



ДОРИ И ДА ОБИЧАТЕ МЕСО

Можете да спестите на стотици животни живот, изпълнен със страдание



“Много от рутинните практики за отглеждане на животни във ферми в страната биха били незаконни, ако се прилагат спрямо котки и кучета.”

Джонатан Ловърн, Ръководител на Съвета, Хуманно Общество на Съединените Щати



Мъжките пиленца като Кевин са убивани чрез пускането им в гигантска мелница

ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ С КЕВИН



Кевин е едно пиленце с късмет. Той е отгледан от индустрията за производство на яйца, но също както всички останали мъжки пиленца не може да снася яйца. Мъжките пиленца като Кевин обичайно са убивани, чрез хвърлянето им в гигантска мелница. За щастие, Кевин бе спасен и сега живее живота си в приют за животни.

Както всички пиленца, личността на Кевин е уникална. Изследванията показват, че пиленца като Кевин могат да броят до десет. Те притежават усет за време и могат да прогнозират бъдещето: биха се отказали от малка награда сега, за да получат по-голяма на по-късен етап.



Кокошките-носачки прекарват всяка минута от живота си в клетки, пълни с изпражнения. Клетките са толкова малки, че кокошките почти не могат да се обръцат и разперят крилете си.



Пиленцата, отглеждани заради тяхното месо, прекарват живота си натъпкани в масивен склад. Те са били селектирани да растат толкова бързо, че когато навършат един месец, много от тях изпитват болка при ходене. Амонякът от отпадъците е толкова концентриран, че изгаря очите, кожата и дробовете им.



Когато пиленцата се разболеят, те може да бъдат бити по главата с метален прът или оставени да се мъчат до смърт. В клиниката са подлагани на електрическо парализиране, преди да им прережат гърлата. Ако избегнат бръснача – както много други птици – те се удавят в резервоар с щавецо гореща вода.



ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ С ЕМИЛИ



През 2009 работник във ферма в Пенсилвания откри, че прасенце на име Емили (по-горе) бе намерило начин да избяга от клетката си. Но на Емили не бе достатъчна собствената ѝ свобода. Тя обикаляше наоколо и сваляше резетата на вратите на останалите клетки. Неговите колеги потвърдили, че това се случва често: когато едно прасенце се научи как да бяга, обикновено се опитва да покаже на останалите как да правят същото.

Емили и останалите прасенца сънуват, когато спят. Те са приятелски настроени и социални, и търкат носовете си с близките си приятели. Поради това, че са толкова интелигентни - дори по-умни от котките и кучетата - те подлудяват, когато са затворени. Някои многократно захващат металните пръти на клетката, докато зъбите им се разбият. Други се депресират и лежат на мръсния под без да мърдат. Едва на шестмесечна възраст прасенцата като Емили са убивани чрез електрически ток или ударени в главата с метален прът. Прасенцата, които не умрат веднага, са удавяни в щавеща вода.

Тъй като индустриите за производство на месо, млечни продукти и яйца се борят, за да скрият практиките си от обществеността, разследващите организации продължават да документират жестоката експлоатация на животните. Злоупотребите, които се смятат за жестоки от широката общественост, са стандартна практика в индустрията. Свинете майки са затворени в кошари почти през целия си живот. Работниците отрязват опашките на прасенцата и ги кастрират без обезболяващи. На пилетата, които се отглеждат за снасяне на яйца, се отрязват върховете на човките, така че да се побират в претъпканите клетки.

Кравите дават мляко, за да хранят малките си. За да вземат млякото им за хората, фермерите отделят теленцата от майките им. Обикновено се отделят в рамките на 24 часа от раждането им, което причинява на майките голям стрес. Всички тези практики се изпълняват, за да сведат до минимум разходите за труд, разходите за фураж и капиталовите инвестиции. Единствените неща, които са максимизирани, са печалбите и страданията на животните. Всеки път, когато интересите на животните влязат в конфликт с печалбите, животните губят.

“По този начин нашите животни не могат да се обръщат в продължение на около 2.5 години, докато са в боксовете за прасета... Не знам кой е попитал свинята дали иска да се обърне.”

Дейв Уорнър, Директор „Комуникации“, Национален съвет на производителите на свинско месо





Пилетата биват хвърляни в транспортни колички, което често им причинява наранявания.

ЖИВОТ, ИЗПЪЛНЕН С МИЗЕРИЯ

“Очите ти сълзят непрекъснато от изпаренията на собствената ти урина, хъркаш и се задъхваш като пенсиониран миньор и си обкръжен във всеки един момент на деня от мишки и рояци мухи. Ако си бройлер (пиле, отглеждано специално за месо), благодарение на „месната наука“ и нейните химични лостове—хормони на растежа, антибиотици и фураж, подложен на инженерна обработка – тежиш поне двойно в сравнение с това, което би тежал в

природата, но ти липсват мускулите, необходими за патешко ходене, да не говорим за летене.

