ڤیگانیزم؛ هەڵوێستێک لە پێناو ئاژەڵان و زەوی.. نووسینی: هەمن عەلی

ژینگە بە من لەپێش هەموو شتێکەوەیە؛ چونکە بەبێ هەوای پاک، ئاوی پاک و خاکێکی ساغ، ژیانێکی باش نابێت. پاراستنی ژینگەش هەر بە دروشم ناکرێت. پێویستیی بەوە هەیە کە چی دەخەین، چۆن هاتوچۆ دەکەین و چۆن لەگەڵ زیندەوەرانی دەوروبەرمان هەڵسوکەوت دەکەین. لێرەدایە کە ڕووکخەریی تەواو بە من واتایەکی گرنگ وەردەگرێت. من خەم چەندین ساڵە ڤیگانم و بەو هەڵبژاردنە ویژدانم ئاسوودەیە؛ چونکە هەوە دەدەم شەوازی ژیانم لەگەڵ باوەڕەکانم یەک بگرێتەوە.
ڕووکخەریی تەواو، یان «ڤیگان»، شەوازێکی خۆراکە کە گۆشت، ماسی، مریشک، هێلکە، شیر، بەرهەمەکانی شیر و هەنگوین ناگرێتەوە. بە واتا فراوانەکەی، هەوڵێکە بە دوورکەوتنەوە لە چەوساندنەوە و ئازاردانی ئاژەڵان، تا ئەو ڕادەیەی گونجاو و کردەیی بێت. کەواتە تەنها هەڵبژاردنی خۆراک نییە، بەڵکو هەڵوێستێکی ئەخلاقییشە. [١]
بە من پرسیارەکە ڕوونە: ئەگەر بتوانین پەداویستییە خۆراکییەکانمان بەبێ کوشتنی ئاژەڵان دابین بکەین، بۆچی ئەو ڕێگایە هەڵنەبژێرین؟ ئاژەڵ تەنها کاڵایەک نییە بۆ کڕین و فرۆشتن؛ زیندەوەرێکە کە هەست دەکات و ئازار دەچێژێت. بڕیاری ئەمە نابێت لە مرۆڤکاندا سنووردار بێت؛ بڕیارسیاریی ئەخلاقیمان بڕامبەر بە ئاژەڵانیش هەیە.
زۆر کەس دەپرسن: «ئەگەر گۆشت نەخەین، پرۆتین لە کوێوە وەربگرین؟» وەڵامەکە لە زۆرێک لە خۆراکە ئاشناکانی خەمانداییە: نیسک، نۆک، لوبیا، پاقلە، سۆیا و تۆفو، هەروەها گوێز و تۆوی کدو و گوێبەبەڕۆ. بە خواردنی بڕێکی گونجاو لەم سەرچاوە جۆراوجۆرانە، پەداویستیی لەش بە پرۆتین دابین دەکرێت. ڕووکخەریی تەواو ئەوە ناگەیەنێت کە هەر زەڵاتە بخۆیت؛ پێویستی بە ژەمی هاوسەنگ و جۆراوجۆر هەیە.
مرۆڤ دەتوانێت بە خۆراکی ڕووەکی بە تەندروستی بژی، بە مەرجێک خواردنەکانی جۆراوجۆر و هاوسەنگ بن و پەداویستییە خۆراکییەکانی دابین بکرێن. بە تایبەتی، ڤیتامینی B12 دەبێت لە حەبی ڤیتامین یان خۆراکێک وەربگیرێت کە ئەم ڤیتامینەی بە زیاد کراوە. هەروەها، ڕووەکیبوونی خۆراک بە تەنها واتای تەندروستبوونی نییە؛ بۆی خۆ،

