. Templea Grandin : "Nedovoljna jačina struje može dovesti do paralizovanja životinje, ali bez gubitka osjećaja boli."\*12*

*U modernoj klaonici u kojoj radi Ramon Moreno potrebno je 25 minuta da bi se živi vol pretvorio u odreske...*

*Životinje bi trebale već biti mrtve kad stignu do Morena. Ali često nisu.*

*"One trepću. Glasaju se," kaže Moreno. "Pomiču glave. Oči su im otvorene i gledaju uokolo." Moreno ih ipak reže. Za loših dana, kaže on, deseci životinja dolaze do njega očito živih i pri svijesti. Neke čak prežive do strojeva za rezanje repova, strojeva za paranje trbuha, strojeva za deranje kože.*

*"One umiru," kaže Moreno "komad po komad".*

*("Modern Meat: A Brutal Harvest", Washington Post, 4/10/01)*

*"Svinje se, za razliku od krava, nakon omamljivanja ubacuju u bazene s vrućom vodom te se vrši postupak šurenja. Ako klanje nije dobro izvedeno, svinje u tim bazenima ugibaju od opeklina i utapanja. U klaonici svinja u Iowi, skrivenom kamerom snimljene su svinje koje su cvilile i bacakale se pri ubacivanju u vruću vodu."\*18*

*Da bi se peradi lakše rukovalo, obično ih se paralizuje električnim omamljivanjem. Ipak, nije poznato da li takvim oblikom omamljivanja perad izgubi svijest;\*1 električni šok može biti "intenzivno bolan doživljaj".\*19 Svake godine velik broj pilića, purana, pataka i gusaka živi dolaze u bazene s vrućom vodom u kojima umiru od opeklina ili utapanja.\*20,\*21*

*Kad bi mesojedi posjetili industrijski pogon za uzgoj pilića brojlera, da vide način na koji se pilići uzgajaju, da vide kako se "ubiru" i zatim "obrađuju" u pogonima za obradu piletine, ne bi bili impresionirani, i neki od njih, možda čak i većina, sigurno više nikad ne bi jeli piletinu, a možda ni druge vrste mesa.*

*(Dr. sci. Peter Cheeke, Contemporary Issues in Animal Agriculture, 1999 textbook)*

### ***Priče s one strane zidova***

*Da pođete s druge strane zidova koje je industrija podigla da bi sakrila istinu, uvidjeli biste da je stanje mnogo gore nego što se uopšte može zamisliti.*

*"Kad sam vidjela kakav je uistinu život svinja na današnjim farmama, bila sam fizički bolesna danima. I prije sam znala da žive na betonu i da su zatvorene u industrijskim farmama. Ali ipak, nisam bila spremna doživjeti njihovu realnost u toliko tijesnim prostorima i njihovu nepodnošljivu dosadu.*

*U odjelu s trudnim krmačama čula sam neprekidan zvuk udaraca. To su krmače udarale glavama u vrata svojih kafeza kao da pokušavaju pobjeći. Nakon nekog vremena, neke od njih su odustale i legle, dok su ostale uporno ponavljale te besmislene pokrete.*

*Vidjela sam i odjele u kojima se tove svinje za klanje - to su u biti betonske ćelije, a u svakoj je dvanaestak svinja. U jednoj takvoj ćeliji jedna svinja bila je bez uha, a druga je na trbuhu imala razderotinu veličine grejpa. Među njima bila je i jedna mrtva svinja koju su ostale konstantno gurkale i lizale. U tim mjestima smrad je nepodnošljiv.*

*Na velikim farmama koje sam posjetila u Sjevernoj Carolini, u stajama su se nalazile hiljade svinja. Mnoge od njih bile su mrtve ili su ugibale, jedna je uginula pred mojim očima što sam i snimila. Mrtve svinje bile su ostavljene u prostorijama među živima; neke svinje bile su natrpane i u prolazima - napola mrtve jer nisu mogle do hrane ni vode. "*

**Lauren Ornelas**

*"Zar mi ljudi koji imamo razum, koji možemo verbalno i pismeno raspravljati o apstraktnim idejama, koji možemo donositi etičke i moralne stavove kao rezultat znanja koje se prenosilo generacijama, zar mi imamo pravo uzimati živote drugih živih bića, pogotovo kad nas na to ne prisiljavaju glad ni prehrambene potrebe, nego to činimo iz prosto obijesnog razloga, jer volimo okus mesa? Zar mi ne bi trebali znati bolje? "*

**Dr. sci. Peter Cheeke**

*23.05.2001. inspektori su s farme u Ceciltonu, savezna država Maryland, spasili osam kokoši kojima je bila potrebna hitna veterinarska pomoć.*

*Jane je kokoš koja je nađena s krilom priklještenim među žicama kaveza, preživjela je amputaciju krila i uživala u sunčanju, trčanju po travi, koprcanju u prašini, spavanju na svojoj prečki i jedenju svoje omiljene poslastice - grožđa. Jane više nije bila eksploatirana u industriji jaja i slobodno je živjela još šest mjeseci dok nije uginula od raka.*

*Kokoši koje su u trenutku spašavanja bile praktički bez perja i vrlo depresivne, dobile su drugu šansu za život. Godinu dana kasnije, Janeinih sedam prijateljica su žive i zdrave, žive praktički u raj u usporedbi sa životom kakav su imale unutar industrijske farme. Nažalost, otprilike 280 miliona kokoši nesilica i dalje živi u američkim kafezima i milijarde drugih u kafezima diljem svijeta.*

*(Dr. sci. Lesley J. Rogers, The Development of Brain and Behaviour in the Chicken, 1995)*

---

*"Pitanje koje treba postaviti nije, Mogu li **misliti?** niti, Mogu li **govoriti?**  
nego , Mogu li **patiti?** "*

