

## SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM REHBERİ

Öykü YAYMAN | Emine AKSOYDAN  
İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi, 2020

Ceren ALKAN ÖZTEKİN<sup>1</sup>

Editörlüğünü, Öykü Yaman ve Emine Aksoydan'ın yaptığı Sürdürülebilir Yaşam Rehberi kitabı, Yeni İnsan Yayınevi Ekoloji Kitaplığı bölümünden 2020 yılında çıkmıştır.

1992 doğumlu Öykü Yaman, lisans ve yüksek lisans eğitimini ODTÜ Psikoloji Bölümü'nde tamamlamış ve bir süre İletişim Yayınları'nda çalışmıştır.

1961 doğumlu Prof. Dr. Emine Aksoydan, lisans (1983), yüksek lisans (1986) ve doktora (1993) eğitimlerini Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde tamamlamış, 2010 yılında doçentlik unvanını almıştır. Hacettepe ve Başkent Üniversiteleri'nde öğretim üyesi yapmış olan yazar, 2018 yılında Sürdürülebilir Yaşam Derneği'ni (SUYADER) kurmuştur. İnsan ve toplum, sağlık, beslenme ve spor alanlarında eserler yazmış bir yazardır.

Sanayi devrimi ile doğal kaynaklar ve doğal denge hızla bozulmuş, tüketilmeye başlamıştır. Artan nüfusun talepleri karşısında kaynaklar ve üretim sınırlı kalmakta, çevre sorunları ciddi boyutlara ulaşmaktadır. Küreselleşme ile yaşam şekilleri değişmiş, tek tipleşmiş; insanoğlu üreten değil sürekli tüketen konumuna geçmiştir. Herkes için adil yaşam koşulları sağlayabilmek adına bugünü yaşarken geleceği unutmamak gerekmektedir.

Kitabın amacı, modern yaşamın getirdiği koşullar sonucunda, iklim değişikliği, küresel ısınma, doğal dengenin bozulması, doğal kaynakların azalması gibi sorunlar meydana gelmektedir. Ancak ekolojik sürdürülebilirlik ile bu sorunları aşmak mümkün olabilmektedir. Ekolojik döngünün devamı için sürdürülebilirliği her alanda benimsememiz gerektiğini söyleyen 'Sürdürülebilir Yaşam Rehberi' tüm koşullar için öneri sunarken, okuyucuların uyanışına ve farkındalığın artmasına sebep oluyor.

14 bölüm ve son kısımda kavramların açıklandığı sözlükten oluşan kitabın, her bir bölümü farklı yazarlar tarafından kaleme alınmıştır.

### Sürdürülebilir Yaşam Nedir?

Sürdürülebilirlik, bozulan doğal dengeyi yapılandırmaya çalışan, birçok disiplini içinde barındıran bir bilinçlenme hareketidir. Kirlenen kaynaklar, iklim değişiklikleri, gıdaya ulaşım, eğitim- sağlık gibi hizmetler sürdürülebilirlik kavramının içinde yer almaktadır. Sürdürülebilirlik; ekonomik, ekolojik ve toplumsal olmak üzere üç boyuttadır. Artan kentleşme hızı ve nüfusa, sınırlı olan kaynaklar cevap verememektedir. Bu hızda kaynaklar tüketilmeye, doğal çevre bozulmaya devam ederse gelecek nesiller için sağlıklı yaşam koşulu oluşturmak imkansız hale gelecektir. Bu yüzden doğadan aldığımızı yerine koyarak, var olan sınırlı kaynaklarımızı bilinçli kullanmalı, sürdürülebilir yöntemleri benimsemeliyiz.

### Neden Sürdürülebilirlik? Sürdürülebilir Yaşama Dair

Sürdürülebilirlik kavramı, dünyamızın en büyük sorunu küresel ısınmasının en önemli nedeni olan iklim krizi ile hayatımıza girmiştir. Sanayi devrimi ile başlayan atmosferdeki karbondioksit miktarı

<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi, Mimarlık Fakültesi, Şehir ve Bölge Planlama Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi

artışı, fosil yakıt kullanımını ve orman varlığının azalması ile günümüzde tehlikeli boyutlara gelmiştir. İklim değişikliğinin, sıcaklık artışı, kuraklık, tehlikeli doğa olayları, tarım ürünlerinde ve biyoçeşitlilikte azalma, açlık, kaynaklara erişim zorluğu, savaşlar, ekonomik krizler ve sağlıksız yaşam koşulları sonucu toplu ölümlere neden olacağı öngörülmektedir. Fosil yakıtlar yerine yenilenebilir enerji kaynaklarının kullanımı, çevre dostu ulaşım modellerinin benimsenmesi, suyun israf edilmeden dönüştürülebilir kullanımı, beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, ihtiyaca göre alma, alınan ürünlerin çevre dostu malzemelerden yapılmış olmasına dikkat etmek, tüketimi azaltarak atıkları geri dönüşümlü kullanmak, plastik ürünlerin kullanımını azaltmak, yeşil alanları korumak, dezavantajlı gruplara destek olmak ve çevremizdekileri bilgilendirip örnek olarak sürdürülebilir yaşama katkı sağlayabiliriz.

