

Ferhan Topçu

# Ferhan Topçu

## TÜRCÜLÜK VE VEGANLIK

*-bir beslenme ve sağlık hikâyesi-*



Türçülük ve Veganlık





Her şey değişir, ama yavaş ama hızlı; bizler de değişiyoruz. Genç yaşlı fark etmez, insan ileri yaşlarda da değişebilir; değişmelidir de... Bildiklerimi, öğrendiklerimi paylaşmak istedim. Ben bu kitabı yazarak vicdani sorumluluğumu yerine getirdim. İnanıyorum ki okuyanların bir kısmı bugüne değin edindikleri beslenme biçimlerini değiştirecek ve beslenmeden kaynaklanan hastalıklara yakalanma riskini en aza indireceklerdir.

İnsan dışı canlıların insanlarca hoyratça kullanılması, yaşam haklarının yok sayılması kabul edilebilir değil; ama asıl üzücü olan türçülüğe karşı olduklarını söyleyenlerin insanbiçimci yaklaşımla bitkileri ikinci sınıf canlılar olarak görmeleridir. Kapak bu anlayışa tepki olarak tasarlandı. Resimde de görüldüğü gibi bitkiler sanıldığı kadar basit canlılar değiller. Köklerin her bir ucu beyin gibi işlev görüyor ve hepsi uyumla, bütünlük içinde çalışıyor. Aynı şekilde dallar, dalların uçları ve yapraklar kalbin görevini yapıyorlar ve onlar da bir bütün...

Sırtınız mı ağrıyor, romatizmadan çekiyor musunuz, yüzünüzdeki sivilcelerden kurtulamıyor musunuz, sık sık solunum hastalıklarına mı yakalanıyorsunuz? Astımınız mı var, miğren ağrıları- nız bitmiyor mu, ailenizde alzheimer, parkinson, kanser, kalp-damar hastalıkları riski yüksek mi? Peynir yemeyi bırakın, yağlardan uzak durun, kırmızı ete ise hiç yaklaşmayın... Abartı gibi geldiyse size, bu kitabı okuyun. Bence sizin ve sevdiklerinizin sağlığı için okumaya değer. Geç kalmayın...

[www.kekemekitapyayin.com](http://www.kekemekitapyayin.com)

TÜRÇÜLÜK VE VEĞANLIK-BİR B

**Sevgili Abim Orhan Topçu'nun  
Anısına  
Özlemle, sevgiyle**



(01.01.1953 - 07.12.2019)

**KeKeMe Yayınları**

Genel Yayın Yönetmeni  
*Alaattin Topçu*

ISBN: 978-625-7792-05-9

© Kurgu Kültür Merkezi Yayınları © Ferhan Topçu, 2022

Yayıncı ve yazar izni olmadan, kısmen de olsa  
fotokopi, film vb. elektronik ve mekanik  
yöntemlerle çoğaltılamaz.

1. Baskı: Mayıs 2022

Genel Dizi: 75

Kapak Tasarım  
*Hüsniye Şimşek*

Kapak Resmi  
*Hale Aybar*

Baskı ve Cilt  
*Genç Ofset*

İskitler 1. Cadde \* Süzgün Sokak No: 18  
İskitler /Ankara  
Sertifika No: 44574

**KeKeMe Kitap Yayın**

Konur 2 Sokak \* No: 35/3 \* Kızılay-Ankara  
Tel: (312) 419 54 85  
[www.kekemekitapyayin.com](http://www.kekemekitapyayin.com)  
E- posta: [bilgi@kekemekitapyayin.com](mailto:bilgi@kekemekitapyayin.com)



**Ferhan Topçu**, 1957'de Şavşat'ta (Artvin) doğdu. İlkokulu Ardanuç'ta (Artvin), ortaokulu Bursa'da bitirdi. Edirne Erkek Öğretmen Okulu'nda okudu, Çanakkale Erkek Öğretmen Okulu'ndan mezun oldu. 1976 yılında Kdz.Ereğli'de öğretmenliğe başladı. Altı yıl Kdz.Ereğli'de, bir yıl da Kahta'da (Adıyaman) sınıf öğretmenliği yaptıktan sonra görevinden istifa etti. 2007 yılına kadar Kdz.Ereğli'de dershanecilik yaptı. 1997 yılında İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ni bitirdi. 2008'de stajını tamamlayıp avukat oldu. Kdz.Ereğli'de yaşamını sürdürmektedir.

#### **Eserleri:**

- Şifre Giz'li 17* (Roman, Kurgu Kültür Merkezi Yayınları, Ankara)
- Aşk Olsun* (Roman, Kurgu Kültür Merkezi Yayınları, Ankara)
- Aşk Engelli* (Roman, Kurgu Kültür Merkezi Yayınları, Ankara)
- Ağrı Eşiği* (Roman, Kurgu Kültür Merkezi Yayınları, Ankara)
- Aşktan Öte* (Roman, Kurgu Kültür Merkezi Yayınları, Ankara)
- Empat* (Roman, KeKeMe Yayınları, Ankara)
- Öğretmen ve Öğrencileri* (Hikâye, KeKeMe Yayınları, Ankara)
- Türçülük ve Veganlık* (KeKeMe Yayınları, Ankara)



FERHAN TOPÇU

# TÜRCÜLÜK VE VEGANLIK

*-bir beslenme ve sağlık hikâyesi-*



# TEŞEKKÜR

Yaşadığım değişim sürecinde desteklerini benden esirgemen, başta eşim olmak üzere aileme çok teşekkür ediyorum.

Benim için kaygılanan, üzölen, minik yüreğindeki sevgisiyle beni besleyen sevgili torunum Melek'e çok teşekkür ediyorum.

Kitaplarından yararlandığım değerli bilim insanlarına çok teşekkür ediyorum.

Kapak resmini yapan sevgili arkadaşım ressam Hale Aybar'a çok teşekkür ediyorum.

Kitabıma değer verip okuyan tüm okurlarıma çok teşekkür ediyorum...



# İçindekiler

Önsöz \* 9

1

*vegan diyaloglar \* 11*

2

*romanda geçen vegan bölümler \* 28*

3

*romandan çıkarılan vegan bölümler \* 36*

4

*bir veganın veganları eleştirisi \* 43*

5

*romandan veganlıkla ilgili*

*bazı bölümler \* 47*

6

*yazarın sağlık sorunları \* 55*

7

*otçul mu, etçil mi, hepçil mi? \* 65*

8

*bu kez tansiyon \* 71*

9

*şimdi de bağırsaklarım \* 76*

10

*yayınevi izin vermedi \* 83*

11

*vegan sağlık ve vegan beslenme \* 88*

12

*etik anlayış \* 91*

13

*bitki zekası \* 99*

..7..

14	
<i>bitkilerin bildikleri</i>	* 106
15	
<i>vegan argümanlar</i>	* 110
16	
<i>ilgi çeken alıntılar</i>	* 116
17	
<i>insan neden vegan olur?</i>	* 120
18	
<i>insanın evrimi</i>	* 133
19	
<i>feminizm ve vejetaryenlik</i>	
<i>-etin cinsel politikası-</i>	* 142
20	
<i>öğrenmenin sonu yok</i>	* 151
21	
<i>balık konusu</i>	* 155
22	
<i>benim tercihim</i>	* 158
23	
<i>sonsöz</i>	* 164
24	
<i>son durumum</i>	* 169

# ÖNSÖZ

Her şey değişir, ama yavaş ama hızlı; bizler de değişiyoruz. Genç yaşlı fark etmez, insan ileri yaşlarda da değişebilir; değişmelidir de... Bildiklerimi, öğrendiklerimi paylaşmak istedim. Bu kitabı yazarak vicdani sorumluluğumu yerine getirdim. İnanıyorum ki okuyanların bir kısmı bugüne değin edindikleri beslenme biçimlerini değiştirecek ve beslenmeden kaynaklanan hastalıklara yakalanma riskini en aza indireceklerdir. Kötü çevre koşulları ve gıda endüstrisi sağlığını tehdit eden etmenlerin başında gelmektedir. Bir de bunlara yanlıştır besin seçimleri eklendiğinde hastalıklar kaçınılmaz oluyor. “Doğal ürün mü kaldı? Ne yaparsak yapalım bunlardan kaçış yok!” diyebilirsiniz. Ne dersiniz deyin tümü bahanedir. Bu sözler “zehrin azı çoğu fark etmez” demekle aynıdır. Radyasyona az ya da çok maruz kalmak bir midir? Et, süt ve süt ürünlerini tüketmemek ya da azaltmak radyasyon kaynağından kilometrelerce uzağa kaçmaktan farklı değildir. Bu satırları okuyanların olanakları değişim için fazlasıyla yeterlidir diye düşünüyorum.

İtirazlarınızı duyar gibiyim: “Ben hayvansal gıdaları tüketiyorum ama sağlıklıyım. Tahlil değerlerim normal ölçülerde, kilolu da değilim...” Hayvansal gıdaları tüketen herkesin sağlıksız olacağı yönünde bir iddiam yok; ancak hastalık (başta kanser ve kalp/damar hastalıkları) riski taşıdıklarını söyleyebilirim. Aslında ben değil bilim böyle diyor.

Türçülük ve veganizim hakkında yazmanın zorluğunu biliyordum. Yazıp yazmamak arasında kaldım uzun süre. Sonra sorumluluğum ağır bastı ve yorucu bir yazma sürecine girdim. Ben bir roman/hikaye yazarıyım. Akademik makaleler, kitaplar yazacak donanımda değilim. Bu nedenle kitabımı hikaye tadında yazmaya özen gösterdim. Bir roman gibi kurguladım, karakterleri yaratırken gerçekçi olmaya çalıştım. Yazarken tek bir şeye odaklandım: nesnellik. Umarım ba-

şarmışımıdır. Kitabım tartışmaya açıktır. Eleştirilere açığım, sonraki baskılar için verilecek katkıları sevinerek kabul edeceğimin bilinmesini isterim. Amacım insanlara, insanlığa ve tüm canlılara yararlı olmaktır...

Kitabın alt başlığı *-bir beslenme ve sağlık hikayesi-* bilinçli bir seçimdir. Sadece hayatımın son beş yılının sağlık hikayesini değil, iki kitabımın yazım serüvenini de okuyacaksınız. *Veganlık ve Türcülük*'ün hikayesi, son romanım *Empat*'ın yazım hikayesiyle de örtüşüyor. Sık sık *Empat*'tan da alıntılarla karşılaşacaksınız. İlk bölüm (vegan diyaloglar) okura uzun ve sıkıcı gelebilir. Kısaltmaya özellikle gitmedim. Eğer o diyaloglar olmasaydı bu kitabı yazmayı düşünmezdim.

İnsan dışı canlıların insanlarca hoyratça kullanılması, yaşam haklarının yok sayılması kabul edilebilir değil; ama asıl üzücü olan türcülüğe karşı olduklarını söyleyenlerin insanbiçimci yaklaşımla bitkileri ikinci sınıf canlılar olarak görmeleridir. Kapak bu anlayışa tepki olarak tasarlandı. Resimde de görüldüğü gibi bitkiler sanıldığı kadar basit canlılar değiller. Köklerin her bir ucu beyin gibi işlev görüyor ve hepsi uyumla, bütünlük içinde çalışıyor. Aynı şekilde dallar, dalların uçları ve yapraklar kalbin görevini yapıyorlar ve onlar da bir bütün...

Vegan değilim; ama veganizme karşı da değilim. Veganizmin katı, sert ve agresif söylemlerini eleştiriyorum. Bazı veganlar izledikleri yol ve yöntemlerle veganlıkla geniş halk kitleleri arasına duvar örüyor. Bir yerde okuduğum iki cümleyi buraya aktaracağım: "Cahil insanlar vegan olmazlar, olamazlar." "Veganlar okumuş kültürlü insanlardır." Birbirini tamamlayan iki yargı, söyleyen doğru saptamada bulunmuş. Bu iki cümleden şu sonuca varabiliriz: *Veganizm bir elit hareketidir...* Hemen belirteyim bu sözler bir vegana aittir. Şimdi akla şu soru gelebilir: Ee ne yapacağız? İşte bu kitap bu soruya yanıt aramak için yazıldı.

Sevgi ve hoşgörülle...

# 1

## *vegan diyaloglar*

Vejetaryenlik ve veganlıkla ilgili araştırmalara *Empat* adlı romanımı yazdığım süreçte başladım. Çevremde çok sayıda - özellikle de gençlerden- tanıdığım vejetaryen vardı. Sanırım onların etkisiyle son romanımda, genç kadın kahramanımın vejetaryen olmasına karar verdim. Altmış yaşındaki bir erkekle, otuzlu yaşlarda bir kadın arasında duygusal ilişkinin başlaması için yakınlaşmalarını sağlayacak bir neden bulmalıydım, vejetaryenliği seçmeyi uygun gördüm. Seçimimin öyle belirgin bir nedeni yoktu. Tanıdığım vejetaryenler duygusal ve aynı zamanda kararlı kişilerdi. *Özce* karakteri de böyle biriydi. Duygusalı, ama yeri geldiğinde alabildiğine katı olabiliyordu...

Konuyla ilgili okumalar yaparken vejetaryenlerin çoğunun bir süre sonra veganlığa geçtiklerini fark ettim. Önceleri veganlığa kayıtsızdım, ancak roman ilerledikçe romana bir de vegan karakter sokmam gerekti. Kararımda eski dersane öğrencilerimizden G.Ö.'nün de etkisi vardı. Sosyal medyada onu takip ediyordum. Yakından tanıdığım tek veganı. Veganlıkla ilgili kafama takılan konuları ona soruyordum. Yüksünmeden yanıtlıyordu. Ayrıca okumam için kitaplar öneriyordu. Birkaç ayda veganlık hakkında epey bilgi edinmiştim. Elbette tek yanlı okumuyordum. Vejetaryenliğe ve veganlığa sempati duymama karşın yazarlık sorumluluğumun gereği tarafsızlığımı korumam gerekiyordu.

G.Ö.'ye, "Romana vegan bir karakter aldım, karakterime senin adını vermek istiyorum," dedim. Memnuniyetle kabul etti. Dört yüz sayfalık romanımın sonuna geldiğimde



G.Ö. ile anlaşmazlığa düştük. Romandan küçük bir bölüm hakkında düşüncesini sordum. O da o bölümü sayfasında paylaşıp tartışmaya açtı. Sanal âlemde tartışmalar gece boyu sürdü. Benim için hiç hoş değildi; hakarete varan suçlamalarla karşı karşıya kaldım. Basbayağı yargıladılar beni. Bir linç etmedikleri kalmıştı. O geceki yazışmaların tamamını kopyalayıp aldım. Yazışmaları, özüne dokunmadan, kişilerin adlarını açık etmeden aşağıda paylaşıyorum. Sadece gözü rahatsız eden yazım yanlışlarını düzelttim.

G.Ö. :“Arkadaşlar eski bir öğretmenim veganizmi ve vejetaryenliği konu alan bir roman yazıyor. Aşağıdaki bölümü paylaşmış romanından. Yorumlarınızı alabilir miyim?”

*“Beni etkileyen incir arısıdır. Biyologlar ilek arısı da derler.”*

*“Aa, hiç duymadım!”*

*“İncirlerin döllenenmesini sağlarlar. İncir ters dönmüş çiçektir aslında, içinde çok sayıda çiçeği barındırır. Arı, incirin üzerindeki küçük bir delikten içeri girer. Bu sırada kanatları kopar, bir daha dışarı çıkamaz, orada ölür...”*

*“Ne! Şimdi biz incirle birlikte arıyı da mı yiyoruz?”*

*“Ölen arının bedeni, özel enzimler aracılığıyla proteine dönüştürülür. Bir bakıma incir arıyı sindiriyor. Bazı incir çeşitlerinde yaşanır bu olay.”*

*“İlginçmiş. Buna benzer durumlar başka hayvanlarda da görülür...”*

*“Bu arıların başka bir özelliği daha var. İncir arılarının otuz dört milyon yıldan beri değişmediğini, evrimleşmediğini keşfetmiş bilim adamları. İşte asıl müthiş olan bu!”*

*“İyi ki vegan değilim.”*

*“Neden böyle dedin?”*

*“İnciri çok severim...”*

*“Ne anlatmak istediğini anladım.”*

G.Ö. :“Açıkçası ben bu bakış açısına katılmıyorum ve kendisine de söyledim. Vegan olmak bilerek ve kendi irademizle hayvan sömürüsüne iştirak etmemektir. Bu mantık bana meyve sebze ekimi sırasında kazayla hayvanların ölümüne sebep olmakla aynı kefeye konmalı gibi geldi.”

O.A. :“Ben de bir sorun görmüyorum. Biz öldürmedik. Sömürmüyoruz. Yani ölümüne sebep olmadık. Aslında yediğimiz bitkilerle sebep oluyoruz. Onlar daha kötü bence.”

F.K.F. :“Tarım kazara değil, kaçınılmaz olarak birçok hayvanın ölümüne yol açtığı gibi onların çoğunu da evinden eder!”

G.Ö. :“Kaçınılmaz olabilir ama bu bilerek damak tadı için hayvanları öldürmekle aynı şey değil.”

F.K.F. :“Bilemem, ben kendi görüşümü ifade ettim. Kazara, halihazırda bunlar da nihayetinde birer mazerettir diye düşünüyorum, kişinin bakış açısına göre öncelik kazanması da.”

G.Ö. :“Neye mazeret acaba? Hayatta kalıp beslenmek için bitkileri tüketmek konusunda neyin mazeretine ihtiyacım var, anlamadım.”

O.A. :“Sanırım jainler gibi sadece dalından düşen meyve ve sebzeyle beslenmeliyiz. Kendiliğinden büyüyen bitkilerle... Sonumuz oraya doğru gidiyor. Gerçi insan yürürken bile pek çok hayvanı eziyor, öldürüyor. Yaşadığımız sürece ne kadar dikkat etsek hayvan öldüreceğiz istemesek de. Ama incirle aynı durum değil bu. İncir bir hayvan tuzağı değil. Biz tuzak kurmadık. Bu doğaya has bir düzen. O halde incirlerin tümünü kesmeliyiz ki arıları öldürmesin. Burada konu kendiliğinden ölmüş bir hayvanın bedenini yiyebilmek.”

O.Y. :“Veganlıkla bağdaşmıyor orda bahsedilen, veganlık bir diyet değil, öldürüp sömürmemektir, yol kenarında halihazırda ölmüş bir hayvanın bedenini yemek ya da içinde arı ölmüş bir incir yemek veganlığın felsefesine aykırı değildir. Zarar zaten oluşmuş, önemli olan doğanın döngüsünü bozup hayvanları sömürüp köleleştirip öldürmemektir.”

G.Ö. :“Yol kenarında ölmüş hayvanın bedenini yemek? Yok artık... Hayvanları sadece öldürmemek ve sömürmemek değil, mal ve kaynak olarak kullanmamaktır vegan olmak. Yani besin kaynağı olarak kullanmak kesinlikle vegan olmaya aykırı bir durum.”

O.Y. :“Katılmıyorum o görüşe, hali hazırda ölmüş bir hayvanın bedenini çöpe atmak, ya da kediye vermek ya da yemek veganlığın felsefesine aykırı değildir, bilinçli bir şekilde hayvan öldürmekten bahsetmiyorum burada, hiçbir şekilde sebep olmamaktan bahsediyorum hayvanların kullanılmasından.”

G.Ö. :“Kediye vermek tamam, o konuda yapabileceğimiz bir şey yok. Biz evcilleştirmişiz, beslemek bizim sorumluluğumuz. Bu konu iki ucu boklu değnek. Ama biz neden yiyelim? Benim veganlık anlayışım bu yönde.”

O.Y. :“Satın almaktan bahsetmiyorum, yol kenarında bulduğunuz bir ölmüş hayvanın bedenini kediye yedirmek veganlığa aykırı olamaz sadece ziyan etmemiş olursunuz, ana felsefe hayvanları hiçbir şekilde sömürmemektir, bir bitkisel diyet değildir veganlık sadece.”

G.Ö. :“Dediğim gibi benim görüşüm öyle.”

II.G.Ö. :“Söylemek istediği sanırım et yemeye karşı olmaktan öte et yemek için hayvan istismar etmeye karşı olmak.”

O.A. :“O. haklı, yani bir ceset o... Ben de öldüğümde cesedime ne isterlerse yapsınlar. Mühim olan yaşarken canlıları üzmemek, köle etmemek, özgürlüklerine zarar vermemek... Midesi kabul eden yesin.”

O.Y. :“Amerika’da ülke çapında araba çarpma sonucu bir yılda tam 100 milyon hayvan ölüyor, keşke hayvancılık endüstrisinin öldürdüğü hayvanlar değil de sadece bu kaza sonucu ölen hayvanların eti satılsa sadece kedi maması olarak en azından, ben taraftar değilim hayvanların yenilmesine hiçbir şekilde ama kaza sonucu ölmüş hayvanı yiyene de kızmamam gerekir diye düşünüyorum veganlığın etik perspektifine aykırı olmadığı için.”

O.A. :“Ayy o zaman da bilerek çarparlar hayvanlara. Yok yok ölüleri de yemesinler.”

O.Y. :“Yok yapamazlar çünkü kazalar çok ciddi maddi hasar ve can kaybına yol açıyor. Ama tabi gene de insanların et yiyip sevmesi alışması da büyük soruna yol açabilir uzun vadede, benim yapacağım iş onları gömmek olur tıpkı insanlar gibi, duygularım öyle diyor .”

O.A. :“Benim yapacağım işte o... Cesetle beslenecek kadar aç değiliz henüz.”

O.Y. :“Bir belgeselde izledim bir Amerikalı yaşlı, yalnız başına yaşayan bir adam, yol kenarında ölmüş hayvanları ne varsa toplayıp eve götürüp onları pişiriyor, o etlerle besleniyordu, herkes adama manyak gözüyle bakıyordu, biraz da öyle ama halbuki restoranlarda et yiyenlerden çok daha etik adamın yaptığı.”

O.A. :“Elbette... Ama belki etin zararlarını bilse onu da yapmazdı. Belki de yine de yapardı.”

O.Y. :“Gerçi onun yediği et tam organik kimyasalsız ama adam zaten fakir yalnız bir adam öyle sağlık derdi de yok, bunamış. Bırak tilkiler yesin onları doğada hiçbir şey ziyan olmaz.”

II.G.Ö. :“Sanırım insanoğlu bugüne böylesi bir sapma ile geldi. Bitkilerin telef olduğu bir doğa olayı (aşırı soğuk) sonrası hayvan ölümlerine dadandılar, yetmedi onları öldürmeye başladılar, yetmedi hapsedip öldürmeye başladılar. Bitkiler yeniden boy verdiğinde onları yemeyi hatırladılar ama hayvan yememeyi hatırlamadılar, üzerinden pek çok nesil geçmişti ve hayvanlar üzerinden mülkiyeti keşfetmişlerdi (avlanmayan kadının mülkleştirilmesi de bu sırada oldu ve mülkiyet için savaşlar başlamıştı bile. Gelinek noktada suni dölleme ile daha çok üretilip öldürmeye devam ediyorlar.”

O.Y. :“Homo Sapiens kitabını okudum, çok bilgilendirici müthiş bir kitap insanlık tarihi üzerine, gerçi mülkiyet olayı tamamen tarım devrimiyle beraber üretim fazlalığıyla başladı, çok enteresan bir şekilde toplayıcılık yaparken çok daha sağlıklı olan insanlık tarım devrimiyle beraber tüm hastalıklara ve mülkiyet dahil tüm olumsuzluklara geçiş yaptı. Endüstri devri de hayvanlara tam anlamıyla cehennemi yaşatan süreci başlattı, sömürünün boyutu korkunç seviyelere geldi.”

II.G.Ö. :“Yazarın görüşü. O kitapta katılmadığım noktalardan biri.”

G.Ö. :“Arkadaşlar asıl önemli olan öldürmemek ve sömürmemek, bu konuda katılıyorum. Ama ölmüş hayvan bedenleri besin olarak kullanılırsa, hayvanların mal ve kaynak olduğu görüşü asla ortadan kalkmaz.”

H.H.G. :“Hocan artistlik peşinde önce vegan olsun...”



G.Ö. :“Aslında ben de pek sevinemiyorum vegan olmayanların bu konuda yazmalarına ama kimsenin tercihine karışamayız. En azından yeterince araştırmalıydı diye düşünüyorum. Her ne kadar senden esinlendim deyip beni onurlandırmış olsa da... Tarafsız bakış açısı falan da değil bu, kimse kusura bakmasın.”

H.H.G. :“Belki yazarken vegan olur 😊.”

G.Ö. :“Ben de öyle ummuştum ama, görünen o değil ...”

H.H.G. :“Neyse üstünde durmaya değmez...”

O.A. :“G. notlarını gözden geçir, eksiklerini tamamla, yanlışlarını düzelt lütfen.”

G.Ö. :“O.A. aynı şehirde değiliz, zaten ben çok sayıda kitap, kaynak önermişim. Çok defalar yazışmıştım. Elimden geleni yaptım yani...”

G.Ö. :“G. anlıyorum canım.”

G.Ö. :“Ya bir de şu geldi aklıma. Bedenler ölüp toprağa karışıyor, toprak içinde sebzeler, meyveler yetişiyor falan, aynı o arının incire karıştığı gibi... Eyvah hiçbirimiz vegan değiliz. Vazgeçelim biz bu işten 😊. Kriz geldi gece gece, hep de gece olur bu işler, gel de uyu şimdi!”

P.N.A. :“İyi de bu doğal bir olay. Evrim bu şekilde. İnsan eli ve müdahalesi olmadığı sürece sorun yok. Veganlık esasen müdahaleye, gasp etmeye, esir almaya, kötü şartlarda her ne sebeple olursa olsun zulme, hayvanlardan menfaat sağlamaya karşıdır. Burada ise arının kendi seçimi bu.”

G.Ö. :“F.T. hocam, yorumlara bir göz atın isterseniz... Yarın da devamı gelir umarım.”

F.T. :“Kafaların net olmadığını anlıyorum. Bir uçak kazasında dağda kar altında kalanların etini yiyor arkadaşları. Hayatta kalabilmek için. Yol kenarında bulunan bir ölü hayvanın etini kullanmak daha başka. Yine içinde arı olduğunu bildiğin inciri yemek daha da başka... Ben tarafsız gözle yazmaya çalışıyorum. Veganlık konusunu işliyorum. Hiçbir önyargım yok, yazarın tavrı böyle olmalı...”

O.A. :“F.T. veganizmin anlatıldığı bir kitap tamamen doğruyu yansıtmalı. Siz roman yazmıyorsunuz. Bu konu çok önemli. Hayvan özgürlüğünü ilgilendiren bir konu, hayati bir konu yani. G.Ö. veganlığı içselleştirmiş biridir beraber hareket ederseniz daha iyi olur kanaatindeyim.”

F.T. :“Buradaki anlayışsız ve hoşgörüsüz tartışmalardan sonra anladım ki vegan konusuna hiç girmemeliyim. Amacım bir karakter yaratmaktı, bir de belki az da olsa insanlarda veganizm hakkında merak uyandırırdım. Artist olmak istemem tabii...”

O.A. :“Hoşgörüsüz derken?”

F.T. :“Vegan karakter yaratmanın neresi artistlik? Ben yukarıdaki konuşmaların tek kelimesine dokunmadan romanıma alsam yine benzer tepkilerle karşılaşırırdım... Yukarıdaki yorumculardan biri... Ayrıca veganlığı yazmak için vegan olmak gerektiğini düşünmüyorum. Bu anlayış da hoşgörüsüz. Sonuçta ben roman yazıyorum, hayatı olduğu gibi aktarıyorum. Vegan olan biri veganlığı yanlış ifade edebilir, bu da yazılır, hepsi hayatın içinde. Ben tarafsızca çok değişik fikirleri yazmaya çalışıyorum, bu nedenle sizlerin saygılarını

inceliyorum. Ama anladım ki bu konuya değinmek benim açımdan doğru değil, bu konuyu kullanarak kendime yarar sağladığımın sanılmasını istemiyorum.”

O.A. :“Tamamen hayvanların yararına mı yapıyorsunuz? Yani içinde para kazanma veya ünlü olma gibi bir istek yok mu? 😊 Sorgulaticı bir kitap olursa iyi olur elbette ama veganlığa karşı önyargı oluşturursa o kötü olur. O yüzden G.Ö. gibi veganlığı oturtmuş biri ile birlikte hareket etmek daha sağlıklı olabilir.”

F.T. :“Dört romanım çıktı. Yazarken ne para kazanma ne de ünlü olma derdim vardı. Bu bir tutku. Hatta para kaybettim. Çalışmayıp yazmaya ayırdım zamanımı. Kendi çapımda ünlüyüm de... Ünlü olmaktan ne anladığımızla ilgili bu durum... Vejetaryenlik ve veganlığın tartışılması gerektiğini, kitlelere ulaştırılması gerektiğini düşündüğümünden bu konuya eğilmiştim. Öncesinde veganlığı yazmamıştım, G.Ö.’den dolayı bu konuyu işlemeyi düşündüm... Ama şunu anladım sizin niyetiniz ne olursa olsun karşınızdaki kişi kendi açısından bakıyor olaya. O nedenle böyle ünlü olmaktansa, para kazanmaktansa yazmamak iyi!.. Sanırım romanı düzeltmek bir ayımı alacak. 400 sayfalık romandaki vegan bölümlerini çıkarmak kolay değil... Hoşgörüsüzlüğün veganlar arasında yaygın olduğunu gördüm. Benim kuşak; on sekizlerimizdeyken emeğin sömürüsüne karşı savaşıırken, bazen kızardık. Sömürüyü gördükleri halde neden insanların sesi çıkmıyor, hatta neden sömürüden yanalar diyorduk. Bazı veganların da böyle çıkışları var. O devrimci gençleri karakterize ederek romana aktarmak neyse, veganlardaki eksikliği de yazmak odur. Tabii önyargısız; tarafsızca yazılmalı. Doğru ve iç tutarlılığı olan veganı yazarak bu durumdan kurtulmak, dengelemek mümkün... Bir yazarın veganlığı yazarken vegan olmasını ummak çok garip, eşcinselliği yazarken eşcinsel olmasını ummak gibi... Örnek-

ler çoğaltılabilir... Neden on sekizindeki bir genç öyle davranıyor? Yeterince bilinçlenmediğinden... Kalın sevgiyle...”

G.Ö. :“ F.T Hocam, dediğiniz gibi kafalar net değil gibi bir durum yok. Elbette ki bazı konularda kendi aramızda tartışabiliriz. Ama, benim ve hayvan hakları konusunda okumalar yapıp, tartışan pek çok arkadaşın da kafası ve duruşu gayet net. Ben hayvanların bilinçli bir tercih olarak, insanların çıkarı uğruna kullanılmasına ayrıca bilirsiniz ki ben vegan olmanın ahlaklı ve adaletli yaşamanın bir gereği olduğuna inanan birisiyim. Vegan olmayı asla bir tercih olarak görmedim. Dolayısıyla bu konuda tarafsız bir bakış açısı olamaz diye düşünüyorum. Veganizmin bakış açısını kavramış olsaydınız, adaletsiz ve etik dışı bir tutumu sürdürmeyi seçmezsiniz. Vegan olmayanlar yazmasın derken de gerekçem bu. Yani anlayamadan bir konu üzerine yazmanızı eleştiriyorum. Eğer kitabınızda benden esinlendiğiniz bir vegan karakter varsa, onun bakış açısını tam olarak anlamalı ve yansıtmalısınız. Sonuç olarak kimse size karışamaz ne konuda yazacağınız hakkında, ama lütfen benim adımlı kullanmayın. Romanın karakteri konusunda zaten anlaşmıştık. Teşekkür kısmı dahil, hiçbir bölümde adımın geçmesini istemiyorum. Sevgiler ve saygılar.”

F.T. :“*Dolayısıyla bu konuda tarafsız bir bakış açısı olamaz diye düşünüyorum. Veganizmin bakış açısını kavramış olsaydınız, adaletsiz ve etik dışı bir tutumu sürdürmeyi seçmezsiniz. Vegan olmayanlar yazmasın derken de gerekçem bu. Yani anlayamadan bir konu üzerine yazmanıza eleştiriyorum.*’

Yazmış olduğunuz yukarıdaki sözler anlamsız, yersiz ve bilim dışı:

1. Anlayamamış olmanın kriteri ne ve otoritesi kim?..
2. Vegan konusunda uzman birinin görüşlerini aynen alır, karşı görüşü de yorumsuz yazarsam tarafsız olunur...

3. Adaletsizlik ve etik dışılık göreceli kavramdır...

4. 30 yıl önce bir genç bana sol adına benzer şeyler söylemişti. Dine inanır gibi savunuyor ve karşısındakine söz hakkı tanıımıyordu... Bilim her şey tartışılır der..."

G.Ö. :“Çocuk istismarını da tartışalım o zaman, kadına yönelik şiddeti. Göreceli midir? Belli koşullarda uygulanabilir mi?.. İşte anlayamadığımız nokta bu. Vegan olmamak hayvanlara yönelik bir şiddettir. Etikle bağdaşmaz, bazı durumlarda uygulanabilirliği yoktur. Vegan olanlar da (çoğunlukla) bunun böyle olduğunu kavramış kişilerdir. Otorite de ahlaklıdır, göreceli değildir. Ahlaki bir tutumun gerekliliği matemahteki gibi ispatlanamaz, ama gerektiği gibi savunulur.”

F.T. :“Ahlak göreceli bir kavramdır deyip sonluyorum G. teşekkür ederim, seni meşgul ettim...”

G.Ö. :“Cidden hocam, bence de gerçekten meşgul ettiniz, o kadar yazışma falan... Neyse.”

P.N.A. :“Bir gün öleceksin! Seni toprağa gömecekler, toprak olacaksın. Sonra orada bir çiçek yeşerecek. O çiçeğe arı konacak, balını alıp gidecek! EŞKİYAAA... Benim de bu geldi aklıma. Hahaha...”

M.K.E. :“Köy çocuğuyum hayatım incirler arasında geçti. İncir arısı hiç duymadım biraz fantezi gibi geldi ama vev ki olsa bile arı kendi doğal yaşam döngüsünü tamamlamış oluyor, etik açıdan bence sorun yok. Ama bilsem içinde arı sindirmiş bir inciri midem kaldırmaz. Meyve kurtları daha yaman çelişki. Bir vegan ceviz kırdı, gerçek ceviz tabi ki içinden kurt çıktı. Ne yapmalı?..”

D.A. :“İncirin içine giren bir sinek var kendisi mi yavrularını bilmiyorum. Üreme süreci böyle. Onu kastetmiştir. Mese-



le öldürmemek için gösterilen aşırı çaba değil mesele öldürmek teşebbüsünde bulunmamak. Tabii aşırı çaba da gösterilebilir ama esas payda burada. Ben de incirin içine sinek girdiği için sinek öldürme hakkı kazandığım gibi kedi köpek insan da öldürmek hakkı kazanabilir miyim? Hepsi bahane hepsi gönülsüzlük türcülük.”

A.A.O. :“Kitaptan bir alıntı olduğu için, kitabın tamamı hakkında bir malumatımız yok. Bu cümlelere bakarsak; veganlığı sorguluyor ve hemen de ‘iyi ki vegan değilim’ cümlesiyle de yanlış bir sonuca varıdırıyor. Bu cümlelere bakarak; yazar kişinin vegan olmanın ne demek olduğunu bilmediğini, duygusal, empat olmayan, gerçeği göremeyen ya da görmek istemeyen biri olduğunu düşünebilirim. Doğanın döngüsünde olan, bizim irademizle gelişmeyen bir durumu veganlıkla bağdaştırması enteresan.”

II.G.Ö :“Erkek incire girdiğini biliyorum ben bizim yediğimiz dişi incire değil.”

D.A. :“Not olarak belirteyim; o bahsettiği özel bir incir türü. Onun dışında, Uzak Doğu’da sivrisineklerle olan başka bir tür var. Bedenler içinde fosilleşiyor ve insan tüketimine gelmeden zaten yok olmuş oluyor. Bu konu veganlık açısından Veganistanbul’da da tartışılmıştı. Kitabı yazmadan önce biraz araştırsaymış. Madem ön yargılı neden bunun üzerine kitap yazma gereği duymuş? Biz binlerce bahaneyi her gün duyuyoruz zaten, bir de yazılı mı görelim istedi acaba. :))”

G.D. :“Açıkçası ilk defa duydum ve çok rahatsız oldum bu durumdan G.Ö. Ha, inciri çok da sevmiyorum yemem olur biter diyemiyorsun, seni içten içe huzursuz eden bir durum. Ama böyle yüzlerce örnek var. Vegan olduğum halde bilmeden, istemeden pek çok zarar verdiğim masum hayvan olduğu için çok çok üzülüyorum ancak yapacak bir şey yok. Bu

arada veganlara çeşitli komik bahanelerle saldırılara da sinir oluyorum, veganlığı anlamaya çalışmak zor geliyor, kolayı seçiyorlar.”

G.Ö. :“Benim asıl rahatsız olduğum, romanda benden esinlenilmesi. Vegan karakter beni yansıtıyor sözde. :)”

G.D. :“Aa... Öyle mi, roman henüz bitmedi sanırım değil mi?”

G.Ö. :“Bilmiyorum, artık pek de ilgilendirmiyor beni. Adımı kullanmamasını rica ettim. Elimden geleni yapmıştım, pek çok kaynak önerdim, yazı gönderdim, uzun uzun yazışmalar yaptık...”

G.D. :“Senin iyi niyetini suistimal etmiş.”

G.Ö. :“Kötü niyetli olduğunu da düşünmüyorum. Ama anlamamış ya da anlamak istememiş bence.”

A.Ö. :“F.T. Hocam ve sevgili G.Ö. ve arkadaşları, yorumlarınızı ilgi ile okudum. Veganlığa ve romana farklı bakış açılarıyla bakıp tartışıyorsunuz. Bence F. Hocamın veganlık konusunda daha çok bilgiye ihtiyacı var ve bu göstermiş olduğunuz tepkiler onu daha çok okuyup araştırmaya yönlendirmeli. Ayrıca; yorumcular olarak romandan bir sağlam vegan karakteri beklentinizi anlamakla beraber bazı diyalogların felsefenize ters düşmesini doğal karşılamanız gerekir. Sonuçta romanda bilgisiz karakterler de olabilir, farklı bakış açıları da. Bence G. karakteri tam olarak sizi temsil eden sağlam bir vegan olana kadar bu sert tartışma sürmeli; ama incitici değil, doğruya teşvik edici olmalı. F. Hocam da bu karakteri romandan çıkarmamalı. Gerçekten de vegan olmayan bir yazar için bu süreç zor olacak. Ama hocam devam

ederse ve sağlam bir karakter çıkabilirse; bence G.Ö. teşekkürler kısmında hak ettiği yeri bulmaktan mutlu olacak.”

F.T. :“A.Ö romanım bitti. İki yıldır okuyup araştırıyorum. Tam senin söylediğin gibi çok tutarlı ve donanımlı veganlarla da karşılaştım, sekte diyebileceğimiz tarzdeki veganlarla da. Çıkardığım sonuç şu: Veganlarla tartışmak çok zor. Hepsi için demiyorum tabii. Burada ve romanımda kişisel görüşlerimi belirtmedim. Yanlış olan şu ki roman karakterinin düşüncesinin bana mal edilmesi... Romandaki baş karakter şöyle diyor: *“Bu soruları sorarak veganları eleştirmek ya da veganlığı mahkum etmeye çalışmak yanlış. Çünkü bu soruların tamamı tartışılıp konuşulmuştur. Veganizme ters bir gerekçe bile bir veganı veganlıktan döndürebilir...”* Romanda karşılıklı görüşleri yorumumu katmadan olduğu gibi kullandım. Vegan karakterin özelliklerini ise en aza indirdim. Çünkü karakter yaratırken mizaç devreye giriyor. Agresif bir kişilik okuyucuda antipati yaratabilirdi. Biri yüzünden hepsini mahkum etmeye gönlüm razı gelmedi... Bu tespitlerimi bazı tartışmaları izleyerek yaptım. Benim içinde olmadığım tartışmalardan söz ediyorum...”

G.Ö. :“Sevgili A.Ö. önerilerin ve görüşlerin için teşekkür ederim. Ancak bu konuda hocamla artık tartışmama konusunda karar aldık. Ben kimseye kırılmış, incinmiş değilim. Anlaşılmanın verdiği hayal kırıklığı var biraz. Hocamın diğer kitaplarını ve yazılarını yine okurum, ama artık bu kitapla ilgilenmiyorum. Sevgiler...”

A.Ö. :“Agresif bir kişilik okuyucularda antipati yaratabilir diye düşünüyorsunuz; bunu saygıyla karşılıyorum. Ama bana daha sahici ve çekici geliyor. İşin aslı, gerginlikten hiç hoşlanmayan ben, hakikat için yapılan tartışmaların sertliğini çok severim. Böyle yerini sertçe savunan bir vegan kitleye ulaşma, konuşma imkanı bulmuşken; onların sağlamlığını ve

sertliğini roman karakterinde canlandırmak isterdim. 'Hayvan eti yemezsen kasların, kafan falan iyi çalışmaz' diye kapatılan bir konunun ne kadar sinir bozukluğu yarattığını hissedebiliyorum.”

G.Ö. :“A.Ö. bu benim galiba. 😊 :)”

A.Ö. :“Bu konuyu tartışmama konusunda aldığınız karardan dolayı sizi kutlarım. Ama bir süre sonra bu kararı bozarsanız daha çok sevinirim. İkiniz de iyi ki varsınız.”

A.A.O. :“F.T. yukarıdaki yorumunda şu cümleyi kullanmış; ‘Veganizme ters bir gerekçe bile bir veganı veganlıktan döndürebilir.’ İşte, tam yukarıdaki romanından olan bölümü okurken veganı döndürme çabası olduğunu düşünmüştüm, kendisi de aynen dile getirmiş. Maalesef karşı argüman geliştirilmeye çalışılmış bir yazı ve üzgünüm ama benim tüm algılarım açık ve gözümün gördüğünü kalbim yalanlamaz. Hayvanları mal ve kaynak olarak gördüğünüz ve sömürdüğünüz sürece de nefsiniz size yine yeni bahaneler üretecek ve vicdanınızın sesini susturmaya çalışacak. İcinizdeki iyiyi ve kötüyü görün ve iyinin üstün gelmesi için mücadele edin.”

F.T. :“Yorumu nasıl böyle yapıyorsunuz gerçekten anlayamıyorum, o argüman ünlü bir vegana ait, ben onu karakterime söylettim. Adam demek istiyor ki bir tane bile ters delil bulamazsınız... Pes doğrusu...”

A.A.O. :“Başkasına ait sözler tırnak içinde gösterilir. Ve söyleyen kişinin ismi geçer. Bir yazara da bunu öğretmeyelim artık.”

A.Ö. :“Çok saygı değer F.T. Hocama, saygısızlık yapıyor ki kendisinden çocukken saygı görmüş bir öğrencisi olarak, yazma tutkusu içinde olan bir yazarın okuyucusu olarak ve

en önemlisi bugüne kadar hiç bir menfaatin içinde olmadığını bilen bir kişi olarak yazıyorum ki: çok haksızlık yapıyor.”

G.Ö. :“Ben bunlara dahil değilim. Kendisini menfaatçilik, artistlik vs. sıfatlarla suçlayanların hiç birisine katılmadım. Kötü niyetli olduğunu da düşünmüyorum. Veganizm konusunda yazma çabasını da takdir ediyorum. Sadece beni ve veganizmin etik perspektifini anlayamadığını düşünüyorum.”

A.Ö. :“Evet, bence de kesinlikle sen dahil değilsin.”

F.T. :“A.A.O. gene pes... Siz bir vegan olarak vegan argümanı bilmiyorsanız ben ne yapayım... Buradaki tüm yazıları okudum, bazıları incitici (ki bunlara neyse diyorum) bazıları kaba ve saygısızca. Eğer bir davayı savunuyorsanız, amacınız kişisel değilse tarzınıza dikkat edeceksiniz, tv'lerdeki tartışma programlarındaki gibi "laf geçirme" amacı gütmeyeceksiniz... Binlerce öğrenci yetiştirdim birine bile en küçük incitici ifade bulunmadım... Eğer polemiğe girecekseniz en alasını yapabileceğimi bilmenizi isterim. Veganlık gibi günümüzde marjinal karşılanan bir disipline karşı laf söylemeden yapacağımı da ifade edeyim. Benim sorunum veganlık değil, savunucularının tarzı ve yaklaşımıdır...”

A.A.O. :“Sevgili F., kimseyi incitmek istemem. Ama kitabınızdaki “iyi ki vegan değilim” cümlesinden dolayı çok incindiğimi söylemek isterim. Hayvanların ıstırap dolu çılgınlıklarını, bakışlarını duyup gördükçe; böyle bir cümlenin bir kitap içinde yer alması beni çok incitti. Hayvanlar adına üzüldüm. Laf geçirmekse, bana göre bu cümleler de laf geçirme. Ne demek “İyi ki vegan değilim. Tartışmak istemiyorum. Çekiliyorum. Sevgiler.”

G.Ö. :“Hayvan hakkı savunucularının tavrı neden iticidir acaba, hiç düşündünüz mü? Çünkü çok incinmişlerdir. İyi

niyetle ve vicdanın, adaletin geređi olduđunu dűşűnerek savundukları bir konuda öyle tepkilerle karřılařmıřlardır ki, çođunun içinde mizantropi yer etmiřtir. Bu tavrın dođru olduđunu savunmuyorum, anlařılabilir olduđunu sylűyorum. Veganlık karřıtı kimseler de, sözde çok adaletli ve uygar bir biçimde karřıt grűřlerini ifade ederken çok incitici olabiliyor. Bilinç dıřına ittikleri dűřmanca tavırları ve altyazıları ve ben hemen anlayabiliyorum mesela.”

İşte bu yazışmalar beni bu kitabı yazmaya zorunlu bıraktı...

*BÖLÜM SONU SORUSU: Tarım yapılırken milyonlarca hayvan telef ediliyor. Tarla fareleri, sincaplar, kuřlar, yaban hayvanları, salyangozlar, böcekler, sinekler... Tarımsal őrűnleri tűketmekle biz de bu hayvan katliamını onaylamıř mı oluyoruz?*



## *romanda geçen vegan bölümler*

Veganlarla yaptığım tartışma bitmişti, ama kendi içimdeki tartışma yeni başlıyordu. Romanımdan vegan bölümleri çıkarmak hiç kolay değildi. Dört yüz sayfalık kitabın bütünlüğü bozulacaktı. Bir bakıma romanı yeniden yazmak demekti bu. Elim kolum bağlı öylece bekliyordum. Karmaşık duygular içindeydim. Hayal kırıklığı, üzüntü, öfke, şaşkınlık; hepsi iç içeydi.

*“Benim sorunum veganlık değil, savunucularının tarzı ve yaklaşımıdır...”* O gece, bu satırları yazarken samimiydim. Benim veganlıkla bir derdim yoktu; şimdi de yok. A.Ö.’nün dediği gibi *“veganlık konusunda daha çok bilgiye”* ihtiyaç duydum. O günlerde de konuyla ilgili çok kitap ve makale okumuş, video izlemiştim. Gerçekten veganizmin bakış açısını öğrenememiş miydim? Asıl bu soruya yanıt arıyordum. Araştırdıkça şunu anladım; veganizmin bakış açısı muğlak, net değil...