*Jeremy Bentham*

---

*Reference:*

- \*1 Bernard E. Rollin, PhD, Farm Animal Welfare (Iowa State University Press, 1995).*
- \*2 11/15/93.*
- \*3 Peter Cheeke, PhD, textbook Contemporary Issues in Animal Agriculture, 1999.*
- \*4 Br Poultry Sci, 1989;30:479.*
- \*5 Diseases of Poultry, 1997.*
- \*6 USDA APHIS VS, Reference of 1999 Table Egg Layer Management in the U.S., 1/00.*
- \*7 "Pork Power," 60 Minutes, 9/19/97.*
- \*8 USDA NASS, Agricultural Statistics 2001.*
- \*9 Associated Press, 9/20/96.*
- \*10 Textbook Scientific Farm Animal Production, 6th edition, 1998.*
- \*11 USDA, Animal Welfare Issues Compendium, 9/97.*
- \*12 USDA, Survey of Stunning & Handling, 1/7/97.*
- \*13 Video snimka The Down Side of Livestock Marketing (Farm Sanctuary, 1991).*
- \*14 New Scientist, 4/25/92.*
- \*15 "Overfishing Disrupts Entire Ecosystems," Science, 2/6/98.*
- \*16 Science, 5/14/99.*
- \*17 Meat & Poultry, 3/97.*
- \*18 "Modern Meat: A Brutal Harvest," Washington Post, 4/10/01.*
- \*19 "Humane Slaughter of Poultry: The Case Against the Use of Electrical Stunning Devices," J Ag & Env Ethics, 7/94.*
- \*20 USDA FSIS Animal Disposition Reporting System, 1998.*
- \*21 USDA FSIS, Meat and Poultry Inspection Manual, part 11.*

---

*"Treba to pojmiti i izgovoriti, napokon, mirno: doći će i uzeće sve,  
uzevši kost i meso. "*

*Abdulah Sidran*

**DA LI ĆEMO IM DOPUSTITI?**

---

*" Pred svojom ću se djecom iskupiti zato što sam dijete svojih otaca: i pred  
budućnošću – za ovu sadašnjost. "*

*Friedrich Nietzsche*

### III

## DODATAK 1 ( ISJEČAK IZ KNJIGE "DIET FOR A NEW AMERICA" JOHN-A ROBBINSA KOJA JE NOMINIRANA ZA PULITZEROVU NAGRADU )

### *Erozija Tla*

- *Historijski razlog propasti mnogih velikih civilizacija: Erozija tla.*
- *Postotak izvornog tla SAD-a uništenog do danas: 75.*
- *Količina plodne zemlje koja erodira godišnje: 1,600,000 ha, što je površina Connecticut-a.*
- *Postotak gubitka površinskog tla radi uzgoja stoke: 85.*
- *Broj hektara šuma SAD-a koje su posječene da bi se napravili pašnjaci: 106,000,000.*
- *Koliko često jedan hektar šuma SAD-a nestane: svakih 20 sekundi.*
- *Količina šuma spašena od jedne osobe koja postane vegetarijanac: 100 m<sup>2</sup> / godišnje.*

### *Uništavanje Tropskih Šuma*

- *Vodeća sila odgovorna za uništavanje tropskih šuma: Američka navika jedenja mesa.*
- *Količina mesa uvezena godišnje u SAD iz Costa Rice, El Salvador-a, Guatemale, Nicaragua-e, Honduras-a i Paname: 100,000,000 kg.*
- *Količina mesa koju prosječna osoba konzumira godišnje u prethodno navedenim*
- *državama: Manje od prosječne Američke kućne mačke.*
- *Trenutna stopa izumiranja vrsta zbog uništavanja tropskih šuma: 1000 godišnje.*

### *Energija, stvarni troškovi*

- *Kada bi svi ljudi konzumirali mesnu prehranu, rezerve nafte trajale bi: 13 godina.*
- *Kada bi svi ljudi bili vegetarijanci, rezerve nafte trajale bi: 260 godina.*
- *Primarni razlog vojne intervencije SAD-a u Perzijskom Zaljevu: ovisnost o tuđoj nafti.*

- *Količina nafte uvezena u SAD: 6,800,000 bačvi dnevno.*
- *Postotak povrata energije (kao hrana naspram potrošenog fosilnog goriva) od najefikasnije tvornice mesa: 34,5.*
- *Postotak povrata energije (kao hrana naspram potrošenog fosilnog goriva) od najmanje efikasnog uzgoja biljne hrane: 32,8.*
- *Kilogrami soje proizvedeni od količine fosilnih goriva potrebnih za proizvodnju 1 kg govedine: 40.*
- *Postotak ukupnih sirovina potrebnih za provođenje mesne prehrane u SAD-u: 33.*
- *Postotak ukupnih sirovina potrebnih za provođenje potpune vegetarijanske prehrane: 2.*
- *Korisnik više od polovice ukupno potrošene vode u SAD-u: Stočne farme.*
- *Količina vode potrebna za proizvodnju 1 kg pšenice: 100 litara.*
- *Količina vode potrebna za proizvodnju 1 kg mesa: 10,000 litara.*
- *Cijena mesa za hamburger kada voda za mesnu industriju ne bi bila subvencionirana od strane poreznih obveznika: 70\$ / kg.*
- *Trenutna cijena kg bjelančevina iz pšenice: 3\$.*
- *Trenutna cijena kg bjelančevina iz govedeg odreska: 32\$.*
- *Cijena kilograma bjelančevina iz govedeg odreska kada bi SAD prestale subvencionirati vodu za mesnu industriju: 178\$.*

### **Otpad iz tovišta**

- *Količina izmeta ukupne populacije SAD-a: 6,000 kg u sekundi.*
- *Količina izmeta koju proizvede stoka u SAD-u: 125,000 u sek.*
- *Kanalizacijski sistem u gradovima SAD-a: Uobičajen.*
- *Kanalizacijski sistem u tovištima: Ne postoji.*
- *Količina otpada koji proizvedu farme SAD-a, a koji nije reciklažan: 1 milijarda tona godišnje.*
- *Relativna koncentracija otpada iz tovišta u odnosu na običnu kanalizaciju: 10 do nekoliko stotina puta veća.*
- *Gdje otpad iz tovišta često završi: U našoj vodi.*