شکر و جاری چاوریکەشی گرنگن. [٢]
خواردنی ووشکی بە گشتی زیانی کەمتری بە ژینگە هەیە، بە تایبەتی بە بەراورد لەگەڵ گۆشتی مانگا و مەڕ. بە بەخۆکردنی ئەم ئاژەڵانە، زەویی زۆر بە لەوەڕگا و چاندنی ئالیکیان تەرخان دەکرێت. بەڵام ئەگەر نیسک، نۆک و لوبیا ڕاستەوخۆ بخۆین، بە دابینکردنی خۆراکمان بە گشتی زەویی کەمتر پێویست دەبێت. مانگا و مەڕ لە کاتی هەرسکردنی خۆراکدا گازی میتانیش دەردەدەن؛ گازێک کە گەرمی لە کەشدا ئاڵدگرێت و زەوی گەرمتر دەکات. لەبەر ئەوە، خواردنی گۆشتی کەمتر و خۆراکی ووشکیی زیاتر دەتوانێت یارمەتیی کەمکردنەوەی دەرچوونی ئەم گازە بدات و پێویستی بە فراوانکردنی لەوەڕگا و کێڵگەکان کەم بکاتەوە. [٣]
هەر لەبەر ئەمەیە کە بیرکەر و هەڵوێستەکانی پارتە سەوزەکانی ئەوروپا بە دەمن. من خوازیاری سیاسەتێکم کە پاراستنی ژینگە و مافی ئاژەڵان لە ڕیزی پێشەوەی کارەکانیدا بن. بۆ من گرنگە ئەم ئامانجانە ببنە بەرنامە و هەنگاوی کردەیی: هاندانی خۆراکی ووشکی، کەمکردنەوەی پشتبەستن بە ئەتەمبەڵی تایبەت و گۆشتی ناپێویست بە فڕێکە، پەرەپێدانی گواستنەوەی گشتی و ئاسانکردنی پیاسە و پاسکیلسواری.
مەبەستم ئەوە نییە کە هەموو ئەندامان و لایەنگرانی ئەم پارتانە ڤیگانن یان ئەتەمبەل و فڕێکە بکار ناهێنن. ئەوەی دەمەوێت، هەوڵدانە بە شێوازێکی ژیان کە کەمترین زیان بە سروشت و زیندەوەران بگەیەنێت. [٤]
ئەو کەسەی خەی بە هۆشنبیر دەزانێت، پێویستە ئامادە بێت خووکانی خەیشی بخاتە ژێر پرسیار، تا وتە و کرداری یەک بگرنەوە. سەبارەت بە خواردنیش، دەبە لە خەمان بپرسین: ئەوەی دەیخۆین چ کاریگەرییەکی لەسەر ئاژەڵان و ژینگە هەیە؟
بە هاندانی خەڵک بەرەو خۆراکی ووشکی، پێویستە بە هەڵوە گفتوگۆ بکەین و سوودەکانی ووون بکەینەوە. چێژی خواردن نابێت پاساوی پشتگوێخستنی ئازاری ئاژەڵان بێت. بە من جێی داخە کە لە ئاژەڵێک تەنها کەباب و تکە ببینین، نۆک زیندەوەرێکی هەستدار. تامەزرۆییمان بە خواردن نابێت سەز و بەرپرسیاریی ئەخلاقیمان لابیر ببات‌ەوە. بە خۆراکی ووشکییش دەتوانین خوانێکی هەنگاوەنگ ساز بکەین و چێژی لە وەربگرین.
لە کوردستان، بە پەرەپێدانی ووشکخۆریی تەواو پێویست ناکات لە هیچەوە دەست پێ بکەین. نیسک، نۆک، لوبیا، باقلا، ساوار و جۆرەها سەوزە لە خوانکانماندا جێگەیان هەیە. شۆربای نیسک، خۆرشتی لوبیا و دەمەی سەوزە دەتوانرێن بە بە گشت و بە بە هیچ بەرهەمێکی ئاژەڵی

لە بنڕەتدا. ڤێگان ناوی «ڤێگان» بە هەندێک کەس نوێ بێت، بەڵام زۆربەی پێکهاتەکانی ئەم خۆراکە نامۆ نین.
پێم خۆشە لە کوردستان چێشتخانەی تایبەت بە ڤووکخۆریی تەواو زیاتر ببینم و چێشتخانەکانی دیکەش ژمارە ڤووکییە خۆشتامەکان بخەنە ناو مینیۆی خواردنەکانیان. پێویستە ئەم ژمارانە بە ڤوونی نیشانە بکرێن، تا خەڵک بزانن هیچ بڕهەمێکی ئاژەڵییان تێدا نییە. پێشکێشکردنی ئەم خواردنانە بە نرخێکی گونجاو دەتوانێت لە سەدان دروشم کاریگەرتر بێت.
ڤێگانیزم بە من هەوڵێکە بۆ ئاوەڵی بە ئاگایی و بەرپرسیارییەوە بژین و چێژی خواردنمان بە ئازاری زیندەوەرانی دیکە نەبەستینەوە. ئاوەڵی دەخێنە سەر خوانمان، پێوەندی بە ژیانی ئاژەڵان و داهاتووی زەوییەوە هەیە. بۆیە گرنگە لە هەڵبژاردنەکانی خۆمانەوە دەست پێ دەکات؛ تەنانەت لە ژمێرکی ڕۆژانەماندا.

سەرچاوەکان:
١. کۆمەڵەی ڤێگان؛ پێناسەی ڤێگانیزم
https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism
٢. دەزگای تەندروستیی نیشتمانیی بەریتانیا (NHS)؛ خۆراکی ڤێگانی
https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/the-vegan-diet
٣. نەتەوە یەکگرتووەکان؛ خۆراک و گۆڕانی کەشوهەوا
https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues/food
٤. پارتی سەوزی ئەورووپا؛ بەرنامەی هەڵبژاردنەکانی ٢٠٢٤ (Courage to Change)
https://europeangreens.eu/2024-manifesto/