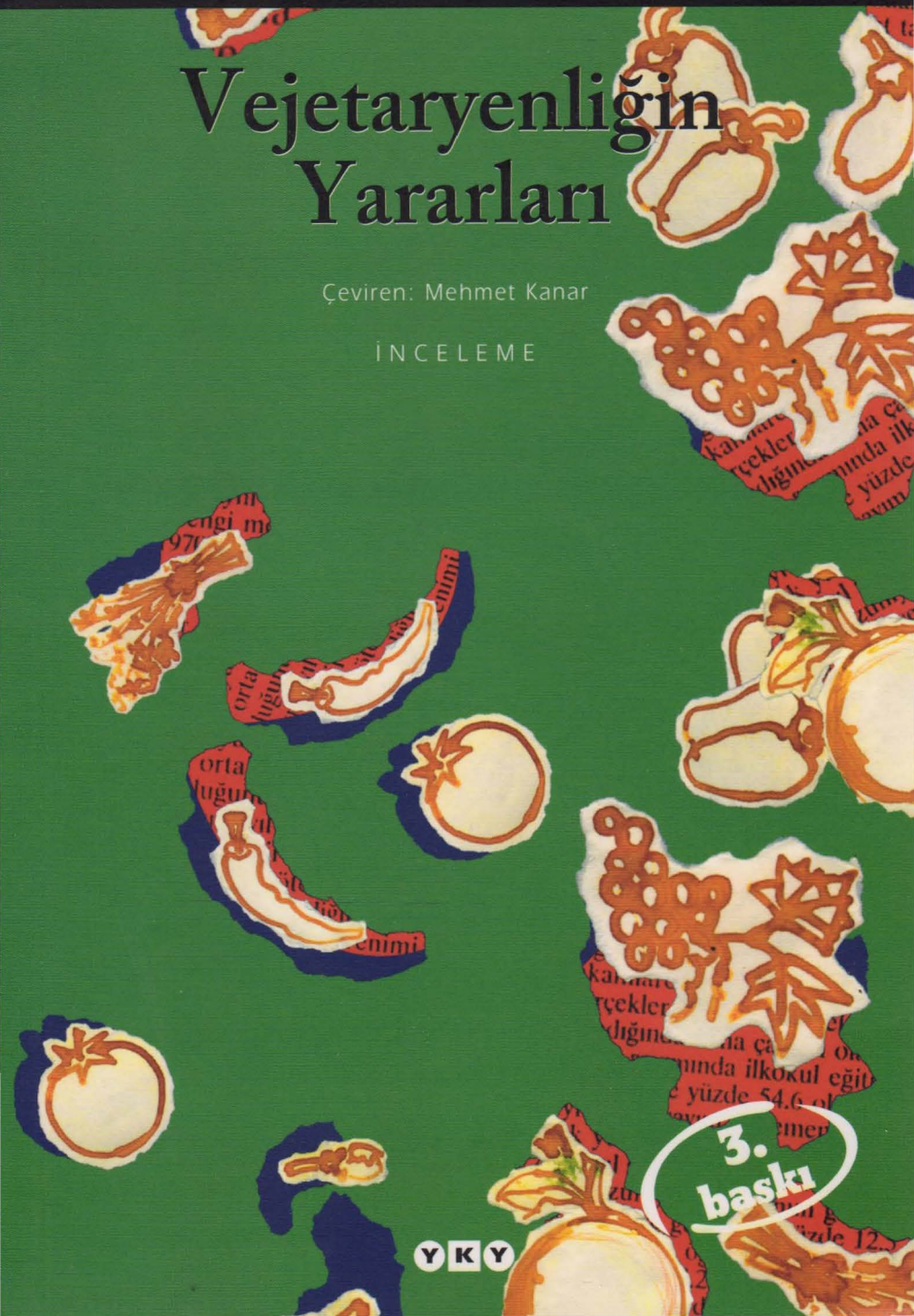
Sâdık Hidâyet

Vejetaryenliğin Yararları

Çeviren: Mehmet Kanar

İNCELEME



3. baskı

YKY

Sâdık Hidâyet 17 Şubat 1903'te Tahran'da doğdu. Soylu bir ailenin çocuğuydu. Ortaöğrenimini Tahran'da tamamladıktan sonra mühendislik okumak için Belçika'ya gitti. Ancak edebiyata ilgi duyduğundan öğrenimini yarıda bırakarak Paris'e geçti. Orada Fransız dili ve edebiyatını yakından inceleme fırsatı bulan Hidâyet, ilk öykülerini Paris'te yazdı. Dört yıl sonra Tahran'a döndü. 1936'da Hindistan'a giderek Sâsânî Pehlevîsi ve Sanskritçe öğrendi. Budizmi inceledi ve Buda'nın bazı yazılarını Farsçaya çevirdi. İran'a döndükten sonra bir süre devlet memurluğu ve tercümanlık yaptıysa da bu görevlerinde uzun süre çalışamadı. 1950'de tekrar Paris'e giden ve zaman zaman bunalımlar geçiren Hidâyet, 9 Nisan 1951 günü, yine böyle bir bunalım sonrası, havagazıyla intihar etti. Sâdık Hidâyet, Seyyid Muhammed Ali Cemalzâde'den sonra, Bozorg Alevî ve Sâdık-ı Çûbek ile birlikte İran edebiyatında modern öykücülüğün kurucularındandır.

Başlıca Yapıtları:

Öykü: *Zinde be-gûr* (1930; *Diri Gömülen*, Çev. Mehmet Kanar, YKY, 1995), *Se katre hûn* (1932; *Üç Damla Kan*, Çev. M.K., YKY, 1999), *Sâyerûşen* (1933; *Alacakaranlık*, Çev. M.K., YKY, 2001), *Seg-i vilgerd* (1942; *Aylak Köpek*, Çev. M.K., YKY, 2000). **Roman:** *Sâye-i Moğul* (1931; Moğol Gölgesi), *Aleviye Hânum* (1933; Aleviye Hanım), *Bûf-i kûr* (1937; *Kör Baykuş*, Çev. Behçet Necatigil, Varlık Yayınları, 1977; YKY, 2001), *Haci Aga* (1945; *Hacı Aga*, Çev. M.K., YKY, 1998). **Oyun:** *Pervîn Duhter-i Sâsân* (1930; Sâsân Kızı Pervin), *Mâzyâr* (1933). **İnceleme-Araştırma:** *Fevâyid-i giyâhhâri* (1927; *Vejetaryenliğin Yararları*, Çev. M.K., YKY, 1997), *İsfehân nısf-i cihân* (1931; Isfahan: Yarım Cihan), *Terânehâ-yi Hayyâm* (1934; *Hayyam'ın Terâneleri*, Çev. M.K., YKY, 1999), *Folklor yâ ferheng-i tûde* (Folklor ya da Halk Kültürü).

Mehmet Kanar 1 Ocak 1954 tarihinde Konya'da doğdu. Yükseköğrenimini İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Arap ve Fars Dilleri ve Edebiyatları bölümünde tamamladı. 1998'den beri aynı üniversitede Fars Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı başkanlığı görevini yürütüyor.

Özellikle Sâdık Hidâyet'ten yaptığı çevirilerle tanınan Kanar, ayrıca Fars dili ve edebiyatı üzerine ders kitapları, sözlükler (örn. *Büyük Türkçe-Farsça Sözlük*, 1993) ve derlemeler (örn. *Modern İran ve Afgan Öyküleri Antolojisi*, YKY, 1995; *Peri Şahının Kızı*, YKY, 2010) hazırlamış, inceleme ve çeviriler yayımlamıştır.

Sâdık Hidâyet'in
YKY'deki kitapları:

Diri Gömülen *(öykü, 1995)*
Vejetaryenliğin Yararları *(inceleme, 1997)*
Hacı Aga *(roman, 1998)*
Hayyam'ın Terâneleri *(inceleme, 1999)*
Aylak Köpek *(öykü, 2000)*
Kör Baykuş *(roman, 2001)*
Alacakaranlık *(öykü, 2001)*
Hidâyetname *(2005)*

Sâdık Hidâyet üzerine:
Kör Okur *(Oğuz Demiralp, YKY, 2001)*

SÂDIK HİDÂYET

Vejetaryenliğin Yararları

Farsça aslından çeviren:
Mehmet Kanar

İnceleme

YKY
İSTANBUL

Yapı Kredi Yayınları - 861
Edebiyat - 214

Vejetaryenliğin Yararları / Sâdık Hidâyet
Özgün adı: Fevâyid-i giyâhhâri
Farsça aslından çeviren: Mehmet Kanar

Kitap editörü: Berna Kılınçer
Düzelti: Alev Özgüner

Kapak tasarımı: Nahide Dikel

Baskı: Şefik Matbaası San. ve Tic. Ltd. Şti.
Turgut Özal Cad. No: 137 İkitelli/İstanbul

1. baskı: İstanbul, Ağustos 1997
3. baskı: İstanbul, Şubat 2010
ISBN 978-975-363-691-1

© Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş., 2008
Sertifika No: 12334
Bütün yayın hakları saklıdır.
Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında
yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş.
Yapı Kredi Kültür Merkezi
İstiklal Caddesi No. 161 Beyoğlu 34433 İstanbul
Telefon: (0 212) 252 47 00 (pbx) Faks: (0 212) 293 07 23
http://www.ykykultur.com.tr
e-posta: ykykultur@ykykultur.com.tr
İnternet satış adresi: http://alisveris.yapikredi.com.tr

İÇİNDEKİLER

Önsöz • 11

BİRİNCİ BÖLÜM
Mide Fedaileri • 13

İKİNCİ BÖLÜM
İnsanın Doğal Besini • 18

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
Besinlerin Kimyasal Tahlili • 24

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
Vejetaryenliğin Tarihi • 29

BEŞİNCİ BÖLÜM
Etin Zararları • 38

ALTINCI BÖLÜM
Yiyeceğin Pişirilmesi • 43

YEDİNCİ BÖLÜM
Ahlak ve Vejetaryenlik • 46

SEKİZİNCİ BÖLÜM
Vejetaryenliğin Üstünlüğü • 54

DOKUZUNCU BÖLÜM
Deneyler • 58

ONUNCU BÖLÜM
Ekonomi ve Vejetaryenlik • 62

ON BİRİNCİ BÖLÜM
Eleştirilere Yanıtlar • 65

ON İKİNCİ BÖLÜM
Sonsöz • 72

Midelerinizi hayvan mezarlığı yapmayın.

Ali b. Ebi Talib

Bu kitapçığı doğruluk ve dürüstlük yanlılarına armağan ediyorum.

Önsöz

Dünyayı yaratan Tanrı'nın adıyla.

İnsanoğlunu sürekli baskı altında tutan gereksinimler arasında en çetin ve yaygın olanı yeme gereksinimidir. Bu gereksinim yaşamla bağlantılıdır. Çünkü tükettiğimiz güçlerin karşılanması ve bedenimizin zayıf kalmaması için yiyeceklerle onun yerine güç bulmak zorundayız. Yaşam, sönmemesi için sürekli yanıcı maddeyle beslenmesi gereken ateşkedeye benzer.

Açlık öylesine acımasız bir komutandır ki onun zulmü bir an bile rahat bırakmaz bizi. Yaşamak için yemek gerek! Bugün yemeli, yarın yemeli, hep yemeliyiz. Kör ve vahşi bir istek, sağır ve zorunlu bir gereksinim bizi bu işe zorlar hep. Hayvanlardaki tüm hisleri ve iradeyi aynı gereksinim kendine çekmiştir. Öte yandan, vahşi yaşam sürdüren insanlar yemek dışında başka bir zevk ve mutluluk bilmezler. Uygar insanlar yüce fikirler peşinde olsalar da yeme içme konusunu düşünmekten geri durmamışlardır. Bedendeki tüm organlar midenin kölesi olup, yiyecek aramaya yararlar. Dış duygular bu telaş içinde yol göstermeye çalışırken, psikolojik davranışlar da yiyecek elde etmeye ve bunların iyi veya kötü olduğunu ayırt etmeye yarar. Bu içgüdüsel istek hayvanlarda çok daha hassaslaşmıştır. Her hayvan kendi bünyesine ve gereksinimlerine uygun olan yiyeceği titizlikle ayırt ederek yer. Ancak, bu yasaya tek başkaldıran canlı insanoğludur. Sanırım bu duygu uygar insanda yoktur. Her insan toplulu-

ğunun seçtiği yiyecek diğer gruptakinin yiyeceğiyle çelişkilidir. Belirli bir yöntem de izlenmemiştir bu seçimde. Bu da insanın diğer canlılar gibi kendi yiyeceğine güvenmediğinin göstergesidir. İnsan yaşamında seçilen yiyecek tarzı kadar önemli bir şey olamaz. Çünkü hepimiz yaşam ışığımızı yiyecekten alırız. Zihinsel özelliklerimizle bedensel güçlerimiz üzerinde yadsınamaz bir etkisi vardır bunun. İnsanoğlunun uygarlık tarihi yiyecek üstüne kurulmuştur. Kargaşalar, saldırılar, savaşlar, göçler, sınıflararası kin güdüşler, ülkelerde baş gösteren ayaklanmaların temel nedeninde hep besin sorunu yatar.

Önemli olan şey şunun bilincinde olmaktır: Doğal ürünlerle dolu dünyamız bizim gereksinimlerimize göre düzenlenmiştir. Renk renk yiyecekler arasında hangisinin beslenme açısından daha doğal, ahlaksal, sağlıklı ve tercih edilir olduğunu bilmeyiz.

Hayvanları üç gruba ayırmışlardır: Otobur, etobur ve her şeyi yiyenler. Görünüşe göre, insan kendisini üçüncü grupta değerlendirmektedir. Biz de felsefe ve tabiat bilimleri ile gözlemlerimizden yola çıkarak insanın yanıldığını, onun doğal ve sağlıklı besininin bitkilerden ibaret olduğunu göstermeye çalışacağız. İşte bu, kitapçığımızın asıl konusunu oluşturmaktadır.

Paris, 18 Mordad 1306
[27 Temmuz 1927]

BİRİNCİ BÖLÜM

Mide Fedaileri

Konuya girmeden önce otoburluk alışkanlığından kaynaklanan zulüm ve yırtıcılığı göz önüne getirelim. Et yeme gereksinimi ya da lezzetinin her gün binlerce evcil hayvanın öldürülmesine neden olduğunu biliyor musunuz acaba? Avlaklarda, balıkçılarda, tavukçularda vs yerlerde her gün kurban edilmeye mahkûm biçare ve sayısız hayvan ordusunu sayacak olursak, bu hassas varlıkların sayısı dört yüz milyonu aşar. Bunlar her yıl insanoğlunun fasitleşmiş tat alma duygusu ve mide düşkünlüğü uğruna öldürülmektedirler. Yapılan hesaba göre, bu uğursuz katliamdan oluşan kan selinde rahatça gemi yüzdürülebilir. Ama bunların kurban edilişleri o kadar da kolay gerçekleşmiyor. Öldürmeden önce hayvana vahşice davranıyorlar. Hayvan sürüleri uzak şehirlerden on beş veya otuz gün boyunca sopa veya kamçı darbeleri altında nakledili yor. Hayvanlar yorgunluktan yığılacak olsalar, üvendirelerle kaldırılıyorlar. Kimi zaman birkaç gün yemeden içmeden yakıcı güneş altında ya da pis ve kokmuş ağıllarda bırakılıyorlar. Bunlardan bazıları ölüyor. Ya da biri doğuracak olsa, sürüden geri kalmasın diye yavrusunu annesinin gözü önünde kesiyorlar. Hayvancıklar daha yol yorgunluğunu atmadan kamçıyla mezbahaya gönderiliyorlar. Bu pis ve hüzün verici binaya girer girmez yürek sıkıştıran kan

kokusu, nemli zemin, her yandan akan taze kan, hayvanların canhıraş feryatları, kendi kanına bulanmış ve seğiren cesetler, iki tarafına leş asılmış yarı canlı cılız atlar, leşleri satın almak için koşuşturan kasaplar, öte yandan koyunların iniltisi, uğultular, insanların küfürleri, bağırıp çağırmaları. Zavallı hayvanlar bu çirkin manzaradan, kokuşmuş et kokusundan ve kardeşlerinin kanından kendi başlarına gelecek korkunç macerayı tahmin ediyorlar.

Onları ağırlayanlar, yırtıcı ve tamahkâr çehreleriyle yaklaşıyorlar. Her birinin elinde kanlı bir bıçak ve satır. Önlükleri kararmaya yüz tutmuş ve pıhtılaşmış kanla parlıyor.

Sonra hayvanları zorla birbirinden ayırarak, sürükleye sürükleye bir köşeye götürüyorlar; ayaklarını bağlayıp büküyorlar. Hayvan ayağa kalkmaya yeltense tekmeyle, zorla yere yıkıyorlar. Bu canavarların elinden canını kurtarmak için delicesine çırpınıyor hayvan. Ama kasap onun başını büktüğü gibi parçalıyor boğazını bıçakla. İşte o zaman kan fışkırmaya başlıyor. Ciğerlerinden her hava çıkışında boğuk bir ses geliyor ve etrafa kan saçılıyor. Daha sonra bir süre çırpınarak kan revan içinde kalıyor. Henüz canı çıkmamışken başını vücudundan ayırıyorlar. Hayvanın birkaç dakika önce hayat dolu o parlak ve siyah gözlerine ölümün perdesi iniyor. Dili kanlı köpüklerle ağzından sarkıyor. Sonra karnını yarıp mide ve bağırsaklarını çıkarıyorlar. Dışkı kokusu, havaya yükselen buhar ve üstünde sinek ve sivrisineklerin uçuştuğu kokuşmuş galiz kan çirkin ve korkunç bir görünüm alıyor.

Kasaplar hayvanın bağırsak ve kanına ellerini daldırdıktan sonra derisini ayırıyorlar. Sonra hayvanların titrek cesetlerini, kesik başları, morarmış şakakları, parçalanmış karınları, öldürülmeden önce vurulan sopa ve kamçı izlerinin belli olduğu kırmızı ciğerleriyle arabada bir kancaya asarak ya da at sırtında kasap dükkânlarına gönderiyorlar. Onlar da bu leşleri paramparça ediyorlar. Elleri, önlükleri yeniden kan içinde kalıyor. Öldürülen hayvanın bu parçaları da satışa çıkıyor.