**“SÜT TECAVÜZDÜR VEGAN OL!”** Veganların ellerinde taşıdığı bu pankartı görenlerin ne düşünebileceğini tahmin ediyorsunuzdur sanırım. Neresinden bakarsanız bakın yersiz, anlamsız, işlevsiz ve saldırgan bir pankart. Veganlar bu tür sözlerin anlayışla karşılanması gerektiğini söylüyorlar. Bence doğrusu, bir vegan kendisinin anlayışla karşılanmasından daha çok veganlığın anlayışla karşılanmasını beklemelidir. Eğer buna özen gösterilseydi yukarıdaki *itici* pankart kullanılmazdı. Süt içmiyorum, sütün zararına inanıyorum; buna rağmen hiçbir zaman *süt tecavüzdür* demem ve *diye-*

*mem.* Belki amaçları dikkat çekmektir; gerekçeleri ne olursa olsun ben doğru bulmuyorum. İleriki bölümlerde doğru bulmayışımın nedenlerini açıklayacağım.

Tartışmalar sırasında, “Aslında ben size sempati duyuyorum,” diyebilirdim. O zaman bana karşı söylemleri de yumuşayabilirdi belki; ama benim böyle bir beklentim yoktu. Amacım onların tutumlarını ve düşüncelerini en yalın şekliyle öğrenmekti. Veganlığa sempati duymam aklımdan geçen soruları sormayacağım anlamına gelmezdi. Böylesi iddialı oluşumların savunucusu olabilmek için, aklınızda en küçük kuşku bile kalmamalıdır. Bu nedenle, beylik/ajitatif söylemlerle sorular geçiştirilemez. Ciddi ve doyurucu yanıtlar verilmelidir sorulara.

Yukarıdaki yazışmalarda beni hayal kırıklığına uğratan ise tartışmacıların çoğunda gördüğüm kibirdi. Arkadaş benimle uzun yazışmalar yapmış, kitaplar önermiş, ama ben *gerçeği* görememişim. Algılama düzeyim yetmemiş! Oysa iyi niyetliymişim! Bir başkasının *ona yardım et, notları birlikte gözden geçirin, yanlış şeyler yazılmasın*, tarzındaki yaklaşımı da buram buram kibir kokuyordu. Öfkemin nedeni ise hayvan hakları gibi önemli bir davayı hakkıyla savunamamalarıydı. Sekter tutumları iticiydi. Onlara kalsa kızmaları, öfkelenmeleri normaldi; çünkü hayvanlar zulüm görüyordu. Oysa öfkelerinin asıl nedeni ikna etmekteki yetersizlikleriydi. Bir tartışmada kendini yüzde yüz haklı gören biri karşısındakini etkileyemediği zaman sinirlenir, söylemlerini sertleştirip kişiselleştirir...

Kısa sürede tartışmanın etkisinden kurtuldum. Bundan böyle izleyeceğim yolu belirlemiştim. O geceki yazışmaların tamamını kopyalayıp arşivime aldım. İleride veganlıkla ilgili yazarsam bu notları *değişiklik yapmadan* kullanabilirim, diye düşündüm. Yazışmalarda adı geçen kişilerin görüş birliğinde olmadıkları, her birinin çok farklı kişilik taşıdığını anlamak zor değil. G.Ö. “Biz içimizde tartışırız ama dışarıya karşı bir

bütünü.” dese de gerçek ortadaydı. Zaten tersi de akla ve bilime aykırıdır.

O günden sonra okumalarım hız verdim. Sadece kitaplardan yararlanmıyordum, internette onlarca video vardı, sabırla onları da izledim. Veganların bir kusuru da bilginin kendi tekellerinde olduğunu sanmalarıydı. Araştırmasını bilen için internet sonsuz bilgi kaynağı demektir. Benim bir huyum vardır, okuduklarımı yakınlarımla paylaşıyorum. Amaçım bilgilerin enine boyuna tartışılmasıdır. Bilgiyi özümlemenin bir yoludur bu benim için. Tartışmak bilginin yolculuğudur, varılması gereken hedefe böyle gidilir. Bu arada eşim, çocuklarım, arkadaşlarım, “Sen bu gidişle vegan olursun.” diyorlardı. Eğer gerekirse, aklıma yatarsa, bilime uygunsuz benim için sakıncası yoktu. Bakıp görecektik.

Romadaki ilk değişikliği incir arısıyla ilgili bölümde yaptım:

*“Beni etkileyen incir arısıdır. Biyologlar ilek arısı da derler.”*

*“Aa, hiç duymadım!”*

*“İncirlerin döllenmesini sağlarlar. Aslında incir ters dönmüş çiçektir, içinde çok sayıda çiçeği barındırır. Arı, incirin üzerindeki küçük delikten içeri girer. Bu sırada kanatları kopar, bir daha dışarı çıkamaz, orada ölür...”*

*“Ne! Şimdi biz incirle birlikte arıyı da mı yiyoruz? Ama ben vejetaryenim! İnciri de çok severim...” Yüzü düşüyor. Onu durup dururken üzümüştüm; benim de suratım asılıyor. Gözlerindeki gülüşü yakalayınca rahatlıyorum.*

*“Şaka, şaka... Şaka yaptım!” diyor gülerek. “Üzülme.”*

*“Ciddisin sanmıştım.”*

*“İyi ki vegan değilim.”* Bu tümceyi çıkarmamın nedeni ilk bölümdeki tartışmada gösterilen tepkiler değildi, o söz kahramanımın karakterine de uymuyordu. Çünkü ileride bir bölümde veganlarla ilgili alaycı bir söze tepki gösteriyordu. Bu arada yeri gelmişken değineceğim; romanlarımın tümün-

de birkaç satır da olsa arılardan söz ederim. Arıların değişik özelliklerini yazarım. Nedenini bilmiyorum, üzerinde çok düşünmedim, öyle istedim; belki bilinçaltının bir yansımasıdır.

Romandan veganlıkla ilgili bölümleri çıkarıyordum, ama yaptığım iş içime pek sinmiyordu. Okuyucularım bilir romanlarımda didaktik/öğretici unsurlara sık yer veririm. Belki de öğretmenliğimin romanlarıma yansımasıdır bu özellik. *Empat*'ta bunu kırmaya çalıştım. Verilmesi gereken bilgiyi başkarakterimin iç sesine, bilinçaltındaki diğer *ben*'ine söyledim. Amacım romanın olay akışını bozmamaktı. Veganlığı tanımladığım bir paragraflık bilgiyi italik harflerle yeniden romanıma aldım:

*“Vegan: Hayvansal ürün kullanmayan kişi. Gerçek bir vegan asla süt içmez; dondurma, çikolata, bal yumurta, yoğurt, peynir yemez... Et ise asla! Hayvanların gücünden, yününden ve tüyünden yararlanmaya da karşıdır.”* Bu paragraf da çıkarılan bölümler arasındaydı. Romanımdan vegan sözcüğünü tamamen dışlıyordum. Bunu yaparken teknik açıdan zorlanmıyordum. Ana karakter ile vejeteryen genç sevgilisi arasında yakınlaşmayı sağlayan veganlıktı. Beni zorlayan burasıydı. Yeniden düşünmeye başladım. Veganlığa *yüzeysel* şekilde değinip geçebilirdim.

Romandan çıkardığım (*attığım ya da dışladığım*) bazı bölümleri aşağıya aldım. Taraflı mı yoksa tarafsız mı olduğumu okuyucuya bırakıyorum. Gerçi G.Ö.'ye göre tarafsız kalmak çocuk istismarına, kadına yönelik şiddete tepkisiz kalmakla aynı imiş. G.Ö.'nün bu yaklaşımı da tartışmaya açık, önemli bir konu, yeri geldiğinde değineceğim.

Romandan çıkardığım alttaki paragrafı okuduğumda *şimdi* beğenmediğimi peşinen söylemeliyim:

*Veganlar, ineklerin makinelerle zorla gebe bıraktırılmasına karşıymışlar. Oracıkta aklıma gelen ilk soru, acaba kadınların yapay yollardan hamile kalmalarına da karşılar mı? Bu soruya verilecek yanıt “zorla” sözcüğünde saklıydı.*

*Yine de tatmin edici yanıt bulamıyorum soruya. En ilginç ise kedisini vegan besleyenlerdi. Etçil beslenen hayvanları otçul beslemek hiç mantıklı gelmedi bana. Bu da zorlamaydı. Sonraki sayfalardan birinde vegan beslenen kedilerin kör kalabilecekleri, bunun için nelere dikkat edilmesi gerektiği anlatılıyordu. Okudukça veganlığın sağlam temellere oturmadığını düşünüyorum. Şimdilik... Araştırmaya devam edecektim.*

Romanımın başkarakteri Cengiz'le birlikte ben de araştırıyordum. Bazılarına bu cümle anlamsız gelebilir, ancak yazarla karakterin çatışmaya girmesi bazen kaçınılmazdır. Romanın akışı, yazarı başta planlamadığı farklı yollara sokabilir. Bu romanlarda azımsanmayacak bir oranda gerçekleşiyor.

Romanımın önemli karakterlerinden Özce vejetaryen, onun arkadaşı Jale ise vegandır. Jale romana daha sonra giriyor. Jale'den önce, arkadaş grubu içinde konuşulan konu vejetaryenliktir. Cengiz'le Özce arasındaki ilişki de bu süreçte gelişiyor. Buluşup görüşmeleri için önemli bir konuya sahiptiler: vejetaryenlik ve veganlık. Elbette romanda da bu iki konuya değinilecekti. Aşağıdaki italik yazılar romandan çıkardığım bölümler arasında yer alıyor:

*Yemeklerimiz geldiğinde konumuz veganizmdi. Adem'in ilginç fikirleri vardı. Vejetaryenlik neyse de veganlığı kabul edilebilir bulmuyordu. Uygarlığın geldiği düzeyde konuşmak kolay, binlerce yıl önceye gitsinler de konuşsunlar. Yaradılışın canlılara yüklediği birinci kodlama hayatta kalmayı ve soyunu sürdürmeyi söylüyor. Eğer hayvanların gücünden, yününden, derisinden yararlanılmasaydı bugünlere gelinir miydi? Atalarımız at sırtında kıtadan kıtaya gitmişler. Filler, develer, sığırlar taşımacılıkta kullanılmış. Bebekler anne sütü bulamadıklarında hayvanların sütleriyle büyütülüyorlar. Kapitalizmin dayattığı vahşiliği elbette kimse savunamaz. O nedenle hayvan haklarından söz ediliyor... Hepimizin düşüncesi bu çerçevedeydi. Aslında bu konuşmalar sırasında arada bir gözler Özce'ye kayıyordu. Akıllı kız, bakışlarımızdaki soruyu anlamıştı ki yanıtladı.*



“Ben neden mi vegan değilim? Vereceğim cevaplar arasında şimdi öne sürdüğünüz çekinceler de bulunuyor. Uygarlığın geldiği noktada et yememek benim için yeterli. Yüz yıl, iki yüz yıl sonrasını bilemeyiz. İşçinin emeği sömürülürken bir eşeğin yük taşımasına karşı çıkmak bana tutarsız geliyor. Elbette hayvanların gücünden yararlanırken özen gösterilmeli. Acının ve zevkin bilincine varan canlılarda kendine özgü bir ‘ben’ olduğu söyleniyor. Bitkiler bu yönüyle hayvanlardan ayrı tutuluyor. Acı çektiklerini gösterir bulgular yok, deniyor. Böyle düşününce elmayı dalından koparmakla, koyunun yününe kesmek bir tutulmuyor...”

Özce'nin anlattıkları çok ilginçti. Üçümüz de çatalı bıçağı bırakmış dikkatlice onu dinliyorduk. Şirin'in itirazı çok hoştu.

“Yünü kırpmakla koyuna iyilik yapıyor,” diyerek araya giriyor Şirin. “Hem nerden biliyorlar bitkilerin acıyı hissetmediğini. Bilimsel bulguların değişmeyeceğini kim söyleyebilir. Toprakta koparılan bitkinin acı çektiğine inanıyorum ben. Bitkilere özgü acı...”

Özce gülümseyerek Şirin'in sözünü kesti.

“Böyle düşünen veganlar da var.”

“Eğer böyle düşünülüyorsa, demek ki sağlam bir felsefeye sahip değil veganizm,” dedim. Başından beri sessizce dinliyordum. Birden lafa karışınca gözler bana çevrildi. Birkaç saniye durakladıktan sonra devam ettim:

“Bugüne kadarki okuduklarımdan ve öğrendiklerimden kendimce bir sonuca vardım: Atalarımıza neden et yediniz, neden hayvanlarla çift sürdünüz, neden derisinden ayakkabı, giysi yaptınız diyebilir miyiz? Evcil hayvanların insanların hayatına girmesi sınıfların ortaya çıkmasıyla koşuttur. Kısa-ca şunu söylemek istiyorum, sınıfsal mücadeleye katılmadan, emeğin sömürüsüne karşı çıkmadan vegan olmak, havanda su dövmeye benzer. Samimi de bulmam! Emeğin sömürüsü yeryüzünden silindiğinde belki veganizm felsefesi de hayata geçer...”



Yukarıdaki bölümde dile getirilen birçok itirazın şu an bana basit geldiğini söyleyebilirim. Bunları yazmamın ya da karakterimin böyle düşünmesinin temel nedeni o ana kadar edindiğimiz bilgilerdi. Bunun sorumlusu G.Ö. ve onun gibi düşünen arkadaşlarıydı. Olaya bakışları temelden yoksun, soyut değerler taşıyordu. Hayvanlara duygusal yaklaşımları, veganizmin etik görüşü insanların önüne sağlam, kabul edilebilir gerekçeler koyamıyordu. Benim duygusal yaklaşımım da onlarınkinden farklı değildi. Et tüketerek hayvanın canına kıymaya yüreğim izin vermiyordu. Ancak duygularım beynime ve mantığıma hükmedemiyor, yetersiz kalıyordu. Beni ikna edecek somut geçerli nedenlere gereksinim duyuyordum. Acı ve acımak üzerine kurulu bir etik anlayış yetersizdi.

Bir konuya açıklık getirmek istiyorum; yukarıdaki alıntılarını okuyan veganların çoğu tepki gösterecektir. Bir romanda dolayısıyla hayatın içinde saçma sapan, can sıkıcı düşünceler mutlaka vardır ve olmalıdır da! Hayat zıtlarının birlikteliği ile bir bütündür. Elbette yazar dikkat edecektir, tarafsızlığını koruyacaktır. Zaten bu kaygıyla romanıma Jale karakterini aldım. Veganların ileri sürecekleri argümanları ona söylettim.

*Empat*'ın son bölümünde yazarla romanın ana karakteri Cengiz arasında geçen aşağıdaki konuşmayı buraya özellikle aldım: *“Bir koyunun yünü neyse bir pamuk bitkisinin çiçeği de odur. Ya da yumurta yemeyi doğru bulmuyorsan, cevizi de yemeyeceksin. Canlılar arasında ayrımcılık yapmak tutarsızlıktır, veganların söylemiyle, türçülüktür. Ha, dersenez ki yumurta sağlığa zararlı, o zaman başka. Veganlar kabul etmeseler de olaya yaklaşımları yanlış, sağlıklı beslenme üzerinden felsefelerini geliştirmeleri gerekir...”* Veganlar etik anlayışlarını öne çıkararak hareket ediyorlar. Söylemleri acı üzerine, duygusallık üzerine kurulu. Etik anlayış sağlam maddi temel üzerinde yükselmelidir. İleri sürülen savlar, “üst yapı alt yapının yansımasıdır” ilkesine uygunluk göstermelidir. Yeri gelmişken söyleyeyim, G.Ö.'ye, etik anlayış görece-

lidir, dememin nedeni *yansıma* sözcüğünün içeriğinde saklıdır.

“Yün kazak giymek, ata binmek sömürüye ortak olmaktır!” diyor veganlar. Kot pantolon giymekle, yün kazak giymek arasındaki fark nasıl açıklanacaktır. Kot taşlaması yaparken ciğerleri iflas eden işçilerin canı can değil midir? O işçiler de sömürülüyor mu? Eğer argümanınızın arkasındaysanız, kot pantolon da giymeyeceksiniz! Hemen belirteyim, bir konunun bu şekilde tartışılmasını doğru bulmuyorum. Daha sonraki bölümlerde veganların çok sık yineledikleri bu tür kıyaslamaların yanlışlığını anlatacağım. Yersiz ve anlamsız karşılaştırmalar yapınca karşınızdaki kişi de aynı yolu izleyebilir, bir kısır döngü içinde yuvarlanıp gidilir. Ancak kişisel tatmine ulaşılır. Sonuç alınmaz. Çoğu tartışmada şunu gözlemledim: Bazı veganların karşısındaki kişiyi ikna etmek diye bir derdi yok. Muhataplarını küçümseyerek kendilerini yüceltmek istiyorlar. “Biz merhametliyiz, biz vicdanlıyız, biz veganız!..” Onların dışındaki herkes acımasız, gaddar ve kötülükten yana!..

Veganların bir kısmının şöyle bir psikolojiye sahip olduklarını seziyorum: “Hayvanlar sömürülüyor, siz neden bu sömürüye karşı değilsiniz? Neden hâlâ et yiyorsunuz? Damak zevkinizden mi vazgeçemiyorsunuz? Biz kendimizi damak zevkimizden mahrum bırakırken siz etin keyfini çıkarıyorsunuz. Oh keyfe bak!” Soruların yanıtı *bazı* veganlar için tam anlamıyla bu: Kıskançlık ya da kabullenememe. Kıskançlıkla kalsa iyi, bir adım daha öteye gidiyorlar; öfkeleniyorlar. Yetmiyor hakaretimsi suçlamalarda bulunuyorlar. Bir davayı içselleştirememiş, bilinçsiz çoğu kişi aynı psikolojidedir. Ben bunu da normal karşılıyorum; çünkü gerçek...

*BÖLÜM SONU SORUSU: Vegan bir dünyada, etle beslenmek zorunda olan etçil evcil hayvanlar için et nasıl temin edilecek?*

### 3

## *romandan çıkarılan vegan bölümler*

Romana Jale girdikten sonra, veganlık konusunda araştırmalarımı iyice yoğunlaştırdım. Söylenmesi gerekenleri ona söyledim. Karşı fikirleri ise Cengiz'in arkadaşı Adem dile getirdi. *Vegan Diyaloglar* başlığı altında uzunca bir bölüm ortaya çıkmıştı. Bu bölümü fazla didaktik bulunca romandan çıkarmayı düşündüm, ama bir yandan da gönlüm razı olmuyordu. Öyle ya da böyle veganizmin insanlara ulaşmasını istiyordum. Elbette kesin bir sonuca varılamayacaktı, ama okuyucunun dikkatini çekebilirdi. Sonunda, o geceki yazışmaların da etkisiyle bu bölümü tamamen romandan çıkardım.

Romandaki o bölümden bazı alıntılar:

Jale: "*Demir vücudun ihtiyaç duyduğu önemli minerallerden biridir. Bu mineralin iki türü vardır. Hem demir ve hem olmayan demir. Hem demir hayvansallarda, hem olmayan demir bitkilerde bulunur. Ette bulunan hem demir hücrelerin okside olmasına yani paslanmasına neden olur. Anemiden korunalım derken kanser ve kalp hastalıklarına yakalanma riskini artırır. Bol et yemek yüksek demir alacağımız anlamına gelmez. Çünkü vücudumuz yüksek demiri işleyecek mekanizmaya sahip değildir. Tam tersine demir emilimi azalmaktadır. Yapılan araştırmalarda haftada dört kez et yiyenlerde kansere yakalanma riskinin yüzde kırk arttığı görülmüş. Kanser genetik hastalık olduğu söylenir, ama araştırmalara göre genlerle taşınan risk yüzde on, on beş dolaıyındaymış. Asıl belirleyici olan beslenme alışkanlığı ve yaşam koşullarıymış.*"

Adem: "Söylediklerinin tam tersi araştırma ve açıklamalar da var. Ama ben soruyu şöyle sormak istiyorum: Kanser hastalığına yakalanma oranı son yıllarda neden giderek artmaktadır? Etçil beslenmenin ağırlıkta olduğu bazı bölgelerimizde bu hastalık neden daha az görülmektedir? Çünkü hayvanlara verilen suni besinlerin, hormonların ve değişik ilaçların etkisiyle havyasal ürünlerin doğal yapısı bozuluyor. Bu araştırmayı gidip Kars'ta yapsınlar, bakalım aynı sonuca ulaşabilecekler mi?"

Jale: "Senin söylediklerin benim savıma yanıt olamaz. Farklı bir araştırma konusu... Yumurta da çok masum değildir. Günde bir yumurta yiyen şeker hastalarında ölüm riski üç katına çıkıyor. Prostatı ise ikiye katlıyor. İnek sütü kanser yapıcı bir kimyasaldır..."

Adem: "Aynı itirazımı yineliyorum: Kanser neden eskiden bu kadar yaygın değildi? Köylerimizde yumurta vazgeçilmez besin kaynağıdır. Benim köyümde prostattan dolayı hastaneye gidenler yok denecek kadar azdır. Kaldı ki olaya sadece bugünün penceresinden bakmak da doğru değil. Et yemeye başladıktan sonra insanın beyni büyümüş, zekası gelişmiştir. Sadece zekaları değil hareket kabiliyetleri de artmıştır. Etçil hayvanların hızıyla otçullar arasındaki fark kıyaslanamaz bile! İnsan nesli bugüne kadar varlığını sürdürebilmişse bunu et yemesine borçludur."

Jale: "Et yemek beyni büyüt müştür savı tamamen bir iddiadır. Doğru olsaydı leşle beslenen akbabaların beyni de irileşirdi. İnsandan önce etle beslenen hayvanlarda neden büyüme gerçekleşmemiştir? İnsan beyninin et yemeye başladıktan sonra büyüdüğüne ilişkin tek bir kanıt var: Beynin evrimiyle, et ağırlıklı beslenmenin aynı döneme denk gelmesi. Bence bu yeterli bir kanıt değil. Başka bulgularla da desteklenmesi gerekir. İnsanın aleti tutuşuyla başparmağımız gelişmeye başlamıştır, ona koşut olarak da beynimiz gelişmiştir. Beynimizin üçte biri başparmağa ayrılmıştır... Hızdan

söz ettiniz, geyik ve ceylanlar için ne diyeceksiniz? Otçullar ama çok hızlılar.”

Adem: “Otçul hayvanlarda yavrular doğar doğmaz hemen ayağa kalkar, yürür ve annesini takip eder. Oysa insan yavrusu öyle değildir, korunmaya gereksinimi vardır. Birkaç yılda kendini koruyacak hale geliyor. Bu özelliği bile insanın otçul hayvanlardan çok farklı olduğunu göstermektedir. İnsan hepçil hayvandır.”

Jale: “EvrİM hiç de öyle demiyor. İnsan, çatı kemiği genişken yalpalayarak koşabiliyordu, bu da insanın diğer yırtıcılara yakalanmasına neden oluyordu. İnsan ağaçtan yere inip ayağa kalktığında, yırtıcı hayvanlardan kaçmak için kalçası daralıyor. Diğer otçul hayvanlarda bebek ana karında gelişimini tamamlıyor, doğum anında da kolayca dışarı çıkabiliyor. İnsanda ise bebeğin gelişimini tamamlamadan doğması gerekiyor, çünkü irileşen başın çatı kemiğinden geçmesi mümkün değildir. Bebeğin, doğduktan sonra annesinin bakımına ihtiyaç duymasının nedeni budur. Bebeklerde kafanın üst kısmındaki bingıldak da aynı evrimsel gerekliliğin sonucudur: kolay doğum yapabilmek...”

Adem: “Veganizm hayvanlardan her türlü yararlanmaya karşı; hayvanın sütünden, yününden, derisinden ve gücünden yararlanmayı sömürü olarak niteliyor. Atalarımız bunlardan yoksun kalsalardı her şeyden önce uygarlık gelişemezdi. Eskimolar balık yemeden nasıl yaşarlardı? Her canlı, türünü devam ettirmekle yükümlüdür. Yaradılışın özü canlılara bunu söylüyor. Doğaya aykırı olsaydı etçil beslenen hayvan türü de yaratılmazdı...”

Jale: “Her canlı kendi yaradılışının doğasına uygun yaşam sürdürmelidir. İnsanoğlu etçil değildir. Sindirim sistemi otçul beslenmeye uygundur. Çene yanlara ve aşağı yukarı oynar, böylece geviş getirebiliyor. Etçiller de ise çene yanlara oynamaz. Dişler ısırıp koparmaya göre şekillenmiştir. Otçullarda bağırsaklar çok uzundur, etçillerde kısadır. Etçil hayvanlardaki avcılık özelliği insanda yoktur. Örneğin avını



yakalamaya yarayan pençe ya da gece görüşünü sağlayan gözler... İnsanlar alet kullanmaya başladıktan sonra avcılığa geçmişlerdir. Zekalarının gelişimini de alet yapmaya ve kullanmaya borçludurlar...”

Adem: “Veganların türcülük teorisi bana samimi gelmiyor. Tüm söylediklerinizi kabul etsek bile soruna sınıfsal açıdan bakılmadıkça sonuç alınması mümkün değildir. Emek sömürsü kalkmadan, sistem dönüştürülmeden savunduğunuz ve bu uğurdaki çabalarınız havanda su dövmektir. Dünya nüfusunun önemli bir kısmı açlık sınırının altında yaşarken, onlara vegan beslenin önerisinde bulunmak saçmalaktır. Tarlasını sürüp ekmek için hayvanların gücünden yararlanan köylüye öküzlere eziyet etmeyin derseniz size güler...”

Jale: “Hayvan sömürsü, kapitalizmin yarattığı bir sorun değildir. İnsanın bir türlü uygarlaşamama sorunudur. Kapitalizm sömürüyü farklı boyutlara ulaştırmıştır. Bu nedenle hayvan sömürsünün kapitalizmin sonucu olduğu gibi bir algı yaratılmasın.”

Adem: “Bak bu konuda seninle hemfikirim, sömürü kapitalizme özgü bir sorun değildir. Emegın sömürsü sınıfların ortaya çıkışıyla başlamıştır. Sınıflar ortadan kalkmadıkça da devam edecektir... Siz olaya ahlaki boyuttan bakıyorsunuz. Hayvan eti yemeyi insani bulmuyorsunuz. Diyorsunuz ki hayvan eti yiyenler kendilerini hayvanlardan üstün görüyorlar, hayvanların insanlar için yaratılmış olduğuna inanıyorlar. Doğadaki tüm canlıların yaşama hakları vardır, hepsi saygıyı hak ediyor. Bunlar kulağa hoş gelen güzel sözler. Ama bence olaya yanlış pencereden bakılıyor.”

Jale: “Neredeyse tüm dinlerde kurban kesme ritüeli var. Hayvan katliamını, hayvanlara yapılan eziyeti meşru göstermenin en güçlü dayanağı olarak bunu gösteriyorlar. Tanrı'nın nimetlerinden yararlanın! Oh ne güzel!”

Adem: “Tartışmayı farklı boyutlara çekmeye gerek yok. Yukarıdaki sözlerimi tamamlamak istiyorum: Konuya doğanın etiğiyle açıklık getireyim. Eğer dediğiniz gibi olsaydı, et



*yemek ahlaka aykırı olsaydı, doğada etçil hayvanlara yer olmazdı. Her şeyden önce ekosistem gerçeği var. İnsanı hayvanlardan farklı yere koyup hayvanlara hak olan et yemeyi insanlara yasaklamak mantıksız bir yaklaşımdır. Hem diyebilirsiniz ki insanla diğer hayvanlar aynı haklara sahiptirler, hem de insandan farklı bir davranış bekleyeceksiniz. İnsana böyle bir misyon yüklemek saçmalık değilse kibirliliktir. Kibiriniz eşitlik anlayışınıza ters, insanlarla hayvanlar eşittir derken bile insanı üste koyuyorsunuz...”*

Jale: *“Uygarlığın geldiği bu seviyede hâlâ insanı ilkel çağlardaki atalarımızla eş tuttuğumuzun farkında mısınız?”*

Bu soru üzerine araya Cengiz giriyor. Tartışmayı tatlıya bağlamanın tam zamanı olduğunu düşünüyor:

*“Büyük şairimiz Mehmet Akif ne demiş; ‘medeniyet tek dişi kalmış bir canavar.’ Tek dişi de yakında düşer, et met de yiyemez! Şaka bir yana, endüstriyel hayvancılık gerçekten de ne ahlaki ne de insani, tam bir canavarlık. Sanırım öyle bir zaman gelecek ki insanlar et yemeyi bırakacaklar, ya da topluca ölecekler. Çözüm mü? Bugünkü kapitalist sistemden kurtulmak...”*

Yukarıdaki bölümlerdeki savların neredeyse tamamı değişik internet sitelerinde yapılan tartışmalardan, konuşmalardan ve yazılardan yararlanılarak yazıldı. Tez ve karşı tezleri aynen aktarmıştım. Taraf değildim. Doğruyu söylemem gerekirse içten içe veganları kendime daha yakın buluyordum. Bu nedenle Jale karakterinin sertliğini romanda yumuşatmaya çalışmıştım. Antipatik görünmesini istemiyordum. Bu durum beni geriyordu, duyarlı davranmak, duygulardan sıyrılmak zordu. Ben yazar olarak uzak dursam da roman karakterim kabul etmiyordu. Baktım, çözemiyorum sorunu kökten hallettim: O bölümleri romandan tamamıyla çıkardım.

İçime sinmeyen bir şeyler vardı, hani insan konuşmak, içini boşaltmak ister de yapamaz ya öyleydim. Sonunda iki paragrafçık da olsa bir özet yapayım dedim. Jale'nin ve

Adem'in konuşmalarını iki paragrafta özetledim ve romana koydum: .

*Jale: "İnsanoğlu etçil değil, otçuldur, sonradan et yemeye başlamıştır... Yapılan araştırmalarla, hayvansal gıdaların yararından çok zararı olduğu ispatlanmıştır. Örneğin, kanserin et yiyenlerde görünme oranı, yemeyenlere göre çok yüksektir. Keza, kalp ve damar hastalıklarında da durum aynıdır... Hayvanlar da duygusal bireylerdir. İnsanın diğer hayvanlardan üstün olduğunu ve tüm hayvanların insan için yaratıldığını iddia etmek türcülüktür. Türcülük etik dışı bir tutumdur, adaletle bağdaşmaz. Hayvanlara yapılan zulmün çocuk istismarından, kadına yönelik şiddetten bir farkı yoktur. Veganizmin bakış açısını kavrayadınız bunu anlardınız..."*

*Adem: "Doğadaki hayvanlardan bir farkımız yoksa, neden insanı diğer hayvanlardan ayrı bir yere koyuyorsunuz? Bu ayrımı yaparak türcülüğü asıl siz yapıyorsunuz. Aslanın ceylanı, kurdun koyunu, tilkinin tavuğu, kedinin serçeyi, serçenin solucanı yemesi doğal karşılanırken, insan da bir hayvansa, neden bu besin zincirinin dışında tutuluyor? Zeki diye mi? İnsan milyonlarca yıl besin zincirinin ortalarında yer almış. Evrimsel gelişmenin sonucunda zincirin tepe noktasına çıkmış..."*

Romanımda vegan diyaloglardan sadece bu iki paragrafa yer verdim. Romanın akışında vejetaryenlik ve veganlık zaman zaman gündeme geliyor. Çünkü romanın başkahramanı Cengiz'in bu tartışmalardan etkilenmemesi mümkün değildi. Cengiz'deki değişim romanın son bölümünde iyice netleşip belirginleşiyor. Büyük olasılıkla, veganlar, Cengiz'deki değişimi yetersiz bulurken, karşıt görüştekiler ise gereksiz bulacaklardır. Ben hayatın A ve B seçeneklerinden ibaret olduğuna inanmıyorum. Yaygın bir anlayışla C orta yol olarak değerlendirilmektedir. Oysa C seçeneği A ve B'den çok farklı niteliktedir ve ortada değildir...

*BÖLÜM SONU SORUSUNU: Et ve süt ürünlerini daha fazla tüketenlerin kanser olma riski bitkisel ürün tüketenlerden neden daha yüksektir?*

## *bir veganın veganları eleştirisi*

Jale ve Adem'in savlarını özetleyerek bu konuyu kapattığımı düşünüyordum. Ta ki G.Ö. ile yeniden sorun yaşayana değin... İnternette dolanırken bir yazı karşıma çıktı. Veganizmin tartışıldığı bu yazıyı sayfamda paylaştım. Bu tür yazıları paylaşmamdaki asıl amaç yazıyı okuyanların yorumlarını görmektir. Başkalarının veganizm hakkında ne düşündüğünü merak ediyordum. Hem bu sayede insanlar meraklanır, veganlığı araştırırlardı. Son paylaşımım başından beri benim de veganlara yönelttiğim eleştirilerin özeti niteliğinde bir makaleydi. Yazıyı Facebook'taki sayfamda paylaştım. Altına birçok yorum yazıldı. Küçük çaplı bir tartışma başladı. Düzeyliydi yorumlar.

Birkaç saat sonra internete yeniden girdim. Facebook'ta bir arkadaşımın sayfasında adımın geçtiği uyarısını gördüm. Adımı tıklayınca G.Ö.'nün sayfasında bir paylaşım karşıma çıktı. Paylaşım aynen şöyleydi:

*"F.T. adlı kişinin paylaşımı... Kendisi benim eski bir hocam olur. Postun altına yaptığım yorumu da sildi ve engelledi. Yeterince bilgisi yok, sorumsuzca ve veganizm karşıtı paylaşımlar yapıyor. Bir zamanlar veganizmle ilgili kitap yazmaya kalkışmıştı ve veganlarla adeta alay ediyordu yaptığı paylaşımlarla. Benden esinlenerek yazdığını söylediği için kendimi sorumlu hissetmişim. Oysaki kendisine pek çok yazı ve kitap önermişim. Görünüşe göre hiçbirini okumuyor, aksi takdirde alttaki yazıyı paylaşmazdı diye düşünüyorum. Konu artık benden çıksın istiyorum, elimden geleni yaptım*

*zamanında epey zaman harcamıştım. Belki kendisine ulaşmak isteyen arkadaşlar olur diye paylaşıyorum.”*

Şaşkındım, ben hiçbir zaman veganlarla alay etmedim; etmem de... Hemen dönüp kendi sayfama baktım. Yaptığım paylaşımın altında G.Ö.'nün iki yorumu arka arkaya duruyordu. Sanırım telaşından sayfama doğru dürüst bakamamıştı. Paylaştığım makalenin altına yazdığı yorum ve benim verdiğim yanıtı Facebook'taki sayfamdan aynen kopyalıyorum:

*G.Ö.: “Siz daha çok türcülük yanlısı yazıları okuyup benimseme eğilimdesiniz Eğer size önerdiğim yazıları ve kitapları okumuş olsaydınız buradaki argümanların hepsinin bir karşılığı olduğunu biliyor olurdunuz. Veganizm ve hayvan hakları konusunda yeterince bilgili değilsiniz, sorumsuzca zarar veriyorsunuz.”*

Bu yorum sayfamda aynen duruyordu, üstelik alt alta iki tane olarak. Ne yorumunu silmiş ne de onu engellemiştim, sanırım öfkesinin kurbanı olmuştu. Bunu anlayışla karşılayabilirdim, ama yargılayıcı, küçümseyici değerlendirmelerini kabul edemezdim. Gecikmeden ona gerekli yanıtı verdim:

*“Aşağıdaki yazıyı G.Ö.'nün sayfasından kopyalayıp aldım. Yorumunu sildiğimi ve onu engellediğimi söylüyor... Çok yazık demekten başka bir şey diyemiyorum. Saygısızlık deyip geçmeli en iyisi... Ne engelledim ne de sildim. Kanıtı da yukarıda. Neden yalan... İşin garibi benim hakkımda verdiği yargı. Hemen onun yazısının üzerinde yorumum var üstelik. Yaptığı bir bakıma insanların okuma özgürlüğüne müdahale. Çok yönlü okuyup karar vermeli herkes. Sayfamda başka bir paylaşım var; “Veganizmin Dejenerasyonu” diye. O da okunmalı. O zaman bu sinirliliğin nedeni daha iyi anlaşılır. G.Ö.'ye yanıtı başka bir vegan veriyor. Umarım bunu okur ve benden özür diler.”*

‘Neden yalan’ sözü öfkemin nedeniydi ve bu sözlerim onun niyetiyle örtüşmüyordu. Onun da öfkeyle davrandığını sonra anladım. Eğer bana özelden yazsaydı birbirimize karşı

kırıcı sözler etmeyebilirdik. Bana karşı takındığı tutuma rağmen, ben yine de onu olgunlukla karşıladım.

Bir veganın, veganlara yönelttiği o yazıyı okuyup okumadığını bilmiyorum; benden de özür dilemedi. Yine de ona kızamıyordum. Duyarlılığını anlıyordum. Sanırım kırklı yaşların başındaydı. Heyecanı, onun hâlâ ergen bir öğrenci gibi davrandığını gösteriyordu. Ergenlik çağındayken her şeyi bildiğimizi, başkalarının özellikle de büyüklerimizin hiçbir şey bilmediğini sanırdık. G.Ö. de dâhil sosyal medyada karşılaştığım birçok veganın, veganizmi bir din gibi kabullendiğini görüyordum. Ha, onlara soracak olursak “Biz tapınmıyoruz!” derler. Elbette tapınılan bir şey yok ortada, ama tutumları dini ritüelleri andırıyor: Onların dünyasında veganizm karşıtı görüşlere yer yoktur, soru ise hiç sorulmamalıdır. Sorulsa bile verilen yanıt sorgulanmamalıdır. Böyle düşünürken acaba haksızlık mı ediyorum diye de kendime soruyordum. İnternette okuduğum bir yazı üzerine sezgilerimde haklılığımı anladım. Kendi de bir vegan olan Dr. Steve Best’in Veganizmin Dejenerasyonu başlıklı makalesinden bazı alıntılar yapacağım:

*“Birçok insan kendini ve bu zayıf hareketi hatalardan ve kusurlardan kurtarmak için acele ederken çok önemli bir noktayı gözden geçiriyor ve veganizmin bir din olmadığı, tam tersine onun antitezi olduğunda ısrar etmeye devam ediyor. İnsanı rahatlatırsa da birçok anlamda yanlış. Dini tam anlamıyla ve uygun şekilde tanımlayan bir çok kriter var, veganizm bu kriterlere sahip olmasa da rahatsız edici bir dereceye kadar birçok kriteri içine aldığı görüyoruz. Veganizm, doğru şekilde algılandığında hem bilimdir hem etiktir hem de zulme karşı geliştirilmiş bir politikadır.”*

Yukarıdaki paragraf tam da benim eleştirdiğim noktaya parmak basıyordu: din. Aşağıdaki paragrafta bazı veganlardaki kibri açıklıyor:

*“Küçücük baloncuktan dünyası içinde bu bir din. Sanki küstah bir vaaz metoduyla veganjelikler şöyle söylüyor:*



*'Kardeşim Vegan'ı buldun mu? Yüreğinde Vegan var mı? Bırak sana doğru yolu göstereyim' diyorlar. Sanki veganizm hikmet, etik, kişisel ve toplumsal dönüşüm konusundaki ilk ve son bilgiymiş gibi. (...) Ayrıca toplumdan ve diğer toplumsal hareketlerden kopukluğu, sekterliği, inananlarının birbiriyle dalaşması, her bir alt bölünmenin daha alt fraksiyonlara ayrılması anlamında da bir dine benziyor.'*

Yazarın aynı makalesinden bir alıntıyla bu bölümü tamamlamak istiyorum:

*"Vegan şefkatine gelirsek... Lütfen, hayvanlara karşı evet, ama iki ayaklı türdeşlerimize sıra gelince, bu veganlar da en az diğer insan grupları kadar çirkin, pislik dolu, adi, kaba ve huysuzlar. Veganizm temel kişilik yapısını değiştirmedigi gibi kişinin hayatındaki diğer yönleri de dönüştürmez. Sizlere bu "sevgi dolu -vegan- toplumundaki" vegan kardeşlerimden içi yalan dolan ve suçlamalarla dolu düzinelerce sayfa gösterebilirim, pasifistler ise en şiddet dolu ve en agresif olanları. Veganların hiçbir meziyet ve erdem üzerinde tekeli bulunmuyor, aslında kendini bir şey sanmaları onları vegan olup dönüşme süreçlerine kıyasla hem daha kötü hem de daha can sıkıcı, daha yalnız insanlar haline getiriyor. (...) On sekiz yıllık bir vegan ve otuz senelik bir eylemci olarak bunu söylemek bana üzücü geliyor ama, popüler olup olmaması umurumda değil, suni Facebook 'arkadaşlıklarına', yalabalıklarına ihtiyacım yok, bu sonuca ulaşmak için hem uzun hem acı dolu hem de dikkatli analiz ve tecrübeler yapmam/yaşamam gerekti..."*

G.Ö.'ye yanıtı ben değil başka bir vegan veriyor: Dr.Steve Best. G.Ö. benim için yazdıklarını Dr.Steve Best için de yazar mıydı acaba? Sanmıyorum...

**BÖLÜM SONU SORUSU:** *Beslenme konusunda birbirine taban tabana zıt düşünceye sahip bilim insanları arasında seçim yapmak zorunda kaldığınızda tarafınızı nasıl belirliyorsunuz?*

## 5

### *romandan veganlıkla ilgili bazı bölümler*

O günden sonra G.Ö. ile ilişkimiz koptu. Son olaydan sonra bir kez daha düşündüm ve romanın akışını bozmadan veganizmle ilgili yazmaya karar verdim. Attığım bölümlerden sadece veganlığın tanımını geri aldım. Diğerleri bana yüzeysel geldi. Aradan iki yıl geçmişti, veganlık konusunda belli bir birikime ulaşmıştım. Veganlığa yaklaşımım olumluydu, ancak, konuya çok farklı bir noktadan bakıyordum. İnsanın etçil, otçul ya da hepçil olmasının tek başına bir önemi yoktu. Sonuçta insanoğlu iki buçuk milyon yıldır et yiyordu. Asıl tartışılması gereken bu beslenme şeklinin doğruluğu ya da yanlışlığı olmalıydı. Et yemek, hayvansal ürünleri tüketmek, hayvanların gücünden/yününden yararlanmak etik dışıdır, demenin pratikte bir değeri yoktu. Var, dediğinizde iki buçuk milyon yılı nereye koyacaktınız ya da milyonlarca insanın beslenme sorununu nasıl çözecektiniz?

Sorunun bir de bitkiler kısmı vardı. “Bitkiler de canlıdır!” sözünü burada yinelemeyeceğim. Hayvanları besin zincirinin dışına çıkararak veganların bitkileri duyusuz canlılar sınıfına sokmaları beni rahatsız ediyordu. Okuduğum birçok yazıda bunun gerekçeleri anlatılıyordu, ancak tümü öznel kabullenmeyle geliştirilmiş savlardı. “Bitkilerin acıyı algılayacak sinir sistemleri ve beyinleri yok; bilinçli ve duyarlı varlıklar değildirler...” Bunun bendeki yansıması şuydu: Bitkiler ikinci sınıf canlılardır... Bitkilerle ilgili hızlı ve yoğun bir okuma döneminden sonra durumun hiç de veganların

söylediği gibi olmadığını öğrendim. Bitkiler de en az hayvanlar kadar *duyarlı* canlılardı... Veganların bitkilerle ilgili yaklaşımlarına itirazımı romana alma zorunluluğunu hissettim. Romanımda veganlıkla ilgili yazmama kararından böylece vazgeçtim. Romana kısacık bir ekleme yaptım. Cengiz'le Jale'nin bir vegan restoranında karşılaşmalarını sağladım:

*"Buyurmaz mısınız?"*

*"Rahatsız etmeyeyim, arkadaşlarınız..."*

*"Onlar gelene kadar beş on dakika sohbet edelim. O günkü tartışmayla ilgili düşüncenizi merak ediyorum."*

*Bir sandalyeye ilişiyorum. Adem'le tartıştıkları günü anımsatıyordu.*

*"Yararlı bir tartışmaydı. Vejetaryenlik ve veganlık hakkında okumaya devam ediyorum."*

*"Şu ana kadar edindiğiniz bilgilere göre nasıl bir sonuca vardınız?"*

*"Vejetaryenlik bana daha sıcak ve anlamlı geliyor, ama veganlık hakkında düşüncelerim olumsuz."*

*"Neden?"*

*"Ütopik bir yaklaşım, hayvanlardan her türlü yararlanmayı reddetmek bugünün koşullarında bana pek mantıklı gelmiyor."*

*"Siz sosyalistsiniz, biliyorum. Sınıfsız bir toplumdan yanasınız. Bu uğurda mücadele veriyorsunuz. Sizlerin de ütopik düşünceler peşinde koştuğunuz söyleniyor. Ama siz sömürüye karşı mücadelenizden vazgeçmiyorsunuz. Biz de hayvanların sömürülmesine, türcülüğe karşıyız."*

*"İki önemli itirazım var; birincisi kapitalist sistemde başarıya ulaşmanız imkansız, ikincisi de hayvanlar toplumsal bir sınıf değildir."*

*"Kadın hareketleri için de aynısını söylüyorlar, ama kadınlar dinlemiyor, mücadelelerine devam ediyorlar..."*

*"Bence benzetme yanlış; kadınlar, haklarını kendi mücadeleleriyle kazanıyorlar. Aynı şekilde kölelerle hayvanları*

kıyaslamanız da doğru değil; kölelik, kölelerin mücadelesiyle ortadan kalktı...”

“Benim itirazım bu sistemde mücadele edilemez savınıza.”

Tartışmanın uzamasını istemiyorum, işi şakaya vuruyorum.

“Bir Ardahanlının vegan beslenmesi zor; hadi etten vazgeçtik, yoğurt, süt, peynir gibi yiyecekler kalsın bari!”

“İneklerden çok süt alabilmek için yapılanlara vicdan dayanır mı? Doğar doğmaz buzağıyı annesinden ayırıyorlar, yavrunun içmesi gereken sütü insanlar içiyor.”

“Senin verdiğin örnek endüstriyel hayvancılık için geçerli. Yine gelip sisteme takılıyor. Bu konuda sana hak veriyorum, bu gidişle insanlar zorunluluktan veganlığı seçecekler. Ya endüstriyel ürünleri yemeyecekler ya da ölecekler.”

“En iyisi şimdiden vegan yaşamaya başlasınlar... Alışkanlıklarımızın, geleneklerimizin zararlı olanlarını terk etmek uygarlaşmanın gereğidir. ‘Ne yapalım doğanın kanunu böyle’ demek, zulme ortak olmaktır... Veganlık bir diyet değildir. Vegan olunca, kalorileri değil, şiddeti reddedersiniz. Böyle konuşmama kızdığınızı biliyorum...”

Sözünü kesiyorum, tartışma can sıkıcı noktaya doğru gidiyordu.

“Benim kızıp kızmamam önemli değil. Yeter ki doğruyu bulalım. Ben de görüşümde ısrarlıyım, hayvanlar toplumsal bir sınıf değildir. Hayvanlardan yararlanmayı, emekçilerin sömürülmesiyle bir tutmak mantıklı gelmiyor bana...”

