

مصاحبه با نسیم، دختر ورزشکار و گیاهخوار ایرانی

تهیه شده در: وب سایت وگان دانلود www.VeganDownload.com

چندی پیش و در حالی که مشغول گشت و گذار در وب راجع به گیاهخواران بودم، به وب سایت یک دختر ورزشکار ایرانی در آمریکا رسیدم که گیاهخوار و حامی حقوق حیوانات است. با توجه به اینکه این موضوع برای هر ایرانی جالب توجه است، لذا توصیه می شود مصاحبه ی وب سایت وگان دانلود با نسیم، ورزشکار گیاهخوار، را از دست ندهید!



۱. لطفاً کمی درباره خودتان برای خوانندگان مصاحبه بگویید.

من در ایران متولد شدم، کشوری که در آنجا مصرف گوشت بسیار متداول است، مانند بسیاری از کشورهای دیگر.

از سنین کودکی، من نسبت به حقوق حیوانات و زندگی آنها حساس بودم و به این فکر می کردم که منشأ این گوشت هایی که می خوریم، کجاست. من می دانستم که مرغ روی بشقاب من، روزی یک جوجه ی زرد و زیبا بوده!

من متعجب شده بودم که چه طور مردم می توانند نسبت به مسائل انسانی و اخلاقی تا این حد بی تفاوت باشند! چرا آزار و کشتار حیوانات بی گناه برای آنها اینقدر عادی به نظر می رسد؟! چرا آنها کورکورانه از سنت های کهنه پیروی می کنند؟ چرا آنها به گوشت فقط به عنوان یک غذای خوشمزه نگاه می کنند و نسبت به منبع این غذا توجهی ندارند؟

از همان زمان، من با مصرف گوشت و پوشیدن پوست و خز حیوانات مخالف بودم، و هر چقدر خانواده‌ی من و سایرین با من مخالفت می‌کردند بر روی من تأثیری نداشت چرا که من اطمینان داشتم که عقیده‌ام درست است و گوشت غذای همدلی و مهربانی نیست!

۲. در مورد گیاهخواری مطلق و خام خواری چه فکر می‌کنید؟ آیا شما شخصاً از رژیم تغذیه‌ی طبیعی پیروی می‌کنید؟

گیاهخواری مطلق، سالم‌ترین رژیم غذایی برای انسان است زیرا انسان طبیعتاً یک موجود گیاهخوار است. بدن انسان برای حمله کردن و دریدن گوشت، یا نوشیدن خون حیوان در حالی که به چشم‌های او نگاه می‌کند، ساخته نشده. در عوض انسان زمانی که یک انگور را بر روی درخت تاک می‌بیند، به وجد آمده و براق او جاری می‌شود، سپس به راحتی می‌تواند انگور را از درخت چیده و بخورد.

به عنوان یک مثال دیگر، زمانی که شما یک حیوان مرده را در جاده می‌بینید، آیا مایل هستید با دست‌های خالی جسد او را دریده و بخورید؟ در پیش گرفتن رژیم گیاهخواری و به ویژه خام گیاهخواری، بسیار برای سلامتی ما مفید است و علاوه بر حفظ حقوق حیوانات، برای محیط زیست هم بسیار نافع است چرا که محصولات حیوانی یکی از مهم‌ترین عوامل تخریب محیط زیست می‌باشد.

من در ابتدا فقط گوشت نمی‌خوردم، اما پس از اینکه متوجه شدم مصرف سایر محصولات حیوانی مانند شیر، لبنیات و تخم مرغ نیز غیر انسانی و برای سلامتی ما بسیار مضر است، گیاهخوار مطلق (وگان) شدم.

۳. مزایای یک رژیم سالم گیاهی برای ورزشکاران چیست؟ می‌توانید کمی از تجربیات شخصی خود برای ما بنویسید؟

من از کودکی گیاهخوار بودم و متوجه شدم که چقدر بدن من در مقایسه با سایرین، سالم‌تر است. من همیشه انرژی بیشتری داشتم، در ورزش‌ها فعال بودم و سیستم ایمنی قوی‌تری داشتم (به ندرت دچار سرماخوردگی می‌شدم). اینها بر خلاف چیزی بود که مردم انتظار داشتند.

پس از اینکه گیاهخوار مطلق شدم، سلامتی و شادابی بیشتری حس کردم. رایج‌ترین سؤالی که ورزشکاران گوشتخوار از ورزشکاران گیاهخوار می‌پرسند، این است که شما چگونه از گیاهان انرژی و پروتئین می‌گیرید؟

گوشتخواران معتقدند که محصولات حیوانی، تنها منبع پروتئین برای تقویت عضلات است. اما حقیقت این است که پروتئین حیوانی فشار زیادی به دستگاه هاضمه وارد می‌کند و بدن مجبور است انرژی بیشتری از خود بگیرد تا بتواند این پروتئین‌های حیوانی را تجزیه کند زیرا بدن انسان برای هضم و جذب گوشت طراحی نشده، اما پروتئین گیاهی به راحتی جذب شده و راحت‌تر از پروتئین حیوانی به انرژی تبدیل می‌شود. این یکی از دلایلی است که چرا گیاهخواران مطلق، شاداب‌تر و پر انرژی‌تر هستند.

