



vegan û misilman?

Beşdariyek ji bo ramanên ji bo misilmanan
û kesên ku wek misilman tîn dîtin

Wergerek ji almanî bo kurmancî.

*Muslimisch
gelesene
Vielfalt
im Gespräch*

Veganbûn nayê wateya bêkêmasîbûn.

Ew li ser kirina herî kêr zîrar
û kirina çêtirîn e.

Destpêk

Mîsyon: vegan

Vegan?! Ev ji bo me hemûyan girîng e. An jî bi kêmanî divê. Bi kêmanî em di koma xebata xwe ya "Veganîzm û domdar" de ya projeya modela **"Di Sohbete de pirrengiya ku wek misilmanan tê dîtin"** de wisa hîs dikin. Em dixwazin nîşan bidin ku veganîzm û etîka heywanan girîng in û civakên xwe û bi rastî jî her kesî teşwîq bikin ku bi van mijaran re mijûl bibin.

Em jî dixwazin nîşan bidin ku ew ne ew qas dijwar e - her wusa, em pêşdarazî û nezelaliyên ku di vê mijarê de serdest in dizanin. Em dixwazin dawî li vê yekê bînin. Û ji wê pê ve, em dixwazin her kesî teşwîq bikin... Mebesta me bi vê yekê ew e ku em veganîzm û etîka heywanan ne tenê wekî meylên nûjen ên dibînin. Na, belkî em wêneyek mezin dibînin ku tê de veganîzm, etîka heywanan û domdar nîrx in ku parçeyek bingehîn a kevneşopiyên me yên çandî, îdeolojîk û olî ne. Bi vê di hişê xwe de - di mîsyona me de bi me re bibin: vegan!

Naveroka

1. Destpêk - Mîsyon: vegan 03
2. Vegan bi şaşfêmkirina wê: Çîrokên ji civakan 05
3. Çima tu vegan dijî? - 3 pirs ji bo Îmamê vegan Talha Taşkınsoy 07
4. Ma te dizanibû...? Nêrînên li ser pratîka sewalkarî û serjêkirinê 09
5. Rêyek din jî heye - bibe vegan 13
6. Pêşniyarên pirtûk û filman 15

Vegan bi şaşfêmkirina wê:

Çîrokên ji civakan



Tu çima dev ji çerm berda? Kêfxweş be ku her tişt tê bikar anîn.

Dema ku hûn goşt naxwin çima hûn dixwazin tiştêk wekî goşt bixwin?

Hûn xwarinê ji heywanan dîr dixwin.

Bi te re kêmasiyê protein heye.

Çi? Vegan! Ma ne bes e hûn goştê beraz nexwin?

Lê di Quranê de di derbarê veganîzmê de niha tiştêk tune ye?

Ew tenê demek e.

A: "Bibore, tu dizanî ku di van biskwîtan de şîr heye?
B: Na, ez nizanim. Mixabin ku tu alerjiya şîr heye."

Ax - Dema tu werî ez nizanim ez çî şîv çêkim.

Serêş?
Êşa mîdeyê?
Depresiyon?
Serma?
Ne bi kêf?
Hemî ji ber ku tu vegan ê.
Kesên vegan kêmasiyên xurek hene.

Li ser wê Steakek.

Çima tu zirav nebûyê, ji ber ku niha tu ji bo demeke dirêj vegan bûyê?

Estaghfirullah, divê tiştêk ku Xwedê destûr daye tiştêkî heram nebêje.

Vîdyoyên ku te temaşê kirine hemî ji Çînê ne.
Li Elmanyayê qanûnên parastina heywanan hene.

Ne penîr jî?
Ne hindik be jî?
Ma tu nikarî îstîsnayekê çêbiki?

Tu qet vegan xuya nakî.

Veganbûn pir nexweşî ye.

Wê hingê çima tu hîn çenteyê xwe yê çerm hildigirê, heger tu vegan ê?

Paşê tu çî dixwî?
Hema tiştêk namîne?

Tevî ku te mêvanê û hêviyên te tune ne û mazûvan aciz in.
"Eger tenê hûn vegetarian bûn."