## **Sürdürülebilirlik ve İklim Değişimi**

Sera gazı etkisi küresel ısınmaya sebep olmakta buna bağlı olarak iklim değişikliği yaşanmakta, doğal denge ve ekosistem bozulmaktadır. Bu da afetlere ve birçok krize sebep olmaktadır. Nüfus projeksiyonlarına göre yaklaşık 30 yıl sonra ülkemiz ve dünyamız su kıtlığı ile karşı karşıya kalacaktır. Bu durum, kuraklık, salgın hastalıklar ve su savaşlarını beraberinde getirecektir. Bu sorunlar ile ilgili birçok ülke ve topluluk sürdürülebilir çevre politikaları geliştirmektedir. Havaya salınan emisyon miktarının azaltılması, yenilenebilir enerji kullanımı, yoğun sanayi bölgelerinin daraltılması ve ülkeler arası iş birliği ile tehdit altındaki dünyamızı kurtarabilmek mümkündür.

## **İklim Değişimi: Gelecek, Gelecek Mi?**

Evrendeki her şey bir döngü içindedir, fakat yenilenemeyen tek şey enerjidir. Atmosferdeki karbondioksit ve metan gazı birleşerek yeryüzünden kaçmaya çalışan güneş enerjisini hapsedip yerkürenin ısınmasına sebep olmaktadır. Ortalama sıcaklıklar, gün geçtikçe artarak ciddi boyutlara ulaşmakta ve birçok sorunu beraberinde getirmektedir. Dünyanın ortalama sıcaklığının korunması ve enerji dengesinin bozulmaması için orman ve buzul alanlarının korunması gerekmektedir. Küresel ısınmayı yavaşlatmak için ağaçları korumalı ve yeni ağaç dikmeli, karbon ayak izini azaltmalı, atıkların geri dönüşümünü sağlamalı, hayvansal besin ve fosil yakıt tüketimini azaltmalı, yerel ürünlere ağırlık vermeliyiz.

## **Sürdürülebilir Beslenme**

Gelecek nesillerin sağlıklı yaşamasına katkı sunan, düşük çevresel etkiye sahip beslenme biçimidir. Biyoçeşitliliği ve ekosistemi koruyan, güvenli, besleyici ve sağlıklıdır. Artan nüfusa kısıtlı olan kaynaklar ve üretim cevap verememektedir. Çeşitli sosyo- ekonomik sebeplerden olayı açlık, gizli açık ve obezite dünyamızı tehdit etmektedir. Küreselleşmeyle birlikte değişen beslenme alışkanlıkları hem kendi sağlığımızı hem de dünyamızın sağlığını etkilemektedir. Yetiştirilmesi sera gazı salınımını arttıran hayvansal gıdalar yerine sebze, meyve ve tahıl ağırlıklı, sürdürülebilir beslenerek, gıdaları israf etmeyerek dünyamızın savaştığı açlık ve obeziteyi önleyip, hem kendi hem de dünyamızın sağlığını koruyabiliriz.

## **Coğrafi İşaretler ve Sürdürülebilirlik**

Coğrafi işaret; kalitesi ve ünü belirli bir coğrafi yöreye ait olan ürünleri adlandırmak için kullanılır. Yerel üreticiyi- yöresel kimliği koruyan, bölgenin geleneksel kültürünü devam ettirmesine yardımcı olan, bölgesel kalkınmayı ve bölgenin tanıtılmasını sağlayan hem ekonomik hem de kültürel gelişime destek olan bir kavramdır. Endüstrileşme ile değişen yeme alışkanlıkları tek tipleşmiş ve toplumlar geleneksel kimliğini kaybetmiştir. Son dönemde artan sağlık problemleri ile doğal ve yöresel ürüne eğilim artmıştır. Bu ürünlerin tercihi ile yerel üretimi, kültürel mirası, kırsal kalkınmayı, biyoçeşitliliği

koruyabilir ve sürdürülebilir yaşama destek olabiliriz.

### **Su ve Sürdürülebilir Yaşam**

Yaşamın devamı için en önemli bileşen olan suya talep, nüfus artışı, kentleşme, yanlış enerji politikaları, artan tüketim, değişen yeme alışkanlıkları ile artmaktadır. Tarım ve hayvancılık faaliyetlerindeki su ayak izini azaltarak, tükettiğimiz besinleri sürdürülebilir yaşama uygun seçerek, sınırlı olan kullanılabilir nitelikteki su kaynaklarımızı kirleticilerden uzak tutarak, israf etmeden dikkatli kullanarak ve doğru atık su politikaları geliştirip, altyapı sorunlarını gidererek suyumuzu koruyabilir, hidrolojik döngüye katkıda bulunabiliriz.

### **Sürdürülebilir Şehirler**

Sürdürülebilir şehirlerin amacı; doğal afet ve iklim değişikliklerine dirençli bir kent oluşturmak, çevreye zarar vermeyecek şekilde ekonomik düzenlemeleri yapmak ve halkın yaşam kalitesini yükseltmektir. Teknolojiden yararlanarak oluşturulan akıllı kentler, kentlerde kullanılmayan alanları halkın ihtiyaçlarına göre düzenleyen uygulamalar, afetlere dirençli sünger kentler, enerji ihtiyacını düşürmeyi amaçlayan ve çevre duyarlılığı bilinci taşıyan yürünebilir kent uygulamaları ile sürdürülebilir şehirler oluşturmak mümkündür.