Както кокошките-носачки – вашите събратя по страдания – се разболяваш на млада възраст с болестите на напредналите години: сърдечни заболявания, остеопороза. Честно казано, истинска пощада е, когато си мъртъв и обработен след 45 дни, извлечен от полога на пода и заколен. Кокошките-носачки, които остават след теб, ще останат да живуркат за още две години или повече (или докато се „изхаят“ и вече не могат да произвеждат яйца), след това и те биват убивани.”

Списание „Рولينг Стоун“
“В търбуха на звяра” 12/10/13



Пиленцата биват манипулирани по такъв начин да растат толкова бързо, че много от тях се срутват под собственото си телло.



Поточната линия на смъртта се движи толкова бързо, че много пиленца се изплъзват на бръснача.

АГОНИЗИРАЩА СМЪРТ

Животните, които оцелеят при тежките условия във фермите, са възнаградени с ужаса на клането.

Пиленцата са грубо събирани, което довежда до счупване на крехките им кости. Както и всички останали животни, те са откарвани до кланицата в изключително горещо или в смразяващо студено време.

В кланицата работниците поставят краката на пиленцата във вериги, които ги държат на място с главата надолу по поточната линия на смъртта. Главите им преминават през захранена с електричество вана с вода, която ги парализира. Следващият етап е автоматизираното острие за прерязване на гърлата, но много пиленца преминават покрай бръснача без да им бъдат прерязани гърлата. Някои от тях продължават към следващия етап – резервоари



за ощавяне, предназначени за разхлабване перата на птиците – докато са все още в съзнание.

Тези птици често могат да бъдат идентифицирани, тъй като плътта им става ярко червена, докато се дават в резервоара за щавене.

Прасетата също така могат да влязат в резервоара за щавене, докато са живи и се борят. На кравите може да им бъдат отрязани копитата и кожата им да бъде смъкната, преди да умрат.

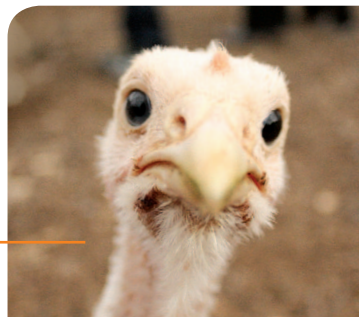


ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ С ТЕЗИ, ЧИИТО ЖИВОТИ СПАСЯВАТЕ

Агро-икономистите са установили, че когато хората ядат по-малко месо, производителите отглеждат и убиват по-малко животни. Ето някои индивиди, за чието спасяване можете да помогнете всяка година.



— 21 пиленца като Тили
и още повече, ако
изключите яйцата



Пуйка като Клав —



— Прасенце като Боб Харпър



Крава като Меган —



© Can Stock Photo Inc./iStock

“Те са като плаващи свиневъдни ферми... Заболяванията и паразитите (в рибовъдните ферми) са много разпространени.”

Дъ Лос Анджелис Таймс, „Рибовъдните ферми се превръщат в говедовъдните ферми на морето”

Около половината от рибата, която се консумира от хората, не идва от природата. Тя се отглежда в претъпкани оградени пространства, където стресът, скупчването и мръсната вода причиняват смърт и болести.

Тъй като са подложени на стрес поради претъпканото жизнено пространство, рибите понякога отхапват перките, опашките и очите на другите риби.

Рибите, издърпани от водата, страдат, тъй като хрилете им спадат. Може да им отнеме до десет минути, докато умрат. След като бъдат извлечени от дълбините на океана, очите им се изцъклят и стомасите им се обръщат поради промяната в налягането.

Риби като Келвин са с дългосрочни спомени и са достатъчно умни, за да научават номера. Както всички животни, отглеждани във ферма, рибите са лошо третирани — те просто нямат гласни струни, за да крещят.



Дузени риби като Келвин

ЕДНА ПО-ДОБРА ВАША ВЕРСИЯ



Академията за Хранене и Диететика / The Academy of Nutrition and Dietics/, най-голямата организация на професионалните нутриционисти в света, казва, че консумацията на вегетарианска или веганска храна води до множество ползи и е безопасна за хората от всякаква възраст, включително за бременни жени.

Диабет тип 2 се превръща в здравна криза, но вегетарианците са с много по-ниска вероятност от развитието на това заболяване. Консумацията на по-малко животински продукти често води до по-нисък холестерол, по-ниско кръвно налягане, понижена телесна мазнина и понижен риск от развитието на рак.

