גליון מס' 1 | יולי 2012 | מחיר: 20 ש"ח
www.tivoni.co.il

טיבעוני

להיות אנושי.
לחיות צבעוני.

ההרצאה היחשובה שתשמעו איפעם

ראיון מיוחד עם **גארי יורופסקי**, פעיל זכויות בעלי
החיים המשנה סדרי עולם עם סרטון ההרצאה שלו

9 270650 10

מה זה אומר להיות טבעוני ?

המשמעות של טבעונות היא שינוי אורח החיים שלך על מנת להפסיק לגרום סבל לבעלי החיים.

אנשים בוחרים באורח החיים הטבעוני משלוש סיבות: **אהבת בעלי חיים וחוסר רצון לפגוע בהם, איכות הסביבה ובריאות.** מוצרים שמקורם בבעלי חיים פוגעים בשלושת האלמנטים הללו.

חייהם של החיות בתעשייה הם **עינוי מתמשך** רווי עצב, כאב, ייאוש, עבדות, חולי, כליאה, זוהמה, דיכאון, אלימות ורצח. טבעונים מודעים לאמת מאחורי תעשיית החיות ואינם מוכנים להמשיך לתרום לה ולהיות חלק ממנה.
תעשיית החיות היא הגורם העיקרי לכריתת יערות, זיהום אויר, זיהום מקורות מים ופליטת גזי חממה. קשה להאמין, אבל לפי הממצאים היא גורמת ליותר נזק מאשר תעשיית המכוניות. טבעונים מסויימים בוחרים באורח החיים הזה על בסיס **מודעות לאיכות הסביבה.** הם משנים את התזונה שלהם על מנת להיות ירוקים יותר ולהפסיק את הפגיעה בכדור הארץ.
זה כבר לא סוד שתזונה ואורח חיים טבעוני **בריא יותר מתזונה מערבית ממוצעת.** מזונות שמקורם מן החי ידועים בגרימת מחלות ובעיות בריאותיות שונות כגון סוכרת, סרטן, כולסטרול גבוה, בריחת סידן, מחלות לב והשמנת יתר. אנשים הבוחרים באורח החיים הטבעוני נהנים מבריאות משופרת ואיכות חיים טובה יותר.

כדי להיות טבעוני צריך **להמנע מצריכת מוצרים שמקורם מן החי,** כגון בשר מכל סוג, דגים ופירות ים, מוצרי חלב למינהם, ביצים, דבש ומוצרי לוואי אחרים. התזונה מבוססת בעיקר על כל מזון שמקורו מן הצומח: **ירקות, פירות, קטניות, דגנים, אגוזים, נבטים ואלטרנטיבות צמחיות** שונות המוצעות בשוק.
ישנם מוצרים נוספים שמקורם מן החי שטבעונים נמנעים מהם, כגון בדים מסויימים (עור, צמר, משי וכו'), מוצרי קוסמטיקה שנוסו על בע"ח ומכילים רכיבים מן החי ועוד. כל טבעוני מחליט ממה הוא בוחר להמנע בחלקו למאבק למען זכויות בע"ח.

המגזין **"טבעוני"** נוצר למען כלל האוכלוסייה ולא בלעדית לטבעו־נים. הוא נוצר על מנת לקרב אנשים שהם אוכלי-כל לאורח החיים הזה, להראות להם שטב־עונים אינם אוכלי-סלט בלבד ושאורח החיים הזה **מגוון, צבעוני, עשיר ויצירתי** ומעל הכל - **אנושי, משמעותי וחשוב.** כיום, עם מחשבה יצירתית וההתפתחות הטכנולוגית בתחומי המזון, הטקסטיל, הקוסמטיקה ועוד, קל מתמיד להיות טבעוני.

חשוב לדעת כי כל שינוי, אפילו קטן, הוא משמעותי ומשפיע בצורה מסויימת. המגזין **"טבעוני"** נוצר כדי להביא לאנשים את האמת מאחורי האוכל שלהם, לשבור את התפיסות השקריות שמפיצה התעשייה והסטיגמות על אורח החיים הטבעוני הרווחות בחברה. המגזין נוצר כדי לגרות את המחשבה, לעורר ספק במיתוסים הקיימים ולהראות לכם שאפשר לחיות טוב עם מצפון נקי.

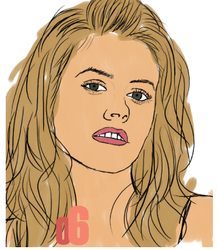
המגזין מכיל כתבות ומדורים במגוון רחב של נושאים והתמ־חויות: אוכל, אופנה, ספרות, חדשות, מסעדות, עצות ועוד. כל מדור במגזין קיבל צבעוניות של פרי או ירק מסויים. במדור הראשון זה תפוח - **נסו לנחש את השאר...**

מכל צוות המגזין, אנו מאחלים לכם קריאה מהנה ומעניינת. הרחיבו את האופקים ושימרו על ראש פתוח!

תוכן עניינים

"טבעוני" | גליון מס' 1 | יולי 2012 | מחיר: 20 ש"ח
בשער: גארי יורופסקי **איור:** מעיין ביימל
עריכה: מעיין ביימל

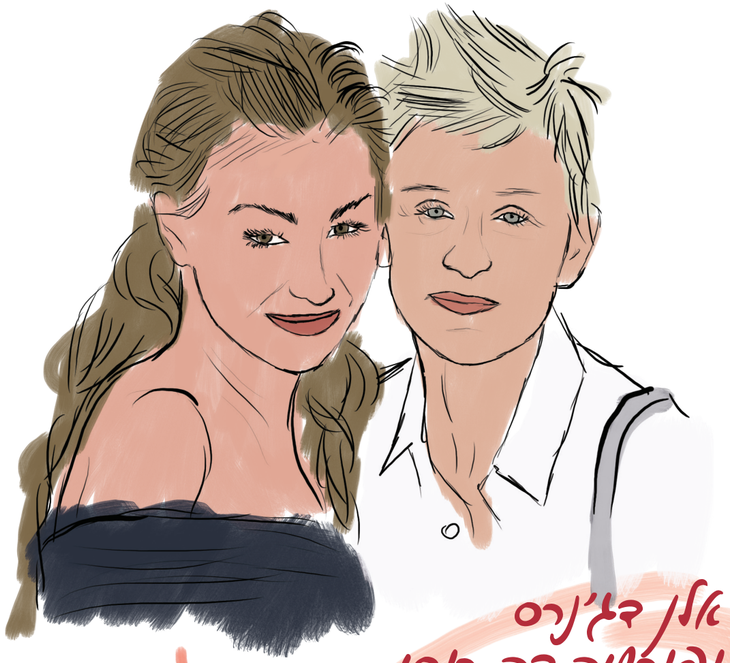
04 מפורסמים - כמו בהוליוד
07 מסעדות - אלוהים אדירים, אז מה את אוכלת?!*%#
08 מתכונים - הדסה מבשלת מרק פטריות מוקרם
11 חו"ל - NY Summer
12 ספרות - לאכול בעלי חיים
16 ראיון - סנגור החיות
21 חיות - השֶׁנַבּוּב
22 סרטים - תירס חם
24 אופנה - כותנה
28 התעשייה - האשליה מול המציאות
34 קניות - אלטרנטבעי
36 שאלות ותשובות - טבעונים חסרי מנוח
37 בריאות - $C_{63}H_{88}CoN_{14}O_{14}P$ או בקיצור: B12
38 אימוץ - בוא הביתה
40 חדשות - ידיעות טבעוניות
41 אירועים - יולי 2012
42 הרשימה - 10 משפטים שאוכלי-כל אומרים לטבעונים
43 טור אישי - גילי אין דה סיטי



כמו בהוליווד

מאת: מעיין ביימל

הבאנו לכם דיווח על כל הסלבים הטבעונים בהוליווד. **שחקנים, מוסיקאים ואפילו פוליטיקאים וראפרים.**



אלן דג'נרס ופורשיה דה-רוסי

הזוג המקסים הזה הפך את אורח חייהן לטבעוני כאשר שתיהן עברו ביחד לחווה. הן הבינו שהן לא יכולות להמשיך בדרך החיים הרגילה שלהן יותר. **אלן ופורשיה** תמיד החשיבו את עצמן כאוהבות חיות ולפני כמה שנים הן החליטו לעשות את השינוי באורח החיים שלהן. הן אפילו פתחו **מסעדה טבעונית** חדשה בלוס-אנג'לס ותרמו מתכונים לספר הנקרא "בישול טבעוני לאוכלי בשר" של השף **רוברטו מרטין**. הן אומרות שלמרות שבהתחלה היה להן קשה, עכשיו הן אוהבות את זה ונהנות מזה.

ביל קלינטון

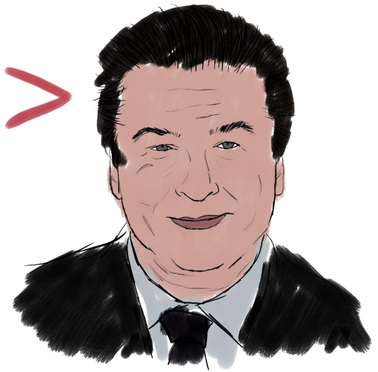
נשיא ארה"ב לשעבר, **ביל קלינטון,** הוא אחד הטבעונים ששוברים את התבנית הסטריאוטיפית. הוא בחר לעשות את השינוי לאחרונה **וירד 11 ק"ג במשקל** כתוצאה מכך. הוא הכי אוהב לאכול שעועית, קטניות, ירקות, פירות, חלב שקדים ותחליפי בשר. בראיון ל-CNN, קלינטון סיפר שהפך לטבעוני אחרי **ניתוח בלב** ואיך הוא דורבן לאכול בריא יותר לקראת חתונת בתו, צ'לסי, שהיא גם כן טבעונית. הוא מספר שהוא מרגיש בריא יותר מתמיד ועם הדיאטה החדשה שלו הוא מקווה למנוע בעיות בריאותיות נוספות בליבו, לאור היסטוריה משפחתית ארוכה של מחלות לב.

וודי הרלסון

וודי הרלסון, השחקן המוכר מסדרת הטלוויזיה "חופשי על הבר" ומהסרטים "רוצחים מלידה", "זומבילנד" ו"שבע נשמות", הפך לטבעוני לפני 26 שנה - כאשר היה בן 24. הרלסון, הנחשב להיפי מחבק-עצים בהוליווד, באופן מפתיע לא הפך לטבעוני מסיבות אידיאולוגיות. הוא עשה את השינוי בתזונה שלו **כדי להפטר מבעיות האקנה שלו.** למרות שהסיבה הזו נראית קצת שטחית, זה לא משנה את העובדה שהוא אינו תורם לתעשיית החיות ודבר זה תמיד ניתן לשבח.

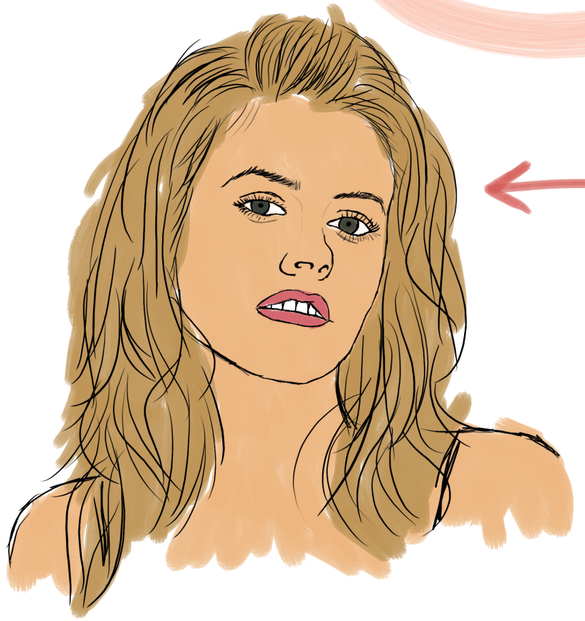
אלניס מוריסט

זמרת הרוק המצליחה, **אלניס מוריסט,** עשתה את המעבר לטב־עונות בשנת 2008 אחרי עליה במשקל וקריאת הספר "לאכול כדי לחיות" מאת ד"ר ג'ואל פורמן. אלניס סיפרה שאחרי 6 שבועות בדיאטה טבעונית היא כבר **הרגישה יותר אנרגטית מבעבר,** ואחרי 3 חודשים היא השילה 10 ק"ג ממשקלה. היא מספרת שנעלמו לה כאבים ואלרגיות מהן סבלה. בשילוב עם אימון גופני, היא מרגישה מלאת מרץ מתמיד ומוכנה לפעילות בכל זמן.



אלק בולדווין

אלק בולדווין, הלא הוא ג'ק מסדרת הטלוויזיה האהובה "רוק 30", עומד מאחורי אמונותיו הטבעוניות וטוען שבחר בסגנון החיים הזה בגלל אהבתו לבעלי חיים, הבריאות האישית שלו ואיכות הסביבה. לאחרונה הוא תרם את קולו לסרטון של PETA הנקרא **"הכר את הבשר שלך"** ("Meet Your Meat"). הסרטון מראה תמונות קשות ואת האמת המחרידה על תעשיית החיות ומה קורה באמת בחוות תעשייתיות. הוא תמיד משתדל להעביר מסר נגד התעללות בבע"ח ותורם להרבה ארגונים ועמותות המוקדשות לאותה מטרה.



אלישיה סילברסטון

אלישיה, המוכרת לכם מהסרט המצליח משנות ה-90 "קלולס", היא טבעונית ופעילה למען זכויות בעלי חיים כבר משנת 1998. לאחר שנכחה בפגישה של פעילי זכויות בעלי חיים, היא הבינה שמשהו נראה לה לא הגיוני: **שהיא אוהבת חיות אבל אוכלת אותם.** לאחר מכן היא החליטה לשנות את אורח חייה ובצורה זו להיות שלמה עם עצמה. היא כתבה ספר על אורח חיים ותזונה טבעונית הנקרא "The Kind Diet" ואפילו מנהלת בלוג משלה על טבעונות ובריאות עם מתכונים, טיפים ועצות. אלישיה מאוד פעילה בתחום ואפילו פתחה **מקלט לבעלי חיים** בלוס אנג'לס.

אנדרה 3000

הראפר והמוסיקאי המצליח **אנדרה 3000** (או בשמו האמיתי, אנדרה בנג'מין), עשה את הפריצה הגדולה שלו בצמד ההיפ-הופ "אאוטקסט". בשנת 1996, בזמן הקלטת האלבום של הלהקה "Aliens", אנדרה הכריז על עצמו כטבעוני. כשנשאל מה היה רוצה לאכול בארוחה האחרונה שלו, הוא ענה **ברוקולי,** לא פחות ולא יותר. בשנת 2004, PETA בחרו בו יחד עם אלישיה סילברסטון **לטבעונים הסקסיים ביותר** של השנה.

אלוהים אדירים,

אז מה את אוכלת?!*%#

מאת: מעיין ביימל

Buddha burgers

בודהה בורגרס - סניפים:

יהודה הלוי 21, תל אביב
03-5101222/333

אבן גבירול 86, תל אביב
03-5223040

המסגר 1, רעננה
09-7404002

כשנכנסים לסניף הראשי של **בודהה בורגרס** בתל-אביב ברחוב יהודה הלוי, רואים מגוון רחב של אנשים. טבעונים, אוכלי-כל, חולי צליאק, צמחונים... המסקנה ההגיונית שניתן להגיע אליה היא שהמקום גם בריא וגם טעים. אם אוכל-כל יכול לוותר על המבורגר בשרי בשביל אלטרנטיבה טבעונית, זה אומר שיש פה משהו. משהו טוב.

בתור טבעונית, הדבר הכי כיפי כשאני נכנסת למסעדה המקסימה הזאת, זו **אפשרות הבחירה.** במסעדות רגילות תמיד צריך לבחור בפינטצה את המנות מהתפריט ואז עוד להוריד איזשהו רכיב לא-ידידותי לחיות. אבל בבודהה בורגרס אני מרגישה כמו ילדה בחנות ממתקים (ללא ג'לטין כמובן). **כל התפריט כולו הוא 100% צמחי.** בפעם הראשונה מאז שהפכתי לטבעונית **אני יכולה להתלבט ולא להתפשר, לבחור ולהחליט בלי הגבלות.** אני חייבת לומר שזה מרגש אותי?

