

Yeni İnsan Yayınevi
Ekoloji Serisi

Yeni İnsan Yayınevi - 301
Ekoloji Serisi - 61
Kitap Adı: Atıksız Yaşam Değerlerini Yaşamının Yolu
Ceren Özcan Tatar
I. Baskı, İstanbul, Haziran 2021
ISBN: 978-605-7764-93-5
Genel Yayın Yönetmeni: Aytaç Timur
Editör: Özge Kabak
Son Okuma: Osman Keçeli
Kapak Tasarım: Duygu Tikveşli
Dizgi: Duygu Tikveşli
Sertifika No: 12186

©Tohum Yayıncılık Turizm Reklam ve Sağlık Hizm. San. Tic. Ltd. Şti. 2021
İçerenköy Mah. Değirmen Yolu Caddesi Kutay İş Merkezi B Blok
No:18 Kat:2 Büro:6 Ataşehir/İstanbul
Tel: (0 216) 489 84 08
Tüm hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın, tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, hiçbir yolla çoğaltılamaz.
www.yeniinsanyayinevi.com
yeniinsanyayinevi@gmail.com
newhumanpublisher@yahoo.com
[facebook/yeniinsanyayinevi](https://facebook.com/yeniinsanyayinevi)
[instagram/yeniinsanyayinevi](https://instagram.com/yeniinsanyayinevi)
twitter.com/yeniinsanyayin
Baskı: İmak Ofset Basım Yayın Tic San Ltd Şti.
Akçaburgaz Mah. 137. Sok. No: 12, Esenyurt / İstanbul / Türkiye
Sertifika no: 45523

Atıksız Yaşam

Değerlerini Yaşamının Yolu

Ceren Özcan Tatar

Ceren Özcan Tatar

1991 yılında doğa düşkünü ve kampçı iki öğretmenin ikinci kızı olarak Eskişehir’de doğdu. Temel eğitimini Manisa’da, lisans eğitimini ise Yıldız Teknik Üniversitesi, Şehir ve Bölge Planlama Bölümünde tamamladı. Ardından Orta Doğu Teknik Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Kültürel Mirası Koruma Programında yüksek lisansını tamamlayıp Eskişehir Teknik Üniversitesi Uzaktan Algılama ve Coğrafi Bilgi Sistemleri üzerine doktorasına başladı. Şu an bursiyer ve akademik danışman olarak bir coğrafi bilgi sistemleri şirketinde tam zamanlı çalışıyor ve gezegenin kaynaklarını korumak için çözümler arıyor.

Çocukluğundan beri doğa sevgisini ifade etmenin farklı yollarını arayan Ceren, Atıksız Minimalist isimli Instagram hesabında atıksız yaşam pratikleri üzerine deneyimini aktarıyor, Nil Ormanlı Balpınar ile birlikte Greenvibes adını verdikleri oluşumda atıksız yaşam üzerine eğitim veriyor ve Aposto! Greenvibes bülteninde ekolojik konular üzerine yazılar hazırlıyor.

Atıksız Yaşam

Değerlerini Yaşamamanın Yolu

Ceren Özcan Tatar

YENİİNSAN

*Geleceğinde hep güzel günler olsun diye hepsi,
Canım yeğenim Lizge'ye ithafen...*

İçindekiler

Önsöz	11
Teşekkür	13
Giriş	15
Benim Hikâyem	15
Kitap Hakkında	17
Neden ve Nasıl Atıksız Yaşamalıyız?	19
Meselenin Özü: Dünya Ne Durumda?	19
Nasıl Atıksız Yaşayacağız?	28
Tüketimi Azalt	30
Yeniden Kullan	33
Ayrıştır ve Dönüştür	37
Sorumluluk Al	49
Atıksız Tercihler	53
Alışveriş	53
Mutfak ve Yiyecekler	60
Temizlik	67
Kişisel Bakım	75
Çalışma Alanları ve Ofisler	82
Evcil Hayvanlar	87
Çocuklar	89
Evin Ötesi	93
Dışarıda Yemek	93
Yolculuk, Tatil Ve Ulaşım	94
Hediyeler ve Özel Günler	95

