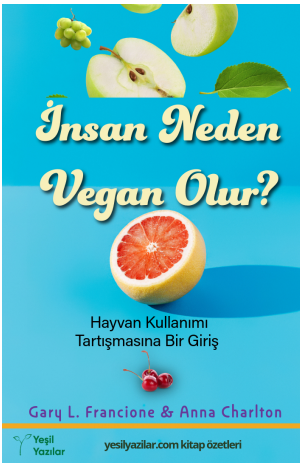




İNSAN NASIL VEGAN OLUR?

Kategori: Sağlık ve Beslenme



Yazarlar Hakkında Bilgi



"İnsan Neden Vegan Olur" kitabının yazarları Gary L. Francione ve Anna Charlton hukukçu ve hayvan hakları savunucularıdır. Francione, Hayvan Haklarına Abolisyonist Yaklaşım kuramı ile tanınmıştır. Bir Amerikan hukuk okulunda hayvan hakları üzerine ilk defa ders veren kişidir.

Kitabın Konusu ve Ana Fikri



Kitabın Konusu

Kitap, günlük hayatta neredeyse hiç sorgulamadan tükettiğimiz hayvansal ürünlerin ardındaki ahlaki tutarsızlıkları yüzümüze çarpıyor. Yazarlar, bir yavru kediye yapılan zulmün hepimiz için kabul edilemez olduğunu kabul ettiğimizi, oysa benzer bir şiddeti (örneğin bir buzağıyı öldürmeyi) sırf "et yeme alışkanlığı" olduğu gerekçesiyle meşru gördüğümüzü söylüyorlar. Bu çelişkiye dikkat çekmek için "İyi ama..." ile başlayan 30'dan fazla yaygın itiraz ve soru işaretini tek tek ele alıyorlar.

Kitabın Ana Fikri

Hayvanlara sevgi ve şefkat beslediğimizi iddia ederken, aynı zamanda onlara acı çektiren ve onları sömüren bir sisteme destek vermek tam bir ikiyüzlülüktür.

Hayvanları gerçekten önemsiyorsak, onları ya da onlardan elde edilen ürünleri tüketemeyiz.

Veganlık, yalnızca bir beslenme biçimi değil; ahlaki bir zorunluluk ve manifestodur.



Kitabın orijinal adı: "Önemsediğin Gibi Ye: Hayvan Yeme Ahlakının İncelenmesi" (Eat Like You Care; An Examination of the Morality of Eating Animals)'dir. Kitap, eğer hayvanları önemsiyorsan bu tutumun yeme alışkanlıklarına da yansımalıdır ana düşüncesinden doğmuştur.

Gary L. Francione ve Anna Charlton'ın kaleme aldığı "**İnsan Neden Vegan Olur?**", veganlığa sadece bir beslenme biçimi olarak değil, aynı zamanda hayvan ahlakını temel alan bir manifesto olarak yaklaşan, kısa ve etkili bir metindir. Kitabın ana önermesi oldukça basit ve bir o kadar da sarsıcıdır: **Hayvanlar bizim için önemliyse, onları ya da onlardan elde edilen ürünleri tüketemeyiz ve vegan bir yaşam tarzını benimsemekle yükümlüyüz.** Bu, hayvanlara karşı duyduğumuz sevgi ve şefkat ile onlara karşı işlediğimiz zulüm arasındaki derin uçurumu gözler önüne seriyor.

Kitap hayvan ıstırabını vurgularken aynı zamanda çevresel etkilerine de dikkat çekiyor. Yazarların besi hayvancılığının gezegenimiz üzerindeki yaptığı tahribata karşı uyarısı, hayvanlara karşı kayıtsız olanların bile ciddiyetle dikkate alması gereken bir konudur.

Kitap iki bölümden oluşuyor. Birinci bölümde insanların en büyük ikilemi ortaya seriliyor: Hayvanlara karşı şefkat ve sevgi beslememize rağmen onları kesip yemekte, hayvansal merkezli bir diyet ve yaşam tarzı sürdürmekte beis görmüyoruz. Yazarlar bu durumu, tam bir ikiyüzlülük olarak adlandırıyor.