ועכשיו, אחרי ההיסטריה בעקבות קבלת התפריט, מגיע השלב של האוכל. כששומעים "100% צמחי", מיד חושבים על מיליון סוגי סלטים במיליון וריאציות שונות של ירקות. ואני, בתור טבעונית שלא אוכלת סלטים **(אלוהים אדירים, אז מה היא אוכלת?!),** שמחה לומר כי, למרות שקטגוריית הסלטים שלהם אכן מרשימה ונראית מעוררת תאבון, יש בתפריט מגוון עצום של מנות שלא מבוססות רק על ירקות.

יש להם מבחר מרשים של מנות מבוססות תחליפי בשר, כמו טופו וטמפה (שעשויים מסויה) וסייטן (חלבון חיטה). הם גם עושים, ביצירתיות רבה ובמיומנות מרשימה עלי לציין, קציצות המבורגרים מרכיבים שונים מהצומח. וזה פשוט טעים. המגוון מחיות של בודהה בורגרס היא ההמבורגרים, הבוריטוס, הסלטים והשייקים שלהם. בנוסף יש להם מנות טעימות אחרות כמו פיצות, פסטות, מוקפצים, תבשילי אורז, עוגות ומרקים. באמת מגוון מעורר תאבון ומרשים במיוחד.

חוץ מהאוכל המעולה, האווירה במסעדה מאוד מיוחדת. הקירות מקושטים בתמונות של **אנשים מפורסמים שהם טבעונים,** ציטוטים מעוררי השראה מאנשים טבעונים ומודעות שונות הקשורות בנושא, כמו אירועים או הפגנות וכו'. נעים לשבת ולאכול שם. המחירים סבירים וניתן לרכוש במקום **מוצרים גולמיים טבעוניים** כגון גבינה צהובה, מיונז, שמנת, טופו, חלב סויה ועוד.

לסיכום, זוהי בהחלט מסעדה שחובה לבקר בה, בין אם אתה טבעוני או אוכל-כל. אוכל טעים, בריא, מגוון ומיוחד. **מאוד מומלץ.**

המסעדה ביהודה הלוי

אכול כפי יכולתך ביום שישי

בורגר בודהה ושייק לאסי טבעוני

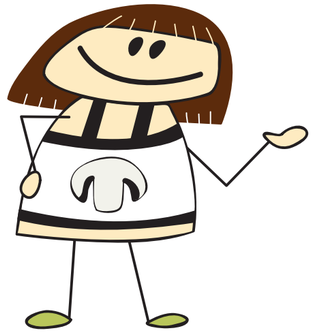
הלכנו למסעדה תל-אביבית 100% טבעונית, **מהחלוצות בארץ.** בודהה בורגרס **עושה מזון מהיר מעולה ויש לה עוד המון מה להציע.**

מתכונים

הדסה מביאה לכם מתכון למרק שכיף לאכול בכל עונה - מרק פטריות מוקרם. **פשוט, מהיר וטעים. מאוד מומלץ!**

הדסה מבשלת

מרק פטריות מוקרם



מאת: הדסה ביימל

מרק?... **ביולי?!** לא, לא השתגעתי. המרק הזה פשוט עד כדי כך טוב שזה יהיה אנוכי מצידי לחכות איתו עד החורף ולא לחלוק אותו עכשיו.

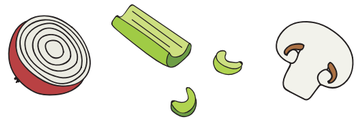
דבר נוסף שטוב במרק הזה, **חוץ מהטעם המצויין שלו,** הוא העובדה שאפשר להשתמש בו בתור ציר שמכינים מראש ומקפיאים לשימוש עתידי למרקים סמיכים אחרים או מרקים על בסיס שמנת צמחית.

ניתן גם להשתמש במתכון זה יחד עם מגוון מאכלים, למשל בתור רוטב קרמי למנה עם טופו, בתור רוטב עסיסי לפסטה עם קצת סייטן או מעורבב עם אורז מלא. אפשר גם להעשיר את המתכון בירקות שאתם אוהבים, כמו ברוקולי וגזר ולהפוך את זה לארוחה שלמה. **בתיאבון!**

מרק פטריות מוקרם

רכיבים:

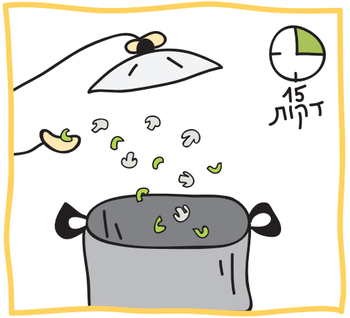
1/2 כוס שמן צמחי
700 גר' פטריות פורטובלו ושמפניון, חתוכות
2 בצלים בינוניים, קצוצים
4 גבעולי סלרי, קצוצים
4 שיני שום, קצוצות
4 כוסות מים
2 כוסות חלב סויה ללא מתיקות
5 כפיות קמח תפו"א + 1/2 כוס מים קרים **(להסמכה)**
2 כפות אבקת מרק **בטעם** עוף
מלח ופלפל לפי הטעם
פטרוזילה (לא חובה)



הכנה:

1 להוסיף את השמן לסיר מרק ולחמם על חום בינוני נמוך. להוסיף את הבצל והשום ולטגן עד שהבצל זהוב.

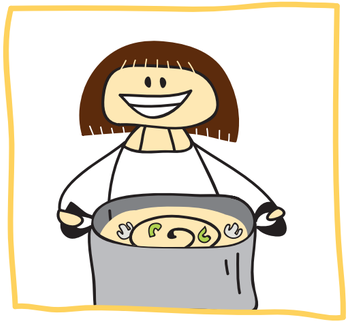
2 להוסיף את הפטריות והסלרי ולערבב. לבשל למשך **15 דקות עם מכסה.**



3 להוסיף את חלב הסויה והמים ולהביא לרתיחה. להוריד לרתיחה שקטה ולבשל למשך **20 דקות נוספות ללא מכסה.**

4 לערבב פנימה את תערובת קמח תפוה"א, מעט כל פעם, עד שהמרק נהיה סמיך. מתבלים עם אבקת המרק **בטעם** עוף, מלח ופלפל.

5 לערבל לרמה הרצוייה בעזרת בלנדר מוט. מומלץ לערבל מעט על מנת שישארו חתיכות פטריות. מי שאוהב יכול להוסיף פטרוזיליה קצוצה מעל.



NY Summer

מאת: חן חדד, מעיין ביימל

לקראת הקיץ הבאנו לכם מדריך לאחת הערים הכי פופולאריות לחופשות בחו"ל: ניו יורק. **מדריך טבעוני למסעדות וחנויות שחובה לבקר בהן.**

מאפייה

חובבי המתוקים ישמחו לבקר **במאפייה הטבעונית Babycakes.** מייסדת המקום, ארין מק'קנה, סבלה מאלרגיות שונות לאוכל ונאלצה להתנזר ממתוקים במשך שנים. עם הזמן היא הצליחה למצוא פתרון והחלה לאפות בעצמה מטעמים עם קמח מיוחד שהכינה, **ללא ביצים, סויה, חלב או סוכר.** המאפייה הפכה מאז לסיפור הצלחה. סניפיה פזורים בניו יורק, לוס אנג'לס ואורלנדו ובעלת המאפייה הוציאה **שני ספרי בישול מצליחים.**
מה אוכלים: קאפקייקס, עוגות, עוגיות, לחם בננה ובראוניז.
מחירים: 2-4 לקאפקייק בודד.
כתובת: 248 Broome St. NY

נעליים

חנות Moo Shoes שבלואר איסט סייד היא **חנות נעליים ואביזרים** טבעונית גאה. הם טוענים שהם מציעים את המבחר הגדול ביותר של נעליים ואביזרים טבעוניים **בעולם.** המלאי שלהם מציע נעלי נשים וגברים ובנוסף מגוון רחב מאוד של אביזרים. כל פריט בחנות הוא **100% נקי מאכזריות** ולא מכיל שום מוצר מן החי, אז אפשר לקנות ללא רגשות אשם. החנות היא גם מקלט קטן לחתולים שניצלו ע"י ארגונים מקומיים ומדי פעם מארגנים בחנות ימי אימוץ ואירועים שונים של הקהילה הטבעונית באיזור.
מה קונים: נעלי נשים, נעלי גברים, תיקים, תיקי יד, ארנקים, חגורות, חולצות, מיזעים, ז'קטים, ספרים, DVD-ים ומותגים כמו דוקטור מרטינס, וג'טריאן שוז וביג בודהה.
מחירים: נעלי נשים 30-200 דולרים, חולצות 20-40, תיקי יד 50-250... תלוי בפריט.
כתובת: 78 Orchard St. NY

מסעדה

מסעדת Blossom שבצ'לסי היא מסעדת גורמה טבעונית במלוא מובן המילה (כולל היין והביריה), שדואגת הן לבריאות של לקוחו־תיה והן לבעלי החיים. פרט לאוכל הטעים שלה היא מציעה גם מידע והסברים למי שרוצה ללמוד עוד על זכויותיהם של בעלי חיים. החלל אינטימי, חמים ומזמין והתפריט מציע מרכיבים עונתיים ומנות מגוונות ואותנטיות **מהמטבח ההודי, המקסיקני, התאילנדי והאיטלקי.** ניתן גם לבחור במנות מתפריט מיוחד ללא גלוטן. חובבי המסעדה ישמחו לבקר גם בשני בתי הקפה בעלי אותו השם הממוקמים במנהטן והמציעים תפריט דומה.
מה אוכלים: רביולי ממולא בתרד, פטריות וצנוברים עם רוטב קשיו, נתחי סייטן ביין פורט עם רוטב פטריות ומחית תפוחי אדמה בשום, בצלים בטמפורה ותרד מוקפץ, לזניה עם גבינת טופיוקה.
מחירים: 13-18 דולרים לתפריט צהריים, 18-20 לארוחת הערב.
כתובת: 187 9th Ave. NY

קוסמטיקה

חנות Obsessive Compulsive Cosmetics (או **OCC** בקיצור) היא רשת חנויות קוסמטיקה **ללא פגיעה בבע"ח.** הם מתחייבים לעולם לא להשתמש בחומרים שמקורם מן החי במוצרים שלהם, כולל **לנולין (כבשים), שעווה (דבורים), קרמין (חרקים)** ועוד. בנוסף, הם כמובן מתחייבים לא לבצע **ניסויים בבע"ח.** הם מאמינים שזה לא הכרחי, במיוחד בימינו, כשיש אלטרנטיבות זמינות ויעילות באותה מידה. בנוסף לכך, מרכיבים מן החי יכולים להיות בין החומרים **האלרגניים ביותר** שקיימים. החנות מציעה מגוון של תכשירים ידידותיים לחיות יחד עם הדרכות איפור. חנויות נוספות נמצאות בקליפורניה, אנגליה ועוד.
מה קונים: צלליות, שפתונים, קרם בסיס, מברשות איפור, לקים.
מחירים: איפור נע בין 8 ל-14 דולרים, מברשות האיפור עולות בין 18 ל-24 דולרים.
כתובת: 174 Ludlow St. NY

OBSESSIVE COMPULSIVE COSMETICS

BLOSSOM

MOO SHOES

BABYCAKES

לאכול בעלי חיים

בחודש מאי 2010 הופיע על מדפי חנויות הספרים בישראל הספר "לאכול בעלי-חיים" **מאת הסופר היהודי-אמריקאי הצעיר והמצליח,** ג'ונתן ספרן-פויר. **הספר מומלץ בחום כאחד מהספרים החשובים ביותר שנכתבו בנושא אכילת בשר וצמחונות.**

ספרות

מאת: נועה לימונה

הפעם הראשונה שבה החלטתי להיות צמחונית היתה בגיל 15. זה נמשך שנה ונגמר אחרי שאמא שלי פיתתה אותי עם קציצה והתעקשה שמחסור בברזל יכול להמית אותך. מאז במשך שנים התחמקתי ממידע על מצבן של החיות בתעשיית המזון. החלפתי ערוץ, דפדפתי מהר, והקפתי מרחוק את דוכני ההסברה של ארגון "אנונימוס" לזכויות בעלי חיים. לא האמנתי אז שהתזונה הפרטית שלי יכולה להשפיע על תעשייה שכוחות רבים וחזקים מעצבים אותה. לפני כחמש שנים, מול אחד מאותם דוכנים, שיניתי את דעתי.

התיאורים המצמררים של שגרת חייהן ומותן של החיות במשקים התעשייתיים היו אפוא מוכרים לי עוד לפני שניגשתי אל ספרו של **ג'ונתן ספרן-פויר, "לאכול בעלי חיים".** הספר הוא תוצר של תחקיר עיתונאי חשוב ומקיף שבמסגרתו ביקר המחבר במשקים קטנים וגדולים וריאיין חקלאים, פועלים ופעילים למען זכויות בעלי חיים. מבחינה חדשותית, הוא אינו מגלה דבר שלא היה ידוע קודם לכן. ובכל זאת, הקריאה בו היתה חווייה מטלטלת. ראשית, משום שהסופר הווירטואוזי הזה

מפיח חיים בעובדות היבשות ומעניק לסטטיסטיקה גוף ולסבל הבעה. אבל החידוש העיקרי הוא נקודת המבט הרעננה, המבנה הלא-דידקטי שלו והיעדר נימת הצדקנות והמטיפנות בדבריו. ספרן-פויר אינו מבקש לספק סקירה עובדתית או לשכנע את הקוראים להפוך לצמחונים. **משאלתו היא לעורר דיון בנושא אכילת הבשר** ולהציג אותו כשאלה. הוא רוצה לדעת מהו בשר, מה מקורו, כיצד מייצרים אותו. הוא מתעניין בהשלכות הכלכליות, החברתיות והסביבתיות של אכילת חיות. ספרן-פויר מעיד על עצמו שהמניע למחקר היה מעל לכל אישי: כשבנו נולד, והוא הפך מאוכל למאכיל, הוא חש צורך לברר לעצמו באופן אחראי ומלומד מה ראוי למאכל. הוא אינו האקטיביסט, מחבק-העצים שהייתם מצפים ממחבר ספר כזה להיות, ולכן הוא לא פונה רק לקהל המשוכנעים.

...הסופר הווירטואוזי הזה **מפיח חיים בעובדות היבשות** ומעניק לסטטיסטיקה גוף ולסבל הבעה.

רוב האנשים היום אינם תמימים עוד ביחס למוצא של מזונם. אנחנו יודעים שהתמונה האידילית של פרה בריאה משוטטת באחו רחב ידיים ומלחכת עשב ירקרק, תלושה מהמציאות. אנחנו יודעים שהחווה הפסטורלית, עם האיכר המשופם שמכיר כל חיה בשמה ודואג לרווחתה, לא קיימת עוד. חלקנו מודעים **לנזקים הסביבתיים העצומים** שמסבה תעשיית המזון. יש לנו מושג כללי שהבשר, הביצים ומוצרי החלב מלאים בהורמונים ובאנטיביוטיקה, שמקורם בחיות מהונדסות גנטית, **שחייהן ומותן מלאי ייסורים.** אבל לא כולם יודעים עד כמה. ספרו של ספרן-פויר ממחיש את המרחק העצום בין התמונה הנוסטלגית למציאות: הוא מבהיר שהחקלאים התעשייתיים אינם עסוקים בגידול החיות, או בדאגה לרווחתן, במקום: **"הם מחשבים כמה קרוב למוות הם יכולים להחזיק את בעלי החיים... כמה אפשר לזרז את גדילתם, באיזו צפיפות אפשר לדחוס אותם... כמה חולים הם יכולים להיות בלי למות".** הוא מסביר שכמעט כל החיות במשקים התעשייתיים עברו הנדסה גנטית. ולכן, בלי קשר לתנאי חייהם - "מרעה חופשי", "אורגניות" וכדומה - מבנה גופן מועיד אותן לחיים מלאי כאבים ומחלות. החיות מוחזקות בצפיפות קיצונית, מתבוססות בהפרשותיהן, **וכל רגע בחייהן הוא סיוט.** אפילו במותן אי אפשר להתנחם, שכן רגע המוות אינו רגע, אלא תהליך ממושך ואכזרי של פחד וכאב. בזמן שהם ממתינים לשחיטה, חזירים מתים לא פעם מהתקפי לב. המכשירים שנועדו להמם את החיות טרם שחיטתן לרוב אינם פועלים ביעילות, כך שחיות רבות עוברות את תהליך הפיכתן למוצר - **בעודן בהכרה.** תיאוריו של ספרן-פויר, המזכירים לעיתים במידת הפירוט שלהם, בחיותם ובאכזריותם את החוויה הגרוטסקית של צפייה בסרטי סנאף, אינם מותירים דבר לדימיון, ומבהירים בצורה קשה שהמילה היחידה המתאימה לתיאור היחס לחיות במשקים תעשייתיים היא **התעללות.** לא פחות מכך.