Ez nikarim xeyal bikim ku tiştên vegan tama xweş bin. Biskuwîtan Manner, Oreo, qeşaya şerbetê, Spekulatius, baklava, humus, felafel û hêj bêtir.

Çima tu vegan diji?

3 pirs ji bo Îmamê vegan Talha Taşkınsoy



Talha Taşkınsoy îlahîyatnas û perwerdekarê îslamê ye. Ser de ew rawêjkarekî sistematîk perwerdekirî ye û her wiha perwerdekarê dijî şidetê û jêhatîbûnê ye.

Bi salan e di warê perwerdehiya siyasî de kar dike û kursên perwerdeyê dide kesên ku bi mijarên cûrbecûr yê girêdayî Îslamê re, cudakarî û nijadperestî eleqedar dibin.

Talha di van salên dawî de bi dersên xwe yê social-medya li ser aliyên etîka heywanan û domdariya ji perspektîfek îslamî navek çêkiriye.
@talhataskinsoyx

Pirsa 1ê: Çima tu vegan diji?

Di bingehe de, di Îslamê de destûr tê dayîn ku hilberên heywanan bixwin. Mînak di Quranê de wiha dibêje:

"Ji wan tiştên ku Xwedê daye we bixwin, ê helal (helal) û qenc (teyib) û ji kerema Xwedê re şikir bikin." (Qur'an, Mêşan 16:114).

Her weha balkêş e ku peyva "helal" di Qur'anê de bi tevahî şeş caran derbas dibe, ku çar ji wan bi "teyyib" ve hatî nivîsandin. Ew destûrek e, ne pêşniyarek e, ne tevgerê hewce ye, ne mecbûrî ye.

Çima Xwedê nahêle peyva "helal" bi serê xwe bisekine?

Şirovekirineke muhtemel: "teyyib" di vî warê de aliyên exlaqî vedibêje. Di vî çarçoveyê de, em dikarin behsa xwedîkirina heywanan a li gorî cûreyên cûrbecûr bikin (mixabin, dema ku "helal" tenê were hesibandin, çandiniya fabrîkî nayê derxistin).

Bi gotineke din: sewalkarîya pîşesazî ne li gorî pîvana Quranê ye, ne jî ehlê pêxember Muhammed (Silava Xudê lê bin). Navên heywanên wî hebûn, wî baş bi wan re dikir û bi wan re dipeyivî, û divê hevalên wî jî heman tiştî bikin.



Pirsa 2: Çawa hevalan û malbat bertek nîşan dan? An jî bersîv di social medya de çawa bû u heyê?

Hevalan %99 bi têgihîştin û rêzgirtina biryar û guhertinê bersivandin. Di dawiyê de, ez wiya nakim ji ber ku ez êdî ji goşt hez nakim, lê ji bo afirîdên din. Meriv çawa dikare vê yekê qebûl neke?

Diya min ew pir balkêş dît û tavilê bi heyecan bû ku wê jî biceribîne. Ew li Tirkîyê dijî, ev jî hinekî zehmettir dike. (Rastiya kêfê: Yekemîn dikana qesabên vegan a Tirkîyeyê li Stenbolê ye).

Min di Çileyê 2021-an de dest bi parvekirina postên li ser kanala xweya Instagram @talhataskinsoyx li ser Veganuary (vegan January) kir û diya min di destpêkê de ji min pirsî ka ez ê li ser çî dinivîsim û ew jî dixwaze wê baştir fam bike - ew dikare bi almanî biaxibe, lê têgihîştina nivîsê têrê nake. Ji ber vê yekê fikra min hat ku ez nivîsên xwe hem bi îngilîzî hem jî bi tirkî wergerînim. Ji wê demê û vir ve, kanala min gihîştîye zêdetir mirovan û lêpîrsîn û peyamên jî zêdetir bûne.

Pirsa 3: Kîjan gotin an peyaman bi taybetî di derbarê veganîzmê de bandor li te kir?