İnsanlar midelerini bu murdar etle dolduruyor. Her evden yemek sırasında, bin bir şekilde süslenen, kızartılıp pişirilmiş

adalenin mide bulandıran kokusu yükseliyor. Çocuğu, kadını, erkeği bu parçaları yiyor. Bunlar terbiye, ahlak zarafeti, namus, iffet ve şefkatten dem vuran insanlar! Yargıç, imam, öğretmen, şair, edip, ressam, yazar ve hayatta para ve boğaz düşkünlüğünden daha yüce emellerin olduğunu sanan herkesin midesi, düşünmek istedikleri vakit, bu canlıların leş ve pıhtılaşmış kanlarıyla dolu!

Bu hal, hayvanlara işkence etmek bir yana, hiç gerek yokken insanın acıma duygularını ve doğadaki varlıklarla birleşmesini kendi içinde zorla bastırması nedeniyle çok korkunçtur.

Bunlar, insanların sütünü sağdığı, yünlerini giydiği, çocukların oyun arkadaşı olan zararsız ve evcil hayvanlardır. Bu da yetmiyormuş gibi kanlarını içmek isterler. Şefkat! Ne saçma ve boş bir kelime! Birazcık hassas kalpleri olsa, kamu ve özel sektördeki mezbahalarda kesilen tüm hayvanların acizlik ve yakarış dolu bakışlarını, acılı inleyişlerini ve uğradıkları işkenceyi düşünseler, canlıların etini yemekten nefret edeceklerdir.

Piyer Lörmit (La Croix, 1926) bir makalesinde şöyle yazar: "Bir tren katarının mezbaha önünde durduğunu gördüm. Zavallı hayvanlar korku içinde dışarı çıkıp taş döşemelerin üstünde yürümeye başladılar. Bellerine bir deste bıçak bağlanmış kanlı önlükleriyle adamlar gelip gidiyordu. Her yerden kan akıyordu. Korkudan çılgına dönmüş koyun ve kuzuları kesiyorlardı orada... Bir inek ve buzağısı katillere teslim olmuş ve bedbaht başlarını birbirlerine dayamışlardı. Öfkeli sahibin değnek darbeleri onları sersemleştirse de...

"Bu binanın her tarafından merhamet görmeye mahrum, toplu kıyım yapılma amacı dışında yaşama hakkı verilmeyen hayvanların canhıraş iniltileri duyulmaktaydı."

Yüreğimizden gelen doğal, yapmacıksız duyguları zorla bastırmadığımız sürece insanın içinde diğer canlıları öldürme ve canını yakmaktan nefret etme duygusunun var olacağı açıktır. Ve yine hiç kuşku yok ki, insanlar yedikleri hayvanları bizzat kesmek zorunda kalsalardı, çoğu et yemekten vazgeçerdi. Bu

*Bazı adlar özgün metindeki yazımıyla bırakılmıştır. (Yay. N.)

doğal başkaldırı, kanlı yiyeceklerden nefret vejetaryenlerde birkaç ay sonra daha da artar. Doğal duygularımızı küçümseyip bunu yufka yürekli olduğumuz şeklinde yorumlamamalıyız. İnsanın öldürmekten nefret etme duygusu kadar doğal bir şey olamaz. Çünkü öldürmek için yaratılmış değildir. Hayvanlar bunu algılayamazlar. Yaşamaya saygıyı ve insanın yaratılışında mevcut olan işkence ve mücadele özelliğini göz önünde bulundurmak gerek. Çünkü bunlardan daha şerefli bir şeyimiz yok.

Hayvanları üzmek ve öldürmek, insanlık şeref ve makamına edilmiş küfürdür. Hayvanların varoluşları, dünyaya gelişleri, oyun ve sevinçleri, acı çekmeleri, ana şefkatleri, ölüm korkuları, vücutlarında uyanan istekler, ölüm ve yazgıları, tümü insanınkine benzer. Onların ruhlarının daha aşağıda olduğu söylenir. Olsun; ama yine bizim gibi acıyı ve mutluluğu hissederler. Onların aşağıda olması bize ağabey sorumluluğunu getirir; onlara zulüm ve gardiyanlık etme hakkını vermez. İnsanların yediği et, kendilerini savunamayan günahsız ve zararsız varlıkların çektiği acı ve işkencedir. Dökülmüş kanları intikam çığlığı atar; insana ve üstünde yaşadığımız gezegene lanet okur.

Öyle kimseler vardır ki bir hayvanı incitemezler, ama dolaylı olarak başkalarını bu zarif işe zorlarlar. Et yiyen herkes hayvanı bizzat öldürsün ya da bu kişiler gidip ömürlerinin bir saatini o güzel manzarayla geçirsin bakalım. O leziz yiyeceklerin kendileri için nasıl hazırlandığını görsünler! Allahtan, işledikleri toplu kıyım cinayetleri gözden uzak olsun diye mezbahaları şehir dışına kuruyorlar. Mezbaha iki ayaklı hayvanın icadıdır. Hiçbir yırtıcı ve kan dökücü canlı, yemini bu denli rezilce yemez! İnsan, kurtların ve yeryüzündeki kan dökücü canlıların yüzünü ağartmıştır!

Mezbahalarda çalışan insanların karanlık beyinlerinde tek bir düşünce yerleşip kalmıştır: Para ve çıkar. Onlar için öldürmek, kâğıt yırtmak gibi bir şeydir ve ahlaksal duygudan tümüyle yoksundurlar. Dahası var: Amerika'da bir kasabın bir cinayet hakkındaki tanıklığı asla kabul edilmez; onun mesleği hakir görülür. Ama onun hakirliği, et yiyen herkesin taksiridir. Mesela deri satmak için hamile koyunun başını kesip yavrusunu canlı

canlı karnından çıkarırlar ya da hamile hayvanın karnına tekme atarlar. Böylece hayvan yavrusunu düşürür. O zaman yavrunun başını anasının gözleri önünde keserler. Hayvanın derisini yüzdükten sonra, bedeni et yerine köpük ile kaplı ve kaygan maddeden oluşan cenini satmak için şehirde dolaştırırlar. Hayvanın morarmış cesedinden durmadan kan damlar. Bu da İran'a özgü ne güzel bir gösteri ama!

İnsanoğlunun zalimce yaşamı neden başkalarının o kadar acı çekmesine neden olsun? Başka canlıların mutluluk ve sevincini yok etmekten ne çıkarı olabilir? Acaba onun uygarlığı günahsızların kanıyla bulanmaya mı bağlı? Ne ekerlerse onu biçecekler. İnsan kan döküyor, zulüm tohumu ekiyor. O halde sonuçta savaş, acı, yıkım ve toplu kıyım biçecek. İnsanlık ilerlemeyecek, huzur bulmayacak; mutluluk, özgürlük ve barış yüzü görmeyecek etobur olduğu sürece.

Bu yanılgı tek bir şeyden kaynaklanıyor: İnsan yaşamak için öldürmek zorunda olduğunu, etin kuvvet verici bir besin olduğunu ve yemezse öleceğini sanmış bir kere. Gerçekten de insan yaşamı için et yemek kaçınılmaz bir gereksinim mi? İnsanoğlu her gün işlediği birkaç milyon cinayeti bu gerekçeyle affettirecek aklı sıra!

İnsanın yaşamı et tüketimine mi bağlı? Gerekli ve yararlı olmadığı halde hayvansal besinler insanın kuvvetini mi arttırıyor? Ya da zararlı mı? Sağlık ve yaşamın karşısında mı? Değerlendirmek gerek.

Bu, dermansız bir dert, tarif edilmez bir cinayet ve en utanç verici rezalet olacaktır. Biz burada, biyoloji, anatomi, fizyoloji ve kimya ile doktorların düşüncelerine ve deneyimlerine dayanarak, etin insan bedeni için gerekli olmadığı gibi, her bakımdan insan toplumuna ağır zararlar verdiğini ve beden için ancak öldürücü bir şey olduğunu kanıtlamaya çalışacağız.

Brüksel, 18 Eylül 1926

İKİNCİ BÖLÜM

İnsanın Doğal Besini

İnsanın vejetaryen olmasını güçlendiren kanıtlar sanıldığından daha açık ve hissedilir şekildedir. Her şeyden önce doğaya bir göz atacak olursak, bu mahir kimyagerin yeryüzündeki her varlığın yiyeceğini kılı kırk yaran bir bilimsellik içinde onun bünyesine uygun olarak hazırlayıp sunduğunu görürüz. Öyle ki bunlar, onun sırları karşısında saygı ve temkinle başımızı eğmek zorunda bırakır bizi. Mesela bir bitki bataklık için, diğeri çöl için yaratılırken, bir hayvanın ağzı otlamak, diğerinin dişleri parçalamak için yaratılmıştır. Yani her biri bünyesine ve bedensel gereksinimlerine yaraşır şekilde ve binlerce yüzyıl sürecinde bir yiyeceği kabul etmiştir. Bir kamış bataklıktan alınıp çöle dikilirse derhal kurur; meyve yiyen bir maymuna et yedirilirse çok geçmeden hayvanın kılları dökülür ve hastalanır. Aynı şekilde her yiyecek değişikliği daima düzen bozukluğu, rahatsızlık ve ölüm getirir. Çünkü doğanın değişmez yasalarına aykırıdır.

İnsan, yapısı itibarıyla yasalar dışında kalan ve diğer canlıların yaşamlarını düzenleyen bir varlık değildir. O da tabiattan doğmuş ve hayvanların evrimi sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu nedenle yakından bağlıdır onlara. Her bakımdan diğer canlılarla karşılaştırılacak olursa, insanın ne yırtıcı, ne de otlayıcı hay-

vanlara benzediğini görürüz. İnsanın bedeni et yiyecek şekilde yaratılmış olsaydı, yırtıcı hayvanlar gibi vahşi hayvanların peşinden koşup, canlı avı pençe ve dişleriyle parçalayarak ham eti, damarı, siniri, derisi ve kemiği ile birlikte yiyebilmesi gerekirdi. Oysa o kendini, yetiştirilip öldürülen, hazırlanıp pişirilen hayvan kaslarını yemeye ikna etmiştir. Bunların tümü doğaya aykırıdır.

İnsan, yapay yiyeceğin bedeninin bir parçası olması amacıyla bir hazım cihazı geliştirmeyi de unutmuştur. Çünkü insanın bünyesi tümüyle meyve yiyen maymunların bünyesine benzer. Sindirim sistemi, dişler, mide, bağırsak ve tüm iç yapısı tıpkı büyük maymunlarınki gibidir. Hatta maymunun köpekdişleri insanınkinden daha uzundur. Bununla birlikte onların yiyecekleri sadece meyve ve bitkilerle sınırlanmıştır. Şu halde insanın kendi yiyeceğini doğrudan doğruya doğanın elinden alması gerek. Gerçekten doğa, yaşam kaynağı güneşin ışınları altında olgunlaşan lezzetli meyve şeklinde sunmaktadır besini. İnsanın öldürülmüş hayvan leşlerini allayıp pullayarak ve doğal yiyecekleri hazırlayarak tat almaya çalışmasına gerek yoktur (Bu bölüm, bu satırların yazarının *La Béte Humaine* adlı eserinden bir parçadır ve Mayıs 1926'da *Protection* dergisinde basılmıştır).

İnsan bünyesinin etobur olduğu ve her şeyi yiyebilecek şekilde yaratıldığı sanılmış ve durmadan tekrarlanmış, bütün insanlar da bu konuda biraz olsun düşünmeden, inanmışlardır. Oysa bu, gerçekle ilgisi olmayan saçma bir masaldır. İnsan yirmi yüzyıl boyunca yapay ve bozuk besin kullanılmasına, yanılgı ve hata dolu geleneklerine bakıp besinlere canının istediği gibi güvenemez. Tabii bilimler, fizyoloji vs bilim dallarında yapılan araştırmalar, sağlıklı ve doğal yiyeceğimizi saptamakta bize yol göstermektedir. Antropoloji bugünkü doğal olmayan alışkanlıklarımızın tersine, bu konuda bize açık ve dakik bilgiler vermektedir. Bu da umutlanmamız için bir nedendir. Çünkü veriler eski geleneksel besinlerimizi onaylasaydı, şimdiki durumumuz asla iyiye gitmez, rahatsızlıklar ve ahlaki çöküntü yerli yerinde kalırdı.

Ünlü anatomi bilgini Kuviye, *Le Cours d'Anatomie Camparée* adlı eserinde şöyle der: "İnsanın doğal besini onun bünyesine uygun olup, genellikle meyveler, kökler ve bitkilerin sulu kısımlarıdır. Eller bunları rahatça toplamaya yarar. Bir yandan çeneler kısa ve güçsüzken, öte yandan köpekdişleri diğer dişlerden uzun değildir. Bu dişler insanın et yemesine ya da hayvan etini parçalamasına izin vermez." Bir başka yerde de şöyle yazmıştır: "Bir hayvanın bağırsakları taze eti hazmedecek şekilde yaratılmışsa, çene yapısının da yemi yutacak şekilde olması gerekir. Yani pençeleri yakalayıp parçalamak, dişleri kesmek ve parçalara ayırmak, bütün hareket organları kovalayıp yakalamak ve duyuları da avı uzaktan görmek için. Yine gizlenmek ve kurbanını hile ile yakalamak için doğanın onun beynine gereken istekleri yerleştirmiş olması gerekir. İlk insan büyük maymunlara benziyor, bitki taneleri ve meyvelerle yaşıyordu. Nitekim tırnakları, dişleri, kasları ve anatomik yapısı bize bunu ispat eder."

Darvin, Hekel, Huksley, Florens gibi büyük tabiat tarihi bilginleri bu konuda görüş birliği içindedirler ve her biri insanın meyve yiyen bir canlı olduğunu kanıtlamışlardır (Bu satırların yazarının *İnsan u Heyvan* [İnsan ile Hayvan], Tahran, birinci baskı, s.47-66 adlı eserine bakınız).

Şimdi insanın sindirim sistemini etobur, otobur ve her şeyi yiyen hayvanlarla karşılaştırarak bunlardan hangisine benzediğini görelim: Her şeyden önce insanın dişleri meyve yiyen iri maymunların dişlerine benzer. Çünkü yırtıcı hayvanlarda kesicidişler çok küçüktür. Köpekdişleri ise bunun aksine kalın ve uzundur. Öğütücüdişler sivri ve keskindir. Böylece avladıkları hayvanları parçalayıp etlerini parça parça ederek yutarlar. Otoburların uzun kesicidişleri vardır ve köpekdişleri diğer dişlerden uzun değildir. Öğütücüdişler geniş ve düzdür. Kısaca, meyve yiyenler, maymunlarla aynı seviyede dişe sahiptir ve sadece köpekdişleri belli belirsiz yükselir, ancak parçalama işlemini gerçekleştiremez. Öğütücüdişler ne keskindir, ne de yaygın. Yani ne eti parçalamaya ne otu çiğnemeye yarar. Sadece tane ve meyveleri yemek için kullanılır.

Köpek gibi etobur bir hayvanın dişleri, atın çenesi ve her şeyi yiyebilen domuzun ağzı asla insanınkine benzemez.

İnsan midesi etobur hayvanların midesinden çok daha ince ve güçsüzdür. Oysa etobur hayvan, çiğnenmemiş et parçasını derhal yutar ve ezerek hazmeder. Etoburların dişleri yaygın ve bir sırada olmadığı için çiğ eti çiğnemeden yutarlar ve bunun hazmını mide kaslarına bırakırlar. İnsan midesindeki salgı bezi, ette bulunan fazla azotu otoburlarda olduğu gibi amonyağa dönüştüremez. Mide salgıları ve pankreas bezi eti çözündüremez. İnsan karaciğerinin etteki azotu uzaklaştıramaması gut, romatizma ve sinir hastalıklarına yol açar.

Öte yandan etoburların bağırsakları kısadır ve bozuşmuş et orada durmaz. İnsan bağırsaklarının uzunluğu onun etobur olmadığının bir başka delilidir. Çünkü insan bağırsaklarında kalan et kokuşur ve öldürücü mikroplar üretir. Aynı şekilde bağırsaklarda bozulmaya yol açar. Nitekim bağırsak rahatsızlıkları ve apandisit bu bozulmanın sonucunda ortaya çıkar.

Tırnaklarımızı aslan pençesiyle karıştırmamalıdır. İnsanın eti kemiksiz olarak yemesi, kemiği ayırdıktan sonra yediği kasların doğal bir yiyecek olmadığını gösterir. Çünkü beden için madensel tuz çok önemlidir ve etoburlar bu gereksinimi kemikten karşılar. Tam olarak besinimizi etten almak istersek, yırtıcı hayvanlar gibi kemikleri de yemeliyiz ki vücudumuz fosfat alsın.

Her şey insanın etobur olmadığını göstermektedir. Yalnız iç yapısı meyve yiyici olarak yaratılmakla kalmadığı gibi, dış yapısı, yaşama tarzı, gelenekleri, davranış ve aklı da etobur olmadığını kanıtlamaktadır. İnsanın ağzı, avını yutabilmek için etoburların ağzı gibi açılmaz. Dili yumuşaktır. Suyu yalayarak içmez. Elleri pençesizdir. Köpekdişleri diğer dişlerden yüksek değildir. Gözü, etoburlarda olduğu gibi karanlıkta görmez. Canlı hayvan kokusunu uzaktan almaz. Bırakılsa, uzayan tırnaklarıyla en küçük bir kuş ya da hayvanı bile parçalayamaz. Kolayca ağaca tırmanıp meyve toplayabilir. Ama sıçrayarak vahşi hayvanları koşarken yakalayamaz. Çiğ veya kokmuş eti yiyemez. Öldürmekten ve kan dökmekten doğal olarak kaçınır. Yırtıcı hayvanlar

avladıkları hayvanı canlı olarak, derisi, damarı, yağı ve sakatatıyla birlikte yer, dişlerini avın bağırsaklarına geçirirler. Otlayan hayvanlar ona alışırlar. Oysa insan yırtıcı hayvanlardan kaçar.

İnsanın duyguları meyveden tat alır. Gözü görmekten, burnu kokusundan, tat alma duyusu tadından haz duyar. İnsan içgüdüsel olarak ölüm görmekten ve kanlı yiyeceklerden nefret eder. Tat alma duygusu henüz bozulmamış çocuk, eti nefretle uzaklaştırır kendinden. Fırsatını buldu mu, meyveyi aşırır. Yiyecekleri arasında meyve az olunca, bu tatlı ve sade yiyecek yerine ona benzeyen veya şekerleme, pasta gibi onun tadını andıran ne varsa hırsla ele geçirip tat alma duygularını aldatır. Bu istek köpek veya kedi yavrularının bir parça kemik için birbirlerine hırlayıp onu zevkle yutmaları kadar doğaldır. Ama insan yavrusuna et yedirilirse, o da etobur olur.