לא כולם מודעים לקשר ההדוק, המוכח מדעית, בין מצבן של החיות הללו לבין הריבוי שחל בדורות האחרונים בסוכרת נעורים, בכשל חיסוני, במחלות דלקתיות, סרטניות, בשפעות קטלניות, או בהשתוללות של מחלת האסטמה ובהתבגרות המינית המואצת אצל ילדות. אבל גם אלה שיודעים את העובדות, שוכחים אותן בבואם לנגוס בשניצל עסיסי. ספרן-פויר מכנה זאת **"שיכחה אכזרית".**

רוצה לעורר דיון. **ג'ונתן ספרן-פויר**

חייבים להודות **שכדי להתקיים נחוצה לנו מידה מסוימת של שיכחה.** לו היינו מודעים בהתמדה לזוועות המתרחשות במקומות אחרים או לסכנות האורבות לנו, לא היינו יכולים להמשיך לנהל את חיינו. עם זאת, לא היינו רוצים לחיות בניתוק מוחלט מהמציאות. מזון, לפי ספרן-פויר, קשור בזיכרון. אכילת בשר לא נתפשת רק כטעימה ומזינה; לאנשים קשה לוותר על השניצל של אמא, הקציצות של סבתא או הכבד הקצוץ בליל הסדר לא רק בגלל טעמם, אלא גם משום שהם של אמא, סבתא, או שייכים לשולחן החג. מפגשי "על-האש" ביום העצמאות הם אירוע חברתי יותר מאשר קולינרי. "כשמשנים מה שאנחנו אוכלים ומניחים לטעמים להימחק מהזיכרון נוצר הפסד תרבותי, נוצרת שיכחה". ודאי שנעים יותר להיזכר במשפחה ובחברים כשחושבים על עוף, מאשר להגות בתרגול החולה והמעוונה שהיה לפני שהגיע לצלחת. אך, כפי שטוען ספרן-פויר, "זכירה ושיכחה הם חלק מאותו תהליך מנטלי... השאלה היא לא אם אנחנו שוכחים, אלא את מה או את מי

כדי להתקיים נחוצה לנו מידה מסויימת של **שיכחה.** לו היינו מודעים בהתמדה לזוועות המתרחשות במקומות אחרים או לסכנות האורבות לנו, **לא היינו יכולים להמשיך לנהל את חיינו.**

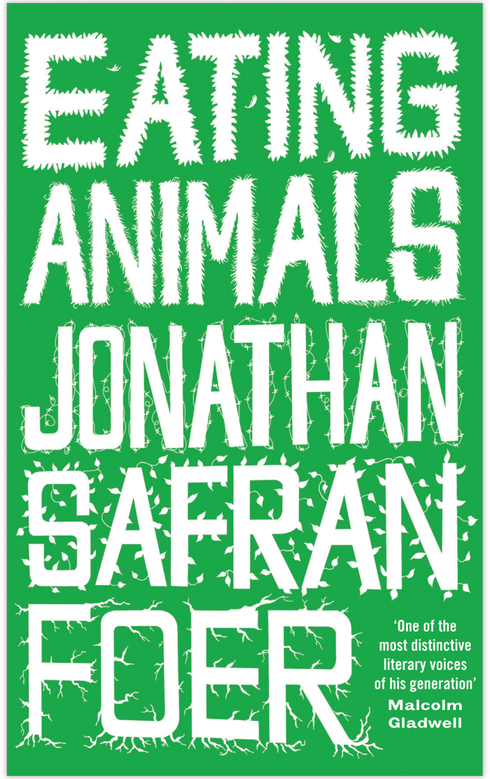
אנחנו שוכחים - לא אם התפריטים שלנו משתנים אלא איך". עלינו לבחור, לדבריו, בין השיכחה המוסרית הכרוכה באי אכילת בשר, לבין השיכחה האלימה הכרוכה לבלי הפרד באכילתו.

השיכחה קשורה קשר הדוק ליחסנו התבוסתני כלפי יכולתנו לשנות. הרבה אנשים היו רוצים להפחית את סבלן של החיות, אבל לא מאמינים בכוחה של הבחירה הצרכנית להשפיע. תחושת החידלון מסוכנת, משום שהיא מחלחלת לכל תחומי החיים והופכת אותנו לאדישים ביחס לסביבתנו. למרות שהוא סבור שהמאבק למען בעלי החיים צריך להיות תחיקתי בחלקו, ספרן-פויר מדגיש את כוחה של הבחירה האישית. מתוך הראיונות הרבים שניהל הוא למד **ש"מה שדוחף ומניע את הענק השלם של תעשיית המזון הוא בסופו של דבר הבחירות שאנו עושים בעת שהמלצר ממתין בקוצר רוח להזמנה שלנו".** כפי שטען וונדל ברי, בספרו "האמנות של השגרתי", "בכל פעם שאתה מקבל החלטה בנוגע למזון, אתה עוסק בחקלאות באמצעות בא כוח". ספרן-פויר סבור שגם הפחתה בצריכת הבשר עשויה להשפיע על כוחות השוק, ומתנגד לעמדת ה"או-או", לפיה או שאתה טבעוני אדוק או שאתה זולל בשר חסר מצפון. התובנה העיקרית היא שעצם ידיעת העובדות חשובה, גם אם אינה גורמת לשינוי בהרגלי הצריכה, משום שהיא מעוררת שיחה. ובאמת, אחת ההשלכות החשובות של הצמחונות היא שנוכחותו של צמחוני בשולחן עשויה להזכיר את כל אותם דברים שאנחנו שוכחים בנוגע לאכילת בשר.

אני שייכת לסוג הצמחונים שלא נעים להם לעצבן אוכלי בשר - נימוסי שולחן חשובים לי לעתים יותר מאידיאולוגיה. אך ספרן-פויר הזכיר לי ש"יש אירוניה בכך שאוכל-הכל הלא בררני לחלוטין נראה רגיש חברתית יותר מהאינדיווידואל שמנסה לאכול בדרך שטובה לחברה". מה גם שהצמחוני לא מותקף רק

ספרו של ספרן-פויר ממחיש את המרחק העצום **בין התמונה הנוסטלגית למציאות.**

מכיוונם של אלה שרוצים ליהנות בשקט מהארוחה שלהם. מצד אחד, מאשימים את הצמחונים שאכפת להם יותר מדי, ומצד שני, מאשימים אותם שלא אכפת להם מספיק. ישבתי פעם לארוחת צהריים עם חבר ואשתו, שניהם פעילי שמאל נמרצים. כשאשתו של החבר הבינה שאיני אוכלת בשר מטעמי מצפון, היא טענה בכעס שמערכת הערכים שלי מעוותת וכי, בסופו של דבר, אני מעדיפה חיות על ערבים. "אבל גם ערבים אני לא אוכלת", ניסיתי להפיג את המתח בהומור לא מוצלח. זה לא עזר, היא הייתה משוכנעת בכך שהצמחונות שלי פוגעת באיזשהו אופן במיעוטים מקופחים. ההיגיון הזה שגוי. זה נכון שיש הרבה עוולות בעולם, אבל הבחירה להימנע מאכילת בשר אינה באה על חשבון הדאגה למקופחים אחרים. להיפך. כפי שטוען ספרן-פויר: **"חמלה היא שריר שמתחזק עם השימוש בו".** האם סבלן של החיות והנזקים האחרים להם גורמת החקלאות התעשייתית הם הכי חשובים בעולם? אולי לא. אך כפי שכותב ג'ונתן ספרן-פויר: "לא זו השאלה. האם הם חשובים יותר מסושי, מבייקון, או משניצלוני עוף? זו השאלה".



"לאכול בעלי חיים"
מאת ג'ונתן ספרן-פויר
350 עמודים, 89 שקלים

סנגור החיות

סרטון ההרצאה שלו רץ באינטרנט כמו אש בשדה קוצים. הוא מזעזע עולמות, **מכניס להלם וגורם לאנשים לפקפק בכל מה שהם חשבו שהם יודעים.** גארי יורופסקי, **פעיל זכויות בעלי חיים הרדיקלי בראיון מיוחד.**

מאת: קרולין ביילי

תרגום מאנגלית: אריק ביימל ומעיין ביימל

גארי יורופסקי כבר הספיק לדבר אל אלפי סטודנטים על היחסים שלנו עם חיות אחרות וטבעונות. המסר החזק של יורופסקי נשמע באוזניים של עשרות אלפי סטודנטים במאות חטיבות ביניים, תיכונים ואוניברסי־טאות ברחבי ארה"ב. יורופסקי ידוע בעיקר בגלל ההרצאה שלו בקולג' Georgia Tech אשר קיבלה שבחים חיעזעה אנשים רבים. ההרצאה ידועה באינטרנט בתור **"ההרצאה הכי חשובה שתשמעו אי פעם".**

בשנת 1997, יורופסקי שיחרר **1,542 חורפנים** מחוות פרוות בקנדה. עקב המחאה הזו ורבות כמותה הוא קיבל גם שבחים וגם ביקורת מאנשים בשני צדי הדיון על זכויות בעלי חיים. למרות 13 מעצרים, תביעה אחת וחובות משפטיים, יורופסקי ממשיך לפעול למען הגנת החיות. גארי יורופסקי משחזר את תחילת פעילותו למען בעלי חיים לתחילת שנות ה-90. אביו החורג עבד בתור ליצן בקרקס והציע לו לבוא להופעה. יורופסקי מספר שהוא הזדעזע כשראה שלושה פילים כבולים בשלשלאות לרצפת המחסן. **"הסתכלתי לתוך עיני הפיל וכל מה שראיתי היה עצבות וייאוש,"** הוא מספר. "אין דרך לגרום לחיית בר להופיע אלא אם כן מוציאים ממנה את הכבוד שלה במכות."

בשנת 1996 יורופסקי ייסד את **ADAPTT** (ראשי תיבות של: Animals Deserve Absolute Protection Today and Tomorrow), ארגון טבעוני אתי אשר מתנגד בצורה חד-משמעית לשימוש בבעלי חיים. הארגון בנוסף תומך בזכויות אדם ורוצה לשים קץ לכל אפליה מכל סוג שהוא (על רקע גזע, מין, זן והעדפה מינית).

"הסתכלתי לתוך עיני הפיל וכל מה שראיתי היה **עצבות וייאוש.** אין דרך לגרום לחיית בר להופיע אלא אם **מוציאים ממנה את הכבוד שלה במכות."**

אתה חושב שהעולם הזה יהפוך אי פעם לטבעוני במלואו? אם כן, אז איך? אם לא, איך זה משפיע עליך?

גארי: יום אחד כל חיה משועבדת תשיג את החופש שלה ותנועת זכויות בעלי החיים תצליח, משום שגנדי הצהיר כי "לאורך כל ההיסטוריה, דרך האמת והאהבה תמיד ניצחה. תמיד היו עריצים ורוצחים שלפעמים הם נראו בלתי מנוצחים, אבל בסוף הם תמיד נופלים. תמיד!" שום שקר אינו מסוגל לחיות לנצח. חוסר הצדק נראה אין-סופי, אבל הוא לא. אפילו אם העולם לא ישתנה, אני אלך מהעולם בידיעה כי ניסיתי **כל מה שביכולתי** - מפעולה ישירה עד חינוך - **כדי להפוך את העולם למקום טוב יותר.**

בסרטון הרצאתך לסטודנטים בקולג', אתה מראה להם הרבה דוגמאות לתחליפי בשר. האם זה בגלל שאתה חושב שאנשים בקבוצת הגיל הזו צריכים לעבור לטב־עונות עם שימוש במוצרים כאלה כחלק עיקרי מהתזונה שלהם, ואתה מצפה מהם להשתמש בהם פחות ופחות ככל שהם יתקדמו?

אני מדבר בהרצאה שלי על כך **שהרגל, מסורת, נוחות וטעם** הן 4 הסיבות שבגללן אנשים אוכלים בשר, גבינה, חלב וביצים. טעם - במקרה הזה - **הוא כמו התמכרות.** אוכלי בשר, גבינה, חלב וביצים הם מכורים. תחליפי בשר וחלב פותרים את בעיית ההתמכרות. ככל שאנשים יפתרו את בעיית ההתמכרות שלהם, הם, מן הסתם, יצטרכו פחות ופחות מהחומר הממכר. צריך לזכור כי טבעונות זה לרצות להפחית ולשים קץ לכאב ולייסורים שחיות סובלות. בכנות, לא משנה לי מה טבעונים אוכלים, בין אם זה פירות וירקות, צ'יפס ועוגיות או חלב סויה ובשר צמחי.

האם אי פעם הרצאת לאוכלוסייה צעירה יותר (פחות מ-10 או 5)? אם כן, האם יש לך עיצות לאיך לא לגרום להם טראומה?

זהו מיתוס שהאמת (סרטים גרפיים) גורמת לטראומה אצל ילדים. אפילו אם כן, לחיות נגרמת טראומה עם עינוי **אמיתי,** פציעות **אמיתיות,** אונס **אמיתי** ורצח **אמיתי.** אני חושב שלא להראות לילדים מראות מבתי מטבחיים - לומר להם שהמבורגרים היו פעם פרות שמחות ובייקון היה פעם חזירים שמחים - **זה** מרושע, מביש, פסיכוטי וגורם לטראומה. ילדים מגיבים באופן נפלא לאמת. ההורים הם אלה שנגרמת להם טראומה מהאמת בגלל שהם לא מסוגלים להתמודד עם העובדה שהם הטעו את הילדים שלהם. במשך השנים דיברתי במספר כיתות בבתי ספר יסודיים והילדים מביעי תודה על המידע יותר מאשר מבוגרים. אנשים בוגרים הם כל כך שטופי מוח שחלק מהמצפון שלהם **ורוב** שיקול הדעת שלהם נהרס. אני לעולם לא אשקר לילדים בעיקר כי שקרים כאלה גורמים לחיות לסבול. אף פעם לא צריך לדאוג לאיך

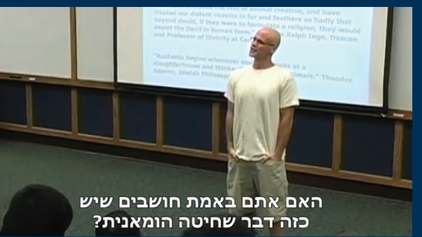
שם את החיות במקום הראשון. **גארי יורופסקי**

"אפילו אם העולם לא ישתנה, אני אלך מהעולם בידיעה כי ניסיתי **כל מה שביכולתי** - מפעולה ישירה עד חינוך - **כדי להפוך את העולם למקום טוב יותר."**

גארי בזמן הרצאה בכיתה

האם עבדות - בעלים, קורבן, רווח, שליטה - בלעדית לגזע האנושי?

אני הולך לאתגר את האמונות שלכם היום, כך שחלקים מסויימים בהרצאה יהיו קשים לעיכול,



האם אתם באמת חושבים שיש כזה דבר שחיטה הומאנית?

