

10
let ohz
1999 - 2009



Zpravodaj

číslo 29 - duben 2009

ochrana zvířat - veganství - aktivismus

www.ohz.cz



Zvířata ve vlastních výkalech ... str. 4-5



Utrpení prasat ... str. 6-7



Celý život na řetězu ... str. 8-9



Mrtvoly v prasečáku ... str. 10-11

Zdravé a etické stravování/str. 3, Veganská cesta z deprese/str. 12, NEWSTART/str. 13, Záchraná služba pro velká zvířata/str. 14, Setkání s českou mentalitou/str. 15, Ta naše povaha česká - Když trpí zvíře/str. 16, Telecí embrya na talíři/str. 17, Z korespondence/str. 17, Pomoc ježkům na jaře/str. 18, Aktivity ohz/str. 18, Případ KAVAPO/str. 18, Nabídka informačních materiálů/str. 19, Veselé velikonoce? - plakát/str. 20

informační časopis organizace ohz - ochránci hospodářských zvířat, o. s.

Občanské sdružení ohz - ochránci hospodářských zvířat, o. s. bylo založeno 6.1.1999 z iniciativy Marcely Frei, tehdejší aktivistky VgT (Spolku proti fabrikám se zvířaty Švýcarsko, kde Marcela Frei od 1991 žije). Jsme nepolitická a nenáboženská organizace bojující pomocí osvěty proti živnostem spojenými s trápěním zvířat v zemědělství a v pokusných laboratořích jednak z hlediska zvířat, z hlediska konzumentů a z hlediska ochrany životního prostředí. Nekompromisně odmítáme každý trýznivý chov a využívání zvířat, jež je spojeno s jejich utrpením. Zaměřujeme se mimo jiné i na propagaci veganského stylu života, jakožto životního stylu, který nejenom zdravotně, ale také eticky, duchovně a morálně přispívá k soucítění člověka se zvířaty a nenásilí. Naše práce je realizována především prostřednictvím internetových stran, zpráv ve Zpravodaji spolku, zpráv v médiích a publikací v časopisech. Veřejná pozornost je upoutávána protestními a letákovými akcemi proti objektům, v nichž jsou zvířata trýzněna a odhalováním zlořádů a intrik agromafií a mafií v oblasti výroby masa a s nimi zapletených úřadů.

Dále se zajímáme o stavbu nových velkochovů - fabrik se zvířaty a o neúčinnost zákona na ochranu zvířat. I když se zabýváme hlavně hospodářskými zvířaty, působíme také v oblastech proti chovu, zabíjení a zneužívání kožesinových zvířat a jsme proti vivisekci a pokusům na zvířatech. Spolek ohz nezaměstnává žádný personál, naši aktivisté pracují zdarma ve svém volném čase. Aktivita ohz jsou financovány členskými příspěvky a dary, na kterých jsme závislí. Jsme vděční za každý příspěvek a jménem zvířat předem děkujeme za každou nabídnutou pomoc a podporu.

Představenstvo ohz

Staň se členem ohz – z lásky ke zvířatům

Staňte se členem/členkou ohz. Členové a členky dostávají v rámci svého členského příspěvku Zpravodaj ohz, který vychází 3x ročně, stejně jako naše všechny informační materiály, jsou informováni o dění ve spolku a 2x ročně jsou zváni na setkání ohz (1x spojeno s valnou hromadou).

Členství vzniká zaplacením členského příspěvku minimálně 300 Kč na kalendářní rok (můžete-li přispět více, umožníte nám větší rozsah našich aktivit). Částku lze uhradit dvěma splátkami ve výši 150 Kč (nejpozději však do 30.6.). Členové a členky si mohou zažádat o zaslání až deseti dalších výtisků aktuálního čísla zdarma pro další šíření podle vlastního uvážení. U nových členů platí členský příspěvek zaplacený během posledních tří měsíců v kalendářním roce už i na nový kalendářní rok.

Pokud se nechcete stát členy/členkami, ale přesto chcete Zpravodaj dostávat pravidelně a částečně pomoci s náklady na jeho tisk, můžete si jej předplatit za 150 Kč na jeden kalendářní rok. V ceně je zahrnuto zaslání tří výtisků Zpravodaje ročně + s prvním Zpravodajem dostanete také několik čísel starších.

Naši práci podpoříte také trvalým příkazem k úhradě nebo inkasu v libovolné částce. S pravidelným finančním příjmem jsme připraveni na nečekané situace a můžeme okamžitě reagovat. I jednorázový finanční dar je pro nás pomocí a pro vás aktivní ochranou zvířat.

POKYNY PRO PLATBU: Členství a předplatné vzniká poukázáním příslušné částky bankovním převodem na číslo účtu **188 640 615/ 0300**.

Důležité: Do Zprávy pro příjemce uveďte vždy Vaše jméno a adresu. **O platbě nás informujte e-mailem, případně potvrzení o zaplacení členského příspěvku nebo předplatného pošlete na adresu ohz.** Jako variabilní symbol uveďte pro členský příspěvek č. **111**, pro předplatné č. **222**, u jednorázových darů č. **333**.

Jakoukoliv úhradu lze provést také prostřednictvím poštovní poukázky A. Do kolonky Zpráva pro příjemce uvádějte symboly uvedené výše.

Poskytnuté finanční dary lze použít pro odpis daní. Lze sčítat i jednotlivé dary během roku a na konci roku vystavit souhrnné potvrzení pro finanční úřad nebo sečíst dary různým organizacím (celková částka všech darů za rok musí dosahovat 1000,- Kč). Vyžádejte si od nás potvrzení.

Děkujeme za Váš zájem o ohz.



Zvířata potřebují vaši pomoc!

Podpořte náš protest proti krutému zacházení se zvířaty jako je jejich podřezávání při plném vědomí.

Podepište prosím petici ohz "STOP rituálnímu zabíjení zvířat v ČR!" Petice ve formátu PDF je ke stažení na webu ohz nebo vám ji zašleme poštou.

Děkujeme předem za každý podpis pro zvířata.

DĚKUJEME ZA VAŠI POMOC A PODPORU NEJEN V UPLYNULÉM ROCE ALE I ZA POSLEDNÍCH 10 LET.

Kontakt:

ohz
P. O. Box 192
757 01 Valašské Meziříčí

<http://www.ohz.cz>
e-mail: ohz@ohz.cz

Marcela Frei (MF)
prezidentka ohz
marcela.frei@ohz.cz

Zuzana Kovaříková (ZK)
viceprezidentka ohz
zuzana.k@ohz.cz

Bankovní spojení:
188 640 615 - 0300 (ČSOB)
ohz - ochránci hospodářských zvířat, o. s.

Impresum

Zpravodaj ohz vychází třikrát ročně.

Redakce: Marcela Frei

Tisková produkce: www.tisknete.cz

Pokud není uvedeno jinak

© všech fotografií a textů ohz

Šíření článků ze Zpravodaje ohz nebo jejich částí povoleno pouze s uvedením zdroje ohz.cz.

Povídá mi jeden farmář: "Nemůžete přece žít jen z rostlinné stravy, ta nedodává nic, z čeho se utvářejí kosti." A sám nábožně tráví část dne tím, že zásobuje svou tělesnou soustavu látkami potřebnými pro stavbu kostí; a jak tak povídá, kráčí za svými voly, kteří se svými z rostlinek vybudovanými kostmi vláčejí přes všechny překážky jeho nemotorný pluh ijeho samého.

Henry David Thoreau

II. Část seriálu o zdravém a etickém stravování

CIZRNA

- obsahuje vysoké procento vápníku, hořčíku, fosforu, zinku, draslíku, vitamín B2, B6, B9, B15, provitamin A, vitamin C, E, kyselinu listovou

- chuťově se nejvíce podobá hrášku, má však oříškovo-kaštanovou příchut'

- vhodná pro děti i těhotné ženy

- patří mezi nejkvalitnější luštěniny, je vysoce výživná

- snižuje cholesterol, předchází zácpe, posiluje nervovou soustavu, dodává tělu mnoho energie, snižuje riziko infarktu myokardu, pomáhá při stresu a depresích, její konzumace má dobrý vliv na pokožku, má protizánětlivé účinky

Cizrna se stejně jako ostatní luštěniny před vařením namáčí (v rozmezí 8 - 10 hodin). Voda, ve které se cizrna namáčela, se slévá, zbavíme se tím většiny nadýmajících látek. Pro ještě lepší stravitelnost se doporučuje přidat buď kousek mořské řasy či špetku majoránky.

Můj nejoblíbenější recept na přípravu cizrny pochází z Biokuchařky Hanky Zemanové:

Cizrna na paprice se smetanovou omáčkou

(rychlejší způsob – bez namáčení cizrny, určitě je však lepší cizrnu připravovat po nabobtnání)

1 plechovka cizrny

2 větší cibule

zeleninový bujon

olej, mořská sůl, citronová šťáva

1 lžice sladké papriky

1 pórek

sojová smetana

Ve větším hrnci orestujeme cibulku na oleji, sladkou papriku a mořskou sůl. Papriku nerestujeme dlouho, aby nezhořkla. Přilejeme vývar a povaříme. Mezitím si rozmixujeme cizrnu (i s nálevem) a přidáme do hrnce. Dále přidáme nakrájený pórek a sojovou smetanu, dochutíme citronovou šťávou a chvíli ještě dovaříme. Podáváme s těstovinami, polentou, apod.

BULGUR

- patří mezi obiloviny, je to předvařená, nalámaná celozrnná pšenice

- má oříškovou chuť, je vhodný i pro děti

- má vysokou nutriční hodnotu, obsahuje bílkoviny, sacharidy, vlákninu a vitamíny, minerály

- vhodný pro správnou činnost střev a působí blahodárně na nervovou soustavu, je lehce stravitelný

- vhodný do salátů, jak příloha, na zavářku do polévek, apod..