İkinci Bölümde: Vegan beslenme söz konusu olduğunda "İyi ama..." diye başlayan otuz altı itirazı tek tek tartışan yazarlar, hayvanlar konusundaki ikiyüzlülüğümüze tuttukları aynayla bizi hayatımızın en önemli yüzleşme deneyimlerinden birine davet ediyorlar.

Birinci Bölüm-Büyük Ahlaki Şizofrenimiz

Günlük hayatımızda, hayvanlara karşı işlenen zulme gösterdiğimiz tepkilerde derin bir ahlaki çelişki yatıyor. Kedi Eros'un katledilmesi veya köpek dövüşü skandalları gibi olaylar, kamuoyunda haklı bir öfkeye yol açarken, tabağımızdaki hayvanlara karşı çoğu zaman kayıtsız kalıyoruz. Oysa her iki durumda da, canlıların gereksiz acı çekmesi ve öldürülmesi söz konusudur.

Gary L. Francione ve Anna Charlton, "**İnsan Neden Vegan Olur?**" adlı kitaplarında bu ahlaki ikiyüzlülüğü, "ahlaki şizofreni" olarak tanımlıyorlar. Bu terim, hayvanlara karşı duyduğumuz şefkat ile onları tüketme alışkanlığımız arasındaki çelişkili durumu mükemmel bir şekilde özetliyor.

Kitap, bu ahlaki şizofreniyi çarpıcı bir soruyla açığa çıkarıyor: "Her yıl balıklar hariç 57 milyar hayvan öldürülürken, neden köpek ve kedilere yapılan zulüm bizi daha çok öfkeliyor?" Bu sorunun cevabı, hayvanlara farklı "roller" atfetmemizden kaynaklanıyor. Köpekler ve kediler, "evcil hayvan" ve "arkadaş" olarak kodlanırken, inekler, tavuklar ve balıklar "yiyecek"

olarak sınıflandırılıyor. Bu düşünce yapısı, bir türün yaşam hakkını diğerinden üstün tutan ve ahlaki değerlerimizi, alışkanlıklarımıza ve damak zevkimize göre şekillendiren bir ön yargı yaratıyor.

Yazarlar, hayvan dövüştürmekten zevk almakla, hayvansal ürün yemekten aldığımız damak zevki arasında temelde hiçbir fark olmadığını savunuyor. Her iki eylemde de, bir canlıya gereksiz acı çektirilmesi veya yaşamının sonlandırılması söz konusudur. Fark, sadece "kirli işi başkasına yaptırmak"tan ibarettir. Bir hayvanın öldürülmesini izlemekten zevk alanla, öldürülmesi için para ödeyen arasında psikolojik bir fark olsa da, ahlaki suçluluk açısından bir ayrım bulunmamaktadır.

Francione ve Charlton, eğer vicdanen hayvanlara acı çektirilmesine karşıysak, bu prensibin et, süt ve yumurta endüstrisi için de geçerli olması gerektiğini vurguluyorlar. Çünkü bu endüstriler, hayvanların yaşam hakkını ve refahını doğrudan ihlal eden sistemler üzerine kuruludur.

Kitap, hayvan ürünleri tüketiminin sağlık açısından bir zorunluluk olmadığına dair güçlü argümanlar sunuyor. Modern beslenme bilimleri, sağlıklı bir yaşam için hayvansal ürünlerin şart olmadığını, aksine bitkisel temelli bir beslenmenin birçok kronik hastalığın riskini azalttığını göstermektedir. Bu, veganizmin sadece etik bir duruş değil, aynı zamanda bilimsel olarak da desteklenen sağlıklı bir yaşam biçimi olduğunu ortaya koyar.