“Bence siz konuyu yeterince öğrenememişsiniz. Ben ne dersem diyeyim hayvanlara karşı bakış açınızı değiştirmedığınız sürece, nefsiniz, size yeni bahaneler üreterek vicdanınızın sesini susturacaktır...”

“Merak etmeyin araştırmaya devam edeceğim...”

“Lütfen bana kırılmayın, hayvanlara yapılan zulümler aklıma geldiğinde kendimi tutamıyorum... Acısı olan birinin

*feryatları hoş görülür değil mi? Sizin de bir gün vegan olacağınıza inanıyorum. Unutmayın, veganlık, insan dışındaki diğer türleri mal veya kaynak olarak kullanmaya karşı olan etik duruştur.”*

*Ne demek öğrenememişsiniz? İçimden 10’a kadar sayıyorum. Onun üslubuyla ona yanıt vermeyecektim. Açıkça vicdansızlıkla suçlanıyorum... Asıl türcülüğü siz yapıyorsunuz, bitkilerin de canı var; onlar da duyarlı bilinç sahibi canlılardır, desem vereceği yanıtı kestirebiliyorum. “Henüz ispatlanmamış teori düzeyinde bir sav sizinki,” diyecektir. Diyelim ispatlandı, o zaman veganizmin beslenme teorileri de felsefesi de çökecektir. Kaldı ki bitkilerle ilgili bu konuda basılmış çok sayıda kitap ve makale var. Bitkiler, hayvanlardan aşağı kalır canlılar değiller. Onlar da duyarlılar. “Bitkilere keyfi olarak davranılmaz. Gelişigüzel tahribatları ahlaki olarak haksızlıktır...” Kısacası hayvan hakları neyse, bitki hakları da odur... Tüm bu çekincelerime karşın veganlığa sempati duyuyorum. Çünkü çok değil yirmi, yirmi beş yıla kalmadan endüstriyel hayvancılık tüm dünyanın temel sorunlarından biri olacak. Sığırların metan gazı salınımı küresel ısınmayı artıran en önemli nedenlerden biridir... Endüstriyel hayvancılık içilebilir su kaynaklarını hızla yok etmektedir... Tartışmaya gücüm yok, konuyu değiştirmek için kişisel sorular soruyorum. Bozulduğumu o da anlamış olmalıydı ki üstelemedi.*

Bu tartışma, Cengiz’de kırılma noktasıydı; veganlığa bakışı değişmeye başlamıştı. Endüstriyel hayvancılığın yıkıcı etkileriyle mücadele etmek için kapitalist sistemin yıkılması beklenemezdi. Doğadaki kirlenme ve tükenmişlik öyle bir düzeye gelmişti ki artık dünyanın dayanacak gücü kalmamıştı. Cengiz ve Adem’in dediği gibi konunun özü sınıfsaldı, ancak doğadaki yıkıma karşı mücadele sınıflar üstüydü. Kaybedilecek zaman yoktu.

Özce, Cengiz’in hayatından çıktıktan sonra veganizm romanın sonuna değin bir daha gündeme gelmiyor. Romanın



sonunda yazar ve roman kahramanının Bodrum'daki buluşmalarında veganizm hakkındaki konuşmalar okuyucular için sürpriz niteliğindedir. Aradan geçen sekiz yılın sonunda Cengiz değişip bambaşka biri oluyor. Sadece sosyal yaşantısında değildi bu değişim, vejetaryenliğe ve veganizme bakışı da değişiyor. Kendi söylemiyle ne vejetaryendir ne de vegandır, ama bu iki olgudan da pek uzak değildir. Yazarla yaptıkları sohbette bu konuda açıklamalar yapıyor. Cengiz'le yazar arasındaki diyaloglar tam anlamıyla sürpriz niteliğindedir:

*“Hani derler ya öğrenmenin yaşı yoktur diye, çok doğru. İnsan yaşlandıkça öğrenme isteğini yitiriyor, oysa insan öğrendikçe genç kalır. Ben altmışımdan sonra et yememeye başladım...”*

*“Vejetaryen misiniz?” Sorumu hayretle yöneltmiştim.*

*“Hayır değilim. Zorunlu kalmadıkça et yemiyorum, arada bir balık yerim ama. Et girmeyen eve dert girer sözünü abartılı buluyorum... Hatta yanlış... Süt ve süt ürünlerinden de uzak durmaya çalışıyorum...”*

*Şaşırdım, daha doğrusu söylediklerini yorumlayamadım.*

*“Pesketaryen misiniz?”*

*Gülerek yanıtladı.*

*“İlle de bir şey olmam mı gerekiyor? İyi, sağlıklı balık bulduğumda yerim. Bodrum'da birkaç yer var güvendiğim, arada bir oralarda yerim.”*

*“Anlıyorum...” dedim kekeleyerek. Haklıydı gülmesinde*

*“Kendimi baskılamayı doğru bulmuyorum. Tüm canlıların biricik güdüsü yaşamak ve türlerini devam ettirmektir. Beslenme biçimlerini, tercihlerini bu güdü belirler. İnsan zeki bir varlık, elbette beslenmesini de akla uygun yapar ve koşullar neyi gerektiriyorsa ona göre davranır...” Sustu, bir iki saniye düşündükten sonra devam etti. “Bu konuda sen ne düşünüyorsun?”*



Sorusu şaşırttı beni. Ne yanıt verecektim? Onca konuşma ve tartışmanın ardından, ben hâlâ et yemeye devam ediyorum, nasıl diyecektim?

“Son yıllarda hayvansal ürünleri artırdım. Spor salonuna gidiyorum, ağırlık kaldırıyorum. Proteine ihtiyacım var...”

“Anladım, açıklama yapmana gerek yok.”

“Veganlığa neden uzaksınız?”

Biraz düşündükten sonra yanıtladı sorumu.

“Uzak değilim, ama çekincelerim var. Bir koyunun yünü neyse bir pamuk bitkisinin çiçeği de odur. Ya da yumurta yemeyi doğru bulmuyorsan, cevizi de yemeyeceksin. Canlılar arasında ayrımcılık yapmak tutarsızlıktır, veganların söylemiyle, türçülüktür. Ha, dersiniz ki yumurta sağlığa zararlı, o zaman başka. Veganlar kabul etmeseler de olaya yaklaşımları yanlış, sağlıklı beslenme üzerinden felsefelerini geliştirmeleri gerekir. Etik anlayış üzerinden hareket ederek felsefelerini oluşturmuşlar...”

“Bitkilerin beyni, sinir sistemleri yok, acıyı hissetmezler, diyorlar.”

“Acıyı hissedip hissetmemek, yaşam hakkı için ölçü olamaz. Yanlış bir bakış açısıyla doğruya ulaşamaz. Acıyı hissetmek için ille de beyin mi gerekiyor? Ya da acının tarifi neden hayvanların sinir sistemleri üzerinden yapılıyor? Hayvanlarla bitkilerin yaşam formları farklı diye mi? Sakat bir anlayış, insanbiçimci, türçü bir yaklaşım...”

“Konuyu ele alıyorsunuz ilginç...”

“Bitkilerle ilgili çok kitap okudum. Bitkiler, hayvanların taşıdığı tüm duyulara sahipler, hatta fazlası var. Acıya karşı gösterdikleri tepki elbette hayvanlarınkine benzemeyecektir.”

“Beslenmek zorundayız ama!”

“Elbette. Mümkün olduğunca hayvansal gıdalardan uzak durmalıyız. Endüstriyel hayvancılık insanları da doğayı da zehirliyor. İnsan otçul mu hepçil mi tartışmasının artık bir anlamı kalmadı. Tamam, hepçiliz; kararımız mı değişecek?”

Sağlığımıza zarar veren besinleri yemeye devam mı edeceğiz? Veganların büyük bir kısmı insanları acıma duygusuyla etkilemeye çalışıyorlar. Duygusal tepkileri tarihsel ve evrimsel gerçekliğe ters düştüğünden veganların çabaları toplumda yeterli karşılık görmüyor. Oysa sorun, insan sağlığı ve ekolojik yıkımlar gözetilerek ele alınsa daha başarılı olunur. İki milyon yıldan uzun bir süredir et yiyoruz. İki buçuk milyon yılı görmezden gelerek, et yemek etik değil demek boş bir söylem.”

“Kapitalist düzende başarıya ulaşmak çok zor!”

“Ben de böyle düşünüyordum; bu sistemde mümkün değil diyordum. Yanlışmış...”

“Yanlış mı?” Bir kez daha şaşırttı beni. Çünkü bu konuyu onunla daha önce çok tartışmıştık.

“Dünya yok oluşa doğru hızla gidiyor, bir an önce endüstriyel hayvancılık yasaklanmalıdır; en azından, insanların beslenme ihtiyaçlarına çözüm bulunana değin kısıtlamaya gidilmelidir. Gerekirse endüstriyel ürünler boykot edilmelidir. Şirketlerin kârı azalırsa belki üretimden vazgeçerler.”

“Büyük tekeller çok güçlüler. Kendilerini destekleyecek bilim insanlarını yanlarına çekebiliyorlar.”

“Ne yazık ki dediğin doğru!”

“Bir kadın profesör var, et yemeyenlere tahıl beyinliler diyor...”

Gülerek sözümü kesti.

“Ben de ona et beyinli deme hakkına sahibim...”

Yaklaşımı özgündü. Bir insan, tercih etmek zorunda kalsaydı, tahıl beyinli mi yoksa et beyinli mi olmak isterdi? Tabii bu soruyu sormadım ona, yanıtı belliydi...

Okuyucunun şaşıracağı bir gerçeği açıklamak istiyorum: Yukarıdaki satırları yazıp bitirdiğimde veganlık konusunda hâlâ araştırmaya devam ediyordum. Et yiyor, süt ürünleri tüketiyordum. Özellikle son üç yılda hayvansal protein alımını abartmışım. İlk gençliğimden beri spor yapıyordum,

son beş yıldır da düzenli olarak spor salonuna gidiyordum. Ağırlık kaldırıyordum. Kaslarım için protein almam gerekiyordu. Ünlü bir kadın profesörün önerilerini önemsemiştim. Milyonlarca insan onun beslenme önerilerini uyguluyordu. Televizyonlarda sürekli boy gösteriyordu. Hakkında çok sayıda dava açılmıştı. Meslektaşları ondan şikayetçiydiler. Büyük tekellerin marifetiydi tüm bunlar! O böyle diyordu. Uluslararası büyük şirketlerin hedefinde(!) olan birinin doğru söylediğine ne yazık ki ben de kolayca inandım. Her şeyi sorgulayan ben, ilk kez soru sormuyordum. Oysa bir oturuşta yetmiş seksen zeytin yemenin faydasına ya da günde yedi sekiz yumurta tüketmenin normal olduğu kanısına hangi bilimsel çalışmalar sonucunda ulaşıldığını öğrenmeliydim. O ünlü kadın profesör televizyonlarda bunları söylüyordu, öz-güveni tavandı; yani inandırıcıydı!

Okuyucunun garibine gidecek bir durumdu benim yaşadıklarım. Roman kahramanım (Cengiz) benim iki yıl sonra varacağım noktaya çoktan ulaşmıştı. Hep söylerler, yazar romanı kurgular, yazmaya başlar; ama olaylar ve karakterler yazarın denetiminden çıkar, farklı yönde ilerlerler. Yazarın görevi doğal akışında gelişen romanı kaleme almaktır. “Ben veganlığa olumlu bakmıyorum, kahramanım da bakamaz,” diyemezdim. Üstelik değer verdiğim bir öğrencimin ve vegan arkadaşlarının haksız ve ölçsüz suçlamalarına karşın bunu yaptım.

*BÖLÜM SONU SORUSU: Bitki virüsleri insanlara bulaşır mı?*

## 6

### *yazarın sağlık sorunlari*

Romanımı bitirmiştim. Basıma hazır sayılırdı. Basılmadan önce romanlarımı yakınlarıma okuturum. Biten romanım da aynı yolculuğa çıktı. Ama dört yüz sayfalık romanın irdele-nerek okunması kolay değildi. Epey bir zaman aldı. Tüm bunlar bir yıllık sürede yaşandı. Başından beri romanımdan çıkardığım veganlıkla ilgili bölümleri değerlendirmeyi düşünüyordum. Son üç yılda okuyup araştırdıklarımı küçük bir kitapta toplayabilirdim. Böyle bir kitabı yazabilmek hiç kolay değildi. Hassas bir konuyu işleyecektim. Okuyucuda veganlığa karşı olumsuz düşünce uyandırmak istemezdim. Çünkü eleştiri ve düşüncelerimi açıkça yazacaktım. Eleştirim veganlıktan daha çok, veganlara ve vegan savlarına yönelikti. El-bette veganlığın da kendi içinde çeliştiği yanları vardı. Büyük sorunun yanında bunlar küçük şeylerdi; öncelik hayvan hak-ları ve endüstriyel hayvancılık olmalıydı. Her mücadele bü-tünüyle değerlendirilir ancak birden çok unsur barındırıyorsa öncelik sırası yapılmalıdır. *Benim olaya bakışımı belirleyen bu saptamaydı.*

Marjinal akımlara hep olumlu bakmışımdır, insanlığın gelişiminde öncü görevi üstlendiklerine inanırım. Marjinalite insanları sorgulamaya yöneltir. Bir toplum demokratikse marjinal akımların önünü açar, eğer demokratik değilse boğ-maya, yok etmeye çalışır. Romanımda vejetaryenliğe ve ve-ganlığa yer vererek bu kavramları okuyucuya tanıtmayı amaçladım. Yaklaşımım tarafsızdı. Romana başladığımda böyle düşünüyordum. Roman bittiğinde ise taraf olmuşum, artık gönlüm veganlardan yanaydı. Ama bir sorunum vardı;

spor yapıyordum, benim yeterince protein almam gerekiyordu, et ve süt ürünlerine vücudumun ihtiyaı vardı. Bitkisel beslendiğimde gerekli gıdaları alabilecek miydim? Bu soruma yanıtlar aramaya başladım. İnternette çok dolaşan bir video vardı. O videodaki vegan sporcuların *normal* beslenenlerden aşağı kalır yanları yoktu. Bu saptama, benim için tek başına bir anlam ifade etmiyordu. Hayvansal gıdalarla beslenmenin sağlığımız açısından sakıncaları var mıydı? Bu sorunun da yanıtlanması gerekiyordu.

Ellili yaşlarımın sonuna değin et ve süt ürünlerine karşı mesafeli olan ben, o ünlü kadın profesörün telkinleriyle beslenme alışkanlıklarımı değiştirmiştim. Et tüketmeye zen gösteriyor, her gün en az iki yumurta ve bol miktarda peynir yiyordum. Çocukluğumdan beri süt içmeyi, peynir yemeyi pek sevmezdim. Süt imişliğim sayılıdır. Keza eti ve balığı da fazla yiyemezdim. Geriye bir tek yoğurt ve yumurta kalıyordu. Onları da ll tüketiyordum. Meğer bilmeyerek dengeli besleniyormuşum!..

Son yıllarda nerede iyi işkembe, ayak paa orbası yapılır araştırmaya başlamıştım. Eşim hoşlanmadığı halde haftada en az bir kere orbacıya gidiyorduk. Kilom yıllardır aynıydı. Seksen, seksen iki arasında gidip geliyordu. Kış aylarında ibre yukarı dönerken, yaz aylarında aşağı yöneliyordu. Kan değerlerim hep iyiydi. Kolesterol iki yüzün altında, HDL ve LDL tam istenilen durumda, trigliserit normal değerlerdeydi. Düzenli spor yaptığımdan böylesi de doğaldı. Gbeğimdeki azıcık yağlanmanın ve belimin kenarlarındaki fazlalığın farkındaydım, bu kadarcık kusur kadı kızında da olurdu! Kol, bacak, göğüs kaslarım bu kusurumu nasılsa kapatıyordu. Beslenme şekliim epeyce değişmişti, ama kilomda bir değişim yoktu. Tabii sağlığım da yerindeydi! Her şeyin yolunda gittiğini sanıyordum.

2019 yılının başında yaptırdığım son kan tahlillerinde canımı sıkan değişiklikler vardı. Çok değerdi, ama huzurumun kaçmasına yetmişti. Ürik asit normal değerlerin üzerine



çıkmişti. Aile hekimimiz hayvansal gıdaları fazla mı tüketiyorsunuz dediğinde beynimde ilk ışık yanmıştı. O değil de B12 vitamini de en alt seviyede idi. Bu büyük bir çelişkiydi. Aile hekimim yumurtayı azaltmamı, bol su içmemi önerdi. Reçeteme üç ay kullanımlık B12 vitamini yazdı.

Kırmızı et ve hayvansal ürün tüketmeyenlerde B12 vitamini eksikliği görünürmüş. Son birkaç yıldır hayvansal gıdaları fazlasıyla tüketiyordum. Öyleyse bende neden eksik çıkmıştı? Bünyemden dolayı mı, yoksa benim metabolizmamın çalışmasında bir terslik mi vardı? İki yıldır birlikte spor salonuna gittiğim arkadaşım Şaban Öztürk'te de benzer durumlar söz konusuydu. Onun ürik asit değerleri çok daha yüksekti ve ilaç kullanıyordu. B12'si ise düşüktü. Üstelik o eskiden beri kırmızı et yemeyi severdi. Bu durum hiç normal değildi. B12 vitamini almak için et yiyin, hayvansal ürünleri tüketin, deniyordu; ama bizde B12 yerlerde sürünüyordu. Bunun bir açıklaması olmalıydı.

Hayvansal ürün tüketimiyle B12 arasındaki ters orantıyı kısa zamanda çözdüm: Sığırlara bile B12 takviyesi yapılmış. B12 doğada varmış, hayvanlar kırlarda otladığında ya da dereden su içtiğinde B12'yi alıyormuş. Bir bakıma sığırlar B12 vitamini aracılık ediyormuş. Yani B12'yi onlar üretmiyormuş. Daracık alanlarda hareketsiz yaşayan sığırların etini yiyerek B12 vitamini almayı ummak boş bir hayal; ister et yesinler isterse yemesinler insanlarda B12 vitamini eksikliği kaçınılmazdır. Ne büyük bir kandırmaca değil mi? Endüstriyel hayvancılığın propagandasını topluma pompalayan o kadın profesöre ve benzerlerine kuşkuyla bakmaya böyle başladım. Sözünü ettiğim profesör, ben endüstriyel hayvan ürünlerini savunmuyorum diyebilir, ancak insanlar günde yedi sekiz yumurta yiyebilecek kadar organik yumurtayı nereden bulacaklar? Ya da eti...

Aynı yaz yazlıkta birkaç ay yalnız kaldım. Yüzme, yürüyüş ve ağırlık kaldırmayı aksatmıyordum. Vücudumdan ürik asidi atmak için bol bol su içiyordum. Vitamin takviyesi



de yapıyordum. Gönüm rahattı. Yemeğimi kendim pişiriyordum, köfte ve benzeri et yemekleri önceliğimdi. Sebze pişirmesi zoruma gidiyordu. Sabah kahvaltısında yeşilliklere ağırlık vererek bu açığıma kapatmaya çalışıyordum. Mevsimsel meyveleri de hesaba katarsak dengeli beslendiğimi söyleyebilirdim. Hayvansal gıdalara karşı duyduğum kuşkuları dengeli beslenerek giderdiğime inanıyordum. Veganların dediği gibi alışkanlıklarımdan kurtulmak çok zordu; bir kere tadını almıştım hayvansal ürünlerin.

Altmış iki yıl düzenli giden sağlığım 2019 yılının Aralık ayından sonra hızla çöküşe geçti. Ailecek yaşadığımız derin üzüntü vücudumun tüm direncini çökertti. Onca yıl tıkır tıkır işleyen makine eğer birden, birçok yerinden arıza yapıyorsa durup düşünmek gerekiyor. Sorgulamakta geç mi kalmıştım acaba?

Bir akşamüzeri çalışma odamda, bilgisayarımın başındaydım. Bir öykü üzerinde çalışıyordum. Telefonum çaldı, arayan yeğenim Barış'tı. Telefonda ağlıyordu. İlk anda söylediklerinden bir şey anlayamadım. "Amca, babamı kaybettik!" sözleri beynime, kalbime ok gibi saplanmıştı. Saçma sapan sorular sordum çocuğa: "Kimi kaybettin?" "Ne demek kaybettik?" Uzun sürmedi konuşmamız, "Sakin ol Barış..." tarzında yatıştırıcı birkaç kelime edebildim. Masamda öylece kalakaldım. Beynim durmuştu. Canım yanıyordu, abime mi yoksa Barış'a mı ya da kendi çaresizliğime mi? Kuş olup Barış'ın yanına uçmayı, ona destek olmayı çok istedim. Çaresizdim, çocuğun aklına ilk ben gelmişim, beni aramış, yarıdım koş amcacım dercesine ağlıyordu. Ereğli, Ankara arası dört saatlik yol...

Çaresizliğim gözyaşı olup akmaya başladı. Gece boyu durup durup ağladım...

7 Aralık günü kaybettiğimiz canım abimi ertesi gün Sincan'da toprağa verdik. Cenazesinde küçükklü büyüklü öğrencileri, akrabaları, arkadaşları, sevenleri onu yalnız bırakmamıştı. Öğrencilerinin gözyaşlarını görmeye dayanamıyordum.

Tek tesellim belki de onların gözyaşlarıydı. Demek ki sadece ben değildim onu çok seven; bundan hiç kuşum yoktu zaten.

Orhan Abim benden dört yaş büyüktü. Yirmi üç gün sonra altmış yedi yaşını dolduracaktı. Çok iyi bir sporcuydu. Öyle böyle değil, hani derler ya komple sporcu, aynen öyleydi. Lise yıllarında atletizmin birçok dalında yarışlara katıldı. Disk atardı, okulun koşu takımındaydı. Birinde atletizmin koşu dalında okulu temsilen Bursa'dan Ankara'ya gitmişlerdi. Kupası vardı. Voleybol, basketbol oynuyordu. Çok iyi bir kaleciydi. Şavşat'ta efsaneydi, uçan kaleciye çıkmıştı adı.

Abim uzun yıllar ODTÜ'de memurluk yaptı. Oradayken voleybola ağırlık verdi ve bu alanda kendini geliştirdi. Emeklilikten sonra profesyonel antrenörlük yapmaya başladı. Ankara'da birçok yıldız ve genç kız takımlarını çalıştırdı. En son çalıştırdığı takımın antrenmanında kalp krizi geçirip öldü. Antrenman başlamadan önce kalp krizi geçirdiğini hissetmiş. "Ben kalp krizi geçiriyorum, telaşlanmayın, siz işinize bakın," demiş. Sandalyesine oturmasıyla kalbi durmuş. Çocuklarını antrenmana getiren doktor velileri varmış, anında müdahale etmişler. Tüm uğraşlara rağmen hayata döndürülememiş.

Abim kilolu değildi. Belirgin bir hastalığı da yoktu. Sadece tansiyon ilacı kullanıyordu. Sağlıklıydı. Ani ölümü hepimizi şok etti. Uzun süre ölümünü kabullenemedim, hâlâ da kabullenmiş değilim. Çok iyi bir insandı. Bir abi gerektiğinde küçük kardeşini uyarır değil mi, hayır hiçbir zaman... Sadece bana karşı böyle değildi... Aramızda değil atışma, en küçük bir tartışma bile geçmemişti.

Babam da elli dokuz yaşında kalp rahatsızlığından ölmüştü. Babamın beslenmesi tam memleket usulüydü. Bizde geleneksel beslenmede yumurta ve peynir önemli bir yer tutar. Bazı öğünler birkaç yumurta ile geçiştirilir... Rahatsızlığının nedenini stres, üzüntü ve kolesterolden zengin yiyeceklere bağladık. Abim de kalp krizinden ölünce yakınlarım benim de kontrolden geçmemi istediler. Ankara'dan ayrılır-

ken yeğenimin eşi “Amca gider gitmez, hastaneye gideceksin, tamam mı?” diyerek tembihledi. Onun isteğini dile getirişindeki sıcaklık beni etkiledi. Tamam dedim, söz!

Bu arada okumalarımı sıklaştırmıştım. Daha ciddi vegan kaynakları inceliyordum. Doktor Murat Kınıkoğlu'nun kitaplarıyla bu sırada karşılaştım. Murat Kınıkoğlu'nun hayat hikayesi benimkiyle benzeşiyordu. O da yakınlarını benzer nedenlerle kaybetmişti. Ölümünde, et ve süt ürünlerinin birinci derecede etkili olduğunu söylüyordu özetle.

Ereğli'ye döndüğümde yeğenlerime verdiğim sözü hemen yerine getiremedim. Ben çok iyiydim, her şeyim normaldi. Hastane kaçmıyordu ya, zamanı gelince giderdim. Umursamazlık, bana bir şey olmaz benzeri tutumlar klasiktir. Başa bir şey geldiğinde de ihmalkârlık der, yüreğimizi soğuturuz. Kontrolleri ertelemenin asıl nedeni içten içe duyulan korkudur aslında; ya bende de bir şey çıkarsa...

Abimin ölümünden tam bir ay sonra 8 Ocak günü kendimden emin bir şekilde hastanenin yolunu tuttum. Tahliller, EKG, efor testi... Sırayla ne gerekliyse yaptırdım. Tahlillerim iyiydi. EKG temizdi, efor testi mükemmeldi. Yürüme bandındayken kendimi azıcık(!) övdüm. “Ben Ağrı Dağı'nın zirvesine çıkmış adamım, değil on dakika akşama kadar yürürüm...” Doğruydum, saatlerce yürüyebilirdim. Son yıllara kadar haftada üç gün, bir saate yakın koşuyordum. Kalbimde ya da damarlarımda bir şey olsaydı belirtisini mutlaka hissedirdim.

Muayenenin sonunda doktoruma “Anjiyo da yaptırabilir miyim?” diye sordum. “Anjiyo gerektirecek bulguların yok,” dedi. Bir sakıncası yoksa yaptırmak isterim, diyerek ısrar ettim. “Sonuçta küçük bir ameliyat sayılır, durup dururken gerek yok,” diyince anjiyodan vazgeçtim. Odadan tam çıkacakken aklıma BT Anjiyo geldi. Hastanenin koridor duvarlarında duyurular vardı: “Kalbiniz için altı saniyenizi ayırın!” BT Anjiyonun risksiz ve kısa sürede yapıldığını daha önceden de biliyordum. Doktoruma önerir misiniz diye sordum.

İyi olur dedi. Ancak bir sorun vardı, devlet ücretini karşılamıyordu. Dokuz yüz lira da az bir para değildi. Özel hastaneyle de pazarlık edemeyeceğimize göre şimdilik kalsın dedim.

Yazlık evimizin site kongresi vardı. İki haftalığına yazlığa gitmem gerekiyordu. Bu arada bende hafiften baş dönmeleri başlamıştı. Özellikle yatakta sağa sola dönerken ya da yataktan kalkarken hissediyordum. Rahatsız edici değildi. Hafiften gelip geçiyordu. Eşimin vertigosu vardı. Demek ki bende de yavaştan başladı diye düşündüm. Bir kere içime kurt düşmüştü. Türlü şeyler geliyordu aklıma, ama kimseyle paylaşmıyordum. Bu da yine bir kaçıştı, farkındaydım. Kendime bile itiraf edemediğim evhamlı hallerimdi bunlar. 2001 yılında oğlumun kazasından sonra yaşadığım iki yıllık panikatac dönemim aklıma gelince hem rahatlıyordum hem de huzursuz oluyordum. Ya yeniden panikatacım başlarsa. Panikatacın üstesinden nasıl geleceğimi biliyordum neyse ki.

Yazlıktan dönünce yeniden hastaneye gittim. BT anjiyo için gün aldım. 28 Ocak günü, altı saniyede bitmese de sıkıntısız bir şekilde anjiyo yapıldı. Hazırlıklarıyla birlikte yarım saatimi almıştı. Görüntüleme cihazından çıkınca görevliyle birlikte filmime baktım. Koroner arterlerde kireçlenmeleri gözümle gördüm. Kireçlenme görevlinin sözüydü. Gördüklerimin damarlarda oluşan ve kalp damar hastalıklarının birinci dereceden sorumlusu plaklar olduğunu sonra öğrenecektim. Aynı gün öğleden önce mesaj yoluyla raporumu gönderdiler bana. Sonuç: "Hafif derecede koroner arter hastalığı". Birçok teknik terim ve açıklamanın en sonunda raporumda bu yazıyordu.

Raporumu birkaç kez okudum, yazılanların ne anlama geldiğini çözmeye çalıştım. Moralim bozulmuştu. Kendime yakıştıramıyordum. Kırk beş yıldır spor yapıyordum, sürekli işittiğim bir söz vardı, "Sen hepimizden uzun yaşayacaksın!" diyorlardı bana. Ben de onlara her seferinde aynı şeyi söylüyordum: "Amacım uzun yaşamak değil, sağlıklı yaşamak..."

Kimin ne zaman, nasıl öleceği bilinmez ki! Eğer bir gün küt diye gidersem arkamdan “O kadar da kendine özen gösteriyordu...” denmesine daha çok üzüldüm!

Hastaneye hemen telefon ettim. Randevular doluymuş, ama öğleden sonra araya beni sokuşturabilirlermiş. *Sadece raporumu yorumlatmak istiyordum.* Saat dörde kadar diğer hastalarla doktorun muayene odasının kapısında bekledik. Bu sefer eşim de benimle gelmişti. Doktorumuz ameliyathanedeymiş. Ters giden işler olmasaymış çoktan gelirmiş. Saat üçe doğru geldi. Bizi ancak dörtte alabildi içeri. Karşısına geçip oturduğumuzda, oda kapısının iç kısmında iki hasta da sabırsızlıkla sıralarının gelmesini bekliyordu. Ortam hiç hoşuma gitmemişti. Eşimin yüzüne baktım, o da aynı duyguydaydı.

Doktor, raporu birkaç saniyede gözden geçirdi. “İyi, fena sayılmaz, normal...” gibi sözcükleri mırıldandı. “Şu bizim için önemli...” Hem iyi hem önemli; can sıkı bir yorumdu. “Hafif derecede plaklaşma var, stente gerek yok; ama sert bir tedavi uygulayacağız...” Sert ne demekti? Neden sert bir uygulama? Sorular kafamda dönüp duruyordu. O ise çoktan reçeteyi yazmaya başlamıştı bile. “Yeme içmemde nelere dikkat etmeliyim?” diye sorunca, eşim de beni destekledi, “Beslenmesi de beni ilgilendiriyor,” dedi. “Nasıl besleniyorsa öyle devam etsin, istediğini yiyebilir,” diyerek muayeneyi bitirdi. Üç ay sonra kontrole gelmemizi isteyerek bizi gönderdi.

Odadan çıktığımızda şaşkındım, muayene beş dakika bile sürmemişti. Böyle hastalıklarda hastanın sağlıkla ilgili hikayesi dinlenmeliydi. Ayrıca değil beslenme, yaşam biçimi bile değişmeliydi. Hem hafif hem sert! Hem de yaşantımı aynen sürdürecektim! “Neydi bu şimdi?” diye sordum eşime. “Üç dakika bile sürmedi. Arkamızda hastalar dikiliyordu...” Kafamızda birçok soruyla eczanenin yolunu tuttuk. Eczacı arkadaşına ilaçları yorumlattım. Kırk yaşına değin aspirin bile kullanmamış birinin birden dört ilaç kullanmayı kabullenme-



si zordu. Raporumu başka bir doktora daha inceleteyim diyerek ilaçları almadan eczaneden çıktık.

Eve gelince ilaçlar hakkında internette araştırma yaptım. Bence ilaçların en masumu(!) kan sulandırıcısıydı... Hiç rahat değildim. Üç dakikalık bir sürede, raporu inceleyip “sert” bir reçete yazılmıştı. Doktorun bilgisini, tecrübesini sorgulamak bize düşmezdi. Zaten çok iyi doktor olduğunu söylüyordu herkes. Odasının önü, günün her saatinde kalabalıktı, ama yine de ben kuşku duyuyordum. Keşke bir de muayene etseydi, kalbimi dinleseydi; en azından on on beş dakikasını bana ayırsaydı. Aslında konuşkan, esprili biri olduğu izlenimini veriyordu. O üç dakikalık süreye komik sözcükler sığdırmıştı. Devlet ya da özel hastane fark etmiyor demek ki, doktorların yükü gereğinden ağır, yoksa o da istemez miydi daha fazla zaman ayırmayı? Oğlumun tedavi sürecinde uyguladığımız bir kuralımız vardı, önemli teşhisleri en az iki doktora onaylatmadan tedaviye geçmiyorduk.

İstanbul’da bir özel hastanede kardiyolog profesör doktor öğrencim vardı. Raporumun fotoğrafını ve ilaçlarımın reçetesini ona WhatsApp’tan gönderdim. Genç yaşında önemli başarılarla imza atmış öğrencime güveniyordum. Onun önerisini uygulayacaktım. Geç saatte bana dönüş yaptı. Telaşlanmaya gerek yoktu. Yalnız iki ilacı kullanmamı istedi. Kolesterol ve kan sulandırıcı ilaçlarıydı bunlar. Kolesterol ilaçlarına karşı önyargım vardı. “Benim kolesterolüm normal seviyelerde, hep iki yüzün altında, gerek var mı?” diye sordum. Önlem için öneriliyormuş. Daha fazla uzatmadan, öğrencimin söylediğini yapacaktım, ilaçlarımı düzenli kullanacaktım. Her şeyi bilmek, anlamak gerekmiyordu, doktoruma güvenecektim. Bunları içimden söyleyerek kendimi ikna etmeye çalışıyordum bir bakıma. Ama gerçekten öğrencime çok güveniyordum. Bu duyguyla ertesi gün eczaneye gittim, ilaçlarımı alıp düzenli kullanmaya başladım.



*BÖLÜM SONU SORUSU: Kalp/damar ve kanser hastası olan yakınlarıma doktorlarının beslenme konusunda öneride bulunmadıklarını, hatta "İstedığınızı yiyebilirsiniz!" dediklerini duydum hep. Doktorların böyle konuşmalarının özel bir nedeni mi var acaba?*

## *otçul mu, etçil mi, hepçil mi?*

*Empat*'ı yazmaya başladığım ilk günden beri bölümün başındaki üç soruya yanıt arıyordum. Romanım bittiğinde, romanımın kahramanı Cengiz soruyu yanıtlamış ve seçimini yapmıştı. O, *tahıl beyinli* olmayı tercih etmişti. Ben ise hâlâ arayıp içindeydim. Son üç dört aydır gönlüm otçulluktan yanaydı. Ama ikna olamıyordum. Ne acıdır ki bunda veganların agresif tavırlarının ve olayı ajite ediş biçimlerinin olumsuz etkisi vardı. Bir davayı savunurken sakın kalabilenlerin haklılıklarına inandıklarını düşünürüm. Burada bir parantez açıp bir noktaya dikkat çekeceğim: Veganlar, agresiflik suçlanmalarını kabul etmiyorlar, buna çok sert (agresif) tepki veriyorlar...

*Tahıl beyinli* sözü, konuyu kalın çizgilerle ifade eden espri niteliğinde benzetmedir. "Vegan demek tahıl beyinli demek, veganlık hastalıktır!" Bu sözleri, sözünü ettiğim o ünlü kadın profesör bir televizyon programında büyük bir tespite bulunmuş gibi gülererek söylemişti. Onu o an dinleyenler, *tahıl beyin* benzetmesinin ona ait olduğunu sanmışlardır. Oysa *tahıl beyin* David Perlmutter'in yazdığı bir kitabın adıydı. O profesör bu araklamayı yaparken David Perlmutter'in kitabını da aşağıladığının farkında değildi. Yazarın sözünü ettiği kitabı satır satır okudum, veganlara yönelik en küçük bir hakaretimsi söze rastlamadım.

Murat Kınıkoğlu kitabında ünlü profesörümüz için şöyle yazmış: "*Yaşlılık yıllarınızdaki zihinsel kapasiteniz beyin damarlarınızın açık ya da tıkanık olmasıyla birebir ilişkilidir. Beyin damarlarındaki plaklar arttıkça telefonla dolandırılma*

riskiniz, paranızı kese kağıdına koyup hırsızın istediği çöp tenekesine bırakma ihtimaliniz artar.” (Vegan Sağlık, s.30) O profesör böyle bir olay yaşadığından, Murat Kınıkoğlu büyük olasılıkla onu kastederek yazmıştır diye düşünüyorum. Romanımın sonunda Cengiz’in şu sözleri de yine profesörümüze yanıt niteliğindeydi: “*Ben de ona et beyinli deme hakkına sahibim...*” Üzülerek söylemeliyim ki bir dönem ben de onu dinledim. Hayvansal protein alacağım diyerek, hayvansal gıdaları tüketmeyi abarttım. Gerçi ben günde yedi sekiz yumurta yemiyordum ama iki/üç tane de az değildi. Haftada bir içtiğim ayak paça, işkembe çorbası da cabasıydı. Bugün yaşadığım sağlık sorunlarımda son üç-dört yıldaki beslenmemin etkili olduğuna inanıyorum.

Ocak ayında önce Murat Kınıkoğlu’nun iki kitabını, ardından da David Perlmutter’in *Tahıl Beyin* adlı kitabını okudum. İki yazarın taban tabana zıt savları vardı. Sağlık konusunda böylesine zıtlık, kafa karıştırıcılığın ötesinde ibretlik bir durum! Yazarlardan biri konuyu bilerek ya da bilmeyerek *manipüle* ediyordu. Sağlık alanında farklı ekollerin olduğunu hep söylerler; ama bu genelde hastalığın tedavi aşamasında söz konusudur. Tedavi sürecindeki farklılıklar anlaşılabilir; ancak bir hastalığın nedenleri üzerinde fikir birliği olmalı diye düşünüyorum. Doğru teşhiste bulunmadan doğru tedavi uygulanamayacağı açıktır.

Ben bir doktor değilim, okuduklarım çerçevesinde düşünce üretirken sorgulama yaparım. Oransal sayılara temkinle yaklaşırım. Birkaç kaynaktan doğrulamaya çalışırım. Bir hastalık birden çok nedenden ortaya çıkabilir. Teşhis ve tedavi yöntemleri buna göre şekillenir. Bu aşamada farklı düşünceler ileri sürülebilir. Normal karşılanmalıdır. Sürekli araştırmalar yapılıyor. Gözlemlenen bir hastalığın nedenleri alt alta sıralanıyor. En çok etkili olandan en aza kadar orantı yapıyor. Örneğin akciğer kanserinin nedenleri arasında sigaranın oransal değerleri araştırılırken farklı kuruluşlar benzer sonuçlara ulaşmışlar mı diye bakarım. 1940’lı yıllarda

sigaranın yararlı olduğu yönünde reklamlar varmış. Bugün o reklamları izlediğimizde hem gülüyor hem de şaşırıyoruz. Günümüzde biri çıkar, sigaranın akciğer kanseri yapma riski çok azdır derse, sigara tekellerinin borazanlığını yapmakla suçlarız o kişiyi. Hayvansal gıdalara yönelik lehte propagandaların da böyle bir amacı var mıdır acaba? Sorgulamaktan zarar gelmez değil mi?

Beslenmenin kalp ve damar hastalıkları üzerindeki etkileri çok sayıda kuruluş tarafından araştırılmaktadır. 1940'lı yıllar çok geride kaldı. Bilimin ve teknolojinin geldiği düzey araştırmalardaki hata payını en aza indirmektedir. Eğer araştırma tarafsız bilim insanlarınca yapılıyorsa elde edilen sonuçların doğruluğuna daha bir güvenle bakarız. Kapitalist sistemde *bilim insanların önüne tarafsızlık* sıfatını koymak zorunda kalınması çelişkili ve can sıkıcı... Büyük tekellerin sponsorluğunu yaptığı araştırmalardan sağlıklı sonuç alınabileceğini düşünmek en hafif deyimle saflıktır.

İki yazarın kitaplarını karşılaştırmanın zamanı geldi sanırım. İlk olarak damarlarla başlamak istiyorum. Önce, David Perlmutter'in Tahıl Beyin adlı kitabından konuyla ilgili alıntılar yapacağım:

“İyi, kötü olması bir yana LDL bir kolesterol molekülü bile değildir. Düşük yoğunluklu lipoproteindir ve hiç de kötü bir şey değildir. (...) Kolesterol değeri düşük olan kişilerin bunama ya da diğer nörolojik sorunlarla karşılaşma riski diğer kişilere oranla çok daha yüksek. (...) Zira kalp-damar hastalıklarının asıl sorumlusu kolesterol ve LDL değil, *okside LDL*'dir.” (Tahıl Beyin, s.49)

“Son on yılda yapılan araştırmalar LDL moleküllerinin aterosklerozun (damar sertliği) kilit faktörlerinden olduğunu göstermektedir. Yani asıl yapmamız gereken LDL düzeylerini düşürmek değil, LDL oksidasyonuna neden olabilecek risk faktörlerini ortadan kaldırmaktır. Oksidasyon riskinin baş aktörlerinden biri yüksek kan şekeri seviyesidir. Şeker molekülleri LDL'ye bağlanarak onun şeklini değiştirir ve LDL

moleküllerinin okside olmasını kolaylaştırır. (...) Total kolesterolü düşük kişiler de total kolesterolü yüksek olanlarla aynı sıklıkla kalp krizi geçiriyor ve ölüyorlardı. Bu konuda yapılan birçok geniş kapsamlı araştırmada kolesterol seviyeleriyle kalp krizi arasında bir ilişki kurulamadı. (s.89)

“Gerçek şu ki doymuş yağlar bizim için çok faydalıdır...” (s.92)

“Son otuz yılda yayınlanan araştırmalar arasında, yağ ve kolesterol oranı düşük bir beslenme programı kolesterolü düşürerek kalp krizlerini ve ölümleri azalttığı ya da önlediğini kesin bir biçimde kanıtlayan tek bir çalışma yok.” (s.96)

“Doymuş yağlar kalp kasının en sevdiği besin maddesidir ve kemikler de kalsiyumu etkin bir şekilde ayrıştırabilmek için doymuş yağlara ihtiyaç duyar. (...) Bağışıklık sistemimizdeki akyuvarlar mikropları tanıyıp yok etme ve tümörlerle mücadele etme yeteneklerinin büyük kısmını tereyağı ve Hindistan cevizi yağında bulunan doymuş yağlara borçludur. (s.203)

Yukarıdaki paragrafları okuyan biri (benim gibi) hayvansal gıdaları gönül rahatlığıyla tüketecektir. Kolesterol zararsız, kötü bildiğimiz LDL vücudumuz için gereklidir; doymuş yağlar yani hayvansal yağlar çok yararlıdır... Çıkan sonuç özetle böyle. Satırları bir kez daha okuduğunuzda anahtar bir sözcükle karşılaşacaksınız: *asıl*. Dört harflik bir sözcükte çok şeyin gizli olduğunu sezinlemek zor değil sanırım. LDL'nin dolaylı sorumluluğunu David Perlmutter de onaylıyor. Merak edilen soru şimdi şu: LDL'nin dolaylı sorumluluğu ne ve nasıl bir etkisi var? Oksidasyonun baş aktörü sadece şeker midir? LDL'yi okside edecek şekerin oranı nedir? Herkes için aynı oran mı geçerlidir? Oksitlenmede genetiğin etkisi var mıdır? Soruları çoğaltabiliriz.

Acaba bu konuda Murat Kınıkoğlu ne diyor? Vegan Beslenme ve Vegan Sağlık adlı iki kitabından alıntılar yapıcağım; karşılaştırıp karar vermek okuyucuya kalıyor:

“Bitkisel beslenmeyle hayvansal ağırlıklı beslenmenin hastalıklar ve ölüm oranları üzerindeki etkisini kıyaslamak amacıyla yapılan toplam yetmiş sekiz çalışmayı gözden geçirdiler ve gördüler ki bitkisel ağırlıklı beslenen hastalarda (vejetaryen-vegan) şeker ve kolesterol düşüyor, kalp hastalığından ölüm oranı %25, kanserden ölüm oranı %8 azalıyor.” (Vegan Sağlık, s.19)

“Kalp krizinin en önemli nedeni kandaki LDL, yani kötü kolesteroldür. Aksini iddia edenler olsa da dünyadaki saygın üniversitelerin, ciddi sağlık kuruluşlarının hepsi kolesterolün en önemli risk faktörü olduğunu kabul etmekte ve düşürülmesini tavsiye etmektedir.” (s.36)

“İlla bir kıyaslama yapmamız gerekecek olursa, bitkisel protein kaynaklarının hayvansal olanlardan da üstün olduğunu bile söyleyebiliriz, çünkü kolesterol içermezler, sağlığımız için son derece önemli olan lif içerirler ve hayvansal gıdalar gibi asidik etki yapmazlar.” (s.90)

“Tek bir öğün hayvansal yağlı bir gıda bile, birkaç saat içinde damarlarınızın sertleşmesine neden olur.” (Vegan Sağlık, s.13)

“Hayvansal beslenmenin, damarların iç yüzünü kaplayan endotel dokusunun fonksiyonunu bozduğunu biliyoruz.” (s.17)

“Başta kırmızı et olmak üzere hayvansal proteinler ise kolesterolü, şeker ve kan demir seviyesini yükselterek kalp krizi riskini artırır. 292 bin kişinin 10 yıl süreyle takip edildiği bir çalışma kırmızı ette bulunan demir moleküllerinin kalp krizi riskini %57 artırdığını gösterdi. Aslında demir yalnız kırmızı ette değil, bitkilerde de vardır ancak bitkisel demir, kalp krizini artırmaz. Kırmızı etten emilen demir, kolesterolün oksidasyonu ile damar çeperinde plakların oluşumuna katkıda bulunur.” (s.29)

İki yazarın söyledikleri karşılaştırıldığında kilit bir sözcük göze batıyor: oksidasyon. David Perlmutter LDL düşürmek yerine LDL oksidasyonuna neden olabilecek faktörleri



ortadan kaldırılmasını öneriyor. “Oksidasyon riskinin baş aktörlerinden biri yüksek kan şekeri seviyesi. Şeker molekülleri LDL’ye bağlanarak onun şeklini değiştirir ve LDL moleküllerinin okside olmasını kolaylaştırır.” İki yazar da kolesterolün okside olarak plakların oluşumuna neden olduğunda hemfikirler. Asıl sorumlu LDL mi yoksa kan şekeri mi? Sorunun yanıtının bence bir önemi yok, asıl ya da ikincil, LDL’nin damarlardaki plaklaşmada fonksiyonu var mı yok mu? Lafi uzatmak, dolandırmak sorunu sulandırmak kafa karışıklığından başka bir şeye yaramıyor.

Başında da belirtmişim, doktor değilim ama soru sormasını bilirim. Yukarıdaki sorularımı yineliyorum: Yüksek kan şekeri seviyesi kaç olmalıdır? Bu seviye herkes için aynı mıdır? Aynı oksitlenmeyi az miktardaki kan şekerinin yapmayacağına garantisini var mıdır? Murat Kınıkoğlu’nun dikkat çektiği kırmızı etten emilen demirin kolesterolün oksitlenmesindeki katkısına ne diyeceğiz? Ve asıl can yakıcı bilgi ise şu: Hayvansal gıdalardan alınan demir ve protein insan vücudunda olumsuzluklara neden olurken, bitkilerden alınan demir ve protein için aynı şeyin söz konusu olmaması.