צילומי מסך מתוך ההרצאה המפורסמת של גארי,
"ההרצאה הכי חשובה שתשמעו אי פעם"

הקהל יגיב למשהו. אם חושבים ככה, אז חושבים כמו פוליטיקאי. ופוליטיקאים לא משנים את העולם. צריך לחשוב כמו אקטי־ביסט, כמו סנגור לחמלה. תאמינו לי, גנדי, מלקולם אקס, מרטין לותר קינג, נלסון מנדלה, רוזה פארקס, פרדריק דאגלס, סוג'ונר טרות', ווילאם לויד גאריסון **לעולם** לא חשבו מה הקהל שלהם יחשוב עליהם או אם הקהל שלהם יכנס לטראומה. הם רק דאגו **לומר את האמת, לחשוף את השקרים** ולהפוך את העולם למקום טוב יותר. בנוסף, אפשר בעזרת הספר "לכן אנחנו לא אוכלים חיות" מאת רובי רות' להציג טבעונות לילדים בצורה קלה יותר.

האם אתה חושב שצריך להמנע משימוש במילה "טבעוני" במאבק שלנו? מפני שיש כאלה שמרגי־שים שטבעונות היא "קיצונית", "מוגזמת" ו"מעוררת סלידה" אצל אחרים. האם אנחנו יכולים להאבק למען טבעונות מבלי להשתמש במילה? אולי אנחנו צריכים לפעול למען סוגיות פרטניות ולהתמקד עליהן יותר?

אני מרגיש שהאנשים האלה הם פוליטיקאים לא תמימים. הפוליטיקה **אף פעם,** לא בעבר ולא בעתיד, הפכה את העולם למקום טוב יותר. אם האנשים היו מפסיקים לחקות את אותם הפוליטיקאים שהם טוענים שהם שונאים, היינו מתקדמים הרבה יותר במאבק שלנו למען שחרור החיות. התנועה לזכויות בעלי החיים היא התנועה היחידה למען צדק חברתי שמתעקשת לשחק את המשחקים הפוליטיים האדיוטיים, להתחפש ולהגיד "סנגוריה" במקום "זכויות". אויבי החיות לא מגיבים יותר טוב אם אתה אומר "על בסיס צמחי" במקום "טבעוני". הם לא מגיבים יותר טוב אם אתה אומר "סנגור החיות" במקום "דוגל בשחרור החיות". הם לא מגיבים יותר טוב אם אתה מנומס במקום להיות לוחמני. רק תסתכל על אתרי האינטרנט נגד זכויות בעלי החיים, הם אומרים שהארגונים HSUS ו-ALF הם אותו דבר, כאשר כל אחד יודע בתנועה לזכויות בעלי החיים שהראשון יותר זהיר לעומת השני שיותר תקיף ולוחמני.

בעבר היית חבר בארגון PETA. מה הביא לסיום ההת־קשרות שלך עם הארגון? האם אתה יכול לתאר אילו פעולות יכולים אקטיביסטים אחרים לעשות על מנת לגרום לארגונים האלה לקחת אחריות?

קיבלתי מימון מ-PETA משנת 2002 עד 2005. עבדתי עבורם בקבלנות משנה, אבל שמרתי על התואר "מרצה לאומי של PETA". בנובמבר 2005 הם הצהירו שחינוך לא מביא תוצאות והפסיקו את המימון. היה דיון חריף בינינו, מפני שלא יכולתי להאמין שהפסיקו את המימון על סדרת ההרצאות היחידה בעולם **שלא מנסה לשכנע את המשוכנעים.** חייבים לזכור ש-99% מהמרצים הטבעוניים מדברים עם קבוצות למען זכויות בע"ח, פסטיבלים טבעוניים וכנסים שבהם 99% מהנוכחים הם טבעוניים.

לעומת זאת, 99% מההרצאות שלי מתקיימות באוניברסיטאות ובתי ספר תיכוניים ואני בעצם מרצה אורח בקורסים לאתיקה, סוציולוגיה, פילוסופיה, רטוריקה, לימודי נשים וכתיבה. אם היה לי דולר בכל פעם שקבוצה טבעונית או קבוצה למען זכויות בע"ח ניסתה לטרפד את סדרת ההרצאות שלי, לא הייתי צריך לדאוג לחסות.

"כעס ותסכול הם נהדרים. הם מזינים את האש שבתוכי **להטיף, ללמד ולחנך."**

באתר שלי אפשר לקרוא מכתבים מסטודנטים, מורים ואפילו עובדי PETA שכותבים כמה מגוחך זה היה ש-PETA הפסיקו לתמוך בי. לגבי השאלה איך לגרום לארגונים כאלה לקחת אחריות - שום אקטיביסט לא צריך לשלוח להם אגורה אחת. במילא ארגונים כאלה לא צריכים מימון. ארגונים קטנים ומתחילים זקוקים לתרומות. לתרום כסף למיליונרים זה מטורף כמו שמקדונלדס יבקשו מלקוחות לתרום דולר למען אחוזת רונאלד מקדונלד. חברה ששווה מיליארד דולר לא צריכה תרומות לפעולות הצדקה שלה, אלא אם החברה מרושעת, מניפולטיבית ולא מוסרית. למעשה הארגונים PETA ו-HSUS הם כאלה. אנשים גם יכולים להפסיק להיות חלק מהארגונים האלה ע"י כך שיפסיקו לבקר באתרים שלהם, לשתף את הספרות שלהם, הסרטונים וכד'. יש הרבה קבוצות, כמו הארגון שלי, שיש להם אתרים, ספרות וסרטונים מצויינים. אם אקטיביסטים יפסיקו ללקק ולתמוך בארגונים הגדולים, אולי אז הארגונים יפסיקו את הפו־ליטיקה שלהם, את הגימיקים שלהם (מסיכות, מסיבות ראווה, טקסי פרסים) ויחזרו לאקטיביזם אמיתי. הם צריכים להתחיל להתחלק בהון שלהם עם האנשים הפשוטים שקורעים את התחת שלהם ברחובות ולהפוך להיות **חלק אמיתי** מהתנועה במקום לשבת על כס מלכות מזוייף וחסר אחריות.

האם לפעמים אתה מתחרט על משפטים קיצוניים שאמרת במשך השנים? למשל כשאיחלת דברים איומים ונוראים מדי לציטוט לאנשים שלובשים פרוות או ציידים.

אין לי חרטות. בני האדם הם חלאות העולם. טפילים אמיתיים. אם רק היינו מסלקים מכדור הארץ את הזן הזה, **כל** בעלי החיים יהנו מזה. החיות ישגשגו. יערות הגשם, ההרים, העצים והצמחים ישגשגו. האויר והאוקיינוסים יהיו נקיים שוב. העולם יוולד מחדש. לכן, אם בני האדם הם הזן היחידי שלא מתאים למשוואה, מדוע אנשים ממשיכים להאמין שבני האדם הם

"כמעט כל הטבעונים עדיין נותנים יותר ערך לחיי אדם מאשר חיי חיה. **אני לא."**

מיוחדים? ההערות שלי על אקטיביסטים שאינם אנטי־בני אדם היא אמת לגבי כמעט כל האקטיביסטים. רוב הפעילים למען זכויות בע"ח **אוהבים** את משפחותיהם וסוגדים לאנושות.

לעמדות שלי נגד אנשים שותפים אולי אחוז אחד מפעילי זכויות בעלי החיים. מאחר ואני לא פוליטיקאי ולא אכפת לי איך אחרים רואים אותי, אני תמיד אומר את דעתי. מפה נובעות הכתבות שלי על אלימות והאיחולים שלי לדברים **נוראים** שיקרו לאנשים **נוראים.** אני מעריץ את עמדותיי על אלימות ועומד מאחורי כל מילה משום שבע"ח נאנסים ומעונים באופן יום-יומי. כשאנסים יפסיקו לאנוס את בעלי החיים, אני אפסיק את איחולי האונס כנגדם. דרך אגב, כעס זה דבר טוב. תסכול זה דבר נהדר. שני הדברים האלה מזינים את האש שבתוכי להטיף, ללמד ולחנך.

אני חולקת על הקביעה הקיצונית שלך שבעצם עדיף להרוג אנשים שגורמים לבע"ח לסבול ולמות מאשר להיות אדיש. אלה שמענים בע"ח הם לא הנושאים הבלעדיים באחריות, אלא גם הלקוחות שצורכים מוצרים שמקורם מן החי. אני לא יכולה לראות משהו חיובי בלתמוך בהרג בנאדם אחר, אפילו אם הוא עושה רע. זאת משום שאני רואה את התנועה לזכויות בעלי החיים כתנועה שדוגלת בשלום. אנחנו לא חייבים לבחור באדישות. אנחנו יכולים להמשיך בחינוך לטב־עונות ובמאמצים אציליים אחרים. האם אתה חולק על דבריי?

ראשית, זה פסיכוטי מצד אחד להיות אמפטי לבני אדם ומצד שני **לא לרצות** להזיק לאנשים שטניים רוצחים. העמדה הפציפיסטית רק מאפשרת לרוצחים לרצוח ישויות חסרות-ישע. אם היינו שואלים בעלי חיים מה הם חושבים על פציפיזם, הם היו אומרים לפציפיסטים ללכת לעזאזל.

שנית, נמאס לי לשמוע אנשים מגנים את העמדה שלי על אלימות כאשר הם **לעולם** לא מגנים את נלסון מנדלה או את רוזה פארקס על תמיכתם באלימות. תהיו עקביים.

בנוסף, אנשים שתומכים בזכויות בע"ח ומגנים אלימות משחקים משחק פוליטי והם רואים את הגזע האנושי כמעל האחרים. אף אחד לא באמת מתנגד לאלימות, פשוט מתנגדים לכך שאני מעודד אלימות למען חיות. אף אחד לא מאמין שצריך להרוג אנשים למען תרנגו־לות. אני לא מסכים עם זה וגם התרנגולות לא. כמעט כל הטבעונים עדיין נותנים יותר ערך לחיי אדם מאשר חיי חיה. **אני לא.** אני בטוח שאם האמא או בן הזוג שלהם יהיו מאויימים ע"י מטורף עם סכין ויהיה צלף משטרתי עם רובה מכוון לראש הרוצח, הם היו **מתחננים** שהצלף יירה מיד.

נוסף על כך, **לא אכפת לי** מה מישהו חושב על העמדות שלי. אני פועל לפי האני-מאמין שלי. אני אומר מה שאני רוצה, מתי שאני רוצה ואיפה שאני רוצה. אני פועל למען בעלי החיים ורק למענם. אני לא פה כדי להרגיע אקטיביסטים ולנצח בתחרות פופולריות. למעשה, השנאה שלי כלפי בני אדם כוללת טבעונים. משום שכולם רוצים להיות מקובלים וכולם רוצים שיאהבו אותם, קשה להאמין שמישהו כמוני קיים. אבל אני כן קיים. יתר על כן, אם האנשים שמגנים את העמדה שלי על אלימות היו בעמדת בעלי החיים, אני מתערב שהם ירצו **שאני** אדבר בשמם **ולא** איזה פציפיסטים היפי מחבק-עצים.

מה אתה חושב על העמדה של אנשים שטוענים כי לעבור על החוק זו פעולה אלימה ושצריך לפעול בתוך מסגרת החוקים הקיימים על מנת להביא לשינוי בדעת הקהל ביחס לניצול בע"ח?

קודם אנשים משתנים. **אחרי זה חוקים משתנים.** זה לא עובד הפוך. רק משום שחוקים קיימים זה לא אומר שהחוקים מוסריים. אם לשחרר בע"ח מחוות פרוות, היכן שפושטים את עורם בעודם בהכרה, נחשב לפעולה

"קודם אנשים משתנים. **אחרי זה חוקים משתנים.** זה לא עובד הפוך. רק משום שחוקים קיימים **זה לא אומר שהחוקים מוסריים."**

אלימה, אז איזה תואר אפשר לתת לעיניי עצמו? לפעול במסגרת החוק כדי להפסיק ניצול בע"ח פשוט לא משפיע. לכן צריך לשקול דרכי פעולה מוצלחות יותר. אם ירצו לשרוף אותך ואת אמא שלך בעודכן בחיים במעבדת ניסויים, תהיי בטוחה שתרצו שאני אבוא ואשחרר אתכן מהכלוב שלכן במקום שאני אעמוד בחוץ ואפגין עם שלט מחאה למענכן.

נעצרת 13 פעמים בין מרץ 1997 לאפריל 2001, אולם לא שוב מאז. האם זה אומר שאתה עכשיו חושב שלתת הרצאות

1

2

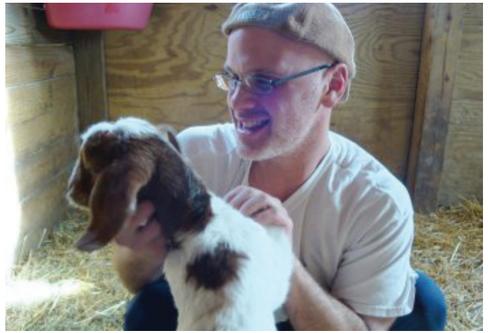
3

קטעי עיתונות על גארי יורופסקי:

1 - 28.2.2000, יורופסקי וחברים בארגון שלו מפגינים נגד קרקס

2 - 1.8.1998, יורופסקי מדבר עם כתבת בזמן הפגנה על קרקס במישיגן

3 - 10.9.1998, יורופסקי כבול לרכבו במחאה על חנות פרוות



על טבעונות וזכויות בעלי חיים זו פעולה יותר יעילה מאשר לכבול את עצמך לרכב שלך? אם כן, מדוע? ומה זה אומר לאלה שמתכננים לעשות דברים שעלולים להביא למעצרם?

חינוך הוא הדרך היעילה ביותר של אקטיביזם. אני מצהיר את זה כל הזמן. אני לא מתחרט על שום פעולה של מרי אזרחי שעשיתי. לצערי, מרי אזרחי כבר **לא יעיל.** הוא פעל עד סוף המאה הקודמת ואז הוא איבד את הברק שלו. אתה כבר לא יכול לנצח בבית משפט, אבל אתה כן יכול לנצח כל הזמן בחדר הכיתה. בעלי החיים מנצחים עם כל הרצאה שאני נותן. אני תמיד ממליץ לאנשים לפעול על פי מצפונם. אני גרוע בלתת עצות לאחרים כי כיום אני פועל לבד ואין לי שום אמון באחרים, אבל אני עדיין ממליץ שהחינוך הוא המוקד העיקרי לשינוי.

שמעתי שבעקבות ההרצאות שלך שיעור ההמורה לטבעונות בקהל גבוה. איך אתה עוקב לאורך זמן אחרי השינויים האלה?

הסטודנטים שומרים על קשר כל הזמן. אני פוגש אותם בקמפוסים שוב ושוב משום שאני חוזר לאותו הקמפוס שנה אחרי שנה. לא מזמן נתתי 5 הרצאות במיאמי, ושני אנשים ברחוב ניגשו אליי ואמרו "אתה הבחור הטבעוני, נכון? שמעתי אותך מרצה בכיתה שלי בשנה שעברה. אני טבעוני מאז." המרצים גם מספרים לי שסטודנטים מודים להם שוב ושוב שנים אחרי שסיימו את הלימודים שלהם על כך שהם הביאו אותי להרצות ובכך שינו את חייהם.

- - - - - - - - -

המסר של גארי יורופסקי ברור וחד - **הוא מתנגד לכל שימוש בבעלי חיים.** יורופסקי הוא פעיל קיצוני שמוכן לעשות הכל למען המטרה שלו, אפילו שימוש באלימות ופעולות בלתי חוקיות. מרבית האנשים בעולם, כולל טבעונים, אינם קיצוניים בדיעותיהם כמו יורופסקי. לשמוע את הצהרותיו הקשות והמחמירות גורמות לסלידה אצל אנשים מסויימים. לא חייבים להסכים עם דעותיו האישיות בנוגע לאלימות, אולם אי אפשר לא להסכים עם האמת המחרידה שהוא בועט לפרצוף.