Moris Fozi, *İnsanlığın Düşüşü* adlı kitabında şöyle yazar: "Büyük bir maymunun anatomisi, diş yapısı, içgüdüleri tümüyle bize benzer. İnsan kanıyla sadece onun kanı akrabadır. Öte yandan bir etobur, otobur ve tane yiyen bir hayvanın anatomisi, dişleri, kanı ve içgüdüleri bizimkinden farklıdır. Acaba en basit mantık bile, bizim doğal yiyeceğimizin, büyük maymunların yediklerinden, yani çiğ meyvadan oluştuğunu yadsınamaz şekilde apaçık göstermiyor mu?"

Sadece insanın içgüdüsü onu olgun, çiğ, güzel kokulu, hoş ve leziz meyvelere doğru çeker. Bunlar onun bedenini daha güçlü ve sağlıklı kıldığı gibi, bedenindeki hücreleri onarıp kemikleri kuvvetlendirir. Doğa, içinde yaşayan hayvanlar ve insanlar için kurulmuş bir ziyafet sofrasıdır. İnsan dışında hiçbir varlık kendi besinini hazırlamaya gereksinim duymaz. Oysa insan doğal olmayan bu gereksinimi icat etmiştir, uydurma ve yapay yiyecekler yemektedir. İşte bu yüzden sürekli hasta ve zavallı hale gelmiş, yaşamı baştan başa dayanılmaz kâbus ve korkunç kaygılarla dolmuştur.

Bu gerçekler bu kadar açıkken neden buna göre davranmazlar? Çünkü bu mide meselesidir ve şimdiki insan tüm canlılardan çok ilgi duymaktadır bu konuya. İlk hayvan, doymak bilmeyen bir oburdu ve hayatını sindirim sistemi uğruna feda

eder de sofrasından bir şey eksilsin istemezdi. Bugünün uygar insanı ve yine, derbeder vahşiler, mideleri ve şehvetten başka bir şey görmezler. Korku, ölüm korkusudur ve bünyesinden bir şey eksilip ölüme bir adım daha yaklaşmaktan korkar. Oysa, büyük bir zahmetle, vaktini hazırlamak için harcadığı yaşlandırmayan yiyeceklerin(!) onun bedbahtlığının nedeni olacağını bilmez. İnsan, bilgisizlik ve gevşeklik içinde kendisine hazırladığı yapay zevkten elini çekmek istemez. Sonunda bu, onun kendi uygarlığına ve üstünlüğüne indirdiği bir darbedir. Her şeyi yemek ister. Bindiği dalı kesse bile özgür olmak arzusundadır. Bu korkunç uygarlığı, bu zavallı yaşamı gönül kanıyla kendisi için icat etmiştir ve bu yüzden korkmaktadır. Aslında meyve ve bitki yiyen, ama hevesleri ve böbürlenmesi nedeniyle her şeyi yiyen bir varlık haline gelen insan ya doğal besinini yiyecek ya da yok olacaktır.

Cannes, 22 Aralık 1926

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Besinlerin Kimyasal Tahlili

Besin, organlar yardımıyla emilen ve bedenin tükettiği enerjiyi telafi etmek için kullandığı maddelerden ibarettir. Kimyacılar insan bedeni için gereken maddeleri dört ana grupta toplamışlardır:

1- *Albüminoidler*: Yumurta akında olduğu gibi azot içerirler ve kaslar bu maddeden oluşur. Daha fazla azot içeren maddeler et, yumurta, peynir, tahıl, fasulye, nohut, mercimek, yağlı meyveler vs.

2- *Yağ:* Bazı hayvansal ve bitkisel maddelerde bulunur. Örneğin tereyağı, bitkisel yağlar, zeytin, susam, peynir, badem, ceviz, fındık vs.

3- *Nişastalı maddeler ya da karbonhidratlar:* Bunlardaki doğal şeker kasların beslenmesi için gereklidir. Tahıl, ekmek, patates, kestane, nohut, mercimek, fasulye, taze meyve, süt, bal vs.

4- *Madensel tuzlar:* Kemik dokularını ve bedensel salgıları üretir. Genelde tuz şeklinde görülür. Klorürler, karbonatlar, fosfatlar, hububat kabuğunda, taze meyve ve sebzelerde bolca bulunur.

Bir besinin her bakımdan mükemmel olması için bu maddelere sahip olması gerekir. Oysa mükemmel besinler nadirdir ve genel olarak mükemmel besin elde edilmesi için bazı gıda maddeleri bir araya getirilir. Bu işlem için maddelerin değerle-

rini bilmek gerekir. Aşağıdaki tabloda bazı besinlerin kilogram başına içerdikleri maddeleri gram olarak gösterelim. Bu tablo Avrupa'nın Vorter, Payen ve Kining gibi büyük kimyacılarının tecrübelerine dayanılarak hazırlanmış ve mükemmel besinlerin önüne bir yıldız konulmuştur. (Tecrübelerle sabit olduğu gibi, insan bedeni çalışma halindeyken azotlu maddeleri kullanmaz; şeker yani glikoz, bedende kullanılan tek yakıcı maddedir. Bu yüzden bir beden işçisi için karbonhidrat yani şeker, nişasta ve yağ içeren besinler tamamen yeterlidir.)

Kimyacılara göre insan bedeni bu dört maddeden meydana gelmiştir. Görüleceği gibi besinler arasında ette azot çok, diğer maddeler azdır ve mükemmel besin sayılamaz. Aksine, tahıl gibi besleyici maddeler etten daha fazla azot içerdiği gibi içlerinde bolca nişasta ve mineral de mevcuttur. Bazı tahıllarda azotlu maddeler beşte birden fazla değilse, örneğin pirinçte on beşte birden azsa, ne çıkar bundan? Yeryüzünde yaşayan insanların çoğu tahıl ile yaşıyor. Pirinçte az azot var diye Çinliler ve Japonların diğer insanlardan zayıf olduklarını söylemek mümkün müdür?

TABLO

Besinin adı	Su	Azot	Yağ	Nişasta	Madensel tuzlar
Dört ayaklı hayvanlar (Sığır, koyun vs.)	780	170	50	4-5	9-51
Tavuk eti	780	200	50	4-5	11
(*) Yumurta	756	122	107	5	10
(*) İnek sütü	865	36	40	55	4
Balık eti	740	135	45	55	15
(*) Buğday	140	146	12	679	16
(*) Arpa	130	134	28	636	45
(*) Mısır	177	128	70	599	11
Pirinç	144	64	4	781	6.8
(*) Mercimek	110	265	25	580	16
Patates	760	15	2	200	10
Üzüm	810	7	2	150	5

Kuru incir	290	40	13	634	27
(*) Badem	54	242	537	72	29
Ekmek	330	88	10	550	17
Peynir	346	335	250	550	33.5

Kalori itibarıyla 1 kg. besindeki enerji miktarı

Yağsız et	1150	Pirinç	3510
Yağlı et	2800	Mercimek	3600
Süt	730	Patates	902
Yumurta	1460	Badem	6000
Tereyağı	7580	Kuru incir	3764
Buğday	3500	Çikolata	4880
Ekmek	2718	Mısır	3610

Bu cetvelde de görüleceği gibi, yağlı meyvelerle bademin içerdiği besleyici maddeler ettekinden fazladır. Tahıl, bakliyat, kuru meyveler ve bazı tane sebzeler, etin iki katı fosforik asit ve on katı demir ihtiva eder. Fosforlar sinirlerin kuvvetlenmesi, demir de kan için insanın en önemli besinlerinden biri olarak kabul edilir. Bitkisel gıdaların üstünlüğü işte bu yüzden kesinlik kazanmıştır. Halk etin kuvvet verici bir besin olduğunu sanır, ancak kimyasal analiz bunun tersini göstermektedir.

Dr. Karton der ki: "Her zaman her yerde bütün insanlar için öncelik taşıyan maddeler nişastalı maddeler, tahıl ve yağlardır. Başlı başına kuvvet veren bu maddeler ette çok azdır. Örneğin nişastalı maddeler ette binde 4-5, tahılda binde 6-100, tatlı meyvelerde binde 150-200'dür. Madensel tuzlar bakımından da bir karşılaştırma yaparsak, ette bu oran binde 9-15, ceviz ve tahılda binde 30-50 oranında bulunur."

Bu nedenle etoburlar aşırı ölçüde su içerler. Kemiksiz ette bulunan azot, insan bedeni için fazla ve tehlikeli bir şeydir. Fasulye ve mercimek gibi bakliyattaki azot etteki kadar zehirli olmasa da, bunun da aşırı tüketimi zararlı olacaktır. Ekmek, yağlı meyveler ve bazı sebzelerde bulunan azot miktarı insan bedeni için yeterlidir. Çünkü insan havadan da azot alır. Yağlı meyvelerdeki ısıtıcı maddeler ettekinden beş kat fazladır. Badem ve

ceviz, besin olma özelliği ile çok önemlidirler ve uzun bir süre insanı tok tutarlar. Kuru incir çok kuvvet vericidir ve tek başına insan bedenini besleyebilir.

İnsanın et yerine tahıl, meyve vs kullanması çok kolaydır. Taze sebze ve meyveler, madensel tuzlar ve doğal şeker içerir; güneş ışınlarının gücü de bunlarda toplanmıştır ve tümü beden için gerekli maddelere sahiptir.

Hayvansal yağ midede hazmedilmediği gibi midenin çalışmasını da ağırlaştırır. O halde bedenin kendi yağını kendi yapması gerekir. Daster şöyle yazar: "Duma Businyol, Payen Liyebig, Pruz Maylen, Edvard Florens Şov ve daha sonra Bertelo ve Klod Bernar'ın katıldığı ünlü tartışmanın sonucunda hayvanın, kendisine verilen yağla semirmediğini, nebat için de aynı şeyin söz konusu olduğunu, ancak bir başka yolla onun kendi yağını kendisinin yaptığını ispatlamışlardır."

Otobur hayvanlar yiyeceklerini kimyasal ayrıştırma yoluyla hazırlamazlar. Bununla bedenleri için gereken maddelerin tümünü sadece sebzelerden alırlar. Yağ, fasit bir madde olup tamamı ateş yakınında oluşmuştur. Aynı rengârenk çeşniler ve yapay ekşiler de beden için zararlıdır. İnsanın doğal besini olan meyve ne pişirilmek ister, ne de biber veya zerdeçal ister. Bunlardan başka, besinlerde çözünebilir kimyasal maddeler dışında "vitamin" gibi hayati önem taşıyan çok önemli başka unsurlar da vardır. Vitamin sadece bitkilerde bolca bulunur. Çünkü hayvan bedeni bunu terkip edemez. Etobur hayvanlar kurbanlarının kemik ve kanlarını otladıkları bitkilere borçludurlar. Fakat bu hayati önem taşıyan maddeler ilk kuvvet ve özelliklerine sahip değildir. Çünkü hayvanın bedeninde çözünüp kullanılmışlardır. Bu yüzden et, insan bedeni için uydurma ve doğaya aykırı bir besindir.

Ceviz, hindistancevizi, badem gibi kuru meyveler ile taze meyveler hayati önem taşıyan maddelere ve güneşin hayat veren gücüne sahiptir. Aynı şekilde, gerekli tuzları da içerirler ve kolayca midede hazmedilerek geride zehirli madde bırakmazlar. Elma, olgunlaşmış olması ve az yenilmesi şartıyla dokuları pek güzel onarır. Hintmuzu, badem, hurma gibi bazı nişastalı

maddeler güç verici besinlerdir ve tropikal bölgelerde yaşayan insanlar sadece bunlarla beslenir.

Kimyasal çözünmeye fazla güvenmemeliyiz. Acaba hayvanlar kendi yiyeceklerini çözündürüyorlar mı? Acaba ot ve meyve yiyen hayvanların dokuları yağ, azot, nişastalı maddeler ve madensel tuzlardan oluşmamış mıdır? Bu maddelerin tümünü beden yapmalıdır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Vejetaryenliğin Tarihi

Vejetaryenliğin tarihi insanoğlunun yeryüzünde varoluşu ile birlikte başlar. Nitekim bilimsel olarak kanıtlandığı gibi insan büyük maymunlar gibi tropikal ormanlarda yaşamış ve yiyeceğini sadece meyveler oluşturmuş, milyonlarca yıl aynı yiyecekle yaşamıştır. Ancak deprem gibi bazı beklenmedik olaylar nedeniyle başka bölgelere göç etmiş, iklim değişikliği yüzünden meyve bulamayıp aç kalınca, kendini savunmak için öldürdüğü hayvanların etini yemek zorunda kalmış ve ateşi bulduktan sonra bu alışkanlığını sürdürmüştür.

Profesör Bunge, bilimsel kitabı *Le Droit c'est la Force*'da şöyle yazar: "İnsan öncesi zamanlarda, insanın ataları büyük maymunlar gibi ağaç dallarında yaşıyor ve meyvelerle besleniyorlardı. İnsan bedeninin yapısı da bunu göstermektedir. Çünkü meyve ve ot yiyecek şekilde bağırsaklara sahiptir. İnsan sürüngen hayvan yaşamını terk edip de dik durmaya geçince yiyeceği de değişti ve et ile bitkileri bir arada yedi... Ancak bu yiyecek değişikliği sonucunda insan bedeni zehir üretti ve hastalıklar ortaya çıktı. Et besini, kısa bağırsaklar ister. İnsanda hazım borusunun yolu oldukça uzun olduğu için et burada kısa zamanda bozulur. Bu yolla kapılan hastalıklar irsileşmeye başlar ve gittikçe şiddetlenir. Özellikle bu hastalıklar aynı kanı taşıyan akrabalardan doğan çocuklarda kendini gösterir."

Alman profesör Hair, ilk insanın yiyeceği hakkında şöyle der: "Meyve ağacı dikimi ve tahıl tarımı çok eski zamanlara kadar uzanır. O zamanlar meyve tüketiliyormuş. Fosil haline gelmiş elma ve armutlar bulunmuştur. Bunları ikiye ayırıp kış azığı olmak üzere kurutuyorlarmış."

Irkların en eski ikametgâhlarını deniz kenarlarında ahşap evler oluşturmuştur. İsviçre'de "Wangen Robenhausen, Cocice"de orman meyveleri kömürleşmiş kümeler halinde bulunmuştur. İnsanlar kış azığı olsun diye bunları kurutmuşlardır. Kulübelerinden başka burada eldeğirmenleri de bulunmuştur.

Bordo, *Besin Tarihi* adlı kitabında şöyle yazmıştır: "Meyve kadar eski ve yaygın kullanım alanı olan bir besin bulunamaz. Bunların toplanması sadece ilk insanların geçim kaynağı olmuştur. İyi meyvelerin yetiştiği ılıman bölgelerde yaşayanlar yıl boyunca bu ürünle yaşamlarını sürdürürler. Nerede meyve ağaçları dikilmişse, oranın tarihi tarım uygarlığının başlarına kadar gider."

Profesör Foye şöyle yazar: "İnsan anatomisine göre ilk insanlar etobur değil, meyve yiyen varlıklardı. Bu durumda Darwin'in sözüne inanılabilir. Gustav Lubon'un sandığı gibi yırtıcı değil, sakindi. Kurtlar birbirini parçalamaz. Aslan ve kaplanlar da öyle. Bu doğal olmayan ihtiyacın insanda neden var olduğu belli değil. Vahşi kabilelerin birçoğunda kadınlara kötü davranılması, esir muamelesinde bulunulması ve belirli bir yaşa gelince kadınların yenilmesi, bunların tümü erkeklerin başlangıçta olmayan barbarlıklarından kaynaklanmaktadır."

Uzun bir zaman, insanoğlunun atalarının sağlıklarına bir zarar gelmeksizin balıkçılık ve av ile yaşadıkları sanılmıştır. Ancak bu faraziyeyi kabullenmek mümkün değil. İlk insanlar geçici olarak göl kenarlarında ahşap evler yapmışlarsa, bu sadece yırtıcı hayvanlardan korunmak içindi, balık avlamayı kolaylaştırmak için değil. Çünkü balıklar toplu kıyımın önünden doğal olarak kaçarlardı. Üstelik böyle bir şey olsaydı, sayıları azalırdı. Öte yandan ilk insanlar, bugünkü insanın sahip olduğu olta ve ağ gibi balık avlama gereçlerine sahip değillerdi. Aynı şekilde bugün avlaklarda kullanılan tuhaf aletler onlar için meçhuldü.

Hayvanların etlerini, çoban, bıçak, mezbaha, ateş, lezzet veren aksesuar olmadan yiyemezlerdi. Oysa etrafları bol bitkiyle çevriliydi ve lezzetli hoş meyvelerle pek de kolay yaşayabilirlerdi. Bu yüzden, aksine, ilk insanlar meyve yerlerdi ve günleri mutluluk içinde geçerdi.

Konudan fazla uzaklaşmayalım. Yukarıda belirtilenlerden de anlaşılabileceği gibi vejetaryenlik yeni bir şey değildir. Vejetaryenlik her iklimde ve çeşitli insan sınıfları arasında iyi bir sınav vermiştir.

Her devirde yaşayan en zeki bilginler, bütün peygamberler, inanç önderleri, insanlığın ahlaksal yükselişine ilgi duyan, insanlığın zihinsel ilerlemesi ve makamının yücelmesi için çalışanların tümü, vejetaryen olarak tanınmışlar, etoburluktan kaçınmayı insanlığın perhizkârlığının en önemli etkeni olarak görüp kendilerini izleyenlere vejetaryenliği salık vermişlerdir. Milletlerin öykülerinde de açıkça görülebileceği gibi, onların ahlaksal ilerleme ve düşünsel yanılmaları yiyecekleriyle yakından ilgilidir. Bugün de dünyadaki düşünürler ve büyük kişiler aynı tarzdaki besinleri almaktadırlar. Örnek olarak bu kişilerden bazılarının adlarını verelim. Buda, Zerdüşt, Pisagor, İran mugları yani ateşperest rahipleri, Hint bilginleri, Mısır kâhinleri, Yunan filozofları Homeros, Sokrat, Eflatun, Aristo, Plutark, Epikur, Seneca, Pelin, Markorol, Virgil, Zenen, Hıristiyan ruhbanları Krizestem, Sen Koleman, Daleksandri, İslam filozof, arif ve mutasavvıfları, Hz. Ali, Ebu Ali Sina, Nasır-ı Husrev, Şeyh Necmettin-i Razi, Ebu'l-Alâ Ma'arri, Şeyh Attar, Mevlana, Gaybiler, Yezidiler, Mezdekler, Bacon, Kornaver, Gasandi, Milton, Sudenberg, Nevton, Paskal, Fenelon, Monteyn, Bernarden dö Sen Piyer, Anketil dö Peron, Şarl Nedyiye, Jan Jak Ruso, Franklin, Şeli, Lamartin, Wagner, Mişle, Şopenhaver, Tolstoy, Faber, Reklus, Bosue, Volter, Edison, Metterling, Karpenter vs.