Přikládám recept na jednoduché, zdravé a velmi oblíbené jídlo našich dětí:

Bulgurový salát s tofunézou

500 g bulguru (pokud bude v biokvalitě, jen lépe)

zelenina (rajčata, salátová okurka, kyselá okurka, ředkvičky, olivy, paprika, mrkev)

mořská sůl, citronová šťáva

2 balení tofunézy či sojanézy

1 balení tofu (s mořskou řasou, marinované, apod.)

Bulgur povaříme cca 5 minut v poměru 1 díl bulguru na dva díly vody, poté necháme 15 minut dojít v hrnci pod peřinou. Mezitím si nakrájíme zeleninu a tofu na malé kousky a nastrouháme mrkev. Vše smícháme,



Zdravý pokrm z bulguru

ochutíme a přidáme tofunézu. Vznikne úžasný salát, který lze konzumovat teplý či studený.

Paradoxy, zajímavé myšlenky a postřehy z posledních týdnů

Ukázky z jídelních lístků některých restaurací v ČR:

Nabídka vegetariánských jídel – Bulgurový salát s kuřecím masem

Bezmasá jídla – Hemenex, smažený sýr se šunkou

Něco pro vegetariány – Rybí prsty + velká zeleninová obloha

Co jsem si přečetla v jednom nejmenovaném časopise pro maminky:

Poradíme maminkám, jak se zachovat, když začne Vaše dítě pátrat po tom, odkud pochází „masíčko“ a nehodlá se spokojit s neúplnou odpovědí – „z masny, miláčku“. Snažme se u vašeho potomka trauma z toho, odkud maso pochází, překonat dříve, než skutečně vznikne...

1. Můžeme maso omezit, nemusí mít maso každý den, stačí dvakrát či třikrát týdně

2. Neukazovat dítěti maso v podobě, kdy ještě hodně připomíná !!původní zvíře!!, např. celé kuře nebo prasečí hlavu

3. Lepší je dítěti podat pěkně vypadající kus šunky, než „kus flákoty“ a pokud přeci jen chcete podávat plátek masa, můžete z něho vykrojit třeba srdíčko

A co mne potěšilo (výňatek z jedné diskuse o veganství na netu):

Citují:

„A že je člověk nejvyšší formou života? To by mohlo platit pouze v případě, že by dary, které získal navíc, používal ku prospěchu celé lidské společnosti a přírody, a ne ku prospěchu osobnímu...“

A na závěr ještě jeden ze smutných citátů:

"Zvířata... Jak zoufale brání svá žalostná těla, která pro nás jsou jen pouhým obědem, ale pro ně je to samotný život."

T. Casey Brennan

Seznam vegetariánských restaurací v ČR zveřejníme příště.

Pro Zpravodaj ohz připravila Nikola Puková

ZD Záhoří / Soběchleby

Foto 1: Téměř nekonečná řada telecích vězení. Proč si chovatelé přidělávají práci a nenechají telata ustájená společně s matkami, od kterých by dle libosti mohla sát mlezivo přímo od matky? Vzdušný odchov telat (ve venkovních individuálních boxech) je jednou z nejrozšířenějších metod odchovu telat. Telata se přesunují do těchto boxů bezprostředně po narození, a to za každého počasí.

Přístřešek by měl mít minimální rozměry 120x120x120 cm se vstupním otvorem 44-60x100 cm a odnímatelnou spádovou střechou. K přístřešku je přisazen "výběh" o velikosti minimálně 120x120 cm s výškou hrazení minimálně 110 cm. Prodloužení vlastního boxu na nejméně 150 cm je mnohem výhodnější (stín, vítr apod.). V čele výběhu je kryté krmiště s možností zakládání krmého mléka, jádra a vody. Ochrana výběhu před deštěm a sněhem může být řešena pomocí stahovatelné rolety nebo výsuvnou stříškou. V zimním období, aby nedošlo k přimrznutí hluboké podestýlky ke stěnám boxu, je vhodné připevnit na stěny boxu mikrotenovou folii nebo silážní plachtu. * Tolik teorie.

Foto 2: Jednotlivé kotce jsou tak malé, že si tele ani neposkočí. Chybí nádoba s pitnou vodou. Absence pitné vody vede nejen k onemocnění telat, zeslábnutí, ale i k selhání srdce/ krevního oběhu až smrti žízní.

Foto 3: Jednotlivě uvězněná telata trpí průjmami. Příčinou může být špatné krmivo, nemoci nebo nedostatek pitné vody. Uhynutí žízní je nejčastější příčina úmrtí telat.

Jednou ze zásad prevence průjmových onemocnění telat je omezení chladového stresu (suchá podestýlka, dotace energie). Prevencí respiračního syndromu u telat je mimo jiné zvýšení odolnosti telat (vhodné mikroklima, omezení vlhkosti a vysoké koncentrace amoniaku ve vzduchu) a okamžitá léčba při stanovení citlivosti na antibiotika. *

* Zdroj: Chov dojeného skotu,
Doc. Ing. Josef Bouška, CSc., a kolektiv



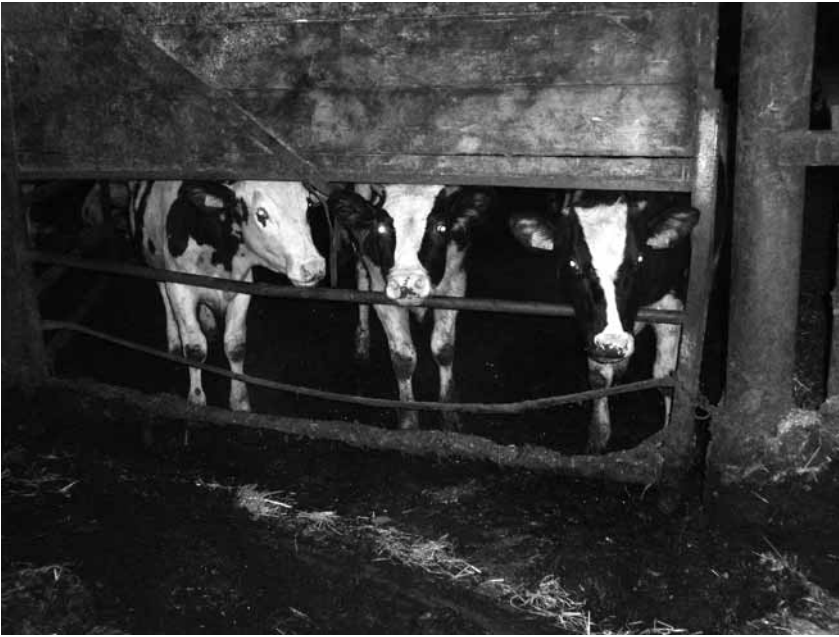


Foto 1:

Tmavé stáje a absence suché podestýlky jsou běžné, vybavení zastaralé a obalené stoletou špínou. Nepříjemné klima.



Foto 2:

Tvrdá a studená podlaha – ne zrovna optimální pro jejich klouby apod.

Dobrý zdravotní stav krav patří mezi hlavní podmínky ekonomicky úspěšné výroby mléka a chovu všech kategorií skotu. Jedná se o nebezpečné nákazy často postihující a ohrožující celá stáda skotu (BSE, paratuberkuloza, slintavka a kulhavka, IBR aj.) i o běžná onemocnění jednotlivých zvířat. I když se na likvidaci výskytu a následků nebezpečných nálezů obvykle podílí stát, jsou ekonomické dopady na postižené podniky závažné a dlouhodobé. *



V praxi to vypadá takto: Zanedbaná a nemocná zvířata, která trpí a umírají nebo jsou cíleně likvidována a škody tímto vzniklé platíme my z našich daní.

Foto 3:

Zvířata se musí brodit svými vlastními výkaly.

* Zdroj: Chov dojeného skotu, Doc. Ing. Josef Bouška, CSc., a kolektiv

Lhotka nad Bečvou

Foto 1: Prasečí koncentrák z dálky. Kdo by řekl, že jsou v něm uvězněny stovky velmi inteligentních a přirozeně čistotných zvířat jako jsou prasata.

"Živočišná výroba" vážně znečišťuje životní prostředí: Ovzduší metanem, čpavkem, sírou aj., půdu dusíkem, fosforem, mědí, draslíkem aj., vodu dusíkem, fosforem aj.*

Při rozkladu extrementů a zbytků krmiv vznikají emise amoniaku a zápachu. Příčinou vzniku amoniaku je to, že prasata nemají po celou dobu k dispozici plnohodnotnou bílkovinu, která by obsahovala všechny neopstradatelné aminokyseliny v potřebném poměru a množství. Průjmy nemocných prasat mají též za následek pronikavé zvýšení produkce amoniaku. Zdrojem zápachu je destrukce odpadních látek metabolismu zvířat specifickým spektrem mikroorganismů. Základním činitelem intenzity zápachu je výživa zvířat.*

Foto 2: Prasata na výkrm v těsném prostoru, bez podestýlky. Zápach a neustálý hluk ventilace. Nedostatek denního světla a čerstvého vzduchu.

Snížená intenzita větrání v zimním období druhotně zvyšuje koncentraci prachových částic i obsah škodlivých plynů ve stájovém vzduchu. Klíčovými projevy špatně řízeného větrání je intenzivní zápach ve stáji. Kotce bývají "zaneřáděny" a prakticky se nedá odlišit lože od kaliště. U prasat se zjišťuje apatie a časté záchvaty kašle.*

Foto 3: Zvědavá prasata. Bez možnosti vykonávání přirozených potřeb.

* Zdroj: Chov prasat,
Jan Pulkrábek a kolektiv





Foto 1:

Čekání na krmivo, pokud se tomu, co davkrát denně vteče do žlabů, tak dá říct.