Atıksız Yaşamın Geleceği	99
Sorumluluk Al ve Talepte Bulun	99
Topluluk Oluşturun ya da Topluluklara Katılın	101
Atıksız Yaşam Temsilcisi Ol	103
Doğa Takvimi	104
Hangi Mevsimde Ne Yemeli?	106
Kaynakça	109

Önsöz

Kitabı neden yazdım, nasıl yazdım aslında ileride, kitabın girişinde dilim döndüğünce anlattım. Burada birkaç başka şeyden söz etmek istiyorum. Öncelikle, bir kişinin yapacağı neyi değiştirir düşüncesine yönelik olarak, bireysel aktivitelerimiz çok önemli. Bunu asla göz ardı etmemek gerekir. yedi milyar insanın içinden bir milyarı bile atıksızlığı benimsese çok büyük değişim olur. Çok klişe bir yaklaşım gibi gelebilir ama upuzun kumsalların minicik kum tanelerinden meydana geldiğini lütfen unutmayın. Bireysel çabalarınıza rağmen kurumsal ya da yönetimden kaynaklanan engellerle karşılaşabilirsiniz. Ama lütfen bu sizi yıldırmasın. Bireyler olarak bizim çabalarımız birikince anlam kazanır ve hareketi tetikler. Ama bu yönetimler bir şey yapmasın demek değil, bireysel çabalarımız ancak yönetimlerce desteklenince çok daha büyük etkilere sahip olur. Bu yüzden bireysel çabaların aslında kurumsal ve toplumsal çözümlerle birlikte düşünülmesi gerekir. Kişisel hayatlarımızdaki çabalarımızın toplumsal ve küresel çözümlerle desteklenmesi hem bizim motivasyonumuzu koruyacak hem de çabalarımızın anlamlı bir bütün haline gelmesini sağlayacaktır. Yine de, başta dediğim gibi, “Ama başka kimse yapmıyor ki”, “Belediye ilgilenmiyor ki” diye düşünerek kişisel çabalarınız etkisiz görüp motivasyonunuzu düşürmeyin. Motivasyon demişken, bu kitabı bitirdiğinizde yapılacak çok fazla şey olduğunu düşünüp paniklemeyin lütfen. Benim amacım bilgileri hap şekilde sizlere vermek. Siz hangi değişime ne zaman hazırsanız o zaman adım atın. Her şeyi bir anda hayatınıza sokmanızı bile öneririm. Gerçekten kalıcı bir dönüşüm istiyorsanız, önce nedenini iyi anlamalı, sonra adımları yavaş yavaş, sindire sindire hayatınıza geçirmelisiniz. O yüzden en baştan şu kuralları belirtelim. Acele etmeyin, ilk zorlukta pes etmeyin, kendine acımasız davranmayın. Başkalarını asla zorlamayın, bu sizin yapacağınız bir dönüşüm olacak başta, çevrenizde hazır olanlar varsa size ayak uyduracaktır. Kendinizi bu yolculuktaki