Bi rastî, gelek gotin yekser têne bîra me. Tiştê ku bi taybetî bandor li min kir ev e:

"Tiştê ku bi navê »bêdeng« tune. Tenê yê ku bi qestî hatine bêdengkirin an jî yê ku nebihîstin hene." Arundhati Roy

Ez ji Xwedê re bêşnor spasdar im ku ez dikarim bibim berdevkê heywanan. Ez karekî birûmet dibînim ku meriv bikaribim bibe dengê ji "bêdeng"an re an "bi tercîhî nebihîst"

Wekî Misilmanek, ez pê bawer im ku parêzek vegan, bi motîvasyona exlaqî ya ku li dijî çandiniya fabrîkî ye, dikare wekî bereket an xwedawend were şîrove kirin. Heywan jî mexlûqên ruhê Xwedê ne ku mîna me mirovan civakekê hîs dikin û ava dikin - werin em wan bi rûmet tevbigerin.

Ji ber vê yekê, gotinek din sûrek ji Quranê ye, ku di heman demê de motîvasyona û sebeb bû ji bo guhertina parêza min a vegan:

"Li ser rûyê erdê ne heywanek û ne jî çûkek ku bi baskên xwe difire, lê civatên wek we hene. Me di Nivîsara Pîroz de tiştê nehiştiye. Paşê ewê li bal Xwedayê xwe da bîndan." Quran, Dewar 6:38

Di dawiyê de, ez gelek caran li gotinên Leo Tolstoy difikirim, ku ev gotin jê re tê gotin:

"Her kes li ser guhertina cîhanê difikire, lê kes nafikire ku xwe biguherîne."

Û ev jî yek ji peyamên ku ez dixwazim belav bikim - û bi rastî jî pir hêsan e: guheztina me ya di parêzê de tevkarîya me ye ji bo cîhanek çêtir! Îcar em li benda çî ne?

Ma te dizanibû...?

Nêrînên li ser pratîka sewalkarî û serjêkirinê

Dema ku hûn di supermarketê de ji bo kirîna digerin, hûn bi gelemperî nafikirin ku ew tişt ji ku tene û çawa hatine hilberandin. Goşt di pêşangehan de ew qas xweşik tê pakkirin û bi dilxweşî tê amadekirin. Mixabin, dora 98% ji goştê ku îro li Almanyayê tê vexwarin ji çandiniya fabrîkî tê. Bi kêmanî zanin çî tiştê bi wê ve girêdayî ye - û yên me yên ku wê dizanin mixabin pir caran wê ditepîşnin.

Ji ber vê yekê ev beş: em naxwazin we şok bikin û naxwazin ku hûn xwe sêcdar bikin. Lê em dixwazin hişyariyê bilind bikin, teşwîq bikin û refleksê bişopînin.

Tendûrûstî

Ma te dizanibû...?

... tenê li Almanyayê salane 17000 ton antîbiyotîk di sewalkariyê de tê bikaranîn?

Ji bo berhevdanê: Ew heft carî ji nexweşxaneyan zêdetir e.

<https://ricemilkmaid.de/20-fakten/>



Xêrhatina heywanan

Ma te dizanibû...?

... ku mirîşk di navbera 5-8 salan de dijîn?

Di pişesaziya hêkan de ji ber kêmbûna çêkirinê hêkan piştî 13-20 mehan tene serjêkirin.

Bi dewaran re jî wisa ye: Ew bi navînî 20 salan dijîn - lê ji ber "sedemên karîgeriyê" bi gelemperî piştî 4-6 salan tene serjêkirin!

Rittenau, N. & Copien, S. (2021): Vegane Ernährung für Einsteiger. S. 38+34



Etîka heywanan

Ma te dizanibû...?

... ew çerm ne herdem ji çermê heywanên ku bi awayî tene serjêkirin te çêkirin?

Ji ber vê yekê çerm ne tenê "hilberek bermayî" e, lê gelek heywan tenê ji bo çermên xwe tene çandin û li gorî vê yekê tenê ji bo hilberîna çerm tene serjêkirin.

<https://www.peta.de/themen/leder/>



Tendûrûstî

Ma te dizanibû...?

... ku xwarina vegan dermanek e ji bo qelewbuna zêde? Wekî din, dûrketina ji hilberên heywanan dibe sedema kêmbûna tansiyona xwînê û asta lîpîdên xwînê çêtir.

