

# EKOLOJİK EVİM

SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM DERGİSİ

SAYI 4

OCAK 2026

ÜCRETSİZ



## "Başımıza Harika Bir Dert Açtık" : Bir Çiftin Şehirden Kaçış ve Dönüşüm Öyküsü

İklim Sığınakları: Krizin Yeni Normali

Umut Var: 2025'in 5 Büyük İklim Zaferi

Göç Etmeyen Leylekler ve Kuruyan Göller: 2025'in Bize Anlattığı Acı Gerçekler

Gıdalarımızdaki Kimyasalların Gerçek Bedeli Ne?

Ege'nin İncisi Susuz mu Kalıyor? İzmir'in Su Krizinin Perde Arkası

Daha Az Eşya, Daha Çok Stil: Gardırop Devrimi İçin 5 Basit Kural

[ekolojikevim.org](http://ekolojikevim.org)

# Sürdürülebilir Dijital Deneyime Hazır mısınız?

Biliyor muydunuz? Sadece bir ton kağıt üretimi için ortalama 17 ağacın kesildiğini, 26.000 litreden fazla su harcandığını ve atmosfere yaklaşık 1 ton karbondioksit salındığını? Bu dergiyi dijital olarak okuyan her biriniz, bu döngünün bir parçası olmayarak doğanın korunmasına doğrudan katkı sağlıyorsunuz. Teşekkür ederiz.

Ekolojik Evim'i, size en zengin ve en kolay okuma deneyimini sunacak şekilde tasarladık. Bu, kağıdın sınırlarını aşan, parmaklarınızın ucundaki bağlantılarla derinleşen bir dergi.

İşte dergimizden en iyi şekilde faydalanmanızı sağlayacak interaktif rehberiniz:



**İÇERİK**

*Okuma yolculuğunuzda size rehberlik etmesi için her sayfanın sonuna küçük pusulalar yerleştirdik. "Eko Haber" veya "Eko Yaşam" gibi bu küçük başlıklar, dergiyi herhangi bir yerinden açtığınızda bile size o an hangi tematik bölümde olduğunuzu hatırlatır. Bu sayede deneyiminiz bir bütünlük kazanır ve derginin zengin içeriği içinde kendi rotanızı kolayca çizebilirsiniz.*

## **MADENLER, YANGINLAR, ENERJİ PROJELERİ**

Orman yangınları manşetleri süslerken, maden, daha kalıcı bir şekilde mi yok ediyor? Verilerle büyük tehdidi analiz ediyoruz.

## **KARİDES ATIKLARI ARTIK HAVAYI TEMİZLİYOR**

Karides kabukları iklim değişikliğiyle mücadele Sharjah Üniversitesi'ndeki bilim insanları, bu atık karbona dönüştüren devrimci bir teknoloji geliştirdi.

*İçindekiler sayfamız, derginizin interaktif bir haritası olarak tasarlandı. Gözünüze çarpan bir başlığın üzerine dokunmanız, sizi anında o hikayenin başladığı sayfaya götürecektir. Bu, keşfetme özgürlüğünü parmaklarınızın ucuna getiren zahmetsiz bir deneyimdir.*

**15**

*Okuma yolculuğunuzda yönünüzü asla kaybetmeyin. Her sayfanın köşesinde göreceğiniz geri dönüş ikonu, sizin ana üssünüzdür. Bu ikona dokunduğunuzda, derginin haritası olan içerik sayfamıza anında dönebilir ve yeni bir keşfe kolayca başlayabilirsiniz.*

## **İKLİM KRİZİNİN ASIL SORUMLUSU KÂR HIRSI VE KAPİTALİST SİSTEMDİR**



*Bazı hikayeler sayfalara sığmaz; anlatacak daha çok şeyi, gösterecek daha çok rengi vardır. Bir konu başlığının yanında göreceğiniz YouTube veya Spotify ikonları, sizi o konunun derinliklerine taşıyan özel kapılardır. Bu ikonlara dokunarak metnin ötesine geçebilir, konunun videosunu izleyebilir veya hikayenin sesini bir podcast olarak dinleyebilirsiniz. Tercih sizin; istediğiniz platformu seçerek keşfinizi zenginleştirin.*

## **YAĞMUR YAĞDI DİYE SEVİNMEYİN: ŞİDDETLİ YAĞMUR NEDEN KURAKLIĞA ÇARE DEĞİL?**

11

*Son yağmurlar kuraklığı bitirdi mi? İklim uzmanı Prof. Dr. Murat Türkeş'in "kar kuraklığı" uyarısını ve şiddetli yağmurların neden sele dönüştüğünü öğrenin. Türkiye'nin su krizi hakkındaki güncel analiz.*

## **İKLİM SİĞİNAKLARI: KRİZİN YENİ NORMALİ**

16

*İspanya'nın sıcak hava dalgalarına karşı geliştirdiği "iklim sığınakları" projesini ve ardındaki stratejik dersleri keşfedin. Kamusal çözüm, iklim adaleti ve geleceğin şehirleri için ilham verici bir adaptasyon modeli.*

## **UMUT VAR: 2025'İN 5 BÜYÜK İKLİM ZAFERİ**

22

*2025'in karamsar iklim haberlerinin ötesindeki 5 büyük iklim zaferini keşfedin. İklim adaletinin insan hakkı sayılmasından, güneş enerjisinin kömürü geçmesine ve yeşil deniz kaplumbağalarının kurtuluşuna kadar umut veren başarılar.*

## **GÖÇ ETMEYEN LEYLEKLER VE KURUYAN GÖLLER:2025'İN BİZE ANLATTIĞI ACI GERÇEKLER**

26

*2025'in iklim bilançosu: 3 kat daha ölümcül hale gelen sıcak hava dalgaları, göç etmeyi bırakan leylekler, kuruyan Urumiye Gölü ve Türkiye'deki çevre mücadeleleri. 2025'in en sarsıcı iklim derslerini keşfedin.*

## **TOPRAĞIN YENİ DEĞERİ: KARBON**

30

*Toprağın yeni değeri karbonu ve karbon kredisi piyasasını keşfedin. Çiftçilerin, toprağın karbon tutma gücünü nasıl ek bir gelire dönüştürebileceğini, bu sistemin nasıl çalıştığını ve küçük üreticiler için ne anlama geldiğini öğrenin.*

## **EGENİN İNCİSİ SUSUZ MU KALİYOR? İZMİR'İN SU KRİZİNİN PERDE ARKASI**

34

*İzmir'in su krizi neden derinleşiyor? Sadece kuraklık değil; yanlış su yönetimi, kaçak kuyular, betonlaşma ve mevsimsel nüfus artışının İzmir'in su kaynakları üzerindeki etkilerini keşfedin.*



## **"BAŞMIZA HARİKA BİR DERT AÇTIK"**

Kadıköy'deki şehir hayatını bırakıp sıfır birikimle toprağa dönen Buse ve Tuğberk'in ilham verici hikayesi. "Toprakla Bir" projesinin ardındaki felsefeyi, doğal tarım deneyimlerini ve kırsalda yeni bir hayat kurmanın gerçeklerini keşfedin.