Dinlerin çoğunda etoburluktan kaçınmak gerektiği vurgulanmıştır. Brahma ve Buda hinduları hayvansal besinden uzak dururlar. Çünkü dinleri kesin olarak yasaklamıştır. Eski Mısırlılar da etten kaçınırlardı. Çünkü hayvanları kutsal görüyorlardı. Onların dinine mahrem olan Pisagor, bu inancı Yunan'da yaydı.

Eski Hint kitaplarından anlaşıldığına göre Âri ırka mensup olanlar önceleri et yemekten kaçınıyorlarmış. Hintlilerin eski kitaplarından biri olan *Manu* (Manavad Harma Sastra) kanunlarında şöyle yazılmıştır: "Kanunlara uyan ve kana susamış şeytan gibi et tüketmeyen kişi bu dünyada olgunluğa erişip, hiç de hoş olmayan işkencelerden uzak kalacaktır."

İlk Buda yasası şöyle der: "Öldürmeyin, sevgi dolu olun. Canlıların evrim dairesini bozmayın." Bu yüzden yeryüzündeki nüfusun büyük bir çoğunluğunu oluşturan Japonlar, Çinliler ve Hintliler vejetaryendirler.

Zerdüşt verdiği öğütlerde, Ahuramazda'nın yarattığı zararsız hayvanların öldürülmesini çirkin bir cinayet olarak değerlendirir. Avesta'da tarım, insanlığın ilk kutsal işidir. Aynı şekilde, yeryüzünün meyve biçiminde verdiği temiz yiyecekler övülür. Bu çiftçi ve köylü millet için Hürmüz'ün yarattığı her hayvanın ölümü Ehrimen'in çıkarına yapılmış bir iş sayılır. 32 Gatha'da şöyle okuruz: "Ahuramazda, dört ayaklı hayvanları öldürenlere lanet eder." Parsilerin rivayetlerinde ise Zerdüşt'ün süt ve bitki ile beslendiği kaydedilir.

Eski İranlılar hayvansal yiyeceklerin pisliğinden kaçınırlardı. *Debistan* adlı kitapta şöyle yazılmıştır: "Büyük Yezidiler ağızlarına et sürmezlerdi. Çünkü et yemek insanın özelliği değildir. Ne zaman yemek için öldürürse, bu âdet onun tabiatına yerleşir ve bu gıda yırtıcılık getirir."

Zerdüşt'ten sonra gelen iki kanun koyucu, yani Mezdek ve Mani, Budistlerde olduğu gibi et yemeyi yasaklarlar. Pisagor'un izinden gidenler incir, sebze, meyve, bal ve ekmekle yaşamışlardır. Yüz yaşında ölen Pisagor, etoburluk hakkında şöyle demiştir: "Ey ölümlüler! Böyle pis bir yiyeceğe bulaşmaktan korkun!"

Horas, Arfe'nin eski Yunanlıların yırtıcı tabiatlarını yumuşatmak için et kullanımını yasakladığını kaydeder.

Riyazet hayatı sürdüren Hz. Ali etoburluk hakkında şöyle buyurmuştur: "Lâ tec'alû butûnekum mekâbiru'l-hayvânât" yani "Midelerinizi hayvan mezarlığı yapmayın."

İslamda birçok tarikat mensubu ve mutasavvıf vejetaryen-

di. Ünlü doktor Ebu Ali Sina vejetaryendi. O, kendi kitaplarında etin zararlarını açıklarken şöyle der: "Hayvanların etini yemekten sakının." Aynı şekilde Necmeddin-i Râzi Mirsâdu'l-ibâd'da "etten uzak durun" derken, görüşlerini de açıklar.

Büyük filozoflardan biri olan Senek (Sénéque) etin tüketilmemesi konusunda önemli bilgiler verir. Bu bilgilerin özü kısaca şöyledir: 1) Hayvan eti yemekten doğan iğrenme kadar doğal bir şey olamaz. 2) İlk insanlar bu işe mecbur kaldılarsa, bu, çaresiz kalmalarından dolayıdır. 3) Nankörlük, barbarlık ve heves düşkünlüğü et yemekten ileri gelir. 4) İnsan bedeni et yemek için yaratılmamıştır.

"Siz vahşi canavarlardan, parstan, kaplandan ve aslandan söz ediyorsunuz. Ama zulüm yapmakta bu hayvanların pabucunu dama atıyorsunuz. Çünkü öldürmek onlar için yiyecek sayılır. Ama sizler için leziz bir lokma demek ve ondan iğrenmeyi gizleyecek kadar bu işte zarafet gösterisi yapmanız gerekiyor."

Yunan filozoflarından Plutark şöyle der: "Bana Pisagor'un et yemekten niçin kaçındığını soruyorsun. Ama aksine ben sana soruyorum: Acaba hangi insan ilk kez murdar eti ağzına almaya cüret etti? Çünkü sofrasında ceset ve leş bulunduruyor. Bir süre önce ses çıkaran, kükreyen, yürüyen ve bakan canlıların organlarını midesine gömüyor. Gözleri öldürme olayını görmeye nasıl dayandı? Savunmasız zavallı bir hayvanın kanının alınışını, derisinin yüzülüşünü ve parça parça edilişini nasıl seyredebildi? Titreyen etlerin görüntüsüne nasıl dayanabildi? Siz masum ve sakin hayvanların kanına susamışsınız. Oysa hiç kimseye zararı yoktur onların. Size alışıyorlar, sizin için çalışıyorlar ve hizmetlerinin karşılığında siz onları yutuyorsunuz!

"Ey doğaya aykırı davranan cani! Hemcinslerini yemek için mi yaratıldın? Neden inat ediyorsun? Kas ve kemik sahibi canlılar hassas ve diri varlıklardır. Bu korkunç yiyecekler yüzünden meydana gelecek nefretten kork..."

Profesör Gasendi, Von Helmont'a mektubunda şöyle yazmıştır: "Dişlerinizin yapısının et yemek için yaratılmadığına emin oldum. Çünkü doğanın et yemek için var ettiği tüm canlıların

dişleri konik, kesici, farklı yükseklikte ve birbirinden ayrıdır. Aslan, kaplan, kurt, köpek vs bunların arasındadır. Ama sadece sebze ve meyve ile yaşamak için yaratılanların dişleri kısa, küt ve birbirine yakındır. Ayrıca birbirine eşit uzaklıktadır."

Keşiş Jan Krizestem, "Biz kurt ve kaplanları taklit etmişiz. Ya da onlardan daha kötüyüz. Çünkü Tanrı bize adalet hissi vermiştir" der.

İngiliz doğa bilgini Jan Rey, vejetaryenlik konusunda şu açıklamada bulunur: "Gerçekten de insanda bir etoburun organları yok... Bağlarımız, bahçelerimiz ruhumuzu okşayan lezzetleri gözümüzün önüne seriyor. Oysa mezbahalar ve kasap dükkânları pıhtılaşmış kan ve iğrenç pislikle dolu."

Büyük tabiat tarihi bilginlerinden Bufon da şöyle yazmıştır: "İnsan da hayvan gibi bitkilerle yaşayabilir... Galiba doğa onun heves, istek ve hırslarına cevap veremiyor. İnsan tek başına bütün canlılardan daha fazla et tüketiyor. Bu, gerekli oluşundan dolayı değil, tamamen zulümden ileri geliyor."

Volter der ki: "İnsanlar kuvvetli içkilerle susuzluklarını bastırmışlar ve öldürmekten bıkmışlardır. Hepsinde onları yüz türlü çıldırtan, yakıcı ve fıkır fıkır kaynayan kan var. Onların büyük çılgınlıkları, kendi kardeşlerinin kanını dökme kuruntusuna kapılmaları ve mezarlıkların üstünde saltanat sürmek için verimli ovaları harap etmeleridir."

Mutaassıp leş yiyicilere birazcık düşünmeleri için Şili'nin şu kelimelerini aktaralım: "Mukayeseli anatomi insanın meyve yiyen hayvanlara benzediğini bize göstermektedir. Onda otoburlukla ilgili hiçbir iz yoktur. Ne avını tutacak bir pençesi, ne canlı hayvanı parçalayacak dişleri var. Tırnakları iki parmak uzunluğunda olan bir mandaren, canlı bir tavşanı yakalayamaz. Mide düşkünlüğümüzün sebep olduğu bütün hilelerle bir yabani sığırı evcilleştiriyor, doğaya aykırı da olsa koçu koyuna dönüştürüyor, böylece etin yumuşayıp bozulmasını sağlıyoruz. Bu, sadece murdar eti süslemekten ve çiğnenebilir hale getirmek için bilimsel pişirme tekniklerine başvurmaktan ibaret bir kandırmacadır ve ete çeşni katmakla kandan doğacak tiksintiden uzak tutmaktadır bizi. Dürüstlük ve mutluluk arzusunda bulunanlardan

kendi üzerlerinde bitkisel yiyecek denemesi yapmalarını rica ediyorum... Ne yazık ki bu besin tercihi sadece bilim adamları arasında gözetilmiştir. Oburluk ve hurafelere göz yumabilmektedirler. Dar görüşlü insanlar ise hastalıklara kurban gitmişlerdir. Besin yardımıyla acılarını dindirecekleri yerde ilaç vasıtasıyla dindirmeyi tercih ederler."

Büyük hatip Bosue, insanın ahlaki ve cismani çöküntüsünü murdar yiyeceklere yüklemekte kuşku duymaz. "Bugün doğal olarak içimizde uyanan nefrete rağmen yiyecek için kan dökmemiz gerek. Soframızı doldurup özene bezene donatmamız, yediğimiz leşlerde görüntü değişikliği yaratmamıza yetmektedir.

"Ama tek talihsizlik bundan ibaret değil. Ömür kısalmış ve insan soyunda oluşan sert tabiatlılık dolayısıyla daha da kısalmaktadır... Eski zamanlarda hayvanları öldürmekten kaçınan insanlar kendi hemcinslerinin canına kıymaktan uzak durmaya da alışmıştı..."

Vejetaryenlerin büyük önderlerinden biri olan Kolizos yazdığı kapsamlı kitapta şunları kanıtlar:

1- İnsan asla etobur bir hayvan değildir ve doğal olarak varlıkların en sakinidir.

2- Hayvanları öldürmek onun hata ve cinayetlerinin temelini oluşturur. Aynı şekilde hayvansal besinler onun çirkinleşmesine, hastalıkların erken gelmesine ve ömrünün kısalmasına neden olur.

3- Bu sapıklık onun gelecekteki yazgısını kirletmekte, yani sonsuz bir yaşamı geriye atmaktadır."

Ünlü tarihçi ve yazar Mişle şöyle der: "Kadın ve çocukların özellikle meyve yemeleri bir inayettir. Etin pisliğinden sakınmaları, başkasının ölümüne neden olmayan günahsız varlıkların ürünlerinden güzel kokulu ve leziz yiyecekler hazırlayıp onlarla bir arada yaşamaları Tanrı'nın bağışıdır."

Başka bir yerde de şöyle der: "Hayvanın hakları Tanrı katındadır... Hayvan karanlık sırlarla doludur. Şu uçsuz bucaksız dünya bu dilsiz hayvanların rüyaları ve acılarıyla doludur. Ama bu acıları dilsizlik diliyle açıklarlar. Tüm doğa, kardeşini kendi altında görüp küçümsediği halde yine de işkence yapan insanoğ-

lunun barbarlığına karşı itirazda bulunur ve insanı, her ikisini de yaratanın huzurunda mahkûm eder.

"Yaşam, ölüm ve hayvansal besinin neden olduğu katliam yapma. İşte bu acı sorunlar gözümün önünden geçiyor. Ne yürek eriten bir keşmekeş! Şu dünyadaki alçaklıkların ve vahşiliklerin bizden uzak olduğu bir başka gezegen arzu edelim!"

Ünlü Rus yazarı ve büyük filozof Tolstoy şöyle yazar: "Et yeme alışkanlığı barbarlık zamanlarından kalmıştır ve vejetaryenliğin ortaya çıkışı çok tabii ve eğitim-öğretimin ilk tesiri sayılır."

Büyük bilgin Faber şöyle yazmıştır: "Sığır, koyun ve kuşların etleri ne kadar korkunç! Bu kan kokarken, o öldürmekten söz eder! İnsan bunu düşünse, sofraya oturmaya cesaret edemezdi."

Ünlü biyokimyacı Gotiye, vejetaryenlik hakkında der ki: "Bu tarz yiyeceği akıl yoluyla kabullenmek mümkündür. Akıllı, sakin, zevk sahibi fakat kurnaz, güçlü, çevik ve bol üreyen nesillerin idealdeki evrimi ve eğitimi için çabalayanlar da vejetaryenliği öveceklerdir."

Profesör Şarl Rişe görüşünü açıklarken "Şunu bilmeliyiz bir kere: Hayvansal besin gerekli mi gereksiz mi? Binlerce hayır. Bu besin lazım değil. Her şey tanıklık etmekte. Anatominin alfabesi bu" der.

Besin üzerine birçok araştırma yapan Profesör Landozi "Tükettiğimiz ve tüketmekte her gün daha da aşırıya kaçtığımız hayvansal besin, yiyecek değil, bedenimizi zehirleyen bir şeydir" demiştir.

Çağdaş büyük yazarlardan Metterling, vejetaryenliğin üstünlüğünü bilimsel açıdan şöyle açıklar: "Bitkisel besin hakkında yapılan eleştirilerden hiçbirinin çok basit bir mantık karşısında bile direnemeyeceğini itiraf etmek zorunda kalırlar. Ben, tanıdığım tüm vejetaryenlerin sağlıklarında önemli ölçüde iyileşme olduğunu, sanki boğucu eski bir zindandan kaçmışçasına zihinlerinin açıldığını tasdik ediyorum."

Yine şöyle ilave ediyor: "Dünyada hayvansal besinden el çekilebilseydi, iktisadi kriz doğar ama bunun sonucunda ahlak-

sal iyileşmeye gidilirdi." Roman Roland, *Jan Kristof* adlı kitabında şöyle yazmıştır: "Milyonlarcası her gün pişmanlık duyulmadan boş yere katledilmekteler. Bu düşünceye kapılan biri alaya alınır. Ama bu affedilmez bir cinayettir ve sadece bu bile insanın neden acı çektiğine tanıklık etmektedir.

"Bir tanrı varsa, göz yumup intikam çığlığı atıyor. Her tanrının karşısında iyi bir tanrı daha vardır. Ona göre varlıkların en biçaresi özgür olmalıdır. Ancak zorbalar için tanrı varsa, kara talihliler için adalet olmayacaktır. Ne iyilik vardır, ne adalet."

Riçardson, "Yirminci yüzyıl bitmeden yalnız mezbahaların kapanmasını değil, etin yiyecek olarak tüketilmekten vazgeçilmesini de istiyorum" der.

Ne mutlu ki sayısız doktor, bilim adamı, edip ve filozof vejetaryenlik taraftarı. Bugün dünyadaki tüm ülkelerde bu tarz beslenmeyi kabullenen birçok topluluk var. Aynı şekilde büyük nüfuz sahibi olan Mezdek ve Yezdani inançlarının bağlıları bu tarz beslenmeyi uygulamaktadırlar. Bunun açıklanması elinizdeki kitapçığa sığmayacaktır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Etin Zararları

İnsan yiyeceği üzerine kapsamlı araştırmalar yapan birçok doktor etin insan bedeni için gerekli olmadığına, aksine öldürücü nice hastalığın müsebbibi olduğuna inanmaktadır. Bu hastalıkların tedavisi için etten uzak durulması yeterlidir. Gut, ishal, romatizma, kanser, verem, apandisit vs hastalıklar özellikle et tüketimiyle ortaya çıkar. İnsan için kaçınılmaz ve yararlı olduğu sanılan bu besinin yiyeceklerin en yararsızı olduğu ve bedendeki hücreleri öldürdüğü kanıtlanmıştır. Kasapların insanlık onurunu ayaklar altına alan kesim işine göz yumsak bile hayvanlar bu yolla intikam alırlar.

Özgürce yaşayan hayvanların hastalandıkları az görülmüştür. Onlarda çürük diş yoktur. Ama insanın evcilleştirdiği, yani kendisi gibi soyunu bozduğu hayvanlarda çürük diş vardır. İlk insanların çeneleri, dişlerinin çok işlemiş olduğunu ama çürük bulunmadığını göstermektedir. Bu da besinlerinin oldukça basit ama sert olduğuna, kuru meyve ve bitki tanesi gibi çok çiğnenmesi gerektiğine, ancak besinlerin sağlıklı ve doğal olduğuna delalet etmektedir.

Bodvan bu konuda şöyle der: "Mağara insanını etobur olarak gösterenlerin görüşlerini kabul etmemek gerekir. Onlar besinlerini özellikle bitkilerden sağlıyorlarmış."

Et erken yaşlanmaya neden olur. Çünkü et insan bedenin-

den olağanüstü çalışma bekler. Üstelik içindeki zehirin bir kısmını bedende bırakır. Bu zehir zamanla vücutta her türlü hastalığı doğuracak ortamı hazırlar.

Dr. Oldfild şöyle yazar: "Bugün bilim, insanın etobur hayvanlardan olmadığını, aksine meyve yiyen canlı olduğunu kanıtlamıştır. Kimyasal işlemlerle ortaya çıkmıştır ki bitkilerin insan bedeni için gereken maddeleri bulundurduğunu kimse inkâr edemez. Et doğal bir yiyecek değildir ve yeni uygarlıkta tüketildiği şekliyle bedensel işlevlerde kargaşaya yol açar. Et, insana kolayca geçebilen ve kanser, verem, ateş, bağırsak kurtlanması gibi korkunç hastalıklara neden olan çok fazla mikroskopik canlı ihtiva eder. Aynı şekilde et yeme alışkanlığının insanların yüzde doksan dokuzunda görülen hastalıklara yol açtığına şaşılmamalıdır."