تقریباً همه‌ی غذاها حاوی پروتئین هستند و حبوبات، مغزها، دانه‌ها و سبزیجات تیره و برگ‌پهن به میزان بیشتری پروتئین دارند.

در پیش گرفتن رژیم گیاهخواری مطلق بسیار آسان است و تنها نکته‌ی مهم این است که از انواع مختلف غذاهای کامل گیاهی استفاده کنیم تا دیگر حتی نگران کمبودهای احتمالی و نیازمند مصرف مکمل نباشیم.

من هیچ نیازی به نگرانی درباره‌ی اندازه‌گیری پروتئین، ویتامین یا کالری دریافتی ام ندارم! زمانی که شما با بدن خود آشتی کنید، خواهید فهمید چه چیزی، چه زمانی و چه مقداری نیاز دارید بخورید.

۴. می دانیم که غذاهای حیوانی (گوشت، تخم مرغ و لبنیات) برای بدن بسیار مضر هستند. اما در مورد غذاهای ناسالم گیاهی مانند ماکارونی و نان سفید چه فکر می کنید؟

ما باید سعی کنیم غذاهای کامل گیاهی را مصرف کرده و از غذاهای فراوری شده و تصفیه شده دوری کنیم چرا که فرایند آماده سازی چنین غذاهایی موجب از دست رفتن بیشتر مواد غذایی مفید می گردد.

۵. و در مورد وب سایتتان، چرا نام "تندر صلح" را برای آن انتخاب کرده اید؟ چه زمانی آن را تأسیس کرده و برنامه های شما برای آینده ی این وب سایت چیست؟

۶. آیا شما در مورد مسائل زیست محیطی نیز حساس هستید؟ به نظر شما چه راهکارهایی برای توقف روند بدتر شدن اوضاع قابل اجراست؟

۷. در مورد گیاهخواری، سبک زندگی طبیعی و تمدن نوین چه فکر می کنید؟ در مورد فناوری های سازگار با محیط زیست مانند سلول های خورشیدی که محیط زیست را آلوده نمی کند، چه نظری دارید؟

(به دلیل مرتبط بودن سؤال های فوق، پاسخ آنها نیز به صورت پیوسته نوشته شده)

من در سال ۲۰۱۰ میلادی وب سایتم را تأسیس و فعالیت های گیاهخوارانه را آغاز کردم و از ابزار و روش های مختلفی استفاده کرده ام که بتوانم پیام خود را انتقال دهم از جمله شبکه های تلویزیونی فارسی زبان. اکنون من در وب سایت یو.تیوب فعال هستم و وب سایت من نیز جایی است برای کسانی که می خواهند در مورد گیاهخواری بیشتر بدانند. من نام "تندر صلح" را به این دلیل انتخاب کردم که گیاهخواری فقط یک رژیم غذایی نیست، بلکه نگرشی است که سایر جنبه های زندگی از جمله ارتباط با طبیعت، حیوانات، مردم و انتخاب های روزانه را تحت تأثیر قرار می دهد. سوءاستفاده و کشتار هر جانور بی گناهی، یک عمل نادرست است و فرقی ندارد این جانور بی گناه انسان، سگ یا گوسفند باشد. یک گیاهخوار با آزار و اذیت حیوانات و هم چنین با آلوده کردن محیط زیست مخالف است.

محصولات حیوانی مقادیر بسیار زیادی سموم شیمیایی تولید می کند که به عنوان ضایعات و فاضلاب در محیط رها شده و آسیب های زیادی به طبیعت، حیوانات و انسان ها وارد می کند. بنابر این انتخاب رژیم گیاهخواری به معنای انتخاب یک روش زندگی صلح طلبانه است که به حیوانات آسیب نمی رساند و سیاره را آلوده نمی کند.

بسیاری از گوشتخواران خود را حامی محیط زیست می دانند و درخت می کارند، از خودروهای گازسوز استفاده می کنند، پلاستیک کمتری مصرف کرده و یا از انرژی خورشیدی بهره می گیرند، اما نمی خواهند به یکی از مهم ترین عوامل تخریب و آلوده کننده ی محیط زیست بنگرند: رژیم غذایی شان! اگر حتی یک بار در هفته یک غذای گیاهی با غذاهای حیوانی جایگزین شود، می تواند تأثیر مثبت قابل توجهی بر محیط زیست و شرایط اسف بار زندگی حیوانات در مزارع پرورش صنعتی بگذارد.

این جمله ی انیشتین متناسب با این بحث است:

هیچ چیز به اندازه ی تکامل بر پایه ی یک رژیم گیاهخواری برای سلامتی انسان و افزایش شانس بقا در زمین مفید نیست.