başka insanlarla kıyaslamayın. Onlara kolay gelen şeyler size zor, size kolay gelenler ise onlara zor olabilir. Hepimiz hayatın farklı noktalarındayız. Ayrıca panikleyip evdeki tüm plastikleri atmaya sakın kalkmayın. Hiçbir acelemiz yok, belki her biri evde daha iyi alanlarda kullanılabilir. Bu pratikleri yaşamınızda kalıcı hale getirmek istiyorsanız içselleştirerek başlamalısınız. Bu yüzden önerdiğim her değişimi hayata geçirmek için acele etmek yerine, “neyi nasıl yaparım”ı düşünün mutlaka. Eve gelen plastik bir poşet için vicdan azabı çekebilirsiniz, bu güzel bir şeydir. Ancak kendinizi kötülemek, kendinize acımasız davranmak, iyi değildir. Hata yapabilirsiniz, bunda hiç sıkıntı yok, bu sefer olmadıysa, neden olmadığını anlayıp bir sonraki sefer o nedenleri egale edebilirsiniz. Eğer edinebiliyorsanız, sosyal medyadan ya da yüz yüze, kendinize bir ekolojik yol arkadaşı edinin. İnanın yorulunca size destek olacak birinin olması paha biçilemez bir şey. Zorlandığınız bir konuda onun ne yaptığını soracağınız, merak ettiğiniz şeyleri, heyecanları, ekolojik endişe ve haberleri paylaşabileceğiniz bir arkadaş edinmek bu süreci çok çok kolaylaştıracaktır. Ve mükemmelere ulaşmak için beklemeyin lütfen. Mükemmelden başlamak gerekmiyor, ama bir yerden başlamak gerekiyor. Gezegenin bizim mükemmeliyetçi beklentilerimizi karşılamamız için daha fazla vakti ve kaynağı kalmadı artık. O nedenle ne olursa olsun, bir yerden başlayın.

Ceren Özcan Tatar
18.04.2021 – Ankara

Teşekkür

Kitabı yazma serüvenim, kısa ve hap bilgiler içeren bir kitaba göre fazla uzun sürdü. Ama her geçen gün kitaba daha fazla katkı sağlayacak gelişmeler yaşadım, yeni insanlarla tanıştım. Bu süreçte belki de etkisini hiç bilmediğim insanlar var. Ama ben şükranlarımı sunmaya Sima Özkan ile başlamak istiyorum, kendisi etkisinden habersizce aklıma Türkiye'nin kendi sorunlarından bahsedip, "Evde ne yaparız da bu sorunların büyümesine neden olmayız?"ı anlatan bir kitap yazma fikri attı dipnotlarıyla. Cansu Dengey'e yine bilmeden beni minimalizmle ve dolaylı şekilde atıksız yaşamla tanıştırdığı için teşekkür ederim. Sonra Instagram'daki ilk zamanlarımda bana cesaret veren arkadaşlarıma teşekkür etmek istiyorum. Benim görsel olarak zayıf ama bilgi doldurmaya çalıştığım gönderilerimi beğenerek bana destek verdiler. Tabii ki bu bilgiler bana aniden haiz olmadı. Benim merak ettiğim konularda araştırmalar yapıp bilgilerini paylaşan birçok uzman var, kitapları var. Detaylıca değinmesem de her birine içimden hep şükran doluyum, özellikle Buğday Derneği, Yuva Derneği ve Ekosfer Derneği eğitimcilerine. Daha özelleşecek olursak kurtlarla koşan eşsiz kadınlar Merve Özkorkmaz, Aslı Kundakçı, Begüm Yağcı, Dilek Kartal, Gözde Özbey, Hande Ünal, Sinem Demirkan, Deniz Saygı, Aylin Pişkin, Sima Saruhan, Filiz Kazankaya ve Hatice Gözen Bıçakçı'ya teşekkür etmek isterim. Kadının bir diğer kadına yurt olduğunu her daim bana hissettirdiler. Yayınevim Yeni İnsan'a, özellikle editörüm Akif Pamuk'a, Özge Kabak'a, Osman Keçeli'ye, Duygu Tikveşli'ye sabır dolu motivasyonu ve kitabı geliştirmeme yönelik verdiği fikirler için teşekkür ederim. Uzaktan sevgisini ve desteğini hep hissettiğim, kitap yazıyorum ben deyince çılgık atan, hayatımızın önemli gelişmelerinin hep paralel olduğu ve bununla çok eğlendiğimiz Gözde Karahan Güldüren varlığı için teşekkür ederim. Ekolojik bir dost nasıl olur sorusuna cevap niteliğindeki, takıldığım her aşamada çözüm bulmaya