40



## **117 YILLIK YAŞAMIN SIRRI: ÇÖZÜM BUZDOLABINIZDAKİ GİDADA SAKLI**

117 yıl yaşayan dünyanın en yaşlı kadını Maria Branyas Morera'nın uzun yaşam sırrını keşfedin. Günde 3 porsiyon yoğurt yemenin bağırsak sağlığı ve mikrobiyom üzerindeki bilimsel etkilerini öğrenin.

48

## **YENİ GRİP VIRÜSÜ HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ŞOK EDİCİ GERÇEKLER**

Bu kış neden daha ağır geçiyor? Yeni H3N2 grip virüsü, RSV ve rinovirüsün oluşturduğu "üçlü tehdit" hakkında uzman görüşlerini keşfedin. Belirtiler, risk grupları ve korunma yöntemleri hakkında gerçekler!

51

## **GİDALARIMIZDAKİ KİMYASALLARIN GERÇEK BEDELİ NE?**

Gıda sistemimizdeki sentetik kimyasalların (PFAS, ftalatlar) şok edici bedelini keşfedin. Yeni rapor, 2,2 trilyon dolarlık sağlık maliyetini ve ciddi demografik riskleri ortaya koyuyor.

56

## **HEDEFLERİN BASKISI, NİYETLERİN HAFİFLİĞİ: YENİ YILA FARKLI BİR BAŞLANGIÇ YAPIN**

*Yeni yıl hedeflerinin baskısından yoruldunuz mu? Minimalizm ve sadeleşme felsefesiyle hayatınızda nasıl yer açacağınızı öğrenin.*

60

## **YILBAŞI, YENİDEN BAŞLAMAKTIR**

*Yılbaşı ruhunu yeniden keşfedin. Çam ağacı süslemenin bir umut ritüeline nasıl dönüştüğünü, hediyelerin ardındaki anlamı ve yeni bir yıla umutla başlamanın getirdiği o eşsiz hissi anlatan ilham verici bir yazı.*

66

## **BUZDOLABINIZIN GİZLİ KARBON AYAK İZİ: BİLMENİZ GEREKEN 4 ŞAŞIRTICI GERÇEK**

*Buzdolabınızın çevresel etkisini keşfedin. Soğutma endüstrisinin havacılıktan daha fazla emisyona neden olduğunu, gıda israfını nasıl artırabildiğini ve doğru kullanımla bu etkileri nasıl azaltabileceğinizi öğrenin.*

70

## **SİRKE VE KARBONAT: TEMİZLİK DOLABINIZDAKİ GİZLİ KAHRAMANLAR**

*Sirke ve karbonat ile doğal temizliğin sırlarını keşfedin. Fırındaki yanmış yağları, tıkanmış giderleri ve kireç lekelerini nasıl temizleyeceğinizi öğrenin. Ayrıca, bu karışımı asla kullanmamanız gereken yüzeyler hakkında bilgi edinin*

74

## **TAZE MAKARNA NASIL YAPILIR?**

*Ev yapımı taze makarna nasıl yapılır? Sadece 3 temel malzeme (un, yumurta, tuz) ile en kolay yumurtalı makarna tarifini, yoğurma, açma ve pişirme adımlarını keşfedin. Lezzetlendirme ipuçları ve sos önerileri.*

80



## **BİYOLOJİK TUZAK: 60.000 PENGUEN NEDEN AÇLIKTAN ÖLDÜ?**

85

*Afrika penguenlerinin nesli neden tükeniyor? 60.000'den fazla penguenin ölümüne yol açan sardalya kıtlığının ardındaki acı gerçekleri keşfedin. İklim krizi ve aşırı avcılığın ekosistem üzerindeki etkileri.*

## **FİLLERİN YAVRULARINI TERK ETMESİNİN ARDINDAKİ SIR: BİR TRAJEDİDEN DAHA FAZLASI, BİR SİSTEMİN İFLASI**

88

*Bir fil annesi yavrusunu neden terk eder? Bebek fil Khao Tom'un dokunaklı hikayesi üzerinden, Asya fillerinin karşılaştığı habitat kaybı ve insan-fil çatışmasının ardındaki şaşırtıcı gerçekleri keşfedin.*



## **BUZULLARIN SESSİZ ÇIĞLIĞINI SANATA DÖNÜŞTÜREN ADAM : OLAFUR ELIASSON**

93

*Alain Péricard'ın "Arı ve Kovanı" kitabıyla ekolojik arıcılığın felsefesini keşfedin. Kraliçe yerine "anne" arı, kimyasalsız Varroa mücadelesi ve arıya "refakatçilik" gibi devrimci fikirleri öğrenin.*

## **"ARI VE KOVANI": ARICILIKTAN DAHA FAZLASI, BİR YAŞAM FELSEFESİ**

95

*Sanatçı Olafur Eliasson'un iklim krizi temalı sanat projelerini keşfedin. Şehrin ortasında eriyen buzulları sergilediği "Ice Watch" enstalasyonu, "The Weather Project" ve "Little Sun" sosyal girişimiyle sanatın nasıl bir farkındalık aracı olduğunu öğrenin.*



## **DAHA AZ EŞYA, DAHA ÇOK STİL: GARDİROP DEVRİMİ İÇİN 5 BASİT KURAL**

**101**

*Giyecek hiçbir şeyim yok" hissine son verin. 5 temel parça ile 10 farklı kombin yaratmanın, 3 renk kuralının ve katmanlı giyimin sırlarını keşfedin. Kapsül gardırop oluşturmak için pratik stil ipuçları.*



## Merhaba Ekolojik Evim Ailesi,

Zamanın hızına yetişmek ne mümkün... Göz açıp kapayıncaya dek, savaşların gölgesinde geçen zorlu bir 2025 yılını geride bıraktık ve yepyeni bir yıla, Ocak 2026'ya adım attık. Dileğimiz o ki, bu yeni yıl insanlığa barışı getirsin ve hepimize asıl mücadelemizin coğrafyalarla değil, ortak yuvamız olan gezegenin geleceği ve iklim kriziyle olduğunu hatırlatsın.

Geride bıraktığımız 2025 yılı, dünya için zorlu olsa da Ekolojik Evim için yeniliklerin ve heyecan verici başlangıçların yılıydı. En büyük hayallerimizden biri olan dijital dergimizi sizlerle buluşturduk ve bu ay, dördüncü sayımızı çıkarmanın gururunu yaşıyoruz. Büyüyen ailemizin enerjisiyle, 2026'ya daha da büyük bir adımla giriyoruz: Yeşil Çember Sürdürülebilir Yaşam Kulübü projemizi pilot paydaşlarımızla birlikte hayata geçirdik. Amacımız, manifestomuzla aynı yolda yürüyen kurumların projelerini tanıtmak ve onlarla ortak projeler geliştirerek etki alanımızı genişletmek. Bu yolda bize katılan ilk değerli paydaşlarımız İDD.ORG'a ve TOPRAKLA BİR'e, Yeşil Çember'in içinde oldukları ve bize güç kattıkları için sonsuz teşekkürler.