<https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/14710-rtkl-ernaehrung-wie-gesund-ist-vegan>



Derdor

Ma te dizanibû...?

... ku masîgiriya konvansiyonel dibe sedema nêçîra nebawer a masiyan di behrê de?

... ku ew bi karanîna torên trawlê yên jêrîn bi tevahî ekosîstemên di binê behrê de bêveger hilweşîne?

... ku her sal çend sed hezar balîna, fînmasî, segmasî û kûsî dikevin nav toran û paşê birîndar dibin an jî dimirin û wekî "bi nêçîra" nexwestî vedigerin bahrê?

Rittenau, N. & Copien, S. (2021): Vegane Ernährung für Einsteiger. S. 30



Ma te dizanibû...?

Derdor

Ma te dizanibû...?

... ku 91% ji qada daristanî ya daristana Amazonê ji hat jêkirin ji ber çandiniya heywanan e?

... ku her seniyek li seranserê cîhanê parçek ji daristana Amazonê tê jêkirin wek mezinahiya qada futbolê?

<https://ricemilkmaid.de/20-fakten/>



Xêrhatina heywanan

Ma te dizanibû...?

... ku mirîşkên seretayî salê tenê 20-30 hêk dikan? Mirîşkên di pîşesaziya hêkan de ewqas ji bo qazancê tînxwedîkirin ku niha salê 300 hêkan didin.

@veganentdecken

... Tewra çêlek jî niha ew qas zêde bûne ku carinan di salê de 12 000 lître şîr didin! 100 sal berê li Almanyayê çêl giştî 2000 lître û kêmtir didan.

<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/hochleistungskuh-101.html>



Etîka heywanan

Ma te dizanibû...?

... ku ji çêlekên şîr didin piştî zayîne ji destê wan tînxgirtin, tevî ku tê zanîn ku ga û golik bi hev ve girêdayî ne?

... ku bi sedhezaran golikên nêr di demeke kurt de piştî zayîne tînxkuştin wekî "berhemek" nexwestî bes ji bo şîr neden?

Rittenau, N. & Copien, S. (2021): Vegane Ernährung für Einsteiger. S. 34.



Derdor

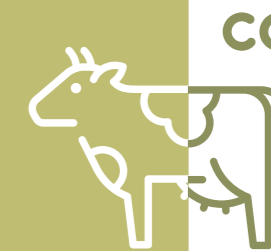
Ma te dizanibû...?

... ku xwarîna goşt bandorek mezin li ser avhewayê dike?

Her kîloya goştê dewêr e bi qasî 12 kîlogram CO₂-ê derdixe.

Ji bo hilberîna kîloyek kartol tenê 0,4 kg CO₂ tê çêkirin.

<https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/berechnung-zum-klimaeffekt-was-fleischverzicht-fuer-den-klimaschutz-bringt-a-1280923.html>



Rêyek din jî heye - bibe vegan

”

Ez her tiştê ku me berê pijandiye çêdikim.

Xwarinek ku bi tevahî winda bûye tune. Û ez bi rastî her tiştî çêdikim - hem jî navneteweyî. Ev ji bo min surprîzeke pir xweş bû.

”

Ji ber vê yekê ez dikarim bibêjim ku ez bêtir bi hişmendî goşt dixwim.

Ez ne vegetarian û ne vegan im, lê bi kêmanî ez êdî xwarinên bilez naxwim.

”

Meriv ditirse ku xizm wê fêm nekin.
Lê di demekê de xizm xwarina xwe bi xwe qebûl dikin.

”

Pêşniyara min: Tenê kekek vegan bipêjin û ji heval an malbatê re bînin.

Dûv re ew fêm dikin ku ew tama xweş e û ku vegan pir cihêreng e.

”

Ez hewl dikim di nav mirovan xwe re û vî temayê bibim pirek. Mînakî, heke ez biçim cîhek ku kesek nû lê bar kiribe û ez bi xwe re tiştêk xemilandî bînim, ez wî bi tiştên vegan tijî dikim - çikolataya vegan be an jî ez selikek piçûk bi hilberên vegan ên ku ez jê hez dikim bixwim çêdikim.