Hlavní podmínkou rozvoje chovu prasat a výroby vepřového masa jsou příznivé ekonomické výsledky. Realizace zisku předpokládá vysoké nákupní ceny jatečných zvířat a nízké náklady na výrobu tržních produktů. Oba tyto základní ekonomické ukazatele pozitivně ovlivňují dobré výrobní výsledky (vysoká plodnost prasnic, nízké úhyny selat a všech dalších kategorií prasat, vysoké přírůstky hmotnosti, nízká spotřeba krmných směsí na přírůstek a další), vysokou jakost jatečných prasat, úspornost při vynakládání všech nákladových položek a maximální příjem všech dotací a podpor.*

Takže na prvním místě je zisk, pak dlouho nic a na konci zvířata, pardon - tržní produkty. Skutečnost tomu odpovídá.

Foto 2:

Kdyby byly vepřové řízky také tak obalené výkaly jako prasata, asi by nechutnaly a ani nevoněly. Na talířích ale bohužel vypadají řásti mrtvých prasat jinak. Proč se nikdo nezamýšlí nad jejich původem?



Foto 3:

Prázdný žlab. Automatizováno krmení dvakrát denně je jejich jediná změna a vzrušení za celý den.



* Zdroj: Chov prasat, Jan Pulkrábek a kolektiv

Hluzov

Kravín - o zelených loukách kolem se zvířatům uvnitř může jen zdát.

To, že kráva mléko dává, je lež, krávě se mléko bere. Příroda určila kravské mléko jako potravu pro telata a ne pro lidi. Člověk je jediný savec, který konzumuje mléko nejen jako mládě, ale až do vysokého věku. Dojnice "vyrobí" a "dává" průměrně 16,45 litru mléka za den a 6000 litrů (někdy až 8000 litrů) mléka za rok.

Po otelení kravám odebraná telata mrznou v samostatných boudách. Opět bez pitné vody, což může vést k poruchám trávení.

Pitná voda nikde. Pod sebou hnůj. Krmení telat náhražkami mléka (kravské mléko se prodává lidem) je spojeno s riziky. Při běžně používaných mléčných směsích pro telata se stává bilance vody instabilní. Podle původu syrovátky jsou velké rozdíly co se týče obsahu soli. Otravy solí nejsou vyloučeny.

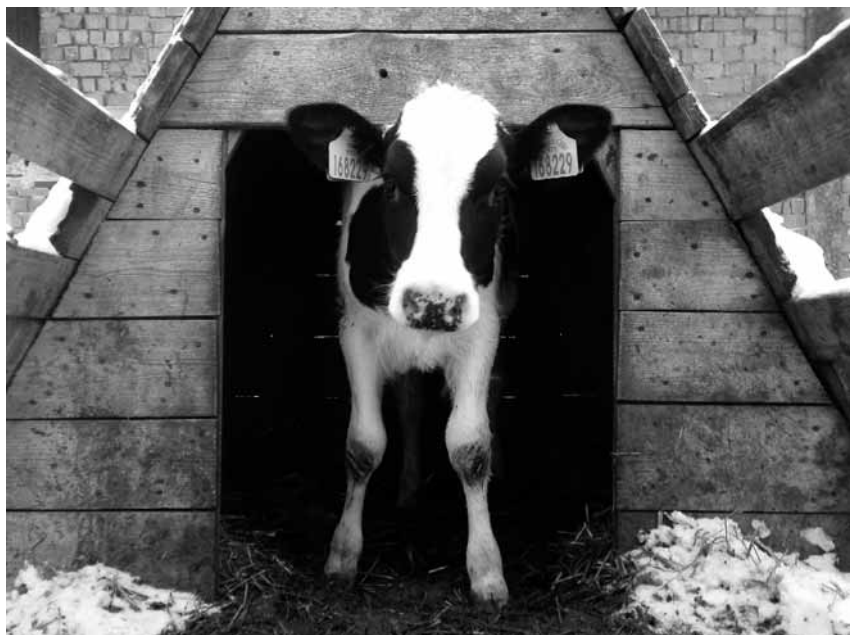




Foto 1: Celý život na krátkém řetězu. Bez možnosti volného pohybu. Takový je úděl tzv. mléčných krav.

Vazné ustájení dojnic:

Při používání příliš napnutých řetězů vzniká nepřiměřená zátěž spojená s opakovanými pokusy o vstávání. Po neúspěšných pokusech dochází zejména u těžších krav k využívání nepřirozeného "koňského" způsobu vstávání spočívajícího v tom, že se zvíře postaví nejdříve na přední a potom na zadní končetiny. *

Délka stání musí být zvolena tak, aby bylo kravám umožněno přirozené a pohodlné stání a ležení. Zadní končetiny nesmí být "představeny", či naopak nesmí stát na roštovém kališti nebo v dráze oběžného shrnovače. Pánev a vemeno musí být při ležení zcela na ploše stání a nikoliv na jeho hraně. Optimální délka krátkého stání musí zajistit kálení krav mimo plochu stání, vesměs na kaliště. Délka krátkého stání pro plemena chovaná v ČR činí 150 - 175 cm, nejlépe dle vztahu: 97 % horizontální délky trupu + 20 cm bezpečnostní odstup. Podlaha stání musí zajišťovat přirozený pohyb a postoj. Musí být rovná se sklonem 2,5 - 3 %, pevná, neklouzavá, pro ležení krav dostatečně měkká, s tepelnou izolací, suchá, snadno čistitelná, kyselinovzdorná. Podestýlání slámou bylo, je a bude nejvhodnějším způsobem úpravy podlahy pro ležení i stání zvířat. Ke stání patří i situování automatických napáječků. Nejvhodnější je umístění napáječků v prostoru nad žlabem vzhledem k eventuální přetékající vodě, která následně nezvlhčuje plochu vlastního stání.* Tolik teorie - praxe je často bohužel úplně jiná.

Foto 2: Krávy na řetězu se mohou jen postavit a zase si lehnout, jiné pohyby nejsou možné.

Foto 3: Řady krav na řetězu. V kravíně se povalovaly také různé chemikálie, které se jim aplikují. Záněty vemen a průběžné léčení antibiotiky jsou na denním pořádku.

* Zdroj: Chov dojeného skotu, Doc. Ing. Josef Bouška, CSc., a kolektiv



Kunčice u Hranic

Foto 1:

Vepříny podobající se koncentračním táborem. Jaká zvířata trpí uvnitř, prozrazuje jen zápach, který se ventilací šíří do okolí.



Foto 2:

Prasečák zevnitř. Polehávající slabá a nemocná prasata.

Proč umírají selata?

Zadušením během porodu, zalehnutím matkou v porodní kleci, kde je málo místa na uhnutí, podvýživou u vysokopočetného vrhu a následnou fyzickou slabostí až zakrnělostí. Selata se v chladném prostředí snadno podchladí a onemocní. Selata se také mohou narodit postižená: Absence řitního otvoru, vrozené "roznožky", třesavka, vady srdce a rozštěpy patra. K závažným onemocněním patří i celosvětově rozšířený syndrom chřadnutí selat po odstavu (cirkovirové onemocnění, léčení pomocí antibiotik se neosvědčilo).*



Foto 3:

Několik málo vyvolených má možnost výběhu do vybetonované ohrádky. Sice na čerstvém vzduchu, ale bez přístupu k pitné vodě.

* Zdroj: Chov prasat, Jan Pulkrábek a kolektiv



Nuda, zvědavost a očekávání krmiva - po celý den, po celý jejich krátký život.



Ukousnuté ucho - kanibalismus se skupině prasat trpících stresem a nudou. Poranění se neošetřuje. Čerstvá krev láká ostatní k dalšímu napadání bránícího se oslabeného prasete.



Obsah plastové popelnice před objektem: Mrtvá selátka jako odpad.



Plastová popelnice o něco později: Další mrtvá selátka.



Na rampě pohozená prasata, která intenzivní "masnou výrobu" a podmínky uvnitř nepřežila. Není divu.



Ta samá rampa o něco později, mrtvolky se uklízí jen sporadicky. Veterinární zákon nikoho nezajímá, protože jeho doržování v praxi se téměř nekontroluje.

Veganská cesta z deprese

Americký lékař Neil Nedley je internista, který při své praxi objevil, že mnozí z jeho pacientů trpí depresí. Proto se o tuto oblast začal více zajímat. Zjistil, že deprese nemá jen sociální a genetický původ. Dokonce se sám začal léčbou této nemoci zabývat. Využívá při ní změny životního stylu, ale zároveň uznává klasické způsoby léčby deprese. Při střední a těžší depresi se podle něj neobejdeme bez léků. Důležitou roli hraje také psychoterapie. Depresi většinou způsobuje několik příčin a je nutné ji léčit s pomocí odborníků.

Nedleyho kniha *Depression the Way Out* (v překladu *Cesta z deprese*) vyšla i v češtině pod názvem **Život bez deprese**. Odborné připomínky k českému vydání poskytli Prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc. (psycholog, který knihu doporučuje i svým studentům) a Doc. MUDr. Jaroslav Slavíček. Zkušenosti z praxe a poznatky Dr. Nedleyho mohou být obohacením pro laiky i odborníky.

Kniha v jednotlivých kapitolách pojednává o depresi obecně, jejich skrytých rizicích a příčinách, dále o zdravé stravě ve vztahu k duševnímu zdraví, využití zdravého životního stylu či bylin a léků při léčbě deprese. Dále se dočteme o vztahu mezi stresem a úzkostí a jak se vyrovnávat se stresem. Na konci kniha mluví o významu čelního laloku předního mozku a o tom, jak si ho můžeme chránit. Najdeme i návrh dvacetitýdenní kúry pro cestu z deprese.