Bu ayki sayımızda, iyisiyle kötüsüyle 2025'i masaya yatırdık. Sevgili yazarlarımız Zeynep ve Gizem, her zamanki gibi kalemleriyle hepimize umut ve ilham dağıttılar. Yeşil Çember projemiz kapsamında bu ay ilk konuklarımız da vardı: Paydaşımız İDD.ORG'dan Arda, Sinem ve Yağmur'a harika yazıları için yürekten teşekkür ediyoruz.

Bu yılın kapağına ise bir başka paydaşımız olan TOPRAKLA BİR ekibini taşıdık. Çünkü 2026'ya onların umuduyla, ilhamıyla ve cesaretiyle girmek istedik. Onların hikayesinin basit bir "şehirden köye göç" öyküsünden çok daha fazlası olduğunu, "Başımıza Harika Bir Dert Açtık" başlıklı söyleşilerini okuduğunuzda anlayacaksınız.

Umarım 2026, hepimiz için dertlerimizin bile harika olduğu, umudun ve dayanışmanın filizlendiği bir yıl olur.

Ekolojik Evimiz'e yeniden hoş geldiniz.

Umutla ve sevgiyle,

**Gürsoy Ünlü**  
**Ekolojik Evim Kurucusu**

# AİLEMİZ



**Zeynep Derin Köseoğlu**  
Ekolojik Evim Yazarı



**Gizem Görhan Yağmur**  
Ekolojik Evim Yazarı



**Orhan Açıkgöz**  
Ekolojik Evim Yazarı



**Arda Dalkıran**  
İDD ORG



**Fatma Sinem Uğur**  
İDD ORG



**Yağmur Nizam**  
İDD ORG



**Yuvamızdan fısıltılar, ıglıklar ve umut  
dolu haberler.**

**EKO  
HABER**

# YAĞMUR YAĞDI DİYE SEVİNMEYİN ŞİDDETLİ YAĞMUR NEDEN KURAKLIĞA ÇARE DEĞİL?

Son günlerde ülkenin dört bir yanından gelen yağmur haberleri, uzun ve sıcak bir yazın ardından hepimize derin bir nefes aldırıldı. Barajlardaki su seviyeleri ve kuruyan topraklar için bir umut ışığı olan bu yağışlar, pek çok kişide "kuraklık bitiyor" algısı yarattı. Peki, gerçekten öyle mi? Pencereden gördüğümüz yağmurlu hava, tehlikenin geçtiği anlamına mı geliyor?



Boğaziçi Üniversitesi İklim Değişikliği ve Politikaları Uygulama ve Araştırma Merkezi'nden Prof. Dr. Murat Türkeş'in açıklamaları, meselenin basit bir yağmur hasretinden çok daha derin olduğunu gösteriyor. Karşımızdaki tablo, iklim değişikliğinin su döngüsünü nasıl temelden sarstığının ve kuraklıkla ilişkimizi yeniden yazmaya zorladığının bir kanıtı.

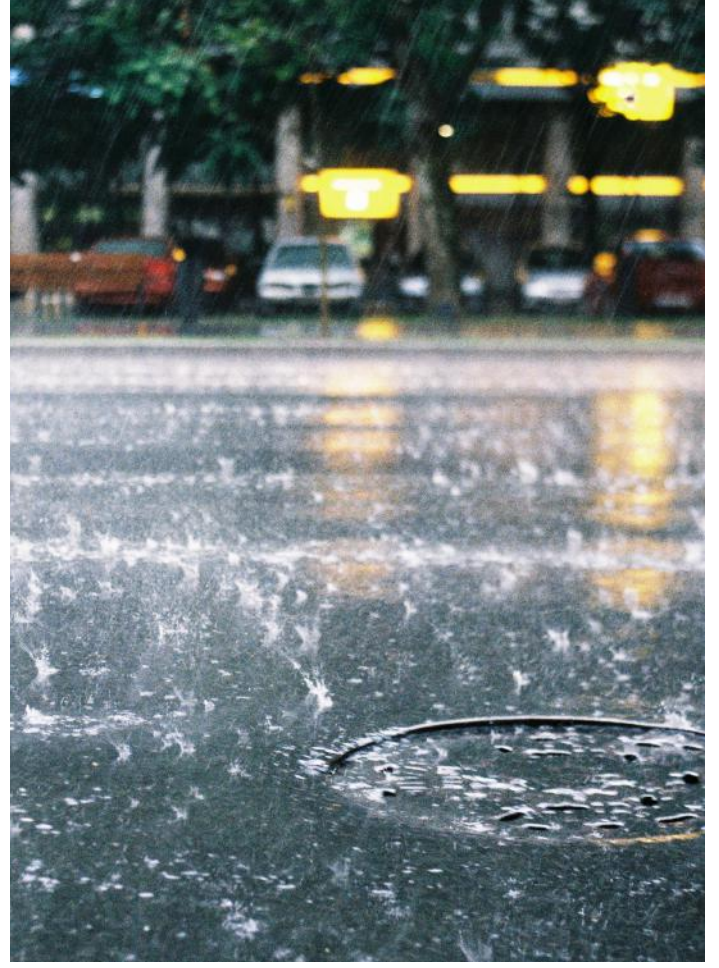


## Sonbahar Yağmurları Sadece Yüzeysel Bir İyileşme Sağladı

Sonbahar aylarında tanık olduğumuz yağışlar, su kaynaklarımız için kalıcı bir çözüm sunmaktan uzak. Prof. Dr. Türkeş, bu yağışların "meteorolojik kuraklığın" etkisini azalttığını, ancak asıl tehlike olan "uzun süreli kuraklığın" etkisini zayıflatmadığını belirtiyor. Aradaki farkı anlamak hayati önem taşıyor.

Meteorolojik kuraklık, toprağın susamış yüzeyine atılan bir avuç su gibidir; anlık bir rahatlama sağlar ama derinlerdeki köklerin hasretini gidermez. Asıl tehlike olan uzun süreli kuraklık ise vücudun kronik su kaybı yaşamasına benzer; yeraltı suları ve barajlar gibi hayati organlarımız beslenemediğinde sistem çöker. Bu durum, anlık hava olaylarına bakarak iklimin genel sağlığı hakkında ne kadar yanıltıcı sonuçlara varabileceğimizi gösteriyor.

Eylül, ekim ve kasım yağışları, Ege Bölgesi'nde ve İzmir çevresinde meteorolojik kuraklığın etkisini azalttı ancak uzun süreli kuraklığın etkisini zayıflatmadı.