Belli ölçülerde ikna olmama karşın hâlâ beynimin bir köşesinde *acaba* sorusu duruyordu. Murat Kınıkoğlu bir vegandı ve tarafsızlığına kuşkuyla bakıyordum. Kasıtlı değilse de duygusal nedenlerle hayvanları koruyor olabilirdi. Üçüncü bir yetkili kaynaktan da doğrulamadıkça içim rahat etmeyecekti. Bu üçüncü kişi Yavuz Yörükoğlu olacaktı.

Bu bölümü Murat Kınıkoğlu’nun Vegan Sağlık kitabından bir alıntıyla sonlayacağım “Kolesterol ilaçları çözüm değil. (...) Kim, kolesterolünü düşürecek, ancak kendisini şeker hastası yapacak, kilo aldıracak bir ilacı almak ister?.. Az yağlı bitkisel beslenmeyle total kolesterolünüzü üç ay içinde yaklaşık elli-yüz miligram düşürür.” (s.38)

*BÖLÜM SONU SORUSU: Hayvansal ürünlerin yararları sayılırken, zararları neden söylenmez?*

## *bu kez tansiyon*

Bilmediğim bir şey vardı, ya da aklıma gelmeyen; bir kere post delinmiş, vücut su almaya başlamıştı, gerisi gelecekti. Yazmayı unuttum, hastanedeki doktorumla sporu da konuşmuştuk. Spor salonuna gittiğimi, ağırlık kaldırdığımı, sık sık sahilde yürüdüğümü/koştuğumu söylemiştim. Sporla ilgili önerisini sormuştum. Ağırlık kaldırmak dışında, diğer sporları yapabiliyordum. Tabii aynı soruyu İstanbul'daki öğrencime de yönelttim. "Sakıncası yok, hocam," demişti o. Ağırlık da kaldırılabirim miyim, diye yinelemiştim. O da yanıtını aynen yinelemişti. Ben yine de ne olur ne olmaz diyerek antrenmanlarımın dozunu hafiflettim.

İlaçlar bitene değin rahattım artık. Hastane gündemimizden çıkmıştı. Normal hayatıma dönebilirim, diye düşünüyordum ki, vücudum sana rahat yok, demeye başladı. Başımın yeni belası tansiyondu! Aklıma en son gelecek rahatsızlıktı. Daha önceden yoktu, emindim. Evdeki dijital tansiyon aletiyle ölçmüştüm. Sağ ve sol kolda farklılıklar vardı. Önemsiz bulmuş, üzerinde durmamıştım. Görüntüleme cihazına girmeden önce teknisyen ölçmüştü, büyük tansiyonum on iki çıkmıştı. O an aklıma gelmişti, görevliye sağ kolununki daha fazla çıkıyor demiştim. Ölçmüştü, dediğim gibiydi, biraz daha yüksekti. Değerler altmış üç yaşında biri için normalmiş.

Bir kere içime kuşku düşmüştü. Tansiyonumu ara ara evde ölçmeye devam ediyordum. Bazen on dördün altında bazen üstünde çıkıyordu. Ocak ayının ilk haftasında Ankara Kitap Fuarı'na gidecektim. Yola çıkmadan bir gün önce tan-

siyonumu bir kez daha ölçtüm. Büyük tansiyonum on beşe yakındı. Bu tansiyonla Ankara'ya gitmek içime sinmiyordu. Korona virüsün yavaştan kendini ülkemizde de hissettirmeye başladığı günlerdi. Huzursuzdum. Yola çıkacağımız sabah erkenden kalkıp doktor arkadaşşıma mesaj yazdım. Bir saat sonra mesajıma yanıt aldım: "Senin yaşındakiler için on dört normal sayılıyor, telaşlanacak bir şey yok," diyordu. Gönül rahatlığı ile Ankara'nın yolunu tuttuk.

İki gün kitap fuarında kitaplarımı imzaladım. Korona falan dinlemiyordu insanlar. Salonlar tıklım tıklımdı. Sosyal mesafeymiş, hak getire. Bu fuarların kitaplardan başka bir güzel yanı daha vardı, yazarların okuyucularıyla buluştuğu sunumlar. Bu sunumlardan birini de Yavuz Yörükoğlu verdi. Adını internette sağlık sayfalarında gezerken öğrenmiş ve not etmişim. Adı aklımda kalmıştı. Anonsta sunumun saatini ve konuşmacının adını duyunca koşarak sunumun yapılacağı salona gittim. Solonun kapısında birkaç kişi vardı. Başlama saati gelmişti, hiçbir hazırlık yoktu. En önden bir sandalyeye oturup beklemeye başladım.

Yavuz Yörükoğlu eşiyile gelmişti. Canı sıkkındı, teknik donatım hâlâ hazır değildi. Sunumunu destekleyici görselleri kullanamayacaktı. Dinleyicileri daha fazla bekletmemek için sunumuna başladı. Akıcı ve ilgi çekiciydi anlatımı. Sürekli notlar aldım. Zamanın nasıl geçtiğini anlayamadan sunum bitti. Merak ettiğim birkaç soruyu sordum. Aslında daha da vardı ama diğer izleyicileri düşünerek sormadım. Salon boşalırken yanına yaklaşıp sorum var dedim. Dinledi. Sorularım et ve süt ürünleri hakkındaydı. Yanıtlarından anladığım kadarıyla bitkisel beslenmeye ağırlık veriyor, hayvansal gıdalara temkinli yaklaşıyordu; sürekli dengeli beslenmeden söz ediyordu.

Yavuz Yörükoğlu'nun kitaplarının satıldığı standı gidip iki kitabını satın aldım. Böylece beslenmeyle ilgili kaynaklarım üç gruba ayrıldı: Birinci grupta Dr.David Perlmutter'in *Tahıl Beyin*, ikinci grupta birincinin tam tersi savlar ileri

süren Murat Kınıkoğlu'nun *Vegan Sağlık ve Vegan Beslenme* kitapları yer alıyordu. Yavuz Yörükoğlu'nun *45'ten Sonra ve 30 Günde 10 Yıl* adlı kitaplarını ise üçüncü gruba yerleştirdim. Elbette bu ayrımı kitapları okuduktan sonra yapacaktım. Yavuz Yörükoğlu'nun yazdıklarının benim için önemi tarafsızlığından geliyordu. Murat Kınıkoğlu vegandı, kitaplarına temkinli yaklaşıyordum.

Ankara'dan ayrılırken kesinleşen tansiyon sorunumla yolculuk ediyordum. Son gece yengemlerde kalmıştık. Akşam ailecek otururken söz tansiyondan açıldı. İki kolumun tansiyonlarının farklılığından söz edince yeğenimin eşi tansiyonumu ölçtü. Beklediğimden fazla çıktı büyük tansiyonum; yüz elli dokuz. Halk arasında söyleyişle 15,9 idi. Bir yanlışlık var mı diye evdekilerin tümünün tansiyonu ölçüldü, hepsininki normaldi. Yeğenim tansiyonumu yeniden ölçtü, yine aynıydı. Bir kez de sabah ölçtürdüm, değişiklik yoktu.

Araba kullanırken aklım hep tansiyonumdaydı. Abimin evinde kalmanın psikolojik etkisinin farkındaydım. Durup durup ağlayan yengemin gözyaşları, abimin duvarlardaki fotoğrafları üzüntümü sürekli tazeliyordu. Gün geçtikçe acım azalacağına artıyordu. Stres ve üzüntü insanın bağışıklığını alt üst eder, biliyordum; ama kafamda başka sorular da dolanıyordu. Bir ayda damarlar hafif derece de olsa kireçlene mezdi, mantığım almıyordu. Son birkaç yılda beslenme düzenimi hayvansal gıdalardan yana değiştirmemin sonucuydu bunlar, sanırım. Bu düşüncem gittikçe güçleniyordu.

Ereğli'ye geldiğimizizin ertesi günü gecikmeden hastaneye gittim. Kırklı yaşlardaki doktoruma derdimi anlattım. Daha önceki tahlilleri, raporları ve kullandığım ilaçları gösterdim. Dört ilacın sadece ikisini neden kullandığımı açıkladım. Ereğli'deki doktorumun da İstanbul'daki öğrencimin de tedavi önerilerine "mantıklı," dedi yeni doktorum. İlaçları kullanmaya başladıktan iki hafta sonra aile hekimliğimizde tahlil yaptırmıştım. Onları da gösterdim. Özellikle kolesterole dikkatini çeptim. Üst sınırı iki yüz olan total kolesterolüm yüz

beş, yine üst sınırı yüz elli olan LDL ise otuz yedi idi. Kötü kolesterolüm sıfıra düşecek bu gidişle dedim. Kullandığım “sert” ilacın etkisiyle olmuştur deyince buna da “mantıklı” dedi. Gülüştük.

Beni güzelce muayene etti. Kalbimi dinledi, ultrasonla baktı, her şey normaldi. Bir tek kötü veri tansiyonumdu, büyüğü on beşti. İçimden herhalde tansiyon ilacına başlayacağım diyordum. İlaç kullanmak bir bakıma iyiydi, rahatlardım, ama ilaca bağımlılığı da kendime yediremiyordum. Doktorum yirmi dört saatlik bir izleme yapalım diyerek vücuduma bir tansiyon aleti, bir de holter cihazı taktı ve eve gönderdi.

Ertesi gün aynı saatte hastaneye gittim. Üzerimdeki aletleri söküp raporları aldılar. Holterdeki göstergeler normaldi, tansiyon aletinin verileri ise karışıktı. Büyük tansiyonum ortalama yüz kırk dolayındaydı. Yirmi bir ölçümden beş tanesi yüz ellinin üzerindeydi. Yüz kırkın altındakiler uykudaki değerlerimdi. Bu koşullarda kesin ilaç yazacak diye düşünüyordum. Yanıldım, sadece kan sulandırıcı ve kolesterol ilacına devam edecektim. Tek değişikliği kolesterol ilacımın dozunda yaptı; 20 mg’lık dozu, 5 mg’lık doza düşürdü. İçimden bu da iyidir dedim. Kolesterol ilacı zaten içime sinmiyordu. “Büyük tansiyonda on dört, senin yaştakiler için normaldir” diyen doktor arkadaşımın sözleriyle, kardiyoloğumun yeni bir ilaç yazmamasını yan yana getirerek huzura erdim. Tek dileğim başka bir rahatsızlığımın çıkmamasıydı. Şimdiden hastane koridorlarında beklemekten bıkmıştım. Yaş almanın en büyük eziyeti bu olsa gerekti. Bu arada Covid-19 salgını iyice yaygınlaşmıştı. Tansiyonmuş, şekermiş, ağrıymış fark etmezdi; artık hastaneye gidemezdim. Evde oturup salgının geçmesini bekleyecektik. Okuyup yazanlar için evde kalmanın zorlukları önemsizdir. Bir şekilde olumsuzluk olumluluğa çevrilirdi; yeter ki sağlık sorunları yaşanmasın. Son cümlemin doğruluğunu yaşayarak öğrendim. Mayıs ayının ortalarına değin doğru dürüst ne kitap okuyabildim ne de yazabildim; yeni baş belam bağırsaklarımdı.

Bu arada yazmayı unuttuğum başka kontrollerim de oldu. Aile hekimliğinde kan tahlili yaptırmıştım. Sadece bir değerimde (PTH) fazlalık çıkmıştı. Doktorum bazı tahlilleri yeniden yaptırdı. Tahlil sonuçlarıyla yetinmeyip bir de tiroit bezlerimi muayene etti. İyice emin olmak için tiroit ultrasonu ektirdim. Her şey yine normaldi. Tüm bunlar iki haftalık bir süreçte yaşandı. Bunları hastane koridorlarında geçirdiğim toplam zamanı belirtmek için yazıyorum. Bir kere elinizi kaptırmaya görün...

*BÖLÜM SONU SORUSU: Bir canlının evrimsel ilk varoluşu ile canlılığını sürdürmek için gerekli olan besinin çeşidi koşut mu oluyor? Yanıt evetse, sonradan yapılan besin değişikliğinin olumsuz etkileri olmaz mı? Kalıtsal hastalıkların kökeninde yanlış/uyumsuz besinler mi var yoksa?*



## *şimdi de bağırsaklarım*

Önce hafiften hissettiren, gün geçtikçe artan bir karın ağrısı yaşamaya başladım. Karın ağrısı da denemezdi. Huzursuzluk veren bağırsak gurultuları, gaz sıkıştırması ve karın şişkinliği yaşıyordum. Gün içinde sorun yoktu, aklıma bile gelmiyordu. Daha çok sabah erken saatlerde başlıyordu. En erken dört otuz, en geç altı otuz sularında yaşıyordum bu durumu. Vücuduma ateş basıyor sanıyordum. Özellikle yüzüme vuruyordu ateş. Yataktan kalkmadığım sürece devam ediyordu. Ayaklandığım an şiddeti azalıyor, on on beş dakikada normale dönüyordum. Günün geri kalanında her şey yolunda gidiyordu. En çok uyku düzenimin bozulmasına üzülüyordum. Gece yatağa girerken ertesi günün stresini yaşıyordum.

Ankara'dan döndükten sonra bitkisel beslenmeye ağırlık vermiştim. Et yemeyi bırakmış, süt ve süt ürünlerini de iyice azaltmışım. Sabahları sadece bir yumurtanın beyazını yiyordum. Bir hafta sonra yumurtayı hayatımdan tamamen çıkardım. Karnımdaki anarşiyi beslenme düzenimdeki değişime yormak bana anlamsız geliyordu. Okuduğum tüm yazılarda lifli yiyecekler öneriliyordu. Bağırsaklarımda başka bir şey vardı. Hastaneye gitmek işime gelmiyordu. Salgının zirve yaptığı günlerdeydik. Üstelik Zonguldak, otuz büyük şehirle birlikte sıkı önlemlere tabiydi. (Bilinçaltımdaki endişeleri söylemek istemiyorum; dillendirmekten bile korkuyordum.)

Bu arada beni tek mutlu eden tansiyonumdaki düzelmeydi, büyük tansiyonum artık on dördün altındaydı. Yani kötünün iyisine razı olmuşum. Kullandığım ilaçlar canımı sıkıyordu. Sonunda karnımdaki kargaşanın nedeninin koles-

terol ilacımın yan etkisi olabileceğini düşündüm. İlacı bırakmakta bir sakınca görmüyordum. Nasılsa kolesterol değerlerim diplerdeydi. Zaten birinci kutu da bitmek üzereydi. İlacı bırakmıştım ama bende pek bir düzelme yoktu. (En son yaptırduğım kan tahlilinde total kolesterolüm 147, LDL kolesterolüm 77, HDL kolesterolüm 52 çıktı. Bunlar sporun ve bitkisel beslenmenin sonucuydu.) Kan sulandırıcı ilacımın masumluğuna inanıyordum nedense. Alt tarafı koraspirinin bir çeşidiydi. Üstelik seksenlikti.

Karnımdaki rahatsızlık bir ara çekilmez hale geldi. Sabah saatlerinde ateş basması ve bağırsaklarımda burulma devam ediyordu. Deli olmamak elde değildi. Koca gün içinde neden bir iki saat sürüyordu, neden sabahları oluyordu? Zamanlı zamansız karın gurultularına alışmıştım, bunu dert etmiyordum. İshal değildim, ama dışkıım katı da sayılmazdı. Günde iki kez çıkıyordum. Bu satırları yazdığım anda kafamın içinde bir ışık yandı. Son iki yıldır Ali Demirsoy'un kitaplarını okuyordum. Onun *Biyolojik Saat* adlı kitabında akşamları saat dokuz dolaylarında sindirim sistemimiz dinlenmeye geçer diye yazıyordu. Ertesi gün sabahın ilk saatlerinde yeniden çalışmış. Bu arada vücut ısısı da yükselirmiş. "Neden sabahları?" sorusunun yanıtı bu muydu? Belki... Google'dan da araştırdım; ateş basması aslında bağışıklık sisteminin savunma yöntemlerinden biriymiş. Bu bilgi az da olsa beni rahatlattı.

Yeri gelmişken gençlere bir öneride bulunacağım. Geçirdiğiniz önemli ya da önemsiz rahatsızlıkları mutlaka not edin. Zaman zaman vücudunuzda dikkat çekici değişiklikler gözlemleyebilirsiniz; unutmamak için yazın. Yaşınız ilerlediğinde notlarımız işe yarayacaktır. Bunları şunun için yazıyorum; yıllardır sabaha doğru terlerim, bazen az bazen çok. Çoğu kez atletim ter içinde kalırdı. Karın gurultusuyla birlikte vücut ısısının yükselmesini yeni bir şeymiş gibi değerlendirmiştim. Eğer öncekilerle bağlantı kurabilseydim kaygılanmayabilirdim. (Tabii ki doğruluğundan emin değilim.)

Önce kalp, sonra tansiyon, şimdi bağırsaklar; sırada ne var acaba, diye düşünürken, birden aklıma kan sulandırıcı ilacım geldi. Ecopirin'in yan etkilerine daha önce bakmıştım. Sanırım uyarılar beynimin bir köşesinde kalmıştı. İnternette gezindikçe çok başka şeyler öğrendim. Kan sulandırıcı ilaçların kullanımında beslenmeye dikkat edilmesi gerekiyordu. Özellikle yeşil yapraklı besinlere dikkat edilmeli deniyordu. Son iki aydır sabah kahvaltılarında maydanoz, dere, tere ve roka tüketiyordum. Her okuduğum satır moralimi daha da bozuyordu. İyileşeyim derken var olan sağlığım da elimden gidiyordu. Öteden beri ilaç kullanmanın bıçak sırtı olduğunu biliyordum. Sonunda kan sulandırıcıyı da bıraktım. Bu değişiklik etkisini birkaç gün içinde gösterdi, sabahları ateş basması ve bağırsak burulması hafiflemişti. (Ne yazık ki bunun geçici olduğunu birkaç hafta sonra öğrenecektim. Kan sulandırıcı ilaç almaya yeniden başladım.)

Hastaneye gitmeye gücüm yoktu. Bir buçuk iki aydır hastane koridorlarını yeterince aşındırmıştım. En iyisi evde kalıp araştırmaktı, öyle de yaptım. İnternete girip karında şişkinlik, gaz ve bağırsak gurultusu yazdım. Karşıma İrritabl Bağırsak Sendromu (İBS) çıktı. Diğer adıyla Huzursuz Bağırsak Sendromu. Okudukça şaşkınlığım artıyordu. Bugüne değin hiç duymadığım bir hastalıktı. Huzursuz Bacak Sendromunu biliyordum. Sanayileşmekte olan ülkelerde nüfusun yüzde yirmisinin, hafif veya şiddetli İrritabl Bağırsak Sendromu çektiği tahmin ediliyormuş.

Kendimce teşhisi koymuştum! Eşim "Çok kafaya takıyorsun, okuyup durma şunları," dese de öğrendiklerim beni rahatlatmıştı. Rahatsızlığın elli yaşın üzerinde nadiren görülmesinin dışında çoğu belirtisi bana uyuyordu: Karın ağrısı, şişkinlik, gaz, gevşek dışkılama ve bağırsaklarda gurultu. Tamam da bu yaşına değin yaşamadığım bu rahatsızlık neden birden ortaya çıkmıştı? Bir yazıda şöyle soruluyordu: "Düzenli olarak ilaç kullanıyor musunuz ya da son haftalarda kullandınız mı?" Tabii ki evet! Sonra ilaçların adı sayılıyor-

du, aralarında kalp ilaçları da vardı. Stres, kaygı ve üzüntüyü de düşünürsek bağırsaklarımın isyan etmesi normaldi.

Önerileri okudum; egzersiz yapmak, lifli besinlerle beslenmek vb şeyler yazıyordu. Birkaç yazıda FODMAP diyetiyle karşılaştım. Bu diyete göre yenmemesi gereken besinleri daha dikkatli tüketmeye başladım. Şunu belirtmeliyim, FODMAP diyeti vegan beslenenleri çok zor durumda bırakabilir. Çünkü bakliyat ürünleri beslenme listesinden çıkarıldığında geriye doğru dürüst protein kaynağı kalmıyor. Ya zorunlu kalırsam... Asıl can sıkıcı olan ise bu rahatsızlığın kolayca geçmediği idi. Zaman zaman şiddetlenip hafifliyormuş. Bir bardak suya karıştırılacak bir iki damla nane yağı, melisa çayı, keçiboynuzu tozu ve probiyotik bakteri preparatları önerilenler arasındaydı. Bu satırları okuyanların -özellikle de doktorların- gülümsediklerini tahmin ediyorum. Haklılar da, ama salgının yaygınlaştığı o günlerde hastaneye gitmek de cesaret istiyordu. (Bağırsaklarındaki polipleri başarılı bir operasyonla aldırın, ama hemen ardından koronavirüs hastası olan arkadaşımız Halil Özsoy öğretmeni anmadan edemeyeceğim; ne yazık ki arkadaşımızı kaybettik.)

Murat Kınıkoğlu, kitaplarında “az yağlı bitkisel beslenme” ile tıkalı damarların açılabileceğini, tansiyonun düzene gireceğini söylüyordu. İyileşmek için en az altı ay gerekiyordu. Ben kendime bir yıllık süre tanıdım. Bir sonraki BT anjiyo yaptıracağım 28 Ocak tarihine değin bitkisel beslenmeye devam edecektim. Sonucunu yaşayıp görecektim...

Eti ve süt ürünlerini hayatımdan tamamen çıkarmıştım. Vegan değildim ama, önüme gelen sütlü tatlıları ya da tereyağı ile pişirilmiş yemekleri arada bir az da olsa yiyordum. Elbette elimden geldiğince dikkat ediyordum, ancak durumu dinsel tabuya çevirmeye de hiç niyetim yoktu. Veganları domuz eti yemeyen inancılı insanlara benzetiyordum. Bir Müslüman, kazara bir dilim domuz eti yediğinde kendini dinden çıkmış gibi görür, benzer tepkileri veganlarda da görüyordum. İnsanların hayatlarını zorlaştırıcı kısıtlamaların,

asıl amacı öteleyeceği ortada; kırk yılda bir yenecek kekin, dondurmanın üzerinde durmak bana anlamsız geliyor.

Yavuz Yörükoğlu'nun yaptığı sunumda ayrıntılı olarak anlattığı Otofaji'ye değinmeden bu bölümü bitirmek istemiyorum. Google'a girip baktığınızda bu konuyla ilgili kısa bir bilgi okuyacaksınız: *"Tıp alanında 2016 Nobel Ödülü otofaji mekanizmasını açıklayan çalışmalarından dolayı Yoshinori Ohsumi'ye verildi. Otofaji, hücrenel bileşenlerin parçalanması ve geri dönüştürülme sürecidir."*

Otofaji; akşam sekizden ertesi gün on ikiye kadar bir şey yemeyerek tutulan oruç; otuz günlük bir uygulama bedenimizde on yıllık bir gençleşme etkisi yaratıyor. Zor bir uygulama değil, çünkü kolaylıkları var. Akşam sekizden sonra su ya da şekersiz çay içilebiliyor. Aynı şekilde ertesi gün on ikiden önce limonlu su ya da şekersiz içeceklerin içilmesinde de sakınca yok. Sabahları açlık hissetmemizin nedeni böbrek üstü bezlerinin insülin salgılamasıymış. Kısaca denemesi kolay bir uygulama. Zaten eşim ve ben bugüne değin bunu kısmen uyguluyorduk. Emekliydik. Sabah kahvaltımızı 10'dan önce yapmazdık. Kahvaltıdan kalkmamız ortalama on biri bulurdu. Bizim için oruca uymak kolaydı.

Otofajinin dikkat çeken en önemli faydası orucun son iki saatinde vücudumuzun yağ yakmaya başlaması ve vücudumuzdaki işe yaramaz ya da bozulmuş hücrelerin iyi bakteriler tarafından yenmesiymiş. Vücut böylece yenileniyor. Bitkisel beslenmeye geçtiğim üç ay içinde üç kilo vermiştim. Yıllar sonra ilk kez seksenin altına iniyordum. Son bir aydır yetmiş sekiz kiloya çakılıp kalmışım. Gençlik yıllarımda yetmiş beş, yetmiş altı kilo aralığındaydım. Hesabıma göre bir/iki kiloluk bir fazlalığım vardı. Moralim de düzelmişti. Yeniden yazmaya başlamıştım. Şeytan kulağına deyip masaya vurmak gerekiyor sanırım!..

Bu bölümü sonlandırmayı düşünürken başıma gelen, beni yatağa yapıştıran bir rahatsızlığımı atladığımı anımsadım. "Yine mi? Bitmedi mi?" dediğinizi duyar gibiyim. Nasıl at-



lamışım, nasıl üzerinde durmamışım! Bağırsaklarımda birden ortaya çıkan huzursuzluğu İrritabl Bağırsak Sendromuna bağlamak kolayıma gitmiş meğer. Öyle ya neden birden ortaya çıksın bu rahatsızlık? Daha önce saydığım nedenler arasına aşağıda anlattığım mantar zehirlenmesini de böylece ekledim. Midem, bağırsak duvarları, kasları ve florası bu zehirlenmeden kesin etkilenmiştir. Sindirim sisteminin düzeni bir kere bozulmaya görsün... Bunların hepsi benim yorumum. En iyisi olayı bir an önce anlatayım:

Salgından dolayı market ve manav alışverişini haftada bir yapıyorduk. Manavdan alınacakları biraz abartmıştım. Aldıklarımın arasında istiridye mantarı da vardı. Pişirme sırası mantara geç geldi. Sanırım manavdan alışımızın üzerinden bir hafta geçmişti. Akşam yemeğinde bol bol yedim. Mantarda protein ve B12 var ya... Meğer mantar yavaştan bozulmaya başlamış, bendeki etkisi tek kelimeyle korkunçtu. Kusar gibi oluyordum, ama kusamıyordum. Onca öğürmeme karşın bir damla sıvı bile çıkmıyordu. Her öğürtüde midem ağzıma geliyordu sanki. Kaburgalarım ha kırıldı ha kırılacaktı. Son öğürtümde çıkardığım azıcık sıvı beni rahatlattı. Ter içinde kalmıştım. Eşim kaygılanmıştı; hastaneye mi gitsek, ambulans mı çağırsak, diyordu. Covid-19 aklımızdan çıkmıyordu ki, çaresiz dayanacaktım. Uyur uyanık sabahı ettik... Bağırsaklarımdaki bozulma bu zehirlenmeden sonra mı başlamıştı? Anımsayamıyordum. (Keşke not alsaymışım!) Birçok olay üst üste gelmişti, benim için yanıtlanması zor bir soru; zaten uzmanlık alanım da değil.

Bu arada şunu da belirtmek istiyorum, vücudumuzun hangi besinlere karşı alerjik tepkiler verdiği saptanabiliyor. Kışa girmeden önce gıda intoleransı yaptırmak için gırışimde bulunmuştum; abimin ölümü, kitap fuarı, korona ve sağlık sorunlarım derken ihmal ettim. Ereğli'deki hastanelerde yapılamaması da savsaklamamın başka bir nedeniydi.



Yaşadığım mantar zehirlenmesini ertesi gün Facebook'taki sayfamda paylaştım. O paylaşımımı aşağıya aynen alıyorum.

### *MANTAR*

*Kültür mantarı deyip geçmeyin. Ben kötü bir tecrübeyle kültür mantarı hakkında epey bilgi öğrendim:*

- 1. Mantarın raf ömrü kısa, alındığı gün tüketilmesi en doğrusu. Alayım, bir hafta sonra pişiririm demeyin.*
  - 2. Buzdolabında saklayacaksanız poşette tutmayın. Ağzı açık bir kapta tutun. Hava alması gerekiyor.*
  - 3. Uygun koşullarda saklasanız da dayanma süresi bir hafta.*
  - 4. Mantarda kararma, sulanma, yumuşama başlamışsa bozuluyor demektir.*
  - 5. Bozuk mantar yiyen kişilerde besin zehirlenmesi olabilir. Bünyesi benim gibi allerjik tepkiler verenlerde süreç çok sancılı geçer.*
  - 6. Zehirli mantarda yaşananlardaki gibi belirtiler oluyor.*
  - 7. Bir de böyle bir zehirlenmeye korona günlerinde yakalanırsanız yandınız. Sabaha kadar kıvranırsınız...*
  - 8. Benim kabuklu deniz ürünlerine karşı duyarlılığım var. Üç kez zehirlendim. Sonuncusu meraktandı, sadece bir lokma yedim. Bu geceki de onlara benziyordu.*
  - 9. Zehirlenme 2 - 6 saat arasında kendini gösteriyor. Bende üçüncü saatte göründü.*
  - 10. Altıncı saate doğru korkunç şekilde kustum. Korkunç çünkü hiçbir şey çıkarmadan kusuyorsunuz. Kaburgalarım kırıldı sandım. Ama o aşamadan sonra rahatladım.*
  - 11. O haldeyken hayata dair felsefe üretilemiyormuş, bunu da öğrendim. Ölüm korkusu hissettirmeyen bir sancı yaşamak böyleymiş...*
- Şimdi iyiyim, dinleniyorum. Sokağa çıkmayacağım, bugün evde kalacağım...(F.T)*

**BÖLÜM SONU SORUSU:** *Bağırsaklarımız etçil beslenmeye uygun fiziksel ve kimyasal evrimini tamamlamış mıdır?*

## yayınevi izin vermedi

Yavuz Yörükoğlu'nun iki kitabını, daha Ankara'dayken bir çırpıda okudum. Kitapları okuyup kenara koymadım. Altını çizdiğim yerleri yeniden okudum, bu kez okurken unutmam gereken yerleri not aldım. İki kitap, birbirine benzeyen ve birbirini tamamlayan nitelikteydi. Ancak Yavuz Yörükoğlu'nun *45'ten Sonra* kitabında hayvansal ürünlere karşı daha bir çekinceli yaklaştığını fark ettim. Vegan olmaması nedeniyle onu iki ana akımın ortasında bir yere koyuyordum. İki akımdan kastım, hayvansal ve bitkisel ağırlıklı beslenmelerden birini öne çıkaran görüşler.

Kitapları okurken aklımda iki soru vardı: Neden bitkisel beslenmeye önem vermeliyiz? Neden hayvansal besinleri azaltmalıyız? Yavuz Yörükoğlu vegan olmadığı için onun yazdıkları benim için önemliydi. "Sütten ağzı yanan, yoğurdu üfleyerek yer," misali artık akıllanmıştım. Murat Kınıkoğlu, yukarıdaki soruları iki kitabında kanıtlarıyla yanıtlıyor. Murat Kınıkoğlu her savını, önemli kuruluşların araştırma sonuçlarına dayandırsa da kuşku duymamak elde değil. Çünkü hayvansal yağları ve proteinleri göklere çıkaran doktorlar da savlarını bilimsel araştırmalara dayandırıyor.

Yavuz Yörükoğlu *aşırı miktarda alınan hayvansal proteinin zararlarını* bilimsel verilerle açıklıyor. Konuyla ilgili bölümlerden alıntılar yapmıştım. Ancak buraya alamayacağım. Çünkü kitaplarında yayınevinin uyarısı var; izinsiz alıntı yapılamaz deniyor. Ben de yayınevinin yetkililerine e-posta yoluyla ulaşım izin istedim: "*Sizden gelecek habere göre hareket edeceğim. İzin vermezseniz alıntıları çıkaracağım.*"

*Yavuz Beyi Ankara Kitap Fuarı'nda tanıdım. Sunumu ufkumu açtı, daha doğrusu netleşmemi sağladı. Ona şükran duyuyorum. Bir öğretmen duyarlılığı ile hareket ederim her zaman. Bana emeği geçenlere borçlu kalmak istemem. Alıntılarını çıkarsam da kitaplarının tanıtımını yapacağım, sunumundan söz edeceğim. Kitabımın adı TÜRCÜLÜK ve VEGANLIK (alt başlığı -bir beslenme ve sağlık hikayesi-), adından da anlaşılacağı gibi veganlığı inceliyorum. Farklı bir bakış açısıyla konuyu ele alıyorum..."*

Ne yazık ki izin verilmedi: "Merhaba, Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu kitaplarında tek başına vegan beslenmeyi önermiyor. Bu bağlamda küçük bir alıntı ile kitaplarını vegan beslenme için yazılan bir kitapta kaynak göstermek doğru olmaz! Bu sebeple kaynak olarak kullanmanıza izin vermiyoruz."

Yaptığım alıntılardaki bilgilere başka kaynaklardan da ulaşabilirdim. Alıntılar; IGF (Insulin Like Growth Factor/İnsüline Benzer Büyüme Faktörü) oranında artış ve TMAO (Tri metil amin asit) ile ilgiliydi. Googl'a girip bu sözcükleri tıkladığınızda karşınıza onlarca makale çıkacaktır. Benim ısrarla Yavuz Yörükoğlu üzerinde durmamın nedeni tamamen duygusaldı. Bunu bir önceki e-postamda ilgililere belirtmiştim: "Başka bir yazarı referans olarak göstermeye gönlüm razı gelmedi..." diye yazmıştım. Diyorum ya benim için minnet duygusu çok önemlidir. Tesadüfen de olsa Yavuz Yörükoğlu'nun sunumunu izlemem, beslenme konusunda netleşmemi sağladı. Ne diyeyim; canları sağ olsun.

Google'da ilk karşıma çıkan Prof. Osman Müftüoğlu'nun bir makalesi oldu: "Eğer IGF-1 seviyeleriniz olması gerekenden yüksek seviyelere ulaşmışsa, bu hücreleriniz için büyüme, bölünme ve çoğalma yönünde bir mesaj olarak algılanıyor. IGF-1 yüksekliğinden özellikle ve öncelikle de meme ve prostat dokusunun etkilendiğini gösteren kanıtlar var. IGF-1 yükseldikçe prostat ve meme kanseri riski artıyor. İnsülin direnci problemi bulunanlarda bu önemli bir ayrıntı.

İnsülin direnci ile birlikte artan sadece insülin değil. IGF-1 de artıyor. IGF-1 seviyeleri yüksekse meme kanseri olasılığı beklenenden oldukça fazla bulunuyor.” Osman Müftüoğlu yüksek IGF-1’in nasıl düşürülebileceğini de yazmış: “Hayvansal protein tüketiminin azaltılması (et, süt ürünleri, yumurta) IGF-1 değerlerini düşürmede anahtar faktörlerden biri. Bitkisel temelli bir beslenme modeli devreye sokulmalı.”

IGF-1 yüksekliğinin bir diğer olumsuz etkisi ise yaşlanmaya neden olması. Büyüme hormonuyla yüklenen hücreler bölünme ve çoğalma yönünde aldığı mesajla yaşlanmayı hızlandırıyor.

Yukarıdaki açıklamalardan sonra sorulacak soru şu: “Sadece hayvansal proteinler mi bunu yapmakta?” Evet... Sanırım nereye varmak istediğimi anlamışsınızdır. Fazladan alınan hayvansal proteinin zararları dengeli beslenmeyle engellenebilir deniyor. Aklıma hemen başka sorular geliyor. Her insanda aynı oran geçerli midir, fazlalık kişiye göre değişmez mi, yani denge oranı genel midir? İnsanların genetik miraslarının gözetilmesi gerekmez mi? Kanser, kalp krizi, şeker hastalığı gibi hastalıklarda kalıtımın önemini düşünürsek yanıtımızın ‘evet, gerekir’ olacağı açıktır.

Yavuz Yörükoğlu’nun kitaplarından yapmayı düşündüğüm bir diğer alıntı ise TMAO (Tri metil amin asit) ile ilgiliydi. Yine Googl’a girdim. Sadece TMAO yazdım, önüme diyetisyen Mehtap Yakut’un bir makalesi çıktı. Açıklamasından bir bölüm şöyle: “Hayvansal bir besin tükettiğimizde bağırsak bakterilerimiz hemen bunları sindirmek için çalışmaya başlar. Bu esnada bağırsak bakterileri, kırmızı ette bolca bulunan karnitin, lesitin ve kolini sindirirken trimetilamin N-oksit (TMAO) adlı bir bileşik üretirler. Üretilen TMAO ise arter duvarında kolesterol birikimini artırmasının yanında trombositlerle etkileşime girerek pıhtılaşmayı teşvik ediyor ve bu yüzden kalp krizi ve inme riskini de artırıyor. Yapılan araştırmalar veganların kanında TMAO’nun yükselmediğini,

kırmızı et yiyenlerin kanlarında ise daha fazla TMAO bulunduğunu gösteriyor. Bu yüzden kişilerin TMAO sonuçlarına göre özel olarak kişiselleştirilmiş diyet listeleri kalp sağlığı açısından oldukça önemli.”

Okumalarım sırasında öğrendiğim en çarpıcı bilgi ise hayvansal proteinlerin bağırsaklarımızdaki zararlarıydı. Bitkisel proteinler bağırsaklarımızdaki yararlı probiyotik bakterileri beslerken, zararlı bakterilerin besini ise hayvansal proteinlermiş. Doktorlar ve diyetisyenlerin sürekli lifli (posalı) gıdalar tüketin demeleri boşuna değil. Sonuç mu? Toksit oluşumundan damar sertliğine, damar sertliğinden kansere, birçok hastalık... Siz hâlâ zayıflama diyetlerinde hayvansal protein ağırlıklı beslenmeyi önerenlere inanacak mısınız? Zayıflayabilirsiniz ama uzun vadede sağlığınızı da kaybedebilirsiniz.

Bu satırları okuduktan sonra günde 7-8 tane yumurta yiyebilirsiniz diyen ünlü kadın profesör hakkında ben çok iyi şeyler düşünmüyorum. “Koronadan korunmak için paça çorbası için! Paça çorbası için!” diyerek, papağan gibi aynı şeyleri yineleyen bu kadın profesörün kitapları yok satıyor ne yazık ki!

Bugüne değin öğrendiklerim bana, beslenmede hayvansal gıdaların mümkün olduğunca sınırlanması gerektiğini söylüyor. Çünkü hayvansal ürünler, salt doğası gereği değil günümüzdeki üretim koşulları nedeniyle de tüketilmesinde büyük sakıncalar taşımaktadır. Endüstriyel hayvancılığın insan sağlığına ve çevreye verdiği zararlar, apayrı bir araştırma konusudur. Ancak bu kitabımın ana düşüncesinin temel unsurudur. İnsana ve diğer tüm canlılara zarar veren, dünyamızı hızla yıkıma götüren temel etkenlerden biri olan endüstriyel hayvancılığa karşı tavır almak, gelecek kuşaklara karşı en önemli görevimizden biridir. Bu aynı zamanda ahlaki/etik bir sorumluluktur.

Kanser ve kalp/damar hastalıklarının nedenleri arasında yer alan hayvansal gıdaların diğer hastalıklarda rolü nedir,

diye bir soru akla gelebilir. Örneğin şeker hastalığı; Murat Kınıkoğlu kitaplarında şeker hastalığının nedenleri arasında hayvansal ürünleri de saymıştı. Yavuz Yörükoğlu da bu konuda aynı düşünüyor. *Peynir Tuzağı* kitabında Dr. Neal D. Barnard daha keskin konuşuyor, süt ürünlerini sadece Tip 2 diyabetin değil, Tip 1 diyabetin de suçluları arasında görüyor. Bu bilginin ışığında şunu söyleyebiliriz: Hayvansal gıdaları bol miktarda tüketen birinin şeker hastası olma riski artıyor. Şeker konusunda şanslı olduğumu düşünüyorum. Her çeşit tatlıyı çok severim, bol miktarda meyve yerim; hem de az buz değil. *Yıllarca hayvansal gıdalardan uzak durarak, bil-meyerek kendimi korumuşum meğer.* Son dört beş yılı hesaba katmazsam tabii. Zaten son yıllarda tahlillerde şekerim hep sınırdadır çıkıyor.

#### *BÖLÜM SONU SORUSU:*

*Hayvansal proteinler: Kalp-damar hastalıkları ve kanser...*

*Sigara: Akciğer kanseri...*

*“Dedem günde bir paket sigara içiyor ve hâlâ yaşıyor; doksan yaşında...”*

*“Dedem her gün et yiyor ve süt ürünleri tüketiyor. Doksan yaşında ve sağlıklı...”*

*Bu örneklerin bilimsel bir değeri var mıdır?*



## *vegan sağlık ve vegan beslenme*

Murat Kınıkoğlu, *Vegan Beslenme* kitabının önsözünde gelecek yıllarda ölkemizi sağlıksız kötü günlerin beklediğini söylüyor. Yazar, yarınlarmızı daha sağlıksız yapacak etkenlerin başına beslenme alışkanlıklarımızı ve besin tercihlerimizi koyuyor. Elbette beslenmenin dışında etmenler de var. Örneğin çevre sorunları; ilginçtir, doğayı tahrip eden, iklimsel bozulmaları tetikleyen önemli nedenlerden biri de insanların beslenme biçimleridir. Endüstriyel hayvancılık, ozon tabakasına verdiği zararın yanı sıra kullanılabilir su kaynaklarının tükenmesine neden olmasıyla dünyamızı her geçen gün felakete doğru sürüklemektedir.

“Kendinizi ve ailenizi bu kötü gelecekten kurtarmanın tek yolu beslenme konusunda doğruları öğrenmek, hayvansal ağırlıklı ve yağlı yiyecekleri bırakıp ‘az yağlı vegan beslenme’ye geçmektir.” diyor Murat Kınıkoğlu. Kitabın ileri bölümlerinde ‘az yağlı bitkisel beslenme’yi şöyle özetliyor: “Vegan beslenmede ise et, tavuk, balık gibi her türlü hayvan etiyle birlikte bu hayvanların doğal hayatta kendi yavruları için yaptığı süt, yumurta, bal gibi hayvansal ürünler ve bu ürünlerden kültüre edilen peynir, yoğurt, kefir gibi yiyecekler de yenmez. Bu kitapta konu edilen ‘Az Yağlı Vegan Beslenme’ özünde ‘bitkisel bir beslenme’dir. Vegan beslenmenin temel prensiplerine ek olarak yemeklere dışarıdan yağ ilavesi yapılmaz. Bildiğimiz gibi tüm sebze ve meyveler, tahıllar ve bakliyat ürünleri az da olsa yağ içerirler.”

Murat Kınıkoğlu’nun kendi hikayesinden, veganlığı tercih etmesinde ailesindeki dramatik yaşanmışlıkların etkili

olduğunu anlıyoruz. Aile bireylerinin sağlık sorunlarını öğrenince, Kınıkoğlu ailesinde kalp ve damar hastalıklarının görünmesinin nedenine genetik diyebiliriz. Elbette genetik yakınlığın da rolü vardır, ancak Murat Kınıkoğlu, yaşadıklarından ve kendi hekimlik deneyimlerinden sorunun diğer bir boyutunun da beslenme alışkanlığı olduğu kanısına varıyor. Çocuk yaşlardan itibaren doğru beslenerek, başta kalp ve damar hastalıkları olmak üzere birçok hastalıktan uzak kalılabileceğini söylüyor.

Murat Kınıkoğlu, *Vegan Sağlık* kitabında vegan beslenmenin yararlarını ayrıntılı bir şekilde anlatıyor. Ben, burada dikkat çeken başlıkları yazmakla yetineceğim. Başucu niteliğindeki bu kitabı herkesin okumasını salık veririm.

**Vegan Beslenmenin Yararları:**

\*Divertikülit hastalığına yakalanmazsınız, kabız olmazsınız.

\*Kalça kırığı riskiniz azalır.

\*Böbrek taşı düşürme riskiniz ve safra kesesi taşı riskiniz azalır.

\*Katarakt riskiniz azalır.

\*Bunama ve alzaymır riskiniz azalır.

\*Prostat büyümesi ve prostat kanseri riskiniz azalır.

\*Böbrek yetmezliği riskiniz azalır.

\*Kalp krizi riskiniz azalır.

\*Felç geçirme riskiniz azalır.

\*Meme kanseri riskiniz azalır.

\*Şeker hastası olmazsınız.

\*Sistit ve idrar yolu enfeksiyonu riskiniz azalır.

\*Romatoid artrit riskiniz azalır.

\*Reflü riskiniz azalır.

\*Göz tansiyonu ve glokom riskiniz azalır.

\*Aort anevrizması riskiniz azalır.

\*Aknelerden kurtulursunuz.

\*Hayatınız boyunca bel ağrısı çekme riskiniz azalır.

\*Parkinson hastalığı riskiniz azalır.

- \*Tansiyon yüksekliği riskiniz azalır.
- \*Ağız içi kanseri riskiniz azalır.
- \*Böbrek kanseri riskiniz azalır.
- \*Gut hastalığı riskiniz azalır.
- \*Mide ve kalın barsak kanseri riskiniz azalır.
- \*Ani ölüm riskinizi azaltırsınız.

Bitkisel beslenerek;

\*Damarlarınız daha sağlıklı olur, karaciğeriniz yağlanmaz,

- \*Diz eklemlerinizi daha sağlıklı olur.
- \*Akciğer-nefes kapasiteniz artar.
- \*Daha iyi uyursunuz.
- \*Daha mutlu, daha iyimser olursunuz.
- \*Baba olma şansınız, anne olma şansınız artar.
- \*Fazla kilolarınızdan kurtulursunuz.
- \*Daha çekici olursunuz.
- \*Seks performansınız daha iyi olur.
- \*Daha uzun yaşarsınız...

Bitkisel beslenmenin yararları saymakla bitmiyor. Bu satırları okuyanlar abartılmış diyebilirler. Okuyucuların bir kısmı hemen karşı savlar ileri sürecektir. Bunun nedeni büyük olasılıkla hayvansal ürünlere duyulan tutkudur. Bilinçaltı isyan edecektir, bahaneler uyduracaktır, çünkü lafın nereye getirileceği az çok sezinlenecektir: Hayvansal ürünler insan sağlığına zararlıdır... Dönersiz edemem, süt içmeden yatağa girmem, peynirden asla vazgeçmem, paa çorbasına bayılırım, tereyağsız/balsız kahvaltıya oturmam diyen biri gerçeklere kulaklarını tıkayacaktır; ama bilmedikleri bir şey var, bu arada damarları da tıkanacaktır.

*BÖLÜM SONU SORUSU: İnsan metabolizması, etçil beslenmeye uygun biyoloğik evrimini tamamlamış mıdır?*

## *etik anlayış*

Vegan sayfalarında çok sık karşılaştığım bir konu da “Bitkilerin de canı var!” başlığı altındaki tartışmalardı. Instagram’da bir vegan sayfasında bu konuyla ilgili bir açıklama vardı. Onlara sık sorulan sorulardan biri de bitkilerle ilgiliymiş. Aynı soruyu ben de ülkemizin ileri gelen bir veganına sordum, benzer yanıtı aldım:

“Bizim için ayırt edici özellik o canlının hissedilebilirliği ve bilincinin olup olmamasıdır. Hayvanlar için acı hissedilebilirliğin kaynağı sinir sistemleri, bazen de beyinleridir. Ancak bitkiler, mantarlar, protistalar, arkeler ve bakteriler bu özelliğe sahip olmadıkları için bu canlıların kullanılmasına karşı değiliz. Hatta bir hayvan türü olan süngerler de sinir sistemine ve bilince sahip olmadıkları için süngerlerin kullanılmasına da karşı değiliz. Sünger yataklarda yatar, bulaşık süngerleri kullanırız. Yine de her türlü ihtimale karşı sünger kullanmak istemeyen veganlar için de sünger seçenekleri vardır.”