V souvislosti s programem NEW START nás zaujme, jakým způsobem doktor Nedley využívá zdravý životní styl při léčbě deprese. Základní prvky léčby představují pravidelné tělesné cvičení (podporuje tvorbu serotoninu a noradrenalinu), dechová cvičení (nasytění krve kyslíkem pro duševní výkon, který výrazně klesá při méně než 95 % nasycení), terapie klasickou hudbou (i u těch, kteří ji nemají rádi), pravidelný klidný spánek, léčba jasným (slunečním) světlem, vyhýbání se negativním myšlenkám a každodenní duchovní cvičení. Jako doplňkové prvky léčby Nedley používá společenské vztahy, kognitivně-behaviorální terapii, léčbu závislosti na druhých (posilování sebevědomí), péči o domácí zvířata, vodoléčbu a zvládání stresu pomocí osvědčených praktik.

Strava a deprese

Serotonin je důležitým neurotransmiterem v čelním laloku, jehož nedostatek souvisí s depresí. Mozek ho nedokáže produkovat, není-li přítomen tryptofan. Hladina tryptofanu se dá zvyšovat antidepresivy a stravou. Ovšem o přístup do mozku s ním soutěží pět velkých aminokyselin. Proto je ve stravě důležitý poměr tryptofanu k těmto aminokyselinám. Nejhorší dopadá mléko (plnotučné s poměrem 40 : 60) a různé maso. Naopak nejlepším poměrem se mohou pochlubit sezamová semínka (81 : 19), mandle (68 : 32) a tofu (s opačným poměrem než mléko - 63 : 37).

Dále je třeba zajistit dostatek mastné kyseliny omega-3 (ve vhodném poměru k mastné kyselině omega-6, která se vyskytuje hojně). Jako zdroj se často doporučují mořské ryby. Vzhledem k jejich kontaminaci toxickými látkami a dalším rizikům je Nedley nedoporučuje. Vhodnější jsou rostlinné zdroje s vysokým obsahem jako len a vlašské ořechy.

Nedostatek kyseliny listové je „spouštěčem“ deprese častěji u vegetariánů. Při této příčině deprese léky nepomáhají. Masa by člověk musel konzumovat velké množství, a proto jsou lepší

vydatné rostlinné zdroje (cizrna, vigna čínská, čočka, červené fazole a další). Stejně tak je nutné zajistit dostatek vitamínu B12, jehož nejvhodnějším zdrojem jsou obohacené rostlinné potraviny, popř. při jejich nedostupnosti odstředěné mléko (jediné neveganské doporučení Dr. Nedleyho).

V příloze knihy najdete i pár receptů na veganské dobroty, které zlepšívají náladu.

Doktor Nedley si v praxi ověřil, že vhodná rostlinná strava je dobrým (ovšem ne jediným) pomocníkem při boji s depresí. Dovolte mi, abych ho na závěr citoval: „Existuje stále více důkazů o tom, že vegetariáni mají větší radost ze života, a dokonce i bohatší společenský život, než měli dříve. Navíc se zjistilo, že deprese a úzkost se u vegetariánů v porovnání s ostatní populací vyskytují méně často. ... Potraviny vybrané z rostlinných zdrojů poskytují všechny živiny, které naše tělo potřebuje pro zdravý a dobře fungující mozek“ (str. 111).

Veganská strava je tedy vhodnou výbavou pro život bez deprese. A tak nezapomínejte na antidepresiva ve formě sezamu, lnu, mandlí, tofu či fazolí. A pokud vás přece jen přemohou jiné příčiny deprese, vyhledejte odbornou pomoc.

Jiří Kulhavý

Vydalo nakladatelství Advent-Orion. Cena 628,- Kč. 350 stran. Rozměry 163 x 237 mm. Možno objednat si na www.a-o.cz (dodání na dobírku za 100 Kč nebo prostřednictvím regionálního zástupce zdarma).



NEW START po druhé - pohyb

V předchozím Zpravodaji ohz č. 28 jsem představil zdravotní program NEW START, jeho původ, podstatu atd. Tento všem dostupný program využívá přirozené léčebné prostředky. V úvodním článku jsme si řekli něco o výživě. Dnes bych rád ozřejmil, co se skrývá za druhým písmenem E – exercise (pohyb).

Jak nám pohyb pomáhá

Lidové rčení říká: „Co se neužívá, to zakrnívá.“ Platí to pro celý lidský organismus: svaly a kosti, srdce, plíce, mozek, klouby atd. Bez pohybu naše tělo nemůže být zdravé

Pohyb pomáhá našemu zdraví různými způsoby. Cvičení posiluje naše srdce a zároveň mu ulevuje posilováním svalů. Silnější svaly totiž lépe pumpují krev zpět do srdce. Cvičením se z nich stává „druhé srdce“. Pohyb dále snižuje krevní tlak a klidovou srdeční frekvenci, pozitivně ovlivňuje hladinu cholesterolu. Celkové zlepšení krevního oběhu přináší pohotovější myšlení, lepší spánek a rychlejší hojení ran.

Cvičení pomáhá i duševnímu zdraví, protože se při něm v mozku vylučují endorfiny, často označované jako hormony radosti. Proto se budeme cítit lépe. Cvičení zahání depresivní nálady a pomůže nám lépe zvládat stres.

A jak je snad obecně známo, cvičení pomáhá udržet si ideální hmotnost, odbourávat nadbytečné tuky a podporuje růst svalů. Pohyb dokonce posiluje kosti tím, že v nich pomáhá udržet vápník a další důležité minerály. Lidé žijící sedavým způsobem života ztrácejí po čtyřicítce vápník a kostní hmotu ve zvýšené míře. Prostě pro prevenci tolik obávané osteoporózy je pohyb důležitější než tak často doporučovaná konzumace živočišného mléka. Zkrátka pohyb zvyšuje celkovou životaschopnost a efektivnost ve všech oblastech života.

Jaký pohyb máme zvolit

Na úvod je dobré připomenout, že samozřejmě záleží na naší kondici. V případě horší kondice může být na místě konzultace s lékařem. Je vhodné začínat postupně, od menší zátěže k větší. Pravidelnost cvičení je rovněž důležitá. Rozhodně bychom měli zvolit takový pohyb, který nás baví. Při jednom experimentu se studenty na Loma Linda University v Kalifornii hladina

cholesterolu klesala jen při cvičení, které je bavilo (odběhá, tenis, plavání, běh atd.). Při stejné stravě a stejné námaze na šlapacím kole hladina cholesterolu neklesala (u několika studentů se dokonce zvýšila).

Pohyb můžeme dělit na anaerobní, který nevyužívá vdechovaný kyslík (např. běh na 100 metrů), a aerobní, při kterém tělo potřebuje kyslík v dlouhých časových intervalech (dochází k posílení orgánů přepravujících

kyslík). Našemu zdraví více prospívá aerobní pohyb. Pro lepší zdraví se při něm potřebujeme zpotit a cvičit aspoň 15 až 20 minut. Vhodnými druhy aerobního cvičení jsou (rychlá) chůze, běh a jogging, jízda na kole, plavání, běh na lyžích, zahradničení (zároveň dobrý zdroj ovoce a zeleniny pro vegany), běh do schodů, skákání přes švihadlo atd.

Ohledně pravidelnosti při sportování existují různá doporučení. Záleží na situaci, možnostech a také cíly našeho cvičení. Např. zhubnutí vyžaduje více pohybu. Optimální je cvičit 4x až 5x týdně (aspoň 20 minut aerobního cvičení) v rámci jednoho týdne. Dále bychom měli ujít nebo

uběhnout 24 km týdně. Cílem je dosáhnout hodnoty klidového pulsu 60 a méně.

Pokud vám tato doporučení přijdou náročná nebo se vám nechce pravidelně cvičit, využijte aspoň každou příležitost. Nejezděte např. výtahem, ale chodte po schodech. Místo autem jeďte na kole, místo MHD použijte vlastní nohy – ovšem tam, kde je to možné. Prostě každý krok se počítá!

Pohyb = dobrá investice

20 minut pohybu denně (asi 120 hodin ročně) nám přinese výkonnější mysl, více elánu, lepší kontrolu nad vlastními city a životem. 4 tisíce hodin pohybu za život může znamenat 40 tisíc hodin života navíc (přibližně 5 let života). Takto prodloužený život bude pravděpodobně kvalitnější než život bez pohybu. Zde popsaný výnos jistě stojí za to investovat čas do pohybu.

Nezapomeňte, že zdravý vegetarián či vegan je nejlepší reklamou na životní styl bez krutosti páchané na zvířatech. A proto cvičte pro sebe i pro zvířata!

Jiří Kulhavý

Osm složek programu NEW START

Nutrition (výživa)
Exercise (pohyb, cvičení)
Water (voda)

Sunshine (slunce)
Temperance (střídmost)
Air (vzduch)
Rest (odpočinek)
Trust (důvěra)

Zpracováno podle knih:

Vernon W. Foster – NEW START

Diehl, Ludingtonová, Pribiš – Dynamický život

NOVINKA: Záchraná služba pro velká zvířata

V dnešním příspěvku si dovoluujeme představit naprosto unikátní projekt Záchrané služby velkých zvířat. Jedná se o první mobilní ambulanci na záchranu zraněných, nemocných nebo týraných koní, hospodářských a ZOO zvířat nejen v ČR, ale v celé střední Evropě.

Skvělé zkušenosti s podobnými záchranými službami v zahraničí (např. www.gtrd.ch), současně však neustále vzrůstající počty koní u nás a tím i zvyšující se frekvence úrazů a nemocí, přitom momentální absence speciálně upravené „zvířecí“ sanitky a špatná okamžitá dostupnost zkušených a odborně i legislativně kvalifikovaných přepravců koní... To je stav, se kterým se nehodlali smířit iniciátoři celého projektu – profesionální přepravci Pavel Čechovský - Horse Taxi Brno (www.PrepravaKoni.cz), Tomáš Förchtgott - Horse Trans (www.HorseTrans.cz), MVDr. Zdeněk Žert, CSc., Dipl. ECVS - Klinika chorob koní Fakulty veterinárního lékařství v Brně (www.kchk.eu, www.vfu.cz) a MVDr. Petr Příkryl – Klinika koní Heřmanův Městec (www.klinikahm.cz).