Много елитни спортисти и хора, които се занимават с бодибилдинг, са вегетарианци или вегани. Можете да поръчате нашата книжка Състрадателен атлет /Compassionate Athlete/ на VeganOutreach.org.

“Съвсем искрено мога да кажа, че да си веган е не само най-ефективният начин за постигане на пълна сила на тялото, но е и най-хуманният.”

Дейвид Картър, играч в Националната Футболна Лига





„В качеството ми на лекар по медицина, смятам, че възприемането на хранителен режим на растителна основа е едно от най-важните неща, което някой може да направи, за да предотврати водещите причини за заболяване.“

Доктор Майкъл Грегър, NutritionFacts.org

ПРАВЕТЕ ГО ПО ПРАВИЛНИЯ НАЧИН

Храненето с високопротеинови продукти като боб, фъстъци и вегетарианско месо ще задоволи дневните ви потребности от белтъчини и ще ви осигури засищащи ястия. Хранителните режими на растителна основа са с високо съдържание на желязо и приемът на витамин С по време на хранене спомага за абсорбирането му. Помислете за приема на мултивитамин с В12, който да покрива нуждите ви. Поръчайте нашия Наръчник (вижте задната корица) или посетете VeganHealth.org за съвети относно храненето.



Мат

„Аз съм треньор и притежавам фитнес клуб. Разказвам на клиентите си за богатите на белтъчини ядки, леща, вегетарианско месо, боб и вегански протеинови шейкове. Старите митове за месото и мускулната маса бяха победени и резултатите говорят сами за себе си.“



Джорджи

„Подготвих домашното си за поддържане на добро здраве, когато спрях да се храня с месо. Поемам разнообразие от пълноценни храни и също така приемам добавка с витамин В12. Предлагат се и други добавки като желязо, ако се нуждаете от тях.“

ХРАНЕНЕ НАВЪН

ЕДИН ЦЯЛ НОВ СВЯТ – МЕЖДУНАРОДНИ РЕСТОРАНТИ

ИТАЛИАНСКА КУХНЯ



ТАЙЛАНДСКА КУХНЯ



БЛИЗКОИЗТОЧНА КУХНЯ



ИНДИЙСКА КУХНЯ



МЕКСИКАНСКА КУХНЯ



КИТАЙСКА КУХНЯ



КАКВО МОГА ДА ПОРЪЧАМ В ЛЮБИМАТА СИ ВЕРИГА РЕСТОРАНТИ

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА РЕСТОРАНТИ:

LOVING HUT SOFIA lovinghut.bg • М: +359-884-583555

RAWLLY, SOFIA rawlly.bg • М: +359-899-935991

MIX OF FIGS, SOFIA www.mixofigs.bg/index.php/bg • М: +359-888-776419

SOMA VITAL FOOD, SOFIA somavital.bg • М: +359-899-988593

SOUL KITCHEN, SOFIA/СОУЛ КИТЧЪН, СОФИЯ www.soulkitchen.bg • М: +359-876-440003

KRING, SOFIA / KRING, СОФИЯ kring.bg • М: +359-878-577597

ДРУГИ ВЕРИГИ

- Попитайте сервитьора какви ястия могат да приготвят за вас без животински продукти
- Поръчате няколко гарнитурни или изискайте да заменят месото/яйцата/сиренето/млякото със зеленчуци в любимите ви ястия

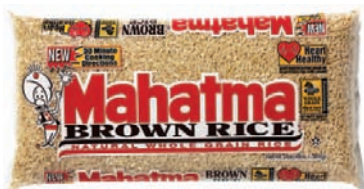
Сайтът на Happy Cow съдържа полезна VEG-информация за ресторанти и магазини по света. Линк за България: <http://www.happycow.net/europe/bulgaria/>

ИДЕИ ЗА ЛЕСНИ ЯСТИЯ



ПАЗАРУВАНЕ ОТ МАГАЗИНА ЗА:

КИЛЕРА



ХЛАДИЛНИКА



ФРИЗЕРА



НАПРАВЕТЕ НЕЩАТА ПО-РАЗЛИЧНИ!

Можете да замените животинските продукти с нещо по-добро!