## Şiddetli Yağmur Kuraklığa Çare Değil, Aksine Bir Tehdit Olabilir

İklim değişikliğinin en büyük paradokslarından biriyle karşı karşıyayız: Kuraklığı bitirmesini umduğumuz yağmur, artık bir sele dönüşebiliyor. Prof. Dr. Türkeş, bunun nedenini şöyle açıklıyor: Küresel ısınmayla artan hava sıcaklıkları, buharlaşmayı körüklüyor ve atmosferin daha fazla nem tutmasına neden oluyor. Bu da yağış koşulları oluştuğunda, suyun bardaktan boşanırcasına, şiddetli sağanaklar halinde yeryüzüne inmesine yol açıyor.

Ancak uzun süre susuz kalmış, adeta betonlaşmış ve su itici (hidrofobik) bir özellik kazanmış kuru toprak, bu ani ve büyük su kütlesini ememiyor. Sonuç olarak, değerli su, toprağın derinliklerine sızarak "etkili yağışa" dönüşemiyor. Yani suyun, yeraltı sularını ve bitki köklerini beslemesi gereken o en değerli hali gerçekleşemiyor. Aksine, hızla yüzeyden akıp giderek yeni felaketleri tetikliyor: seller, su baskınları, heyelanlar ve erozyon. Özellikle kentlerde, metrekaresine 50 kg ve üzeri düşen yağışlar altyapı yetersizlikleriyle birleştiğinde ciddi tehlikeler yaratabiliyor. Bu ironi, en çok ihtiyaç duyduğumuz suyun bir felakete dönüşebileceğini acı bir şekilde gösteriyor.



## Yeni Bir Kavramla Tanışın: "Kar Kuraklığı"

Kuraklık denince aklımıza genellikle yağmurun yağmaması gelir. Ancak Prof. Dr. Türkeş, artık yeni ve daha sinsi bir tehditle karşı karşıya olduğumuzu belirtiyor: "Kar Kuraklığı". Küresel ısınma, sadece yazları değil, kışları da etkiliyor. Yüzey ve atmosfer sıcaklıkları arttığı için en soğuk hava sistemleri bile artık eskisi gibi kar getiremiyor. Kar yağsa bile, normalden daha sıcak olan zeminde tutunamayıp hızla eriyor.

Peki, bu neden büyük bir sorun? Çünkü kar, doğal bir su deposu görevi görür. Yağmur hızla akıp giderken, kar örtüsü aylarca kalarak suyu yavaş yavaş ve istikrarlı bir şekilde toprağa ve yeraltı kaynaklarına sızdırır. Bu "yavaş salınım" mekanizması, barajlarımızın ve nehirlerimizin bahar ve yaz aylarında hayatta kalmasının sigortasıdır. Kar yağışının olmaması veya yağın karın hızla erimesi, mevcut yağmur eksikliğinin yarattığı kuraklığı daha da derinleştiriyor.

Uzun süreli kuraklıklarda yeterli kar yağışının yağmaması, kar yağsa bile yüzeyde uzun süre kalmaması nedeniyle kar kuraklığını da yaşıyoruz. Kar kuraklığı da yağmur yağışlarının eksikliğini de daha da şiddetlendiriyor.



## Yıl Sonuna Kadar Umutlu Bir Tablo Beklenmiyor

Peki, önümüzdeki dönemde bizi ne bekliyor? Maalesef Prof. Dr. Türkeş'in tahminleri pek iç açıcı değil. Türkiye'ye yağış getiren bazı hava sistemleri olsa da bu sistemlerin genel kuraklık tablosunu değiştirmeye yetmeyeceğini belirtiyor. Yapılan öngörülere göre aralık ve ocak aylarında hava sıcaklıkları çoğunlukla mevsim normallerinin üzerinde seyredecek. Yağışların ise normalleri civarında veya daha altında kalması bekleniyor. Bu da su kaynaklarımız üzerindeki baskının azalmayacağı anlamına geliyor.

Prof. Dr. Türkeş'in en net mesajı ise durumu özetliyor:

Bölgesel hava dolaşımı ve hava sistemlerinin olası aktiviteleri dikkate alındığında yıl sonuna kadar yeterli yağış beklemiyoruz.



## Değişen İklimin Bize Sorduğu Soru

Prof. Dr. Murat Türkeş'in analizleri, iklim değişikliğinin kuraklık algımızı nasıl kökten değiştirmemiz gerektiğini gözler önüne seriyor. Yanıltıcı sonbahar yağmurları, sele dönüşen sağanaklar, sinsi bir tehdit olan "kar kuraklığı" ve olumsuz tahminler... Bunlar, birbirinden kopuk gerçekler değil, iklim değişikliğinin su döngüsünü bozmasının birbiriyle bağlantılı sonuçları. Artık kuralların değiştiği, yağış ve kuraklık arasındaki ilişkinin çok daha karmaşık hale geldiği bir dünyada yaşıyoruz.

Prof. Türkeş'in çizdiği bu tablo bir kehanet değil, bir teşhis. Asıl soru şu: Bu teşhise kulak verip şehirlerimizi ve su alışkanlıklarımızı bu yeni, daha sert kurallarla oynanan oyuna göre yeniden tasarlayacak mıyız?



# İKLİM SİĞİNAKLARI KRİZİN YENİ NORMALİ



Artan ve yoğunlaşan sıcak hava dalgaları artık istisnai olaylar değil, gezegenimizin yeni ve kalıcı bir gerçeği. Yaz aylarının kavurucu sıcakları günlük yaşamı tehdit ederken, hükümetlerin de bu krize somut çözümler üretmesi gerekiyor. İşte tam bu noktada İspanya, "yeni normale" karşı cesur bir adım atarak kapsamlı bir kamu savunma stratejisi öneriyor: ülke çapında bir "iklim sığınakları" ağı kurmayı planlıyor.

Bu girişim, sadece bir altyapı projesi olmanın ötesinde, vatandaşlarını korumak için tasarlanmış bir "kalkan" görevi görerek, iklim değişikliğiyle mücadelede zihniyet değişimini simgeliyor.

## Sorun Bir Anomali Değil, Kalıcı Bir "Yeni Normal"

İspanya'nın planının temelinde, sorunu doğru tanımlamak yatıyor. İspanya Başbakanı Pedro Sanchez, iklim değişikliğinin etkilerini geçici bir sorun veya nadir görülen bir anomali olarak görmediklerini açıkça ifade ediyor. Hükümetin yaklaşımına göre, aşırı sıcaklar ve yıkıcı kuraklıklar artık tekil olaylar olmaktan çıktı ve Haziran'dan Ağustos'a kadar süren kesintisiz bir dalgaya dönüştü. Bu zihniyet değişimi, reaktif bir yaklaşımdan proaktif bir stratejiye geçişin en net göstergesidir. Çünkü bu kabul, soruna karşı geliştirilecek çözümlerin de geçici değil, kalıcı ve yapısal olması gerektiğini ortaya koymaktadır.