Jakým způsobem bude tato služba fungovat? Konceptně jako kterékoliv jiné záchrané vozidlo pro lidi. Hlavním úkolem je odborná první pomoc na místě události, převoz pacienta s odbornou posádkou (v doprovodu majitele zvířete) a předání na příjmu veterinární kliniky. Prvotním a nezbytným technickým zařízením je speciálně upravená a vybavená zvířecí sanita. Jejím základem je přepravník zvířat - který splňuje všechny technické i legislativní nároky přepravy zvířat. V tomto přepravníku je umístěna samostatně pohyblivá konstrukce, která může vyjet z přepravníku nad zraněné zvíře (i ležící). Pacient se zavěsí do speciální popruhové sítě a systémem navijáků se zvedne nad povrch. Další velký naviják umístěný na přepravníku potom konstrukci i se zavěšeným zvířetem vtáhne do přepravníku. Takto bude snadné a nanejvýš humánní převážet pacienty např. se zlomeninami, kteří se bohužel doposud utráceli. Sanitka bude vybavena nejdůležitějšími prvky prvotní odborné pomoci, jako jsou infuze, resuscitace apod. Výše popsany systém je variabilní a lze jej použít i pro akutní převozy jiných velkých hospodářských nebo ZOO zvířat.

Posádku budou tvořit speciálně vyškolení řidiči – přepravci, odborně i legislativně na požadované úrovni. Nebude-li jiný zvěrolékař přítomen u pacienta na místě, bude členem posádky i veterinární lékař. Celý projekt má ambice být součástí Integrovaného záchraného systému a proto je samozřejmá součinnost s ostatními jeho složkami, zejména s centrálním dispečinkem, Hasičským záchraným sborem a Leteckou záchranou službou (v nedostupných oblastech).

Předpokládá se využití tohoto týmu nejen při akutních okamžicích zákrocích v terénu, ale i jako pohotovostní služby při důležitých jezdeckých událostech – vytrvalostní dostihy, všestrannost, historické akce (rekonstrukce bitev), filmové natáčení jezdeckých scén, zákroky jízdní policie atd., zkrátka všude tam, kde se koně dostávají do nebezpečných a rizikových situací. Předpokládaná oblast působení: celá ČR + okolní státy, kde podobné zařízení nefunguje – Slovensko, Rakousko, Polsko.

Počítá se i s prováděním osvětové činnosti, jako např. ukázky a přednášky v průběhu tematických výstav, jiných jezdeckých a agrohospodářských akcí, prezentací Integrovaného záchraného systému, dětských dnů apod.

Již dnes je jisté, že nově vzniklá Záchraná služba koní nebude schopna fungovat jen na striktně komerčním základě. Náklady na zřízení, vybavení a provoz ambulance jsou tak vysoké, že bude nutné hledat dodatečný zdroj financí pro udržení konceptu při životě. Tento projekt je ovšem natolik důležitý a nenahraditelný a má tak hluboký humánní dopad, že všichni iniciátoři věří, že se jej podaří alespoň částečně spolufinancovat z fondů EU, z dotací nebo

grantů ČR nebo ze sponzorských příspěvků apod.

Jde samozřejmě o zajištění financí, které jsou nutné pro pouhé postavení prvního prototypu sanitky a její vybavení. Tato částka je v současnosti odhadována na cca 500.000,- Kč až 800.000,- Kč, podle stupně vybavenosti přístroji. Další nemalé náklady potom bude stát samotný provoz. (Tuto částku bohužel v tomto okamžiku lze jen odhadovat na cca 500.000,- Kč / rok, protože ještě neproběhla všechna jednání o statutu Záchrané služby).

Financovat toto vše lze několika způsoby:

1. Pouze komerčně na základě vztahu nabídka služby-platba za službu.
2. Fondy EU, granty, dotace ČR, Nadace, Sběrka.
3. Prodej reklamy
4. Plnohodnotné zařazení do Integrovaného záchraného systému
5. Využití stávajících nabídek pojišťoven, popř. rozšíření o speciální pojištění podle v zahraničí fungujících vzorů. Aktuální situace vypadá tak, že Česká pojišťovna rozšíří stávající pojištění koní o pojištění záchrané akce. To je velmi důležité pro frekvenci výjezdů, aby postižení nemuseli řešit jestli na zákrok budou mít peníze či nikoliv.

Aktuální stav projektu Záchraná služba pro koně ke dni 20.02.2009

Projekt první Záchrané služby pro koně, hospodářská a ZOO zvířata se zdárně rozbíhá. Nyní se legislativně řeší právní subjektivita Záchrané služby. Uvažuje se, že by mohla mít formu Nadačního fondu nebo jiné NNO. (Konečné rozhodnutí čeká do doby než se rozhodne o případném čerpání prostředků z grantů a dotací).

Tím se podpora této myšlenky dostává do charitativní, až humanitární pozice. Fond i celý projekt sanitky bude muset mít opravdu masivní reklamu. Dnes již existují dohody s Jezdeckým a Equichannel (2 nejvýznamnější koňská média) o maximální podpoře.

Projekt bude využívat webové stránky www.KonskaZachranka.cz pro českou mutaci a www.HorseEmergency.com pro cizojazyčné mutace. Provázání s weby www.PrepravaKoni.cz a www.horsetrans.cz je samozřejmostí.

Po dokončení prvního prototypu sanitky bude v areálu Veterinární kliniky VFU v Brně tisková konference o spuštění projektu. Kromě všech koňských a zvířecích médií budou osobně nebo přes ČTK pozvána všechna další významná média. Středoevropská premiéra pro veřejnost je plánována v rámci veletrhu "Národní výstava hospodářských zvířat a zemědělské techniky + Propet" 25.-28.6. 2009 na BVV v Brně.

Strategií do budoucna je nejenom postavit tento první prototyp, ale postupně vybavit podobnými sanitkami další regiony, kvůli zmenšení dojezdových vzdáleností (podmínka IZS). První kus samozřejmě bude zůstat na brněnské klinice, která již je hlavním partnerem, garantem a patronem v jednom.

Dalším partnerem je nová velká klinika v Heřmanově Městci a tam by měl být umístěný hned druhý exemplář sanitky. Jak je uvedeno v prvotních informacích, služba bude nabízena formou reklamy i do okolních států, kde zatím nefunguje.

Iniciátoři projektu tímto děkují jednotlivcům, organizacím i firmám, které pomáhají budovat tuto bohudobou věc. Za všechny jmenujme kolegy ze Záchrané služby malých zvířat Pet-Medic (www.pet-medic.cz), kteří velmi pomáhají základními radami a firmu Kovovýroba Marek a syn (www.kovovyroba-marek.cz), která sponzorsky vyrábí první prototyp vnitřní závěsné konstrukce.

Pavel Čechovský – Horse Taxi

www.PrepravaKoni.cz

Setkání s českou mentalitou

Stejně jako každý rok se v prosinci začaly ulice plnit káděmi přeplněnými ubohými živými tvory, kteří měli tu smůlu, že se narodili jako kapři. Kolem kád se začaly tvořit zástupy lidí, nedočkavě čekající na to, aby si mohli koupit svoji oběť, ze které 24. prosince udělají sváteční večeři a budou tak oslavovat to, co si ještě drze dovolí nazývat svátky klidu, míru a lásky.

V Praze se v těchto dnech konalo několik protestních akcí proti vraždění kaprů, kterých jsem se zúčastnila. A právě tady jsem se setkala tvář v tvář s naší českou mentalitou. Některé „argumenty“ byly opravdu do nebe volající. Také jsme se dozvěděli nějaké nové věci. Dále jsme byli obeznámeni s tím, kam patříme (nejčastěji byly Bohnice a některé planety) a dostali jsme tolik titulů, že by to stačilo na menší knihu. Ovšem z mého pohledu nejhorší reakcí byl smích, v který někteří lidé propukli poté, co si přečetli naše transparenty nebo chvíli poslouchali náš projev. Smát se tomu, že někdo bojuje za životy druhých, mi přijde opravdu jako vrchol ignorace a primitivity. Bohužel takových „inteligentů“ nebylo málo.

Velmi oblíbeným „argumentem“ byla průpověď: „a co máme teda jíst? trávu?“ Tráva se rovnoměrně střídala s kořínky. Co na to říct? Těmto lidem se snad dá říct jen jediné: ano – vy konkrétně ano. Kdyby totiž nastala situace, že by tito lidé nemohli jíst maso, oni se svou inteligencí by pravděpodobně na žádnou jinou alternativu kromě kořínků (trávy) nepřišli.

Některí lidé si ani nepřipouštěli, že kapři by tu snad mohli být z jiného důvodu než z toho, aby nám lidem sloužili jako večeře. Reakce, že jediným smyslem existence kaprů je to, abychom je lovili, zabíjeli a pojídali, byla také velmi častá. Některí to vyjádřili velmi kultivovaně, pro příklad uvedu výrok jednoho mladého muže, který řekl mému demonstrujícímu kamarádovi: „vždyť ty kapry sou tu vod toho ty vole!“ Ano, spousta lidí si prostě myslí, že celý svět existuje jen proto, aby ho mohli neomezeně drancovat a vše je tu jen pro uspokojování neomezených lidských potřeb. Následky tohoto myšlení jsou mým názorem dnes již dost patrné, když svět stojí na pokraji ekologické katastrofy, způsobené významnou měrou také ohromnou konzumací masa. Navíc žádný živý tvor není na světě proto, „aby nám dával maso“.