Dr. Bonjuy kendi üzerinde yaptığı deneylerden sonra görüşünü şöyle açıklar: "On beş yıl önce bende bir çıban çıkmıştı. Buna karşı eczacılıkta kullanılan zehirleri boşu boşuna kullanıyordum. İyot, cıva, brom, arsenik ve bunların bileşiklerini çok kullandımsa da hastalık kökünden kazınmadı. Mikrop sürekli çoğalıyor, hastalık, mikrop ve ilaçlardan dolayı hep kuvvetten düşüyordum. Umutsuzluk içinde değişik yiyecekleri denedim ve vejetaryenlik sayesinde çabucak iyileşmeme çok şaşırdım. Bu en etkili ilaçtı. Çünkü ilaçları kullanmadığım zaman etkisini gösteriyor ve et yer yemez hastalık nüksediyordu."

Et kuvvet verici bir gıda değildir ve sanıldığı gibi kasları kuvvetlendirmez. Et yer yemez bir kuvvet hissedilse de bu yapay bir heyecanlanmadan ileri gelir. Sinirleri harekete geçiren alkol kadar tehlikelidir. Halk inancının aksine et, bedeni zehirleyen bir maddedir. Bağırsaklarda bozularak türlü mikroplar üretir. Hemen hemen sindirim sistemi ile ilgili tüm hastalıklar etin bozulması ile bağlantılıdır.

Dr. Gaston Dorvil der ki: "Tıbbi deneyler etin zararlarını tamamen kanıtlamıştır. Hemen hemen sindirim organlarındaki hastalıkların yegâne müsebbibi ettir. Hazımsızlık, bağırsak iltihabı ve apandisite yol açtığı gibi tifüsün gelişmesine yardım eder. Verem ve kanser parazitlerini güçlendirir. Karaciğer ve

bağırsak hastalıkları ile veremde et perhizi yapmak hastalığın geçmesinin en önemli şartıdır."

Alkol ve et tüketimi birbiriyle iç içedir. Dr. Huşyar, "Vejetaryenlik taraftarı olmak alkol alışkanlığı ile mücadele etmekle aynıdır. Bu, günümüz dünyası için bir afettir" demiştir.

Şimdi de bazı doktorların etoburluk hakkındaki düşüncelerini kısaca açıklayalım:

Dr. Ceyms, "İnsanın sinir sistemini et kadar anormal bir şekilde tahrik eden bir yiyecek bilmiyorum" der.

Dr. Paskul, "Aldanmayalım. Et daha çok uyarıcıdır. Besleyici olmadığı gibi zehirlidir de" der.

Dr. Lö Gran, "Şunu bilmeliyiz ki, ölü eti ancak bir murdardır ve etoburluk yoluyla ve isteyerek bir miktar toksini bedenimize sokuyoruz" der.

Dr. Viktor Puşe, "Vejetaryen birinin hiçbir zaman apandisit olmayacağından ve et yemenin buna yol açacağından emin olabiliriz" demiştir.

Dr. Papus, "Çiftçiler her gün et yemeye başladıklarından beri gut hastalıklarının sayısı arttı ve aynı şekilde şehirliler bir tabak mercimek yemeği ve güzel bir çorba yerine patatesli biftek yemeye başladıktan sonra mide rahatsızlıkları ve romatizma çoğaldı" der.

Dr. Dak, "Ne kadar sade yaşarsak hastalıklara ve mikroplara karşı direncimiz o kadar artacak, aynı şekilde organlarımız daha iyi çalışacaktır" der.

Profesör Buşar görüşlerini, "Et yiyenlerin dilleri kirlidir, nefesleri kokar, dışkıları pis ve düzensizdir. Aynı zamanda mide ve bağırsak rahatsızlıkları, cilt yaraları, baş ağrısı, romatizma, aşırı derecede şişmanlık ve zayıflık onlarda görülür" şeklinde açıklar.

Çoğu zaman, satışa çıkarılan hayvanlar canlı hastalar topluluğudur. Bunlar doğal olarak ölmedikleri sürece, kesim zamanına kadar da öyle kalırlar ve hastalıkları kolayca kaparlar.

İki soyun aynı iklimde farklı besinlerle yaşadığı yerlerde et yiyenlerin kansere yakalandığı, oysa vejetaryenlerin bu hastalıktan uzak kaldıkları görülür. Hindistan'da vejetaryen insanlar

arasında kanser nadir görülür, ama et yiyenler sürekli bu hastalığa yakalanırlar. Mısır'da şehirli Kıptiler et yer; fellahlar vejetaryendir. İrlanda'da güneydoğu halkı vejetaryenken, Ulster halkı İngilizlerin yiyeceğini yer ve kanser yaygındır onlarda. Yiyeceklerindeki bu kuraldışılık yüzünden ağır kayıplar verirler.

Çok et yiyen ülkelerle İngiltere'de kanser kurbanlarının sayısı milyonları aşmıştır ve doktorlara göre bu durum et ve bozuk yiyeceklerden kaynaklanmaktadır.

İngiliz doktor Robert Bel der ki: "Çiğ sebze ve meyvelerle buna eklenen cevizden oluşan bir besinin ne kadar önemli olduğuna öylesine inandım ki, yiyeceklerimiz arasında çiğ sebze ve meyve miktarının mümkün olduğu kadar arttırılması halinde çok kısa bir sürede kanserden geriye sadece tarihi bir anı kalacağını söylemekte kuşkuya düşmem."

Dr. C. Blak da şöyle yazar: "Meyve, tahıl ve sebzelerle kanser hastalarının tümünü ya da önemli bir kısmını bu hastalığın acı ve ızdırabından kurtarmak mümkündür. Ben bu yiyecekleri birçok kez denedim. Bu tarz besini ortaya çıkardıktan sonra mutluluk verici bir tablo ile karşılaştım."

Rahatsızlıkların önüne geçmek için en iyi yöntem az yemek ve özellikle bitkisel kökenli besinlerle perhiz yapmaktır. Açık hava, spor, banyo ve huzur insanı daima sağlıklı, zinde ve iyimser yapar.

İnsan yapay ve uydurma yiyeceklerle sağlığını yitirerek bedensel olarak çökmeye başlar. Kısa zamanda türlü hastalıkların tohumları gelişme gösterir, beden fizyolojik yönden uyumunu yitirir. Yaban hayvanının güzelliği ile evcil hayvanın çirkinliği ne ise, şehirli uygar insan ile doğanın kucağında yaşayan köylü insan arasındaki oran da o ölçüdedir. Bazı kişiler görürsünüz. Küp gibi şişmişlerdir. Yüzlerinden kan damlar. Gözlerinin çevresinde mor halkalar oluşmuştur. Başları kel, karınları sarkmıştır ve yürüyemezler. Terlerler ve nefes nefesedirler. Ya da kansızlıktan yüzlerinde renk yoktur ve mezar kaçkını gibidirler.

Eski zamanlarda insanlar gösterişsiz köy hayatı sürdürürlerdi. Uğraşır, didinirler, açık havada soluk alıp verirler, güne-

şin doğuşuyla kalkar, gurup vakti yatarlardı. Göğüs hastalıkları yoktu. Tuhaf tuhaf ilaçlar kullanmaz en iyi şekilde yaşarlardı. Kadın, erkek bir arada, çıplak ayakla çiftçilik yaparlardı. Onların çocukları da sağlıklı, zinde ve mutluydu. Yaban hayvanlarının nasıl mamaya ihtiyaçları yoksa onların da yoktu.

ALTINCI BÖLÜM

Yiyeceğin Pişirilmesi

İnsan hep karmaşıklık ve gösteriş düşkünü olmuştur. Kolay ve doğal olan her şey onun gözünde değersizdir. Bu yüzden yaşamını sürekli güçleştirerek mutluluğa ulaşacağını sanır. Oysa mutluluğa yüz çevirmektedir hep. Yiyecek son derece karmaşık bir şeydir ve doğa, insanın çiğ meyve ve bitkilerle yaşaması gerektiğini göstermektedir. Pişirmek, yiyecekleri harap etmek ve doğal halinden çıkarmak demektir. Ya da bizim bozulmuş damak zevkimize lezzet kazandırmak amacıyla, et gibi besinlerin tadını gizlemek için söz konusu olmaktadır. Bütün bunlar sağlığımız için kötü sonuçlar doğuracaktır.

Pişirmek, besini doğal halinden çıkararak içindeki hayati önem taşıyan vitamini öldürür. Ve öldürücü zehir üreten pişirilmiş yiyecek posasını bedende bırakır. İnsan bedeni yan yana dizilmiş ve sayısız minik canlı topluluklarından oluşmuştur. Bütün mevcudat canlı yiyecek yer. Tüm doğa canlıdır. Bedenin gelişmesi ve korunması için maddi unsurlar lazım olduğu gibi, yaşamsal ve ruhsal hayatın korunması için de insan canlı yani çiğ, pişmemiş olan diri yiyeceğe muhtaçtır. Bu hayati maddenin gelmemesi durumunda gıdasızlıktan bedenin zayıflaması gibi ruh da solmaya, yaşamsal güçler gevşemeye yüz tutar. Şu halde yeryüzünde yaşam, yaşamın kalıcılığını sağlar. Bu madde yerküremizdeki tüm varlıklarda mevcuttur ve insan bedenine giren

maddeler arasında sadece bitkilerde ayrışma ve bir araya gelme gerçekleşebilir. Etobur hayvanlar bu maddeyi doğrudan doğruya bitkilerden alırlar. Yırtıcı hayvanlar ise diğer canlı hayvanların etinden elde ederler. Pişirmek hayatı yok eder ve tüm yaşamsal özelliğini yitirmiş bir posayı bedene verir. Beden sadece yarı canlı olanları kullanır ve gücünü bu yolla yeniler.

Hiçbir varlık besinini pişirmez ya da öldürmez. Ama insan bu işte çok dikkatlidir. Nitekim, İrlandalı fizyolojist Garyuz, insanı yemek pişiren bir hayvan olarak niteler. Ona göre bu özellik, insanın diğer canlılardan üstün oluşunun delilidir. Oysa bu davranış doğa kanunlarına aykırıdır. Bu yüzden insan bedeni hiçbir zaman gerekli kuvveti alamamıştır. Bir miktar zehir de yiyeceğine karışır. Sebze ve meyve sularından yaşamsal elemanlar vücuduna girmezse, mutlaka ölür.

İnsan, ateşin yardımıyla asla çiğken ağzına koyamayacağı tuhaf tuhaf yiyecekleri pişirip yer ve sözümona doğayı kandırır. Bordo, *Besin Tarihi* adlı yapıtında şöyle yazar: "Ateşin kullanılışı insanın etoburluğunun başlangıcına kadar uzanır. Çünkü hayvanların sert ve tadı kötü kasları ateşin verdiği değişiklik olmadan yenilecek gibi değildi." Böylece ölmüş canlılardan oluşan besinlerin her gün tüketilmesiyle damak zevki rotasından çıkmış ve alkol, esrar gibi keyif verici ve uyarıcı maddelere yönelinmeye neden olmuştur. Yiyecek, her şeyden önce doğanın bize verdiği şekilde çiğ olmalıdır. Profesör Rişe der ki: "İnsanın bir hayvan olduğunu kabul etmek gerek. Kimi zaman akıllı, ama çok defa bilgisiz ve yırtıcıdır. Kendi yiyeceği için bir hayvan gibi davranması gerekiyor. Bizim doğal yiyeceklerimizin milyonlarca yıl önce yaşayan insanınkinden farklı olmaması gerek. Yani bizim sade atalarımız ateşi tanımıyorlar ve yiyeceklerini pişirmiyorlardı. Pişirilmiş yiyecek yemek demek, beden yapımıza aykırı bir yaşam demek. Acaba pişirmek doğal yiyecekleri bozmuyor mu?"

Öte yandan sebze vemeyveler pişirilirken içerdikleri madensel tuzlar suda erir ve gerekli maddelerin çoğu kaybolur. Eczanelerdeki kimyasal ürünlerden fosfatlar doğal fosfatın yerini tutmadığı gibi, bedene de uyum sağlamaz.

Şimdiki insan, doğa ona hoş kokulu ve leziz meyvelerle beslenme meyli vermişken, hırsından dolayı hayvan ve kuş leşlerini kokmuş meyve suları, hayvanların kan, bağırsak ve diğer sakatatıyla süsleyip türlü baharatlarla karıştırmak suretiyle leziz meyveler yerine yemektedir. Sarmısak, soğan, kokuşmuş peynir ve tütünün boğucu dumanı onun parfümü olmuş. Bozuşmuş üzüm suyunu ve zehirli meyve sularını içiyor. Bütün vaktini zehirli ve kanlı yiyecekler hazırlamakla geçiriyor.

İnsan, devletten çok, her işe uzanan elleri ve ateş vasıtasıyla uygar olmuştur. Bu uygarlık milyonlarca yıllık deneyimler ve bunların yeni kuşaklara aktarılmasıyla gelişmiştir. Ateşi bulduktan sonra kendisi için yapay bir yaşam ortamı yaratabilmiş, açık hava, doğal spor ve doğal manzaranın güzelliği dururken kirli ve uydurma bir ortam seçmiş, dar ve karanlık odalara saklanıp, zehirli ve tozlu havayı soluyarak, temiz hava bulunmayan yerlerde çalışıp uyuyarak, ateş ve bin türlü ıvır zıvırla süslenmiş yapay besinler alarak bozulmanın şartlarını hazırlamıştır. Meyve yiyen sakin insan kana susamış bir canavara dönüşmüştür ve tüm yırtıcı hayvanlardan daha fazla leş yutmaktadır.

Doğadaki huzur ve mutluluk dururken, sürekli kavga ve çekişme halinde yaşamış, gece oturup gündüz yatmış, sevgi ve doğal aşkı trajik bir maskaralığa dönüştürmüştür. Hayatını daha da dayanılmaz ve üzücü hale sokan tuhaf, anlamsız ve güç işler yapmaktadır.

YEDİNCİ BÖLÜM

Ahlak ve Vejetaryenlik

Besin ihtiyacı doğal olarak ortaya çıkmıştır. İnsanlar önceleri ne buluyorlarsa onu yiyorlardı. Bu, bilinçsizce ve zoraki bir besindi ve çok defa hüdayeninabit ağaçların hoş meyvesi ve bazen bitkilerin tohum ve kökleri besinlerini oluştururdu. Bir zaman geldi, kendilerini savunmak için öldürdükleri hayvanların etlerini yediler. Çünkü hayvanlar da birbirini yiyordu.

Bilimin var olmadığı eski zamanlarda, gözlem hissi, Tanrı vergisi muhakeme ve ikna yeteneği olan bazı kimseler çeşitli yiyecekleri değerlendirdikten sonra yiyecekler hakkında birtakım usul ve yasalar oluşturdular. Bunlar bilgin değil, hayalperestlerdi. Toplumdan ayrı bir yaşantıya sahip olan bu insanlara akıllı şair ya da filozof adı verilir. Bu kişilerin ortaya çıkardıkları gerçeğe göre öldürmek gibi insanı küçültücü bir şey insan varlığı için yaşamsal önem taşıyamaz. Bazen kınayarak, bazen sert ifadelerle veya acıyarak, bazen de açık ve çarpıcı resimlerle veya sağlam bir mantıkla etoburluk hakkında hüküm verdiler. Onların yaşamları, inandıkları delilleri kuvvetlendirmektir. Bu insanların en güzel, cesur ve etkileyici olanları, yaşamlarının başkasının ölümünü hazırlamadığı kişilerdi.

Sonraları sufî alimler, filozoflar ve dindarlar bu inanca destek verdiler. Bugün de milyonlarca insan hayvanlara acıdığın-

dan ve kendine olan saygısından dolayı et tüketiminden sakınmaktadır.

Bilindiği gibi ahlak, ilim, davranış ve töreler demektir ve yiyecek, insanın ahlak ve davranışında yadsınamaz etkisi olan yaşamsal öneme haiz bir unsurdur. Muhtemelen Kant'tan alınmış Fransızca bir deyiş vardır: "Bana ne yediğini söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim." Bu söz gerçeğin ta kendisidir. Çeşitli hayvanların yiyeceklerini onların tarz ve davranışlarıyla karşılaştırırsak, bunların yiyeceklerle yakından ilgili olduğunu görürüz. Birçok filozof ve ahlakçı insan soyunun yırtıcılığını onun yediği kanlı yiyeceklere bağlar.

Pisagor hayvanların öldürülmesinden nefret eder ve onları görmeye dayanamazmış. O, hayvanları öldürmenin doğal bir şey olduğunu düşünenin, insanları da kolayca öldürebileceği kanısında olacağını biliyormuş. Hiçbir bitkiyi yaralamaz, hiçbir canlıyı üzmezmiş. Kuşları satın alır ve kafeslerinden salıverirmiş.

Platon, *Devlet* adlı diyaloğunda, hayvansal besinin insanlar rasında savaş çıkmasına ve kan dökülmesine neden olduğunu, yırtıcı ve savaşçı olmaları için sadece askerlerin hayvansal besin almalarının uygun olduğunu belirtir. Senek, Plutark ve bütün filozoflar, etoburluğun insan beyninde kötü etki bıraktığı yolunda görüş birliğindedirler.

Ünlü İngiliz şairi Bayron da aynı görüştedir. Yani hayvansal besin insanı yırtıcılığa ve kavgaya sürükler. Kant ve Jan Jak Ruso da bu konuda görüş birliğindedirler. Ruso "çok et yiyenler diğer insanlardan daha sert mizaçlı ve vahşi olurlar. Bunun deneyi her yerde ve her zaman yapılmıştır" demiştir. Kendini beğenmişlik daha çok et ve kanla beslenen kişilerin ahlakıdır. Kan dökücü canlılar, parçalamak ve pençe atmak dışında uyanmazlar.

Moğol hücumlarının ve onların hunharlıklarının muteber şahidi, ünlü tarihçi İbnü'l-Esir, Moğollar hakkında şöyle der: "Onların azık taşımaya ihtiyacı yoktu. Çünkü sürülerini yanlarında bulundururlar ve onların etleriyle beslenirlerdi. Ayrıca köpek, domuz vs hayvanlar da yerlerdi..."