### **Nutricionizam**

- *Broj medicinskih škola u SAD-u: 125.*
- *Broj medicinskih škola sa obaveznim tečajem nutricionizma: 30.*
- *Satnica nutricionizma tokom 4 godine medicinske škole: 2,5 sati.*
- *Koliko je čest srčani udar u SAD-u: svakih 25 sekundi.*
- *Koliko često srčani udar ubije u SAD-u: Svakih 45 sekundi.*
- *Najčešći uzrok smrti u SAD-u: Srčani udar.*
- *Opasnost od srčanog udara u prosječnog Amerikanca: 50%.*
- *Opasnost od srčanog udara u prosječnog Amerikanca koji je potpuni vegetarijanac: 15%.*
- *Opasnost od smrtnog srčanog udara u prosječnog Amerikanca koji je potpuni vegetarijanac: 4%.*
- *Koliko se smanjuje opasnost od srčanog udara reduciranjem unosa proizvoda mesne, mliječne industrije i jaja za 10%: 9%.*
- *Koliko se smanjuje opasnost od srčanog udara reduciranjem unosa proizvoda mesne, mliječne industrije i jaja za 50%: 45%.*
- *Koliko se smanjuje opasnost od srčanog udara reduciranjem unosa proizvoda mesne, mliječne industrije i jaja za 100%: 90%.*
- *Porast holesterola u krvi od konzumiranja jednog jajeta na dan: 12%.*
- *Porast opasnosti od srčanog udara radi porasta holesterola u krvi za 12%: 24%.*
- *Mesna, mliječna i industrija jaja tvrdi da se ne morate brinuti u vezi holesterola u krvi sve dok je: "normalan".*
- *Rizik od smrti radi začepljenja arterija ako je razina kolesterola "normalna": preko 50%.*
- *Rizik od smrti radi začepljenja arterija ako se ne konzumiraju zasićene masnoće i holesterol: 5%.*
- *Glavni izvori zasićenih masti i holesterola u prehrani: Meso, jaja i mliječni proizvodi.*
- *Svjetska populacija koja konzumira meso u velikim količinama, a da nema visoke stope pojavljivanja raka debelog crijeva: Ne postoji.*
- *Svjetska populacija koja konzumira meso u malim količinama a da imaju visoke stope pojavljivanja raka debelog crijeva: Ne postoji.*
- *Povećanje rizika od raka dojke kod žena koje svakodnevno jedu meso u odnosu na one koje ga*



*jedu manje od jednom sedmično: 4 puta veći rizik.*

- *Povećanje rizika od raka dojke kod žena koje svakodnevno jedu jaja u odnosu na one koje ih jedu manje od jednom sedmično: 3 puta veći rizik.*
- *Slogan proizvođača mlijeka: "Čaša mlijeka je čaša zdravlja."*
- *Kakvim Federalna Komisija Zdravlja naziva taj slogan: "Pogrešan, neistinit i obmanjujuć!"*
- *Proizvođači mlijeka tvrde: "Mlijeko ima puno kalcija, bjelančevina i vitamina," odnosno "Mlijeko ima ponešto za svakoga".*
- *Rizik od raka dojke kod žena koje jedu maslac i sir 3 ili više puta sedmično u odnosu na one koje tu hranu jedu manje od jednom sedmično: 3 puta veći.*
- *Organ kokoši koji stvara jaja: Jajnici.*
- *Rizik od raka jajnika kod žena koje jedu jaja 3 ili više puta sedmično u odnosu na one koje ih jedu manje od jednom sedmično: 3 puta veći.*
- *Hrana koja se smatra hranom za "prave muškarce": Životinjski proizvodi.*
- *Rizik od raka prostate kod muškaraca koji svakodnevno konzumiraju meso, sir, jaja i mlijeko u odnosu na one koji ih jedu povremeno: 3,5 puta veći.*

## **Hrana**

- *Preporučeni postotak dnevnih kalorija iz bjelančevina prema Svjetskoj Zdravstvenoj Organizaciji: 4,5%.*
- *Preporučeni postotak dnevnih kalorija iz bjelančevina prema Američkom Odboru za Nutricionizam: 6%.*
- *Preporučeni postotak dnevnih kalorija iz bjelančevina prema Nacionalnom istraživačkom Vijeću: 8%.*
- *Postotak kalorija iz bjelančevina u pšenici: 17%.*
- *Postotak kalorija iz bjelančevina u brokuli: 45%.*
- *Postotak kalorija iz bjelančevina u riži: 8%.*
- *Bolest čiji je uzročnik premalen unos bjelančevina: Kwashiorkor.*
- *Broj slučajeva te bolesti u SAD-u: Praktički ne postoje.*

- *Bolesti povezane sa pretjeranim unosom bjelančevina: Osteoporoza i prestanak rada bubrega.*
- *Broj slučajeva osteoporoze i zatajenja bubrega u SAD-u: Deseci milijuna.*
- *Prosječan mjerljiv gubitak kostiju u ženi koja konzumira meso u 65. godini života: 35%.*
- *Prosječan mjerljiv gubitak kostiju kod žene koja je vegetarijanka u 65. godini života: 18%.*
- *Osoba koja je popularizovala koncept kombinovanja bjelančina: Frances Moore Lappe.*
- *Rezultat njegovih savremenih istraživanja zdrave, vegetarijanske prehrane: Kombinovanje bjelančevina potpuno je nepotrebno.*
- *Zdravstveno stanje čistih vegetarijanava širom svijeta prema Vijeću za Nutricionizam i Prehranu Nacionalne Akademije Znanosti: Izvrsno.*
- *Proizvođači Mesne Industrije tvrde: Današnje meso je manje masno.*
- *Proizvođači Mesne Industrije pokazuju nam: serviranje govedine koja ima "samo 300 kalorija".*
- *Proizvođači Mesne Industrije ne govore nam: da je pokazana porcija govedine pola količine prosječne porcije i da je bila "hirurški odmašćena".*
- *Mliječna industrija tvrdi: Punomasno mlijeko ima 3,5% masnoće.*
- *Mliječna industrija ne govori: Da je 3,5% brojka dobivena na osnovu mase, a većina mase u mlijeku je voda.*
- *Mliječna industrija ne želi da znamo: Da je količina kalorija u obliku masnoća u punomasnom mlijeku 50%.*
- *Slogan mliječne Industrije: "Mlijeko je najbolja prirodna hrana".*
- *Ali ne govore da je mlijeko najbolja prirodna hrana za telad, koji imaju 4 želuca i koji udvostruče svoju težinu za 47 dana i dobiju do 150kg za godinu dana.*
- *Mliječna Industrija govori djeci: Da bi narasli veliki i jaki, pijte puno mlijeka.*
- *Mliječna Industrija nikada ne govori: Da 20% bijelaca i 80% crnaca nema enzim "lactase" koji je potreban za probavu mlijeka.*