Hayvansal ürün tüketiminin bir diğer önemli sonucu da çevresel etkileridir. Kitap, bu konuya da değinerek, besi hayvancılığının gezegenimizi nasıl tükettiğini gözler önüne seriyor. Hayvan yetiştiriciliği, **sera gazı emisyonlarının büyük bir kısmından (%51)**, suların kirlenmesinden ve aşırı tüketiminden sorumludur. Ayrıca, Amazon ormanlarının yok edilmesi gibi küresel ölçekte ciddi çevresel sorunlara yol açmaktadır. Yazarların belirttiği gibi, 1 kalori hayvansal ürün elde etmek için 9 kalori harcanması, bu endüstrinin ne kadar verimsiz ve çevreye zararlı olduğunu çarpıcı bir kanıttır.

İlaç endüstrisinin ürettiği antibiyotiklerin yüzde 80'inin, yiyecek olarak yetiştirilen hayvanları hayatta tutmak için kullanılması, insan sağlığı için yeni bir tehdit oluşturmaktadır. Hayvansal ürünlerin tüketiminin insanlarda **antibiyotik direncine sebep olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır**. Bu durum, hayvan tüketiminin sadece hayvan refahı değil, aynı zamanda insan sağlığı için de ciddi riskler taşıdığını gösterir.

Kitabın önemli bir bölümü, hayvan haklarının istisnaları üzerine yoğunlaşıyor. Yazarlar, bir insan ile bir hayvan arasında seçim yapılması gereken acil bir durumda, insanın çıkarının gözetilmesi gerektiğini belirtiyor. Örneğin, bir filikada hayatta kalmak için bir köpekle bir insan arasında seçim yapmak zorunda kalırsanız, ahlaki olarak insanın yaşamının daha değerli olduğunu savunuyorlar. Ancak bu istisnanın, hayvanların yaşam hakkını ve refahını ihlal eden her davranışa bir gerekçe olamayacağını vurguluyorlar.

Francione ve Charlton, hayvan sömürüsünün temelinde **damak zevki ve alışkanlıkların** yattığını savunuyorlar. Çoğu insan rasyonel bir temele dayanarak değil, sadece keyif ve alışkanlık uğruna hayvansal ürünleri tüketmeye devam ediyor. Bu tutum insanları, "zevk" için hayvanlara acı çektiren köpek dövüştürücüsü Michael Vick'in ahlaki pozisyonundan çok da farklı olmayan bir noktaya taşıyor. Bu ahlaki körlük, bireyleri bir yandan hayvanlara yapılan

zulme karşı öfkelenirken, diğer yandan bu zulümden beslenen endüstrilerin bir parçası olmaya devam etmesine neden oluyor.

Yazarlar, bu ahlaki şizofreniden kurtulmanın yolunun **veganlık** olduğunu söylüyor. Vegan olmak, sadece damak zevkini bir kenara bırakıp farklı yiyeceklere yönelmekten ibaret değildir; aynı zamanda bir duruştur. Hayvanları birer "eşya" veya "ürün" olarak görmekten vazgeçip, onlara saygı duyduğumuz bir ahlaki tutumu benimsemektir. Bu dönüşüm, hem hayvanlar için daha adil bir dünya yaratacak hem de kendi içimizde yaşadığımız ahlaki çelişkiyi sonlandıracaktır.

İkinci Bölüm- İşe Yaramaz Bahanelere Giriş ve Yetersiz Beslenme Mitleri: "İyi Ama..."

Francione ve Charlton'un **"İnsan Neden Vegan Olur?"** adlı kitabının ikinci bölümü, insanların hayvansal ürün tüketimini meşrulaştırmak için kullandığı yaygın savunmaları masaya yatırıyor ve bu savunmaların neden "işe yaramayan bahaneler" olduğunu ayrıntılı bir şekilde açıklıyor. Bu bölüm, vegan olmanın ardındaki etik ve mantıksal argümanları güçlendirerek, hayvan hakları felsefesini daha derinlemesine anlamamızı sağlıyor.