Halkının çoğu etobur olan ülkelerde insanlar kendini beğenmiş ve soğukkanlıdırlar; sert, yırtıcı ve haşin bir ifadeleri vardır. Suratlar kırmızı, gözler çukura batmış, kaslar kuru ve çekiktir. Aksine, bitkilerle beslenenler güzel yüzlü, mütenasip, iyi ahlaklı, sakin, sevecen ve hoş kokulu olurlar. Sakin, iyi huylu ve cesur bir millet olan Japonlar tehlikeden ve ölümden korkmazlar ve vejetaryendirler.

Etoburluğun yırtıcılığa neden olduğuna kuşku yoktur. Toplumun üzücü durumunun iyileşmesi ve ahlakî yükseliş arzusunda olan kişiler bu inancı yaymaya çalışmışlardır. Eğer içki satış yerleri, kasap, balıkçı ve tavukçu dükkânları kapatılsaydı, bir dereceye kadar genel barış sağlanır ve insanlar arasındaki kardeşlik duygusu yaygınlaşmış olurdu. İnsanın ahlaksal yükselişi için kanlı yiyeceklerin revaçtan düşmesini ve vejetaryenliğin onun yerini almasını dileyelim. Gerçek üstünlük kalpten geliyorsa, herkesin et yemeyi terk etmesi gerekir. Çünkü ne güçtür, ne de olanaksız bir şeydir. Bahane bulanların çoğu bunu cahillik, hurafeler ve gülünç duruma düşme korkusundan yaparlar. Vejetaryenliğin, bunun aslını bilmeyen kişilerce alay konusu olduğunu söylemek gerek. Biz nasıl atalarımızın sade yaşantısına gülüyorsak, bir gün gelecek, yeni nesiller de bizim hurafelerimize gülecek.

Vejetaryenlik insana huzur, sabır ve yumuşaklık verir. Kıt görüşlüler bitkisel yiyeceklerin insanı gevşek ve laubali biri yapıp, onun ciddiyetini eksilttiğini sanır. Ciddi olmakla öfkeli ve yırtıcı olmayı amaçlıyorlarsa, bu ciddiyet olmasın, daha iyi. Nitekim vejetaryen budistler arasında cinayet, nadir görülen bir şeydir. Japonlar da bu bakımdan tenkid edilemezler. Çünkü bugün Japonlar dünyanın önemli milletlerinden biridir.

Otoburluk sonucunda insan soyu fasitleşmiş, ilk sadelik ve temizliğini yitirmiş, âdetleri ve ahlakı gösteriş ve kabalıkla dolmuştur. Hayvan kanıyla beslendiği içindir ki insan kendisinden aşağıda olanları inciten, yırtıcı ve hunhar bir varlık olmuştur.

Doğada bazı yırtıcı ve hunhar hayvanlar arasında kavga ve boğuşma olduğu için insan, savaş, kan dökme ve öldürmenin

yaşamak için gerekli olduğu kanısına varmıştır. Ama bunun aslı yoktur. Çünkü dünyada maymun, at, güvercin gibi hayvanlar da vardır. Bunlar kavga etmedikleri gibi, doğal olarak zararsız ve sakindirler. Ne var ki, insan yırtıcı hayvanları kendine örnek almış ve onlar gibi vahşi ve hunhar olmuştur.

İnsanlar arasında nadir görülen merhamet ve şefkat duyguları doğanın bir bağışı olup, etobur hayvanlarda gözlenmektedir bu özellik. Avcı kuşlar genellikle avların bir gaga darbesiyle öldürürler; haşereler zehirleriyle avlarını hissizleştirerek yerler. Aslan ve yılan gibi bazı etobur hayvanlar da avlarının sinir sistemini felç eden manyetik bir akışkan vardır. Bu manyetik güç insanda bulunduğu halde hayvanları öldürmekte kullanılmaz. İnsan bunun yerine mezbahayıicat etmiştir. Hiçbir canlı avını bu denli rezilce öldürmezken, uygar insanoğlu kendi çirkin cinayetlerini gizlemek için bu zarif icadını (!) hep uzakta ve uçurumluk yerde yapar.

Her yırtıcı hayvanın belirli sayıda düşmanı vardır ve diğerlerine zarar vermez. Mesela aslan, ceylan ve geyik gibi hayvanları avlar; kuşlar ve küçük hayvanlarla uğraşmaz. Timsah sadece balık yer. Kedi, fare ve küçük kuşları yakalar. Ama mide düşkünü insan hepsini yer, hapseder, kendi yükünü taşıttırır, işkence eder. Midesi tüm canlılar için geniş bir mezarlıktır. O, yaşayan her şeyi yer. Kuşlardan tutun da deniz salyongozlarına kadar her şeyi midesine gömer. Bu da onun üstünlüğünün bir delilidir. Sığır ot yer; kaplan canlı eti parçalar; insan da hayvan leşlerini yutar. Hayvanlar, doğanın kendilerine sunduğu yiyeceği elde eder ve başka bir şey yapmadan olduğu gibi yerler. Bu da onlara yeter. Onlar bizim yaşamamız için yerler. İnsanların çoğu ise her şeyden önce yemek için yaşar.

Burada yeri geldiği için çağdaş bilginlerden sayın Muhbiru's-saltana (Mehdikuli Han Hidayet)'nın birkaç beyitini nakledeceğiz.

...

Aslan, kaplan, ayı, sırtlan yakalarlarsa bir avı,

Açlıklarını gidermek içindir, boşuna biriktirmek için değil.

Yiyecek yaşama gücü içinse, tavuk, keklik, balık niçin behey müsrif?

Sofranı her şeyle donatır, mideni ağırlaştırırsın onunla bununla.

Kaplan, avından elini çekse, tarlada ziraat mi yapacak?

Sen bitkiyi hayvanla birlikte yer, şerefini beş paralık edersin.

Müslümanlıkta israf yoktu hani? Müslümansan eğer, bu israf niye?

Duygusal şairlerden biri olan Pejman Bey, vejetaryenlik ile insanın hayvanlara ettiği zulüm hakkında birkaç hikâye nazmetmiş ve bir de kaside yazmış, bunların bir nüshasını da bana vermişti. Burada o şiirden bir pasajı nakledeceğim.

Kurt'un İnsanoğluna Hitabı

.....

İnsan cinsinin bin türlü yiyeceği var. Ama bundan başka yiyecek layık görülmemiş bana.

Dişlerin ve miden de tanıklık etmede. Kuyruksuz insan doğal olarak otobur.

Ben koyunu öldürür yerim, ama insanın yaptığı utanç verici!

Havada uçan kuş, denizde yüzen balık, ovadaki ceylan, dünyadaki hiçbir canlı

Kaçamaz senin zulmünden. Çünkü kurmuşsun hırs tuzağını denize ve karaya.

Kurdun adı kötüye çıkmış ama bak bir kez insana: Bin beter kurttan!

Elinizdeki kitap çok sınırlı olduğu ve bu konuda yazılmış şiirlerin tümünü burada nakletmemiz mümkün olmadığı için Sadi'nin insanın vahşiliğini kınayan ve onu kurtla bir tutan kıtasını aktarmakla yetineceğiz.

"Duydum ki ulu bir kişi kurtardı bir koyunu kurdun pençesinden.
Akşam olunca çaldı bıçağı koyunun boğazına
Koyunun ruhu dile geldi yakınarak:
Kurdun pençesinden kurtardın beni ama gördüm ki sonunda benim kurdum senmişsin!"

İnsanın hayvanlara yaptığı zulüm, hayvanlara karşı işlediği cinayetler, kendisinden güçsüz olanı incitmesi, duygularının bozulduğu ve ahlakının düştüğüne bir delildir. Onlara karşı yaptığı bunca sitem üzerine olanca soğukkanlılığımızla bu iki ayaklı varlığın karşısında deriz ki: Ey gaddar, ey hunhar insan! Yeryüzünde insan kadar akıllı, şerir ve ondan on misli güçlü bir yaratık olduğu takdirde, yazgını elinde tutan bu güçlü varlık karşısında boyun eğmek zorunda kalmayı; at, eşek, koyun vs gibi tutsak olmayı, ağır yükler çekmeyi, kabalık görmeyi, tavla ve mezbahaya düşmeyi göz önüne getirdin mi hiç?

Kendilerini savunamayan milyonlarca zararsız hayvanı öldürmekle insan, kendini alçaltmakla kalmadığı gibi, hiç gerek yokken vicdanındaki intikam çığlıklarını zorla bastırır. Bütün et yiyenler insan ahlakını alçaltmada elbirliği etmişlerdir ve hayvanlara işkence etmekle sorumludurlar.

Tanınmış İngiliz yazarı Konan Doyl der ki: "Etiyle beslenmesi için bir insanın ahlaksal açıdan bir sığırı kesme ya da bir balığı öldürme izni yoktur. İnsan onlara can vermemiştir. Artık hiçbir çaresinin kalmadığı zaman dışında onları hayattan mahrum bırakmak için Tanrı'dan izin almamıştır."

Yezidilerin şimdiki lideri Bayan Ani Bazan kırk yıldan beri vejetaryendir ve bu konuda verdiği bir konferansta şöyle demiştir: "Kuşkusuz ne ben, ne siz öldürmedikçe ya da bir başkasını bu işe teşvik etmedikçe et yiyemeyiz. Şu halde bu korkunç mes-

leği üzerlerine yıktığımız kişilerin ahlaksal ihanet ve alçalmalarından sorumluyuz."

Tolstoy et yemekten kaçınmayı insanın gerçek ilerleyişi yönündeki ilk adım olarak değerlendirmiştir. Tanınmış Alman yazarı Niçe de vejetaryenliği şu şekilde över: "Sanırım vejetaryenlik, uzak durma ve kendini kısıtlama sayesinde, tüm ahlaksal öğelerden daha çok etkili olmuştur. Bu konuyu abartılı bulmayın. Kuşkusuz gelecekte öğretmenler daha katı kurallar konulmuş bir besin tarzını uygun göreceklerdir."

Özellikle kadınlar herkesten çok bitkisel yiyeceğin üstünlüğünü fark etmeli, böylesi kanlı ve çirkin bir besini evden uzak tutmalıdırlar. Yaygınlaşmış saplantılardan biri de kadının tüm vaktini yemek yapmakla geçirmesi gereğidir. İşte bu yüzden kadın, hayvan leşlerini süsleyerek yemek yapmaktan vazgeçerse, vaktini daha yararlı işlere ayırabilecektir. Hayat doğuran kadının ölüme razı olmaması ve dudaklarını kana bulamaması gerekir.

Kıyaslayın bir kez. Bir tarafta gönül alıcı renklerle süslenmiş, hoş kokulu meyvelerle dolu bir manav dükkânı, elma, narenciye, kiraz, şeftali, üzüm, kavun ve türlü sebzelerin canlı renkleri. Öte yanda bir kasap dükkânı: Başları kesik cesetlerden sarkmış karın ve bağırsaklar, yarılmış karınlar, asılı, kırık ayaklar, kan damlamakta ve leş kokusu gelmekte.

Meyve yiyen sakin insan, hunhar bir canavar haline gelerek aşağılık bir yok edici oluyor. İşkence ve yok etme ihtiyacı en aşağı dereceye kadar iniyor. Aklını, öldürme aletleri yapmak için kullanıyor. Ölümsüzlük meselesi doğru ise, insan yok olma tartışmasını yapıyor. Öldürüyor, yemek için öldürüyor, şifa vermek için öldürüyor, affetmek için öldürüyor. Giyinmek için, süs için, para için, savaşmak için, bilim için, eğlenmek için, kısacası sadece öldürmek için öldürüyor. Zalim, gaddar, hırslı, hunhar bir padişah. Her şeyi istiyor, hiçbir şey bırakmıyor. Ve hâlâ kendisini öbür dünyada daha iyi bir yaşamla avutuyor!

Sadece para kazanmak amacıyla koyun besliyor, kendi çocuklarının oyun arkadaşı olan o zararsız ve sakin köleleri. Sonra çocuklarının gözü önünde koyunun başını kesiyor. Utanç veri-

ci cinayetler, ahlak ve insanlık yasalarına ihanet edilen ortamda büyüyen canavar çocukları vahşi babalarını taklit etmeye sevk ediyor. İnsan zaman zaman bazı hayvanları besliyor veya seviyorsa bu, yaşama saygısından ve ahlak duygusundan değil, sadece kendi bencilliğinden ya da onlardan çıkarı olduğundandır. Bu, onları yeme vaktine kadar devam eder. Gerçekte aldatıcılık, ikiyüzlülük ve alay insana özgüdür.

Ey münzevi ve gür ormanlardaki kurtlar! Ey ormanlardaki yırtıcı hayvanlar! Cılız, sırtınıza yapışık karnınız ve parlak gözleriniz, katı, baş döndürücü ama özgür bir yaşama tanıklık ediyor. Doğa yasalarına göre yaşıyorsunuz. Savunmak için diş ve pençeden başka bir şeyiniz yok. Kutluyorum sizi alçak, yapay ve yırtıcı bir uygarlığın kölesi olmadığınız için.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

Vejetaryenliğin Üstünlüğü

Vejetaryenliğin üstünlüğü tartışma götürmez. Her yerde, her ülkede ve iklimde, meslek erbabı, işçi, bilim adamı gibi değişik grupların bulunduğu toplum tabakalarında denenmiş ve vejetaryenlik muzaffer olmuştur. Nitekim Asyalıların çoğu binlerce yıldır bitkilerle beslenirler.

Fransız Vejetaryenler Derneği (Société Végétarienne de France, 17 Rue Duguay, Trouin, Paris) meramını şöyle ifade etmektedir:

"Vejetaryenlik tüm hayvanların etini yasaklar. Ama hayvanlardan elde edilen yumurta, süt, yağ, bal gibi bütün maddelerin tüketilmesine izin verir. Şu var ki, tahılları, sebzeleri ve özellikle meyveleri insanın doğal yiyeceği olarak görür.

"Vejetaryenlik çalışma kapasitesini arttırır, düşünce özgürlüğüne yardım eder. İnsandaki yüce hasletlerin gelişmesine neden olur. Tüm varlıkları severek tam bir denge oluşmasını sağlar.

"Vejetaryenliğin amacı insanı doğa yasalarına uygun yiyecekle güçlendirmektir. Akıl yolu ile davranılacak olursa bu, tam bir uyum ve denge sağlanmasının en iyi yolu olacaktır."

Vejetaryenlik sadece bitkisel yiyecekle kalmaz. Profesör Rao başka şeyler de ekler buna: Hava temizliği, cilt, sindirim sistemi, giysi ve evdeki temizliği de getirir. Aynı şekilde gün-

lük sporlarla ve sağlık koruma kurallarına aykırı şeyleri terk etmekle bedensel, zinihsel ve ahlaksal güçler gelişir.

Süt ve yumurta yasaklanmamıştır. Çünkü onlarda hayati madde vardır. İnek sütle besler yavrusunu. Yumurtadan civciv oluşur. Şu halde bunlar ölü madde değildir. Oysa et gibi yiyecekler çözünür. Balık ani ölüm nedeniyle murdarlaşır. Hepimizin bildiği gibi çirkin bir şeydir. Fare, köpek veya kedi eti olsun, tabaktaki etin murdar olduğunu hissetmiyorsak, bu, eti pişirerek, baharat katarak ve süsleyerek kendimizi aldatmamızdan ileri gelir.

Profesör J. Lefevre, bilimsel kitabı *Examen Scientifique du Végétarisme*'de, bitkisel yiyeceklerin bedensel ve zihinsel güçleri artıracak tek besin olduğunu parlak bir şekilde ispat ettikten sonra şu sonucu çıkarır: Vejetaryenlik, beden uzuvlarını yormadan, her türlü zehirden uzakta, bedensel uyarıcı güçlerin gelişmesine ve soğuğa karşı direncin artmasına izin veren tek beslenme tarzıdır.

İngiliz doktor Can Vud şöyle der: "Bir doktor olarak kişisel deneyimlerime ve gerek hastanelerde yıllarca süren gözlemlerime dayanarak belirtmek isterim ki, et ne gereklidir, ne doğaldır ne de sağlıklı. Beden ve ruhun gelişimi için de gerekli değildir. Çünkü vejetaryen olan olağanüstü pehlivanların ortaya çıkışı, vejetaryen oldukları bilinen eski veya yeni sayısız filozof, yazar ve bilim adamının varlığı bunun için yeterlidir."

Et yemek doğal bir âdet değil, bizim varlık kanunlarından sapmamızdır. İnsan meyve yiyen biri olarak yaratılmıştır. Etobur hayvanlarla insan karşılaştırılacak olursa, bu gerçek ortaya çıkar. Gerek iç organları, gerek dış yapısı bakımından insanın hayvanlardan tamamen farklı olduğunu görürüz. Oysa insanın fizyolojik yapısı, besinleri meyve, tahıl ve ceviz olan büyük maymunlarla tam bir benzerlik gösterir. Öldürülmüş hayvanın cesedini yemek sağlıksızdır. Birçok hastalığın bundan kaynaklandığı da ispatlanmıştır.

Sadece taze sebzeler ve olgun meyveler madensel tuzları insan bedenine ulaştırabilen besinlerdir. Etteki madensel tuz oranı çok düşüktür. Olan da kemiktedir ve insan kemik yiyemez.

Dr. J. Lö Grand besin felsefesi ile ilgili kitabında şöyle yazmıştır: "Bebeğin sinir sistemini güçlendirecek bir besini olmalıdır. Bunu da sadece bitkilerde, özellikle kemik, diş ve sinirlerinin gelişmesi için gerekli olan tahıllarda bulacaktır."

Dr. Şovua bir konuşmasında şöyle demiştir: "Kişisel deneyimlerim ve hastalıklarım, bitkisel yiyeceklerin ideal besin olduğunu, sağlığımız ve insanlık onuru için ona yönelmemiz gerektiğini gösterdi bana. Et yemeye alışkın olan ve et yemeyi mevrusen öğrenmiş biri, istisnalar dışında, bu makama ulaşamaz."

Dr. Gaston Dorvil de şöyle yazmıştır: "Sebze, tahıl ve meyve gibi sadece bitkilerden oluşan bir besin insan vücudunun kuvvetlenınesi ve korunması için yeterlidir. Oysa et yiyenlerin sağlıklı kalmaları imkânsızdır."

Dr. Edvard Levi bir konferansında şöyle demiştir: "Sağlığı için vajetaryenliği seçip de bunun sonucunda zayıflayıp kuvvetten düştüğünü söyleyen birinin çıkmadığını belirtebilirim."