"Yıkıcı kuraklıklar ve sıcak hava dalgaları artık nadiren olmuyor. Bazı yazlarda, ayrı ayrı dalgalarla değil, Haziran'dan Ağustos'a kadar uzanan uzun bir sıcak hava dalgasıyla karşı karşıya kalıyoruz. Bu artık yeni normalimiz."



## Çözüm Bireysel Değil, Kamusal: Herkes İçin Serin Alanlar

İspanya'nın önerdiği çözüm, piyasa temelli ve bireyselci yaklaşımlardan radikal bir kopuşu temsil ediyor. Plan, her vatandaşın evine klima almasını beklemek yerine, iklim adaletini ve sosyal dayanışmayı merkeze alarak herkesin erişebileceği kritik bir sosyal sağlık altyapısı yaratmayı hedefliyor. "İklim sığınakları" olarak adlandırılan bu alanların, mevcut kamu binalarının dönüştürülmesiyle hayata geçirilmesi planlanıyor.

Bu sığınakların; kütüphaneler, müzeler ve spor tesisleri gibi halka açık mekanlarda kurulacağı duyuruldu. Klimalı olmalarının yanı sıra, vatandaşların dinlenebileceği oturma yerleri ve ücretsiz su gibi temel imkanlar da sunacaklar. Bu yaklaşım, özellikle sıcak hava dalgalarına karşı en savunmasız olan yaşlılar, bebekler, kronik hastalığı olanlar ve evinde serinleme imkanı bulamayan kısıtlı imkanlara sahip kişiler için hayati bir koruma sağlıyor. Böylece çözüm, bireylerin ekonomik gücüne bırakılmıyor, bir kamu hizmeti olarak tasarlanıyor.

## İnsani Maliyet Şaşırtıcı Derecede Yüksek ve Ölçülebilir

Sıcak hava dalgaları, soyut bir çevresel tehdit değil, doğrudan insan hayatını etkileyen somut ve trajik sonuçları olan bir krizdir. İspanya'nın planının aciliyetini, planın duyurulduğu tarihten hemen önceki yazın verileri net bir şekilde ortaya koyuyor. İspanya, 2025 yılında tarihinin en sıcak yazını yaşadı; özellikle Ağustos ayındaki 16 günlük sıcak hava dalgasında termometrelerin 45°C'yi aşması, krizin boyutunu gözler önüne serdi.



Yalnızca 2025 yazında yaşanan bu kavurucu sıcakların yol açtığı insani maliyet şok edicidir:

- **Sıcağa Bağlı Ölümler:** 3.800'den fazla kişi hayatını kaybetti.
- **Artış Oranı:** Bu rakam, 2024 yılına kıyasla sıcağa bağlı ölümlerde %88'lik bir artış anlamına geliyor.

Bu trajik istatistiklere ek olarak, aynı yıl içinde 400 bin hektardan fazla ormanlık alanın yanması, iklim değişikliğinin yıkıcı etkilerinin sadece insan sağlığıyla sınırlı kalmadığını, ekosistemi de derinden vurduğunu gösteriyor. Bu ölçülebilir ve acı verici veriler, iklim sığınakları gibi önlemlerin bir lüks değil, temel bir zorunluluk olduğunu kanıtlıyor.

## Fikir Yeni Değil, Başarılı Bir Modelin Ulusal Düzeyde Yaygınlaştırılması

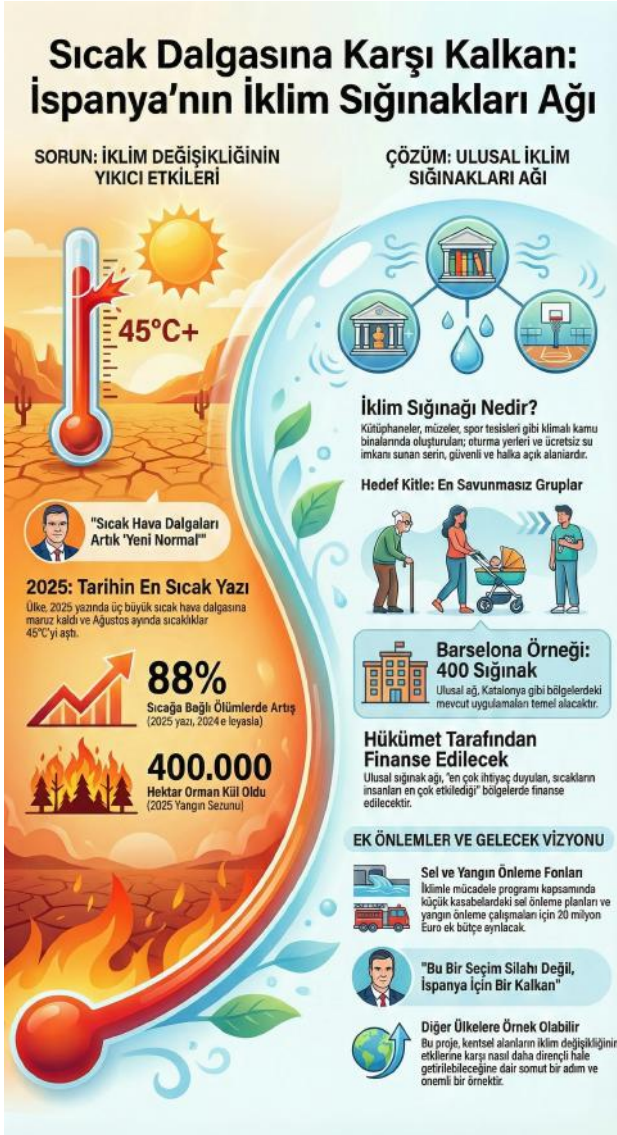
İspanya'nın ulusal iklim sığınağı planı, sıfırdan başlayan riskli bir deney değil. Aksine, kanıta dayalı politika oluşturma'nın en başarılı örneklerinden birini teşkil ediyor: başarısı kanıtlanmış yerel modellerin ülke geneline yaygınlaştırılması stratejisine dayanıyor. Bu yaklaşım, projenin uygulanabilirliği konusundaki riskleri en aza indiriyor. Katalonya, Bask Ülkesi ve Murcia gibi özerk bölgeler, ulusal plandan önce kendi iklim sığınağı ağlarını kurmuş ve başarıyla işletmişti.



Özellikle Barselona, bu modelin ne kadar etkili olabileceğinin en iyi örneği. Katalonya'nın başkentinde halihazırda kütüphaneler, müzeler, spor tesisleri ve hatta alışveriş merkezlerini kapsayan yaklaşık 400 adet iklim sığınağı bulunuyor. Bu başarılı yerel uygulama, merkezi hükümete test edilmiş ve işlerliği kanıtlanmış bir şablon sundu. Dolayısıyla, önerilen ulusal proje bir pilot uygulama değil, ölçeği büyütülmüş, kanıtlanmış bir çözümün hayata geçirilmesidir.