Bir vegan doktorun açıklaması da benzer nitelikteydi: “Bitkilerin, hayvanların aksine merkezi sinir sistemleri ve bilinçleri yoktur, acıyı hissetmezler. Hayvanlar, aynı insan gibi duyarlı canlılardır. Acıyı insan gibi yaşarlar ve bilinçleri var.”

Yukarıda iki paragrafı okuduğumda nedense ilk aklıma *türçülük* terimi geldi. Vikipedi’de türçülüğün tanımı şöyle yapılıyor: “Türçülük, kısaca, canlı bireylere sadece ve sadece ait oldukları türden ötürü farklı değer atfedilmesidir. Oxford Sözlüğü türçülüğü ‘insan türünün üstünlüğü varsayımına

dayanarak belli hayvan türlerinin sömürülmesi ya da ayrımcılığa uğratılması' şeklinde tanımlamaktadır.”

Tanıma okuduğunuzda siz de aynı şeyi düşündünüz mü? Süngerler bir çırpıda hayvanlar sınıfının dışına atılıyor. Veganların hayvanlar arasında ayırım yapması türçülük değil midir? Bu soruyu *Empat* romanımda Cengiz bitkiler için soruyor. Yanıtını yine kendi veriyor: “*Veganlar, bitkileri bir alt sınıfa koyarak türçülük yapmaktadırlar.*” Elbette romanın yazarı olarak ben de böyle düşünüyorum. Bu soruyu sorarken henüz derinlemesine bir araştırma yapmamıştım. İlgi çekici bir konuydu. Bitkilerle ilgili çok sayıda makale okudum, video izledim. Elime iki ciddi kitap geçti. Bu kitaplardan alıntılar yapmadan önce veganların bakış açısına değinmek istiyorum.

Dikkat edilirse veganlar önce bir yargıda bulunuyorlar, sonra bu yargıyı bize onaylatarak görüşlerini kabul ettirmeye çalışıyorlar. Tabii ilk yargı sorgusuz sualsiz doğru kabul edilince ardından gelecek çıkarımlara itiraz edilemeyecek. Bize peşinen onaylattıkları yargı şu: Bir canlı acıyı hissetmiyorsa ya da beyni ve sinir sistemi yoksa sömürülebilir. Şimdi sorularımıza geçelim. Bitkilerin ya da sinir sistemi olmayan hayvanların acıyı hissetmediklerini nerden anlıyorsunuz? Birçok teori var ama henüz ispatlanmadı, diye yanıtlanıyor bu soru. Başka bir soruya geçmeden buna bağlı bir soru daha yöneltilim: Ya ispatlanırsa?

İkinci soru için yeni bir paragraf açmam gerekiyor. Neden acıyı hissetmeyi beyne ve sinir sistemine bağlıyorsunuz? Bitkiler ya da o *alt gruptaki* hayvanlar başka bir şekilde değişik bir *acı çeşidini* hissedemezler mi? İnsanlar acıyı kendi formları üzerinden tanımlıyorlar. Diyelim ki uzaydan bir *canlı* geldi, beyinleri ve sinir sistemleri yok, acıyı da hissetmiyorlar. Hissetmedikleri acı, beynin algılaması üzerinden yapılıyor. E, o canlıda beyin yoksa ve bizim bildiğimiz acıyı da hissetmiyorsa, onu sömürebilir miyiz? Parantez içinde şunu söylemeliyim, eğer uzayda farklı canlılar varsa büyük

olasılıkla yaşam formları bizimkinden tamamen farklıdır. Çünkü bugünkü insanın oluşumu *dünyadaki* evrimsel gelişimin ürünüdür. Dünya dışı varlıkların, bizim hissettiğimiz acıdan çok farklı duygulara sahip olmaları kaçınılmazdır.

Sorumu bir adım daha geliştiriyorum. Acı çektirmeden bir hayvandan yararlanabilir miyiz? Örneğin öldürüp etini yiyebilir miyiz? Bugünün teknolojisinde bu pekala mümkündür. Sanırım okuyucu nereye varmak istediğimi anlamıştır: Yaşam hakkını acıya indirgemek keyfi bir kabullenıştır. Bilimsel bir değeri yoktur. Acıyı hissetmediklerine göre, bir süngeri öldürüp bulaşık malzemesi yapabiliriz ya da ağacı kesip kullanabiliriz. Amaç acı çektirmemekse teknolojinin bugünkü düzeyinde bir koyunu acı hissettirmeden de öldürebiliriz... Tavuğun yumurtasını yemek sömürücülük ama ceviz kırıp yemek değil. Koyunun yününden örülen kazak giyilemez, eğer kazak pamuktansa giyilebilir. Bunun adına düpedüz türcülük denir. Tüm canlıların hayat hakkı vardır; tüm canlılar saygıyı hak ediyor, hepsinin bir onuru vardır. Mücadelenizi hayvan haklarıyla sınırlı tutarsanız, hadi şöyle diyeyim; hayvan haklarını diğer canlıların haklarından üstün görürseniz türcülüğün en alasını yapmış olursunuz.

Veganların etik anlayışı canlılar arasındaki yaptıkları ayrımcılığa dayanıyor. Tüm canlılar için tek bir etik anlayış olmalıdır; *yaşam hakkına saygı duymak*. Acıyı hissetmek ya da hissetmemek alt başlıktır, belirleyici olamaz. Hemen şunu vurgulamalıyım: Acıyı yok saymıyorum, elbette önemli, elbette hayvanların acı çekmesine kayıtsız kalmamalıyız. Zaten bunun tersini düşünmek insani değildir; empati kurabilen her insan başka bir canlının acısını da duyumsar.

Adem: "*Aslanın ceylanı, kurdun koyunu, tilkinin tavuğu, kedinin serçeyi, serçenin solucanı yemesi doğal karşılanırken, insan da bir hayvansa, neden bu besin zincirinin dışında tutuluyor? Zeki diye mi? İnsan milyonlarca yıl besin zincirinin ortalarında yer almış. Evrimsel gelişmenin sonucunda zincirin tepe noktasına çıkmış...*" *Empat* romanımdaki bu



bölümü tekrar hatırlatmak istedim. Burada anlatılmak istenilen şu: Yeri geldiğinde insan, hayvan kabul ediliyor ve hayvanlardan üstün olmadığı savlanıyor. Sonra bir de bakıyorsunuz ki insanın farklı olduğu, diğer hayvanlara karşı sorumluluk taşıdığı söyleniyor ve besin zincirinin dışında tutuluyor. İnsanın ahlaki sorumluluk taşıyan bir canlı olması bunun için yeterli midir? Bu soruya yanıt aranırken ahlaki/etik sorumluluğun da evrimsel sürecin bir ürünü olduğu bilinmelidir. İnsanlığın gelişimini, uygarlık düzeyini ve nesnel koşullarını dikkate almayan etik anlayışın insanlarda karşılık bulması çok zordur.

*“Kendimi baskılamayı doğru bulmuyorum. Tüm canlıların biricik güdüsü yaşamak ve nesillerini devam ettirmektir. Beslenme biçimlerini, tercihlerini bu güdü belirler. İnsan zeki bir varlık, elbette beslenmesini de akla uygun yapar ve koşullar neyi gerektiriyorsa ona göre davranır...”* Romanda Cengiz böyle diyor. Atalarımız dünyadaki yedi buçuk milyon yıllık serüvenlerinin ilk beş milyon yılında otçul, son iki buçuk milyon yılında ise hem otçul hem de etçil beslenmişler. Tarım devrimiyle de süt ve süt ürünleri tüketilmeye başlanmış. Atalarımız otçul yaşarken bir sabah uyanıp artık et de yiyelim, demediler herhalde. *Zorunluluktan* dolayı böyle bir tercihte bulundular. Zorunlulukları hayatta kalmak ve türlerini devam ettirmektir. Buna kimsenin itirazı yoktur sanırım. Atalarımız etik olmamakla suçlanamaz değil mi? Elbette suçlanamazlar. Bugün hayvansal ürün tüketenler için de aynı yanıt geçerlidir. Milyonlarca insan karınlarını doyurmak için et ve süt ürünleri tüketmek zorundadır. Özellikle *karın doyurmak* diyorum; çünkü açlıkla boğuşan insanlardan sağlıklı beslenmeleri beklenemez.

Cengiz ne diyor? *“İnsan zeki bir varlık, elbette beslenmesini de akla uygun yapar ve koşullar neyi gerektiriyorsa ona göre davranır...”* Ancak akla uygunlukla koşullar çoğu zaman çelişmektedir. Örneğin köydeki halama hayvan beslemeyin diyebilir miyim? Tabii ki hayır! Süt ve süt ürünleri-

ni, yumurtayı hayatınızdan çıkarın da diyemem. Dersem halam bana çocukluğumu anımsatır. Kardeşim on dört günlükken annemiz öldü. Kınalıkız adında bir inek ona sütannelik etti. Kardeşim o ineğin sütüyle hayatta kaldı ve büyüdü. Elli yıl önce böyleydi de şimdi koşullar değişti mi? Hayır... Bugünün insanlarıyla, iki buçuk milyon yıl önce *et/leş* yemeye başlayan atalarımızın zorunlulukları aynıdır: hayatta kalmak. En azından köyümdeki halamlar için böyledir. Şimdi soruyorum köydeki akrabalarım söyleyemediklerimi başka insanlara yöneltmem etik midir? Sözün özeti konu gelip sisteme dayanıyor. Milyonlarca köylüye hayvancılık yapmayın diyebilmek için onlara geçimlerini sağlayabilecekleri alternatifler sunmak gerekir. Bu yapılmadıkça sonuç alınamaz. Keza milyonlarca insanın beslenme sorunu çözülmeden endüstriyel hayvancılığı da yok edemezsiniz. Sakın yanlış anlaşılmasın, beslenmeyle ilgili doğruları elbette söylemeye devam edeceğiz. Doğru olmayan “Süt içmek tecavüzdür!” “Et yiyenler zalimdir!” benzeri sözlerdir.

Yeri gelmişken veganların sütle ilgili şu sözlerine değineceğim: Veganlar diyor ki “Başka bir hayvanın salgısını içen tek canlı insandır. Anneler o salgıyı yavrularını beslemek için salgırlar, insanlar içsin diye değil...” Hem doğru hem yanlış! Türünün dışındaki hayvanların sütünü içen başka hayvanlar da var. Örneğin kediler süte bayılırlar. Bir video izlemiştim, bir ineğin memelerinden akan sütü bir kedi içmeye çalışıyordu. Kedinin *elinden* ancak bu kadarı geliyor, daha ne yapsın? Doğada üreten/yaratan tek canlı insandır, diğer hayvanlardan yararlanabilmesi de bu nedendir. Tarım başlayana değin insanların diğer hayvanlardan pek farkı yoktu. Ha, şöyle deseler anlarım: “İneğin sütü kendi yavrusuna yararlıdır, insanlar için ise zararlıdır. Süt ve süt ürünleri kullanılmayarak sadece kendi sağlığını korumayız, hayvanların *gereksiz* yere eziyet çekmesini de önleriz...”

Dönelim konumuza: Yeşillikler veganların en önemli besin kaynağıdır. Tüketilen marulun, ıspanağın ya da her-

hangi bir sebzenin nasıl üretildiğini bilmeden bol keseden atmak çok kolay. Bahçemde ürettiğim marulları salyangozlardan kurtarmak için gece gündüz uğraştım. Komşularıyla birlikte onlarca salyangozu toplayıp boş alanlara attık. Ne yazık ki sonuç olumsuzdu; ektiğim marulların yarısı bir hafta içinde yok oldu. Sonunda pes ettik ve ilaç almak zorunda kaldık. Bir vegan “Salyangozları ben öldürmüyorum ki!” diyerek sorumluluktan kurtulabilir mi? Verdiğim örnekten, tarım ilaçlarının doğaya ve insan sağlığına verdiği zararlar görmezden gelinsin gibi bir kanıya varılmasın. Tarım ilaçları endüstrisi de sorgulanıp tartışılmalıdır. Öyle sanıyorum ki bazıları da vegan tarımdan söz edecektir. Bu konuda şimdilik şunu söyleyebilirim; kapitalist sistemde vegan tarımın yaygınlaşması kârlılığıyla koşuttur. Vegan tarım denemelerini geleceğe ışık tutması açısından önemsiyor ve değerli buluyorum; ancak şu da bilinsin ki vegan tarımda bile hayvanlara verilen zararlar sıfırlanamaz.

Oturup kapitalist sistemin gitmesini mi bekleyeceğiz? Elbette hayır; doğanın yıkılıp yok edilmesine karşı mücadelemizi sürdüreceğiz. Beslenme konusunda insanları bilinçlendireceğiz. Hayvansal ürünlerin insan sağlığına ve doğaya verdiği zararları sabırla anlatacağız. Veganlara eleştirim bu noktada başlıyor; her ne kadar onlar ‘hissettiğimiz acı nedeniyle bizi hoş görün’ diyorlarsa da toplumla iletişim kurmada sorun yaşadıklarını kabul etmelidirler. “Hayvanların onca ıstırabı varken benden hoşgörü bekleyemezsiniz!” deme lüksüne kimse sahip değildir. İyi niyetle sorulmuş bir soruya sabırla, özenle yanıt verilmeli, hemen agresifleşip ajitatif söylemlere geçilmemelidir. Soruyu yöneltenin iyi niyetinden kuşku duyulsa bile sabırla yanıt verilmelidir.

Veganların sık verdikleri bir örnek var: “Meme emen çocuğunuzu elinizden alsalar, onu kesip yeseler siz ne yaparsınız?” Böyle bir kıyaslamanın insanı sarsacağına, düşünmeye sevk edeceğine inanılıyor. G.Ö. “Çocuk istismarını da kadına şiddeti de konuşmoyalım öyleyse!” diye yazdı bana.

Hayvan sömürüsü ile çocuk istismarını kıyaslamak, tartışmada duygusal üstünlük kazandırabilir, ancak karşıdaki kişiyi ters yönde etkiler. Bu tarz tartışmaların yarardan çok zarar verdiğini düşünüyorum. Birçok atasözü geliyor aklıma; *kaş yapayım derken göz çıkarmak* ya da *maksat üzüm yemek, bağcıyı dövmek değil...* “Hayvanlara zulmeden, katledilmelerine seyirci kalan, bununla kalmayıp onlara sistematik işken-ce yapan sektörleri parasıyla finanse eden insanlar zalimdir.” Yani açıkça şu demek isteniyor: “Et yiyen herkes zalimdir!”

Agresiflik konusunu bir veganın sözleriyle bitireceğim. The Vegan Society sözcülerinden Dominika Piaska “Veganlar neden agresif?” sorusuna şöyle yanıt vermiş:

“Veganlıklarına tutkuyla yaklaşıyorlar, herkes için istekli bir şekilde vegan bir yaşamın sunduğu avantajlarla ilgili bilgi paylaşıyorlar ve hayvanların maruz bırakıldığı eziyeti görmeleri için insanların gözünü açmak istiyorlar. Bu ise veganlar olarak içimizde hissettiğimiz öfkenin ve hoşnutsuzluğun, vegan yaşamayanlar tarafından agresiflik olarak görülmesine yol açabiliyor. Ama hiçbir şey gerçeklerden ayrı tutulamaz. Çoğumuz doğuştan vegan yaşamıyoruz, insanların neden hayvanları tüketip kullandığını biliyoruz. Biz onları yalnızca davranışlarının sonuçları hakkında bilinçlendirmek istiyoruz. Veganların çoğu diğer insanların yaşamını daha etik bir hale getirmek konusunda onları teşvik etmeye çalışan empati gücü yüksek bireylerdir. Onları bu tutkudan menetmeyi istemek ve ahlak bekçileri ya da sürekli başkalarını suçlayan insanlar şeklinde tanımlamak haksızlıktır.”

Bu satırlara en küçük bir itirazım yok, benim söylemek istediğim başka şey; insanların gözünü açalım derken gözü çıkartılmasın. Kitabın başında bir incir arısı yüzünden bana yöneltilen suçlamaları, küçümseyici alaycı sözleri kaç kişi hoşgörüle dinler? “Biz veganız, ya sen kimsin?” tarzıyla insanlara yaklaşılsa bir adım bile ileriye gidilemez. Ben her şeye karşın vegan hareketine sempati duyuyor ve destekliyo-

rum. Ama çekincelerimi ve eleştirilerimi söylemeye devam edeceğim.

*BÖLÜM SONU SORUSU: Binlerce salyangozu öldürerek üretilen marulları tüketmekle, salyangozun kendisini yemek arasında etik anlamda fark var mıdır?*

*bitki zekası*

Bitki Zekası; yazarları Stefano Mancuso ve Alessanra Viola. Çeviren Almıla Çiftçi, Yeni İnsan Yayınevi. Bu kitabı romanımı bitirdiğim süreçte okudum. Romanı yazarken herkes gibi ben de “Bitkilerin de canı var!” diyerek itirazlarda bulunuyordum. Hayvanların besin zincirinin dışına kolayca çıkarılamayacağını seziyordum. İnsanlar iki buçuk milyon yıldır et yiyordu. Evrimsel süreç ve Charles Darwin bana ‘Ataların yanlış yapmadılar, yapsalardı soyları tükenmiş canlıların arasına onlar da katılırlardı,’ diyordu. Aklımı kurcalayan sorular ardı ardına geliyordu. Bu soruların yanıtlarından daha fazlasına ulaştım bu kitapta.

Öncelikle şunu belirtmek istiyorum; bitkilerin bilinen-den çok daha *komplike/karmaşık* canlılar olduklarını göstererek, hayvanlara yönelik zulmü onaylamak değil amacım. Hayvanlar gibi onlar da *saygıyı* ve *özeni* hak ediyorlar. Aslında onların insanların onayına ihtiyaçları yok. Özen göstermek her şeyden önce ahlaki sorumluluğumuzdur. Bitkilere hak ettikleri değeri vermemizin zamanı geldi de geçiyor. Yüzyıllar boyunca bitkiler hep arka plana itelenmiş. Sadece sıradan insanlar değil bilim çevreleri de bitkileri görmezden gelmişler. Hatta ölümle yaşam arasına sıkıştırılıp canlılıkları bile sorgulanmıştır bitkilerin. *Bitkisel hayat* deyimini de bu anlayışın bir ürünüdür...

Vegan felsefesinin ve etik anlayışının dayanaklarından biri bitkilerin duyarlı canlılar olmadığı yönündeki savdır; bitkiler acıyı hissetmezler, hayvanlardan farklıdırlar. Acaba doğru mu, bitkiler duyarlı canlılar değil mi? Acıyı hissetmi-



yorlar mı? Acıyı hissetmemeleri hayvanlarla bitkiler arasında ayırım yapmanın ölçütü olabilir mi? *Doğru sorular sormak doğru yanıt bulmanın ilk koşuludur...*

“Bitkileri organize canlılar ölçeğine yüceltmek beni her zaman memnun etmiştir,” diyor Charles Darwin. “Sağlam, ölçülebilir bilimsel bilgilere dayanarak bitkilerin sanıldığından çok daha gelişmiş organizmalar olduklarını ilk kez ileri süren Charles Darwin’di. Bugün neredeyse bir buçuk yüzyıl sonra, inandırıcı bir çalışmalar bütünü, üst düzey bitkilerin gerçekten de ‘zeki’ olduğunu gösteriyor.” (Bitki Zekası, s.16) Darwin, oğlu Francis’le birlikte bitkiler üzerine çalışmalar yapıyor. Bu çalışmalar sırasında bitkilerle ilgili çok önemli bulgulara ulaşıyorlar. *Bitkilerde Hareketin Gücü* adlı eserde bitkileri hak ettikleri yüce yere koyuyorlar.

Darwin, *Bitkilerde Hareketin Gücü* adlı eserinde “...Köklerde, daha aşağı bir hayvanın beynine benzer bir şey olduğu görüşünü belirtiyor.” (Bitki Zekası, s.27) Döneminin bilim çevrelerinin tutuculuğu nedeniyle bu konu üzerine fazla gitmiyor. İnsan evrimi üzerine geliştirdiği teorisinde yaşadığı sorunlara bir de bitki zekasını eklememek için geri duruyor. Darwin’in ölümünden sonra çalışmalarını oğlu Francis Darwin sürdürüyor. Uzun yıllar süren çalışmaların sonucunda bitkilerin de zekaya sahip olduğuna ikna oluyor. Bunu 1908 yılında bir bilimsel kongrede açıklıyor. Açıklamaları bilim çevrelerinde fırtınalar koparıyor. Tüm karşı saldırılara karşın Francis Darwin iddiasından geri adım atmıyor.

“Charles Darwin, kök ucunun farklı parametreleri kaydedebilen ve tepki verebilen gelişmiş bir duyu organı olduğunu fark eden ilk bilim insanıydı. (...) Deneylerinde kök ucu cerrahi olarak çıkarıldıktan sonra kökün hassasiyetinin çoğunu kaybettiğini gözlemledi: Örneğin yerçekimini algılamıyor ya da toprağın yoğunluğunu ayırt edemiyordu. Böylece Darwin, bir yüz yıl sonra, ‘kök-beyin hipotezi’ olarak bilinecek olan kavramı açıkça ifade etti ve aynı zamanda kök fizyolojisi çalışmalarını başlatmış oldu.” (Bitki Zekası, s.122)

“Uç, kökün bitiş noktasıdır ve büyüklüğü milimetrenin birkaç onda birinden (örneğin *Arabidopsis thaliana* gibi) birkaç milimetreye (mısır bitkisindeki gibi) kadar türden türe çeşitlilik gösterir. Genellikle rengi beyaz olan uç, kökün hayati önem taşıyan kısmıdır, uzanan ve en fazla duyuşsal kapasitesi olan kısmıdır...” (Bitki Zekası, s.125) “Her bir kök ucu gelişmiş bir duyuş organıdır. (...) Gerçek şu ki, her kök ucu gerçek bir ‘bilgi işlem merkezi’dir; tek başına çalışmaz, bitkinin kök sistemini meydana getiren milyonlarca diğeriyle birlikte bir ağ örgüsü içinde çalışır.” (Bitki Zekası, s.126)

Bitkilerin hayvanlardan daha düşük seviyede canlılar olarak görölmesinin temel nedeni onların sabit, toprağıba bağılı bir yaşam sürdürmeleridir. “Tüm hayvanlar gibi, insanlar da eşsiz organlarla donatılmışlardır ve bu nedenle her insan bölünmez bir bütündür. Fakat bitkiler durağıandır -bir yerden bir başkasına hareket edemezler- ve bu nedenle farklı bir yolda evrimleşmişlerdir; bireysel organlar olmaksızın, modüller bir beden oluşturarak. Bu tür bir ‘çözüm’ün sebebi çok açık: Eğer otçul bir yırtıcı, bitkinin başka bir kısmı tarafından görevi yerine getirilemeyecek bir organı yok ederse bu kaçınılmaz olarak bitkinin ölümüne yol açar.” (Bitki Zekası, s.14)

Bu gerçeğı bile bile, bitkilerin hayvanlardan daha az gelişkin canlılar olduğunu nasıl söyleyebiliriz? Darwin, bugün yaşamını sürdüren her canlı evrimleşme düzeylerinin en son, en mükemmel aşamasındadır, diyor. Yoksa başka türlü hayatta kalamazlardı. Bitkiler ile hayvanların atalarının ortak olduklarını da biliyoruz. Birkaç milyar yıl önce yolları ayrılmış, bitkiler yerleşik hayatı seçmişler. Bu seçimin onların aleyhinde olduğu sanılır, oysa azıcık düşünsek böyle olmadığını anlarız. Bitki ve hayvan hücreleri iki fark dışında birbirine benzerler. Bitki hücrelerinde, fotosentezin gerçekleştiğı ek bir organelleri (kloroplast) ve onları hayvan hücrelerinden çok daha dirençli kılan, tüm hücreyi kuşatan bir hücre duvarı vardır. Bitkilerin evrimsel gelişimleri, onların da saygıyı fazlasıyla hak ettiklerinin göstergesidir. (İnsanlar da yerleşik

hayata geçtikten sonra uygarlıkları sıçrama yapmıştır. Ne tesadüf, değil mi?)

“Bitkilerin aslında insanların sahip olduğu, elbette her biri ‘bitki’ tarzında gelişmiş fakat daha az gerçek olmayan beş duyuya da -görme, işitme, dokunma, tat alma, koku alma- sahip olduğunu göreceğiz. Peki, bu bakış açısından yola çıkarak bize benzediklerini söyleyebilir miyiz? Hiç de değil: Çok daha hassaslar ve bizim beş duyumuzun yanında onlar en az on beş duyuya sahipler. Örneğin, yer çekimini, elektromanyetik alanları ve nemi hissedebilir ve hesaplayabilir ve sayısız kimyasal değişimi analiz edebilirler.” (Bitki Zekası, s.15)

“Öyleyse nasıl olur da akıllı olduklarını inkar ederiz? Soru terminolojiye indirgenmelidir ve *akıllı* kelimesini nasıl tanımlamayı seçtiğimize bağlıdır. (...) Akıllı olmanın ‘problem çözme becerisi’ olarak tanımlanabileceğini ve bu tanımlama ile bitkilerin sadece akıllı değil, aynı zamanda varlıkları ile ilgili sorunları çözmede son derece zeki olduklarını göreceğiz. Her şeyden önce bizimki gibi bir beyinleri yok, ancak dış kaynaklı streslere uyarlanabilir cevaplar verme yetenekleri var ve bir bitki için bu kelimeyi kullanmak tuhaf görünebilse de ne olduklarının ve çevrelerinin ‘farkındalar’.” (Bitki Zekası, s.16)

Bitki Zekası’nı okuduğunuzda bitkilerin de zeki ve duyarlı canlılar olduğuna ikna olacaksınız. Burada ayrıntıya girmek istemiyorum. Bir kaynağın orasından burasından alıntı yapmak, konunun bütüncülüğünü zedeler. “Son birkaç on yılda bilim, bitkilerin hislerle donanmış olduğunu, karmaşık sosyal ilişkiler kurduklarını ve birbirleriyle ve hayvanlarla iletişim kurduklarını gösteriyor.” (Bitki Zekası, s.34) *Bu tespitlere, hâlâ ‘ispatlanmamış bir teori’ demenin Charles Darwin’in evrim teorisi ispatlanamamıştır, demekten bir farkı yoktur.*

Saplantılı bir şekilde bitkiyi hayvana veya insana benzetmeye çalışmak ve sonra bunun üzerinden savlar geliştir-

mek tutarsız bir yaklaşımdır. Bitkinin akciğeri, kalbi, midesi ya da beyni yok, nasıl onları hayvanlarla kıyaslayabiliriz? Kıyaslamak kolaycı bir yaklaşım değil mi? Oysa bitkiler yaşamsal işlevlerini bu organlar olmadan da yerine getiriyorlar Bitkiler akciğerleri olmadan nefes alır, ağzı ya da midele-ri olmadan beslenir, iskeletleri olmadan dik durur ve beyinle-ri olmadan karar verirler. *Hayvanlar üzerinden hareketle bitkileri konumlandırmak ve onlara değer vermek düpedüz turcülüktür.* Ağzı, burnu, kulağı, gözü vb olan hayvanları kendimize daha yakın buluruz, onlara insani değerler yükleriz. Kendimize benzeyen birine daha hoşgörülü ve sevecen yaklaşmak doğamızda olan bir tutumdur. Benzerlerimizle duygudaşlığı daha rahat sağlarız. Ama böylesine ciddi bir konu ele alınırken duygusallık bir kenara bırakılmalı ve bilimsel veriler ışığında hareket edilmelidir. *Bitkilerin de empatiye ihtiyaçları vardır...*

Bir belgeselde izlemiştim, birçok önemli teknolojik buluşta hayvanlar model alınmış. Örneğin hareketli kameranın ilham kaynağı tavuklardır. Yusufçuk ise başta helikopter olmak üzere çok sayıda buluşa modellik etmiş. Bitkilerin de birçok özelliğini model almanın zamanı çoktan geldi de geçiyor. Bitkileri anlama çabamız, insanlığa çok büyük değerler katacaktır. Onlardan alacağımız esinle, ufkumuzun genişleyeceğine, dünya ötesi varlıklarla iletişim ve ilişki kurabileceğimize inanıyorum.

“Bitki zekası çalışmaları genel olarak zeka üzerine araştırmaların çok ilginç bir yönünü işaret eder; biz insanlar için bizden farklı düşünen canlı sistemlerini anlamamızın ne kadar da zor olduğunu. Gerçekten de yalnızca bizimkine çok benzer olan zekaları takdir ediyor gibi görüyoruz. (...) Diyelim ki bir gün zeki bir uzaylı yaşam formuyla temasa geçtik; acaba onunla iletişim kuramamız da en azından onu fark edebilecek miyiz? Muhtemelen hayır. Görünen o ki biz insanlar bizimkinden farklı akılları anlamaktan aciz, uzaylı zekaları aramaktansa kendi zekamızın daimi arayışı içinde,

uzayda bir yerde kaybolmuşuz. Eğer uzaylı zeka formları gerçekten de varsa, bizden çok farklı organizmalar halinde evrimleşmişlerdir. Kimyaları bizimkinden farklı olacaktır ve çevrede bizim bildiklerimizden tamamen farklı bir şekilde ikamet edeceklerdir.” (Bitki Zekası, s.131)

Bu bölümü Bitki Zekası'nın sonuç bölümünden bir paragrafla bitirmek istiyorum:

“İsviçre Biyoetik Kurulu -ahlak filozofları, moleküler biyologlar, doğa bilimciler ve ekologlar- oybirliği ile mutabık kalmış: Bitkilere keyfi olarak davranılamaz. Gelişigüzel tahribatları ahlaki olarak haksızlıktır.

Bitkilerin haklara sahip olduğunun kabul edilmesinin kullanımlarının azaltılması ya da kısıtlanması anlamına gelmek zorunda olmadığı da belirtilmelidir. Tıpkı hayvanların onurunun tanınmasının onların besin zincirinden çıkarılması ya da tamamen deneylerin yasaklanması anlamına gelmemesi gibi.” (Bitki Zekası, s.144)

Paragrafın son cümlesi veganlarca eleştirilecek hatta kınanacaktır. Onlara hak veriyorum, deney laboratuvarları da en az mezbahalar kadar ürkütücü etki bırakıyor insanın üzerinde. Ama bir de hayatın dayattığı *zorunluluklar* var. Hastalıklardan korunmak için geliştirilmiş aşı ve ilaçların çok büyük bir bölümü hayvanlardan yararlanılarak yapıldığı unutulmamalıdır. Eşimin kullandığı dört ilacın içeriğini merak edip prospektüslerini inceledim. Birinde şöyle yazıyordu: “Sığır kaynaklı jelatin içermektedir.” “Enzimler domuz pankreas bezlerinden elde edilmiştir.” Evet, yanlış okumuyorsunuz *domuz pankreas bezleri...* Büyük bir olasılıkla Müslümanların bir kısmı bu ilacı kullanmayacaktır; keza veganların da. Tabii bilirlerse...

Günümüzün bilimsel ve teknolojik gelişmişlik düzeyinde deney hayvanlarına hâlâ ihtiyaç duyulması tartışılması gereken ayrı bir konu; çünkü kapitalist sistemde hayvan deneylerinden vazgeçilebileceğini düşünmüyorum. Kapitalizm için önemli olan kârlılıktır. Değil hayvanların, insanların bile



bir önemi yoktur. Dünyamız mahvoluyormuş, iklim krizi yaşanıyormuş umurlarında olmaz tekellerin. Konu gelip sistem sorununa dayanıyor. İnsanı önemseyen bir düzende, etik değerler de gözetilir. Hayvan deneyleri yerine farklı yöntem ve araçlar kullanılabilir. Yeter ki istensin. Yapılan deneylerin çoğundan sonuç alınamıyormuş. Deneyler bu yönüyle de tartışılıyor ve gereksiz bulunuyor. Hayvan deneylerinin *gerekliliğine* ben de inanmıyorum.

Kozmetik sektöründeki hayvan testleri çok daha ayrı bir konudur. Hayvanlar üzerinde yapılan testler, ilaç endüstrisindeki hayvan deneyleriyle kıyaslanarak masum gösterilmeye çalışılıyor. Bu konunun üzerine daha ciddi gidilmesi gerekmektedir. Hayvanlar üzerinde yapılan testlerin yasaklanması için kamuoyu oluşturulabilir. Düzenlenecek kampanyaların geniş halk kitlelerince de destekleneceğine inanıyorum. Birçok marka çoktandır vegan kozmetikler üretiyor. Bu markaların ürünlerinin tüketilmesi diğer markalar üzerinde caydırıcı etki yapacaktır...

*BÖLÜM SONU SORUSU: Dünyanın en büyük ve en yüksek platosu Tibet'te yaşayan insanların bugünün koşullarında vegan olma olanakları var mıdır?*



## *bitkilerin bildikleri*

*Bitkilerin Bildikleri*; yazarı Daniel Chamovitz. Çeviren Gürol Koca, Metis Yayınları. Bitki Zekası ile aynı paralellikte bir eser *Bitkilerin Bildikleri*. Kitap altı bölümden oluşuyor, bir de *Çevresinin Farkında Olan Bitki* başlıklı sonsöz bölümü var.

Altı bölüm başlığı sırasıyla şunlar:

1. Bitkilerin Gördükleri,
2. Bitkilerin Kokladıkları,
3. Bitkilerin Hissettikleri,
4. Bitkilerin Duydukları,
5. Bitkilerin Konumlarına Dair Duydukları,
6. Bitkilerin Hatırladıkları.

Başlıklardan anlaşılacağı gibi kitapta bitkilerin duyuları ve belleği inceleniyor. Bilimsel araştırma ve deneylerin sunumu anlaşılır ve doyurucu. Yazar bitkilerin merkezi sinir sistemlerinin olmadığını vurgulayarak terimlerin bilinen anlamlarının dışında kullanıldığını söylüyor. “Elbette bu kitapta ‘bilme’ sözcüğünü yaygın anlamının dışında kullanıyorum. Bitkilerin merkezi sinir sistemleri yoktur: Bir bitkinin bir bilgiyi bedeninin geneline yönlendiren bir beyni yoktur. (...) İnsan davranışını bitkilerin kendi dünyalarındaki işlevsel hareketleriyle kıyaslayamayız, ama sizden kitap boyunca bitkiler için genelde insan deneyimlerine mahsus olan terminolojiyi kullanmamı hoş görmenizi rica ediyorum.” (*Bitkilerin Bildikleri*, s.13)

Aslında yazar çoğu kişinin bitkilere bakışındaki önyargıyı kırmaya çalışıyor. Bitkilere bakış açısının, hayvanlara bakış açısından farklı olması gerektiğini, kıyaslamanın doğru

olmadığını başından beri söylüyorum. Yanlış bir kabullenişin ardından üretilecek tüm savlar mantıklı görünse de doğru sonuca varmamızı sağlamaz. Bir gömleğin ilk düğmesinin yanlış iliklenişine benzetebiliriz bunu.

“Bu kitap için görme, dokunma, duyma, içalgı ve bellek konularını seçtim. Koku alma konusunu da ele alıyorum ama tat alma konusuna girmiyorum; bu iki duygu birbiriyle ilişkili.” (Bitkilerin Bildikleri, s.14)

Kitabı okuduğunuzda bitkilere hayranlığımız daha da artacaktır. Söylenenlerin, iddianın ötesinde deneysel araştırmalara dayandırıldığını göreceksiniz. Örneğin Charles Darwin’in kök uçlarının işlevi üzerine yaptığı deneyler ayrıntılı şekilde anlatılıyor. Varılan sonuç etkileyici; kök uçları birer beyin olarak görev yapıyor ve bir bitkide milyonlarca kök var; bu o bitkinin aynı zamanda milyonlarca *beyne* sahip olduğunun kanıtıdır. Bir hayvanda bir tane bulunan organın bitkilerde yüzlerce karşılığı var; ilginç değil mi? Bitkiler milyonlarca yıl süren evrimsel sürecin sonunda böylesi güçlü bir yapıya ulaşmış. Bir hayvanın kafasını koparırsanız o hayvan yaşayamaz, ya bitkiler... Yukarı uzayan bir ağacı ortadan kestiğinizde aynı yerden çok sayıda filiz verdiğini görürsünüz. Oysa normalde bir tane baş vermesi gerekirdi. Ağaç kendini korumaya alıp çok sayıda alternatif geliştiriyor. Muazzam bir olay değil mi? *Bitkiler göründüklerinden çok daha gelişkin canlılardır...*

Charles Darwin ve oğlu bir diğer deneyi de bitkilerin görme yetileri üzerine yapmışlar. “1880’de yayımlanan tek bir basit deneyle Darwinler, fototropizmin ışığın bitkinin sürgününe ulaşmasının bir sonucu olduğunu, sürgünün ışığı gördüğünü ve bu bilgiyi bitkinin orta kısmına göndererek bu kısmın ışığın geldiği yöne doğru eğilmesini sağladığını kanıtladılar.” (Bitkilerin Bildikleri, s.22) Yani, sürgünün en tepe noktası bitkide “gözün” görevini yapmaktadır.

Şimdi yeniden hayvanlarla kıyaslamaya dönelim: Bir hayvanın gözü oyulduğunda bir daha görebilir mi? Bir bitki-

nin en tepe noktası kırıldığında aynı görevi üstlenecek yanlardan başka tepe uçları devreye girecektir. Yani onlarca yeni göze kavuşacaktır. Bu satırlar okuduktan sonra bitkilerin yaşamsal işlevlerinden hâlâ kuşku duyulacak mıdır? Bitkiler sıradan canlılar değildir. Bir kez daha söylüyorum: Bitkiler *saygıyı* ve *özeni* fazlasıyla hak ediyor. Hayvanlar, bitkiler olmadan yaşayamazlar ama yaşamlarını sürdürmeleri için bitkilerin hayvanlara ihtiyaçları yoktur.

Kitaptaki bilgiler deneysel sonuçlara dayandırıldığı için doyurucu. Her duyu ile ilgili deneyler yapılmış. Anlamak için biyoloji bilgisine de gerek yok. Yeter ki bitkilere karşı önyargılı olunmasın. Adı geçen kitapları okuduğunuzda bakış açınız genişleyecek, Darwin'e ve onun kuramına hayranlığınız daha da artacaktır. "Bitkilerin duyuları yok, acıyı hissetmezler; hayvanlar acıyı bizim gibi hisseden canlılardır, bitkilerden farklıdır!" Bu önermeden hareketle oluşturulan etik anlayışın toplumda karşılık bulmamasının nedenlerine veganlar biraz kafa yormalıdır diye düşünüyorum. *Evrim gerçeği ile desteklenemeyen etik anlayış temelsiz bir savdan ileri gidemez.*

"Görmemiz gereken şey, genel anlamıyla *biyolojik* açıdan yalnızca şempanze ve köpeklerle değil begonya ve seko-yalarla da ortak özelliklerimizin olduğudur. Çiçek açmış bir gül fidanına bakarken, tıpkı onun gibi karmaşık ortamların farkına vardığımızı, ortak genlere sahip olduğumuzu hatırlayarak onda çok uzun zamandır görmediğimiz bir kuzenimizi görmeliyiz. Duvara tutunmuş sarmaşığa bakarken, çok eskiden gerçekleşmiş rastgele bir olay olmasaydı, onun yerinde kendimizin olabileceğini aklımızdan geçirmeliyiz. Gördüğümüz şey, kendi evrimimizde gerçekleşmiş olası sonuçlardan biri değildir, iki milyar yıl önce gerçekleşmiş bir dallanmadır.

Ortak bir genetik geçmişe sahip olmak, çok uzun zamandır gerçekleşen ayrı ayrı evrimleri dışlamaz. Bitkilerle insanların fiziksel dünyayı algılama ve onun farkında olma yetenekleri birbirine paralel olsa da evrimin bağımsız yolları

insanlarda bitkilerin sahip olmadığı, zekanın ötesinde bir yeteneğin gelişmesini sağlamıştır: özen gösterme yeteneği.” (Bitkilerin bildikleri, s.134) Ya da empati yeteneği... Öyleyse, lütfen bitkilerle de empati kuralım.

Bu bölümü uzaylılarla ilgili çekilmiş filmlerden örnekler vererek bitirmek istiyorum. Bugüne değin izlediğim filmlerin büyük çoğunluğunda uzaylılar, az ya da çok insana benziyorlardı. Eğer görüyorlarsa gözlere, işitiyorlarsa kulaklara sahiptiler. İnsanlarla iletişimi de konuşarak kuruyorlardı. Beyin mi? Tabii ki beyinleri de insanlarınki gibi olmalıydı. Anlayacağınız bu filmlerin hikayelerini yazanların hayal gücü insan bedeniyle sınırlı; tıpkı bitkileri *duyarsız* canlılar olarak görenlerin ki gibi.

*BÖLÜM SONU SORUSU: Neden uçan daire? Neden kare/dikdörtgen/üçgen değil de daire?*

## *vegan argümanlar*

Hiç sevmediğim ve kullanmak istemediğim bir sözcüktür argüman; vegan sayfalarında çok sık karşılaştığımdan başlığa bu adı verdim. TDK'ye göre argüman kelimesi kanıt, tez, iddia, sav anlamlarında kullanılmaktadır. Bu bölümde dikkat çeken bazı vegan argümanlara değineceğim. Şunu hemen belirtmek istiyorum, veganların tezlerini çürütmek gibi bir amacım yok; söyledikleri görünürde doğru, neyi anlatmaya çalıştıklarını da anlıyorum; ancak çoğunda mantık hatası var. İleri sürdükleri gerekçelere çok güveniyor, beklentilerini yükseltiyorlar. Ne yazık ki her seferinde hayal kırıklığı yaşıyorlar.

Toplumda kabul görmemelerinin nedenlerini nesnel bir gözle irdelenmiyorlar. Suçu karşı tarafın duyarsızlığına yüklüyorlar. Yazdıklarından, söylediklerinden yeryüzünde hayvanları seven, hayvanlara değer veren sadece onların olduğunu sanırsınız. Vegan değilseniz feminist, çevreci, solcu, devrimci olmanız da mümkün değildir. Agresiflik suçlamasını peşinen reddederler, yanından bile geçmezler. Neden böyleler diye çok düşündüm. Haklılığına inandığımız, doğruluğundan şüphe duymadığımız davanıza insanlar kayıtsız kalıyor, sizi ciddiye almıyor, hatta tepki gösteriyorlarsa elbette öfkelenirsiniz.

Vegan hareketine sempati duyuyor, kendime yakın buluyorum. Bunu özellikle sık yineliyorum. Öfkelenmelerini bir noktaya kadar anlayışla karşılıyorum; ancak öfkeleri onları haklı davalarında haksız duruma düşürüyorsa bundan vazgeçmeleri gerekir. Böylesine yüce bir davayı duygusal zaaf-

larına heba etmeleri kabul edilemez bir kusurdur. Suçu başkalarında aramadan kendilerini sorgulamaları gerekir. İlk önce ileri sürdükleri argümanları tekrar gözden geçirmeliler. Bilerek ya da bilmeyerek yanlış kıyaslamalar yapıyorlar. Farklı kategoriler karşılaştırılıyor. Adalet, eşitlik, özgürlük gibi birçok kavram yerli yersiz kullanılıyor. Sözü uzatmadan örneklere geçeceğim:

Sosyal medyada bir video izledim. Türkiye'nin ileri gelen bir vegan aktivisti konuşuyordu. Şöyle diyordu:

“Çocuğunuzla bir mezbahaya gidip bir kuzuyu ya da ineği keser misiniz? Kesmezsiniz, hemen çocuğunuzu oradan çıkarırsınız. Kendiniz bile duramazsınız. Ama çocuğunuzla elma toplamaya giderseniz değil mi? Bunun bir nedeni olmalı. Elmayla kuzunun aynı olduğunu iddia edenler var...”

Görünürde etkileyici bir konuşma. Elma ile kuzuya aynı diyen birinin zekasından kuşku duyulur elbette. Ama... Elmayla kuzunun kıyaslanması doğru mu? Konuşmacının anlattıklarını bir an hayal ediyorum: Mezbahaların korkunç görüntüleri bir yanda, kuş cıvıltılarıyla dolu bir elma bahçesi bir yanda. Oldukça etkileyici bir kıyaslama. Kim mezbahaya gider? Ben de gitmem, çoğu kişi de gitmez. Ne yazık ki insanlar yine de o mezbahalarda kesilen hayvanların etini yemeye devam ediyorlar. Neden? İnsanların vazgeçemedikleri beslenme alışkanlıklarından dolayı mı? Büyük oranda öyle; ama kafa yoran, sorgulayan biri, bir şeylerin yanlış gittiğini sezinleyecektir. Elmanın meyvesi ile ineğin kıyaslanmasıdaki mantıksızlık hemen anlaşılacaktır. Doğrusu elma ağacı ile ineğin kıyaslanmasıdır, *kıyaslama yapmak zorundaysak tabii*. Nedensiz yere ağaç kesmek de en az inek kesmek kadar insan üzerinde etki bırakır. Ağaç deyip geçemeyiz. Bu ülkede *üç beş ağaç* yüzünden insanlar sokaklara döküldü. Günlerce eylem yaptılar... Ben köyde büyümüş biriyim, ağaçtan elma toplanmasını da yeni doğum yapmış ineğin sütünün sağılışını da izledim. Veganların dedikleri gibi ineğin yavrusu ne süt-süz bırakılıyordu ne annesinden koparılıyordu.



Elma ağacı ile inek yan yana gelir mi, abartıyorsun diyebilirsiniz. Haklısınız, biri ağaç, diğeri *kanlı canlı* bir hayvan. Elbette hayvanı kendimize yakın bulacağız. Çünkü hayvanlar insanlara benziyor; onlarla empati kurmamız daha kolay. Ama unutulmasın bu davranış *insan biçimci* bir yaklaşımdır ve *türçülüktür*. Ve böyle olması da doğaldır. Yanlış olan, hayvanlara yapılan zulme itiraz ederken, başka bir *kıyımı* küçük/önemsiz göstermektir. “Ama hayvanlar acıyı hissediyor!” argümanı *tek başına* insanları ikna etmekten çok uzaktır. Çünkü acıdan önce yaşam hakkı gelir. “Yaşamak için hayvansal gıdalara ihtiyacımız var!” diyen birini bu argümanla etkileyemezsiniz.

Mezbahalar toplumsal sürecin ve binlerce yıllık alışkanlığın yarattığı mekanlardır. Ne yazık ki buralar çağa uygun kabul ediliyor. Hijyen ve hayvanlara acı çektirmemek gibi gerekçelerle sokaklarda rastgele kesim yapılmasından iyidir deniyor. Mezbahalar yasaklansın mı? Evet! Sokaklarda mı kesilsin? Hayır, hayvan kesimi tümünden yasaklansın! Yasaklayacak gücün var mı? Yok! Bu tartışma etkili midir, amaca hizmet ediyor mu? Bence hayır... Daha önce verdiğim salyangoz örneğine dönmek istiyorum: “Salyangozları ben öldürmüyorum ki!” “Etini yediğim hayvanları ben öldürmüyorum ki!” Bu iki cümlemin özde hiçbir farkı yoktur.