Ünlü filozof Senek de şöyle yazmıştır: Bu kanıtlar beni çok etkiledi ve hayvan eti tüketmekten kaçındım. Bir yıl sonra işlerim kolaylaştığı gibi daha da zevkli hale geldi."

Dr. Edvard Levi bir başka yerde şöyle yazar: "Vejetaryenlikten amaç doğanın sunduğu yiyecekleri kendi gereksinimlerimizle uyumlu hale getirmektir. Azota gereksinimimiz çok az olduğu için kuru tahıl, peynir, badem, ceviz ve fındığı ölçülü olarak kullanalım. Aynı şekilde çok yağlı yiyeceklerle çikolata ve reçel gibi yoğun kıvamdaki yiyeceklerden sakınmak gerek. İçinde madensel tuzlar bulunan taze sebzelerle pişirilmeye ihtiyaç duyulmayan meyveleri tüketmeliyiz."

Deneyler, besili hayvan etlerinin hoş olmadığını ve bu etleri yiyenlerin hastalanmalarına yol açtığını göstermektedir. Üstelik bu hayvanlar sıraca ve verem hastalıklarına yakalanmışlardır. Çünkü açık havada değillerdir ve doğal sporlarını yapmazlar. Bir hayvanı adamakıllı semirttikleri zaman bu, eti çoğaldı diye kaslarının da sağlıklı olacağına delil teşkil etmez. Çünkü bedenin işine yaramayan fazla maddeler yağ olarak deri altında toplanır. İnsanlar ve hayvanlar şişmanladıkları oranda çok hastala-

nırlar. Bunun yanı sıra evcil koyun etinde bezler ve türlü kurtlar vardır.

Hayvanlar için bitkisel yiyeceklerin üstünlüğü de denenmiştir. Aslen etobur hayvanlar olan köpek ve kedinin kimi zaman bitkisel gıdaları tercih ettikleri ve bu nedenle evcil, yumuşak başlı ve sevecen oldukları görülür. Hiçbir zarara uğramadan akılları da gelişme gösterir. Ama et verilen otobur hayvanlarda aksi sonuçlar doğurur.

Vejetaryenlik bazen bunalım yaratırsa bu, besinin iyi seçilmemesinden ileri gelir ve esrarkeş ya da alkoliğin, esrar veya alkolü bıraktığı andaki etkiyi yapar. Bu yüzden et bedeni zehirlediği için kişinin bir iki gün halsizlik hissetmesi mümkündür. Fazla alınmış olan et önce bedende erir, daha sonra sağlık dengesi kurulmuş olur. Öte yandan doktorlar et ve türlü ilaçlar tüketerek zehirlenmiş hastaya vejetaryenliği önerirler. Hastalar işte o zaman bu tür yiyeceklerden mucize beklerler. Hastalık atlatıldıktan sonra yine eski yiyeceklerini yemeye başlarlar ve vejetaryenliği bir tedavi şekli olarak görürler.

DOKUZUNCU BÖLÜM

Deneyler

Öyle kimseler vardır ki vejetaryenlikle ilgili delilleri kabul ettikten sonra buna göre davranmakta kuşkuya düşerler ve zayıflayıp sinir zafiyeti geçirmekten korkarlar. Bu korku, halkın, etin kuvvet verici bir besin olduğunu ve kasları kuvvetlendirdiğini sanmasından kaynaklanmıştır. Biz de değişik zamanlarda, değişik yerlerde yapılan deney ve gözlemleri burada kısaca aktaralım.

Pirus Denis bir coğrafya dergisine yazdığı makalede şöyle der: "Ele geçen belgelere göre en büyük piramiti yaptıran Mısır kralı Keops, işçilerine yiyecek olarak 1600 'talan' gümüş değerinde soğan, turp ve sarmısak gönderdi. Bu miktar yiyecekle yüz bin kişi doyuruluyordu. Bu nedenle piramit, bitki ile yaşayan işçilerin kol güçlerinin bir sonucudur. Büyük piramit, her biri iki ton ağırlığında ve Nil'den taşınan iki milyon üç yüz bin kayadan oluşmaktadır."

Eski Yunanlılar külliyetli miktarda kuru incir tüketirlerdi. Güç verici bir besin olarak kabul edilen kuru incir, güreşçilerin kuvvet kazanması için kullanılırdı. Dâhi düşünürlerden biri olan Eflatun, tahıl, meyve ve özellikle kuru incirle beslenirdi ve 81 yaşında öldü.

Yapılan nüfus sayımı yeryüzündeki insanların çoğunun vejetaryen olduğunu göstermektedir. Hindistan'da 300 milyon

insan yani dünya nüfusunun yaklaşık beşte biri vejetaryendir. Çinlilerin yiyecekleri tahıl, pirinç, sebze ve balıktan oluşmuştur. Japonlar balık etini nadiren yerler ve halkının çoğunluğu tarım ürünleriyle beslenir. Oldukça kanaatkâr ve az yemek yiyen insanlardır. Bugün dünyanın gelişmiş ülkeleri arasında olsa da, eski gelenek ve göreneklerini hâlâ yitirmemişlerdir ve Avrupalıları taklit etmezler.

Şimdiki Mısır denizcileri öteden beri besinlerini kavun, soğan, bakla, mercimek, hurma ve mısırdan alırlar. Çok güçlü ve sağlam yapılıdırlar ve gün boyunca ağır işler yaparlar.

Her gün birkaç fersah giden ve hayli güçlü olan Meksikalı ulaklar sadece mısır tanesi yerler. Rus köylüleri sadece kara ekmek, süt ve sebze ile yaşarlar. Üstelik çok güçlü ve canlı yapılıdırlar. Birçok Arap kabilesi sadece hurma, deve sütü ve ekmekle beslenir. Ömür boyunca ağızlarına et koymazlar. Aynı zamanda çok az yemek yerler ama güçlü, çevik ve kurnaz oluşları, yakıcı havaya dayanıklılıkları ve sabırları dilden dile dolaşır.

Herkes bilir ki dağlarda yaşayan insanlar, köylüler, çiftçiler dünyanın her yerinde tarih öncesi zamanlardan bu yana bitki ve meyve ile yaşamışlardır ve etobur şehirlilerden daha güçlüdürler.

Garsilazo, *İnkalar* adlı tarihinde Şili ve Peru yerlilerinin vejetaryen olduklarını, bu iki milletin İspanyol askeri önünde direnerek özgürlüklerini koruduklarını anlatır. Onların özelliklerinden bahsederken sadece meyve, ekmek ve sebze ile yaşadıklarını kaydeder. Bu insanlar çok güzel, boylu poslu, iyi huylu, sevecen ve sakin insanlardır. Yazar, onların kadınlarının altmış iki yaşından sonra bile gençlik ve zarafetlerini koruduklarını belirtir.

Mesihi ruhbanlardan "terapist"ler gün boyunca ağır işlerde çalışıp tarımla uğraşırlar. Yiyecekleri bitkilerden ibarettir. Hayvansal maddeleri yemezler. Doktorlara göre oldukça sağlıklı oldukları gibi uzun ömürlüdürler.

İran'da konargöçer toplulukların çoğu sadece bitki, ekmek ve sütle yaşarlar ve gün boyunca çalışırlar. Fars çölünde yerleşik olan kabilelerin yiyeceğini hurma, un ve leblebi oluşturur.

Sürekli dolaşırlar. Çok kuvvetli ve çeviktirler. Fakat şehirlerde yaşayan İranlılar, Avrupalılara özenirler. Çoğu et yer ve hastalıkları da günden güne artmaktadır. Ama dağlarda ve köylerde yaşayan insanlar hemen hiç et yemezler ve şehirlilerden çok daha sağlıklıdırlar.

Nikola Hanikof, Afganistan Taciklerinin yiyecekleri hakkında şöyle der: "... Ama halkın asıl yiyeceğini oralarda çok dikilen dut ağaçlarının meyvesi oluşturur. Dutu güneşte kurutarak öğütür ve dut unundan ekmek yaparlar. Yaşadıkları yaylayı göz önünde bulundurursak, bu besin çok sağlıklıdır. İrvin'in yaptığı hesaba göre dut ağacının verdiği besini aynı büyüklükteki buğday tarlası sağlayamaz."

Dr. Oldfild der ki: "Bana 'Et yemekten kaçınan kişiler zayıf bünyeli mi olurlar?' diye sorulsa, şöyle cevap veririm: Pek çok kez ispatlandığı gibi, onların bedenleri daha kuvvetlenmiş ve zihinleri açılmıştır."

Dr. Volter Hedon bu konudaki görüşünü belirtirken şöyle der: "Denemek için balık, sığır, koyun ve kuş etiyle bunların sakatatlarını (biraz süt, yumurta ve tereyağı dışında) yirmi beş yıldır aksatmadan yemedim. Akrabalarım altmış yaşında aynı deneye başladılar. Şimdi onların her biri 80-90 yaşında ve son derece sağlıklılar. Ben bu yöntemi kendi tıbbi deneyimlerimde kullandım ve hastalıkların tedavisinde çok büyük yardımı olduğunu gördüm. Gerçekten de çoğu zaman bu yöntemi ilaçsız tedavi olarak yeterli buldum."

Meyve yiyen hayvanlar kuvvet bakımından asla yırtıcı hayvanlardan geri kalmazlar. Örneğin maymun, tüfek namlusunu ince bir çıta gibi ortadan ikiye ayırır. Acaba sakin, sabırlı ve zararsız olan ve gücünden yararlanılan fil, öküz ve at gibi hayvanlar etobur mudur?

Vejetaryen olmayan Belçikalı profesör Botiko, bu konuda bir kitapçık yazmıştır ve önsözde şöyle der: "Ben vejetaryen değilim. Bu tezi, vejetaryenlik hakkındaki görüşleri biraz daha aydınlatmak amacıyla seçtim. Bu iş için yaklaşık elli vejateryen tespit ettim. Onlara sorular sordum. Güçlerinin ve dayanıklılıklarının ne ölçüde olduğunu inceledim. Onlar da kendi arzula-

rına göre cevaplar verdiler. Hastalık veya bilimsel nedenlerle isteyerek veya kendini beğenmişlik havası içinde bu beslenme tarzını kabul eden vejetaryenler, eskiye göre daha iyi durumdaydılar."

Aynı doktor laboratuvar çalışmalarına dayanarak, et yiyenlerdeki kas yorulmasının iki buçuk kat fazla olduğunu, bu yorgunluğun geçmesinin de vejetaryenlerden beş misli zor olduğunu vurgular. Bunlar, et yiyen birinin tarafsızca yapmış olduğu mukayesenin sonucudur.

Ve yine anılan profesör, birkaç yıldır vejetaryen olanlarda kas yorgunluğunun atılmasının birkaç aylık vejetaryenlerden daha çabuk olduğu sonucuna varmıştır.

Pek çok kişi, halk arasında yaygın olan yanlış inancın tersine, bitkisel yiyeceklerin etten daha çok kuvvet verici olduğunu bilmez. Bugün Karlman, Maylz, Vivit gibi dünya şampiyonu güreşçi ve ve sporcular vejetaryendirler. Birçoğu da dünya şampiyonlarında diğer güreşçilerden öne geçmiştir. O halde, görüldüğü gibi vejetaryenlik sadece ahlaksal ve zihinsel bakımdan etkili değildir. Aynı zamanda bedeni güçlendirir, sağlıklı kılar, adaleleri yumuşatır ve çevikleştirir.

İnsanın hayvan cesetlerinin kanı, eti ve yağı ile beslenmeye ihtiyacı yoktur. Meyve ve otlarla yaşayıp sağlıklı kalabilir. Bu, riyazet hayatının gerektirdiği bir beslenme tarzı olmayıp, daha çok, doğa yasalarıyla uyumludur. Daha sağlıklı, lezzet verici ve insanidir.

ONUNCU BÖLÜM

Ekonomi ve Vejetaryenlik

Bitkisel yiyeceklerin ekonomik açıdan hayvansal besinlerden daha üstün olduğu görülmektedir. Değerleri de hayvansal besinlerin değerinin üçte birinden fazla değildir. Üstelik zehirli madde de içermezler. Etoburlar, ette bulunan aşırı miktardaki suyu da almış olurlar. Tecrübeyle sabit olduğu gibi zararlı yiyecekler daha pahalıya mal olmaktadır. O halde bunu terk etmek yalnız sağlık değil, iktisat açısından da yararlı olacaktır.

Çobanlar geçim bakımından sezonluk iş yapan avcılardan geri de kalsalar, evcil hayvanlardan oluşan bir zahireleri vardır. Ancak kıtlık karşısında güvenceleri yoktur. Küçük bir kıtlık oldu mu, önce hayvanlar ölür ve etlerini depolamak mümkün olmaz. Veya bir hastalık hepsinin ölümüne sebep olabilir. Bu yüzden yaşam şartları çetindir ve sürekli göç etmek zorundadırlar. Her zaman açlık tehdidiyle karşı karşıyadırlar. Sadece çiftçiler tam bir güvence içindedirler ve geniş ambarları sayesinde kıtlık zamanı yaşamlarını sürdürebilirler.

Bu bağlamda Krokur, zenci kabilelerinden birinin reisinin, kendi kabilesine dönerek şu hitapta bulunduğunu Veler'e naklet-miştir: "Beyazların hububatla, bizim de etle yaşadığımızı görmüyor musunuz? Etin yenilir hale gelmesi otuz ay alıyor; üstelik az bulunuyor. Ama onların tarlaya ektikleri şu tuhaf taneler bire

yüz veriyor. Sığırın kaçacak dört ayağı var ama bizim kovalayacak sadece iki ayağımız var. Solukbenizlilerin ektikleri taneler yerinde duruyor ve büyüyor. Kış mevsimi bizim için yorucu ve tehlikeli av sezonu. Oysa onlar için huzur ve istirahat zamanı. Bu yüzden çok çocukları var ve bizden uzun yaşıyorlar. Şu halde sözüme kulak verin. Avcılar tarımla uğraşmaya razı olmazlarsa, çınar ağaçlarımız yaprak dökmeye başlamadan önce çiftçi soyu et yiyenleri kökünden kazıyacak."

Bütün insanlar vejetaryen olsaydı, dünyamız şimdiki nüfusun üç beş katı fazlasını besleyebilirdi.

Aleksandr Humbold, verdiği ürünle on kişiyi besleyecek bir toprak parçasının, yeşilliği sığır ve koyun yemi olarak kullanıldığı takdirde ancak bir kişiyi besleyebileceğine inanmaktadır.

Liyebig aynı konuda şöyle der: "Et yiyen bir insanın, bir aslan veya kaplan için gereken araziden daha geniş bir araziye sahip olması gerekir. Az toprakları olan avcı bir millet çoğalamaz."

Mösyö Löjand, Fransızların yiyeceklerini ekonomik açıdan değerlendirirken şöyle der: "Biz yiyeceğimizi hayvanlarla paylaşıyoruz. Hayvanların yediklerinin onda biri bize süt, et ve yağ olarak geri dönüyor. Bir günlük besin karşılığında bir domuzu on gün boyunca süt ve patatesle besliyoruz..."

Bitkisel yiyecekler bedende hiçbir zehirli madde bırakmadıkları gibi, yaşantımızın daha da sadeleşmesine ve ahlakımızın güzelleşmesine neden olur; zulümden uzaklaştırır; hayvanları esaretten kurtarır; kıraç toprakları onarır; alkol ve esrar elde etme uğruna verimli topraklar harap olmaz.

Doğadaki tüm canlılar bedenlerine uyacak lezzetli besini bolca bulurlar. İnsan ise sağlıklı kalmayı kendi kendine güçleştirmiş ve zamanının büyük bir kısmını bilimsel açıdan doğal kabul edilemeyecek tuhaf besinlere harcamaya hasretmiştir. Hiçbir yararı olmayan birtakım yapay ve aptalca ihtiyaçlar yaratarak kendisini canlıların en bedbahtı haline getirmiştir. Bugün birçok insan için yaşam, hiçbir değer taşımayan, karanlık, güç ve anlamsız bir şey olmuştur.

Aklını ve ciddiyetini böylesine saçma bir sonuç için kullanacak bir hayvan yoktur dünyada. Bu yüzden denilebilir ki insanın uygarlığı, zekâsı ve mutluluğu tane ile beslenen birçok hayvanda bulunandan daha aşağıdadır.

ON BİRİNCİ BÖLÜM

Eleştirilere Yanıtlar

Bütün inanç ve görüşlerde olduğu gibi vejetaryenlikle ilgili bahaneci ve tenkitçiler de çıkmıştır. Bu tür beslenmeye yapılan tenkitlerin çoğu çocukça olup sağlam bir mantığa dayanmaz. Bununla birlikte bazı kimselerce önemli olduğu için burada bazı tenkitleri aktaracağım.

Filozoflar, hayvanların yaşamı hakkında yaptıkları uzun gözlemlerden sonra, yaşamın pençe gücü, kurnazlık ve hile üzerine kurulduğunu ve güçlü olanın kendisinden zayıfı yemesi gerektiği sonucunu çıkarmışlardır. Derler ki: Sıkı durun. Bu yeni bir ahlaksal öğüttür. Kendinizden zayıf, hasta, kadın, ihtiyar, çocuk, güçsüz olan kim varsa, yırtıcı olun ona karşı.

Hiçbir fikir bu denli aşağı, cahilce ve aptalca olamaz. Çünkü hunhar hayvanlar arasındaki mücadele bu denli alçakça ve kötü değildir. Çünkü onların amacı sadece yiyecek elde etmektir ama zorla ve vahşice değil. Doğa hayvanlara "katı ve yırtıcı olun" demez. Ama onları kendi besinine doğru çeker ve "kendinizi kollayın" der.

Aksi gözlense bile bu yırtıcı yasayı insanın kendisi koymuştur. Yaşam kuvvet ve kabiliyetle olsa, içinde hiçbir hayvanın bulunmadığı geniş bir bahçeye bir aslan bırakıldığında, açlıktan ölür. Ya da çıkarlar ilkesi üzerine kurulmuş bir savaşta gücü kuv-

veti yerinde gençler ölürken, bir avuç haris, para canlısı ve hasta politikacı bu işin sonunda kârlı çıkar.

Unutmamalıyız ki hayatı zehreden şey "yaşamak için savaşmak" değil, incir çekirdeğini doldurmayacak anlamsız şeylerdir. İnsan yapmacık sevinçlerden ve saçma sapan şeylerden elini çekip de şu kanlı para tutkusunu bir kenara bırakırsa, hayatın ışık, hava, su, yiyecek gibi en önemli unsurlarını ona verdiğini anlayacaktır. Bütün bu öldürmeler, hilekârlıklar anlamsızdır. Bunu anlayan kimse bir daha her şeyi sahiplenip spekülasyon yapma sevdasına düşmeyecektir.