### **Atık Yönetimi**

Üretim, kullanım, geri dönüşüm aşamalarında insan ve çevre sağlığına en az zararı veren; yeniden kullanılabilir, dönüştürülebilir ürünlerin tasarlanması önemlidir. Oluşan atıkların toplama, ayrıştırma, bertaraf aşamalarında insan ve çevre sağlığına zarar vermeyecek şekilde, kurallara uygun yapılması gerekmektedir. Bireysel, kurumsal ve belediyeler ölçeğinde alınacak önlemler ile atıkların geri kazanımı sağlanabilir, atıkların çevreye zarar vermesi ve enerji kayıpları önenebilir.

### **Sürdürülebilir Kent Yaşamında Sanat ve Estetik**

Atık malzemelerden üretilen eserler, bazen bir mimari yapıyı, bazen kentsel bir alanı, bazen bir heykeli süsleyebilmektedir. Bu sanat ürünleri estetik katkısının yanı sıra taşıdıkları mesajla topluma geri dönüşüm ve sürdürülebilirlik fikirlerini aşılması yönünden önemli bir misyon üstlenmektedir.

### **İyi Hissetmek ve İyi Yaşamak İçin: Sürdürülebilirlik**

İyi olma hali iyi bir yaşamdan geçmektedir. Sürdürülebilirlik son dönemde iyi olma haliyle ilişkilendirilmektedir. Ekosistem iyi olma hali için vazgeçilmez bir öğedir ve iyi olma halimize en büyük katkı gezegenimizi korumaktan geçmektedir. Önce kendimize, sonra çevremize ve dünyamıza özen göstererek iyi olma halimizi sağlayabiliriz.

### **Fiziksel Aktivite ve Sürdürülebilirlik**

Fiziksel aktivite; fiziksel ve zihinsel sağlık, sosyal gelişim, yaşam kalitesi, iş/okul verimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çevreye duyarlı spor tesislerinin inşa edilmesi, tesislere kolay ulaşım, bisiklet kullanımının yaygınlaşmasına yönelik uygulamalar, sürdürülebilir fiziksel aktiviteler ile bireysel ve kurumsal ölçekte sağlığınıza ve çevremize katkı sağlayabiliriz.

### **Agroekoloji: Gıda Sisteminde Sürdürülebilirlik ve Ötesi**

Mevcut gıda sistemi, ekolojik, ekonomik ve sosyal açıdan sürdürülebilir değildir. Tarım ve gıda sektöründeki yanlış politikalar; doğal döngüye zarar vermekte, biyoçeşitliliği azaltarak gıda güvenliğini

riske atmakta, gıdaların besin değerini düşürmekte ve yüksek ekolojik ayak izi oluşturarak iklim krizini tetiklemektedir. Agroekoloji; küçük ölçekli çiftçiliği, doğa dostu tarımı, kısa tedarik zincirini destekleyen; gıda güvenliği, ekosistem restorasyonu, açlık gibi pek çok konuya çözüm sunan bir yaklaşımdır. Bu sistemin uygulandığı ülkelerde üretim ciddi şekilde artmıştır. Savunduğu yöntemlerle iklim değişikliğinin yavaşlamasına ve kırsal ekonominin güçlenmesine yardımcı olan, gerçekten sürdürülebilir tek çözüm yoludur.

### **Yaşam Boyu Öğrenme**

İnsanların kendilerini ve çevresini anlayabilmesi eğitim ile mümkündür. Doğal kaynaklar, sürdürülebilir yaşam, dünyadaki adalet anlayışı, dünyayı tehdit eden sorunlar, savaşlar gibi birçok konu ile alakalı farklı problemleri anlamak kültürel birikim ile ilişkilidir. Alınan eğitim dışında kendini sürekli geliştirme ve yenileme ile farkındalığı yüksek, dünyamıza daha yararlı bireyler haline geliriz.

Sonuç olarak ekolojik sürdürülebilirlik, kaynak kullanımından iklim değişikliğine, beslenme şekllinden sürdürülebilir kent altyapısına, atık yönetiminden sanat anlayışına, iyi yaşamaktan yaşam boyu öğrenmeye, fiziksel aktiviteden gıda üretiminde sürdürülebilir yöntemlere kadar birçok konuyu içermektedir.

Ekonomi, çevre, sağlık, eğitim gibi birçok disiplini kapsayan sürdürülebilirlik, çevre ile uyum bilincini oluşturmaya çalışan bir kavramdır. Sürdürülebilir yöntemleri hayatın tüm alanlarında benimseyerek, bireysel ölçekten kamusal bir hareket haline getirmeyi, kendimiz ve gelecek nesiller için dünyamızı korumayı öğütleyen kitap, sunduğu öneriler ve yansıttığı gerçekliklerle bir farkındalık çalışmasıdır.