Některí se nás snažili „dostat“ tím, že útočili na to, co my děláme či nosíme. Mnohokrát jsme se setkali s poznámkami typu „hlavně, že máte kožený boty, co?“ No na to se taky dá říct jediné: někteří lidé asi prostě zaspali dobu a mají za to, že existují jen boty kožené, plátěné a gumové. Asi nepostřehli, že na trhu se již dávno objevily boty ze syntetických materiálů, které mohou vypadat jako kůže, ale kožené nejsou. Některí se nás nesnažili umlčet skrze boty, ale rovnou skrze jídlo. Narážky typu „a co jste měli k obědu?“ nebyly ojedinělé. Některí borci si prostě asi myslí, že jdeme demonstrovat proti masakrování kaprů a máme s sebou k svačině vepřový řízek nebo housku se salámem. Ovšem nejlepší bylo, když to o nás jako jistou věc oznámili prodejci kaprů přímo do televizní kamery: „stejně půlka z nich žere vepřový“. Perlou byl také článek v pražském deníku, jehož nadpis zněl Protesty zvyšují prodeje ryb. Tato informace byla naprosto nepodložená. V textu je pak uvedena pouze jako výrok jednoho z prodejců, který není ničím podložen, tudíž nechápu, jak se mohla tato informace dostat do nadpisu jako objektivní věc.

Velmi častá útočná otázka zněla: „a proč nebojujete proti něčemu jinému?“ a následoval výčet toho, za co bychom měli bojovat, většinou to byly děti, ale i psi a bezdomovci. Tuto reakci její inteligencí mohu přirovnat k reakcím typu: „studuji sociální a masovou komunikaci“ – „a proč nestuduješ ekonomiku?“ nebo „mám modrý svetr“ – „a proč nemáš zelený?“

Některí by si měli uvědomit, že i my jsme jenom lidé (přestože jsme byli označeni i za mimozemšťany), kteří mají dvacetičtyřhodinový den a opravdu se nemůžeme věnovat všem problémům světa.

A to, že existují jiné a třeba i závažnější a větší problémy neznamená a nesmí znamenat, že by se kvůli tomu měly přehlížet problémy jiné, někým nahlíženy jako méně důležité. Navíc by mě zajímalo, proti čemu či za co bojují lidé, kteří na nás útočí takovými dotazy, a komu pomáhají oni.

Některí si zase mysleli, že nemáme co dělat, a proto demonstrujeme. Je opravdu úžasné, že si někdo myslí, že před Vánocemi nemáme my – studenti, pracující (a někteří obojí) ve svém volném čase do čeho píchnout, a proto děláme akce za práva těch, kteří se nemohou bránit a stojíme 8 hodin v mraze venku několik dní po sobě.

Také se objevily hlasy starší generace (někdy také jedinců sotva o pár let starších), že nás to časem přejde až budeme starší nebo že z toho vyrosteme atd. Ano... komu je míř jak 50 a nebyl v Rusku, tak neví o životě nic... :-)

Na konec jsem si nechala pár opravdových perliček:

Jedna paní, poté co se neúspěšně pokoušela vytrhnout projev z rukou slečny, která mluvila do megafonu, nás začala napadat, že zabíjíme a týráme zeleninu. Tato reakce je také dosti častým výplodem některých slabších mozečků, takže to nás nerozesmálo, ovšem paní nasadila svému plamennému projevu o vraždění zeleniny korunu prohlášením, že trháme zeleninu ze stromů (s naznačením příslušného pohybu trhání seshora). Po tomto prohlášení jsme se opravdu upřímně rozesmáli a paní raději odešla.

Další cenné moudro nám sdělil pán, který nám s kamennou tvářou sdělil, že nebudeme moct mít děti. Na naši otázku, jak na to přišel, odpověděl, že někdo dělal nějaký výzkum na jednom druhu ptáků (mám dojem, že se jednalo o modřínky) a zjistilo se, že pokud se tito ptáčci živili jenom obilím, tak neměli mláďata. Komentář snad není třeba :-)

Nemohu také nezmínit jednoho staršího pána, který nám naprosto vážně řekl, že když demonstrujeme proti zabíjení kaprů, tak musíme chodit nazí, jinak nemáme nárok proti něčemu protestovat.

A jeden pán byl z našeho protestu tak rozčilený, že se mu asi pomotaly souvislosti v hlavě. Začal na nás křičet: „Tak nebudeme zabíjet kapry, budeme zabíjet psy, ty tady všude se*ou!“ A nemohl pochopit, že nechceme zabíjet nikoho.

Takže mohu říct, že zážitky z „kaproakcí“ byly opravdu zajímavé a bohaté. Ovšem v žádném případě nelze říct, že by reakce byly jen negativní. Ty sice převažovaly, ale o to víc potěšily reakce pozitivní, se kterými jsme se také každý den několikrát setkávali. Některí lidé za námi chodili a vyjadřovali nám svou podporu, spousta jich chtělo podepsat petici (žádnou jsme bohužel neměli). Slyšeli jsme od některých lidí, že je to super, že tam jsme, že bojujeme za správnou věc, a ať vydržíme. Některí nám přišli říct, že mají stejný názor a že s námi souhlasí. A dokonce se objevili i lidé, kteří nás vůbec neznali, ale zastavili se u nás a několik hodin nám pomáhali s rozdáváním letáků, jedna slečna dokonce fotila vykládku kaprů. Byla to skvělá podpora.

Letos určitě vyrazíme do ulic zase a já jen pevně doufám, že se do akcí za práva zvířat zapojí co nejvíc lidí. Pořád je za co bojovat a má to smysl a bude to mít smysl, dokud za to bude bojovat poslední člověk!

Iva Chvalovská, aktivistka

Pořad České televize „Ta naše povaha česká“

V lednu jsme s filmovým štábem České televize připravovali příspěvek ohz do pořadu „Ta naše povaha česká“ na téma „Když trpí zvíře“, který byl odvysílán 10.3.2009 na ČT 2. Scénář tohoto pořadu napsal Pavel Hub, který také připravil článek do Zpravodaje ohz:

Proč vznikl scénář tohoto pořadu?

Protože se považují za svobodného člověka a protože svobodu chápou především jako možnost odporu vůči poznanému zlu.

Tím myslím skutečné zlo, které je v lidské společnosti hluboce zakořeněné a které je zároveň utajované či ignorované. Ve srovnání se kterým jsou tahanice o lékařské poplatky nebo učitelské platy vyložené směšnou záležitostí.

Tím zlem je skutečnost, že kvůli našemu mlsnému žaludku jsou týrány a zabíjeny jiné cítící bytosti, které v neodůvodněné pýše pokládáme za podřadné.

Jak je možné, že tolik citově lpíme na svých kočkách a pejscích, které nazýváme „domácími mazlíčky“, zatímco ostatní zvířata pokládáme za pouhé „maso“? Rozdělujeme tím realitu, která je jednotná a celistvá, na chtěnou a nechtěnou. Tím ale žijeme ve lži a v neuvědomované schizofrenii.

Samozřejmě, že je dále možné tvářit se, že žádný problém neexistuje. A většina z nás to tak dělá – podle rčení „co oči nevidí, srdce nebolí“. Takže jsme takzvané „v pohodě“, cpeme se uzeninami a masem v úhledném balení, a tím podporujeme ještě bezcitnější lidi, kteří si na trýznění a zabíjení zvířat založili své živobytí.

Pokud jde o tradiční venkovskou zabijačku, k níž docházelo tak jednou do roka, je dnes již záležitostí spíše folklorní a jedné rodině zdaleka nestačí. Lidé přibývá, města se rozrůstají a člověk si už na maso vypěstoval závislost srovnatelnou s jinými druhy závislostí. Řezníci a stroje jedou naplno, ale my hrůzu zvířat nevnímáme a jejich řev neslyšíme.

Ten, kdo si tyto věci jasně uvědomuje, už nemůže sníst maso bez pocitu smutku. Z tohoto důvodu jsem se stal vegetariánem a proto vznikl i tento scénář.

Když trpí zvíře ...

„Zvířata jsou mí přátelé a své přátele nejím.“ (G.B. Shaw)

„Skutečná dobrota člověka se může projevit v naprosté čistotě a svobodě jen vůči tomu, kdo žádnou sílu nepředstavuje. Skutečná mravní zkouška lidstva, ta nezákladnější (uložená tak hluboko, že uniká našemu zraku) záleží v jeho vztahu k těm, kteří jsou mu dáni na pospas - ke zvířatům. A zde došlo k základnímu debaklu člověka, tak základnímu, že právě z něho vyplývají všechny ostatní.“ (Milan Kundera)

„Svět je nebezpečné místo k životu - ne kvůli těm, kteří páchají zlo, ale kvůli těm, kteří na ně koukají a nechají to tak.“ (Albert Einstein)

Ve vztahu vůči zvířatům žije většina Čechů v podivném druhu schizofrenie: rozmazlujeme své „domácí mazlíčky“ (lék na naši osamělost a potřebu sdílení citu) a zavíráme oči před krutým osudem tzv. „zvířat jatečných“ či „užitkových“. Tuto skupinu zvířat pokládáme (snad vlivem tradice) za „maso“, tj. pouhý materiál pro náš nenasytný a rozmlsaný žaludek. Vyvozující svou nadřazenost ze schopnosti myslet a mluvit osobujeme si zároveň právo zotročovat „méně vyvinuté“ bytosti, jež tuto schopnost neprojevují. Jinými slovy: náš blahobyt je vykoupěn utrpením tvorů, kterým upíráme slitování. Ač si to nepřipouštíme, jsme vůči nim zatíženi nezměrnou kolektivní vinou.