۸. نظر شما راجع به جنبش های گیاهخواری و حمایت از حقوق حیوانات در سال های اخیر چیست؟ آیا اقدامات انجمن های حمایت از حقوق حیوانات از نظر شما رضایتبخش بوده؟

متأسفانه سازمان های دفاع از حقوق حیوانات حتی در کشورهای غربی نیز با مشکلات زیادی برای انتشار پیام خود مواجه هستند، زیرا بسیاری از رسانه ها و وب سایت های اینترنتی فقط به درآمد و سود مادی خود می اندیشند نه به سلامت عموم و یا محیط زیست (و بیشتر سود مادی آنها از طرف تولید کنندگان محصولات حیوانی تأمین می شود). بنابر این رسانه ها پیام این سازمان ها را سانسور و یا حذف می کنند (در این مورد خودم شخصاً تجربه ی چنین برخوردهایی داشته ام).

من فعالیت های خود را بدون هیچ تشویق و حمایت مالی شروع کردم و تنها چیزی که باعث شد به راهم ادامه دهم باور قوی من بود برای انجام آنچه در توانم هست تا بتوانم به حیوانات بی گناهی که در دستان حریص صنایع غذایی زجر می کشند، کمک کنم.

"برای حقیقت ایستادگی کن حتی اگر تنها هستی."

من همچنین می خواهم از شبکه های ایرانی خارج از کشور و وب سایت هایی که از کار من حمایت کردند تا بتوانم پیام صلح حقیقی را منتشر کنم، سپاس به عمل آورم.

۹. نظر شما راجع به سنت های نادرست مانند قربانی کردن حیوانات چیست؟ آیا ممکن است این یک برداشت نادرست باشد که توسط انسان های کوتاه فکر، در جامعه مرسوم شده؟

بله! من فکر می کنم که سنت قربانی کردن حیوانات یک برداشت نادرست است که توسط انسان های باهوش ولی حریص در جامعه نهادینه شده به این منظور که منافع مادی آنها تحت نام دین حفظ شود، چرا که قربانی کردن حیوانات به معنای خرید و فروش آنهاست!

یک شخص درستکار و متفکر مخالف هرگونه خشونت است، حتی اگر این خشونت در چارچوب سنت یا دین باشد. چگونه می توانیم از خدا انتظار داشته باشیم برکت و مهربانی خود را بر ما عرضه کند در حالی که خودمان هیچ گونه محبتی به حیوانات بی گناه نشان نمی دهیم؟!

۱۰. من چند واژه می نویسم، لطفاً اولین چیزی که در مورد هر واژه به ذهنتان می رسد برای من بنویسید:

میوه: زندگی شما میوه ی اعمال شماست.

انسان: انسان تنها گونه ای از جانوران است که شیر حیوانات دیگر را می نوشد!

زندگی: زندگی زیباست اگر ما بدانیم که معنای واقعی واژه ی "زیبا" چیست!

ثروت: مشکلات زمانی وخیم می شوند که انسانیت به خاطر ثروت نادیده گرفته شود.

صلح: فردی که به صلح و عشق معتقد است، نمی تواند از خوردن لاشه و مردار حیوانات لذت ببرد!

سلامتی: گیاهخواران می گویند خوردن گوشت برای سلامتی ما مضر است، اما حیوانات وحشی (خرس، شیر و غیره) گوشت می خورند.☺

ورزش: بسیاری از ما ورزش می کنیم که در ظاهر بهتر به نظر برسیم، اما فقط عده ی کمی از ما ورزش می کنیم که بتوانیم بهتر تفکر و زندگی کنیم.

مراقبه: هدف مراقبه، پایان دادن به رنج، افزایش سطح آگاهی و احساسات مثبت است. اگر شما مراقبه می کنید اما رنج سایر موجودات دارای

احساسات را نادیده می گیرید، در اینصورت آنچه انجام می دهید مراقبه نیست!

زمین: ما جانوران و شهروندان سیاره ی زمین هستیم.

جوجه: هر روز حدود ۲۴ میلیون جوجه مرغ در آمریکا برای تهیه ی غذا کشته می شوند.

۱۱. در پایان، اگر فکر می کنید صحبت دیگری باقی مانده، هر چه دل تنگتان می خواهد! به خوانندگان این مصاحبه بگویید:

گیاهخواری یک رژیم صلح جویانه برای همه ی شهروندان آگاه و عاشق این سیاره است. برای ابراز محبت نسبت به انسان ها و سایر موجودات، و تأثیرگذارترین راهکار است برای حفظ سیاره ی زمین از تغییرات اقلیمی و گرمایش جهانی. گیاهخوار شدن بسیار ساده تر از آن چیزی است که تصور می کنید، تمام چیزی که نیاز دارید، اشتیاق برای بهبود و تغییر مثبت است!

*از خانم نسیم برای شرکت در این مصاحبه سپاسگزاریم. برای دیدن وب سایت ایشان، به آدرس زیر مراجعه نمایید:

www.PeaceThunder.com