### Bu Sadece Bir Proje Değil, Ülke İçin Bir "Kalkan"

Önerilen iklim sığınakları ağı, İspanya hükümetinin iklim değişikliğiyle mücadele stratejisinin sadece bir parçası. Başbakan Pedro Sanchez, bu adımı daha geniş bir adaptasyon planının önemli bir unsuru olarak sunuyor. Hükümet, yalnızca aşırı sıcaklarla değil, iklim değişikliğinin diğer yıkıcı etkileri olan sel ve orman yangınlarıyla da mücadele etmek için kaynak ayırmayı planlıyor. Bu kapsamda, küçük kasabalardaki sel önleme planlarının finanse edileceği ve yangın önleme çalışmaları için 20 milyon euro'luk bir bütçe ayrılacağı duyuruldu.



Pedro Sanchez'in bu planı siyasi bir araç olarak değil, "İspanya için bir kalkan" olarak tanımlaması, konuya verilen önemi gözler önüne seriyor. Bu "kalkan", kalıcı bir "yeni normalin" kabulü üzerine inşa edilmiştir; yıkıcı insani maliyete karşı koruma sağlamak için tasarlanmıştır ve gücünü kanıta dayalı, başarılı yerel modellerden almaktadır. Bu ifade, iklim adaptasyonunun artık partiler üstü bir ulusal güvenlik ve birlik meselesi olarak ele alındığını vurguluyor.



## Geleceğin Şehirlerine Bir Bakış

İspanya'nın iklim sığınakları girişimi, sadece kendi vatandaşlarını korumaya yönelik bir plan değil; aynı zamanda dünyanın geri kalanına da bir mesaj veriyor. Bu proje, gezegenimiz ısınmaya devam ederken toplumlarımızın aşırı iklim olaylarına nasıl uyum sağlamak zorunda kalacağına dair, geleceğin kentsel adaptasyon stratejileri için bir prototip niteliği taşıyor. Bireysel çözümlerin yetersiz kaldığı bir dünyada, kamusal, kapsayıcı ve iklim adaletini temel alan altyapı çözümlerinin önemi giderek artacak.

İspanya'nın attığı bu adım, adaptasyonun artık bir seçenek değil, bir zorunluluk olduğunu gösteriyor. Bu noktada sormamız gereken sorular net: İspanya'nın bu adımı, diğer ülkeler için bir model olabilir mi? Bizim şehirlerimiz geleceğin iklimine ne kadar hazır?

**İmtiyazlı sınıfsal bir toplum ancak yoksulluk ve cehaletle oluşur. Savaşın ilkesi toplumu açlık sınırında tutma planıdır.**

**Michael Moore**



  
**ILHAM**  
**ALDIKLARIMIZ**

# UMUT VAR

## 2025'İN 5 BÜYÜK İKLİM ZAFERİ

İklim değışikliğıyle ilgili haber akışı genellikle karamsar bir tablo çizer. "İklim kıyameti" senaryoları, rekor seviyelere ulaşan fosil yakıt emisyonları ve gezegenin sınırlarının zorlandığına dair uyarılar, umutsuzluğa kapılmayı kolaylaştırabilir. Ancak bu endişe verici manşetlerin gölgesinde, 2025 yılı boyunca gezegenimiz için kazanılmış önemli ve dikkate değer zaferler de yaşandı. Bu makale, genellikle gözden kaçan ancak geleceğe dair umudu tazeleyen beş büyük iklim başarısını mercek altına alıyor.



### Adalet İklimle Buluşuyor: Mahkeme Kararı İnsan Hakkı Dedi

Temmuz ayında, Birleşmiş Milletler'in en yüksek mahkemesi olan Uluslararası Adalet Divanı (UAD), iklim adaleti mücadelesinde bir dönüm noktası niteliğinde karar aldı. Mahkeme, 132 sayfalık kapsamlı görüşünde, "temiz, sağlıklı ve sürdürülebilir bir çevrenin" tıpkı suya, gıdaya ve barınmaya erişim gibi temel bir insan hakkı olduğunu teyit etti. Bu karar yasal olarak bağlayıcı olmasa da, büyük kirleticileri sorumlu tutmak ve iklim değışikliğınden en ağır şekilde etkilenen toplulukları güçlendirmek için sağlam bir hukuki zemin oluşturuyor. Bu karar, özellikle iklim değışikliğınin etkilerine karşı en savunmasız olan küçük ada devletlerinin, büyük emisyon yayan ülkelere ve şirketlere karşı açacakları davalarda manevi ve hukuki bir dayanak noktası oluşturacaktır.

Bu hukuki zafer, gezegenin en büyük ve en az korunan ekosistemlerini güvence altına almayı hedefleyen diplomatik bir başarıyla el ele ilerliyor.

## Mavi Gezegenin Korunması: Okyanuslar Nihayet Koruma Altında

Avrupa Birliği ve üye devletleri, dünya okyanuslarının neredeyse üçte ikisini kaplayan ulusal suların dışındaki deniz yaşamını korumayı amaçlayan "tarihi" Açık Denizler Antlaşması'nı onayladı. Bu antlaşma, aşırı avlanma, kirlilik ve biyoçeşitlilik kaybı gibi tehditler altındaki okyanus ekosistemleri için kritik bir koruma kalkanı sağlıyor. Antlaşma, 2030 yılına kadar dünya okyanuslarının en az %30'unu koruma altına alma hedefini doğrudan destekleyerek gezegenimizin mavi kalbini korumak için atılmış dev bir adımdır.



"Biyoçeşitlilik ve iklim krizleriyle yüzleşmede AB liderliği esastır. Bu cesur hamle, okyanus korumasının isteğe bağlı olmadığına, bunun küresel bir öncelik olduğuna dair net bir mesaj gönderiyor." **Nathalie Rey, High Seas Alliance**

Okyanuslarımızı korumaya yönelik bu diplomatik irade, gezegeni besleyen enerji sistemlerini dönüştüren teknolojik devrimle paralel ilerliyor.

## Güneş ve Rüzgar Sahneye Çıkıyor: Kömürün Saltanatı Sona Eriyor

2025, yenilenebilir enerjinin yükselişinin somut verilerle kanıtlandığı bir yıl oldu. Yılın ilk yarısında küresel güneş enerjisi üretimi rekor bir artışla %31, rüzgar enerjisi üretimi ise %27,7 oranında büyüdü. Tarihte ilk kez yenilenebilir enerji kaynakları, kömürden daha fazla elektrik üretti. Güneş enerjisi artık "dünyanın en ucuz güç kaynağı" olarak kabul ediliyor ve bu teknolojik devrim, ekonomik gerçeklerle de destekleniyor. Lityum iyon pillerin fiyatlarının 2010'dan bu yana %89 oranında düşmesi, güneş ve depolama sistemlerini gaz santralleri kadar uygun maliyetli hale getirerek temiz enerjiye geçişi her zamankinden daha mantıklı kılıyor.