Skutečnost, že jsou zvířata živými tvory, kteří mají nárok a právo na plnohodnotný život, většinou chápe každý rozumný člověk. Nicméně i v zákonech vyspělých zemí jsou zvířata chápána jako věci, zboží a zemědělské produkty. V rozvojových zemích jsou sotva zákony chránící lidská práva, natož ta zvířecí. Mezinárodní organizaci pro ochranu hospodářských zvířat (Compassion In World Farming - CIWF) se podařilo, po devítiletém úsilí, doplnit smlouvu o Evropské unii o ustanovení, jež přisuzuje zvířatům status „cítící bytosti“. Tento unikátní počin, ke kterému došlo v Amsterdamu v roce 1997, se odrazil také u nás v nedávno přijaté novele zákona č. 246/1992 Sb. na ochranu zvířat proti týrání který mimo jiné říká:

„Účelem zákona je chránit zvířata, jež jsou živými tvory schopnými pociťovat bolest a utrpení, před týráním, poškozováním jejich zdraví a jejich usmrčením bez důvodu, pokud byly způsobeny, byť i z nedbalosti, člověkem.“

Zacházíme ale s hospodářskými zvířaty opravdu šetrně? Není nelítostný konzum v České republice patrnější než v jiných zemích Evropské unie? Organizace i jedinci, kteří podmínky hospodářských zvířat v ČR monitorují, se shodují v jedné smutné věci: zápas o práva zvířat je až příliš často bojem s větrnými mlýny. V čem konkrétně je tedy problém?

Stručně řečeno v tom, že hovoříme dvojitě řečí, že se zákon rozchází s realitou. S bolestí vnímajícím zvířetem nadále zacházíme jako s neživou věcí. I když se média snaží tento stav věci reflektovat, jejich pozornost je úzce zaměřena na toulavé psy a kočky. Byli jsme konsternováni „případem Morávka“, kdy skupina opíjejících se pubertáků brutálně utýrala kočku. Pobřečeli jsme si u televize a nějaký čas sledovali, zda pachatelé budou dopadeni a zda obdrží trest, jež by uchlácholil náš smysl pro spravedlnost. Nestalo se tak: soudcův výnos bychom mohli nazvat směšným, kdyby nás ještě víc nezavrtalo do pocitů beznaděje a duševního marasmu. Tady jsme u problému číslo 1:

Nové paragrafy na ochranu práv zvířete přinesly navýšení trestů pro jejich trýznitele. Nyní jde o to, aby orgány činné v trestním řízení a v justici nebyly benevolentní jako doposud a aby za týrání zvířat skutečně udílely přísné tresty. Protože: pokud se postihu za týrání zvířat týče, je na tom Česká republika ve srovnání s vyspělými členskými státy EU nejhůř. Násilí na zvířatech trvale stoupá a počet odsouzených rok od roku klesá.

Druhý problém je ještě závažnější: Jak to, že zavíráme oči před osudem jatečných zvířat? Nemají tito tvorové „v koncentracích“ nárok na mnohem větší mediální pozornost? Rostoucí počet vegetariánů a příspěvkových ochranných organizací svědčí o tom, že citlivost vůči všem trpícím zvířatům ve společnosti roste. Ale není to záležitost pouze citlivých povah. Také ti, kdo přemýšlejí důsledně a v souvislostech, odmítají setrvávat ve stavu nevědomé schizofrenie a volí raději cestu sebeomezování. Chápou, že konzumace masa je nejenom problematická, ale do značné míry také pokrytecká. Protože:

Kdo z nás je schopen zvíře zabít? Proč platíme řezníky a další přísluhovače, aby tuto bestialní práci odvedli v ústraní za nás, abychom my mohli mít čisté svědomí? Nechybí nám odvaha podívat se pravdě do očí? V jednotlivých odstrašujících případech se ptáme, proč se podobné věci dějí a proč jim nedokážeme zabránit. Je ale snadné poukázat na zlo, které je mimo nás. Proč se nás stejně silně nedotýká bolest týrané či popravené krávy, ovce, nebo slepice? Protože se odehrává mimo mediální, a tím pádem i naši pozornost. Protože nás nutí zamyslet se nad vlastním sobectvím a lhostejností.

V západních zemích, zejména v Anglii, si skutečný stav věcí uvědomují již od 80. a 90. let. Média informují obyvatelstvo, které při výběru potravin bere čím dál více v potaz jejich původ - z údajů na obalech lidé zjišťují, jestli bylo uděláno maximum pro „welfare“ (pohodu) zvířat. Mnozí přecházejí rovnou na vegetariánství, k čemuž jim dopomáhá síť prodejen zdravé výživy, mnohem rozsáhlejší než u nás. Znamená to, že máme problém pustit z hlavy? Nepochybně by si to mnozí přáli - zejména ti, kteří z utrpení zvířat dlouhodobě profitují, lobby živočišného a farmaceutického průmyslu. Nám ostatním zatím postačí pochopit, že problémem nejsou tolik jednotlivé případy týrání zvířat, jako spíše každodenní realita spojená s jejich chovem a porážením.

Chceme-li mermomocí zůstat „masožrouty“, bylo by fér, kdybychom jimi alespoň byli vědomě, tj. na základě konfrontace s realitou. Proč by například školy nemohly organizovat exkurze do masokombinátů? Ať každý, kdo chce jíst maso, nejdříve vidí, jak maso „vzniká“. Donkichotství? Utopie? Jak pro koho. Organizace jako ochránce hospodářských zvířat, Otevřít oči a mnohé další odvíjí svoji činnost právě z této základní pohnutky. Jejich aktivisté kradou tajemství zvířecích farem a velkochovů a přinášejí je veřejnosti doslova pod nos: šokující záběry někdy promítají přímo na ulici.

Pavel Hub

<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/40923510011008-ta-nase-povaha-ceska/>



Telecí embrya na talíři

V sobotu 10.1.2009 se ve Vídni konala hostina, kde se podávala telecí embrya těm, kterým běžné části mrtvol zvířat nestačí. Pořadatelem této perverzní akce byl Christoph Theiler, provozovatel Galerie Wechselstrom ve Vídni. Telecí embrya jsou získávána císařským řezem ve 22.-25. týdnu březosti. Jakmile je embryo venku, je co nejrychleji zabito bodnutím do srdce. Zárok je údajně po kraví matku lehce snesitelný a tato může být po krátkém odpočinku, tedy asi po dvou týdnech opět (uměle) oplodněna.

„Umělec a hudebník“ Christoph Theiler vyzýval před akcí k zaslání „kreativních receptů“, které se měly na akci realizovat, tři nejlepší z nich měly být ohodnoceny 100.- Eur za každý. Vstupné na tuto akci bylo 45.- Eur – tolik stojí těmto lidem potrácené mládě za to.

Nejvyšší čas na úpravu zákona na ochranu zvířat, aby se takové a podobné týraní zvířat pod rouškou „umění“, „vědy“ a „náboženství“ neopakovalo nejen v Rakousku, ale i v ČR!



Z korespondence ...

JEDNOU PRO VŽDY!

Dobrý den Marcelo, chci se Vás na něco důležitého zeptat! Když jsem se pár lidem z okolí zmínila, že bych s Vaší organizací velice ráda spolupracovala, tak jsem z jejich strany dostala odpověď, že by nikdy nepodporovali organizaci, která má co do činění s neonacisty. Slyšela, jsem že se stýkáte s lidmi, kteří vedou ve Švýcarsku neonacistickou ultrapravicí a že Filip Vávra je dokonce členem ohz. Potvrdil to i jistý Kolesar, který prý s Vámi jednu dobu ohz vedl. Nerada bych si na základě neověřených „keců“ dělala jakékoliv závěry, proto Vás prosím o Váš názor na tuto záležitost. Nicméně má nabídka stále platí, jelikož co je tím nejdůležitějším pro mne, je chránit zvířata a to si myslím, že ohz dělá dobře. Nemám ráda, když se snaží někdo někoho pošpinit, ale pokud to však byla pravda, chtěla bych se jí dozvědět přímo od Vás. ... Předem děkuji za odpověď. S pozdravem, Andrea

Dobrý den Andreo, děkuji za Vaše dotazy, na které ráda odpovím. ohz s neonacisty nespolečně pracuje a ani se nestýká s neonacistickou ultrapravicí at' už v ČR nebo v zahraničí. Toto tvrdí ti, kteří se stále snaží špinit ohz včetně bývalého zaměstnance ohz Michala Kolesára, který dostal výpověď kvůli závažnému porušení pracovní kázně. Filip Vávra není členem ohz a ani nijak jinak s ním nejsme ve spojení nebo spolupráci, nikdy jsem se s tímto člověkem ani nesešla, na rozdíl od Michala Kolesára, který si s ním dokonce i vyměňuje odkazy na stránky apod.. Proč kvůli tomuto není napadán on? Kéž by jednou všichni tzv. ochránci zvířat chránili zvířata místo špinění a maření času aktivistů jiných organizací, kteří pomáhají zvířatům. ... V příloze zasílám aktuální vydání Zpravodaje ohz, kde zveřejňujeme výsledky naší nezištné práce pro zvířata. Přeji hezké odpoledne, Marcela Frei

*

EKOLIDÉ?