- *Mliječna, mesna i industrija jaja govore nam: Životinjski proizvodi su 2 od 4 primarne grupe hrane.*
- *Mliječna, mesna i industrija jaja ne govore nam: Da je postojalo 12 osnovnih grupa hrane, prije nego što su nevedene industrije primjenile ogroman politički pritisak protiv njih.*
- *Mliječna, mesna i industrija jaja govore nam: Dobro se možete hraniti samo sa životinjskim proizvodima.*
- *Mliječna, mesna i industrija jaja ne govore nam: bolesti koje se najčešće preventiraju, znatno umanjuju simptomi i ponekad potpuno izliječe nisko masnom vegetarijanskom prehranom su: Srčani udar, Osteoporoza, Bubrežni kamenac, Rak dojke, debelog crijeva, prostate, želuca, jajnika, cerviksa i drugi, dijabetes, hipoglihemija, bolesti bubrega, Konstipacija tj. zatvor, hemeroidi, Salmonela, Trihinoza, Astma, Hernija, visoki tlak...*

### ***Pesticidi i sterilnost***

- *Pesticid hlorirani ugljikovodik opstaje i konzumira se u mesnoj hrani: 55%.*
- *Postotak pesticida koji ostaje u i unosi se preko mliječne hrane: 23%.*
- *Postotak pesticida koji ostaje u i unosi se preko povrća: 6%.*
- *Postotak pesticida koji ostaje u i unosi se preko voća: 4%.*
- *Postotak pesticida koji ostaje u i unosi se preko žitarica: 1%.*
- *Postotak DDT-a u majčinom mlijeku: 99%.*
- *Postotak DDT-a u majčinom mlijeku kod žene vegetarijanke: 8%.*
- *Količina otrova i pesticida u majčinom mlijeku žene koja jede meso u usporedbi sa ženom vegetarijankom: 35 puta veća.*
- *Postotak sterilnosti studenata u 1950.: 0,5%.*
- *Postotak sterilnosti studenata u 1978.: 25%.*
- *Količina sperme u prosječnog Amerikanca uspoređena sa količinom prije 30 godina: Pala je za 30%.*
- *Glavni uzročnik sterilnosti i smanjenja količine sperme: pesticid hlorirani ugljikovodik, dioksin, DDT, itd.*

- *Postotak pesticida (hlor. ugljikovodika) koji ostaje u hrani mesne, mliječne prehrane, jajima i ribi: 94%.*
- *Proizvođači mesa nas uvjeravaju da se ne moramo zabrinjavati u pogledu dioksina i ostalih pesticida u mesu jer: količine su premale.*
- *Proizvođači mesa ne žele da znamo: kolike se količine dioksina i ostalih pesticida nalaze u hrani.*
- *Proizvođači mesa ne žele da znamo: Da 30 grama dioksina može ubiti 10 miliona ljudi.*
- *Proizvođači mesa nam govore: naše meso prolazi kroz inspekciju.*
- *Proizvođači mesa nam ne govore: da se samo 1 životinja na 250,000 testira na hemijske toksine.*

### ***Tvornice mesa***

- *Promjer krila prosječne kokoške nosilice: 66 cm.*
- *Površina prostora u kojima se nosilice drže: 15 cm<sup>2</sup>.*
- *Broj 350 kg teških svinja koje su smještene u prostor veličine jednog prosječnog bračnog kreveta: 3.*
- *Zašto je meso teladi danas toliko mekano: telad nema prostora da učini jedan korak.*
- *Zašto je meso teladi danas roskasto-bijele boje: hrane ih hranom koja uzrokuje anemiju.*
- *McDonald se hvali: 60 miliona prodanih.*
- *McDonald se ne hvali: 50 miliona ubijenih.*
- *McDonaldsov klaun, Ronald McDonald, govori djeci: Hamburgeri rastu na polju hamburgera i vole kada ih se jede.*
- *McDonaldsov klaun, Ronald McDonald, ne govori djeci: Da su hamburgeri bile krave kojima je bio zabijen metalni šiljak u glavu ili čekićem razbijena glava.*
- *Originalni glumac koji je glumio Ronald-a McDonaldsa: Jeff Juliano.*
- *Prehrana koju danas Jeff Juliano koristi: Vegetarijanska.*
- *Broj za meso ubijenih životinja na sat u SAD-u: 500,000.*
- *Radno mjesto gdje se najčešće mjenjaju zaposlenici: Klaonice.*
- *Radno mjesto sa najvišom stopom ozljeda u SAD-u: Klaonice.*

- *Trošak za uspavljivanje životinje prije klanja: 1 penny.*
- *Razlog zašto se to u mesnoj industriji ne koristi: Preskupo.*

### ***Antibiotici***

- *Postotak antibiotika koji se rutinski koristi prilikom uzgoja stoke: 55.*
- *Postotak infekcija stafilokokima otpornih na penicilin 1960.: 13.*
- *Postotak infekcija stafilokokima otpornih na penicilin 1988.: 91.*
- *Zašto: Bakterije postaju otporne na antibiotike radi rutinskog hranjenja stoke antibioticima.*
- *Efektivnost svih "čudesnih - lijekova" antibiotika: Rapidno opada.*
- *Zašto: Bakterije postaju otporne na antibiotike radi rutinskog hranjenja stoke antibioticima.*
- *Odgovor Europske Ekonomske Zajednice u pogledu rutinskog hranjenja stoke antibioticima: Zabrana.*
- *Odgovor Američke mesne i farmaceutske industrije glede rutinskog hranjenja stoke antibioticima: potpuna podrška.*

### ***Atletika***

- *Jedini čovjeka koji je osvojio Triatlon više od 2 puta: Dave Scott, pobjednik 6 puta.*
- *Izbor prehrane Dave-a Scotta: Vegetarijanstvo.*
- *Svjetski rekorder u 24 satnom Triatlonu (plivanje 4,8 milja, biciklizam 185 milja, trčanje 52,5 milja): Sixto Linares.*
- *Izbor prehrane Sixto Linaresa: Čisti vegetarijanac.*
- *Atletičar koji je potpuno dominirao u Olimpijskim sportovima u povijesti: Edwin Moses, nepobjediv 8 godina, 400 metara hurdles.*
- *Izbor prehrane Edwina Moses-a: Vegetarijaska.*

### ***Drugi važniji atletičari:***

- *Robert Sweetgall: Svjetski premijer u hodanju na duge staze.*
- *Paavo Nurmi: 9 olimpijskih medalja, 20 svjetskih rekorda u trčanju na daljinu.*
- *Bill Pickering: Svjetski rekord u plivanju.*