Kitabın en çok üzerinde durduğu konulardan biri, vegan beslenmenin sağlık için yetersiz olduğu yönündeki yaygın inanıştır. Yazarlar, bu mitin, **protein, demir ve kalsiyum eksikliği** gibi endişelerle beslendiğini, ancak modern bilim tarafından tamamen çürütüldüğünü belirtiyor. Örneğin, **"Çin Çalışması"** gibi araştırmalara atıfta bulunarak, bitkisel temelli diyetlerin sanıldığı gibi eksik değil, aksine birçok kronik hastalığa karşı koruyucu olabileceğini ortaya koyuyorlar.

Bu bölümde, insan vücudunun aslında et tüketimi için evrimleşmediği de vurgulanıyor. **Çene ve diş yapımız, mide asitliğimiz ve bağırsak sistemimiz**, biyolojik olarak bir otçulunkıyla daha fazla benzerlik gösterir. Bunun, et tüketiminin doğamızın bir parçası olmadığı, aksine kültürel bir alışkanlık olduğu argümanını desteklediğini savunuyorlar.

Birçok insan, hayvanların acı çekme yeteneğini küçümseyerek veya tamamen görmezden gelerek kendini rahatlatır. Ancak yazarlar, hayvanların da insanlar gibi acı, korku ve endişe hissettiklerini net bir şekilde ifade ediyor. Bir veterinerin odasında korkuyla titreyen bir köpek veya kesimhaneye götürülen bir hayvanın gösterdiği tepkiler, onların acı çektiğinin somut kanıtlarıdır. Kitap, son araştırmaların, **balıkların dahi acı hissettiğini** kanıtladığını belirterek, hayvansal ürün tüketiminin her formunun etik bir sorun teşkil ettiğini savunuyor.

Francione ve Charlton, hayvansal ürünlerin tüketiminin temelinde yatan en güçlü bahanelerden birinin **"gelenek ve alışkanlıklar"** olduğunu belirtiyor. "Büyüklerimiz de böyle besleniyordu" veya "et yemeden doymuş hissetmiyorum" gibi ifadeler, bilimsel veya etik bir temele dayanmaktan ziyade, sadece kişisel rahatlık ve kültürel olarak kodlanmış davranışlardır. Yazarlar, bu tür gerekçelerin ahlaki bir tartışmada geçerli olamayacağını, çünkü ahlaki ilkelerin, kişisel zevklerin veya alışkanlıkların üzerinde olması gerektiğini öne sürüyorlar. Onlara göre, hayvanları koruyan yasaların yetersizliği veya geleneklerin baskısı, vegan olmanın önünde ahlaki bir engel teşkil etmez.

Kitabın en önemli bölümlerinden biri, vejetaryenliğin neden yeterli bir ahlaki duruş olmadığını açıklamasıdır. Yazarlar, **"vejetaryen yaklaşımın hayvanları istismar etmeye devam eden indirgemeci bir yaklaşım"** olduğunu savunuyorlar. Et, süt ürünleri ve yumurta arasında ahlaki bir ayırım yapmanın mantıksız olduğunu, çünkü her üçünün de hayvanlara acı çektiren endüstrilerden geldiğini belirtiyorlar. Bir ineğin süt verebilmesi için sürekli hamile bırakılması, civcivlerin yumurta endüstrisinin yan ürünü olarak gazla öldürülmesi gibi gerçekler, süt ve yumurta endüstrilerinin de en az et endüstrisi kadar acımasız olduğunu gösterir. Yazarlara göre, hayvanları önemsiyorsak, vegan olmak dışında mantıklı başka bir yol yoktur.

Kitap, veganlığa geçişin sanıldığı kadar zor olmadığını, hatta birçok durumda daha ucuz olduğunu gösteren örnekler sunuyor. Yazarlar, **"Adım adım ilerleme"** yöntemini öneriyorlar: önce kahvaltıda vegan beslenmek, ardından öğle ve akşam yemeklerine geçmek, böylece nihai olarak vegan beslenmeye başlamayı bir seçenek olarak sunuyorlar.