העובדות מסופרות דרכו בצורה כל כך אישית ואמיתית כך שאי אפשר להתעלם. הוא מצליח לפנות **גם אל הלב וגם אל השכל.** הוא נותן נימוקים רציונאליים יחד עם סיבות מוסריות מדוע זה לא הגיוני ולא נכון לאכול בעלי חיים. הוא מדבר על הכאב הנורא והבלתי-נסבל של החיות, על ההרס שזה עושה לכדור הארץ ועל הנזקים שהאוכל הלא-טבעוני עושה לבריאות ולגוף שלנו.
אנשים רבים מתחילים לפקפק באורח חייהם הלא-טבעוני בזכותו ובזכות סרטון הרצאתו. ההפצה הנרחבת של הסרטון והשפעתו על אנשים נותנים תחושה של שינוי חיובי באויר.
מפורסמים רבים ישראליים ממליצים על ההרצאה שלו בטענה שהיא משנה חיים, מזעזעת עולמות, פותחת עיניים, מעלה שאלות נוקבות ומצמררת. בין המפורס" מים הם **אחינועם ניני, גל פרידמן, חני נחמיאס, דוד ד'אור, אבירמה גולן, יוסי שריד ויאיר ניצני.** גארי יורו" פסקי מאוד פופולרי בישראל ואפילו הוקם אתר ישראלי למען מאבקו ע"י הארגונים **אנונימוס, שב"י ויומן חייתי** הנקרא **gary-tv.com.**
צפו בהרצאה שלו באינטרנט וראו בעצמכם על מה כולם מדברים.

חיות

זה המקום לאוהבי החיות. הפעם נלמד על החיה הראשונה במילון האנגלי: אוכל הנמלים האפריקאי, **או בעברית:** השָׁנַבּוּב.

2

מאת: אריק ביימל

השָׁנַבּוּב הוא יונק לילי שמוצאו באפריקה. השם המקורי (Aardvark) הוא בשפת האפריקאנס (שפת המתיישבים ההולנדים בדרום אפריקה) ופירוש השם הוא "חזיר-אדמה". בעברית ניתן לו השם "שָׁנַבּוּב" המתייחס לתכונה יוצאת הדופן שלו **ששיניו חלולות** (שן-נבוב).

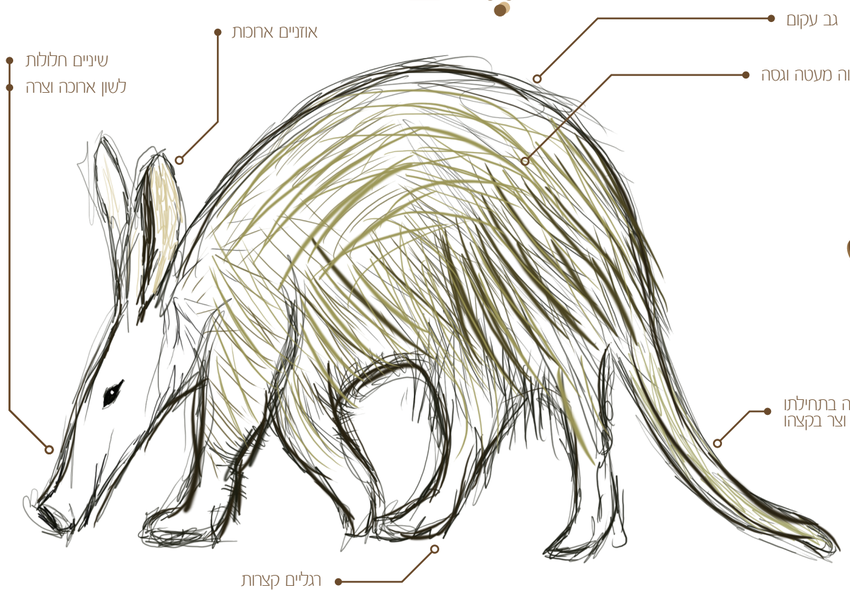
השנבוב חי **באפריקה, דרומית לסהרה,** שם נמצאת הסביבה המתאימה לו ביותר למחייה: הסוואנה, משטחי עשב, יערות וחורש. השנבוב הוא יצור מתבודד שמזונו העיקרי הוא **נמלים וטרמיטים.** הוא חי במחילות ויוצא לקראת החשיכה על מנת לאכול.

השנבוב דומה לחזיר במראה שלו. גופו שמנמן ומכוסה בשיער גס. הוא התפתח כך שיש לו רק 4 אצבעות ברגליו הקדמיות. על כל אצבע יש לו ציפורן גדולה **דמויית את** הענזדת לו לחפור. לשונו ארוכה, דמויית נחש ומשתרכת עד ל-30 ס"מ. השנבוב מסוגל לחפור במהירות רבה, אך באופן כללי הוא אינו מהיר.

השנבוב בעל חוש ריח מפותח שבעזרתו הוא יכול לאתר קיני נמלים וטרמיטים. כאשר הוא מאתר קן נמלים הוא חופר במהירות **ומסוגל לאטום את נחיריו** כך שאבק לא יעכב את חפירתו. באמצעות הלשון הארוכה שלו הוא מסוגל לאכול עד **50,000** נמלים או טרמיטים בלילה. עורו גס ועבה כך שהוא לא רגיש לעקיצות החרקים. חוש השמיעה שלו חד מאוד ובכל עת הוא ער לחיות הטרף בסביבתו. האיומים העיקריים של השנבוב הם אריות, נמרים, כלבי ציד ונחשי פיתון.

במיתולוגיה המצרית העתיקה האל **סת** מתואר כבעל ראש שנבוב. בפולקלור האפריקאי השנבוב מוערץ בגלל החיפוש המתמיד שלו אחר מזון ותגובתו חסרת הפחד לנחילי נמלים טורפות.

השָׁנַבּוּב

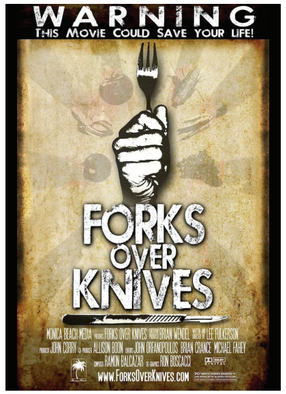


סרטים

סרטים דוקומנטריים שמוציאים את החשק לאכול בשר.

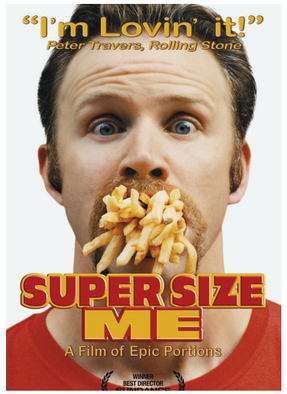
תירס חם

מאת: אלכסנדרה צ'אנג
תרגום מאנגלית: אריק ביימל ומעיין ביימל



Forks Over Knives, 2011

הסרט הדוקומנטרי, שצולם לא מזמן, מתמקד במחקרים פורצי הדרך של ד"ר ט. קולין קמפבל והרופא קלדוול אזלשטיין. במטרה להשיג חיים בריאים דרך אוכל בריא, הסרט עוקב אחרי שני החוקרים הללו במסעותיהם הדומים להטמיע את הרעיון **שהאוכל הוא התרופה הטובה ביותר.** סרט חובה לטבענים שמודעים לבריאותם.



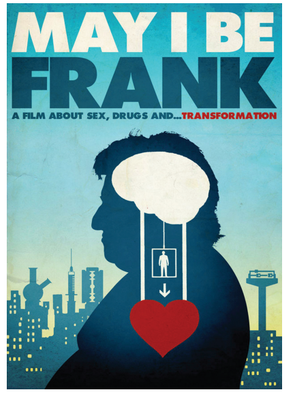
Super Size Me, 2004

מורגן ספרלוק מתחיל דיאטה בת 30 יום שבה הוא אוכל מאכלים של **מקדונלדס בלבד** ומתעד את ההשפעות הפיזיות והפסיכולוגיות הקיצוניות עליו. התחקיר המעמיק על תעשיית המזון המהיר והאוכל שהיא מקדמת מספיק כדי לגרום לכם לא להתקרב עוד לג'אנק פוד. לצפות בספרלוק **עולה במשקל, סובל מתנודות קיצוניות במצב רוחו ומגלה שהכבד שלו התחיל לצבור שומן** גם יעזור בכך.

Earthlings, 2005

הסרט זכה לכינוי **"מייצר הטבעונים"** בגלל צילומים משכנעים של **חוות כלבים, בתי מטבחיים, אירועי ספורט בעלי חיים** ועוד. הקריינות בסרט היא של **חואקין פיניקס** והמוסיקה של **מוב,** ששניהם טבעונים ותיקים. סרט דוקומנטרי זה שופך אור על כל האספקטים של סבל בעלי החיים בתעשיות המזון, אופנה, בידור, רפואה ועסקי חיות המחמד.

סיפור נוגע ללב ומעורר השראה על אדם שמבין כי מבנה גופו ומצבו הבריאותי מונעים ממנו להגשים את שאיפותיו. פרנק פראנטה, **אדם דיכאוני, מכור ושמן מאוד,** מתחיל תהליך קיצוני לשינוי עצמי שנמשך 42 יום בעזרת עובדי בית קפה טבעוני בקליפורניה. באמצעות אוכל נא בלבד, הכרת תודה וחוקן שבועי, פרנק עובר מהפך מדהים בחייו.

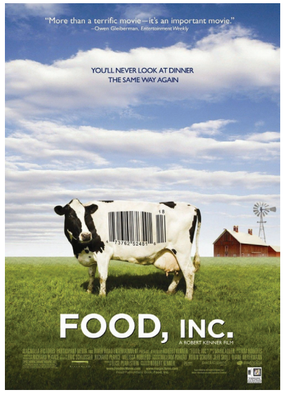


May I Be Frank, 2010

סרט דוקומנטרי **זוכה-אוסקר** שעוקב אחרי אקטיביסטים, יוצרי סרטים וצוללנים במסעם החשאי לחשיפת הזוועות של **ציד דולפינים.** הסרט צולם בעיר טאייג'י שביפן וחושף את ההשפעות הסביבתיות השליליות, השיטות האכזריות והטיוח הפוליטי של תעשיית ציד הדולפינים הנוראית.

The Cove, 2009

הסרט זכה לתשומת לב נרחבת, המונים צפו בו והוא **שכנע הרבה מאוד אוכלי-כל להפוך לצמחונים.** בסרט יש ראיונות עם מומחים למזון כגון אריק שלוסר, מחבר הספר "Fast Food Nation", והסופר מייקל פולאן. הסרט חושף מידע נרחב על **תעשיית המזון בארה"ב** והוא מאוד מתאים לאנשים ששוקלים לעבור לצמחונות/טבעונות.



Food Inc., 2008

דוגמן: סרגיי ברזינסקי
חולצה: 100% כותנה | TNT | 65 ש"ח
מכנס: 100% כותנה | Pull & Bear | 160 ש"ח
נעליים: בד קנבס | Converse | 200 ש"ח

דוגמנית: אבישג עוזרד
גופייה: 100% כותנה | S. Wear | 75 ש"ח
חצאית: 95% כותנה 5% לייקרה | קומבמלה | 65 ש"ח
סנדלים: סינטטי | קומבמלה | 120 ש"ח

דוגמן: עופר ביימל
חולצה: 100% כותנה | Ghostown | 80 ש"ח
מכנס: 100% כותנה | המשביר לצרכן | 110 ש"ח
נעליים: סינטטי | Crocs | 200 ש"ח

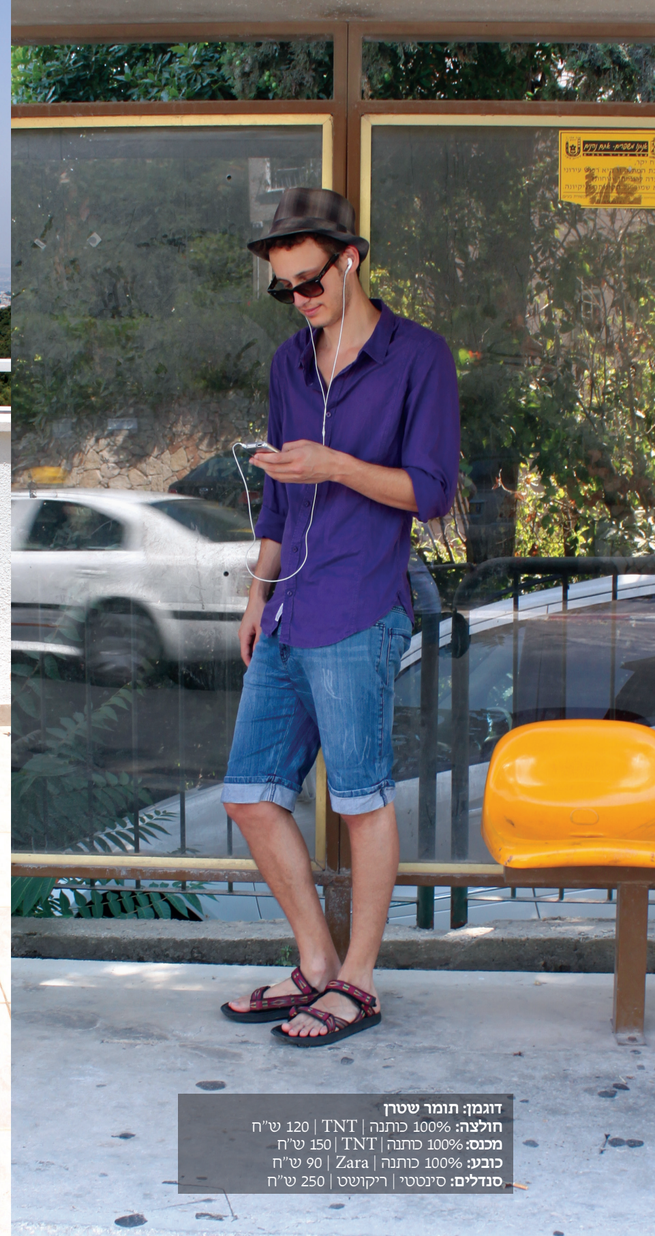
הקיץ הזה לובשים כותנה. **בד טבעוני מושלם לימים החמים.**

דוגמנית: יעל וידר
שמלה: 100% כותנה | Castro | 225 ש"ח
כפכפים: סינטטי | Castro | 30 ש"ח

דוגמנית: ליאת מרקוביץ'
וסט: 100% כותנה | Supre | 45 ש"ח
גופייה: 95% כותנה 5% אלסטיק | קומבמלה | 60 ש"ח
שורטס: 100% כותנה | Temt | 70 ש"ח
נעליים: בד קנבס | Sanuk | 250 ש"ח