- *Murray Rose: Svjetski rekord u 400 i 1500 metara slobodnog plivanja.*
- *Andreas Cahling: pobjednik Internacionalnog natjecanja u body building-u.*
- *Roy Hilligan: Pobjednik Američkog Body Buildinga.*
- *Pierreo Verot: Svjetski rekord u skijanju (spust).*
- *Estelle Gray i Cherly Marek: Svjetski rekord u "cross country tandem" biciklizmu.*
- *James i Johnathon deDonato: Svjetski rekord u plivanju (stil leptir).*
- *Ridgely Abele: Pobjednik 8 nacionalnih pobjeda u Karateu, uključujući i pobjede u Američkom karateu i Svjetske Pobjede.*

## DODATAK 2 ( POZNATI VEGETARIJANCI )

### GLUMCI TV I FILM

---

<i>Aherne, Caroline</i>	<i>Furlong, Edward</i>	<i>Phoenix, Summer</i>
<i>Anderson, Gillian</i>	<i>Garth, Jennie</i>	<i>Plimpton, Martha</i>
<i>Anglehart, Raynald</i>	<i>Gunter, Bob</i>	<i>Portman, Natalie</i>
<i>Arthurpetra, Bea</i>	<i>Harrelson, Woody</i>	<i>Powers, Stephanie</i>
<i>Bach, Richard &amp; Leslie</i>	<i>Hartnett, Josh</i>	<i>Raven, Robin</i>
<i>Baldwin, Alec</i>	<i>Hemmingway, Mariel</i>	<i>Regalbutto, Joe</i>
<i>Barrymore, Drew</i>	<i>Henner, Marilu</i>	<i>Roache, Linus</i>
<i>Basinger, Kim</i>	<i>Jennings, Kevin Robert</i>	<i>Sawalha, Julia</i>
<i>Baxter, Meredith</i>	<i>Judd, Ashley</i>	<i>Seagal, Steven</i>
<i>Benedict, Dirk</i>	<i>Kennedy, Gerard</i>	<i>Shaw, Martin</i>
<i>Berkley, Elizabeth</i>	<i>Law, Jude</i>	<i>Shields Brooke</i>
<i>Bingham, Traci</i>	<i>Leachman, Cloris</i>	<i>Silverstone, Alicia</i>
<i>Bogdanovich, Peter</i>	<i>Lennon, Jarrett</i>	<i>Simpson, Lisa</i>
<i>Briers, Lucy</i>	<i>Love, Willamina</i>	<i>Stamp, Terence</i>
<i>Brown, "DowntownJulie"</i>	<i>Lumley, Joanna</i>	<i>Stiles, Julia</i>
<i>Burstyn, Ellen</i>	<i>Maguire, Tobey</i>	<i>Stoltz, Eric</i>
<i>Butler, Brett</i>	<i>Marcil, Vanessa</i>	<i>Stoner, Lynda</i>
<i>Cameron, Kirk</i>	<i>Martin, Steve</i>	<i>Sumner, Peter</i>
<i>Clarke, Margi</i>	<i>Martin, Ty</i>	<i>Talbert, Jonathan Tristan</i>
<i>Cleese, John</i>	<i>Mathis, Samantha</i>	<i>Thiessen, Tiffani-Amber</i>
<i>Cook, Racheal Leigh</i>	<i>McClanahan, Rue</i>	<i>Thomas, Jonathan Taylor</i>
<i>Cromwell, James</i>	<i>Mckellen, Sir Ian</i>	<i>Tijssen, Niels "polleke"</i>
<i>Cruz, Penelope</i>	<i>Milligan, Spike</i>	<i>Tyler, Liv</i>
<i>Cush, Sandra</i>	<i>Nealon, Kevin &amp; Linda</i>	<i>Tyler-Moore, Mary</i>
<i>Dafoe, Willem</i>	<i>Paltrow, Gwyneth</i>	<i>Vaughn, Vince ?</i>
<i>Duchovny, David</i>	<i>Paul, Alexandra</i>	<i>Wagner, Kristina</i>
<i>Elise, Christine</i>	<i>Pearce, Guy</i>	<i>Wagner, Lindsay</i>
<i>Ferris, Pam</i>	<i>Peterson, Cassandra</i>	<i>Weaver, Dennis</i>
<i>Fox, Michael J.</i>	<i>Phoenix, Joaquin</i>	<i>Witherspoon Reese</i>
<i>Frost, Sadie</i>	<i>Phoenix, Rain</i>	

---

### MODELI I MODNI KREATORI

---

<i>Auermann, Nadja</i>	<i>Hill, Angie</i>	<i>Moss, Kate</i>
<i>Blyth, Jenny</i>	<i>Le Bon, Yasmin ??</i>	<i>Otis, Carre</i>
<i>Bordes, Pamela</i>	<i>Linthout, Marieken</i>	<i>Patitz, Tatjana</i>
<i>Brinkley, Christie</i>	<i>Lloyd, Kathy</i>	<i>Schenkenbach, Gabriela</i>
<i>Cooper, Victoria</i>	<i>McCartney, Stella</i>	<i>Scherrer, Laetizia</i>
<i>Garley, Rachael</i>	<i>McKenna, Gail</i>	<i>Stone, Christine</i>

---

## MUZIČARI

---

Adams, Bryan  
Albarn, Damon  
Ament, Jeff  
Amorrossi, Vanessa ??  
Anderson, Jon  
Anti-Flag (neki članovi)  
Apple, Fiona  
Armstrong, Billie Joe  
B52s (Kate Peirson,  
Cindy Wilson...)  
Badu, Erykah  
Baez, Joan  
Barlow, Gary  
Barre, Martin  
Beastie Boys  
Beck, Roscoe  
Big Wig (neki članovi)  
Blur  
Bolan, Marc  
Bolton, Michael  
Boston  
BOYAA T.R.I.B.E  
Burchill, Charlie  
Bush, Kate  
Butler, Bernard  
Butler, Biff Caballe,  
Montserrat  
Campbell, Vivian  
Captain Sensible  
Carcass  
Carlisle, Belinda  
Clayden, J.S.  
Codling, Neil klavijaturist  
u skupini Suede  
Cody, Jessica vokal  
Brunswick Spirit  
Cohen, Leonard  
Cole Paula  
Collen Phil gitarist--Def  
Leppard  
Collision Course  
Curse  
Crass (Steve Ignorant)  
punk bend  
Dale, Dick King of surf  
Dangers, Jack vođa  
benda Meat Beat