“*Her duyarlı canlıının yaşam hakkı vardır. Etləri için hayvanların öldürülmesi kabul edilemez.*” Çok doğru! Ya bitkiler? Onlar da duyarlı canlılar, onların da yaşam hakları vardır. “*Bitkilerin acıyı algılayacak merkezi sinir sistemleri ve beyinleri yoktur.*” Yaşama hakkı için acıyı hissetmek neden kıstas alınıyor? Buna hangi otorite karar verdi? Farklı yaşam formundaki canlılara kıyılırken kanları akmadığından mı böyle bir argümana başvuruluyor? Önceki satırlarda bu konuyu anlattığımdan üzerinde durmayacağım. Sadece şunun bilinmesini istiyorum, bitkilerin de canı var, diyenlerin bu sözleri yabana atılmasın.

“Yamyamlık da bir zamanlar normaldi.” Bu cümle de zorlama bir argüman. Yamyamlık ne zaman ve nerede normal karşılanıyormuş? Yine gereksiz ve anlamsız bir benzetme, amaca hizmet etmiyor. Aksine itici bir benzetme. Üstelik de tarihsel kökenlerinden koparılmış bir örnek. Yamyamlığın insanlık tarihinin uzun bir döneminde yaşandığını biliyoruz. Yamyamlığa son verecek nesnel koşulların oluşumundan sonra ortadan kalkıyor. “Onlar da insan, onların da canı var, acı çekiyorlar, artık insan eti yemeyelim!” diyerek yamyamlık yasaklanmıyor; yeni duruma uygun etik anlayış zamanla gelişiyor. Yamyamlığın tarihsel süreci, hayvan sömürsünün nasıl sona ereceğine güzel bir örnektir aslında. Ayrıca irde-lenmesi gerekir.

“Vegan olmadan feminist olunamaz.” İncitici ve bir o kadar da yanlış bir yargı. Adı üstünde yargı! Birileri de kalkar “Feminist olunmadan vegan olunmaz!” ya da “Sosyalist olunmadan vegan olunamaz,” diyebilir. Veganlara ait bu türden yargıları çoğaltabiliriz. “Vegan değilseniz gerçek bir çevreci olamazsınız.” Vegan değilseniz sahte çevrecisinizdir; bu kadar net! Ayırıştırma, ötekileştirme hastalığı veganlar arasında çok yaygın ne yazık ki! (Feminizmi ayrı bir bölümde yeniden ele alacağım.)

“Vegan değilseniz devrimci olamazsınız.” Bu cümle bana iki büyük devrimciyi anımsattı. Ernesto Che Guevara’nın günlüklerini okuduğumda yirmi yaşımıdaydım. Bolivya dağlarındaiken yiyecekleri tükenir, kamp eşyalarını taşıyan çok sevdikleri katırlarını kesmek zorunda kalırlar. Kurutulmuş etle uzun süre idare ederler... Bu bölümü okuduğumda çok düşünmüştüm, içime sinmemişti, ama Che ve arkadaşlarının başka çareleri yoktu, beslenmeleri, hayatta kalmaları gerekiyordu. Tıpkı birkaç milyon yıl önce et yemek zorunda kalan atalarımız gibi. Bu örnek etik bakış açısı hakkında da çok şey anlatmıyor mu?

Bir diğer büyük devrimci de Mustafa Kemal Atatürk; onun yemek yerken bir fotoğrafı vardı. Çocukluğumdan bel-

leğimde kalmış bu fotoğrafta, Atatürk çatal ve bıçağıyla ta-  
bağındaki eti kesiyordu. Fotoğraftan çok fotoğrafın altındaki  
yazı beni etkilemişti. Yazıda, Atatürk'ün yemek yerken yan-  
sıttığı asaletten söz ediliyordu... Sonuç: İnsanları ajite etmek  
için *kullanılan* boş sözlerle davanıza hizmet edemezsiniz.

*“İnsan köleliği nasıl sona erdiyse hayvan köleliği de öy-  
le sona erecektir...”*

*“İnsan köleliği neyse hayvan köleliği de odur...”*

Yukarıdaki iki cümledeki kölelik kavramı sınıfsal temel-  
lerinden koparılıp kullanılıyorsa bir itirazım yoktur. Günlük  
hayatta özgürlüğü kısıtlanan biri “Ben köle miyim?” diyerek  
isyan edebilir. Bu haykırıştaki köle sözcüğünün gerçek anla-  
mında kullanılmadığını biliriz. Çünkü siyasi ve sosyolojik  
literatürdeki kölelik kavramıyla çok farklı şeyler anlatılır.  
Yapılan benzetme yanıltır, yanıltılar üzerine kurulu argü-  
manlardan yarar ummak ise boşunadır.

Tarihsel gelişmelerin ana ekseninde sınıf mücadelesi  
vardır. Toplumsal sistemler sınıfsal çatışmalarla şekillenmiş-  
tir. Köleler ve köle sahipleri, serfler ve feodaller, işçiler ve  
burjuvalar... Köleler, köleci sistemin ezilen sınıfıdır. Karşıla-  
rında köle sahipleri vardır. Uzun mücadeleler sonucunda  
köleci sistem yıkıldı ve yerini feodal sistem aldı. Eğer siz  
hayvanla köleyi yan yana getirirseniz her şeyden önce bilimi  
katletmiş olursunuz. Hayvanları toplumsal bir sınıf yerine  
koymak gibi bir yanıla düşersiniz. Ama en vahimi ise köle-  
lerin yüzyıllar süren mücadelelerinin yok sayılmasıdır. Köle-  
lik sistemini yıkan bizzat kölelerin kendileridir. Hayvan hak-  
larındaki kazanımların tamamı ise insanların verdikleri mü-  
cadelelerle elde edilmiştir.

Köleliğin sona erışı sınıfsal çatışmaların dinamiği ile  
gerçekleşmiştir. Köleci düzenden feodal düzene geçiş kaçını-  
lmazdı. Hâlâ köle ve hayvan kıyaslamasını yapanlar varsa  
onlara tarihteki en büyük köle ayaklanmalarından birinin  
anlatıldığı Howard Fast'in *Spartaküs* adlı romanını okumala-  
rını öneririm. Gerçekten çok güzel bir romandır.

Kavramların içeriklerini boşaltmayı *bazı* veganlar çok seviyor. “Türçülük, insanın hayvanlar üzerinde kurduğu emperyalizmdir!” Bu tümceyi ülkemizin ileri gelen veganlarından birinin sosyal medyadaki sayfasında okudum. Yorum yapmak bana zül geliyor. Sadece şunu diyebilirim çocukça bir yargı; hiçbir bilimsel anlamı ve değeri yok. Emperyalizm binlerce yıldır varmış da haberimiz yokmuş! “Türçülük faşistliktir!” de diyebilirdi... Sözüünü ettiğim arkadaşın, emperyalizmi çok iyi bildiğinden eminim. Yaptığı benzetmeyle neyi amaçladığını da anlıyorum. Kendince hayvanlara yapılan zulme dikkat çekiyor. Ciddiyetten uzak, konuyu sulandırıcı bu tür söylemlerden uzak durulması gerekir, hayvan hakları mücadelesine yarardan çok zarar verdiği gibi ayağı yere sağlam basan veganların da önünü kesiyor. “Hayvanları yediğiniz sürece, hayvansever sayılmazsınız!” “Ha kürk giymişsiniz ha et yemişsiniz...” Bu tümceler okuyanlarda karşılığını bulur mu? Bence hayır...

Bir benzer yanlış da kadın mücadelesi ile hayvan hakları mücadelesinin kıyaslanmasıdır. Kadın hakları mücadelesinin itici gücü her zaman kadınların kendileri olmuştur. Kimse onlara özgürlüklerini bahşetmemiştir. Hayvanların kölelere benzetilmesi ve hayvan hakları mücadelesi ile kadın hakları mücadelesinin bir tutulması başından beri beni rahatsız etmiştir. Vegan felsefesinin ve etik anlayışının bu noktada zayıf kaldığını düşünüyorum. Soyut ve ayakları yere basmıyor, böyle olunca da kitlelerin nezdinde saygı görmüyor. Oysa savundukları ideal çok değerli ve anlamlı. Yaşam hakkının kutsallığına kim itiraz edebilir? Demek ki derdini anlatmada ters giden bir şeyler var ya da izlenen yol yanlış. Bu konuda veganlara akıl vermek gibi bir konumda değilim. Haddime de değil! Ancak şundan kesinlikle eminim, söylemleri kusurlu ve itici. Yani argümanları...

**BÖLÜM SONU SORUSU:** *Siz hiç bitkisel beslenip de obez olan birini gördünüz mü ya da şişman/kilolu?..*

## ilgi çeken alıntılar

*“Zeka yaşamın özelliğidir, en mütevazı tek hücrelinin dahi sahip olması gereken bir şey.” “Zeka olmasaydı canlılık olmazdı.” “Belli hayvanların zeki olup diğerlerinin olmadığını düşünenler, evrimin tam olarak hangi aşamasında zekanın ortaya çıktığını bize açıklamaya hazır olmalıdır.” (Bitki Zekası, s.118)*

*“Bitkilerin merkezi sinir sistemleri yoktur: Bir bitkinin bir bilgiyi bedeninin genelini yönlendiren bir beyni yoktur. Yine de bir bitkinin farklı bölümleri birbirine sıkı sıkıya bağlıdır ve ışık, havadaki kimyasallar ve sıcaklık değerleriyle ilgili bilgiler kök ile yapraklar ve çiçek ile gövde arasında sürekli dolaşarak bitkinin çevresine en iyi şekilde uyum göstermesini sağlar.” (Bitkilerin Bildikleri, s.13)*

*“İki saksıda büyüyen genç bitkileri gözlemlemek, daha önce yalnızca hayvanlarda görüldüğü birkaç evrimsel mekanizmanın keşfini sağladı. Farklı annelerden gelen otuz bitki beklendiği gibi davranarak, diğer bitkilerin zarar görmesi pahasına kendilerine yeterli besin ve suyu garantileme ve bölgeyi hakimiyetine alma girişimi ile çok sayıda kök üretti. Ancak aynı anneden gelen otuz tohum, onlar da kendilerini sınırlandırmış bir alanda birlikte yaşıyor bulmuş olmalarına rağmen, çok daha az sayıda kök üreterek yalnızca toprak üstü kısımların yararına çalıştı. Onların durumunda gözlemlenen şey genetik yakınlıklarına bağlı rekabetsiz eylemdi.” (Bitki Zekası, s.88)*

Yukarıdaki üç alıntı, bitkilerin kendi biyolojik formlarına özgü bir beyne ve sinir sistemine sahip olduklarını göste-



riyor. Bitkileri insan biçimci yaklaşımla değerlendirip yargıya varmak büyük bir yanılıdır. Hayvanları ve biz insanları bitkilerden üstün görmek, onları anlayamamak bizim yetersizliğimiz ve ayıbımızdır.

*“Bitkiler dokunuşu hissedebilir ama acı hissetmezler. Tepkileri de öznel değildir. Bizimse dokunma ve acı algımız öznel, kişiden kişiye değişir. (...) Bitkiler bu öznel sınırlamalardan muaftır, çünkü beyinleri yoktur. Ama bitkiler mekanik uyarıları hissederek ve farklı türde uyarılara kendilerine özgü biçimlerde tepki verirler. Bu tepkiler bitkinin acıdan uzak kalmasını değil, gelişimini mevcut ortama en iyi şekilde uyarlamasını sağlar. (...) Daha önceki araştırmalar, domatesin bir yaprağını yaralamanın aynı bitki üzerindeki sağlıklı yapraklarda tepkilere neden olduğunu göstermişti. (...) - Dianna Bowles- Bu hipotezini test etmek için bir domates yaprağını kızgın bir çelik parçasıyla yaktı ve aynı bitkinin yaralı yapraktan uzaktaki sapında elektrik sinyali tespit edildiğini fark etti. (...) Yaprak acı hissetmemişti. Domates kızgın metale ondan uzaklaşarak değil, diğer yapraklarını tehlike potansiyeli taşıyan ortama karşı uyararak tepki vermişti.”* (Bitkilerin Bildikleri, s.70, 71)

*“Bitkilerin sinir sistemine sahip olmadıklarını zaten söylemiştik; yani hayvanların sinirsel tepki oluşturmak için kullandıkları, elektriksel sinyaller iletmeye ayrılmış dokuları yoktur. Bu oldukça büyük bir sorun teşkil ediyor gibi görünebilir: Bu amaç için tasarlanmış dokular olmadan sinyaller nasıl iletilebilir? Bitkiler oldukça işlevsel bir çözüm bulmuş: Kısa mesafeler için, sinyaller bir hücreden diğer hücre duvarlarında bulunan ve plazmodezma (Yunanca plasma ‘yapı’ ve desma ‘bağlantı’ kelimelerinden) adı verilen basit açıklıklar aracılığıyla geçer...”* (Bitki Zekası, 81)

Bu alıntıları özellikle aldım, çünkü bitkilerle ilgili yapılmış araştırmalara, yazılmış kitap ve makalelere garip bir şekilde burun kıvrılıyor. “Saçma, ispatlanmamış, bilimsel değerleri yok...” diyerek sadece yargıda bulunuyorlar. Neden



saçma, neden önemsiz? Açıklama yok. En sağlam ve geçerli argümanları ‘acıyı hissetmek’ ve ‘beyin ve sinir sistemine sahip olmak’; *acıyı hissetmek neden bu kadar önemli?*

Öncelikle acının evrimsel gelişimimizdeki görevini bilmemiz gerekiyor. Öyle ya acı da evrimsel sürecin bir parçasıdır. Evrim neden acıyı hayvanlara uygun görmüş? Yanıtı çok basit; hayatta kalmaları için. Acı yaşamsal bir tehlikenin habercisidir. Acıya maruz kalan hücreler tehlikeyi sinirler yoluyla beyne ulaştırarak uyarıda bulunuyorlar. “Önlem al, acının kaynağını bertaraf et; yoksa öleceğiz!” Acıyı hisseden her hayvan ilk önce bulunduğu yeri terk eder, kaçar. Hayvanları bitkilerden ayıran en önemli özellikleri hareket edebilmeleridir. Hareketleri sayesinde hayatta kalmaya çalışırlar. Ya bitkiler?

Bitkiler evrimsel süreçlerinde yerleşik hayatı seçmişler. Onların hareket etmeye ihtiyaçları yoktur. Acıyı hayvanlar gibi hissetmeseler de kendilerine yönelik saldırılara karşı farklı mekanizmalar geliştirmişlerdir. Zaten böyle olmasaydı hayatta kalamazlardı, soyları çoktan tükenirdi, tabii onlara bağlı yaşamak zorunda olan diğer canlıların soyları da. Hayvanları gibi bir sinir sistemleri yok, ama her uyarıyı algılayıp bitkinin diğer bölümlerine aktaran hücresel iletişimlere sahipler. Birkaç dalı, yaprağı, kökü koparılsa da hayatta kalma yetenekleri var. İşlevsel anlamda hayvanlarla bitkiler arasında sanıldığı gibi büyük bir fark bulunmuyor, yaşama tutunmak, hayatta kalmak birincil görevleridir. Bunun için farklı araçlara sahipler. Buradan iki önemli sonuç çıkıyor:

Birincisi, acıyı hissedip hissetmemek yaşam hakkı için belirleyici bir ölçüt değildir. İkincisi, hayvanlarla bitkiler arasında temelde bir fark yoktur. Farkları, hayatta kalmak için geliştirdikleri savunma mekanizmalarıdır. İnsanbiçimci yaklaşımla hayvanları kendimize daha yakın görmek duygusal yönden bir anlam taşıyor, bu nedenle onlara karşı daha duyarlı ve koruyucu oluyoruz; ama bunun, özünde türcülük anlamına geldiğini de bilmeliyiz...

*BÖLÜM SONU SORUSU: Ahlak doğuştan mı gelir? İnsan olmayan hayvanlarda ahlak var mıdır? Ya bitkilerde?*

## *insan neden vegan olur?*

İnsan Neden Vegan Olur? Yazarları Gary L. Francione ve Anna Charlton. Çevirmen Cansen Mavituna. Bu kitabı iki yıl önce G.Ö.'nün tavsiyesiyle alıp okumuştum. Veganlıkla ilgili yazmaya başladığımda yeniden okudum. İlk okuyuşumda da sonrakinde de beni etkilemedi. Oysa ikinci okuyuşumda artık bitkisel beslenmeye başlamıştım. Aslında öne sürülen argümanlar yabana atılır savlar değil. Kitap neden amaçlanan etkiyi göstermiyor?

*“Eğer halihazırda hayvansal ürün tüketiyorsanız, size saldırtıyormuşuz gibi gelebilir. Saldırmıyoruz ve öyleymiş gibi hissetmenizi de istemiyoruz.”* (s.16) Bu satırlar kitabın giriş bölümünden. Yazarlar kullandıkları bazı argümanların vegan olmayanları rahatsız edeceğinin farkındalar; çünkü özellikle sert ve ödünsüz yöntem kullanıyorlar.

*“Hayvan ve hayvansal ürün yemek, ahlaki bir analiz konusu olarak köpek dövüşünden hiç de farklı değil.”* (s.21) *“Aynı şekilde, hayvanları öldürmekten ya da onların birbirini öldürmesinden zevk alan biri, hayvanların öldürülmesi için para ödeyenle öldüren arasında psikolojik bir fark olabilir, ama ahlaki suçluluk açısından hiçbir fark yoktur.”* (...) *“Hayvanları acıya ve ölüme maruz bırakması için başkasına para ödemek, bizi ahlaki olarak aklamıyor.”* (s.26) Kısaca söylenmek istenen şu: Et yiyorsanız siz de hayvanlara zevk için acı çektirenlerle aynı *ahlaki suçu* işliyorsunuz. Öyle sanıyorum ki bu satırları okuyan et tüketenlerin büyük bir kısmı kendini saldırıya uğramış hissedecektir.

Veganlardaki sert üslup onların etik anlayışından kaynaklanmaktadır. Et ve süt ürünlerini tüketmek, hayvanları kullanmak ahlaki değildir, yargısı başa konduktan sonra hiçbir gerekçe geçerli değildir. Yargı da yargının sonucu da tektir; nedeni, niçini, aması yoktur. Ya siz de vegan olacaksınız ya da boynunuza asılan zalimlik yaftasına ses çıkarmayacaksınız! Kitap vegan olmak isteyip de *ama* ile başlayan *bahaneler* öne sürenlerin *ama*'larına yanıt niteliğinde yazılmış.

*Hiçbir İşe Yaramayan Bahanelere Giriş: 'İyi ama...'* başlığı altında toplanmış bölümlerden bazıları şunlar:

"İyi ama... *Proteini nereden alıyorsunuz?*"

"İyi ama... *Et yemezsem yeterince demir alabilir miyim?*"

"İyi ama... *Süt ve süt ürünleri tüketmezsem yeterince kalsiyum alabilir miyim?*"

"İyi ama... *Çocuklar yeterince iyot alabilecek mi?*"

"İyi ama... *Hayvansal ürün tüketmeyi bıraktıktan sonra hasta olan insanlar varmış.*" (B12'den bahsedilen bölüm. F.T)

"İyi ama... *Hayvanları yememiz Tanrı buyruğu değil mi?*"

"İyi ama... *Hayvansal ürün yemek 'doğal' değil mi?*"

Kitap sonuna değin bu tür başlıklarla devam ediyor. Yukarıdaki *ama*'lara doyurucu/ikna edici yanıtlar verilmiş. Merak edenler kitabı alıp okuyabilirler. Umarım kitap, okuyanlar üzerinde etkili olur ve vegan olurlar. Ancak kitapta geçen birçok argümanın okuyucu tarafından hoş karşılanmayacağını düşünüyorum. Hatta okuyanı olumsuz yönde etkileyecektir. Doğru ve yararlı bilgilere değil de bu argümanlara odaklanacaktır okuyucu.

"*Köpek dövüştürmekten zevk almakla hayvansal ürün yemekten aldığımız damak zevki arasında hiçbir fark yok. Her iki durumda da büyük acılar söz konusu. Her iki durumda da hiçbir gereklilik söz konusu değil.*" (s.25)

Yukarıdaki paragraf, veganlara yönelttiğim eleştirilerde haklılığımıza bir örnektir. Birinci cümlede kesin bir yargı verilmiş. İkinci cümlede nedeni açıklanmış, son cümlede ise kesin bir karara ulaşılmış... Tartışmaya bile gerek yok! Öyle mi bakalım?

Veganların hep yaptıkları yanlış kıyaslamayı burada da görüyoruz. Farklı iki kategoriye yan yana getirerek argüman üretip sonra da insanların ikna olmalarını beklerseniz yanılırsınız. Bu cümleyi okuyanların büyük bir kısmı öne sürülen tezi anında reddedeceklerdir. Yukarıdaki argümanın, atalarımızın damak zevkleri için leş yediklerini iddia etmekten bir farkı yoktur. İki buçuk milyon yılı et yiyerek geçiren insanlara, artık et yemek etik değil, dersiniz kimseyi ikna edemezsiniz. Et yemek *gerekliydi* ve bir *zorunluluğun* sonucuydu: hayatta kalmak. Veganlar etik anlayışlarını bu gerçeği göz ardı etmeden sağlam temellere oturtmalıydılar. Tarihin çok kısa bir döneminde ortaya çıkmış köpek ve horoz dövüşleri, boğa ve deve güreşleri gibi *eğlenceleri/zevkleri*, et ve süt ürünlerini tüketmekle bir tutarsanız kimseye derdinizi anlatamazsınız. Yukarıdaki argümanın son cümlesine ben de katılıyorum: “*Her iki durumda da hiçbir gereklilik söz konusu değil.*” Benim eleştirim ikisinin kıyaslanmasıdır...

“*Aynı şey hayvanlar için de geçerli. İnsanlar ve bitmek tükenmek bilmeyen bir iştahla sömürdüğümüz tüm hayvanlar esasen hissedebilir varlıklar; bunun muhtemel tek istisnası da midye ve istiridye gibi yumuşakçalardır.*” (s.69) Midye ve istiridye neden dışlanıyor? Kitabın yazarları ‘*muhtemel*’ sözcüğüne vurgu yaparak türçülükten kurtulduklarını sanıyorlar. Yine aynı takıntı: Canlıların yaşam hakkını acıyı hissedip hissetmemeye indirgemek. (Gençliğimde çok iyi bir midye çıkarıcısıydım. Çıkardığımız midyeleri, deniz kıyısında ateşte teneke üzerinde pişirir yedik. Her seferinde içim *cız* ederdi. Yaşım ilerleyince midye çıkarmaktan da yemekten de vazgeçtim. Verdiğim karara içten içe sevindim hep; oysa denize dalmayı çok seviyorum.)

İyi ama...

*Bitkilerin de canı yok mu?* (s.89)

Bu bölümdeki yazılanları okumadan yazarların neler yazdıklarını artık okuyucu da tahmin edebiliyordur: Bitkiler acıyı hissetmez.

*“Hiç kimse aslında bitkilerin hayvanlardan farksız olduğunu düşünmüyor. Birisi hem domatesinizi hem de köpeğinizi yerse bu iki eylemi aynı görmezsiniz.”* Domates ve köpek; komik bir eşleştirme! Neden domatesle köpek, neden bir koyun ya da inek değil? Amaç belli; okuyanı ajite etmek. Üzerinde durmayacağım.

*“Burada botanikle ilgili tartışma açabilirdik, ancak bitkilerin hissedebilir olduğunu ve acı hissedebildiğini ya da algısal olarak herhangi bir şeyin farkında olduklarını gerçekten savunan kimse olmadığından buna gerek yok.”* Bu cümleleri okuduğum anda önceki bölümlerde bitkilerle ilgili söz ettiğim kitaplardan bu satırları yazarların haberleri yok diye düşündüm. Yanılmışım... İlgili kısımları olduğu gibi aktaracağım:

*“Daniel Chamovitz, 2012’de yayınlanan *What a Plant Knows: A Field Guide to the Senses* adlı kitabında bitkilerin görebildiğini, koku alabildiğini, düşünebildiğini ve hissedebildiğini söylüyor. Chamovitz saygın bir bilim insanı ve galiba bizim yanıldığımızı söylüyor, öyle mi?*

*Hayır öyle değil. Chamovitz’le bir söyleşi yapan *Scientific American* dergisi lafı dolandırmadan şunu sordu: ‘O zaman bitkilerin düşündüğünü söyleyebilir misiniz?’ Chamovitz de, ‘Hayır, söyleyemem,’ diye cevapladı bu soruyu ve ekledi: ‘Bana kalırsa, nasıl ki beyni olmadığından bir bitki öznel acı çekmezse, aynı zamanda düşünemez de.’”*

Daniel Chamovitz’in kitabını okumamış olsam, buradaki ince manevrayı fark edemezdim. Chamovitz görüşlerini sanki ilk kez dile getiriyor, söyleşide *doğruları* söylemek zorunda kalmış gibi algı yaratılıyor. Bir mahkemede jüriyi etkilemek için yapılan retorik bir konuşmadan farkı yok yaptıklarınının.



Sanırım hukuk profesörü olmalarının verdiği alışkanlıkla hareket ediyor yazarlar. Daniel Chamovitz söyleşide söylediklerini kitabında açıkça belirtiyor. Söyleşiden alıntı yapana kadar kitabını kaynak gösterebilirler ya; işlerine gelmiyor tabii. Bakın Daniel Chamovitz bu konuyu nasıl ele almış:

“Dolayısıyla, acı çekmek son derece karmaşık nöral yapılar ve frontal korteks bağlantıları gerektiriyorsa -ki bunlar yalnızca yüksek omurgalılarda bulunur- bitkilerin acı çekmediğini kesinlikle söyleyebiliriz: Çünkü beyinleri yoktur.

Beyni olmayan bitki kavramının vurgulanmasını önemli buluyorum. Bir bitkinin beyni olmadığını aklımızdan çıkarırsak, her türlü insanbiçimci tanımın temelde fazlasıyla sınırlı olduğunu görürüz. Bu sayede, bitki davranışlarının edebi anlamda insanbiçimci yakıştırmalarda bulunmaya devam edebilir ama aynı zamanda bu tür tariflerin bitkilerin beyni olmadığı olgusunun ışığında okunması gerektiğini hatırlarız. İnsanlar ve bitkiler için aynı terimleri -‘görme’, ‘koklama’, ‘hissetme’- kullansak da, genel duyusal deneyimin niteliğinin bu iki tür için farklı olduğunu biliriz.” (Bitkilerin Bildikleri, s.133) Üç sözcüğün altını ben çizdim. Bitkiler, hayvanlarda var olan duylara kendi yapıları içinde sahipler ve her duyuyu kendi evrimsel gelişimleriyle oluşturmuşlardır. Ne bir eksik ne de bir fazla; uzun uzadıya yoruma gerek yok. Bitkilerin ciğerleri yok ama nefes alabiliyorlar, bitkilerin sindirim organları yok ama beslenebiliyorlar; yani hayvanların sahip oldukları yaşamsal işlevlerin tamamını kendi formları dahilindeki organlarıyla yerine getiriyorlar.

İnsan Neden Vegan Olur? Kitabının yazarları bu konuyu kendi bakışları çerçevesinde değerlendirmeye devam ediyorlar:

“...Michael Marder gibi kişiler, bitkilerin uyarılara tepki verdiği durumlara işaret ediyorlar. Bitkilerin böyle tepkiler verdiğinden kimsenin şüphesi yok zaten. Neticede canlılar. Hücresel düzeyde, bazıları epey karmaşık da olan çeşitli

*faaliyetler yürütüyorlar. Fakat bilinçleri ve idrakleri olmadığı için bilişsel düzeyde herhangi bir faaliyetleri yok.*

*Bitkiler karşılık veremez, tepki verir.*

*Bir bitki güneşe döner mi? Elbette. O yöne dönerse biçilecek olmasına rağmen bunu yapar mı? Elbette. Herhangi bir hayvan bu şekilde davranır mı? Hayır. Hayvanlar karşılık verir; bitkiler tepki verir.*

*Bir zil, bağlı olduğu telden elektrik akımı geçirirseniz tepki verecektir. Bu, zilin karşılık verdiği anlamına gelir mi? Hayır. Bu, zilin bilinci olduğu anlamına gelir mi? Peki hissedebilir olduğu anlamına gelir mi? Tabii ki gelmez. Ziller tepki verir, tıpkı bitkiler gibi. İkisinin de bilinci yoktur; ikisi de hissedebilir değildir; ikisi de hiçbir şeye karşılık veremez. Karşılık verebilecek türde şeyler değildirler; sadece tepki verebilecek türde şeylerdir. Gerçekten de şeylerdir.” (s. 90, 91)*

Bitki canlı ama cansız bir varlıktan da bir farkı yok; lafı eveleyip gevelemeden yukarıdaki paragraflardan çıkarılacak sonuç bu. Neyse ki bitkilerin *epey karmaşık da olan çeşitli faaliyetleri* olduğunu belirtmişler. Sahi o faaliyetler neler? Böylesine ciddi bir konuda yargıya varırken bir zahmet o faaliyetlerin de açıklanması gerekmez miydi? Toprağın altında suyu arayan kök uçları hangi uyarıya tepki veriyor? Bir bitki dostunu düşmanını nasıl ayırt edebiliyor? Böyle yüzlerce örnek verilebilir. İki milyar yıl önce bitkilerle hayvanlar ortak atadan iki kola ayrılıyor, farklı bir evrimleşmeyle bugüne geliyorlar. Bunca yılı bir tarafa bırakıp bitkileri sıradan *şeylere* indirgemek çok basit bir nitelme değil midir? Yüz elli yıl önce Charles Darwin ve oğlunun bitkiler üzerinde yaptıkları onca deney, araştırma, tutulmuş defterler nasıl görmezden gelinir? Ayçiçeğinin güneşe dönmesi neden tepki olsun? Ya da neden *bilinçli* bir tercih olmasın? Bitkilerin böyle milyonlarca işlevsel tercihi nasıl yok sayılır? Hayvanları korumak mı amaç? Bitkilerin de *bilinçli ve duyarlı* canlılar olduğunu kabul edersek hayvanlara yapılan kötülükleri

onaylamış mı olacağız? Sanırım yazarlar bu kaygıyla bitkilere haksızlık ediyorlar.

*“Her halükarda, bir kimsenin ‘İyi ama’ diye lafa girip mazeret, hele de bunun gibi saçma mazeret sunması, o kişinin hayvansal yiyecek tüketme konusunda damarına basılmış olduğunun da huzursuz hissettiğinin önemli bir göstergesi olabilir.” (s.93)*

Kendi adıma söylemeliyim ki mazeret göstermeye gereksinim duymuyorum. Daniel Chamovitz’in de mazerete ihtiyacının olmadığından eminim. Veganların bitkilerle ilgili ileri sürdükleri görüşlerde sürekli aynı yanlış yapılıyor: Farklı kategorileri kıyaslama. Ayrıca işlerine gelmeyen çok önemli bilimsel çalışmaları da es geçiyorlar. Bitkilerin karşılaştıkları problemleri çözme yeteneğine sahip oldukları bir gerçek, öyle olmasaydı evrimsel sürecin dışında kalırlardı. Sahi bir zil bozulduğunda kendini onarabilir mi? Bu basit soru bile zil ve bitki benzetmesinin saçmalığını göstermeye yeter. Benim ya da herhangi bir okuyucunun görebildiği bu gerçeği yazarların görmemesinin nedeni nedir öyleyse? Hayvanları yüceltmek, bitkileri yerin dibine sokmak. Yaptıkları türçülük değil midir?

*İyi ama...*

*Hayvansal ürün yemek bir gelenek.*

Bu bölümde de yazarlar, benzer yanlış kıyaslamalarda bulunmuşlar. Örneğin et yemekle bazı kültürlerdeki kadınların sünnet edilmelerini kıyaslamışlar:

*“Ahlaki bir bakış açısından tartışmaya değer görülebilecek hemen her şey uzun süredir yapılagelmektedir ve birilerinin geleneğidir. Mesela, kadınların sünnet edilmesini ela alalım. (...) Fakat bu uygulamanın, uzun süredir yapılabildiği için ahlaki olarak kabul edilebilir olduğu somucunu çıkaramayız.” (s.94)*

Öncelikle şunu söylemeliyim, kadınların sünnet edilmesi *ahlaki olarak kabul edilebilir* olsa bile kadının fiziksel ve tinsel sağlığı için kabul edilemez. Yazarlar görüşlerini sağ-

lamlaştırmak için İspanya'daki boğa güreşlerini de örnek gösteriyorlar. Onların deyimiyle insanlar boğa güreşlerine de "onurlu gelenek" diyerek sahip çıkacaklardır. Yani demek istiyorlar ki geleneği bahane edemezsiniz: "*Fakat hayvansal yiyecek tüketmek gibi herkesin yaptığı bir şeyi meşrulaştırmak için geleneği öne sürmenin, cinsiyetçiliği, ırkçılığı ya da herkesin yaptığı başka bir şeyi meşrulaştırmak için 'İyi ama bu bir gelenek!' demekten bir farkı yoktur.*" (s.96)

Boğa güreşi, yazarları kesmemiş olacak ki cinsiyetçiliği, ırkçılığı da işe karıştırıyorlar. Bu satırları okuyanların vegan olmaktan başka çıkar yolları kalmamıştır! Kim cinsiyetçilikle, ırkçılıkla suçlanmak ister? Ya da argümanlar ters teper, insanlar tepki gösterebilirler. Çünkü önlerinde iki seçenek kalmaktadır, veganlığı seçmek ya da *tümden* reddetmek. Veganların çıkarması gereken dersler var. Birincisi savundukları davayı önce maddi temellerin üzerine oturtmalıdırlar. Sonra o maddi yapının üzerine ahlaki anlayışı yerleştirmelidirler.

Biri kalkar "Hayvansal ürün yemek bir gelenek değildir, evrimsel gelişimizin bir sonucudur" derse ne yanıt verilecek? Olayı geleneğe bağlamak çok kolay; sözü edilen geleneklerin ortaya çıkışının ömrü on, bilemedin on beş bin yıldır. Oysa insanlar iki milyon yıldan fazla bir süredir et yiyorlar. İçinde yaşadıkları toplumun gelenekleri istiyor diye et yemiyorlar. Gelenekler ancak mutfak kültürü üzerinde etkili olabilir. Veganlar insanları ikna etmek istiyorlarsa öncelikle et tüketiminin evrimsel nedenlerini anlatmalıdırlar. Ardından da hayvansal ürünlerin insan biyolojisiyle uyuşmadığı, sağlık açısından zararlı olduğu, bu nedenle de hayvansal ürünlerin tüketilmemesi gerektiği vurgusu yapılmalıdır. Aslında bu konuları çok güzel açıklıyorlar. Sıkıntı onların agresiflikle suçlanmalarına neden olan etik argümanlarında. İlle de olayı vegan etiğine bağlamak istiyorlar. Çünkü veganlığın etik bağlamından koparılmasını temelden yanlış buluyorlar.

*İyi ama...*

*Biz besin zincirinin tepesindeyiz...*

Yukarıdaki argümanı da ahlaki bağlamda ele almış yazarlar. Daha ilk satırları okuduğumda *yine mi* demeden kendimi alamıyorum. Yöntem aynı, görünüşteki benzerlikten başka ortak yanları olmayan kategorileri kıyaslamak:

*“Hangi besin zinciri?”*

*Bu ‘ama’, gücümüzün ve kapasitemizin hayvanları sömürmeye yetiyor oluşunun, bu davranışı ahlaki olarak doğru kılıp kılmayacağını sormanın başka bir yoludur. Bu ‘ama’yı insanları içeren bir bağlamda yeniden düşünürsek sorunu hemen tespit edebiliriz. Mesela, bir zamanlar Batı Avrupalı beyazların, Afrikalıları köleleştirdikleri için onlardan doğal olarak üstün oldukları iddia ediliyordu.*

*Dünyada ‘besin zinciri’ diye bir şey yok. Bu, hayvanları sömürmemizi doğal dünyaya dayandırmak için bizim uydurduğumuz bir kavram. Besin zincirinin tepesinde olduğumuz iddiası, gezegendeki diğer tüm türlere zulmedip onları sömürebileceğimiz iddiasından farksız. Buna gücümüz yetiyor olabilir, ancak ahlaki açıdan bunun bir önemi yok.” (s.98)*

Birincisi insanla (köleyle) hayvanı yan yana getirmek, aynı sepete koymak, hayvanların insan topluluğunun bir üyesi olduğunu kabul etmek anlamına gelir. Daha önce de söz etmiştim, kölelik sosyolojik bir kavramdır. Kavramın anlamından koparılıp ele alınmasının hiçbir bilimsel değeri yoktur. Böyle bir kabullenişin türcülükle de ilgisi yoktur. Çünkü olguların sınıflandırılması başka bir şeydir.

İkincisi, *besin zinciri* keyfi kullanılan bir tanımlama değildir. Tanımlamalar var olan gerçekliği anlatmaya yarar. İçeriği doludur; ‘besin zinciri’nde olduğu gibi. Evrim, bize, insanların tarihin bir döneminde besin zincirinin ortalarında yer aldığını söylüyor. İnsan alet kullanmayı öğrendikten sonra farklılık yaratıyor ve besin zincirinin tepesine çıkıyor. Yazarlar, insanın diğer canlılardan üstünlüğünü onaylıyorlar. Ancak ahlaki düzlemde hayvanların da önemli olduklarını vurguluyorlar. *“Sağduyumuz, hayvanların insanlara kıyasla daha az bile olsa belli bir önemleri olduğu ve onlara zarar*



*vermek ya da onları öldürmek için bir gerekçemiz olması gerektiğini söylüyor.” (s.98)*

İnsanlar hayvanlardan önemli ya da güçlü oldukları için onların etini yemeye başlamamışlar. İnsanlar zorunluluktan diğer hayvanlardan arta kalan leşleri yemişler. Çok sonraları avcılığa geçilmiş. Hiç kimse, leş yedikleri ya da avcılık yaptıkları için atalarımızı suçlayamaz. Sadece bu da değil, atalarımız ahlaki yönden de eleştirilemezler. O günün koşullarında tek ahlaki değer hayatta kalmaktı. İnsanlar beslenmek zorundaydılar. Uygarlığın geldiği bu aşamada, bugünden geriye bakarken olguları tarihsel gerçekliklerinden koparmak gerekir. Ali Demirsoy, *Yaşlanmanın Evrimi* kitabında şöyle yazmış: “...Bir insanı korkutmak için, seni işinden atarım, aç bırakırım tehdidi, seni öldürürüm tehdidinden çok daha etkilidir; çünkü canlılar dünyasına içgüdüsel olarak giren ilk korku açlık korkusudur; ölüm korkusu değil...” (*Yaşlanmanın Evrimi*, s.41) Sekiz milyar insanın beslenme sorununa çözüm bulmadan, insanları et yemekten vazgeçirmek mümkün değildir. Verilen uğraşlar ancak bir avuç elit insana ulaşır. Yanlış anlaşılacak istemem, bu tespiti yapmakta amacım; mücadelenin küçüğü büyüğü diye bir ayırım yapmak değil, asıl ana/temel sorun, küçük sorunlara heba edilmesin dilerim.

*“Aslında bir an durup düşünürseniz, insan harici hayvanları sömürme gücümüzün ve kapasitemizin, bize onları sömürüden koruma sorumluluğu getirdiğini görebiliriz!”* (İnsan Neden Vegan Olur? s.99) Bu satırlara katılıyorum. Ancak sorumluluğu tek tek bireylerden önce toplumların üstlenmesi gerekmektedir. Toplumların gelişmişlik düzeyi bunu artık olası kılıyor. Bilim, evrimsel sürecimize ve biyolojik gelişimimize ışık tutuyor. Evrimleşme sürecinde *zorunluluktan* edindiğimiz alışkanlıkların, beslenme biçimlerinin bedenimize uygun olup olmadığını bilmiyorduk, böyle bir derdimiz de yoktu. Artık durum değişti, metabolizmamızın hayvansal ürünlere tam anlamıyla uyum sağlayamadığını,



sorunlar yarattığını biliyoruz. Buna hayvan endüstrisinin doğaya verdiği zararları da eklersek, et ve süt ürünlerinin hayatımızdan çıkarılmasının zamanının gelip de geçtiğini anlarız. Kendimize ve tüm canlılara karşı sorumluluğumuz aynı zamanda ahlaki bir zorunluluktur. İnsana yüklenen bu görevler onların diğer canlılardan niteliksel olarak farklılığının da kanıtıdır. Böyle bir ayırım türcülük olarak nitelenebilir mi? Yanıtını okuyucuya bırakıyorum.

Kitaptaki “iyi ama”lara devam edelim:

*İyi ama...*

*Hayvanlar da diğer hayvanları yiyor.*

*“Evet, bazı hayvanlar diğer hayvanları yiyor. Buna hiç mi hiç şüphe yok, fakat, bizim hayvansal ürün tüketmemizin gerekli olup olmadığı meselesiyle bunun ne ilgisi var?”* (s.104)

Yazarların bakış açısıyla soruyu yanıtlarsak elbette hiç bir ilgisi yok. Bu yanıtın sonra istediğin sonucu çıkarmak çok kolay; yazarlar da öyle yapıyor: “Etobur hayvanlar başka hayvanları yiyebilir. Biz etobur değiliz. Ayrıca hayvanları örnek alarak davranış geliştirmemiz de saçma olur. *Köpekler sokaklarda çiftleşiyor ve dışkılıyorlar.* Köpeklerin çiftleşmelerini örnek almıyorsak, et yemelerini de almamalıyız!” Bu kadar basit! Yine kafa karışıklığı... “Hayvanlar da diğer hayvanları yiyor,” diyenlerin anlatmak istedikleri başka bir şey: Et yemek doğanın etiğine aykırı olsaydı etobur hayvanlar olmazdı, diyorlar. “*Bazı hayvanlar etoburdur ve et yemeden hayatta kalamazlar. İnsanların ise böyle bir zorunluluğu yoktur.*” Son iki cümle yazarların düşüncesidir. Söylediklerine aynen katılıyorum, ama ben şunu da ifade ediyorum: Et tüketip tüketmemek kişisel tercihtir. Ayrıca şu da bir gerçektir; her canlı hayatta kalabilmek için başka bir canlıya gereksinim duyar. *Zorunluluk* sözcüğüne dikkat çekmek istiyorum. İnsanlar zorunlu kalırlarsa et de yiyebilirler. Zaten et yemeye de böyle başlamışlar. Buradan şöyle bir sonuç çıkarabiliriz: Başka bir hayvanın etini yemek doğanın etiğine aykırı değil-

dir. (Ancak et, insanın doğasına aykırıdır...) Köpeklerin çiftleşmesinden ya da dışkılamasından söz ederek insanları ikna edemezsiniz, tam tersine tepki çekersiniz.

Veganizme yakınlığımı ya da uzaklığımı belirleyen iki temel sözcük var: *zorunluluk* ve *gereklilik*. İnsan hayatta kalabilmek için et yemek zorunda kalabilir. Nitekim atalarımız et yemeye böyle başlamışlar. Bugünün dünyasında milyonlarca insan da et ve süt ürünleri tüketmek zorundadır. Benim için sahip olduğum koşullarda böyle bir *zorunluluk* yok; çünkü hayvansal ürünlerin *gerekliliğine* inanmıyorum. Araştırmalarım sonucunda hayvansal besinlerin yararından çok zararı olduğunu öğrendim. Bu iki sözcük (*gereklilik* ve *zorunluluk*) veganlığa bakışımı belirlemektedir. Hayvanların avlanmasına, küçük kuzu ve danaların eti için kesilmesine karşıyım. Bunları her fırsatta ve her yerde dile getirmekten de çekinmem. Sığırların binlerce kilometre öteden ülkemize getirilmesini iki nedenle doğru bulmuyorum. Yolculuk sırasında hayvanlara yapılan eziyetler kabul edilemez. Ayrıca o hayvanların etinin yenmesi sağlığa da aykırıdır. Günlerce yolculuk yapan hayvanların yaşadığı gerginlikten sonra *sağlıklı* etten söz etmek mümkün müdür?

Yeri gelmişken *Empat* romanımdan bir alıntı yapacağım:

*Özce çok ilginç bir sav ileri sürdü: Et yemek insanın doğasını olumsuz yönde etkilemiş. Hayvanın kesilirken yaşadığı gerginlik, etini yiyenin bedenine de geçiyormuş. Ona göre hayvan boğazlamak başlı başına vahşilikti. İnsanlar et yemekten vazgeçtiklerinde birbirini boğazlamaktan da vazgeçeceklermiş. O güne değin yeryüzüne barışın gelmesi mümkün değilmiş. İnsanın doğası değişmeden toplumun değişmesini beklemek hayalden öteye geçmezmiş. İlginç ve üzerinde düşünülmesi gereken bir sav.*

Hisli ve bilinçli hayvanlar, başka hisli ve bilinçli hayvanları yiyorlar ama. Veganların mantığına göre yememeleri gerekmez mi? (Öyle ya bilinçleri var! Bilinç konusunun ayrı-

ca tartışılması gerektiğini düşünüyorum.) “Sadece insan olmayan hayvanlar diğer hayvanların etini yiyebilirler,” dersiniz, size hemen sorarlar, insan neden yemesin? Farkları ne? İnsanların iki buçuk milyon yıldır hepçil olmalarını yok mu sayacağız? Eğer tüm hayvanlar eşitse insanların et yemesi neden etik değildir? İnsanın zeka ve bilinç düzeyinden dolayı mı? Bu sorunun yanıtı “Evet!” ise o zaman eşitlik savı güme gider. Bunlar veganlar için zor sorulardır. Etik anlayışınızı acıyı hissetmek ya da hissetmemek üzerine kurarsanız açmaz düşer, kimseyi de ikna edemezsiniz. Hatta tepki çekersiniz; çünkü bu mantık, eninde sonunda diğer insanları duygusuzlukla suçlayacaktır. Öncelik, insanın ve doğanın sağlığına verilmelidir. İnsanın ve doğanın iyiliğini düşünen etik anlayışa kimse itiraz edemez. Hayvanlara çektirilen acının *gereksizliği* konusunda insanlar ikna edilmeden bir arpa boyu yol alınamaz; biline...

Dünyamızın kurtuluşu; insanı ve doğayı önemseyen yeni bir toplumsal düzene geçmekle mümkündür. Tarih sarmal bir döngüyle ilerliyor, sonunda başladığı noktaya dönecek; ama bu son nokta, başlangıçtan çok daha gelişkin olacak. İnsanlık tarihinin başlangıcında sınıflar yoktu, sonradan ortaya çıktı. Zamanı gelince yeniden sınıfsız topluma geçilecek. Bu bir ütopya değildir, her şeyden önce zorunluluktur. Terminolojik deyimle determinizmin gereğidir. Aynı mantıkla, (pek benzenese de) beslenme alışkanlıklarımız da değişecek, metabolizmamıza uygun beslenmeye başlayacağız. Et yenmeyecek, süt ve süt ürünleri tüketilmeyecek; öyle uzak bir tarihte de değil. En azından genel kabul görecek; tıpkı sigaranın zararlarının kabul edilmesi gibi. İşte o zaman hayvan endüstrisinin sözcülüğünü yapan profesörler de ekranlardan uzak kalacaklar...