Pêşniyarên pirtûk û fîlman

Pirtûkên baş li ser vê mijarê bi almanî:



- **Tiere wollen leben! Warum auch Kühe Rechte haben und Schnitzel schlecht fürs Klima sind** | Hilal Sezgin
- **Öko-Dschihad. Der grüne Islam - Beginn einer globalen Umweltbewegung** | Ursula Kowanda-Yassin
- **Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen: Karnismus - eine Einführung** | Melanie Joy
- **Vegan-Klischee ade & Vegan ist Unsinn** | Niko Rittenau
- **Was fehlt, wenn uns die Tiere fehlen? Eine theologische Spurensuche** | Simone Horstmann
- **Ethik des Mitseins - Grundlinien einer islamisch-theologischen Tierethik** | Asmaa El Maaroufi

Çêkirina xwarinê?

- **Orient trifft vegan** | Serayi
- **Orient trifft fit - vegan und bewusst kochen** | Serayi
- **Syrisch in vegan** | Yazan Doudieh
- **Vegan oriental** | Parvin Razavi

Fîlmên hêjayî temaşekirinê:



- **The End of Meat** | wekî navê film dibêje | Prime
- **The Game Changers** | ji bo her kesê bawer dike sport û vegan bi hev re naçin | Netflix
- **Cowspiracy** | belgefilma tirsak li ser bandora çandiniya heywanan li ser jîngehê | Netflix
- **Seaspiracy** | heman ji bo masiyan | Netflix
- **Food, Inc.** | belgefilma ekolojîk a li ser pîşesaziya xwarinê | Netflix
- **Das System Milch** | li ser encamên neyînî yên ji bo mirov, heywan û jîngehê ji ber xurtkirina çandiniya şîr | Netflix
- **Kurdish Kitchen Show** | kanaleke Xalê Ehmed ku carinan xwarinên kurdî yên vegan çêdike | YouTube





www.mgvielfalt.de

Şop

Weşanvan	Türkische Gemeinde in Deutschland e.V. (TGD) Obentrautstraße 72 , 10963 Berlin www.tgd.de / info@tgd.de
Nivîskaran	Diana Dina Ayobi, Amir Alexander Fahim, Talha Taşkınsoy
Xebatkarên edîtorî	Sevinç Kuzuoğlu
Hevkariyê	Tuğba Erbaşaran, Elifnur Ergün, Fatma-Nur Eşgi, Tuğba Karakaş, Kadir Kiraz, Esad Şahin, Dania Tahir
Wêne	Julius Matuschik
Sêwirandin û grafik	Kim Hoffmann, hepmann.design@gmail.com
Werger	Salwa Hussein
Ji sala	2023
V.I.S.D.P.	Gökay Sofuoğlu, Aslihan Yeşilkaya

© Türkische Gemeinde in Deutschland e.V. - Civaka Tirk a li Almanyayê e.V.

Ev broşur di çarçoveya koma xebatê ya "Veganîzm û Domdarî" ya projeya modela „Di Sohbetê de pirrengiya ku wek misilmanan tê dîtin" ya Civaka Tirk a li Almanyayê e.V. (li ser projeyê bêtir: www.mgvielfalt.de) hatiye çêkirin. Nêrîn û nûnertiyên ku di vê broşûrê de hatine gotin, ne pêwîste raya Civaka Tirk a li Almanyayê e.V. Nivîskar ji naveroka gotinan berpîrsyar in

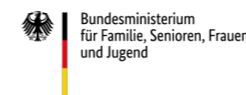


TÜRKISCHE GEMEINDE
IN DEUTSCHLAND
ALMANYA TÜRK TOPLUMU



Weşan ji aliyê dezgehên fînansekirinê ve îfadeya ramanê naynin. Nivîskar ji naveroka daxuyaniyan berpîrsyar in.

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Gefördert durch:



Gefördert durch



im Rahmen von



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**Refaha heywanan,
domdarî û xwarina
vegan ne peyvên ku
niha di modê de ne,
lê hewcedariyên ku
bandorê li me
hemûyan dikin.**