Manifesto  
Davies, Ray & Dave  
Dead Prez  
Deakin, Douglas  
Delp, Brad  
Dennis, Cathy  
Diamond, Michael  
Beastie Boys  
bubnjar/pjevač  
Dylan, Bob  
Earth Crisis Hardcore  
bend [vegan]\*  
Eighty-Six UK Emo bend  
Etheridge, Melissa  
Fat Mike  
Feldmann, John glavni  
pjevač bend Goldfinger  
Emerson, Burton  
klavijaturist grupe HIM  
Fletcher, Sid  
Folgman, John glavni  
pjevač Ska Punk benda  
Goldfinger  
Franti, Michael glavni  
pjevač Spearhead  
Frenzal Rhomb  
Frischman, Justine glavni  
vokal Elastice  
Froese, Edgar osnivač i  
vođa Tangerine Dream  
G-7 Welcoming  
Committee Records  
Gabriel, Peter  
Gibb, Barry  
Good Clean Fun  
Hardcore Punk bend  
[vegan]\*  
Goodman, Dave  
producent Sex Pistols  
[vegan]\*  
Good Riddance punk  
bend iz Santa Cruz  
Green, Derrick pjevač  
(Sepultura)  
Greenway, Barney  
Hakim, Omar  
Hammett, Kirk gitarist

Metallice  
Hammond, Marie-Lynn  
Hariharan, Vijay bubnjar  
Puritana [vegan]\*  
Harrison, George  
Hatfield, Julianna  
Harlow, Leah  
Haslam, Annie  
Havok, Davey - pjevač  
punk/hardcore benda  
A.F.I. [vegan]\*  
Hayes, Darren pjevač  
Savage Garden  
Hetfield, James ??  
Howe, Steve  
Hurst, James gitarist boy  
benda North and South  
Hynde, Chrissie  
Idol, Billy  
Indigo Girls ?  
Jackson, Eddie basist u  
Queensryche  
Jackson, Michael  
Jett, Joan  
Johansson, Richard  
klavijaturist u švedskom  
bendu "elegant  
MACHINERY"  
Johns, Daniel  
Johnson, Eric  
Jon iz Sclub7 ??  
Jones, Howard  
Jorgenson, John  
Jovanotti  
Junto! punk rock bend iz  
Canade, [vegan]\*  
Kallio, Santeri klavijature  
u Amorphis  
Kerr, Jim  
Kiedis, Anthony  
Kowalczyk, Edward  
vodeći vokal u "Live"  
Kravitz, Lenny  
KRS-One Hip-hop  
umjetnik  
Kula Shaker  
Laine, Olli-Pekka "Oppu"



Lang, K.D.  
Lange, Robert John "Mutt"  
Lennon, John and Yoko  
??  
Loeb, Lisa  
Madonna ??  
Madden, Benji ritam  
gitara grupe Good  
Charlotte  
Madden, Joel pjevač  
grupe Good Charlotte  
Marley, Bob  
Marr, Johnny gitarist u  
The Smiths  
Marshall, Steve  
Martin, Ricky  
Martin, Billy gitarist  
grupe Good Charlotte  
May, Brian  
McCartney, James  
McCartney, Paul and  
Linda  
McCaye, Ian  
Mclachlan, Sarah  
McPhee, Tony Blues  
gitarist i pjevač u The  
Groundhogs  
McReynolds, Ryan  
[vegan]\*  
Meatloaf  
Merchant, Natalie  
Mey, Reinhard  
Minogue, Dannii ??  
Moby  
Moore, Christie  
Mae Moore  
Miles, Ellen  
Molina, Pablo pjeva u  
Abed Nego  
Morissette, Alanis  
Morrissey  
Morse, Steve  
Mullen Junior, Larry  
Mullova, Viktoria

Musselwhite, Charlie  
Blues glazbenik  
Naked, Bif  
Nadal, Fidel reggae  
pjevač iz Argentine  
Nekro pjevač u Fun  
People  
Nova, Heather  
Operation: Cliff  
Clavin/Disarm punk bend  
Owen, Mark  
Perry, Lee  
"Scratch Reggae umjetnik  
Perry, Steve glavni pjevač  
Journey  
Pertusi, Ciro pjevač u  
Attaque 77'  
Prince (The Artist  
Formerly Known as)  
Propagandhi  
The Propagumbhis  
Rage Against the Machine  
Reverendo Ragga  
Rhodes, Nick  
Rockett, Rikki bubnjar u  
Poison  
Sanchez, Fernando A.  
a.k.a. xPsiholibertad  
Samson, John K. iz  
Kanadskog punk benda  
the Weakerthans,  
[vegan]\*  
Sanders, Ric  
Saves The Day punk/emo  
bend u US  
Savor, Doug pjevač u  
Puritan  
Scholz, Tom  
Shelter krsna-core bend  
Sioux, Siouxsie iz Siouxsie  
and the Banshees i The  
Creatures  
Ska-p (some members)  
Ska bend

Skinny Puppy  
Sky, Bobby  
Slick, Grace  
Smith, Robert??  
Smiths, The  
Sudarshana - straightedge  
pop punk bend, Argentina  
Stalins War punk bend  
Starr, Ringo  
Static, Wayne pjevač u  
Static-X  
Sting ??  
Stipe, Michael ??  
Thompson, Richard  
Thumb  
Tiller, Felicia  
Todos Tus Muertos  
Tootsie - ženski rock bend  
Rock Music  
Twain, Shania  
Urlaub, Farin pjevač  
njemačkog benda "Die  
Ärzte"  
Vai, Steve  
Vedder, Eddie  
Ward, Bill  
Way, Pete basist u UFO-u  
Weir, Bob pjevač i gitarist  
u Grateful Dead i Ratdog  
Williams, Vanessa  
Wray, Link  
Yankovic, "Weird" Al  
Yauch, Adam Beastie  
Boys basist/pjevač  
Yoakum, Dwight  
Yorke, Thom pjevač,  
tekstopisac, gitarist u  
Radiohead  
Zanella, Santiago  
Zappa - Dweezil, Moon,  
Ahmet, Diva  
Zephaniah, Benjamin  
[vegan]\*

---

## POLITIČARI, DRŽAVNICI, AKTIVISTI

---

Abourezk, James G.  
Anthony, Susan B.  
Bhandari, Shri.  
Sunder Singh  
Banks, Tony, MP  
Bartlett, Andrew  
Barton, Clara  
Benn, Tony  
Campbell, Anne  
Chang, Yung-fa  
Clarke, Alan  
Clinton, Chelsea  
Cohen, Harry  
Craigavon, Viscount  
Cripps, Sir Stafford