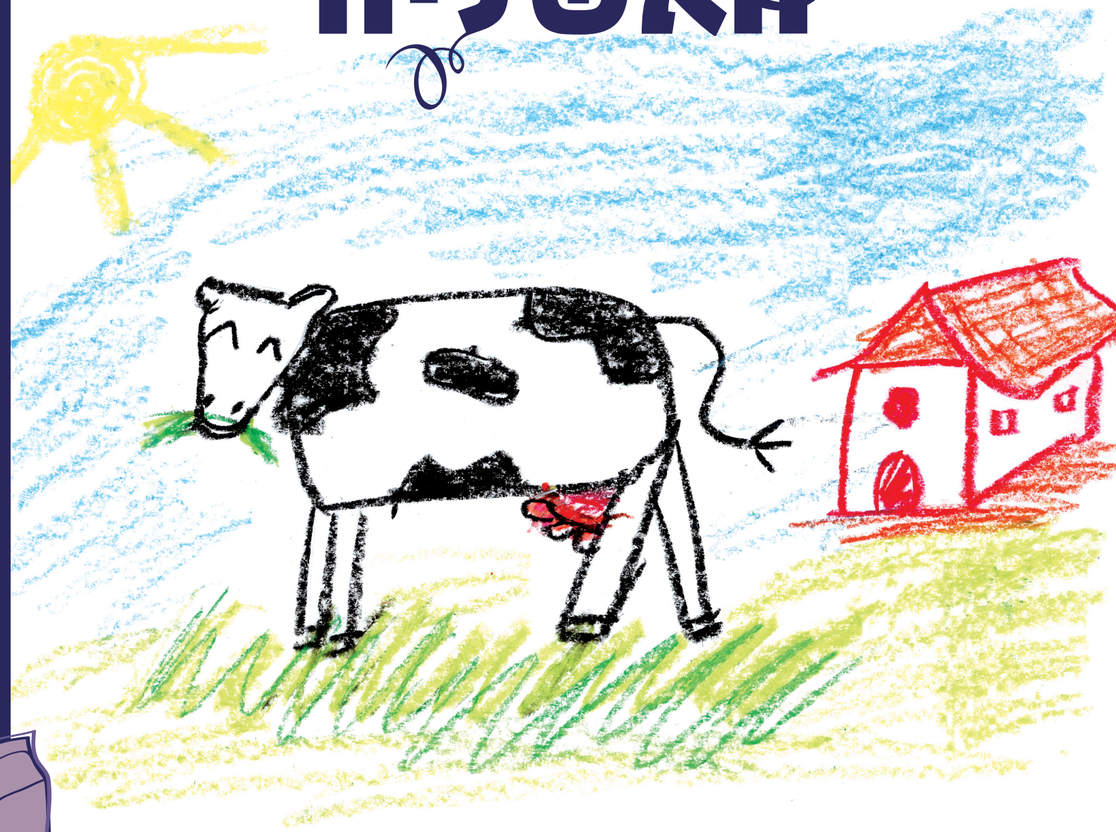
דוגמניות: לירון מיק, פרידה מיק
חולצה: 100% כותנה | Hoodies | 75 ש"ח
מכנס: 98% כותנה 2% אלסטן | Zara | 250 ש"ח
כפכפים: גומי | Havaianas | 150 ש"ח

דוגמנית: ליאור נירנפלד
טוניקה: 100% כותנה | קומבמלה | 140 ש"ח
טייטס: 65% כותנה 25% מודל 10% לייקרה | S. Wear | 110 ש"ח
כפכפים: סינטטי | Payless Shoes | 55 ש"ח



דוגמן: תומר שטרן
חולצה: 100% כותנה | TNT | 120 ש"ח
מכנס: 100% כותנה | TNT | 150 ש"ח
כובע: 100% כותנה | Zara | 90 ש"ח
סנדלים: סינטטי | ריקושט | 250 ש"ח

האשליה



הנצחון

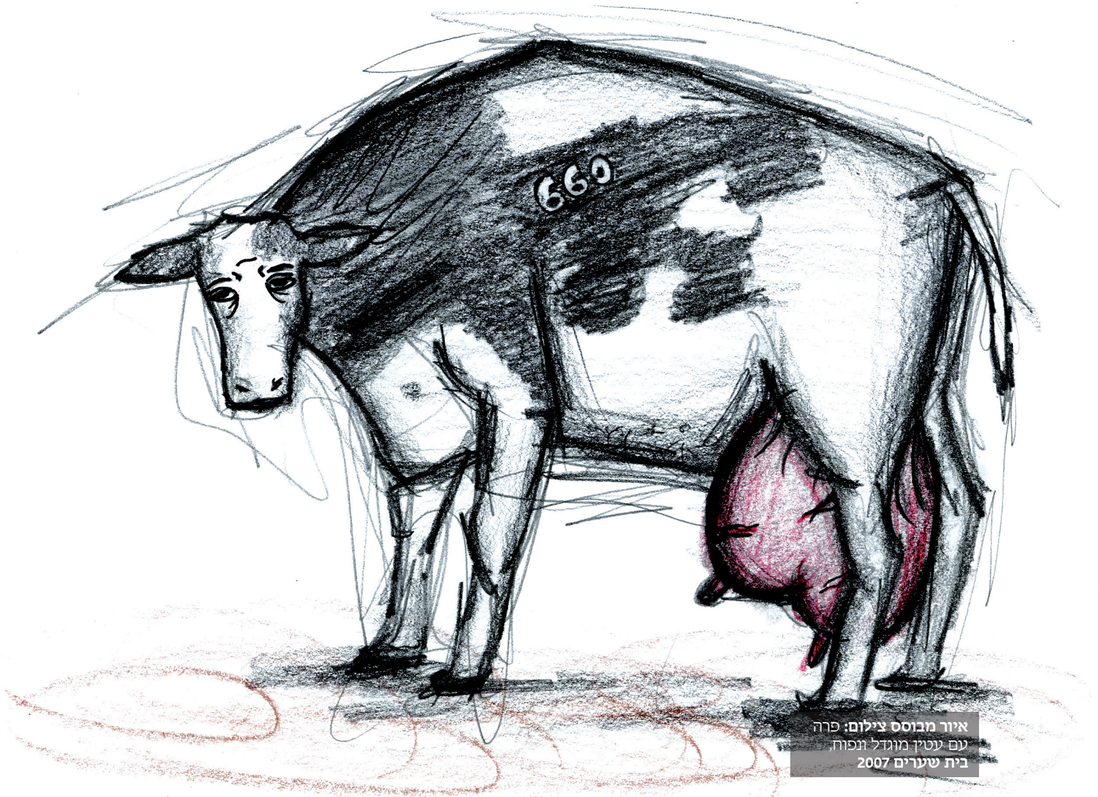
אנשים רבים אינם יודעים מאיפה באים מוצרי החלב **שהם קונים. רבים עדיין חושבים בתמימות שהחלב בסופר מגיע** מהדוד משה **שמגדל פרות מאושרות בחווה שלו. כתבה מיוחדת המביאה לכם את כל האמת המחרידה על** תעשיית החלב.

מול הבציאות

איור מבוסס צילום: פרה עם עטין מודלק ונפוח, **קיבוץ במרכז הארץ 2010**

מאת: עמותת אנונימוס, מעיין ביימל

ב-13 בינואר 2002 שודרו בתכנית **"כלבוטק"** מראות מחרידים. פועלים נראו גוררים בכוח עגלות (פרות צעירות) מבוהלות ומרסנים אותן באמצעות מוטות ברזל והחדרת נזם מתכת לאפן, ללא הרדמה או משככי כאבים. לאחר מכן צרבו הפועלים מספרים על גב העגלות, כרתו את קרניהן ועצרו את שטף הדם באמצעות כוויית אש חיה. רבים מן הצופים הופתעו מעצם העובדה שקיימת פגיעה בפרות בתעשיית החלב. כולנו יודעים שייצור בשר כרוך בהרג של חיות - אבל מה יכול להיות רע בחלב? לרוע המזל, **הכל רע בתעשיית החלב.** המראות הקשים שנראו ב"כלבוטק" אינם חריגים ברפת החלב הישראלית. **האלימות מופעלת על הפרות יום-יום** ובדרכים שונות כשהגורם הקובע כל פרט בחייהן של הפרות הוא השיקול הכלכלי. אמנם, בכולנו מושרשים מיתוסים נוחים ואמונות חביבות על טבען הנותן של הפרות, על חייהן השלווים ועל אהבת הרפתנים לפרות - אולם **אין לאמונות אלה כל קשר למציאות.**



איור מבוסס צילום: פרה
עם עטין מוגדל ונפוח,
בית שערים 2007

מיתוס 1: הפרות צריכות שניקח מהן את החלב

הדימוי הרווח של פרות, הוא של אימהות גדולות המע־ניקות לנו מטובן בשפע. רבים חושבים כי פרות מייצרות כמויות גדולות של חלב כך שכואב להן ואנו, בני האדם, חייבים וצריכים לעזור להן להשתלט על הכמויות האלה ולשאוב את החלב מהן.

המציאות: גופן של הפרות מייצר כמויות של חלב בשפע מספיק לכמות שעגל צריך לינוק. שנים של ברירה מלאכותית והנדסה גנטית הפכו את הפרות שקיימות כיום, מפרות שהטבע התכוון שייצרו 8 ליטרים של חלב ביום, לפרות מפלצתיות שמייצרות **בין 30 ל-50 ליטרים של חלב ביום.** בתוך עשורים ספורים הפכה הפרה ליצור מעוות גנטית וסובל ממומים וכאבים מתמידים בשל **גופה המעוות:** לחץ עצום על העטין הגורם לקריעת כלי דם, פטמות מזוהמות ודלקות עטינים. עטין הפרה מנופח וכבד, מקשה על ההליכה ועל התפקוד הכללי של הפרה ומזדהם לעיתים קרובות ממשאבות החלב השואבות 3 פעמים ביום. בנוסף, על מנת שהפרה תייצר חלב כל הזמן היא צריכה להיות **בהריון תמידי** ולשם כך היא מופרית בצורה מלאכותית. ובכן, הפרה בעידן המודרני מייצרת חלב בכמויות גדולות **באשמת התערבות אנושית ועיוות גנטי חריף** ולא כבדרך הטבע.

מיתוס 2: חלב הפרה מיועד לנו

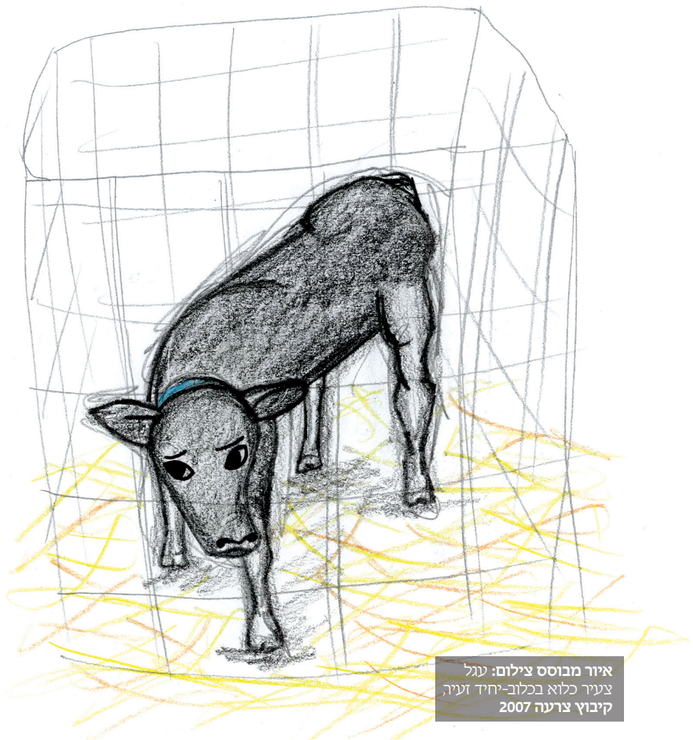
איור מבוסס צילום: פרה
ועגלה, רגעים לפני ההפרדה,
עמק יזרעאל 2004

ספרי הילדים, לשון הדיבור ואפילו המילונים קובעים שהפרה "נותנת לנו חלב". לכל אורך ההיסטוריה חלב פרה היה חלק מהתרבות המערבית. חלב נחשב חלק מתזונה בריאה ושלמה ונאמר כי הוא תורם לבריאותינו והכרחי להתפתחותינו.

המציאות: פרה, כמו כל יונק ממין נקבה בעולם, מפיקה חלב רק לאחר המלטה **ורק עבור העגל שלה.** החלב נועד לעגלים ולעגלות, אולם אלה מופרדים מאמם בסמוך ללידתם, ויניקת חלב-אם וכל מגע אחר עמה נמנעים מהם. זוהי חוויה קשה מאוד לאם, שכן תינוקה שהיא גידלה בתוכה 9 חודשים נלקח ממנה מיד לאחר שנולד. האם מבטאת את מצוקתה באמצעות **קריאות וגעיות מתמידות וקורעות-לב** מכעס, תסכול ועצב במשך ימים לאחר שתינוקה נחטף ממנה, קוראת כדי שישוב חזרה אליה.

אנו היונקים היחידים ששותים חלב לאחר תקופת הינקות. אנו גם היונקים היחידים עלי אדמות ששותים חלב של **יונק ממין אחר.** בני אדם צריכים את חלב אמם בלבד. אין לנו **שום צורך** בריאותי, התפתחותי או גופני בחלב פרה. למעשה, הפרות אינן נותנות לבני-אדם חלב. אנו לוקחים אותו מהן ובכוח.

מיתוס 3: האם מגדלת את עגלה



איור מבוסס צילום: עגל צעיר כלוא בכלוב-יחיד זעיר, **קיבוץ צרעה 2007**

זה נחמד לחשוב כי לאחר שהעגל נולד, אימו מטפלת בו, מניקה אותו ומכינה אותו לקראת בגרותו, כמו רוב היונקים בטבע.

המציאות: העגלים **נחטפים מהפרות מיד לאחר הלידה** ולא רואים אותן שוב. בתנאים טבעיים הקשר ההדוק בין הפרה לעגל יכול להמשך מעל 14 חודשים והגמילה מחלב היא תהליך הדרגתי שמתרחש כמה חודשים קודם לכן. אך העגלים אינם זוכים לטעום מחלב אמם, שכן לתעשייה חבל לבזבז את המוצר יקר הערך הזה עליהם. הם נאלצים להתרגל במהירות למזון נוזלי מתוך דליים. הנקבות ישתלבו בתעשיית החלב והזכרים ינוצלו בתעשיית הבשר לאחר פיטום. "עגלי חלב" (עגלים שנשחטים בגיל 5 חודשים בלבד) מוחזקים עד גיל חודשיים בבידוד בכלובים זעירים שבהם **הם אינם מסוגלים להתנועע.** לאחר מכן הם עוברים למפטמות, שם המזון הוא עתיר אנרגיה. המזון המרוכז גורם לחומציות-יתר מטבולית (אצידוזיס) העלולה להתבטא בשלשול ובהתייבשות, בבעיות קואורדינציה, במורסות בכבד ובדלקת כרונית בטלפיים. אך אין לבריאות העגל חשיבות בעיני החקלאים כי ממילא העגל יישחט.

אנו שוב עדים לגורם הכלכלי המניע את הפעולות הלא-הומניות והאכזריות האלה. הפרה אינה יכולה לגדל את עגלה שכן הוא יגזול חלב המיועד למכירה ובשרו לא יתאים לסטנדרטים של תעשיית בשר העגל.

מיתוס 4: חיים שלווים וארוכים

ספרי ילדים, פרסומות ואריזות מוצרי החלב מציגים את הפרות רועות באחו הירוק, מלחכות עשב, חופשיות במרחבים גדולים. התפיסה הרווחת היא שהפרות חיות בחווה משפחתית כפרית ונחשבות לחלק מהמשפחה לאורך שנים.

המציאות: הפרות בתעשיית החלב הישראלית נמצאות במבנים סגורים כל ימות השנה. פרות בתעשיית החלב אינן זוכות להלך בשדה וללחך עשב. הקרקע שעליה הן דורכות כל חייהן עשויה בטון משופע הפוגע ברגליהן. על הקרקע נערמות **הפרשות, ללכוך וזוהמה של שתן, צואה ובוץ.** הפרות מתבוססות בטינופת אשר מנוקה לעיתים רחוקות. הפרות מואבסות במזון מלאכותי מרוכז, ולא עשב, ולעתים מרותקות למקומן באמצעות "עוגלים" המקבעים את צווארן מעל לאבוס במשך שעות. פרות בתעשיית החלב שמפסיקות לייצר כמויות חלב מספקות נשחטות בשל כך. הגיל הממוצע של פרה בתעשיית החלב הוא 4.5 שנים, כאשר הגיל הממוצע של פרה בטבע הוא **20 שנה.** כאשר הפרה מפסיקה להיות רווחית, זה כבר לא כלכלי לשמור עליה ולבזבז עליה משאבים וכסף. הפתרון החסכוני הוא שחיטה. פרות רבות מתמוטטות קודם להבאתן לשחיטה מאפיסת כוחות וכדי לפנותן גוררים אותן על הקרקע כשהן קשורות בשרשרת או שדוחפים אותן על ידי מלגזה. התוצאות הן פציעות וחבלות חמורות, קרעים ברצועות ושבירת עצמות.