*BÖLÜM SONU SORUSU: Bir Eskimo, vegan yaşam sürdürebilir mi?*

## *insanın evrimi*

*“İnsanlar ne otçul ne de etçildir, hepçildir!”*

*“Hepçillik hayvanları sömürmek için uydurulmuş bir kılıftır. Öyle bile olsa bugünün gelişmişlik düzeyinde hayvansal ürünleri tüketmek gereksizdir.”*

Yukarıdaki iki zıt önermeden birincisi evrimsel gerçeklere dayanmaktadır. Doğrudur, *insanlar ne otçul ne de etçildir, hepçildir*; ancak burada sorulacak sorular var. İnsan yaradılışından itibaren mi hepçildir? İnsan sonradan hepçil olmuşsa fiziksel ve metabolik yapısı hepçillığe uyum sağlamış mıdır? Hepçilliğin insan sağlığını etkileyen sakıncaları var mıdır? İnternette ciddi ve güvenilir bir bilim sayfasında veganlara yanıt niteliğinde hepçilliğin incelendiği bir makale okudum. Ne yazık ki makalede bu sorular yüzeysel geçilmiş.

Makalede diyor ki, *“Kültürümüzden önce biyolojimiz et yiyecek şekilde evrimleşmiştir; daha doğrusu et yememiz evrimimize şekil vermiştir.”* Doğru söze ne denebilir ki! Hayır, durum görüldüğü gibi değil; bu önermenin amacı, eti temize çıkarmaksa söylenecek çok şey var demektir. “Hepçiliz, öyleyse eti ve süt ürünlerini gönül rahatlığıyla tüketebiliriz!” Oh, ne güzel, eti aklamak bu denli kolay! Eti çok sevenler, damak tadından vazgeçmeyenler için *harika* bir bilgi! Bilim çevrelerinde tartışmalar sürse de kırmızı et hakkındaki olumlu kanı son yıllarda zayıflamış durumda. Çok sayıda tanınmış profesör kırmızı etin az tüketilmesini öneriyor. En doğrusu dengeli beslenmedir deniyor. Hemen aklıma sorular üşüşüyor: Kime göre ve nasıl bir denge? Azı çoğu neye ve kime göre belirlenecek? Biyolojimiz ete göre şekillenmişse

fazla et yemek neden zararlı oluyor? Yoksa evrimleşme tamamlanamamış mıdır? Bazıları da suçu etin pişiriliş şeklinde buluyor. Eti mangalda pişirmeyin deniyor. Mangalda pişirilmediğinde sakıncası yok mudur? Eti tüketenlerin kendi öznel durumları önemli değil midir? Gün boyu hareketli işte çalışanlarla masa başında zaman geçirenlerin durumları aynı mıdır? Çok tanınmış medyatik bir profesör “Otuzundan sonra kırmızı et yerken dikkat etmeliyiz” dedi bir televizyon programında. Aslında “yemeyin” demek istiyordu; ama çekindiğinden söyleyemiyordu. Aynı profesörün bir yıl önce haftada bir gün yiyeceğini duymuştum. Neden fikir değiştirdi? Neden otuzumuzdan sonra yememeliyiz? Çocuklar ve gençler için neden sakıncalı değil? Neden, neden, neden?.. Ne çok soru var değil mi? Her soruya net yanıt verilmelidir, yoruma açık bırakılmamalıdır.

İnsan tahminen yedi, yedi buçuk milyon yıldır dünyada var; bunun ilk beş milyon yılında bitki, meyve ve böceklerle beslenmiş. Daha sonraları et yemeye başlamış. Yani tahminen, insan iki buçuk milyon yıldır et yiyor. Süt ve süt ürünlerinin tüketilmesine ise hayvanların evcilleştirildiği tarım devrimiyle geçilmiş. İnsanın metabolizması ve fiziksel yapısı ilk beş milyon yılda otçul beslenmeye uygun şekilde gelişmiştir. Bir bakıma insanın *fitratı* otçuldur. “Yaradılış, hilkat. İlk yaradılış, ilk varlık hali.” Fıtrat, sözlükte böyle açıklanıyor. Bu tanım çok önemli, beslenme ve sağlığımızla ilgili birçok soruya açıklık getiriyor. Benim yol göstericim evrimdir, ileri sürülen savları evrimin (ya da ilk varlık halimizin) süzgecinden geçiririm.

Kronik hastalıkların nedenleri arasında beslenme bozukluğunun başı çektiğini düşünüyorum. Besin seçimimiz bir bakıma kaderimizi belirliyor. Eğer bir insan kendi kaderini belirleyebiliyorsa, değişime beslenmeden başlamalıdır. Basit ama yerinde sorular sorarak doğruya ulaşmak hiç de zor değildir. Yeter ki niyet edilsin! Hayvanlardan insanlara virüs bulaşırken, neden bitkilerden bulaşmıyor? Ya da hayvansal



proteinler bağırsaklarımızdaki zararlı bakterileri beslerken, bitkisel proteinlerin yararlı bakterilerin besin kaynağı olması bize ne söylüyor? Meyve şekeri, diyabete neden olmaz, denildiğinde ben şaşırıyorum; çünkü atalarımızın ilk varlık hallerinde meyveler var. Metabolizmamız buna göre var olmuş. Biliyorum ardı ardına sorular geliyordur akla: çölyak hastalığı, gluten duyarlılığı... Bu örnekler de benim tezimi doğruluyor; tahılgillerin insan hayatına girmesi on, on beş bin yıllık süreyi kapsıyor, çok yeni. Demek ki beslenmeyi tartışırken ilk varlık halimizi dikkate almalıyız.

Kaldığım yerden sorularıma devam ediyorum: Etçil beslenmenin insanın metabolizmasına yan etkileri var mıdır? Ete ve süt ürünlerine tam anlamıyla *adaptasyon/uyum* sağlanmış mıdır? Bu soruların yanıtı çok önemlidir, bir iki cümleyle geçirilemez. (Konumuz veganlığı da kapsadığından eti ve süt/süt ürünlerini birlikte değerlendiriyorum.)

Şimdi gelelim yukarıdaki italik harflerle yazdığım ikinci önermeye. *Bazı* veganların ileri sürdüğü ikinci önerme bilimsellikten uzak, keyfi bir söylemdir. Hepçillik, hayvanları sömürmek için uydurulmuş bir kılıf değildir; bilimsel bir gerçektir. Veganlar, insanın iki buçuk milyon yıldır et yemesini nasıl değerlendiriyorlar gerçekten merak ediyorum. Hayvansal ürünler tüketmemizin gereksizliği ise başka bir tartışma konusudur. Daha önceki bölümlerde yazmıştım; dünya nüfusunun büyük bir çoğunluğu hâlâ hayvansal ürünlerle beslenmeye muhtaçtır. Beslenmenin ötesinde insanlar karın doyurmak için hayvansal ürünlere mecburdurlar. Veganların dediği gibi *bugünün ekonomik gelişmişlik düzeyi* hiç de istenilen düzeyde değildir. Milyonlarca insan açlık sınırının altında yaşarken, bilim büyük tekellerin kontrolünderken nasıl böyle bir yargıya varılabilir? Hiçbir dayanağı yok bu savın. Bunları söylerken hayvan endüstrisinin maliyetinin bitkisel biliyorum. Üstelik hayvan endüstrisi doğaya geri dönüşü



olmayan zararlar veriyor. Çözüm yine sistem sorununda tıkanıp kalıyor.

Yeniden başa dönüp sorularımı yineleyeceğim: İnsan hepçillığe giden yolda serüvenini tamamlamış mıdır? Hayvansal gıdalara gerçekten uyum sağlayabilmiş midir? Çene yapısı, bağırsaklar ya da diş, pençe ve gözler gibi fiziksel özelliklerle ilgili argümanlara takılıp kalmaya gerek yok; insan metabolizması ete, süte ve süt ürünlerine uygun şekilde evrimleşebilmiş midir? Et gerçekten masum mudur? İnsan sağlığına zararı yok mudur? Sözünü ettiğim internet sitesinde *“Suçu işlenmiş etlerde arayın, etin kendisinde değil.”* deniyor. İşlenmiş etin (işlenmiş gıdaların) zararını artık herkes biliyor. Ciddi, güvenilir bilimsel bir site de olsa, kesin yargıda bulunsalar da ben sorgulamaya devam edeceğim; çünkü önceki bölümlerde de değinmiştim, şimdiye değin öğrendiklerim bana çok farklı şeyler söylüyor. Birkaç örnekle konuyu açalım bakalım; et gerçekten suçsuz mu?

Hayvansal proteinler:

*“Lifli/posalı gıdalar bağırsaklarımızdaki faydalı probiyotik bakterilerin gıdasıdır. Bağırsaklarımızdaki ‘zararlı’ bakterilerin gıdası ise hayvansal proteinlerdir.”* Hayvansal proteinler masumdur diyebilir miyiz? Hayvansal protein tüketimi ile artan kanser hastalıkları arasındaki ilinti nasıl açıklanacaktır? Yine aynı soruyu soracağım; otlaklarda doğal beslenen hayvanların etindeki proteinler sağlık açısından sakıncalı değil midir? Yoksa dışarıdan ilaç verilen hayvanların eti mi ya da sadece işlenmiş et mi sakıncalıdır? Büyük çiftliklerdeki hayvanların etleri işlenmeden tüketilirse zararsız mıdır? Endüstriyel hayvancılığın yaygınlaşmasıyla kanser olaylarının son yıllarda katbekat arttığını biliyoruz. Aslında lafi uzatmaya gerek yok, *suçu işlenmiş ette* arayın demek bilimsel sorumluluktan kaçıştan başka bir şey ifade etmiyor.

Eti aklamak için birçok argüman sıralanıyor. Onca yıl et yiyen atalarımız sorun yaşamadılar da şimdi biz neden sorun yaşıyoruz? Bu soruya net yanıt vermek zor; çünkü elde kesin

veriler yok. Benim atalarım Kafkaslar'da yaşamış. Çocukluğumdan bilirim, dedemler sabah namazıyla işe koyulurlar, akşam karanlığına değin çalışırlardı. Çok sık et yenmese de tüm öğünlerde süt ve süt ürünleri tüketilirdi. Hepsi de sağlıklıydı; kalp ve damar hastalıkları ya da diğer rahatsızlıkları yoktu. Demek ki hayvansal ürünlerin zararları bir şekilde gideriliyormuş. Kafkasya insanların metabolizmaları hayvansal ürünlere uyum sağlamıştır belki de. Etçil beslenmeye uyum insandan insana, bölgeden bölgeye farklılık gösterebilir. Bugünümüze dönersek, ortada ne doğal yaşam ne de doğal et kaldı; endüstriyel *gelişmişlik* her ikisini de yok etti. Artık doğal et tüketmek bir hayalden ibarettir.

Hayvansal proteinlerle ilgili sorulara değinmeden hepçilliğimiz hakkında bir kanıya ulaşmak ve sonuçlar çıkarmak *sağlıklı* olmaz. Sorulara devam ediyorum: Hayvansal protein almak elzem midir? Bitkisel proteinlerle kıyaslandığında insan metabolizmasına hangisi daha uygundur? Bu sorulara verilecek yanıtlar beslenme biçimimizi belirleyecektir. Araştırılması gereken önemli bir *ayrıntıdır*.

*“İlla bir kıyaslama yapmamız gerekecek olursa, bitkisel protein kaynaklarının hayvansal olanlardan da üstün olduğunu bile söyleyebiliriz, çünkü kolesterol içermezler, sağlığımız için son derece önemli olan lif içerirler ve hayvansal gıdalar gibi asidik etki yapmazlar.”*

*“Başta kırmızı et olmak üzere hayvansal proteinler ise kolesterolü, şeker ve kan demir seviyesini yükselterek kalp krizi riskini artırır.”*

Yaşlanmayı ve kanserleşmeyi tetikleyen hayvansal proteinlerin aksine, baklagillerden ve brokoli gibi, proteinden zengin sebzelerden alınan bitkisel proteinlerin böyle bir etkisi olmuyor. Bunun nedeni nedir? İnsanın hepçil özellikleri henüz istenilen düzeyde evrimleşmemiş midir yoksa?

Demir alımı: Et yemediğimi öğrenenlerin ilk tepkileri “Vücudun demire ihtiyacı var, kırmızı et yemen lazım!” oluyor. Bir porsiyon fasulyede mi yoksa bir porsiyon sığır etinde

mi daha çok demir vardır, diye soruyorum ben de. Elbette fasulyede; hem de beş kat. Başka bitkisel besinleri de söyleyebiliriz; chia tohumu, kabak çekirdeği, yulaf ve kırmızı mercimek... Kırmızı etten alınan demirin olumsuz etkisinden söz etmeme gerek var mı? Etin hücrelerimizi okside etmesinin nedeni hâlâ otçul yönümüzün ağır basması olmasın. Parantez açıp otçullukla ilgili birkaç satır yazmak istiyorum. Vegan argümanların eleştirildiği bir videoda insanın çene yapısı otlamaya uygun değil deniyordu. Videodaki konuşan kişi sıradan biri değildi, milyonlarca takipçisi olan bir bilim insanıydı, sözlerine şaşırdım. Otçul yerine bitkicil mi denmeli yoksa? Belli ki bu arkadaş eti çok seviyor. Başka bir açıklama bulamıyorum.

Kalsiyum alımı: “Süt ve süt ürünleri tüketmiyorsan sende kalsiyum eksikliği vardır! Vah, vah!” Yıllardır insanlar bu konuda yanlış yönlendiriliyorlar. Sütte kalsiyum olduğu doğru, ama sanıldığı gibi kemiklere iyi gelmiyor, tam aksine kemik kırılmalarını artırıyor. Son yıllarda yapılan araştırmalarla bu kanıtlanmıştır. Sütün yararından çok zararı var; kanserden parkinsona, kalp-damar hastalıklarından şeker ve tansiyona kadar birçok hastalığın görülmesinde en önemli risk faktörlerinden biridir süt. İnsan metabolizmasının hepçil beslenmeye tam olarak uyum gösterdiğine hâlâ inanıyor musunuz? Susam, pekmez, tahin, keten tohumu, şalgam, karalahana, ıspanak ve marul olmak üzere birçok sebze kalsiyum kaynağıdır ve süttten daha yararlıdırlar. Üstelik süt gibi yıkıcı etkileri de yoktur.

Yağlar: Hayvansal yağlar mı, bitkisel yağlar mı? Yağ konusuna daha fazla yer ayıracağım. Tereyağının yararlarını anlatan çok sayıda kitap ve makale okudum. *Sadece* yararlarını sayıyorlar. Tereyağının hiç mi zararı yok? Tamamen masum mu? “Kanser, şeker hastalığı, tansiyon yüksekliği, kalp-damar rahatsızlığı, karaciğer yağlanması gibi hastalıkların görünme riskini artıran faktörlerin başında hayvansal

yağlar gelmektedir.” Çok sayıda kaynakta da böyle yazıyor. Biz hangisine inanacağız?

Birinci alıntı, Dr.David Perlmutter’in *Tahıl Beyin* kitabından: “Doymuş yağlar kalp kasının en sevdiği besin maddesidir ve kemikler de kalsiyumu etkin bir biçimde ayırıştırılabilmek için doymuş yağlara ihtiyaç duyar.(...) Bağışıklık sistemimizdeki akyuvarlar mikropları tanıyıp yok etme ve tümörlerle mücadele etme yeteneklerinin büyük kısmını tereyağı ve Hindistan cevizi yağında bulunan doymuş yağlara borçludur.” (s.103)

İkinci alıntı, Dr.Murat Kınıkoğlu’nun *Vegan Beslenme* kitabından: “Gerçek şudur ki insan beyni yakıt olarak et değil nişasta-şeker kullanır. Tükettiğimiz glikozun %25’i beynimiz tarafından harcanır. Buna karşılık hayvansal besinlerde glikoz değil, yağ ve protein bulunur ve bunlar da beyin için iyi bir yakıt değildir. (...) Papua New Guinea’da yaşayan insanlar enerjilerinin %90’ını yalnızca patatesten almalarına ve -çok az miktarda- hayvansal gıda yemelerine (günlük yağ alımı 6 gramın altındadır) rağmen sağlıklı beyinlere ve akıllı çocuklara sahiptirler.” (s.40)

Hadi gelin de işin içinden çıkın! Her iki yazara da sorularım var. E, ben doktor değilim, elimin altında onlarca araştırma da yok, tek silahım soru sormak: Dr.David Perlmutter kitabında şöyle yazıyor: “Çoğu çiftçinin kesmek için yetiştirdiği hayvanları protein ve yağlar yerine mısır ve tahıllar gibi karbonhidratlarla beslediklerini unutmayın. Tahılla beslenmiş bir danadan elde edilen bir parça etle çimen ve kuru otlarla beslenmiş bir danadan elde edilen et parçasını karşılaştırdığımızda bu farkı kolaylıkla görebiliriz. Tahılla beslenen dananın eti daha yağlı olacaktır.” (*Tahıl Beyin*. S.101)

Birinci soru: Günümüzde tüketilen et, süt ve süt ürünlerinin ve de tereyağının yüzde kaçını meralarda otlayan, çimen ve kuru otlarla beslenen hayvanlardan elde edilmektedir? İkinci soru: Binlerce insan üzerinde yapılan araştırmalarda hangi ürünler kullanılıyor? Üçüncü soru: Endüstriyel hayvancılık-

tan elde edilen ürünler sağlıksızsa, neden insanlar uyarılmıyor?

Sanırım sekiz yaşımıdaydım; akşama kadar çayırlarda tırpan sallayan amcalarım, kim daha çok tereyağı yiyecek diye yarışma yapmıştı. Kaşık kaşık tereyağı yediklerini anımsıyorum. *Tümü de sağlıklıydı.* Aile soyağacımızda atalarımın ortalama yaşam süresi sanılanın aksine yüksektir. Anne ve baba tarafından dedelerim ve ninelerimin ortalama yaşam süreleri 74 yılın üzerinde. Köyümün havası, suyu, besinlerinin doğallığı ve insanların çalışkanlığının ortalama yaşam süresini belirlediğini düşünüyorum. Doğal yaşamın hüküm sürdüğü çocukluğumun o güzel günleri çok gerilerde kaldı. Bu anımı özellikle yazdım, tereyağını aklamak ya da kötülemek gibi bir amacım yok. Önyargısız doğru saptamalar yapmak istiyorum. Doğanın kirlenmesi ve nüfusun hızla artması nedeniyle o yıllara dönmek artık olası değil. Küçük çiftlik hayvancılığı ile büyük kitlelerin ihtiyaçları ise karşılanamaz. Artık bambaşka bir dünyada yaşadığımızı kabul etmeliyiz.

Şu soruyu da sormuyor değilim: Atalarım hayvansal ürünler tüketmeselerdi daha uzun yaşarlar mıydı? Diyorum ya kesin bir yargıya varmak zor; ama ben yine kendi ölçütümü (bakış açımı) kullanacağım: Yağların insan hayatına girişinin geçmişi kaç yıldır? Çok kısa... Atalarımız bizim gibi yağ tüketmediklerine göre, demek ki vücudumuzun ayrıca yağa gereksinimi yoktur. Beslenirken bitkilerden aldığımız yağların yeterli olduğunu düşünüyorum. Bu bakış açısıyla fazladan alınan yağın zararlı olduğunu söyleyebilir miyiz? Elbette...

Süt ve süt ürünleri tüketimini ben sigara içmeye benzeştiriyorum. Peynir insanda bağımlılık yapıyormuş. Tıpkı sigara gibi! Sigaranın zararlarını bilmeyen kalmadı artık. Yine de tiryakiler sigara içmekten vazgeçmiyorlar. Biliyorlar ki her sigara içen akciğer kanseri olmuyor. Sigaranın, etkisini otuz kırk yılda gösterdiği söyleniyor. Sigara içenin genetik yapısı, sosyal durumu gibi faktörler hastalığın görünme riskini belir-



lıyor. Aynı durumun hayvansal gıdalar için de geçerli olduğunu düşünüyorum. Her hayvansal ürün tüketen hasta olacak değil elbette, risk oranı kişiden kişiye değişecektir. Doğal ya da endüstriyel hayvansal ürün ayırımına özellikle gitmiyorum. Çünkü insanların çok büyük bir kısmının doğal ürünlere ulaşması mümkün değil. (Piyasada doğal/organik diye nitelenen ürünlerin doğallığı da tartışmalıdır.)

Konuyu uzatmak istemiyorum, söylemek istediğim şu: Et, yumurta ve süt ürünleriyle ilgili tartışmalar netlik kazanmalı ve insanların nasıl beslenmeleri gerektiğine bir karar verilmelidir. Sigaradaki gibi genel bir kanıya ulaşıldıktan sonra tercih insanlara bırakılmalıdır. Öyle sanıyorum ki sorun bu aşamadan sonra siyasal/sosyal boyut da kazanacaktır. Endüstriyel hayvancılığa karşı, devletlerin politikaları insandan ve doğadan yana olacaktır. Olmak da zorundadır!

Bu bölümü Profesör Osman Erk'in *BAĞIŞIKLIK DİYE-Tİ* adlı kitabından bir alıntıyla sonlandıracağım:

*Çin Çalışması:*

*\*En sağlıklı kesim, en çok bitkisel gıda tüketen kesimdir.*

*\*En çok kronik hastalığa yakalanan kesim, en çok hayvani gıda tüketen kesimdir.*

*\*Çeşit, kalite ve miktar yeterli olduğu takdirde, bitkisel beslenme hiçbir hayvani gıdaya gerek olmaksızın sağlıklı tamamen besleyici olabilmektedir.*

*\*En fazla faydayı, en zengin çeşitli bitkisel gıdayı, en az pişirerek, tuzlayarak ve işleyerek tüketen kesim sağlamaktadır.*

**BÖLÜM SONU SORUSU:** *Bitkisel ve hayvansal yağlar insan hayatına ne zaman girdi? Dışarıdan ayrıca alınan yağ insan için gerekli midir?*

## *feminizm ve vejetaryenlik -etin cinsel politikası-*

*Etin Cinsel Politikası*, Carol J.Adams'ın kitabı; *Feminist-Vejetaryen Eleştirel Kuram* alt başlığı altında yazılmış bir kitap. Kitabın ilk Türkçe baskısı 2013 yılında yapılmış. Elimdeki ise 5. baskı. Feminist ve vegan bir yazarın yazdıkları ister istemez merak uyandırıyor. Carol J.Adams, türçülüğün ve cinsiyetçiliğin nedenini et tüketimiyle ilişkilendiriyor. Türkçe baskıya önsözünde şöyle diyor: “*Et yemenin erkek egemenlikle ilişkili olduğunu, kadınlar ile insan olmayan hayvanların benzer ve birbirine bağlı şekillerde konumlandırıldığını iddia ediyorum.*” (*Etin Cinsel Politikası*, s.13) Bu iddianın anlam kazanabilmesi için *Benzerliğin* yanı sıra özde *aynılığın* olması gerekmektedir. Yazar, teorisini evrimin ve özelde de tarihsel maddeciliğin gerçekleriyle desteklemeliydi. Değerli bir çalışma ama bu yönüyle eksiklikler taşıyor.

İnsanlık tarihi, maddeci tarih bakış açısıyla irdelenmedikçe doğru sonuçlar elde edilemez. İki buçuk milyon yıl önce atalarımız et yemeye başladığında ne fiziki yapıları ne de metabolik özellikleri böyle bir beslenmeye uygundu. Hayatta kalmak için diğer hayvanlardan kalan leşleri yemek zorunda kalmışlar. Ne kadar süre leş yiyerek beslendiklerini, avcılığa ne zaman başladıklarını kesin olarak bilemiyoruz. Avcılık nedeniyle erkeklerin kadınlara üstünlük sağladığı iddia ediliyor. Bu sav gerçekten doğru mu? Tarihsel dayanakları var mı? Erkek ve avcılık birbirini tamamlayan iki sözcük; bu yetmez mi diye sorulabilir. Yetmez!..

“Elinizde tuttuğunuz kitap kadınların (insanların) sömürülmesi ile hayvanların sömürülmesi arasındaki karşılıklı bağılılığı deşifre ediyor.” (Etin Cinsel Politikası, s.64) Bu satırları okuduğumda içimdeki ses itiraz etti; bu durum ezel-den beri var olamazdı. İnsanın evrimi üzerine seksenli yıllarda çok değerli kitaplar okumuştum. Friedrich Engels’in *Ailenin, Özel Mülkiyetin ve Devletin Kökeni*, Evelyn Reed’in *Kadının Evrimi* ve Lewis Henry Morgan’ın *Eski Toplum* kitaplarını yeniden okuduğumda yanılmadığımı gördüm. Hayvanlarla kadınların *birlikte* sömürüsü insan evriminin belli bir döneminde ortaya çıkıyor: ataerkil dönemde. Yani on/on beş bin yıllık bir dönem, ya öncesi...

“Beslenme alışkanlıkları yalnızca sınıfsal ayrımı açığa vurmaz, aynı zamanda ataerkil ayrımı da belli eder. Kadınların, ikinci sınıf yurttaşların, ataerkil kültürde ikinci sınıf sayılan yiyecekleri yemesi daha olasıdır: etten ziyade sebzeler, meyveler ve tahıllar. Et yemedeki cinsiyetçilik sınıf ayrımının altını yeniden çizirken bir de anlam sapması doğurur: Tüm sınıflara nüfuz etmiş etin erkeksi bir yiyecek olduğu ve et yemenin bir erkek faaliyeti olduğu miti.” (Etin Cinsel Politikası, s.76) Et yemek ta başından beri erkeğe özgü bir beslenme biçimidir. Mit olmanın ötesinde tarihsel bir gerçektir. Anaerkil toplumda tu kaka olan et, ataerkil kültürde bugünkü anlamına dönüşüyor. Yani kısa bir dönem önce.

Yanlış ya da ters yüz edilmiş mitler saymakla bitmez; bu mitlerden bazılarını Evelyn Reed’in *Kadının Evrimi I ve II* ile ışık tutmaya çalışacağım. Alıntılarla anlatmamın nedeni yazara duyduğum saygıdan ötürüdür. Onun değerli çalışmalarını kendi cümlelerimle yazmak içimden gelmedi.

Et yemenin erkek faaliyeti olduğu miti: “Bazı ilkel bölgelerde hâlâ korunan bir gelenek de, cinslerin yemek sırasında birbirinden ayrılmasının yanı sıra, yiyeceklerini de ayırmaları, etin erkeklere, sebzeninse kadınlara özgü yiyecekler olarak kabul edilmesidir.” (Kadının Evrimi I, s.134) İlkel dönemin kadınlara göre et hayvan yiyeceğidir ve et yiyen

erkeklerin de hayvanlardan bir farkı yoktur. Et yemekle kadınlara yönelik baskı arasında ilişki kurmak, “Böyle bir akıl yürütme, erkeklerin her zaman üstün cins olduğu anlayışının sonucudur. Avlanma, erkekler tarafından yapılması nedeniyle üstün bir uğraş olarak görülmekte, et yiyecekleri de avcılar tarafından yendiği için en iyi yiyecek sayılmaktadır. Yam-yam şölenleri bile, sonsuz erkek üstünlüğünün bir başka kanıtı olarak gösterilmektedir. Kadınların, tiksindikleri bir yiyecekten kendi istekleriyle uzak durabilecekleri bu yazarların aklına gelmiyor. Yapacakları nesnel bir yaklaşım, totemcilik ve tabunun incelenmesine ve bunların ortaya çıkmasında kadınların oynadığı rolün belirlenmesine yol açabilirdi oysa.” (I- s.110) Görüldüğü gibi o tarihlerde erkeklerin et yemesi üstünlük değil tam tersine aşağılayıcı bir durumdur.

“Kadınların erkekler üzerinde lekeleyici (kirletici) etkisi olduğu savı” anaerkil dönem için doğru değildir. Kirli (leke-li) olan erkeklerdir. “Yabanılık çağında ‘kirleten’ cinsi temsil eden analar değil avcılar ve et yiyenlerdi; bu gerçek avcılarının yapmak zorunda olduğu arınma törenleriyle kanıtlanmaktadır. Ataerkil düzen kurulduktan sonra bu tam karşıtına dönüştürülmüştür. İnsanlık tarihinde şimdi ilk kez görünen kadının aşağılanması haklı çıkarmak için suç kadının genelde biyolojik yapısına ve özel olarak da ‘kirletici’ kanına yüklendi. Erkekleri yürekli ve temiz, kadınları istenmeyen, kirli insanlar olarak gösteren bu baş aşağı edilmiş ataerkil tabloyu birkaç örnekle gösterebiliriz.” (I-s.145)

Avdan ya da savaştan dönen erkekler “Edindikleri günah ve lekelerden arınmak için son derece zahmetli arınma törenleri yapmak durumundaydılar. Her av ya da savaş seferinden sonra erkekler kadınlarla herhangi bir ilişkiye girmek için, döktükleri kandan, yedikleri etten ve içtikleri kandan dolayı bulaşmış oldukları lekelerden arınmak zorundaydılar.” (I-s.127) “Erkeklerin avlanma ve öldürme gibi tehlikeli uğraşlar içinde bulunduğu dönemlerde kendilerine yaklaşılmayacağı

buyruğunu çıkaran ve bunu kural haline getiren kadınlardı.” (I-s.129)

‘Sonsuz erkek üstünlüğü’ miti gerçekten doğru mudur? Erkeğin fiziksel üstünlükleri insan evrimine yönelik araştırmalarla doğrulanabiliyor mu? “Erkeklerin her zaman için dişilere egemen olduğu, çünkü onların yapısal olarak daha güçlü, daha vurucu, daha iyi savaşçı ve dişilerden daha zeki oldukları söylendi. Bu açıklama cinsler arasındaki ayrılıkların yanlış bir yorumlamasıdır.” (I-s.73) “Gerçeklikte durum tümüyle tersidir. Hayvanların yaşam ve davranışlarını dikkatlice incelemek, biyolojik yetersizlikten etkilenenin dişi değil de erkek hayvan olduğu açıkça göstermektedir. Bu durum, erkek cinsinin doğal yapısının, onları diğer erkeklere ‘egemen olmaya’ iten ve birbiriyle işbirliği yapma yetilerini azaltan şiddetçi özelliğinden kaynaklanmaktadır. Oysa dişiler, anasal işlevleri nedeniyle böyle bir engelle karşılaşmadıkları için, bu işlevleri sayesinde, hayvansallıktan insan yaşamına ve ortaklaşa emeğe doğru gelişmede yönlendirici olan özellikleri edinmişlerdir. Doğanın cinslere eşit yetenekler vermediğine gelince, türleri insanlaştırma gibi biyolojik üstünlüklerin erkeklerde değil dişilerde olduğunu görüyoruz.” (I-s.74)

“Erkek hayvanlar kendilerinden başkasını umursamazken, dişiler hem kendileri hem de yavruları için yiyecek sağlama durumundadırlar. Bireycilik göstermeyen bu ayrık durum, hayvanların özelliklerinin değişmesinde ve türlerin toplumsallaşması için gerekli olan yeni alışkanlıkların gelişmesinde başlangıç noktası olmuştur.” (I-s.77)

“İnsanlar, hayvanlarla ortak özelliklerinden hangilerini hâlâ korurlarsa korusunlar, her şeyden önce kendi toplumsal ve kültürel evrimlerinin ürünüdürler, bu kültürel evrimse, totemcilik ve tabu kurumu tarafından başlatılmış ve geliştirilmiştir.” (I-s.104)

“Totemcilik ve tabu dizgesinin, insan gereksinmelerinin en ilk toplumsal düzenleyicisi olduğunu kabul edersek, şu soruyu sormamız gerekir: Bu dizgeyi kim, nasıl kurmuştur?



Belirli hayvanları öldürüp yeme ve belirli kadınlarla çiftleşme konusunda yasaklamaları erkekler mi koydu? Yoksa kendilerini ve yavrularını korumak için bu kurumu kadınlar mı ortaya çıkardı? Bu sorular bizi, doğanın bu toplumsal kurumu kurmada başı çekmek için gerekli nitelikleri hangi cinse verdiğini saptamak için cinsler arasındaki biyolojik ayrılıklardan oluşan dikenli yola götürmektedir.” (I-s.72)

“İlkel kadınların sağladığı ‘üstünlük’ silah gücüyle elde edilmiş bir üstünlük değildi, çünkü silahlı olan cins, erkek cinsiydi. Kadınlar, ilkel toplumda yarattıkları şeylerin, kadınlara olduğu kadar erkeklere de yani bütün topluluğa yararlı olması nedeniyle en çok saygı gören cinsti.” (I-s.210)

Anaerkil dönemde toplumda eşitlik vardır, erkekler kadınlara saygı duymaktadır. İlk toplumu yaratan kadınlardır, kadınlar sadece hayvanları evcilleştirmediler, erkekleri de yabanılıktan kurtardılar. Erkekler avcılıkla uğraşırken kadınlar toplumun *gerçek* gereksinimleri için çalışmaktaydılar. “Kadının çalışması, kazma çubuğuyla toprağı işlemekle tarımı başlatırken, bir yandan da sürü hayvanlarının evcilleştirilmesine yol açmaktaydı. Bu teknikler, insanlığın yabanılıktan çıkmasına, barbarlık ve daha sonra uygarlığa yükselmesinde temellik etmiştir. Kadınların geliştirdiğini erkeklerin devralması ve belli başlı çiftçiler ve hayvan besleyiciler haline gelmesi daha sonraki dönemlere rastlamaktadır.” (I-s.154)

“Toplumsal emek, insanları hayvanlardan ayıran en büyük özelliktir. Başlangıçta bu, çoğunlukta kadınların elindeydi. İlk çiftçi ve sanayiciler kadındı; ilk bilim insanı, doktor, hemşire, mimar ve mühendisler kadındı; ilk öğretmen, ilk sanatçı, dilbilimci ve tarihçiler kadındı. Yalnızca mutfak ve çocuk bakım evleri değil, yeryüzündeki ilk fabrikalar, laboratuvarlar, klinik, okul ve diğer toplumsal merkezler de kadınlar tarafından yönetilmiştir.

Kadının çalışması ‘sıkıcı ve ağır’ olmak bir yana, son derece yaratıcıydı; onun yaptığı iş, en azından insan türünü yarattı. E. Sidney Hartland’ın gözlemlerine göre bazı ilkel

dillerde ‘ana’ sözcüğü ‘üretici-yaratıcı’ anlamına gelmektedir.” (I-s.177)

“Anaerkillik, insanlığı hayvanlık ve yamyamlık düzeyinin üzerine çıkarmak için yapılan savaşımın sonucunda doğmuştur. Bu görev yerine getirildikten sonra, karşılanması zorunlu gereksinmelere yanıt veren yeni biçimlerin gelişmesi için kenara çekilmiştir.” (Kadının Evrimi II-s.88) “Özel mülkiyet ve baba-ailesi temeline dayalı yeni toplumsal düzen anaerkilliği ortadan kaldırmıştır.” (II-s.176) “Görülüyor ki, özel mülkiyetle ataerkil ailenin tam anlamıyla gelişmesi sonucunda, kadınlar, kendi yaşamları, gelecekleri hatta bedenleri üzerindeki denetimi yitirmiş oldular.” (II-s.200)

Bugünün penceresinden bakıldığında et yemekle, kadının sömürsü arasında bir koşutluk görülebilir. Hayvan öldürmek ya da et yemek, şiddeti (özellikle can almayı) normalleştirdiğini söylemek akla yakın gelmektedir. “Hayvanı öldüren biri, insanı da *rahatlıkla* öldürebilir!” Binlerce yıllık birikimin sonucunda ortaya çıkan bu benzerliği/görüntüyü tarihsel kökeninden kopararak ele almak ve çözümler üretmek bilime aykırıdır. Bu kitabın ana konusu et yemek olduğundan, yanlışlığı hayvan sömürsü üzerinden göstereceğim.

İnsanlar zevklerinden et yemeye başlamamışlar. Doğal koşullar nedeniyle etle beslenmek zorunda kalmışlar. Önce leşçillik, sonra avcılık, en sonunda da hayvanların evcilleştirilmesi etin sofralardaki yerini pekiştirdi. Son elli yılda ise endüstriyel hayvancılık insanları hayvansal ürünlere bağımlı hale getirdi. (ABD’de hayvancılığın, besin endüstrisindeki payının yüzde altmışın üzerinde olduğu söyleniyor.) Demek ki iktisadi açıdan da hayvansal ürünlere bağımlıyız. Sonuç: Tek tek insanların, hayvansal ürünleri bırakması sistem açısından bir anlam taşımamaktadır. Evet, bilim hayvansal ürünlerin yararından çok zararının olduğunu söylüyor. Üstelik *gerekli* de değil. Bitkisel ürünler tüm ihtiyaçlarımızı karşılıyor Ancak hayvansal ürünlere muhtaçlık (*zorunluluk*) devam ediyor. Söz konusu zorunluluğun iki buçuk milyon yıl önce-

kinden çok farklı olduğu açık; et, iktisadi nitelik de taşımaktadır. İktisadi koşullar değişmedikçe hayvancılık da sürüp gidecektir. Doğanın ve insanın sağlığını düşünen yönetimlerle bu soruna kesin çözüm bulunacaktır. O güne değin bekleyecek miyiz? Elbette hayır...

Ters yüz edilmiş gerçeklerle ilgili birkaç örnekle bu bölümü sonlandıracağım:

Günümüzde bize çok uzak gelen iki terim; totemcilik ve tabu *kurumu* insanları toplum haline getiren kurallar bütünüdür. Totemci tabuları koyan ve uygulanmasını sağlayanlar da kadınlardır.

İnsanlığın ilk tabusu *kandaşla cinsel ilişki* yasağıdır. İnsanbilim çevrelerinde ana ve kız kardeşlerle ilişki yasağının nedeniyle ilgili birçok teori var: Bir kısım araştırmacılar kandaşla ilişkinin insan türüne zarar verdiği için yasağın konduğunu söylerken bir kısmı da içgüdüsellığe bağlıyor. Birincisi, ilk atalarımız zararı anlayacak bilgiye sahip değillerdi. İkincisi, içgüdüsel bir yasak varken, neden katı bir tabuya gereksinim duyulsun? “Tabuyu yakından incelediğimizde, bunun bir ikili yasaklama olduğunu görüyoruz. Yalnızca bir yasak cinsellikle ilgilidir. Öteki ve çok daha önemli olan yasaksa, yiyeceğe ilişkindir. Yani bu aslında, yamyamlığa yönelik bir tabudur.” (Kadının Evrimi-I, s.45) Sonuç: *Her etik kuralın mutlaka maddi bir temeli vardır...*

Cadılık ve büyücülük: “Cadı sözcüğü başlangıçta kadınları küçümseyici bir anlam taşımıyordu. Cadı ve büyücüler, tanrıçanın atasıydılar. İlkel toplumda kadınlar, üretim ve yaratım konusundaki gizemli etkinlikleri nedeniyle cadıydılar. Çocuk doğurabilir, ürün yetiştirebilirlerdi; ateşi denetleyebilir, yerleşim yeri kurabilir, insanoğlunun toplumsal davranışlarına disiplin getirecek kurallar koyabilirlerdi. (...) Ataerkil gelişmelerin ortaya çıkmasıyla cadılardan bazıları tanrıça ya da tanrıların eşi ya da yardımcısı haline geldi. Anaerkillikten ataerkillığe geçiş döneminde, daha önce kadın olan tanrıların bile yerini erkekler aldı.” (I-s.200) Bir kavram

ancak böyle ters yüz edilebilirdi. Erkeğin egemenliği için gerekli olan da buydu!

Kız ve erkek çocuklarının öldürülmesi ya da kurban edilmesi: “Yiyecek yokluğu nedeniyle, bazı çocukların saf dışı bırakılması gerektiğinde, şimdi olduğu gibi, iktisadi yük sayıldıklarından dişilerin seçildiği varsayılmaktadır.” (II-s.177) “Dişi çocukların kurban edilmesi olgusu, eşyaların ortak mülkiyetinden özel mülkiyete geçiş döneminde görülmektedir.” (II-s.178) Yine iktisadi koşullar...

Çocukların öldürülmesi ya da kurban edilmesi nasıl sona erdi? Çocuklara beslenen *acıma* duygusundan dolayı mı? Tabii ki hayır. “Daha sonraki bir evrede, ilk erkek çocuğun yerine bir evcil hayvan kurban edilmiş, kan borcu böylece ödenmeye başlanmıştır.” (II-s.166) “Dişi çocuk öldürme uygulamasının, başlık geleneğinin ortaya çıkmasıyla bırakıldığı bilinmektedir.” (II-s.190) *Önce nesnel koşullar ortaya çıkıyor sonra duruma uygun etik anlayış oluşuyor...*

Örnekleri çoğaltabiliriz: Yamyamlık ve kölelikle de ilgili çok şey yazılıp söylenebilir. Uzatmak istemiyorum. Amacım, insan yaşantısına giren her uygulamanın bir nesnel nedene dayandığını göstermektir. Başlangıçta toplum için yararlı olan uygulamalar zamanla toplumun gerisinde kalıyor ve yerini yeni uygulamalara bırakıyor. Savaşlarda ele geçirilen esirler başlarda öldürülürken, tarım ve hayvancılığın ortaya çıkmasıyla köleleştirilmeye başlanıyor. “İnsanlar, köle olarak kullanılabilir ve sahiplerine durmadan artan servetler üretebilirlerdi. Büyükbaş hayvanlar başka servetlerle değiş tokuş edilebilen ilk ‘sahipli mal’ oldu. Böylece insanların yeni maddesel çıkarları, öfkeli tanrıların cezalandırması korkusundan daha güçlü ve toplumsal-ekonomik güç haline geldi.” (II-s.174) Esirlerin bir meta gibi alınıp satılması etik değildir, kölelik kötüdür denebilir mi? Sorunun yanıtı ölümle yaşam arasında tercih yapmak kadar nettir! Sonuç: Yamyamlık ya da kölelik etik olmadıkları için terk edilmedi. Et yemek de etik nedenlerle bırakılmayacak; iyi biline...

Veganların itirazlarını duyar gibiyim. Söyledikleri çoğu şeyde onlara hak veriyor, onları destekliyorum. Ben de biliyorum, et yemek insanın doğasına aykırı, insanın doğasına uygun olsaydı eti pişirmek zorunda kalmazdık. Ama et yemek, hayvanlardan yararlanmak doğaya da doğanın etiğine de aykırı değil. Bu bir çelişki ve zamanı geldiğinde bu çelişki ortadan kalkacaktır; kalkmak zorundadır.

*BÖLÜM SONU SORUSU: Kadının kapitalizmin kuşatılmışlığından kurtulması, erkek egemen anlayışın sona ermesi sadece kadınları mı özgürleştirecektir?*



## öğrenmenin sonu yok

AGE'ler:

Bilgi dağarcığıma son girenlerden biri de AGE'ler oldu. İnstagram'da karşıma bir liste çıktı. Dr. Sedef Bingöl paylaşmıştı. Başlığı şöyleydi: *ŞEKERLENMEYE NEDEN OLAN AGE'LER*, alt başlığı ise *Gıdaların AGE İçerikleri*'ydi. Hayvansal ve Bitkisel Proteinlerin sağlığınıza etkileri açısından çok önemli bir konu AGE'ler. "AGE'ler, glikasyona, yani bir çeşit şekerlenmeye yol açan, protein ve yağın, şekerle birleşmesiyle oluşan zararlı bileşenlerdir." deniyor. İçsel olarak oluştuğu gibi, gıdalarla da alınabiliyormuş. Vücutta biriken AGE'ler, enflamasyona ve oksitlenmeye yol açarak doku hasarlarına ve organ fonksiyonlarında bozulmaya zemin hazırlıyormuş. Başta kalp-damar hastalıkları olmak üzere birçok hastalıkla ilişkiliymiş. (AGE'nin açılımı, Advanced Glycation End Products imiş. Türkçesi, İleri Glikasyon Son Ürünleri imiş.)

Listeye şöyle bir göz atınca insanın gözleri fal taşı gibi açılıyor. Listede yer alan gıdalardan bazılarının AGE değerleri şöyle:

- Tereyağı: 26.480
- Parmesan Peynir: 16.900
- Zeytinyağı: 11.900
- Kızartma Kırmızı Et: 7.416
- Kavrulmuş Badem: 6.650
- Çiğ Badem: 5.473
- Kızarmış Tavuk: 4.849
- Izgara Somon: 4.334
- Haşlama Kırmızı Et: 2.443

Tavada Yumurta: 2.729  
Haşlanmış Somon: 2.292  
Patates Kızartması: 1.522  
Çökelek Peynir: 1.453  
Haşlama Tavuk: 1.076  
Haşlanmış Yumurta: 90  
Salatalık: 31  
Çiğ Domates: 23  
Elma: 13  
Çiğ Havuç: 10  
Muz: 9

(Listenin altındaki açıklama: AGE ku/100 g)

Listeye bakıldığında hayvansal ürünlerdeki yüksek değerler hemen dikkat çekiyor. Bitkisellerde sadece badem yüksek değer taşıyor. Nedeni de içindeki yağ oranının yüksekliği. Fazla meyve tüketen vejetaryenlerde bu değerlerin yüksek çıktığı saptanmış. Öyleyse meyve porsiyonlarımıza dikkat edeceğiz ya da hayvansal gıdaları tüketmeyeceğiz. Her koşulda et sevenlerin, süt ve süt ürünlerinden vazgeçemem diyenlerin işi zor demek ki. Hayvansal yağ ve proteinler ile şeker hastalığı arasındaki neden sonuç ilişkisine inanmayanlara bir mesaj niteliğinde AGE'ler.

Yeri gelmişken meyve ve sebzenin günde ne kadar yenmesi gerektiğinden söz etmek istiyorum. Profesör Osman Erk *BAGIŞIKLIK DİYETİ* kitabında şöyle yazıyor: “Dünya Sağlık Örgütü 2002 yılında yaptığı bir öneri ile günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmesini tavsiye etmiştir. Yenilen her porsiyon ilave sebze ve meyvenin başta kalp damar hastalıkları olmak üzere kanser riskini azalttığı saptanmıştır.” (s.165) Yapılan başka bir çalışmada ise “Günde 5 porsiyon sebze ve meyve yemenin yeterli olmadığı, daha fazla sebze ve meyve tüketmenin ekstra faydasının olduğu anlaşılmıştır.” (s.165) Aklınıza gelen soruya yanıt vermek için küçük bir alıntı daha yapacağım: “Meyvelerde fruktoz, glikoz ve sakkaroz bir arada bulunmaktadır. Sadece fruktoz, sadece glikoz ve

sakkaroz içeren herhangi bir meyve yoktur. Fruktozun glisemik indeksi düşüktür.” (s.167) Son cümledeki bilgi küçük bir mantık yorumuyla da tahmin edilebilirdi. İnsanın evrimiyle ilgili azıcık bilgiye sahip olmak koşuluyla tabii. Atalarımız binlerce yıl sadece meyvelerle beslenmiş... Demek ki meyvenin insan metabolizmasına zararı yok.

Unutmadan yazayım, Instagram’da Sedef Bingöl’e “Yağ, protein ve şeker bileşenindeki protein çeşidinin bir etkisi var mı?” diye bir soru yönelttim. Verdiği yanıt aynen şöyle: “Hayvansal proteinler yüksek AGE değerine sahipler.” Her şey o kadar açık ve görünür ki...