alışan, cesaretimin yetmediği yerde bana destek olan, aklıma hayalime getiremeyeceğim yeni deneyimler yaşamamı sağlayan, bu kitabı yazma sũrecimdeki her duraklamamda bana omuz veren canım dostum Nil Ormanlı Balpınar'a tarif edilemez bir minnetle teřekkũr ederim. Sen olmasan belki de bu kitabı yalnızca bilgisayarımda bir dosyadaki bir hayal olarak tutacaktım. Son olarak canım aileme teřekkũr etmek istiyorum. Hayallerimin peşinden gitmem konusunda beni hem çok iyi eğitmiş hem de beni her zaman destekleyen canım annem şerife zcan, canım babam Osman İrfan zcan, canım ablam Senem Tũrkođlu, canım abim Volkan Tũrkođlu'na, geleceğini dũřũndũđũmũ henũz fark etmeyen ancak atıksız yaşam konusundaki motivasyonumun ana kaynaklarından biri olan canım yeğenim Lizge Tũrkođlu'na en içten řũkranlarımı sunuyorum. Ve diğer yarım, kendisine hiç uymayan değişimleri bile sevgiyle kabul eden, kendisine asla fayda sağlamayan yenilikleri şikâyet etmeden uygulayan, bana faydası olacak en kũũk şeyden beni hemen haberdar eden, ağlayacak noktaya geldiğimde beni sakinleştirip devam etmemi sağlayan, en bũyũk desteğim, sevgilim ve canım eşim Ahmet Tatar'a teřekkũr etmek istiyorum, seninleyken çok şey öğrendim.

Giriş

Dünyada görmek istediğiniz değişimin kendisi olun.

Mahatma Gandhi

Belki atıksız yaşamı anlatmaya çalışan bir kitabın ilk cümleleri bunlar olmamalı ama dürüst olmak zorundayım. Atıksız yaşam biçimi, dünya üzerindeki en kolay ve pratik yaşam biçimi değil ne yazık ki. Tek kullanımlık plastiklerin ve kimyasalların kolaylaştırdığı hayatlarımızda, biraz yaratıcılık, hatırlama, kas gücü, çaba ve emek gerektiren bir alan sıfır atık. Ancak biraz da olsa uygulamaya başladığınızda, vicdani yükün en hafif olduğu yaşam biçimi olduğunu göreceksiniz. Kendi keselerinizle ve kavanozlarınızla alışverişinizi yapıp eve döndüğünüzde, dışarıdayken kahvenizi termosunuza aldığınızda ya da yemeğinizi sefer tasınızdan yediğinizde, aklınıza önüne geçtiğiniz onca atık ve dolayısıyla ormanlarda, çayırlarda ya da denizlerde huzurla yaşayan canlılar gelecek ve dünyayı koruyabildiğiniz için sevineceksiniz. En azından 1 senedir ben bunu her seferinde yaşıyorum. Üstelik bir kere atıksız yaşamaya başlayınca, bu çabayı bırakmak istemeyeceksiniz. Sonuçta Mars'ta o koloni kurulsaydı bile aslında iki adet gerçek evimiz var: dünyamız ve bedenimiz. Bedenimize iyi bakmazsak gelecek hastalıklara, dünyamıza iyi bakmazsak iklim krizi sonucunda yaşanan seller ve yangınlar gibi felaketlere ya da kolonilerdeki bir şeylerden feragat edeceğimiz yaşamlara razı olmak zorundayız. Ama kim hastalığa ya da felaketlere razı olmak ister ki? Ben razı olmam diyorsanız sıvayın kolları, başlıyoruz!

Benim Hikâyem

Sanırım kısacık da olsa kendi hikayemi anlatmamın, sizlere motivasyon sağlaması açısından faydası olacaktır. Doğa sevgisi daha 3 yaşındayken