Desai, Morarj  
Drees, Willem  
Fischer, Joschka  
Fuhrman, Joel H. MD  
Gilman, Anne  
Gregory, Dick  
Gwyther, Christine  
Jacobs, Andrew  
Jobs, Steve  
Junblatt, Kamel  
Kaufman, Ron  
Kostov, Ivan  
Kucinich, Dennis  
Leuenberger, Moritz  
Lutz, Robert

Lyman, Howard  
Marijke, Vos  
Masire, Sir Q. K. J.  
Merchant, Piers  
Mokhiber, Albert  
Patel, Sardar Vallabhbhai  
[vegan]\*  
Rao, P.V. Narasimha  
Shastri, Lal Bhadur  
Sofia of Greece  
Spencer, Graham  
Vajpayi, atal bihari ?  
Weatherall, Bernard  
The Council of the IVU

---

### OSOBE S RADIJA

---

Abbot, Nick  
Blackburn, Tony  
Brooks, Hildi  
Casey Kasem  
Eligon, Ian D' Goose  
Greening, Kevin

Griffin, Meg  
Imus, Don  
Jackie O  
Mitchell, Chris  
Peel, John  
Riley, Marc

Robert, Pierre [vegan]\*  
Scott, Rik  
Skinner, Nancy  
Travis, Dave Lee  
Visage, Michelle  
Walden, Shelton [vegan]\*

---

### OSOBE S TELEVIZIJE

---

Armstrong, Pamela  
Anderson, Pamela  
Barker, Bob  
Carling, Julia  
Cool, Phil  
Duchovny, David  
Engelke, Anke  
Eubanks, Kevin  
Forrester, Philippa  
Groothuizen, Angela  
Hamburger, Neil  
Hawthorne, Nigel  
Hertsenberg, Antoinette

Holt, Viola  
Hughes, Sean ??  
Jordan, Diane Louise  
Lake, Ricki  
Landini, Tina  
Maher, Bill ?  
Miller, Nick  
Nealon, Kevin  
Red Ronnie  
Roberts, Julia  
Rogers, Fred  
Seinfeld, Jerry  
Simpson, Lisa

Snyder, Julie  
Sperling, Sy  
Strachan, Michaela  
T! Alexander  
Thomas, Jonathan Taylor  
Theissen, Tiffani-Amber  
Turner, Anthea ??  
Turner, Wendy  
Tyler Moore, Mary  
Wood, Victoria  
Wai Lana (yoga)

---

### OSOBE IZ SVIJETA SPORTA

---

Aaron, Hank??  
Badman, Natascha  
Bennett, Michael ??  
Bird, Larry ??  
Brock, Peter vozač  
trkačih automobila iz  
Australije, [vegan]\*  
Burwash, Peter tenis  
Chappell, Greg  
Cope, Simon biciklist  
De Costella, Robert  
maratonac - Australia  
Evert, Christine  
Gray, Estelle  
Heidrich, Dr. Ruth  
[vegan]\*  
Hellriegel, Thomas  
Hepburn, Doug  
Holmes, Keith boksač  
Howard, Desmond  
Kaat, Jim Chicago White  
Sox  
Kalbermatten, Frederik

pro snowboarder  
King, Billie Jean tenis  
Kowalski, Killer hrvač  
LaLonde, Donnie  
LaRussa, Tony  
Laumann, Silken veslač  
Lewis, Carl ??  
Linares, Sixto  
Lynn, Jamie pro  
snowboarder  
Los Dolares  
Males, Dan  
Marek, Cheryl  
Mihelich, Taj BMX  
freestyle vozač [vegan]\*  
Müller, Nicolas pro  
snowboarder  
Monbiot, Katherine  
[vegan]\*  
Moses, Ed  
Müller, Jutta  
Navratilova, Martina  
Niewiek, Julie Ann

Osborn, Tom  
Parish, Robert Warriors,  
Celtics, Hornets, Bulls  
Pearl, Bill Bodybuilder,  
Mr America, Mr.  
Universe  
Peeler, Anthony NBA  
Grizzlies košakaš  
Roa, Roa nogometaš,  
golman reprezentacije  
Argentine  
Rowley, Geoff pro  
skateboarder [vegan]\*  
Ryde, Dr David  
Scott, Dave  
Spaeth-Herring, Debbie  
Sumners, Rosalyn  
Thomas, Jamie pro  
skateboarder  
Vaughn, Jacques  
Walton, Bill  
Watson, Emmil  
Williams, Serena

---

## PISCI, FILOZOFI I NAUČNICI

---

Adams, Scott pisac/crtač  
komičnog stripa "Dilbert"  
Anthony, Piers pisac  
Babcock, Dr Andrew  
forenzični psiholog  
Barker, Clive  
Bass, Jules pisac dječjih  
knjiga  
Braun, Nathan (filozof,  
pisac, ali primarno  
aktivist)  
Bravo, Dr. Arturo Alvarez  
pisac i pionir alternative i  
vegetarijanske medicine u  
Americi  
Breathed, Berke  
Borenstein, Nathaniel  
Campbell, T. Colin, Ph.D  
Dalai Lama of Tibet, His  
Holiness the XIV  
Das, Radha Krishna  
Fuchs, Stephen

Goodall, Jane znanstvenik  
(primatologist), pisac,  
aktivist  
Greene, Professor Brian  
fizičar i autor best-sellera  
"The Elegant Universe"  
Guatemala, Alberto  
Chavez SF pisac  
Ha, Peter ( Ha Phuoc  
Thao )  
Hardin, Valerie  
Heimlich, Henry, M.D.  
Howard-Johnson,  
Carolyn  
Ihomocl, Mutaka pisac  
Krishnamurti Jiddu  
Jobs, Steven osnivač  
Apple computer  
kompanije  
Klaper, Michael, M.D.  
Krishna, Anand  
McGinn, Colin filozof