Bu bölüm, yalnızca hayvanların tabakalarımıza konulması için bulunan bahaneleri çürütmekle kalmıyor, aynı zamanda bizi kendi vicdanımızı sorgulamaya ve daha tutarlı, daha merhametli bir yaşam biçimini benimsemeye davet ediyor.

Sonuç olarak,

"İnsan Neden Vegan Olur?", veganlığı salt bir beslenme tercihi olmanın ötesine taşıyarak, ahlaki bir manifestoya dönüştürüyor. Yazarlar, hayvanlara yönelik ahlaki çelişkimize bir ayna tutarak, vicdanımızın sesini dinlememizi ve eylemlerimizle değerlerimizi tutarlı hale getirmemizi istiyor.

Bununla birlikte hayvanlara sevgi ve şefkat beslediğimizi iddia ederken, aynı zamanda onlara acı çektiren ve onları sömüren bir sisteme destek vermenin **temel bir ikiyezölölük** olduğunu savunuyorlar.

Kitap, veganlığa geçişin zorunluluğunu hem etik hem de mantıksal argümanlarla destekliyor. Vegan beslenmenin sağlık için yetersiz olduğu, insan doğasına aykırı olduğu veya geleneklerin gereği olduğu gibi yaygın bahaneleri çürüterek, insanların neden hala hayvansal ürün tükettiği sorusuna **"alışkanlık ve zevk"** dışında geçerli bir yanıt bulunmadığını ortaya koyuyor.

Dahası, besi hayvancılığının gezegenimiz üzerindeki yıkıcı etkilerine dikkat çekerek, vegan olmanın sadece hayvanlar için değil, aynı zamanda çevre ve insan sağlığı için de kritik bir adım olduğunu vurguluyor.

Kitabın en önemli mesajı, vejetaryenliğin yeterli bir çözüm olmadığıdır. Hayvanları türücü bir yaklaşımla ayırmanın ahlaki bir temeli olmadığını savunan yazarlar, tutarlı bir hayvan hakları felsefesini benimsemek için veganlığın tek yol olduğunu belirtiyor. Bu eser, herkesi hayatının en önemli yüzleşmelerinden birine davet ediyor: **"Gerçekten hayvanları önemsiyor muyuz, yoksa sadece öyle düşünmek bizi rahatlattığı için mi bu bahanelere sığınıyoruz?"**



1. Hayvanlara gereksiz yere acı çektirmemek ahlaki bir yükümlülüktür. Onların acı çekmemesi ve yaşam haklarının korunması için veganlık en tutarlı yoldur.
2. Hayvanların insanlar için kullanılacak bir “araç” değil, kendi başına değer taşıyan canlılar olduğu kabul edilmelidir.
3. Endüstriyel hayvancılık, iklim krizi, su kaynaklarının tükenmesi ve ormansızlaşma gibi çevre sorunlarının en önemli sebeplerinden biridir. Veganlık çevresel yıkımı azaltır.
4. Bitkisel beslenme, kalp-damar hastalıkları, obezite ve diyabet gibi pek çok kronik rahatsızlığın riskini azaltabilir. “Yetersiz beslenme” mitleri (protein, demir, kalsiyum eksikliği vb.) bilimsel olarak çürütülmüş durumdadır.
5. Hayvansal gıda üretimi için kullanılan devasa tarım alanları ve kaynaklar, dünyadaki açlık sorununu büyötmektedir. Veganlık, kaynakların daha adil kullanılmasına katkı sağlar.
6. Veganlık yalnızca modern bir “trend” değil; etik ve felsefi düşüncenin uzun süredir tartıştığı bir konudur. İnsanlığın değerler tarihinde kökleri vardır.
7. Barış, adalet, özgürlük gibi değerlere inanan bir insanın, bu değerleri hayvanlar için de istemesi gerekir. Veganlık bu değerlerin günlük yaşamda uygulanış biçimidir.
8. Hayvanlara acı çektirmeye karşıysak, et, süt ve yumurta endüstrisini de reddetmemiz gerekir. Vejetaryenlik yeterli değildir, çünkü süt ve yumurta endüstrileri de aynı derecede sömürü içerir.