İnsan metabolizması hayvansal besinlere tam anlamıyla uyum göstermiş, yani evrimini tamamlamış olsaydı AGE değerleri yüksek besinlerin zararından söz etmeyecektik. Daha doğru bir söylemle; bünyemiz bitkisel ürünlere uyumlu şekilde yaratılmış ve var olmuştur, hayvansal gıdalara göre değil.

HMF’den kısaca söz ederek bu bölümü sonlandıracağım. “HMF (Hidroksimetil Furfural), asitli ortamda heksosun parçalanması ile veya Maillard reaksiyonu esnasında ortaya çıkan bir ara ürün.” Açıklaması böyle. Bu bilgi bal ve pekmez tüketenleri ilgilendiriyor. Bal ve pekmezin ısıtılma işlem görmesi sonucunda oluşan bu bileşiğin birçok zararı var. Yüksek dozda alındığında üst solunum yollarını, gözleri, deriyi ve mukozayı tahriş edebilirmiş. Asıl önemlisi ise DNA üzerinde hasara yol açarak tümör oluşum riskini artırmaktaymış. Sanırım pekmezdeki bu sakınca bilindiğinden soğuk sıkım pekmezler üretilmekte.

Bu bilginin benim için önemi bakış açımı destekliyor olmasıdır. Atalarımız binlerce yıl ısıtılma işlem görmemiş yiyeceklerle beslenmiş. Metabolizmamız bu beslenmeye göre oluşmuş. Ateşin insan hayatına girmesiyle yiyecekler pişirilmeye başlanmış. Bu bilgi mangalda ya da tavada pişirilen etlerin, kızartmaların neden zararlı olduğuna da açıklık getiriyor.

“Bitkisel gıdalar hayvansal gıdalardan; işlenmemiş gıdalar işlenmiş gıdalardan; çiğ gıdalar pişmiş olanlardan, taze olanlar konservelelerden daha sağlıklıdır. İstisnalar olmakla birlikte bu çıkarım genel olarak doğrudur.” (Bağışıklık Diyeti, Prof. Dr. Osman Erk)

Beslenme önerilerinde bulunan o ünlü kadın profesör gibilerin görüşlerini evrimsel bakış açısıyla sorgulamak/değerlendirmek önceliğimiz olmalı.

*BÖLÜM SONU SORUSU: Tükürük salgısındaki enzimler hangi besin grubu üzerinde etkilidir?*

*balık konusu*

Balığa özellikle ayrı bir bölüm açtım. Çünkü farklı beslenme anlayışlarının bu konuda ayrışacaklarını düşünmüyordum. Veganların balığı *hissedebilir* hayvan kabul etmeleri ve tüketimine karşı olmalarına, Murat Kınıkoğlu'nun yaklaşımını merak ediyordum. Herhalde bir bilim insanı duygusal *-etik-* nedenlerle balık zararlıdır diyemezdi. Kitabında, ne zararlı ne de yararlıdır diyor. Daha doğrusu balıktan alınacak protein ve Omega-3'ün bitkisel kaynaklardan da sağlanabileceğini söylüyor.

Üç yazarın kitaplarından karşılaştırılmalı alıntılar yapacağım. Daha sonra da kendi görüşümü ve tercihim yazacağım.

Dr. David Perlmutter, TAHİL BEYİN:

“Balık yağı tüketen kişilerin serbest radikallerden daha az zarar gördüğü uzun yıllardır biliniyordu.” (s.163)

“Tekli doymamış yağlarınsa -avokado, zeytin ve ceviz gibi besinlerde bulunan yağlar- sağlıklı olduğunu biliyoruz. Soğuk deniz balıklarında (somon vb) ve bazı bitkilerde (keten tohumu yağı gibi) bulunan çoklu doymamış Omega-3 yağ asitlerinin de ‘iyi’ olduğunu öğrendik.” (s.102) “DHA takviyenizi balık ya da deniz yosunu bazlı ürünlerden aldığınızın bir önemi yoktur. Eğer katı bir vejetaryenseniz deniz yosunu bazlı takviyeleri tercih edebilirsiniz.” (s.210)

Dr.Murat Kınıkoğlu, VEGAN BESLENME:

“Balık tüm hayvansal besinler gibi yüksek oranda yağ içerir ve diğer hayvansal besinler kadar olmasa da (et, süt, yoğurt vb) kolesterolü yükseltir. Balığın kalorisinin yaklaşık



üçte biri yağdan gelir. Bazı balıklar daha yağlıdır, örneğin somon balığının kalorisinin %52'si yağdan gelir. Balıkta faydalı Omega-3 oranı yüksektir ancak Omega-3, başta semizotu, keten tohumu, ceviz olmak üzere çeşitli bitkilerde vardır. Balıklar Omega-3'ü deniz dibindeki yosunlardan alırlar. Bu yüzden çiftlik balıklarında Omega-3 daha az bulunur. Suni besinlerle beslenen çiftlik balıklarında zararlı Omega-6 miktarı artar. (...) Denizler ve okyanuslar büyük bir hızla kirleniyor. (...) 1995-2008 yılları arasında 18 Avrupa Birliği üyesi ülkede toplam 12.563 gıda maddesi çeşidi, endüstriyel toksinler (PCB) açısından tetkik edildi. En çok toksik madde bulaşması balık, yumurta, süt ve süt ürünlerinde tespit edildi. (...) Haftada bir kez balık yiyen hamilelerin bebeklerine verdikleri cıva, altı adet cıvalı aşıdan alabilecekleri cıvadan daha fazladır." (s.87) "Hollandalıların yaptığı bir çalışmada 5.395 kişi 10 yıl takip edilmiş, her gün balık yiyenlerle hiç yemeyenler karşılaştırıldığında demans ve Alzheimer riski açısından hiçbir fark bulunamamıştır." (s.88)

Yavuz Yörükoğlu'nun balık konusundaki yazdıklarını ne yazık ki paylaşamayacağım. Bir paragraflık alıntıydı, üzülerek kitabımdan çıkardım. Yavuz Yörükoğlu balığın yararlarını tek tek sayıyor, özellikle Omega-3 deposu olduğunu vurguluyor. Balık ağırlıklı beslenen toplumlarda kalp-damar hastalıkları, kanser ve alzheimerin neredeyse hiç görülmediğinin gözlemlendiğini söylüyor. Yararlı bir besin kaynağı olan balığın hiç mi olumsuzluğu yok? Buna da açıklık getirmiş. Denizlerdeki kirliliğin etkisiyle, özellikle büyük balıklarda cıva, kurşun gibi ağır metaller birikiyor. Büyük balıklardan kasıt ton ve somon gibi balıklar. Suni ve bitkisel yemlerle beslenen ve Omega-3 bakımından fakir olan kültür balıklarının da önermiyor. Balık yemenin yararlarının, risklerinden fazla olduğu yönündeki genel kanıya Yavuz Yörükoğlu'nun da katıldığı anlaşılıyor.

Bilim insanlarının balık konusundaki düşüncelerini özetleyecek olursak;

1. Balık yararlı bir besin kaynağıdır.
2. Balıktaki yüksek oranda yağ dikkate alınmalıdır. Fazla yendiğinde fazla kalori alınır, bu da kilo demektir. Porsiyonları abartmamak gerekir.
3. Her balığın eti yenmez. Artık, *denizden babam çıksa yerim*, sözü tarihe karışmıştır. Özellikle çiftlik balıklarından uzak durulmalıdır.
4. Denizlerin ve okyanusların kirlenmesi nedeniyle balıklar yüksek oranda metal taşımaktadır. Sağlığını düşünenlerin balık yerken iki kez düşünceleri gerekmektedir. Ya da balık alacağımız, yiyeceğimiz yeri iyi seçeceğiz.

Balıktaki ağır metal olayını yıllar önce Kdz.Ereğli’de yaşayan, meslek lisesinde döküm öğretmenliği yapan arkadaşım İskender’den duymuştum. İyi bir et yiyicisi olduğu halde, balık yemiyordu. “Zaten atölyede yeterince metal tozu yutuyorum, bir de balıktan almak istemiyorum,” demişti. O zamanlar ona gülmüştüm, ama haklıymış. Ben balık yer miyim? Evet, sağlıklı taze balık bulunca yiyorum. Karadeniz Ereğli’de yaşadığım için biraz daha şanslıyım. Çok yiyemiyorum ama. Kabuklu deniz ürünleri bende alerji yapıyor, üç kez yaşadığım karın sancısını unutamıyorum. Balık da ağır geliyor bana. Aile ortamından ve sohbeti güzel balık sofralarından ayrı kalmamak için yediğimi söyleyebilirim.

*BÖLÜM SONU SORUSU: Balıktan insanlara virüs bulaşır mı?*

*benim tercihim*

Veganlar “tercih” sözcüğünü kabul etmiyorlar. “Biz etik anlayışımız gereği et yemiyor, süt ve süt ürünleri tüketmiyoruz, her türlü hayvan sömürüsüne karşıyız, bu bir tercih değildir,” diyorlar. Saygı duyulacak bir tutum elbette. Hayvansal ürünleri sağlık nedeniyle tercih etmeyenlere de saygı duyulmalıdır. Veganlar, hayvan hak ve özgürlükleri temelinde hayvan ve hayvansal ürün tüketmeyi reddediyorlar. Ben de altı aydır bitkisel besleniyorum. (Sanırım bu kitap basıldığında bu süre bir buçuk yılı geçmiş olacak.) Et yemiyorum, yumurta ve süt ürünlerini ise zorunlu kalmadıkça tüketmiyorum. İçinde yumurta bulunan bir kek önüme geldiğinde geri çevirmiyorum, keza tereyağıyla pişmiş makarnayı da öyle. Bugüne değin bunları yediğim öğünler sayılıdır, üçü dördü geçmez. Altı aydır beslenme düzenim böyle.

Bana, sen de bir vegansın diyorlar. Görünüşte öyle ama özde veganlardan farklıyım. Ben insan sağlığına zarar verdiği için hayvansal ürünleri tüketmiyorum. Önceliğimin sağlık olması, etik değerleri ötelediğim anlamına gelmesin. Et yememek aynı zamanda kendime ve doğaya saygımın gereğidir. Üç dört aylık bir kuzunun damak zevkim için kesilmesine gönlüm razı gelmiyor. Yirmi birinci yüzyılda fokların, denizaslanlarının vahşice katledilmesini kabul edemiyorum. Bir hayvanın kürkünü sırtına geçirmiş biri bana mağara insanını anımsatıyor. Avcılık ise apayrı bir sorun. Atalarımızın avcılığı ile bugün yapılan avcılık kıyaslanamaz. Avcılığı spor olarak kabul etmek ilkelliktir. Ne yaman bir çelişki değil mi; ilkellik zamanın dışına çıkmış...

Olayın bir de çevresel boyutu var: Hayvan endüstrisi dünyamızı tehdit etmektedir. Dünyada kullanılabilir su kaynakları hızla tükenmektedir. Burada rakamlar vermek istemiyorum, sadece şunun bilinmesini istiyorum; hayvan endüstrisinin kullanılabilir su kaynaklarına verdiği zarar korkunç boyutlara ulaşmış bulunmaktadır. (1 kg sığır eti üretmek için 15.500 litre su gerekiyor.) Hayvan endüstrisinin bir diğer zararı da küresel ısınmaya neden olmasıdır. Sığırların çıkardıkları gaz (metan salımı), ozan tabakasını incelten en önemli etmenlerin başında gelmektedir. Çevresel duyarlılığa sahip herkes endüstriyel gıdalardan uzak durmalıdır. Büyük marketlerden et, yumurta ve süt ürünleri alırken durup çocuklarımızın, torunlarımızın yarınlarını düşünmeliyiz. “Sadece benim yapmamla ne değişir!” bahanesine sığınmadan herkes üzerine düşen görevi yerine getirmelidir. Kazanımın azı çoğu olmaz. Bu sorunun kökten çözümü “endüstriyel veganizm”le mümkündür. Bununla ilgili izlenecek yol, verilecek mücadele ise toplumsaldır.

Et, süt ve süt ürünleri yemekten vazgeçemeyenlere önerceklerime veganlar yine itiraz edecekler, ama ben yine de söyleyeceğim: Hayvansal ürünler tüketiyorsanız en azından seçici olabilirsiniz. Ürünlerinizi yöresel üreticilerden temin edebilirsiniz. Bu satırları okuyanların olanaklarının buna elverdiğini düşünüyorum. Daha güzel bir dünyada sağlıklı yaşamak için küçük bir zahmete katlanmak zor olmasa gerek! Aynı zamanda, veganların ve hayvan hakları savunucularının üzerinde durdukları hayvanlara yönelik vahşete, zalimliğe karşı siz de bir şeyler yapmış olacaksınız. Binlerce kilometre uzaklıktan gemilerle getirilen canlı hayvanların çektikleri eziyetlere, mezbahalardaki *insani olmayan kesimlere* kayıtsız kalmak mümkün müdür? (ABD’de *insani kesim yasası* var, ama duyularımızdan, öğrendiklerimizden insaniliğin i’sine bile rastlanmıyormuş.) Zaten kâr hırsıyla hareket eden devasa tekellerin insanilik gibi bir dertleri de yoktur. O gemilerle gelen hayvanların etlerini midelerimiz sindirebi-

lir ama hangi vicdanlı insanın içi kaldırabilir? Hem o etlerin sağlık açısından yararı da tartışmalıdır. Ben zararına inanlar-danım.

Atalarımız hayatta kalabilmek için yaradılışları-na/evrimsel varoluşlarına aykırı olsa da et yemek zorunda kalmışlar. Uygarlığın geldiği düzeyde bu zorunluluk belki siyasal ve sosyal tercihler nedeniyle devam ediyor. Ancak bilinçli bireyler sistemin dayatmasına olanakları elverdiğince karşı koyabilirler. Daha az hayvansal ürün tüketebilirler ya da tamamen bitkisel beslenmeye geçebilirler. Kaldı ki gelecekte devletlerin endüstriyel hayvancılığa bakışlarının değişeceğine inanıyorum. Doğadaki yıkım mutlaka durdurulacaktır. Bir önlem alınmaz ise çok değil otuz/kırk yıl içinde ortada yaşa-nabilir bir dünya kalmayacak çünkü.

Kaygılarım/kaygılarımız insanlığın ortak paydasıdır; öneri ve tespitlerim dini kural ve inançlara da ters değildir. “Kurban kesimine ne diyorsun?” sorusu akla gelebilir hemen. Ben ilahiyatçı değilim. Ancak başta rahmetli Yaşar Nuri Öz-türk olmak üzere görüşlerine değer verdiğim önemli din in-sanları kurban kesmenin hayvan kanı akıtmak anlamına gel-medliğini açıklıyorlar. Canlı hayvan kurban etmek zorunda değiliz. Biz, ailecek yıllardır kurban bayramında maddi ba-ğışta bulunuyoruz.

Bu satırların yazarı da en az veganlar kadar hayvanları sevmektedir. Bu sevgi sonradan oluşmadı. Ortaokula başla-yana kadar çocukluğumun yaz ayları köyde geçti. Artvin’in Şavşat ilçesinin bir köyünde doğdum. Yavuzköy, Şavşat’ın en güzel köylerinden biridir, son yıllarda adından çok sık söz ediliyor. Çocukluğumda köyümde tarım ve hayvancılık yapı-lırdı. Her aile hatırı sayılır sayıda hayvana sahipti. Köyde her bireyin yaşına ve cinsiyetine özgü bir görevi vardı; çocuklar genellikle çobanlık yaparlardı. Yağmurlu havalarda ağaçların dalları altında sığırların arasına yatıp ısındığımı anımsıyo-rum. Issız vadilerde, ormanlarda bana cesaret veren köpeği-miz Yeriş, kardeşim gibiydi. Ona çok güvenirdim, beni sev-



diğini bakışlarından anlardım. Yani demek istiyorum ki ben-deki hayvan sevgisi *doğuştan* gelmektedir.

Sadece ben mi hayvanları çok seviyordum? Hayır. Halamlar hâlâ köydeler. Önceki kışlarda iki kez yirmişer gün köyde kaldım. Halamın, doğum yapmak üzere olan ineğin başında sabaha dek gözünü kırpmadan nöbet tuttuğuna tanıklık ettim. Ahırda, kesif sidik kokusu altında saatlerce onunla sohbet edişimi unutamam. Halam tam bir ebeydi. Komşumuzun ineğini doğurduğunda da yanındaydım. Halam, eğer o gece komşuda bulunmasaydı, hayvancağız doğuramadan ölecekti. Halam ineğini kızı, doğan buzağıyı torunu gibi seviyordu. Halama şu soruyu yöneltebilir miyim? “Hala, kızım diyorsun, ama sonra kızını kesip yiyebiliyorsunuz; bu bir çelişki değil mi?” Bu soruya anlam veremeyecek milyonlarca insan var.

Halamla ilgili verdiğim örneği biraz daha açmak istiyorum. Eğer savunduğunuz davanın felsefesi evrensel değerler taşımıyorsa, bütüncüllükten uzaksa ortada bir yanlışlık var demektir. Veganlar hayvan sömürsünü, insan sömürsüyle bir tutuyorlar. Bunu çok sık yineliyorlar. Köyde, şehirde; karada denizde, nerde olursa olsun sömürülen bir insana sömürüldüğünü çok rahatlıkla söyleriz. Sömürene karşı bir şeyler yapmasını da isteriz. Hayvanların sömürülmeme gibi bir talepleri olamayacağına göre, halama, hayvanları sömürmekten vazgeç diyebilir miyiz? Şehirde başka, köyde başka bir söylemle insanların karşısına çıkan bir etik anlayış olabilir mi? Hayvanlar, haklarını savunacak konuma ve yeteneğe sahip değildir. Hayvan hakları insanların *inisiyatifindedir*, ama sömürülen emekçilerin kurtuluşu kendi ellerindedir.

Çocukluğumdan üç anımı anlatmak istiyorum:

Okullar açıldığında babamın memurluk yaptığı Ardanuç’a dönerdik. İlkokulu Ardanuç’ta bitirdim. İlçenin bir tane sineması vardı. Film izlemeyi severdim. Beş çocuklu, dar gelirli bir ailede büyüdüm. Her istediğimde sinemaya gidemezdim. Bazen filmin ikinci yarısında sinema işletmecisi

kapıları açardı. Benim gibi bilet parası bulamayan çocuklar yarıdan sonra da olsa içeri girer filmi izlerdi. Bir akşamüzeri, filmin ikinci yarısına yetişebilmek için koşarak sinemaya gittim. Daha sinemanın kapısına gelmeden, istemeyerek bir böceğe bastığımı fark ettim. Durup böceği inceledim. Bir buçuk iki santimetre boyundaydı. Üst kabuğu çatlamış, can çekişiyordu. Çok üzülmüştüm. Alt tarafı bir böcek deyip geçebilirdim. Dokuz yaşında bir çocuğun o gece orada o böceğe gözyaşlarını akıtmasını hiç unutamam.

İkinci anımı da Ardanuç'ta yaşadım. Çoruh'un bir kolu ilçemizin hemen yanından geçmektedir. Annemlerin köyü ilçeden üç dört kilometre uzaklıktaydı. Ankliya'ya yürüyerek giderdik. Önce dere boyu yürür, köye geldiğimizde derme çatma bir köprüyle köye geçerdik. Birinde köprüden geçerken derenin ortasında bir kayanın üzerinde küçük bir kedi gördüm. Dört beş aylık bir yavruydu. Dere dediğime bakmanın çoğu nehirden daha gür akar ve yatağı daha geniştir. Suya girip kediyi kurtarmak büyük bir riskti. On yaşındaydım ve ben küçük bir kedi için tehlikeyi göze aldım ve kediciği kurtardım.

Üçüncü anımın kahramanı ise bu kitabı adadığım abimdir. Sanırım ben dokuz, abim on üç yaşındaydık. Kış ayındaydık. Bizim oralarda kış gelince çocuklar sapanla kuş avlardı. Abim çok iyi bir nişancıydı. Evimizin bahçesindeydik. Abim, on beş, yirmi metre uzağımızda, bir ağacın dalındaki bir serçeye nişan aldı, lastiği bırakmasıyla kuşun yere düşmesi bir oldu. Koşup kuşu aldı abim. İşte o anda abime sevgim ve hayranlığım daha da arttı. Üzüntüden kahrolmuştu. Kuşun derisi sıyrılmıştı. Abim o gün, bir daha kuş avlamamaya yemin etti. Yıllar sonra öğretmenlik yaptığım köylerde ava çok çıktım. Hiç kuş vurmadım. Oysa çok iyi tüfek kullanıyordum. Tüfeği avıma her doğrulttuğumda abim aklıma geliyordu...

Demem o ki, et yiyen insanların hayvan sevgisini ne sorgulayın ne de yargılayın. Evet, görünürde büyük bir çeliş-

ki var, ama gerçek bu! Tam iki buçuk milyon yıllık gerçek. Eğer gerçeklerden kopuksanız depremde kendi canını hiçe sayarak kediyi, köpeği enkazın altından canlı çıkaran itfaiye erinin neden et yediğini anlayamazsınız. Bu tartışma her açıldığında bir videoyu anımsarım. Bir aslan, anne bir ceylanı parçalamış, hemen yanında da ceylanın yavrusu duruyor, aslan yavruya sevgiyle yaklaşıyor, onu yemiyor. Etkileyici ve düşündürücü bir videoydu. Başka bir vidoda ise bir anne kaplan, başka hayvanlarca öldürülmüş yavrusunun başında bekliyordu. Üzülüşü her halinden anlaşılıyordu. Anne kaplan bir müddet sonra ölü yavrusunu yedi... Var olma mücadelesi veren her canlı, başka bir canlıya gereksinim duymaktadır. Bu gereksinim, veganların dediği gibi geleneksel bir alışkanlık değildir; evrimsel zorunluluğun sonucudur. Eğer hayvanları kurtarmak istiyorsak öncelikle bu zorunluluktan kurtulmamız gerekmektedir.

Buraya kadar yazdıklarımın yanı sıra çıkarımlarda bulunabilir, o nedenle bir kez daha yineleyeceğim. Veganizme karşı değilim, veganizmin katı, sert ve hoyratça söylemlerini eleştiriyorum. İzledikleri yol ve yöntemlerle, veganlıkla geniş halk kitleleri arasına duvar örüyorlar...

*BÖLÜM SONU SORUSU: Siyasi/sosyal bilinci yüksek insanların beslenme konusuna bilgisiz/kayıtsız kalmalarının nedeni nedir?*

## 23

### sonsöz

Her şey değişir, ama yavaş ama hızlı; bizler de değişiyoruz. Genç yaşlı fark etmez, insan ileri yaşlarda da değişebilir; değişmelidir de. İnanıyorum ki bu kitabı okuyanların bir kısmı bugüne değin edindikleri beslenme biçimlerini değiştirecektir. Kötü çevre koşulları ve gıda endüstrisi sağlığını tehdit eden etmenlerin başında gelmektedir. Bir de bunlara yanlış besin seçimleri eklendiğinde hastalıklar kaçınılmaz oluyor. “Doğal ürün mü kaldı? Ne yaparsak yapalım bunlardan kaçış yok!” diyebilirsiniz. Ne dersiniz deyin tümü bahanedir. Bu sözler zehrin azı çoğu fark etmez demekle aynıdır. Radyasyona az ya da çok maruz kalmak bir midir? Et, süt ve süt ürünlerinden uzak durmak radyasyon kaynağından kilometrelerce uzağa kaçmaktan farklı değildir. Bu satırları okuyanların olanakları değişim için fazlasıyla yeterlidir diye düşünüyorum.

“Çocuklarımıza ne yedireceğiz? Onlar büyüme çağındalar.” Hayvansal proteinler, büyüme çağındaki çocuklarla biz yetişkinler üzerinde aynı etkiyi göstermiyor. Belli bir yaşa gelmiş bireye hayvansal proteini yedirmek, onun büyümeye devam etmesini istemek gibidir. Hücrelerdeki kanserleşmenin nedenlerinin başında ileri yaşlarda aldığımız hayvansal proteinler gelmektedir. Bazı profesörler “Otuzunuzdan sonra et yemeyin ya da hayvansal gıdaları azaltın,” diye boşuna demiyor. Çocuklarımıza hayvansal ürünleri yedirirken elbette ki besin seçimine de özen göstereceğiz. İşlenmiş et/süt ürünlerinden ve yiyeceklerden çocuklarımızı uzak tutacağız.

Değişimin bir de can sıkıcı yanı var: geç kalmak. Keşke demeyi sevmez insanlar, ben sık derim. Özeleştirici gibidir keşkeler, korkmaya gerek yok. Keşke bu kitabı on yıl, yirmi yıl önce yazabilseydim. İlk gençliğimden beri siyasetle, edebiyatla, sanatla, sporla ilgileniyorum. İlgilenmediğim bir alan varmış da farkında değilmişim: sağlık ve beslenme. Oysa çevremdeki insanlarla sağlıkla ilgili en çok konuşanlardandım. Çok yetersizmiş. Yüzeysel/yetersiz bilgilerle bu yaşma gelmişim. Bu kitabı yazarken gördüm ki sadece benim kusurum değilmiş; okumuş, belli bir eğitim almış insanların büyük bir kısmı da sağlıkla ilgili hiçbir şey bilmiyormuş. Asıl üzücü olan ise öğrenme çabaları da yok. “Atın ölümü arpadan olsun...” “Bir gün nasılsa öleceğiz...” “Bir şey olmaz, ye!” Daha neler neler... Elbette böyle davranmanın bir açıklaması vardır: kaçış.

Abimin ölümü her aklıma geldiğinde canım yanıyor, kendimi suçlu hissediyorum. Neden on yıl önce bu konuya eğilmemişim? Bilseydim ve abimi uyarabilseydim keşke... Kitabı yazdığım süreçte Edirne Erkek Öğretmen Okulu'ndan arkadaşım Kemal Durdağ'ı İstanbul'da hastanede ziyaret ettim. Yatılı okul arkadaşları kardeşlik gibidir. On dört on beş yaşlarında başlayan arkadaşlıklar hiç bitmez. Kemal on yıldır kanser illetiyle boğuşuyordu. Onun mücadele azmine hayrandım. Onlarca kez bıçak altına yattı. Her seferinde dirençle ayağa kalktı. Hastanedeki ziyaretimde onu çok zayıflamış buldum. Durumu daha önceki tedavilerine benzemiyordu. Direnci kırılmak üzereydi. Ziyaretten dönerken ruh halim çok kötüydü. O gün şunu anladım, ben gençliğimdeki kadar üzüntüye ve strese dayanıklı değilim. Yaş ilerledikçe dayanıklılık da azalıyor. Üzüntümüz mutlaka bir yerimizden kendini gösteriyor.

Üzülmeylem demekle üzüntüden kaçılmıyor. Haziranın ilk günlerinde, dershanemizde yıllarca birlikte çalıştığımız, kapı komşum, arkadaşım Şaban Öztürk'e de aynı hastalığın teşhisi kondu. Birkaç gün, hafiftir, lokaldır, atlatır diyerek



kendimizi avuttuk. Her gün birlikte olduğunuz, her sabah kahvelerinizi birlikte içtiğiniz arkadaşınızda birden bir hastalık çıkıyor ve her şey alt üst oluyor. Tabii onu sevenler de.

“Yirmi sekiz yaşına kadar parasızlıktan et yiyemedim, iyi beslenemedim, paraya kavuştuk şimdi de yaş nedeniyle, sağlık kaygısıyla yiyemiyorum...” Şaban, bu sözleri sohbetlerimizde sık sık yinelerdi. O nedenle boğazından hiç esirgemez, yerd, yedirirdi. Eti, balığı severdi. Ben bitkisel beslenmeye başladığımda, “Düne kadar yumurta yiyin, paça çorbası için diyordun, şimdi tam tersini söylüyorsun, artık bir karar ver,” diyerek dalgasını geçti benimle. Haklıydı. Yanlış beslenme alışkanlıklarının kurbanıydık.

Bunları şunun için anlatıyorum; istiyorum ki bu kitap herkese ulaşsın, insanlar dikkate alsın ve gereğini yapsınlar. Şu da bir gerçek, bitkisel beslenmek bugünün koşullarında çok zor, ailenizden destek görmüyorsanız zorlanırsınız. Ailem başından beri destekledi beni. İlk önceleri eşim pek ciddiye almadı, baktı ki ödün vermiyorum, o da yemeklere daha bir özen göstermeye başladı. İyi beslenemediğimi açıkça söylemese de yüzünden, bakışından anlıyordum; üzülmüyordu. Sıkıştırıldığım zamanlarda imdadıma kızım yetişti. “Karışmayın babama, azıcık yemekle bir şey olmaz demeyin, onu çok iyi anlıyorum,” diyordu. Milli sporcu ve spor eğitmeni olduğundan bu tür diyetleri sürdürmenin zorluğunu çok iyi biliyordu. En küçük bir kaçamakta bile aylarca verilen emek boşa gidebilirdi.

Bu satırları yazarken yazlıkta yalnızım. Çoluk çocuk bir aya yakın yazlıkta birlikteydik. Sonra sırasıyla onları yolcu ettim. Bu bir aylık sürede yeniden kilo aldım, 78 kilonun üzerine çıktım, çok değil bir kiloluk bir oynama oldu. Yine laf aramızda bilinçaltımın sesini dinliyordum. Kilo kaybımın nedeni başka bir şey olabilir miydi? Bakayım kilo alabiliyor muyum? Alabiliyormuşum... Hem, aile bir aradayken akşam sohbetleri, yemekleri derken insan gevşiyor, kurallar çiğneniyor. Bu da hayatın doğal akışına uygun, sürgit kendimizi

kontrol etmek zorunda değiliz. Yeni beslenme biçimi zamanla hayatımızdaki yerini almalıdır. Yılların alışkanlıklarından bir anda kurtulmak mümkün değildir. Sürekli bugün ne yemeliyim, ne kadar tüketmeliyim hesaplarından biran önce kurtulmak gerekiyor, olay içselleştirilip hayat normal akışına sokulmalıdır. Ekonomik durumu iyi olmayanların et ve süt ürünlerinden vazgeçmesi çok zor; yani toplumun büyük bir kısmı vegan beslenmeyi sürdüremez. Yaşadıklarım bana bunları söyletiyor.

Geçen yıl yazlıkta bıraktığıma inandığım sağlığıma bu yıl burada yeniden kavuşmayı umuyorum. Geçen yılki gibi yüzüyor, yürüyor, egzersiz yapıyorum; bol bol okuyor ve yazıyorum. Tek değişiklik beslenmemde, artık et ve süt ürünleri tüketmiyorum. Sabah ondan önce kahvaltı etmiyorum, kahvaltıdan kalkışım çoğu zaman on biri geçiyor. Akşam yemeğini sekizden önce yemeye özen gösteriyorum. Gün içinde mevsim meyvelerini fazlasıyla tüketiyorum.

Medyada onlarca diyet önerisi var. Hiçbiri beni ilgilendirmiyor. Benim beslenme düzenim emekliye ayrıldığımdan beri aynı; akşam yemekten sonra bir şey yememek, sabah saat ondan önce kahvaltıya oturmamak. Eğer bu beslenme biçimine bir ad verilecekse ben “Kuşluk Diyeti” diyeceğim. Çocukluğumda sabah uyandığımızda kahvaltı etmezdik. Çocuklar hayvanları otlatmaya götürür, büyükler de günün gerektirdiği işlere giderlerdi. Tarla sürme zamanı tarlada, biçim zamanı çayırdaki çalışarlardı. Tahminen saat on dolayında, öğlen sıcağına kalmadan eve dönülürdü. Kuşluk vakti deniyordu bu saate. Gelinir kahvaltı edilirdi. Akşam hava karardığında eve çekilir, erkenden yatılırdı. Benzeri şeyler kışın da yaşanırdı. Sabah kalkılır ahırdaki hayvanlar dışarı çıkarılır, su içirilir, sağılacak inekler sağılır, bakımları yapılırdı... Büyük olasılıkla atalarımız da binlerce yıl böyle yaşamışlar.

Kuşluk Diyetini siz de deneyin. Eğer kilo fazlalığınız yoksa fiziğinizi aynen koruyacaksınız. Kilo vermeniz gerekiyorsa birkaç ay OTOFAJİ uygulayın. Tabii *sağlıklı beslen-*

mek koşuluyla. Diğer zamanlarda arada bir, aile yemeklerinde, dost sofralarında gece geç saatlere kadar yiyip içilmesi normal karşılanmalı. Yanlış olan, bunu alışkanlık haline getirip her akşam bir şeylerin yenmesidir. Çocukluğumda köyde yaşayıp da şişman olan bir iki kişiyi anımsıyorum. Kilo sorunu diye bir şey yoktu. Bunu ben üç nedene bağlıyorum: Birincisi yiyeceklerin ve suyun doğallığı, ikincisi gün boyu çalışmak ve üçüncüsü de yemek saatlerinin insan metabolizmasına uygunluğu.

Günümüzde endüstriyel ürünler en ücra köylere kadar ulaştı. Şekerli, şekersiz gazlı içecekler ayranın, hoşafın yerini aldı. Yöresel atıştırma malımlar gözden düştü, cipsler, gofretler, şekerlemeler rafları doldurdu. Beslenme alışkanlıkları değişti. Çocukluğumun sağlıklı insanları yok artık, endüstriyel ürünlerle birlikte hastalıklar da girdi köylerimize. Kimileri buna uygarlığın, gelişmişliğin sonucu diyor. Bunun, kurda kuzu postu giydirip köylere salmaktan bir farkı yok; kapitalizmin kâr hırsının yanında kurt bile masum kalır.

Bitkisel ağırlıklı beslenerek kendimizin ve gezegenimizin sağlığını koruyalım; gelecek kuşaklara ve tüm canlılara yaşanılabilir bir dünya bırakalım. Çağdaş insan sadece kendinin ve ailesinin değil, tüm canlıların yaşamından sorumludur...

*BÖLÜM SONU SORUSU: Neandertallerin soyunun tükenişinin nedeni et ağırlıklı beslenme olabilir mi?*

## *son durumum*

Kitabı bitirmiş son sözümü söylemişim; ama eksik kalan bir bölüm vardı. Sağlığımın son durumunu kitaba almak istiyordum. Sabırla zamanın geçmesini bekliyordum. Mart ayında sağlık kontrolünden geçecektim. Covid-19 salgını hız kesmeden devam ediyordu. Diyetime sıkı sıkıya bağlıydım. Sağlığımındaki iniş çıkışlar devam ediyordu. Tansiyonum üzüntü yaşadığım zamanların dışında sorun olmaktan çıkmıştı. Ortalama 13'e 7 idi. Büyük tansiyonum gün içinde 12'ye de iniyordu. Nabzım ise 60'ın altında seyrediyordu. Bunlar bitkisel beslenmenin ve sporun sonuçlarıydı.

Bu arada fiziksel görünümümde de gözle görünür değişiklikler vardı. Diyetin ilk altı ayında 78 kiloya inen ağırlığım, Ereğli'ye döndüğüm Eylül ayında 75 kiloydu. Bu benim 40 yıl önceki kilomdu. Yirmili yaşların ilk yıllarında ağırlığım 75/76 kg, boyum ise 176 cm idi. Ne yazık ki boyumda da 2 cm'lik kısalma olmuştu. Şu anda ağırlığım 75 kg. Öyle sanıyorum ki yaz aylarında 1 kg. daha vereceğim; çünkü bazen 75'in altına sarkıyor kilom. Şunu belirtmek istiyorum: Kilo vermek için özel bir çabam yok, hatta almaya çalışıyorum. Eşim ve arkadaşlarım artık daha fazla zayıflama, diyorlar. Bana zayıflık yakışmıyormuş!

Yolda, sokakta gördüğüm insanların büyük çoğunluğu obez denilecek derecede kilolular. Bu tür insanları ilk kez görüyormuşum gibi şaşıyorum. Toplumun büyük bir kısmı şişman ve sağlıksız, çok üzücü bir durum; yazık... Kilo vermek çok basit oysa; *az yağlı* bitkisel beslenmek, abur cuburdan uzak durmak, hamur işi yememek, akşamları kalori almamak ve günlük kırk/kırk beş dakikalık yürüyüş yapmak.

Ben gün içinde en az üç dört porsiyon meyve yiyorum. Yine de kilo verdim. Hangi yaşta olursanız olun *aç kalmadan* incelmek (*fit görünmek*) istiyorsanız bitkisel beslenin, derim. Eğer hormonal rahatsızlığınız yoksa ne basenleriniz topa ne göbeğiniz davula ne de bacaklarınız tomruğa benzer. Boynunuz kalınlaşmaz, gıdığınız da sarkmaz. Yaş aldım, metabolizmam yavaşladı gibi bahanelere sığınmadan isterseniz bir deneyin; sonucu siz de göreceksiniz.

Sadece görüntünüz düzelmeyecek, hastalıklara karşı daha dayanıklı olacaksınız. Son yapılan bir araştırmada, bitkisel ağırlıklı beslenen katılımcıların yüzde yetmiş üçünün koronayı daha hafif atlattıkları tespit edilmiş. Covid-19 aşılarının koruyuculuk oranlarını düşündüğümüzde yüzde yetmiş üçün azımsanmayacak bir oran olduğu anlaşılacaktır. “Paça çorbası için!” diyerek şov yapan o ünlü kadın profesörün bu araştırma hakkında ne söyleyeceğini çok merak ediyorum. Neyse...

Biliyorum bu satırları okuyanların çoğunluğu veganlığa uzak duruyor. Beslenme önerimi hayata geçirmek için ille de vegan olmak gerekmiyor. Birçok profesör günlük beslenmemizin yüzde onunu hayvansal gıdalara ayırmamızı öneriyor. Hayvansal ürünleri bıraktığınızda ya da sınırladığınızda sağlığınızın bozulacağından korkmayın. B12 ve D vitamini dışında bir eksiklik yaşamayacaksınız. Unutmayın bu vitaminleri *normal* beslenenler de takviye olarak almak zorunda kalıyorlar.

Sanırım ailemin beslenmem hakkında ne düşündüğünü de merak ediyorsunuzdur. Eşim benim yüzümden son zamanlarda hayvansal ürünlerden iyice uzaklaştı. Onun tek vazgeçemediği peynir. Dr. Neal D. Barnard'ın PEYİNİR TUZAĞI kitabını okuduğunda etkilendi. İlk kez ciddi ciddi düşünmeye başladı. Onun şu anda yaşadığı rahatsızlıkların kökeninde peynirin olduğuna inanıyorum, bunu kendisine de söylüyorum; ama peynirden vazgeçemiyor. Sadece eşim mi direnç gösteriyor, toplumun büyük kısmı geleneksel beslenme alış-



kanlıklarına sıkı sıkıya bağlı. Toplum henüz değişime hazır değil demek ki! Kronik hastalıkların birincil nedeninin beslenme olduğu başka nasıl anlatılır bilmiyorum! Aklıma bir atasözü geliyor; *bir musibet bin nasihattan yeğdir...* Neal D. Barnard'ın kitabını sosyal medyada kendi sayfamda tanıttım. O tanıtım yazımdan iki paragrafı aşağıya alıyorum:

*Doğa bilimleri insanın ortalama yüz yirmi yıl yaşayabileceğini öngörüyor. Sağlık sisteminin gelişimine koşut insan ömrü her geçen yıl uzuyor. Eğer bir gün insanlar hayvansal ürünleri terk ederlerse yüz yirmi yıl rahatlıkla yaşayabileceklerdir. Sadece ömür uzamayacaktır. Kalp ve damar hastalıkları, tip 1 ve tip 2 diyabet, kanser türlerinin bir kısmı (kolon, prostat, meme vb) başta olmak üzere birçok hastalık tarihe karışacaktır.*

*Sirtınız mı ağrıyor, romatizmadan çekiyor musunuz, yüzünüzdeki sivilcelerden kurtulamıyor musunuz, sık sık solunum hastalıklarına mı yakalanıyorsunuz? Astımınız mı var, migren ağrılarınız bitmiyor mu, ailenizde alzaymır, parkinson, kanser, kalp-damar hastalıkları riski yüksek mi? Peynir yemeyi bırakın, yağlardan uzak durun, kırmızı ete ise hiç yaklaşmayın... Abartı gibi geldiyse size, alın bu kitabı okuyun. Bence sizin ve sevdiklerinizin sağlığı için okumaya değer. Geç kalmayın...*

Bu süreçte sevgili arkadaşım Kemal Durdağ'ı kaybettik. Salgından dolayı cenazesine gidemedim. Üzülmekten başka elimden bir şey gelmiyordu... Benden 18 yaş küçük kız kardeşim de kalp krizi geçirdi, neyse ki üç stentle atlattı. Benden 10 yaş küçük erkek kardeşim ne yazık ki bizden daha şanssızdı. Beynine pıhtı attı. Ölümünden döndü, sol tarafına felç geldi; tedavisi hâlâ devam ediyor. (Haberini aldığım gece büyük tansiyonum 15'in üzerine çıktı.) Benden beş yaş küçük kardeşim ise çoktandır kalbindeki stentlerle yaşıyor. Anlayacağınız ailedeki tüm kardeşler kalp damar hastası olduk. Bunları şunun için yazıyorum; ailenizin sağlık hikayesini mutlaka önemseyin.

Mart ayının başında eşimle birlikte aile hekimimize gittik. Kan tahlilleri için iki hafta sonraya randevu verdi. Bu arada bağırsaklar için gaita testi yaptırmamızı istedi. Yaptırdık. Test kitinde çıkacak birkaç milimlik TEK çizginin görünmesini beklerken yaşadığım heyecanı/stresi bir ben biliyorum bir de eşim. Sonuçlar temiz çıktı. Sırada önce kan testi, sonra BT Anjiyo vardı. Kan tahlillerimizde eşimin kolesterol yüksekliği ve D vitamini eksikliği dışında önemli bir sorun yoktu. Başta demir ve kalsiyum olmak üzere diğer değerlerin hepsi normal düzeydeydi. Benim total kolesterolüm 155, LDL 83, HDL 52, Trigliserit 96 idi... Tahlil sonuçlarımı inceleyen aile hekimimiz Aylin Hanım benim bitkisel beslediğimi tahmin etti. Hatta “Yaşınız 64, kan verebilirsiniz,” dedi. Moralimiz yüksek bir şekilde yanından ayrıldık.

Bir gün sonra, 18 Martta BT anjiyo yaptırdım. Sonuçları ertesi gün aldım. Bu kez hayal kırıklığı yaşadık. Eskiye göre düzelme yoktu. Hatta bir damarda ilerleme vardı. Sonuçları doktoruma götürdüm. Beni muayene etti. EKO, EKG ve Efor Testinden geçtim. Bulgular kötü olsaydı kasıktan ya da koldan girilerek yapılan anjiyoya karar verecekti. Şimdilik gerek görmedi. Altı ay sonra yeniden efor testi yapılmasını önerdi. Kan sulandırıcı ve 5 mg’lık kolesterol ilacı yazdı, bunları sürekli alacaktım. Total kolesterolümün 150’nin, LDL’nin ise 50’nin altına inmesi için kolesterol ilacını gönüllü olmasam da kullanacaktım artık. (Ne yazık ki birkaç ay sonra kolesterol ilacını bırakmak zorunda kaldım. Benim için tatsız yan etkileri oldu.)

Raporumu İstanbul’daki öğrencime ve iki doktor tanıdığımıza da gönderdim. İzlenecek yolun doğruluğunu onlar da onayladı. Beni düşündüren tek şey plakların yok olmasının zorluğuydu. Eşim de ben de plakların gerileyeceğini umuyorduk. Okuduklarımdan damarların zamanla açılacağını öğrenmiştim. Yanlış ya da eksik bir şey mi yapmıştım? Kesin bir yanıtım yok.

Bitkisel beslenmeyle ilgili söylenenleri ciddiye alanların sayısının azlığı benim canımı sıkıyor. Demek ki anlatmakta yetersiz kalınıyor. Kitabın tamamına egemen olan bakış açımı bir örnekle yinelemek istiyorum: Bir makine düşünün, bu bir otomobil de olabilir. Otomobil yakıtla çalışır: benzin, mazot ya da gaz. Eğer motor, benzine uygun yapılmışsa arabanın yakıt deposuna mazot koymazsınız. Hatta benzinin kalitelisini tercih edersiniz. İnsan da bir çeşit makinedir; üstelik *canlı*. Yaradılışımız/var oluşumuz için uygun yakıtı kullanmak yaşamsal önemdedir. İnançlı olanlar insanı Tanrı'nın, inançsızlar ise doğanın yarattığına inanırlar. İster Tanrı deyin ister doğa, sonuç değişmeyecektir. Yaratan kusursuz yaratmıştır. Her şeyi en ince ayrıntısına kadar hesaplamış ve şekillendirmiştir. Olağanüstü bir mükemmellekle yaratılmış bedenlerimizde hastalıkların ortaya çıkmasının nedeni nedir öyleyse? Sorunun yanıtı nettir: yaradılışımıza/doğamıza aykırısı beslenmek ve başta çevre kirliliği olmak üzere olumsuz yaşam koşulları.

Bitkisel beslenmeye geçmeyi düşünenlere önerilerimi de yazmak istiyorum: 1-Acele etmeyin, düşünsel ve psikolojik hazırlık yapın. 2-Kronik rahatsızlığınız varsa doktorunuzun görüşünü alın. 3-Besinlerle ilgili diyetisyenlerden yardım almaktan çekinmeyin. 4-Mümkünse, Gıda İntoleransı testinizi yaptırınız. Son maddenin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Benim en büyük eksikliğim bu oldu; deneme yanılma yoluyla hareket etmek zorunda kaldım. Bazı besinlerin bende yan etkileri olduğunu yaşayarak öğrendim. Yulaf ezmesi, yer fıstığı, kaju, brokoli, baklagiller, keten tohumu vb gibi veganların vazgeçilmezi olan besinlere karşı belki duyarlısınızdır. İyi bir şey yapayım derken sağlığınızı riske atabilirsiniz.

Özet: Sağlıkla ilgili her türlü değerlendirmede yol göstericimiz bilim olmalıdır; özellikle de evrim bilimi. Tartışmaları, önerilen beslenme biçimlerini akıl süzgecimizden geçirirken *ilk yaradılışımız/ilk varlık halimiz* hareket noktamız olmalıdır...

Sağlıkla yaşamanız dileği ile...  
Sevgi ve hoş görüyle...

*"İnsan ahlâkının kökü olması gereken merhametin, gerçek genişliğine ve derinliğine, ancak kendini insan türüyle sınırlamayıp bütün yaşayan canlıları kucaklaması sayesinde ulaşabileceğine inanıyorum. (...) Yaşama Saygı, hayatta emin olduğumuz tek şeyin yaşadığımız ve yaşamımızı sürdürme isteğimiz olduğunu söyler. Bu, kendimizden başka tüm canlılarla (fillerden yerdeki otlara kadar) paylaştığımız bir şeydir. Öyleyse tüm canlıların kardeşleriyiz ve kendimize gösterilmesini istediğimiz ilgi ve saygıyı onlara göstermek zorundayız." (Albert Schweitzer)*



KeKeMe Yayınları

ADRES: KONUR 2 SOKAK 35/3 KIZILAY-ANKARA  
TEL: 0312 4195485 / 0534 6290558

www.kekemekitapyayin.com  
kurgukulturmerkezi@gmail.com

n11.com & trendyol.com  
kitantik.com & hepsiburada.com  
d&r.com & idetix.com



## FERHAN TOPÇU KİTAPLIĞI