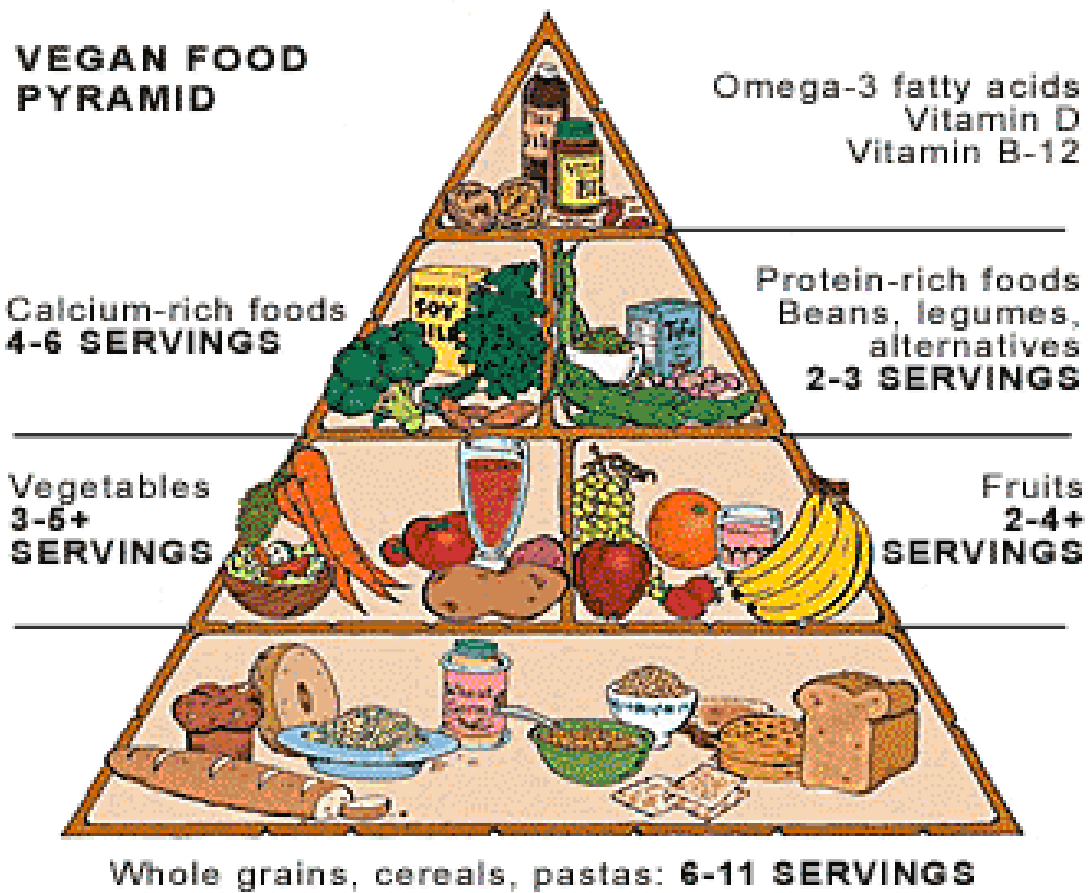
McDougall, John, M.D.  
Mehta, Alka  
Midgley, Mary  
Ornish MD, Dean  
Rads, Prof. psiholog,  
pjesnik, umjetnik  
Rajneesh, Bagwan Sri  
Ramanujan, Srinivasa  
vjerojatno najveći Indijski  
matematičar u posljednjih  
1000 godina  
Raynaud de la Ferrière,  
Serge osnivač Universal  
Great Brotherhood  
[vegan]\*  
Regan, Tom  
Rendell, Ruth  
Rifkin, Jeremy  
Italiano - Jeremy Rifkin  
Robbins, Anthony  
Robbins, John  
Sanminiatielli, Bino

*Schirneck, Hubert pisac*  
*Schwartz, Richard*  
*Shankar, Sri Sri Ravi*  
*osnivač "Art of Living*  
*Foundation"*  
*Singer, Professor Peter*  
*Spencer, Colin*

*Theroux, Paul*  
*Thomas, Rev.Dr. Donal*  
*Walker, Alice [vegan]\**  
*Witten Edward fizičar*  
*Wynne-Tyson, Jon*  
*Yogi, Maharishi Mahesh*  
*pisac, filozof, Vođa*

*pokreta za*  
*transcendentalnu*  
*meditaciju*  
*Zephaniah, Benjamin*  
*pjesnik*

### DODATAK 3 ( PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE )





*Ti si nakanio da mene nema i pod svaku  
cijenu  
Ideš prema meni i u jurišu  
Pred sobom  
Sve čistiš  
I ništiš*

*Ti si nakanio da me pod svaku cijenu  
uništiš  
Ali nikako da nađeš  
Istinski put  
Do mene*

*Jer  
Ti poznaješ uklesane i utrte pute  
I niti ijedan drugi*

...

*Ti ne znaš ništa o mome bogatstvu  
Skrivenom za tvoje mocne oci  
(Ti ne znaš da meni je  
Mnogo više  
Nego što misliš  
Sudbina  
Namrijela  
I  
Dala*

*Ti si nakanio da me pod svaku cijenu  
uništiš  
Ali nikako da nađeš  
Istinski put  
Do mene*

*(Shvatam te:  
Čovjek si u jednom prostoru i vremenu  
Što zivi tek sada i ovdje)*

...

*Mehmedalija Mak Dizdar*

# SADRŽAJ

## I

### **POSLJEDICE ISHRANE BAZIRANE NA MESU I PREDNOSTI VEGETARIJANSKE / VEGANSKE ISHRANE (UZ USPOREDBU ČOVJEK - ŽIVOTINJA)**

(str. 8)

1. VEGETARIJANSTVO I EKOLOGIJA.....	8
2. VEGETARIJANSTVO I PRIRODNI RESURSI.....	12
3. VEGETARIJANSTVO I GLAD U SVIJETU.....	14
4. ZDRAVLJE.....	17
5. USPOREDBA ČOVJEK-ŽIVOTINJA.....	24
6. PREDNOSTI NEKONZUMIRANJA ŽIVOTINJSKIH PROIZVODA.....	29
7. DJECA VEGANI – SRETNIA I ZDRAVA.....	34
8. ZAŠTO JE POVRĆE ZDRAVO.....	36
9. ISTINA O MLJEKU.....	38
10. RIBA.....	46
11. RIBA I ZDRAVLJE.....	52

## II

### **NAŠE POSTUPANJE PREMA ŽIVOTINJAMA I ETIČKI RAZLOZI ZA VEGETARIJANSTVO**

(str. 55)

1. KITOLOV.....	61
2. MRAČNA PRIČA – FOIE GRAS.....	63
3. KRAVLJI SIR I RENET (SIRILO).....	64
4. JAJA.....	65
5. JAJA I MESO SA "SLOBODNIH PAŠNJAKA".....	67
6. UTOČIŠTA.....	69
7. TRANSFORMACIJA ŽIVOTINJA U HRANU.....	71

## III

DODATAK 1 (ISJEČAK IZ KNJIGE "DIET FOR A NEW AMERICA").....	79
DODATAK 2 (POZNATI VEGETARIJANCI).....	88
DODATAK 3 (PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE).....	89