Temiz enerjideki bu ekonomik ve teknolojik patlama, uzun süredir devam eden bir ekonomik mitin de sonunu getiriyor.

## Eski Bir Miti Yıkmak: Ekonomi Büyürken Emisyonlar Düşebilir

Yıllardır süregelen "ekonomik büyüme için emisyon artışı kaçınılmazdır" miti, 2025'te güçlü verilerle çürütüldü. Enerji ve İklim İstihbarat Birimi'nin (ECIU) raporu, çarpıcı bir gerçeği ortaya koydu: Küresel GSYİH'nin %92'si ve küresel emisyonların %89'u, ekonomik büyümeyi karbon emisyonlarından ayırmayı başarmış (görelî veya mutlak olarak) ekonomilerde üretiliyor. Bu ayrışmanın arkasındaki en büyük itici güç, güneş ve rüzgar gibi teknolojilerin artık fosil yakıtlara karşı sadece çevresel değil, aynı zamanda ezici bir ekonomik üstünlük kurmasıdır. Yeşil bir ekonominin sadece mümkün değil, aynı zamanda mevcut bir gerçeklik olduğu kanıtlanmıştır.

"Bize sürekli dünyanın büyümeyi durdurmadan emisyonları azaltamayacağı söyleniyor. Tam tersi oluyor. Ayrışma artık istisna değil, norm haline geldi ve emisyonları mutlak anlamda azaltan ekonomilerin sayısı giderek artıyor." **John Lang, ECIU Net Zero Tracker Lideri**

Bu büyük ölçekli yasal, diplomatik ve ekonomik değişimler, en nihayetinde doğa üzerinde somut ve olumlu etkiler yaratıyor.

## 40 Yıllık Çabanın Meyvesi: Yeşil Deniz Kaplumbağaları Tehlikeden Kurtuldu

Doğa koruma çabalarının uzun vadede ne kadar etkili olabileceğinin en dokunaklı örneklerinden biri, 2025 Ekim ayında yaşandı. Yeşil deniz kaplumbağaları, 40 yıllık aralıksız koruma çalışmalarının ardından Uluslararası Doğayı Koruma Birliği'nin (IUCN) Kırmızı Listesi'nde "Nesli Tükenmekte Olan" kategorisinden "Asgari Endişe" kategorisine taşındı. 1970'lerden bu yana küresel popülasyonları yaklaşık %28 artan bu görkemli canlıların geri dönüşü, odaklanmış ve sürdürülebilir koruma stratejilerinin somut ve sevindirici sonuçlar verebileceğinin canlı bir kanıtıdır.





## Umudu Büyütmek

2025 yılında elde edilen bu zaferler, birbirinden bağımsız iyi haberler değil, birbiriyle bağlantılı ve birbirini güçlendiren bir ilerleme döngüsünün parçalarıdır. Uluslararası Adalet Divanı'nın yarattığı hukuki zemin, Açık Denizler Antlaşması gibi diplomatik zaferleri daha anlamlı kılıyor. Bu arada, yenilenebilir enerjideki teknolojik ve ekonomik atılımlar, emisyonsuz büyümenin mümkün olduğunu kanıtlayarak bu yasal ve diplomatik hedeflere ulaşmanın artık bir hayal olmadığını gösteriyor. Ve en önemlisi, yeşil deniz kaplumbağalarının geri dönüşü gibi ekolojik başarılar, tüm bu çabaların en nihayetinde gezegenimizin canlı dokusunu onarabileceğini somut bir şekilde gözler önüne seriyor. Karamsarlığa kapılmak yerine, bu başarıların eyleme geçmenin ne kadar önemli ve etkili olduğunu kanıtladığını görmeliyiz.

Peki, bu başarı öykülerinden ilham alarak, bir sonraki büyük iklim zaferini yaratmak için bireysel ve toplumsal olarak hangi adımları atabiliriz?

# GÖÇ ETMEYEN LEYLEKLER VE KURUYAN GÖLLER 2025'İN BİZE ANLATTIĞI ACI GERÇEKLER

2025 yılının kayıtlardaki en sıcak yıllardan biri olduğunu çoğumuz hissettik. Ancak bu krizin asıl hikayesi, termometrelerdeki basit bir yükselişin çok ötesinde. En önemli etkileri, dünyamızı şaşırtıcı ve derin şekillerde yeniden biçimlendiriyor. Bu krizin en somut ve düşündürücü sonuçları, günlük yaşamımızdan doğanın binlerce yıllık döngülerine kadar her alanda kendini gösteriyor. İşte geride bıraktığımız yıldan çıkarmamız gereken dersler



## Sıcak Hava Dalgaları Beklenenden Üç Kat Daha Ölümcül Hale Geldi

Imperial College London ve London School of Hygiene & Tropical Medicine uzmanlarının yaptığı bir araştırma, sıcak hava dalgalarının insan sağlığı üzerindeki yıkıcı etkisini net rakamlarla ortaya koydu. Araştırmaya göre, 2025 yazında Avrupa genelinde yaklaşık 24.400 kişi sıcağa bağlı nedenlerle hayatını kaybetti.

Çalışmanın en şok edici bulgusu ise iklim değişikliğinin bu ölümler üzerindeki doğrudan etkisiydi. İklim değişikliğinin tetiklediği sıcaklık artışının, ölüm sayısını yaklaşık 16.500 kişi artırdığı hesaplandı. Başka bir deyişle, iklim krizi olmasaydı bu ölümlerin çoğu yaşanmayacaktı. Bu durum, sıcağa bağlı ölümlerin normalde beklenenin üç katından fazlasına çıktığı anlamına geliyor.

Veriler, özellikle savunmasız nüfus üzerindeki tehdidi gözler önüne seriyor. Hayatını kaybedenlerin yaklaşık %85'inin 65 yaş üzerindeki kişilerden oluşması, bu krizin toplumun en kırılgan kesimlerini ne kadar orantısız etkilediğini gösteriyor. Bu rakamlar, "artan sıcaklıklar" gibi soyut bir kavramı, doğrudan ve ciddi bir halk sağlığı krizine dönüştürüyor. Ayrıca, sıcaklıkla ilişkili ölümlerin önemli bir bölümünün kayıt altına alınmaması nedeniyle gerçek ölüm sayısının bilinenden daha yüksek olabileceğine dikkat çekildi.

## Doğanın Takvimi Değişti: Leylekler Artık Göç Etmiyor

2025'in en şaşırtıcı gözlemlerinden biri, binlerce yıldır baharın habercisi olarak bilinen leyleklerin göç davranışlarını terk etmesi oldu. Iğdır'da yapılan gözlemler, göçmen bir tür olan leyleklerin bir bölümünün artık kışı bölgede geçirdiğini ortaya koydu.