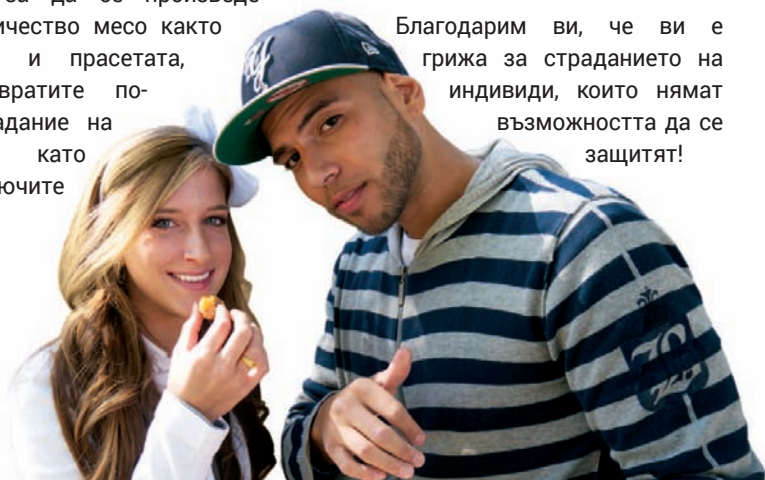
Изследванията показват, че хората, които предприемат по-плавен преход при премахване на животинските продукти, е вероятно да се придържат към този режим на хранене.

Тъй като много повече пилеца се убиват, за да се произведе същото количество месо както от кравите и прасетата, ще предотвратите по-голямо страдание на животните, като първо изключите пилетата.

Не е нужно да се лишавате от любимите си ястия – високопротеиновите вегански меса се предлагат навсякъде.

Фокусирайте вниманието си върху стотиците нови храни, които можете да добавите към режима си на хранене – включете ги в него дотогава, докато не остане място за предишните животински продукти!

Благодарим ви, че ви е грижа за страданието на индивиди, които нямат възможността да се защитят!



След като решите кое е доброто решение за вас, започнете и се придържайте към него!



PO Box 1916, Davis, CA 95617 • VeganOutreach.org/contact

Снимки: Милост за животните (Mercy For Animals) (CC BY 2.0) (снимка1 горе); Хуманно общество на Съединените Щати (The Humane Society of the United States) (снимка1 долу); © Равенство за животните (Animal Equality) (снимка2 горе, снимка3 по средата, снимка4 горе, снимка5); © Ферма-приют (Farm Sanctuary) (снимка2 долу, снимка8 прасе, снимка8 пиле, снимка16 горе); © Хуманно общество на Съединените Щати (The Humane Society of the United States) (снимка3 горе); Милост за животните (Mercy For Animals) (снимка3 долу, снимка8 двете, снимка7 двете); © Кони Пю за Фермата-приют (Connie Pugh for Farm Sanctuary) (снимка4 долу); © Татяна Мендес (Tatiana Mendez) (снимка8 горе); © Тони Окамото (Toni Okamoto) (снимка8 пуйка); (CC) - SA BYNC Кейси Морис *Casey Morris (снимка8 крава); © Can Stock Photo Inc/Johannesk (снимка9 горе); © John Milnes/Shutterstock.com (снимка9 lower); Stephanie Crumley (снимка10 горе); © Paige Lynn Photography (снимка10 долу); © iStock.com/dulezidar (снимка12 настя); © iStock.com/SochAnam (снимка12 кърми); © iStock.com/kcline (снимка12 фалафел); © Shutterstock.com/bonchan (снимка12 леца); © iStock.com/Sarsims (снимка12 джобове); (CC) SweetOnVeg (снимка13 вегански бургер); © Margaret Chapman (снимка13 сына); © iStock.com/StockSolutions (снимка13 пица); © Stephanie Lundstrum (снимка13 запържено зеленчуково ястие); (CC) Suzutte (снимка13 бейгъл); (CC) Alex in Leeds (снимка13 вегетариански хотдор); (CC) Mateas/Matias Garabedian (снимка13 PBJ); © Renee Press (снимка13 начос); N.C. (снимка15); © iStock.com/mkurtbas (снимка16 долу)



ОПИТАЙТЕ

За информация и наръчник на английски език
относно храненето, лишено от жестокост,
с рецепти и здравни съвети посетете:

VeganOutreach.org/Guide

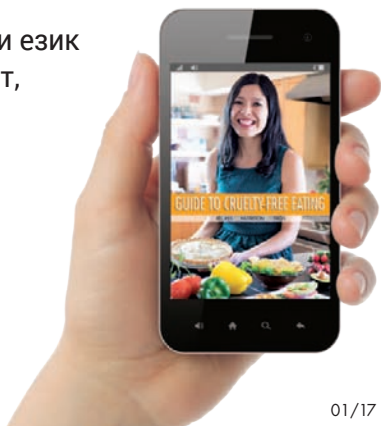
За информация на български език:

<http://ecovege.org>

<http://the-vegan.org/>



Последвайте ни във Facebook и Twitter.



01/17

Благодарности за разпространението на...