חייהן של הפרות **רחוקים מלהיות פסטורליים.** הם כואבים, מלוכלכים, הפרות מנוצלות עד אפיסת כוחות **וחייהן נגדעים באכזריות.**

איור מבוסס צילום: פרה בשכבה עמוקה של צואה, שתן ובוץ, **באר טוביה 2003**

איור מבוסס צילום: רפתן מסמן פרה עם כוויות קור, רפת לא ידועה בארץ

מיתוס 5: רפתן מטפל ומסור

בספרים, בסרטים ובטלוויזיה רואים רפתן חביב, דואג ומסור אשר מטפל בפרות שלו באכפתיות ומכיר כל פרה בשמה.

המציאות: לא קיים יותר יחס אישי לפרות והטיפול בהן הוא ברובו **אלים, חסר רגישות ולא הומני.** גדיעות קרניים שגרתיות הן אכזריות ומתבצעות באמצעות צריבה כימית: **סודה קאוסטית** (המשמשת לפתיחת סתימות ביוב), חומר מאכל מאוד הגורם לכוויות חמורות ועשוי לגרום לנזקים בלתי-הפיכים לעיניים. השימוש בחומר הכימי הוא בהרדמה מקומית ולא בהרדמה מלאה. במדינות רבות השימוש בצריבה כימית הוא אסור. ברפתות רבות על מנת לרסן את הפרה משתמשים במקלות או שוקר חשמלי.

ברפתות רבות מסמנים את הפרות על ידי צריבת המספר הסידורי שלהן על עורן. מורחים על עורן המגולח **אלכוהול מטילי** (חומר מאוד דליק - ישנן עדויות על התלקחות פרות מסיגריות אשר נפלו עליהן וגרמו להן לבעור), לאחר מכן בעזרת תבנית השרוייה בקרח יבש מצמידים בחוזקה את הכלי לעור הפרה (30 שניות על עור כהה, דקה על עור לבן), עד שנוצרת **כוויית קור** בצורת המספר הרצוי. כוויית קור אינה מכאיבה פחות מכוויית חום בברזל מלובן. יש הטוענים כי היא כואבת אף יותר.

ברפתות רבות העובדים מוציאים על הפרות את תיסכולן ע"י מכות והתעללות בהן. היחס הכללי אל הפרות הוא כמו אל **מכונות ייצור חסרות חיים.** לא מתחשבים בנוחות שלהן מפני שזה גוזל זמן וכסף. היחס הוא מכני וקר ואין אכפתיות או דאגה כללית לרווחה שלהן.

< תחליפי גבינות | תחליפי חלב >

אלטרנטיבי

טופוטי - ממרח טופו רך

משק צוריאל משווקים ממרחים טבעוניים של חברת **טופוטי.** "הגבינות" מתאפיינות בטעם איכותי ומרקם נעים. בסדרה ממרח סויה **בסגנון גבינה לבנה** וממרח סויה **בסגנון שמנת.** ניתן להשתמש במוצרים אלו במתכונים הדורשים אפייה, טיגון ובישול.

זהירות: ישנו מוצר אחד מהחי בסדרה המכיל דג סלמון - "גבינה בטעם סלמון".

איפה קונים: בכל חנות טבע ובסר־פרמרקטים הגדולים.

כמה עולה: 21-19 ש"ח לחבילה של 225 גר' (סגנון גבינה) ו-340 גר' (סגנון שמנת).

טופו יפני - "גבינה צהובה" מסויה

חברת **"טופו יפני"** הישראלית מייצרת "גבינה צהובה" מצויינת על בסיס סויה. **"צהובה מהטבע"** נהדרת בתוך סנדוויץ' או בתוך טוסט. גם מבחינת הערכים התזר־נתיים מדובר בתחליף ראוי לגבינה חלבית, עם מעט שומן, הרבה סידן ו-0% כולסטרול.

איפה קונים: ניתן להשיג בחנויות ניצת הדובדבן, אורגניק מרקט ובחנויות טבע שונות.

כמה עולה: כ-22 ש"ח לחבילה של 200 גר'.

הרמוניה - "גבינות" סויה

"גבינות" הסויה של **"הרמוניה"** (או Sheese כפי שנקראות בחו"ל) אינן מכילות חלב ומהוות אלטרנטיבה טעימה לגבינה חלבית. הן אינן מכילות לקטוז, קזאין, כולסטרול ורכיבים שעברו הנדסה גנטית. המוצר מגיע במגוון סגנונות: **גאודה, צ'דה, צ'דר מעושנת, צ'דר עם עירית, מוצרלה וצ'שייר (מלוחה).** המוצרים **כשרים פרווה** בהשגחת בד"צ לונדון ובאישור הרבנות הראשית לישראל.

איפה קונים: ניתן להשיג בחנויות ניצת הדובדבן, טבע קסטל ובח־נויות טבע שונות.

כמה עולה: כ-29 ש"ח לחבילה של 227 גר'.

קרים סוי - ממרח סויה רך

קרים סוי הוא ממרח סויה רך העשוי מחלב סויה. בקרים סוי אין מרכיבים חלביים כולל לקטוז (סוכר חלב) או קזאין (חלבון חלב) והוא אינו מכיל כולסטרול. הקרים סוי מועשר בשומן צמחי (שלא עבר הידרוגינציה), עמילנים מעובדים, חומרי טעם, מלח וחומץ. הקרים סוי מתאים לאפייה ו/או בישול. מגיע **בטעם טבעי, עם זיתים ועם שום שמיר.**

איפה קונים: בחנויות טבע ובסר־פרמרקטים נבחרים.

כמה עולה: כ-18 ש"ח לחבילה של 225 גר'.

אלפרו - משקאות סויה

לאלפרו סדרת משקאות סויה בסוגים הבאים: **בטעם טבעי, בטעם טבעי לייט (מועשר בסידן וויטמינים), אורגני (ביו), בטעם וניל, בטעם מקיאטו, בטעם שוקו, ללא סוכר ומלח (מתאים לבישול).** בנוסף נמכרים חלק מהסוגים במארזים אישיים של שלישיות. משקאות הסויה של אלפרו נחשבים **לאהובים ולמצליחים ביותר בעולם.**

איפה קונים: בכל הסופרמרקטים ובחנויות הטבע.

כמה עולה: בין 11 ש"ח ל-15 ש"ח עבור 1 ליטר.

רייס דרים - משקאות אורז

המותג **Rice Dream** מתמחה במשקאות **על בסיס אורז.** המשקאות האלה טובים עבור אנשים הרגישים לסויה. ניתן להשיג **בטעם טבעי מועשר בסידן, בטעם שוקולד מועשר בסידן, בטעם טבעי אורגני או בטעם וניל אורגני.** חלק מהסוגים נמכרים במארזים של שלישיות.

איפה קונים: בסופרמרקטים נבחרים ובחנויות הטבע.

כמה עולה: בין 16 ש"ח ל-18 ש"ח עבור 1 ליטר.

תנובה - משקאות סויה

לתנובה* קו מוצרי משקאות סויה הכוללים: **משקה סויה מועשר, משקה סויה במתיקות מופחתת, משקה סויה לייט, משקה סויה בטעם וניל ומשקה סויה בטעם שוקו.** הם מתאפיינים בטעם מתוק, סמיכות גבוהה, אחוז סידן גבוה ואחוז שומן נמוך. אולם, המוצר מכיל **יותר חומרים מעובדים** בהשוואה לשאר סוגי המשקאות הקיימים. בנוסף תנובה משווקת תחת שם הקיבוץ **"הרדוף"** חלב סויה אורגני.

איפה קונים: בכל הסופרמרקטים ובחלק גדול מהמכולות.

כמה עולה: בין 9 ש"ח ל-11 ש"ח עבור 1 ליטר.

*** הערה: ישנם אנשים המתנגדים לצריכת מוצרים של חברות המעודדות צריכת מוצרים מהחי.**

תחליפי חלב נוספים:

על בסיס סויה: משק צוריאל, אדמה, Valsoia, Vitasoy, Pacific

על בסיס אורז: ליב, Vitariz, Isola-Bio, VitaRice, Pacific

על בסיס שיבולת שועל: ליב, אדמה, Oat Dream, Isola-Bio, Pacific

על בסיס שקדים: בלו דיימונד, Almond Breeze, Pacific

על בסיס אגוזי לוז: Pacific

חלב

קיים בשוק מגוון רחב של תחליפים ואלטרנטיבות למוצרי חלב. **הטעם טעים וזה הרבה יותר בריא.**

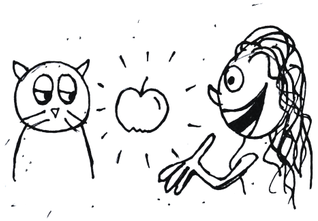
בריאות

פשוט מאוד: אתם שואלים, אנחנו עונים. **שאלות בנוגע לטבעונות, בריאות, אוכל, חיות וכל מה שעולה לכם לראש.**

שאלות ותשובות

טבעוניים חסרי מנוח

מאת: מעיין ביימל



בקי: האם אפשר להאכיל את החתול שלי במזון שהוא אינו מהחי? אני לא יודעת אם זה אפשרי בגלל שזו חיה טורפת...

חתולים וכלבים, כבעלי חיים טורפים, זקוקים לרכיבים התזונ־תיים אשר נמצאים בבשר - אולם אפשר לתת להם מזון המכיל את **אותם הרכיבים התזונתיים שהם צריכים אבל ממקור צמחי וסינטטי.** בישראל משווקים מזון הנקרא **Ami Cat** לחתולים ו-**Ami Dog** לכלבים המיובא מאיטליה. המזון הוא טבעוני ומועשר בויטמינים ומינרלים, אומגה 3 ו-6 והרכיב טאורין החשוב לבריאות חתולים. המזון משווק כמזון רפואי באירופה **ומומלץ על ידי וטרינרים.** הוא באיכות מעולה ובעל ערכים תזר־נתיים גבוהים ועל פי דיווחים של לקוחות רבים, החיות אוהבות אותו. היכנסי לאתר **vegpet.co.il** כדי ללמוד עוד ולבצע הזמנה.

דני: לאחרונה גיליתי שיש מבשלות בירה המכינות את הבירות שלהן עם רכיב שבא מדגים. איך אפשר לבדוק איזה בירות הן טבעוניות?

בתעשיית האלכוהול בירות הן לא היחידות שיכולות להיות לא-טבעוניות. גם יקבים יכולים

להשתמש **בחלבון ביצה** בייצור היין שלהם ומבשלות יכולות להשתמש ב-**Isinglass שמקורו בדגים,** כפי שאמרת, כדי לסנן את הבירה. הבעיה היא שכיום זה עוד לא נהוג לרשום על התווית את העובדות האלה, שכן הם לא רכיבים מהמשקה הסופי. מה שצריך לעשות זה פשוט לפנות לשירות הלקוחות של החברה ולשאול. ישנו גם אתר הבודק אם משקאות הם טבעוניים, הנקרא **barnivore.com**, אך אין בו בירות ויינות ישראלים. הנה רשימה קצרה של **בירות ישראליות טבעו־ניות** שבדקתי: גולדסטאר, מכבי, נגב, ליבירה, אביב, נשר, אלכסנדר. בנוסף, הנה רשימה חלקית של **בירות בינלאומיות טבעוניות:** בקס, סטלה, סטארופרמן, קרלסברג, טובורג, קורונה, היינקן, ארדינגר, אמסטל, קוזל.

דודי: איך אני יכול לבדוק אם השמפו שאני משתמש בו הוא טבעוני מבחינת רכיבים מן החי?

אתה צריך להחליט עם עצמך כמה מחמיר אתה רוצה להיות. ברכישת תמרוקים ישנן הגבלות רבות: **גם ללא ניסויים בבע"ח, גם ללא רכיבים מן החי וגם שאתה תהיה מרוצה מהשימוש בתמרוק.** היצרנים לא נוהגים לציין ברשימת הרכיבים אם מקור של רכיב מסויים הוא מהחי, מהצומח או סינטטי. ישנם רכיבים שקל לזהות שהם מהחי כמו **דבש, משי ולקטוז,** וישנם רכיבים שיכולים

להיות גם מהחי וגם סינטטיים, כמו **חומצה לקטית או גליצרין.** ישנם רכיבים עם שמות כל כך ארוכים ומסורבלים שכמעט בלתי אפשרי לזהות אותם. אם אתה רוצה להיות עם מצפון נקי לחלוטין אתה יכול לעבור רכיב-רכיב ולבדוק מה המקור שלו באינטרנט. אם עדיין יש לך ספק, אתה יכול להתקשר לשירות הלקוחות של המוצר ולשאול ישירות. אני חושבת שהפתרון הקל ביותר יהיה להמנע משימוש בתמרוקים עם הרבה כימיקלים שמקורם קשה לזיהוי ובמקום זאת להשתמש במוצרים **כמה שיותר טבעיים ואורגניים.** כך תוכל לזהות מאיפה מגיעים כל הרכיבים והמצפון שלך יהיה שקט.

$C_{63}H_{88}CoN_{14}O_{14}P$ או בקיצור: B12

מאת: מעיין ביימל

הויטמין היחידי שקשה לצרוך כיום באופן טבעי כחלק מאורח חיים טבעוני הוא **ויטמין B12.** אדם שבוחר בתזונה טבעונית חייב לקבל ויטמין B12 ממקור מלאכותי על מנת למנוע אפשרות של חוסר. עם זאת, אנשים אשר **אינם** טבעונים סובלים גם הם ממחסור בויטמין B12 ועד היום **לא הוכח קשר ישיר בין תזונה טבעונית לבין מחסור בויטמין.**

חוסר בויטמין B12 יכול לגרום **לבעיות בריאותיות** שונות, כגון: אנמיה, תופעות נוירולוגיות ופסיכיאטריות ומחלות לב וכלי דם. לכן **מומלץ לכולם,** אוכלי-כל, צמחונים וטבעונים, לשים לב לתזונה שלהם ולעשות בדיקות דם תקופתיות על מנת להיות מודעים לגופם.

ויטמין B12 איננו נוצר בצמחים וגם לא בבעלי חיים, אלא על ידי **חיידקים באדמה.** בעלי חיים שאוכלים צמחים ישירות מן האדמה סופגים את הויטמין הזה. אולם, הויטמין נהרס כאשר הוא נחשף לחום גבוה ולכן גם לאוכלי בשר יכול להיות חוסר בויטמין. כיום הויטמין מסונתז (מיוצר בתהליך כימי) במעבדות. ניסיונות רבים נעשו כדי למצוא צמח המכיל את הויטמין וטענות רבות הועלו על הימצאותו לכאורה בצמחים שונים, אך בגלל מורכבותו של הויטמין לא נמצאה הוכחה חד-משמעית.

מאחר ואוכלוסיות אנושיות רבות נאלצו להסתפק בתזונה צמחית לאורך הדורות מכורח נסיבות כלכליות, היעדרו של הויטמין בכל סוגי המזון מהצומח העלה שאלות לגבי חסינותן הבריאותית של אותן אוכלוסיות. ההסבר שנמצא הוא כי **באדמה דשנה ניתן למצוא את הויטמין באופן טבעי** וכל עוד ירקות שגודלו באדמה זאת אינם נשטפים בקפידה יתרה כפי שנהוג כיום, הויטמין עובר באכילה לגוף האדם **דרך שאריות האדמה.** ישנן שתי סיבות לכך שהתרחשות כזאת נדירה ביותר בימינו: הראשונה היא ההישחקות ההולכת וגדלה של האדמה בעקבות שימוש בכימיק־לים, והשנייה היא הרגלי ההיגיינה הקפדניים בתרבות המודרנית.