Derler ki, doktorlar et yerler, içki ve sigara içerler. Ama tıp fakültelerinde onlara ne öğretiyorlar? Hastalıkları önceden tahmin edip bunların tehlikelerine karşı önlem almayı, nasıl yaşayıp nasıl öldüklerini öğretiyorlar mı? Doktora hastayı bir çeyrek saat daha fazla yaşatmanın nasıl mümkün olduğunu öğretiyorlar mı? Hayır. Oysa maksatları sadece bir diploma elde etmek olanlar hariç, diğerleri hayatlarını insan sağlığının bozulması sayesinde kazanırlar.

Hayatlarını insanın hayatını kurtarmaya ve iyileşmesine adayan, toplumdaki aksaklıklara, hurafelere, hırsızlığa, söylentilere, yalana, ikiyüzlülüğe ve uygar toplumun temelinde yatan yırtıcılığa savaş açan doktorlar kısa zamanda ezilirler.

Burada bütün doktorlar hedef değildir. Ancak, onlara besinin nasıl hazmedildiği anlatılır da yaşama yolu öğretilmez nedense. Doktorun işi bir sanayi haline getirilmiştir. Hastalıkların artmasını, insanların bozulmuş sağlık ve kuruntularından yararlanmayı ister.

Doktor olağanüstü bir varlık mıdır ya da gökten zembille mi inmiştir? İlmini kendi görüşlerine göre kullanabiliyor mu? Her şeyin alınıp satıldığı bir ülkede bir grup insanın yaşamı başkalarının ızdırap ve ölümü ile mi sağlanıyor? Bugün dünyamızda diplomalar hakkıyla mı veriliyor? Diploma insanı ihtiyatlı ve iyi tabiatlı mı yapıyor? Hayır. Her parası olanın akıllı olduğu söylenemez. Bir diploma ile ilim elde edilebilir mi?

Eczacı ve bunun yanı sıra bir grup insanın yaşamı başkalarının yaşamı üstüne kurulmuştur. Bazı ülkelerde ölüm oranı

yüzde 75'e kadar ulaşmıştır ve bilimsel cinayetler her gün 40 yaşından az olan insanların cesetleriyle mezarlıkları dolduruyor. Mikroplar daha da dayanıklı hale gelmiştir. Frengi, kanser, delilik, verem ve türevi bazı hastalıklar günden güne çoğalmaktadır.

İnsan yiyeceğine ilişkin yapılan deneylerden birinde tanınmış profesörlerden biri birkaç köpeğe çiğ et, başka bir köpek grubuna da pişmiş et vermiştir. Çiğ etle beslenen köpekler oldukça sağlıklı kalıp kuvvetlenmişler, pişmiş et yedirilen köpekler ise çok geçmeden ölmüştür. Bunda bir gariplik yok mudur? Bu deney üzerine profesör, çiğ etin insan için kuvvet verici bir besin, adeta iksir olduğu ve tüm hastalıklara şifa verdiği kanaatine varmıştır. Ne büyük bir hata! Köpek bir etobur hayvandır ve onun yiyeceğini kendimize örnek alamayız. Oysa bundan önce doktorların çoğu, köpek, fare ve güvercin gibi etobur, tane yiyen vb hayvanlar üzerinde bu deneyleri yapmışlardı.

İnsan her yediği şeyle yaşayamaz ve yediklerini de hazmedemez. Sadece bedeni için cazip olan şeyleri yiyerek yaşayabilir. Et, uzun ve keskin köpekdişleri olan bir varlık için mükemmel bir besindir. Hayvan eti dişleriyle parçalar. Ayrıca bol miktarda amonyak üreterek pitomainleri yok eden salgı bezleri vardır. Bağırsaklar da çok kısadır. Et burada bozulacak kadar durmaz.

İnsan bir yiyeceği çok yerse, onu çok sever. İngilizler pudingi severler, çünkü her gün yemişlerdir. Başkaları nefret ettikleri halde, kurbağa eti Fransız damağına hoş gelir. Çinliler pirinci çok severler. Çünkü başka bir şey yemezler. Bu yüzden et yemeyi terk etmek başlangıçta zordur. Fakat bir süre sonra bitkisel besinler çok doğal ve leziz gelecek ve etin ne kadar iğrenç bir yiyecek olduğu görülecektir.

Denilebilir ki, insan yüzyıllardır et yemiş, bugün artık alışmış ve bir etobur olmuştur. Hem de bir esrarkeşin esrara veya ayyaşın içkiye alışması gibi alışkanlık kazanmıştır. Öte yandan hiçbir uzvunun değişmediğini, köpekdişlerinin gelişmediğini, midesinin küçülüp kalınlaşmadığını, bağırsaklarının kısalmadığını görürüz. Kısacası, beden uzuvları yırtıcı hayvanlarınki-

ne benzememiştir. Ama bir başka cepheden bakılınca, bünyesi zayıflamakta ve gücü eksilmektedir. Genel olarak sağlık, güç ve ahlakı açısından et yemek olumlu sonuçlar doğurmamış, aksine kanı ve soyu bozulmuştur.

Niçin dünyadaki tüm canlılar arasında sadece insanın dişleri çürüyor ve bin bir güçlükle dişlerini koruyabiliyor? Ormanlarda, ovalarda, çöllerde ve deniz diplerinde yaşayıp da dişleri dökülen bir hayvan yoktur. Eğer varsa, onun soyunun da bozulup yok olmaya doğru gittiği anlaşılır. İnsanın dişi bütün organları oluştuktan sonra yapılanır. Genel olarak erişkin olmadan önce diş ağrısı çekmeye başlamamız ve hemen hemen insanların çoğunun ağzında tümüyle sağlam diş bulunmaması soyumuzun yok olmaya doğru gittiğini göstermektedir.

Bir başka eleştiri de şudur: Derler ki, otoburlar da hastalanır ve ölürler ve diğer insanlardan o kadar da fazla uzun ömürlü değillerdir. Vejetaryenliğin insanı son derece sağlam yapılı kıldığını, ölümün doğal yasası dışında bıraktığını ya da hiçbir zaman hastalanmayacağını iddia edemeyiz. Fakat bu tarz beslenmeyi kabul eden birinin hastalıklara karşı direncinin artacağını, et yemekten ileri gelen hastalıklara yakalanmayacağını, yakalansa bile çabuk iyileşeceğini söyleyebiliriz. Çünkü beden zehirlenmemiştir. Genel olarak diyebiliriz ki, birkaç kuşak sonra vejetaryenliğin üstünlüğü anlaşılacaktır. Kanlı yiyecekleri terk eden kişiler unutmamalıdırlar ki kalıtımsal olarak bazı hastalıkları taşırlar. Et yiyen, esrarkeş veya alkolik bir babanın kanıyla doğmuşlardır. Kanlarının tasfiyesi için iki üç kuşak geçmelidir. Ancak bundan sonra vejetaryenliğin üstünlüğü ortaya çıkacaktır.

Bazıları aslan ve kaplan gibi etobur hayvanların otobur hayvanlardan daha güçlü olduğu savını ileri sürerler. Ama burada da ihtiyatlı olalım. Her şeyden önce fil, at, öküz gibi ağır işler yapan otobur hayvanlar, yırtıcı hayvanlardan daha güçlü olmasalar da, onlardan geri kalmazlar. Bunlar bir yana, insanın kurbanlarının etlerini canlı canlı yutan aslanla hiçbir benzerliği yoktur. Aksine, meyve yiyen büyük maymunlar kategorisindedir. Bu maymunlar olağanüstü güçlü olup, murdar yiyeceklerle zehirlenen insandan çok çok kuvvetlidirler.

Birçok kişi etin insan bedeni için gerekli olmadığına ikna olduktan sonra acı bir umutsuzluk içinde, sanki kurda saman yenilmesi önerilmiş gibi, "Peki ne yiyelim?" derler. Ama hiçbir şey bu kadar kolay değildir. İradesine hakim olan kişi et yemekten uzak duracaktır. Korkak, cahil ve hurafelere inanan kişiler, gerçek hissedilir şekilde açık olsa da, bahane ararlar ve işi yokuşa sürerler. Bunlar hiçbir delili kabul etmezler. Korkak ya da tereddütlü olup da bu görüşü uygulamaya dökmeden kabul edenlere diyeceğimiz yok. Yemek pişirme sanatı hakkında bilgi sahibi olmadığım için bu konuda bir kitap yazamam. Dolayısıyla bu işi başkalarına bırakıyorum. Et yerine, onun yerini tutması için bol miktarda sebze yenilmesi gereğini ileri sürenlere gelince, bitkisel yiyeceğin çok yenilmesi hiç de gerekli değildir. Çünkü bitkisel yiyecekler bol olduğu için sık sık çeşit değiştirmek mümkündür. Bunlardan ceviz ve badem gibi bitkiler hacimleri küçük olmasına rağmen etten daha çok besleyici ve kuvvet vericidir. İyi bir seçimle küçük hacimli ama çok kuvvet verici besin hazırlanabilir. Öte yandan hayvansal yiyecekler daha çok uyarıcıdır ve fazla miktarda ekmekle yenildiği için midedeki hacmi de büyür. Oysa fasulye, nohut, mercimek ve bakla gibi hububat mükemmel yiyeceklerdendir. Bunların yüz miskali, tek başına 100 miskal et ve 120 miskal ekmeğe denktir.

Çok gülünç olan bir şey de şudur: Tanrı'nın bazı otobur hayvanları, tüm doğa kanunlarının hilafına, insanların öldürüp yemeleri için yarattığı sanılır. Oysa, aslan ve kaplanın beslenmesi için Tanrı insanı yaratmıştır dersek, gerçeğe daha yakın olur. Hayvanın ayakları ve başı kelle paça pişirmek için yaratılmıştır diyebilir miyiz? Bağırsakları, içine et ve kan doldurulup alkolik mezesi, midesi de işkembe çorbası yapılmak için yaratılmıştır diyebilir miyiz?

Hayvanın vücut yapısını dikkatle inceleyecek olursak, onun kalbinin de bizim kalbimiz gibi, hayati maddeleri ulaştırmak üzere kanı bedende dolaştırdığını görürüz. Sindirim sistemi de insan bedeni gibi son derece hassas ve hayret uyandıran bir düzen içinde çalışır. Sinirleri ve beyni, bizim beynimiz gibi düzenli bir sistemle çalıştırılan ilginç bir alet değil midir? Hayır,

hayır, yüz kere hayır! İnsanınkine benzeyen bu ilginç makine öldürülmek için yaratılmamıştır. Bu, en iyi saz ya da piyanoların yakılmak için yapıldığını söylemek gibi bir şey olur.

Kimileri muzafferce bir eda ile, "İnsanlar yemeselerdi, yeryüzü hayvanla dolardı" derler. Doğru konuşalım. Düşünelim bir kere. Yemeye alışkın olmadığımız hayvanlara müdahale ediyor muyuz? Tüm dünya bu hayvanlarla mı doldu?

İnsanın tükettiği balık eti, onun olağanüstü üremesi karşısında nedir ki? Onun dengelenmesi doğada, insan yardımı olmadan gerçekleşir. Çoğaldı diye hayvanlar yer sıkıntısı çekmez. Doğa bu sorun için önceden tedbirini almış, milyonlarca balığın karşısına bir timsah, kuzunun karşısına da kurt koymuştur. İnsanların onların işlerini üstüne vazife edinmesi gerekmez.

Derler ki: Et yemek lazım, çünkü bedenimizdeki kaslara benziyor. Ne yazık ki insanların aklı gözünde! Acaba ot ve meyve yiyen hayvanlar da bizim gibi kaslara sahip değil mi? İnsana kan ve adale bakımından en yakın hayvan olan maymunlar sadece meyve ile beslenmiyorlar mı?

İnsan yiyen vahşi kabileler de var. Bu yiyeceğin doğal olduğu söylenebilir mi? İşte bu çöküş insan soyunun alçalışını gösterir. Yırtıcı hayvanlar birbirlerini yemezler. Doğaya aykırı olan bu âdet et yemekle ortaya çıkmış ve et bulunmadığı zaman insan kendi hemcinsini parçalamıştır.

Bütün doktorlar, eczacılar, ebeler, iğneciler, bekçiler, gardiyanlar ve adliyeler insanoğlunun yapay uygarlığından çekilip alınsa, tüm insanlık öylesine korkunç bir uçuruma sürüklenir ki, barbarlık dönemlerinin yüzü ağarmış olur.

İnsan soyunun bozulması, kırışmış solgun benizlerden, dökülen dişlerden, kellik ve şişmanlıktan anlaşılır. İşte bu genel bozukluğu gizlemek için insanların çoğu uyduruk şeylerle kendilerini süslerler. İlaç sanayii, kuaför, parfümeri, ayakkabı mağazası, butik ve benzerleri, insana, sürekli ondan kaçsa da, geçici olarak gençlik vermesi içindir. Doğa yolundan çıktıkları içindir ki hastalıklar her gün binlerce kişiyi alıp götürmektedir. Bunun

yanı sıra belsoğukluğu, frengi ve verem mikropları nesilden nesile insan kanında çoğalmaktadır. Bu bozulma, insanlar tarafından beslenip uygarlaştırılan hayvanlar dışında, yaban hayvanlarında asla görülmez.

ON İKİNCİ BÖLÜM

Sonsöz

Bugün vejetaryenlik Asya sınırlarını aşmış olup İngiltere, Fransa, Almanya, Amerika ve İskandinav ülkelerinde birçok toplulukça benimsenmiş, vejetaryenliğin kanlı besinlerden üstünlüğü her kıtada ve çeşitli insan ırkları arasında tanınmıştır. Nitekim bugün artık kimse kanlı yiyeceklerin insan için gerekli olduğunu ispatlayamaz ve hiç kuşkusuz bitkiler gelecek kuşakların yiyeceği olacaktır.

Bilim, ahlak, duygular ve doğa el ele vermiş, vejetaryenliğin insan soyunun kurtarıcısı olduğunda birleşmiştir. Bir gün gelecek ve insanın yiyeceği o kadar değişecek ki, gelecek kuşaklar atalarının böylesine sağlıksız, çirkin ve vahşice bir besini yediklerine inanmayacaktır.

Her insanın yüreğinin derinliklerinde bahçe meyvesi, çiçek bahçesi ve tarla için yaratılıştan gelen bir zevk ve istek, derin bir duygu yaşar. Eğitilmiş olan, komplekssiz bir insan kan kokusundan, ölüm manzarasından ve mezbahadan nefret eder. İnsan yavrusu elini meyveye uzatır. Kedi yavrusunun kanlı bir yiyeceğe doğru sıçrayıp zıplaması kadar doğaldır bu. Gelecekte umut ne olmalı? Geçen kuşaklar ister istemez kendi yiyeceklerini seçtiler ama gelecek kuşaklar seçerken ayıracaktır. İnsanlar başlangıçta yiyebildiklerini yiyorlardı: İleride daha iyi olanı yiyecek-

ler. Besinleri, doğal isteklerine ve deneyimlere uygun ama aynı zamanda lezzetli ve sağlıklı olacak.

İnsan kanlı yiyeceklerden sakınıp kendi besinini doğrudan doğruya tabiatın elinden alınca, hastalıkların büyük bir kısmının kökünden kazınıp yok olduğunu görecektir. Bünyesi daha dayanıklı hale gelecek, yaş ortalaması yükselecek, hayvanlara yaptığı işkenceleri azalttıkça içini huzur kaplayacak ve böylece insanoğlu önemli sorunlarının birinden kurtulacaktır. Gelecek kuşakların yiyecekleri insanın doğal yiyeceği olacaktır.

Vejetaryenin sofrasında hayvanların tutsaklığını, kanı, mezbahayı ve matemli doğaya yapılan işkenceyi gösteren bir manzara yoktur. Onun yiyecekleri, bağ, bahçe, köy yaşantısı, tarla, hasat ve doğanın şenliğinden bir manzara oluşturur. Onun sofrası, yemyeşil mamur ülkeleri, parlak güneşi, mutluluğu, alımlılığı gösterir. Bu sofranın çekiciliği rüyaları güzelleştirir; hayvan kanlarıyla dolu korkunç kâbuslar görmekten uzak tutar.

Vejetaryenlik, doğruluk ve dürüstlük yolunda atılmış ilk adımdır ve bu adım gelecek kuşaklar için son derece değerlidir. Çünkü insanla hayvan arasındaki kölelik ve tutsaklığı kaldırır ortadan. Sahtecilik, parazitlik, hırsızlık ve savaş gibi şeyleri kökünden yok eder. Huzurlu ve mutlu bir yaşamın sergilendiği kırlar ve tarlalar artık, doğanın süsü olan canlıların işkence edildiği, öldürüldüğü korkunç manzaralar sahnelemekten kurtulur. İnsanların yüreklerinde, gerçek kardeşlik duyguları uyanır. Bu duygu yalnız insanları değil, doğadaki tüm yaratılmışları birbirine bağlar.

Günün birinde insanoğlu evriminin doruğuna ulaşırsa, doğal bir ortamda bitkisel yiyeceklerle birlikte olacaktır.

Oysa, et yemesi ve yapay uygarlığı onu fasitleştirmiş ve yok olma uçurumuna doğru sürüklemektedir. Doğa yasalarına göre yaşayan, sağlıklı ve yeni bir kuşak onun yerini almazsa, insan soyu utanç verici bir şekilde kaybolup gidecektir!

Paris, 23 Mordad 1306
1 Ağustos 1927

Modern İran edebiyatının büyük ustası Sâdık Hidâyet'in Yoga'dan etkilenerek kaleme aldığı *Vejetaryenliğin Yararları*, vejetaryenliği kişisel bir seçim olmaktan öte, bir dünya görüşü olarak ele alıyor.

"İnsan kan döküyor, zulüm tohumu ekiyor. O halde sonuçta savaş, acı, yıkım ve toplu kıyım biçecek. İnsanlık ilerlemeyecek, huzur bulmayacak; mutluluk, özgürlük ve barış yüzü görmeyecek etobur olduğu sürece."

Vejetaryenliğin Yararları, Mehmet Kanar tarafından, Farsça aslından dilimize çevrildi.

ISBN 978-975-363-830-2
6 TL
9 789753 638302