Dobrý den, jmenuji se Lukáš Kroupa a chtěl bych Vás informovat o nově vznikajícím občanském sdružení Ekolidé. Internetový server www.ekolide.cz již rok úspěšně provozují studenti SŠZP v Klatovech na vlastní náklady, Tito studenti stojí i za vznikem občanského sdružení, které si dalo nemalé cíle. Naším hlavním cílem je zlepšování celkové životní úrovně v rozvojových afrických zemích, kde je enormní nedostatek pitné vody. Protože čistá voda je nepostradatelnou a stále cennější látkou pro život na Zemi, rozhodli jsme se, že se pokusíme získávat finanční prostředky hlavně pro vybudování vodních vrtů v Africe. Dále je naší snahou objektivně prezentovat globální problémy a problémy životního prostředí s možnostmi jejich řešení. Byli bychom velmi rádi, kdyby byla možnost zmínit se o nás na vašem webu a to za možnosti vzájemné výměny linku. Více informací najdete na internetových stránkách www.ekolide.cz, kde se také můžete zaregistrovat a získat tak možnost odeslati novinek na webu prostřednictvím emailu. V případě, že máte jakékoliv dotazy, rád je zodpovím. Prosím Vás o zaslání odpovědi i v případě, že nemáte zájem o spolupráci. Děkuji. S pozdravem Lukáš Kroupa, Občanské sdružení EKOLIDÉ

Dobrý den, děkuji za odkaz na Vaše stránky a informace o Vašem projektu. Zajímalo by mě, jaký způsob stravy resp. životní styl (vzhledem ke globálním problémům a problémům životního prostředí) upřednostňují vedoucí Vašeho sdružení EKOLIDÉ. Děkuji předem za odpověď. S pozdravem Marcela Frei

Dobrý den, za sebe se musím přiznat, že vegetariánem nejsem ba naopak. Hlavní problém totiž nevidím v tom, že se zvířata zabíjí, pokud je hlavním důvodem zdroj potravy. Jsme součástí přírody, ve kterém funguje potravní řetězec a potravní pyramida, na jejíž vrcholu se nachází člověk. V přírodě je naprosto normální, že silnější druh pozře toho slabšího, aby přežil. S čím ale nesouhlasím je způsob chovu hospodářských zvířat. Ten probíhá často v nepřírodných a stresových podmínkách bez ohledu na samotnou hodnotu života zvířete. A v tom vidím hlavní problém chovu zvířat. Částečně se tohle snaží změnit ekologické zemědělství, jehož podstatou je pěstování rostlin a chov zvířat v co možná nejvíce přirozených podmínkách. Vzhledem k neustálému zvětšování lidské populace není možné, podle mého názoru, aby nám naše planeta poskytla takové množství potravin, abychom mohli přestat jíst maso, které nám poskytuje několik nenahraditelných látek potřebných k životu. Osobně však proti vegetariánství nic nemám a respektuji každého člověka, který se tak rozhodl. Je totiž na každém z nás jaký postoj k tomuto a vůbec ke všem problémům světa přistoupíme. Důležité ale je, aby každý z nás měl pravdivé a skutečné informace a mohl se podle nich rozhodnout. Doufám, že jsem Vám alespoň ve stručnosti zodpověděl na Vaši otázku. Pokud máte zájem nás podpořit, zasílám odkaz na banner. Přeji šťastné a veselé Vánoce a mnoho úspěchů, zdraví a lásky v roce 2009. S pozdravem Lukáš Kroupa

Dobrý den, děkuji za Vaše vyjádření. Nestačím se divit, jak málo ví „ekolidé“ o spojitostech mezi konzumací nejen masa, ale i jiných živočišných potravin a znečišťování životního prostředí. Doporučuji Vám shlédnout dokument „Vykořisťování Země“, který najdete na našich stránkách (sekce materiály ohz). O podmínkách, ve kterých musí tzv. hospodářská zvířata trpět, ani nemluví. V příloze zasílám aktuální vydání Zpravodaje ohz, starší vydání Zpravodaje ohz najdete na webu ohz. S pozdravem Marcela Frei

*

KOČKY NA SILNICI

... Zrovna teď mám asi týden doma ročního kocourka sraženého autem. Byla to úplná náhoda, ležel uprostřed cesty, tak jsem ho chtěl odklidit, at' jej nerozjezdí auta a když jsem ho bral, tak byl ještě teplý a najednou mrknul, tak jsem s ním šel na veterinu. Má prasklou pánev a vyražený přední špičák. Udajně by se to nemuselo ani operovat pokud se to ještě nějak nerozjede. Tak uvidíme... Mirek

To je krásný, že jsi zachránil kocourka! Já také sbírám, pokud možno, všechno, co leží na silnici. Jak je vidět, někdy se to vyplatí! Marcela Frei



Pomoc ježkům na jaře

S příchodem jara nastává pro ježky nová životní etapa, probouzejí se ze zimního spánku, začínají hledat potravu a přivádět na svět nová mláďata. Velmi často se stává, že lidé odnášejí z přírody malá mláďata – kojence, s odůvodněním, že našli hnízdo bez matky. Činí tak v dobré víře ježkům pomoci, avšak mnohdy neví pár velice důležitých informací. Ježčí samice často od mláďat dobrovolně odbíhá za účelem shánění potravy nebo může být něčím vyrušena. Zpravidla se ale k mláďatům opět vrací. Pokud nalezneme hnízdo bez dospělého jedince, je velmi rozumné na mláďata nesahat, zkontrolovat, jestli matka neleží někde poblíž mrtvá – jestliže ne - počkat pár hodin a poté se podívat, zda se samice k mláďatům nevrátila. Teprve takto opuštěná mláďata odebereme opatrně z hnízda. Je velice důležité ježčata uložit do tepla. K tomu nám může postačit deka nebo svetr. V žádném případě nesmí tato malá mláďata prochladnout. Velice často pak dostávají zápal plic a záhy umírají. Je třeba si také rozmyslet, co s mláďaty uděláme. V žádném případě záchrana ježka nespočívá v tom, že jej odnesu z přírody a předám někomu jinému. Ježkům prospívá individuální péče, hlavně, pokud se jedná o kojence. Záchrané stanice mají často přeplněno, nebo nemají k dispozici tolik lidí, kolik péče vyžaduje. Pokud se rozhodneme o ježčata pečovat sami, mají velmi vysokou šanci na přežití. Umístíme je tedy do sucha, tepla, nejlépe do deky, pod kterou dáme láhev s teplou vodou – bude je hřát. Nikdy nedáváme mláďata přímo na topnou láhev! Jejich kůže je ještě příliš slabá, lehce by mohlo dojít k popáleninám. Také by měla mít šanci si sama z lahve slézt – to pro případ, že jim bude horko. Nesmí však výběh opustit úplně, prochlada by. Nikdy ježkům nepodáváme kravské mléko! Ježčí organismus není uzpůsoben pro příjem tohoto mléka, velmi rychle dostávají průjem, dochází k dehydrataci s následkem smrti. Výborné pro odchov je sušené mléko pro kočičí sirotky (dá se zakoupit u veterinárního lékaře). Ředí se dle návodu a přidáváme do něj slabý výluh z fenyklu (předejdeme tak nadýmání). Malí jedinci se kojí dle potřeby (nejlépe však po 3 hodinách), větší zhruba po 4-5 hodinách. Po každém krmení je velice důležité ježčata „vyprázdnit“ a to tak, že přejíždíme vlhkým tamponkem (postačí i štěteček) kolem řitního otvoru mláďat. Sama to ještě neumí – ježčí matka je v přírodě „omývá“ jazykem. Když se začnou ježkům klubat zoubky, začínáme je pomalu navykat na masitou stravu – např. kvalitní kočičí konzervy či kapsičky pro koťátka. Když začne mládě samo přijímat potravu, vyměníme mléko za čistou vodu. Více informací naleznete na stránkách

www.jezekvnuzi.estranky.cz

Další aktivity ohz leden - březen 2009

- Leden** Zpravodaj ohz číslo 28
Celodenní osvětová a petiční akce v Olomouci
Natáčení s týmem ČT pro pořad “Když trpí zvíře”
Rešerše
- Únor** Příprava Zpravodaje ohz číslo 29
Stěhování kanceláře a skladu materiálů ohz
Rešerše
- Březen** Příprava Zpravodaje ohz číslo 29
Certifikování výrobků SUNFOOD V-logem
Rešerše

Průběžně vyřizujeme korespondenci s dotazy ohledně ochrany zvířat, vegetariánství & veganství, ochrana spotřebitele apod.. Pomáháme také při řešení případů týrání zvířat tam, kde nemůžeme jednat přímo. Dále rozesíláme inform-ační materiály ohz zájemcům ze všech koutů ČR, kteří je ochotně šíří dál mezi lidmi, pořádají sami osvětové akce nebo aktualizují nástěnky na téma ochrana zvířat. Podepisujeme petice jiných organizací na ochranu zvířat.

Děkujeme všem, kteří se nezištně ve svém volném čase podílí na aktivitách ohz pro zvířata.

Utrpení slepic při přepravě (pokračování)

Ve Zpravodaji ohz číslo 27 v září 2008 jsme vás infomovali o případu utrpení slepic při přepravě firmou KAVAPO Těšnov, se kterým jsme se obrátili na Krajskou veterinární správu (KVS) pro kraj Vysočina v Jihlavě a zveřejnili odpověď veterinárního inspektora inspektorátu KVS v Pelhřimově. Kontrolní zjištění na základě našeho podnětu mělo být předáno na ústřední pracoviště KVS v Jihlavě k rozhodnutí o dalším postupu. Požadovali jsme informace o tom, zda se tak stalo a zajímalo nás, jaký byl výsledek. Po několika urgencích jak inspektorátu KVS v Pelhřimově, tak i KVS v Jihlavě oba zodpovědné orgány k tomuto případu mlčí. Jak jsme předpokládali, celá kauza skončila pravděpodobně někde v šuplíku a týrání zvířat se neřeší. Proto:

**JEZTE DNES VEGETARIÁNSKY* – Z LÁSKY K VAŠEMU ZDRAVÍ,
KE ZVÍŘATŮM A K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ! *Vegetariánství bez masa,
mléka a vajec – životní styl bez utrpení zvířat (veganství)**

Mějmerádi zvířata – a ne k jídlu! ... teprve pak nebude co převážet a přitom týrat.

Costou na rešerši o vánocích 2008 - tato slepice (bez hlavy!) se jich už nedožila.



Veselé velikonoce? Jak pro koho!



Slepice namačkané v těsných drátěných klecích. Velikost životního prostoru je menší než formát A4. Nosnice trpí zlomeninami a deformacemi končetin. Pomocí umělého osvětlení je navozován umělý režim dne. Haly jsou bez oken.



V takových podmínkách je jejich přirozená délka života zkrácena na desetinu.



Kontejnery určené pro úhyny se plní denně. Vyprazdňují se méně často.

Zkuste velikonoce bez vajec - nenechávejte tuto tradici platit životy nosnic!