



مطلب پیش رو مصاحبه ای است با یک دختر ورزشکار (بدنساز) ایرانی در آمریکا که گیاهخوار و حامی حقوق حیوانات است. ایشان در طی این مصاحبه از چگونگی و چرایی گرایش خود به این رژیم غذایی می گوید و پیشنهاداتی را برای جامعه گیاهخواران و غیر گیاهخواران مطرح می کند که مطالعه آنها بدون شک خالی از لطف نخواهد بود.

## 1. 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 خانواده ی من و سایرین با من مخالفت می کردند بر روی من تأثیری نداشت چرا که من اطمینان داشتم که عقیده ام درست است و گوشت غذای همدلی و مهربانی نیست!

## 2. در مورد گیاهخواری مطلق و خام خواری چه فکر می کنید؟ آیا شما شخصاً از رژیم تغذیه ی طبیعی پیروی می کنید؟

گیاهخواری مطلق، سالم ترین 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 چشم های او نگاه می کند، ساخته نشده. در عوض انسان زمانی که یک انگور را بر روی درخت تاک می بیند، به وجد آمده و بزاق او جاری می شود، سپس به راحتی می تواند انگور را از درخت چیده و بخورد.

به عنوان یک مثال دیگر، زمانی که شما یک حیوان مرده را در جاده می بینید، آیا مایل هستید با دست های 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 مهم ترین عوامل تخریب محیط زیست می باشد.

من در ابتدا فقط گوشت نمی خوردم، 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.

3. مزایای یک رژیم سالم گیاهی برای ورزشکاران چیست؟ می توانید کمی از تجربیات شخصی خود برای ما بنویسید؟

من از کودکی گیاهخوار بودم و متوجه شدم که چقدر بدن من در مقایسه با سایرین، سالم تر است. من همیشه انرژی بیشتری داشتم، در ورزش ها فعال بودم و سیستم ایمنی قوی تری داشتم (به ندرت دچار سرماخوردگی می شدم). اینها بر خلاف چیزی بود که مردم انتظار داشتند.

پس از اینکه گیاهخوار مطلق شدم، سلامتی و شادابی بیشتری حس کردم. رایج ترین سؤالی که ورزشکاران گوشتخوار از ورزشکاران گیاهخوار می پرسند، این است که شما چگونه از گیاهان انرژی و پروتئین می گیرید؟ 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 می کند و بدن مجبور است انرژی بیشتری از خود بگیرد تا بتواند این پروتئین های حیوانی را تجزیه کند زیرا بدن انسان برای هضم و جذب گوشت طراحی نشده، اما پروتئین گیاهی به راحتی جذب شده و راحت تر از پروتئین حیوانی به انرژی تبدیل می شود. این یکی از دلایلی است که چرا گیاهخواران مطلق، شاداب تر و پر انرژی تر هستند.

تقریباً همه ی غذاها حاوی پروتئین هستند و حبوبات، مغزها، دانه ها و سبزیجات تیره و برگ پهن به میزان بیشتری پروتئین دارند. در پیش گرفتن رژیم گیاهخواری مطلق بسیار آسان است و تنها نکته 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 آشنایی کنید، خواهید فهمید چه چیزی، چه زمانی و چه مقداری نیاز دارید بخورید.

4. 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 فرآوری شده و تصفیه شده دوری کنیم چرا که فرایند آماده سازی چنین غذاهایی موجب از دست رفتن بیشتر مواد غذایی مفید می گردد.

5. 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؟

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

7. 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. سوء استفاده 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. بنابراین 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."

8. 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.

من همچنین می‌خواهم از شبکه‌ها و وب‌سایت‌هایی که از کار من حمایت کردند تا بتوانم پیام صلح حقیقی را منتشر کنم، سپاس به عمل آورم.

۹. من چند واژه می‌نویسم، لطفاً اولین چیزی که در مورد هر واژه به ذهنتان می‌رسد برایمان بنویسید:

میوه: زندگی شما میوه‌ی اعمال شماست.

انسان: انسان تنها گونه‌ای از جانوران است که شیر حیوانات دیگر را می‌نوشد!

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

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

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

سلامتی: گیاهخواران می‌گویند خوردن گوشت برای سلامتی ما مضر است، اما حیوانات وحشی (خرس، شیر و غیره) گوشت می‌خورند!

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

مراقبه: هدف مراقبه، پایان دادن به رنج، افزایش سطح آگاهی و احساسات مثبت است. اگر شما مراقبه می‌کنید اما رنج سایر موجودات دارای احساسات را نادیده می‌گیرید، در اینصورت آنچه انجام می‌دهید 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.

10. 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:

<http://www.peacethunder.com/>

منبع:



<http://vegandownload.com/>

خانم نسیم، دختر ورزشکار گیاهخوار ایرانی در آمریکا اکنون جهت تسهیل دسترسی کاربران داخل ایران به ویدیوهای گیاهخواری، اقدام به ایجاد یک کانال در سایت آپارات و آپلود چند ویدیو نموده اند. این ویدیوها شامل آشپزی گیاهی، ورزش و تناسب اندام، حقوق حیوانات و موضوعات مرتبط با گیاهخواری می باشد. جهت دیدن این ویدیوها به صورت آنلاین و یا دانلود از سایت آپارات، به کانال ایشان مراجعه نمایید:

[کانال ویدیوهای گیاهخواری خانم نسیم در وب سایت آپارات](#)