דרך אחת לצרוך ויטמין B12 מצמחים היא לאכול **פירות וירקות אורג־ניים ולא שטופים בקפידה יתרה.** יש הסבורים כי ניתן למצוא את הויטמין בשעועית, דגנים, ענבי קונקורד (ענבים כחולים), אגוזים, שזיפים (טריים ומיובשים), כרוב כבוש, זרעים, סויה, נבטים ועשב-חיטה.
מוצרי מזון טבעוניים נוספים **המועשרים בויטמין B12** הינם: דגני בוקר, חטיפים שונים (במבה), משקאות אנרגיה ומשקאות קלים מסוימים (מים בטעמים), לחמים מסוגים שונים, מוצרי סויה וטופו (חלב סויה), שמרים מועשרים ומוצרים המשמשים כ"תחליפי" בשר (המבורגר צמחי). מקורות נוספים טבעוניים הינם **תוספי תזונה.** ניתן לקבל את הויטמין מנטילת מולטי-ויטמין או מטבליות מציצה תת-לשוניות הנספגות בצורה הטובה ביותר בגוף. שימו לב שאין **ג'לטין או לקטוז** בטבליות/קפסולות. הצורה המומלצת והנוחה ביותר לצריכת ויטמין B12 היא נטילת תוסף תזונה או מולטי-ויטמין באופן יומי או טבליית מציצה פעם בשבוע. **מומלץ לצרוך 3 מיקרוגרמים של ויטמין B12 ביום.**

ירקות ופירות אורגניים: שעועית, אגוזים, ענבים

מוצרים טבעוניים מועשרים: דגני בוקר, חלב סויה, מים בטעמים, במבה, תחליפי בשר

תוספי תזונה: מולטי-ויטמין, טבליות מציצה, טיפות

איך מקבלים ויטמין B12 בתזונה הטבעונית. תוספי תזונה ומאכלים **העשירים בויטמין הזה.**

בוא הביתה

כלב **לברדור מעורב** בצבע בז' **בן 6 שנים,** חכם ומלא ניסיון. כלב חברותי עם אופי מקסים, מחונך ומסתדר מצוין עם ילדים. מעוניין להתחיל פרק שני בחיים ומקווה שזה יקרה בקרוב.

מספר בעל חיים: 98-881 6

כלבה **מעורבת** בצבע חום-שחור מנומר **בת 8 חודשים,** קטנה ומתוקה. כלבה עדינה ומקסימה, טיפה חסרת ביטחון, ולכן זקוקה לבעלים שיוכלו לתת לה את הזמן וכמובן גם לחנך.

מספר בעל חיים: 98-526 5

כלבת **לברדור מעורבת** בצבע חום **בת 8 חודשים,** טובת אופי ויפת מראה. כלבה מקסימה שאוהבת לשחק ומחפשת מישהו שילטף אותה על בסיס קבוע לכל החיים.

מספר בעל חיים: 98-783 5

חתול **מעורב** בצבע אפור-מנומר, **בן 3 חודשים,** מקסים, גרגרן ומתוק. מאוד אוהב להתלטף ולשחק. מחפש קשר לטווח ארוך ורצוי עם אנשים שיודעים לטפל בחתולים. **אח של פוצקי ומוצקי.**

מספר בעל חיים: 98-752 2

חתול **מעורב** בצבע חום-מנומר, **בן 3 חודשים,** שובב וחמוד. חתול שאוהב לשחק ולהשתולל. מחפש אנשים שיודעים לתת אהבה וידעים מה זה חתול בבית. **אח של פיצקי ומוצקי.**

מספר בעל חיים: 98-751 2

חתולה **מעורבת** בצבע אפור מנומר **בת 3 חודשים,** מתוקה אמיתית עם פרצוף עגול. היא חברותית, אמיצה, שובבה ומתוקה ואוהבת משחקים. **אחות של פיצקי ופוצקי.**

מספר בעל חיים: 98-750 2

אימוץ

מי שמחפש חיית מחמד לא צריך לקנות. יש כל כך הרבה חיות שצריכות אימוץ ובית חם ואוהב. בשיתוף עם אגודת
"צער בעלי חיים"
אנו מביאים
כלבים וחתולים
שמחפשים בית.

38

לאימוץ חייגו 03-5136500 / 1599-50-2005

כלבה **מעורבת** בצבע חום **בת שנה וחצי,** מוארכת ומצחיקה. כלבה ביישנית וטיפה חשושנית, ולכן היא מעדיפה להגיע לבית רגוע ונוח ורצוי בלי ילדים. היא מחונכת וטובה.

מספר בעל חיים: 98-812 5

כלב **מעורב** בצבע בז' **בן 7 חודשים,** פרוותי ונעים לליטוף. כלב מקסים עם המון שמחת חיים. זקוק לחינוך ולבעלים שיוכלו להוציא אותו לטיולים ארוכים ואנרגטיים.

מספר בעל חיים: 98-880 4

כלב **שועלי מעורב** בצבע שחור **בן 3 שנים,** שובה לב ומתוק. כשעוברים ליד התא שלו הוא עומד על שתי רגליים ומתחנן. הוא אופטימי ויודע שהוא שווה עוד הזדמנות.

מספר בעל חיים: 98-849 4

כלבה **מעורבת** בצבע לבן עם כתמים חומים **בת חצי שנה,** חברותית ומלאת שמחה. אוהבת את החיים ומחכה להתחיל אותם בחברת אנשים חדשים. היא עדיין צעירה וזקוקה לחינוך.

מספר בעל חיים: 98-501 5

חתולה **סיאמית גזעית** בצבע בז' **בת 5 חודשים,** מתמסרת ומתלטפת. חתולה עם אופי נוח ורגוע שאוהבת להתכרבל. מקווה למצוא מישהו להתחיל איתו חיים חדשים.

מספר בעל חיים: 98-724 1

חתול **מעורב** בצבע אפור-לבן מנומר **בן חודשיים,** מתוק ומתכרבל. חתול סקרן וכובש בעל פרווה רכה ונעימה, שרק מחכה לבעלים הנכונים שילטפו ויאהבו אותו.

מספר בעל חיים: 98-416 1

חתול **מעורב** בצבע לבן מנומר **בן שנה,** חשוש וחסר ביטחון. מחפש את האדם הנכון, זה שייתן לו את הזמן להיפתח ולהראות לו את כל התכונות הטובות שיש לו.

מספר בעל חיים: 98-760 2

חתול **פרסי גזעי** בצבע אפור **בן שנתיים,** מקסים, שמנמן ומתלטף. אוהב לרבוץ ולישון. רוצה למצוא בית אוהב וחם שיסכק לו את צרכיו למשך כל החיים.

מספר בעל חיים: 98-669 1

אירועים

לוח האירועים והפעילויות **השונות שיקרו בחודש יולי.**

יולי 2012

ארוחה

יום ש' 13:00-15:00

רוגטקה בר

יצחק שדה 32, תל אביב

בראנץ' המהפכה בימי שבת ברוגטקה בר בתל אביב. ארוחה טבעונית **בת 3 מנות עם תפריט משתנה** שתסגור לכם את השבוע בטעם טוב. ארוחה מלאה **במחיר 25 ש"ח לסועד בלבד.**

7

יום אימוץ

יום ש' 10:00-14:00

עמותת אס.או.אס.

המעפילים 31, כפר שמריהו

בואו להכיר מקרוב, ללטף ולאמץ כלבים וחתולים **במתחם גדול, מרווח ונקי.** משפחות רבות מעדיפות לחפש בעל חיים לאימוץ במתחם הזה ולא במכלאות עירוניות, וזאת בזכות **האווירה המיוחדת שבו.**

21

סדנה

יום ה' 18:00-21:00

קיצ'ן מרקט

האנגר 12, תל אביב

שף מסעדת הקיצ'ן מרקט, **יוסי שטרית**, ועיתונאית האוכל, **אורי שביט**, מנחים סדנה חווייתית של אוכל טעים, מוקפד וחושני, שכולו מבוסס על חומרי גלם איכותיים ועונתיים מן הצומח.

12

ארוחה

יום ג' 20:00-23:00

זנגביל

בלפור 8, ירושלים

ארוחה קהילתית בסגנון פוט-לוק **בזנגביל, המרכז הקהילתי לצמ־חונות.** בואו והביאו מאכל צמחי טעים - משהו פשוט או מסובך, מוכר או חדשני, גדול או קטן - או סתם בואו לבד או עם חברים לערב של **אכילה, דיבור וקהילה.**

31

ידיעות טבעוניות

כל מה שקורה באקטואליה **טבעונית.**

חשש ממשי לקיום לוטרות בישראל

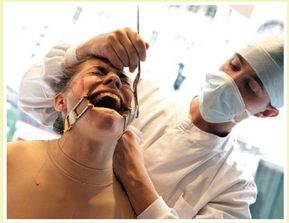
מאת: אלי אשכנזי

לראשונה זה עשרות שנים לא נמצאה כל עדות לפעילות של לוטרות בעמק חרוד ובעמק בית שאן. הלוטרות בסכנת הכחדה גם בארצות אחרות בעיקר עקב **זיהום וייבוש בית-הגידול הטבעי שלהן, הנחלים.** בחברה להגנת הטבע מצביעים על שיקום הנחלים כאמצעי העיקרי להצלת הלוטרות.

כמו כן, בקרוב תחל בעמק החולה בניית "מדפים" מתחת לגשרים קיימים, שמתחתם יש זרימת מים חזקה העלולה לגרום ללוטרות לעלות מהערוץ לכביש ולהידרס.

אמנית כחיית מעבדה: מיצג נגד ניסויים בבע"ח

מאת: פול האריס



האמנית הבריטית **ג'קלין טרייד** הציגה לפני כשבועיים את אחד המיצגים החזקים שנעשו מאז ומעולם, **נגד ניסויים בבעלי חיים.** טרייד החליטה להפוך לחיית מעבדה למשך עשר שעות. היא התמקמה בחלון ראווה גדול בלונדון ונתנה למדע האכזרי לעשות את שלו. בהבדל אחד קטן: לאחר שעות שבהן עברה עינויים, היא הלכה הביתה בעוד שמיליוני חיות ברחבי העולם נותרו לבדן במעבדות הניסויים. במסגרת הניסוי **ראשה גולח, עיניה סבלו מגירויים, היא נפצעה בזמן שניסתה להילחם ולמנוע החדרת מחט לגופה, היא הושפלה ורוסנה, נגררה בחבל ועורה גורה ושופשף מרוב משחות ושיקויים.** מצד אחד המיצג ניסה להציג את המחאה נגד ניסויים בבעלי חיים. יחד עם זאת, הוא גם היווה פרסומת לחברת הקוסמטיקה "Lush", חברה אשר אינה מבצעת ניסויים בבעלי חיים. המיצג, יש לציין, נערך בחנות של אותה החברה.

סוסה אומללה חולצה ממעניה

מאת: שניר שרוני

באגודת **צער בעלי חיים** התקבלה השבוע **קריאה לחילוץ סוסה** השוכבת פצועה ומדממת בחנייה בשכונת נווה שרת בתל אביב. לקריאה נענה סייס האגודה, **אייל גטניו**, שמצא את הסוסה כשהיא שכובה ונאנקת מכאבים ופצע מוגלתי מדמם ברגלה. באגודה המתין לסוסה רופא הסוסים **ד"ר עמוס קול**, שאבחן כי גילה של הסוסה הוא למעלה מ-25 שנים ומצבה הגופני ירוד במיוחד. היא סבלה מרזון ומפציעה דלקתית ברגלה האחורית, אשר הוזנחה במשך תקופה ארוכה ומצבה החמיר באופן דרמטי. הסוסה האומללה מטופלת באנ־טיביוטיקה ובמשככי כאבים, פצעיה נוקו וחוטאו, ומצבה משתפר מיום ליום.

חיידק סלמונלה באוכל, 8.3 מיליון דולר פיצוי

מאת: עדי ברמן

מוניקה סאמן הייתה בת 7 כשסעדה עם משפחתה ברשת המזון המהיר **קנטאקי פרייד צ'יקן** בסידני, אוסטרליה, אך מנת עוף נגועה בסלמונלה גרמה לה **לנזק מוחי ולפגיעה בלתי הפיכה בדיבור.** הפיצוי: 8.3 מיליון דולר אוסטרלי. חיידק הסלמונלה המסוכן מעיד לרוב על **הגיינה לקויה ושימור לקוי של מזון.** ברשת KFC מתכ־וונים לערער על ההחלטה, דוחים את הטענות ומשוכנעים כי מצבה של מוניקה לא נבע מהמזון שצרכה בסניף האוסטרלי.

מבצע חילוץ גורי כלבים ממאורה הוכתר בהצלחה

מאת: שניר שרוני

לאחר דיווח על **גורי כלבים נטושים בתוך מאורה** באיזור השרון, צוות אגודת **צער בעלי חיים** יצא למקום והחל בתהליך החילוץ הקשה והמסובך, בשטח בר מוקף נחשים ושועלים. נציגת האגודה הצליחה להשתחל למאורה הצרה והחשוכה, וכעבור זמן לא רב הוצאו הגורים מהמאורה והובאו לאגודה. הגורים טופלו על ידי הווטרינרים והם מוכנים לאימוץ.

הרעיון

10 משפטים שאוכלי-כל אומרים לטבעונים.

10

למה??

ואם תהיה על **אי בודד?**

מילא בשר, אבל

גם ביצים לא?!

אבל ככה זה בטבע!

ולעגבניה לא כואב?

מאיפה אתה מקבל ויטמינים/ חלבון/ברזל/סידן?

אני מכיר מישהי שהפסיקה לאכול בשר ונשר לה כל השיער!

אז מה אתה אוכל?!

דגים אתה אוכל?

נו, תאכל, בקושי יש בזה ביצים

טוב איש

גילי מספרת למה היא החליטה **להיות טבעונית.**

גילי איין דה סיטי

מאת: גילי מלינסקי

נהייתי טבעונית רק לפני תשעה חודשים, אז אני עדיין בוסרית לעומת טבעונים אחרים. בכל זאת אני אספר על חוויותיי עד כה. אחרי קבלת התואר שלי בעיתונות, עבדתי עבור סופרת שהיא אחת מהחלוצות בנושא חלוקת האוכל בעולם וכן טבעונות.

למדתי על תעשיית הבשר בארה"ב וגיליתי כמה היא **מושחתת ואכזרית.** לאחר מכן חזרתי לארץ למספר שנים וידעתי שכאשר אחזור לארה"ב אהיה צמחונית לכל הפחות. לא ראיתי את עצמי אוכלת בשר אחרי שנחשפתי למה שבאמת קורה מאחורי הקלעים.

כשחזרתי לבית הוריי בבוסטון, התחלתי לחקור את עניין הצמחונות לעומק. מהר מאוד הבנתי **שאין הרבה הבדל בין תעשיות החלב והביצים לתעשיית הבשר,** והחלטתי שהצעד הנכון הוא להפסיק לאכול את כל מוצרי החיות. בינתיים אני לא מתגעגעת!

בזכות הטבעונות למדתי הרבה על בריאות ומקורות ויטמינים שונים. למדתי שפחות או יותר אפשר למצוא את כל מה שהגוף צריך **בירקות ובדגנים מלאים** ושאת השאר, למשל ויטמין B12, אפשר לקחת כתוסף תזונה. הייתה לי גם הזדמנות לגלות המון סוגים חדשים של ירקות ופירות.

אחד מהאתגרים בצורת החיים הזאת שפחות מדברים עליו הוא ביגוד. לרוב נעליים עשויות מעור, ולכן לפעמים קשה למצוא מגוון של אופציות. גם בגדים רבים עשויים מצמר, עור וחומרים נוספים מן החי. כשנהייתי טבעונית החלטתי לא לזרוק בגדים שכבר היו לי (הרגשתי שזה יהיה בזבוז) אבל כן התחלתי לשים לב הרבה יותר למה שאני קונה. מגוריי **בניו יורק** הופכים את הבחירה הזאת להרבה יותר קלה. חנות הנעליים הטבעונית האהובה עלי נמצאת בלואר איסט סייד (Moo Shoes).

מאז השינוי הדרסטי בצורת האכילה שלי אני מרגישה מצויין - **אנרגטית וקלילה.** תמיד שואלים אותי אם אני מתגעגעת לגבינות, והאמת שממש לא. מזלי הוא שבעיר כמו ניו יורק קל להיות טבעונית. יש בה כל כך הרבה אופציות (כמו גלידה טבעונית **מדהימה!**) שאני לא מרגישה מוגבלת בכלל. וכל עוד **פלאפל הוא מאכל טבעוני,** כנראה שלא יהיו לי בעיות עם הבחירה הזאת.

บทสอบ