Bu davranış değişikliğinin arkasında yatan temel nedenler, iklim krizinin doğrudan sonuçları: Küresel ısınmaya bağlı olarak kışların daha ılıman geçmesi ve Ağrı Dağı eteklerindeki, Aras ve Karasu nehirleriyle beslenen sulak alanların donmaması. Bu durum, leyleklerin yıl boyunca besin kaynaklarına erişimini sağlayarak göç etme ihtiyacını ortadan kaldırıyor.

Iğdır Üniversitesi Kuş Araştırma ve Eğitim Merkezi (KUŞMER) Müdürü Dr. Emrah Çelik, durumu şu sözlerle özetliyor:

**"Aynı zamanda iklimin yumuşak olması ve son yıllarda küresel iklim değişikliğiyle kışların daha ılıman geçmesi, leyleklerin burada kalmasına imkan tanıyor."**



Leyleklerin göç etmemesi, yalnızca ilginç bir doğa olayı değil. Bu, iklim değişikliğinin yüzyıllardır süregelen en temel doğal döngüleri bile ne kadar derinden ve gözle görülür bir şekilde değiştirdiğinin somut bir kanıtı.



**Urumiye Gölü**



## **Geleceğin Değil, Bugünün Krizi: Su Kaynakları Alarm Veriyor**

2025'te, dünyanın en büyük tuz göllerinden biri olan İran'daki Urumiye Gölü'nün tamamen kuruması, su krizinin artık bir gelecek tehdidi olmadığını kanıtladı. Tek başına bir ekosistemin çöküşünü simgeleyen bu olay, su kıtlığının ne kadar ani ve yıkıcı olabileceğinin en somut göstergesi oldu.

Bu yerel felaket, küresel bir sorunun yansıması. Birleşmiş Milletler Su Ajansı'nın (UN Water) verileri son derece net: Dünya genelinde 3,6 milyar insan, yılın en az bir ayı suya yetersiz erişimle karşı karşıya ve bu sayının 2050 yılına kadar 5 milyarı aşması öngörülüyor.

Türkiye de bu krizden payını aldı; ülke genelinde yağışların %26 azalmasıyla son 52 yılın en kurak dönemi yaşandı. Bu olaylar, su kıtlığının artık uzak bir geleceğin sorunu olmadığını, yıkıcı ekolojik sonuçlarıyla birlikte bugünün hızlanan bir krizi olduğunu kanıtlıyor.



## Umut ve Çelişki Bir Arada: Doğa Mücadelesinin İki Yüzü

TEMA Vakfı'nın 2025 yılı değerlendirmesi, Türkiye'deki çevre mücadelesinin birbiriyle çelişen iki yüzünü ortaya koydu. Bir yanda doğa üzerindeki baskıyı artıran kararlar, diğer yanda ise sivil toplumun öncülük ettiği umut verici zaferler vardı.

İlk olarak, hayal kırıklığı yaratan gelişmeler yaşandı:

- Türkiye'nin ilk İklim Kanunu yürürlüğe girdi ancak bağlayıcı emisyon azaltım hedefleri veya fosil yakıtlardan çıkış planı içermediği için eleştirildi.
- Maden Kanunu'nda yapılan değişiklikler, korunan alanları madencilik faaliyetlerine açtı. Akbelen'de zeytin ağaçlarının kesilmesi bu durumun simgesi haline geldi.
- Marmara Denizi'nde müsilajın yeniden ortaya çıkması, 2021 krizinden sonra kalıcı çözümlerin hayata geçirilemediğini gösterdi.



Ancak bu olumsuz tabloya karşı, sivil toplumun hukuki ve bilimsel mücadelesiyle elde edilen önemli kazanımlar da vardı:

- Kuzey Ormanları'ndaki madencilik projeleri iptal edildi.
- Yargı, Sarıalan Altın Madeni ve Likya coğrafyasını tehdit eden otoyol gibi projelere "dur" dedi.

Bu kazanımlar, “hiçbir şey değişmiyor” duygusuna karşı güçlü bir itiraz niteliği taşıyor.

2025 yılında yaşananlar, iklim krizinin artık soyut bir kavram değil; sağlığımızı, ekosistemleri, su kaynaklarımızı ve toplumsal yapımızı doğrudan etkileyen somut bir gerçeklik olduğunu gösterdi. Sıcaklık rekorlarından göç etmeyen leyleklere, kuruyan göllerden hukuk zaferlerine kadar her olay, bu krizin çok katmanlı doğasını ve aciliyetini bir kez daha hatırlattı.

Doğa beklemeyeceğini bu kadar net gösterirken, bizler sorumluluğu paylaşmak için daha ne kadar erteleyeceğiz?

# TOPRAĞIN YENİ DEĞERİ: KARBON



Fatma Sinem Uğur  
İDD ORG Gönüllüsü

Bir zamanlar toprağın değeri, yalnızca kaç ton buğday veya kaç kilo domates verdiğiyle ölçülürdü. Bugün ise dünya, çiftçilere bambaşka ve devrim niteliğinde bir soru soruyor: "Bu toprak, yılda kaç ton karbon tutuyor?"



Bu sorunun ardında, iklim kriziyle mücadele eden bir dünyanın yeni ekonomik gerçeği yatıyor. Ülkeler ve sanayi devleri "sıfır karbon" hedefiyle ilerlemek zorunda. Ancak hiçbir fabrika, hiçbir üretim tesisi gerçekten sıfır karbon olamaz. Elektrik tüketir, taşıma yapar ve mutlaka karbon salar. İşte tam bu noktada, toprağın gizli gücü ve yeni bir piyasa devreye giriyor: Karbon Piyasası.

## Karbon Kredisi Nedir? Toprağın Görünmeyen Ürünü

Sanayi, doğaya saldığı karbonu dengeleyebilmek için, başka bir yerde atmosferden çekilip depolanmış karbonu "satın almak" zorundadır. Bu dengeleme işlemine karbon dengeleme, satın alınan bu "karbon tutma hakkına" ise karbon kredisi deniyor.

Peki, bu değerli karbon nerede tutuluyor? Bu sorunun cevabı sanıldığından çok daha tanındık: Toprakta. Tarlada, zeytinlikte, merada, bahçede... Doğru ve onarıcı tarım yöntemleriyle işlenen bir tarım arazisi, her yıl tonlarca karbondioksiti atmosferden çekip toprağın derinliklerine kilitleyebilir. İşte bu tutulan karbon, sanayinin "sıfır karbon" hedefine yaklaşabilmesi için satın aldığı gerçek bir değere dönüşüyor.

Böylece çiftçi, artık yalnızca mısırını veya elmasını değil, toprağının tuttuğı karbonu da satmaya başlıyor. Bu, toprağın adeta ikinci ve görünmeyen bir ürünü demek.



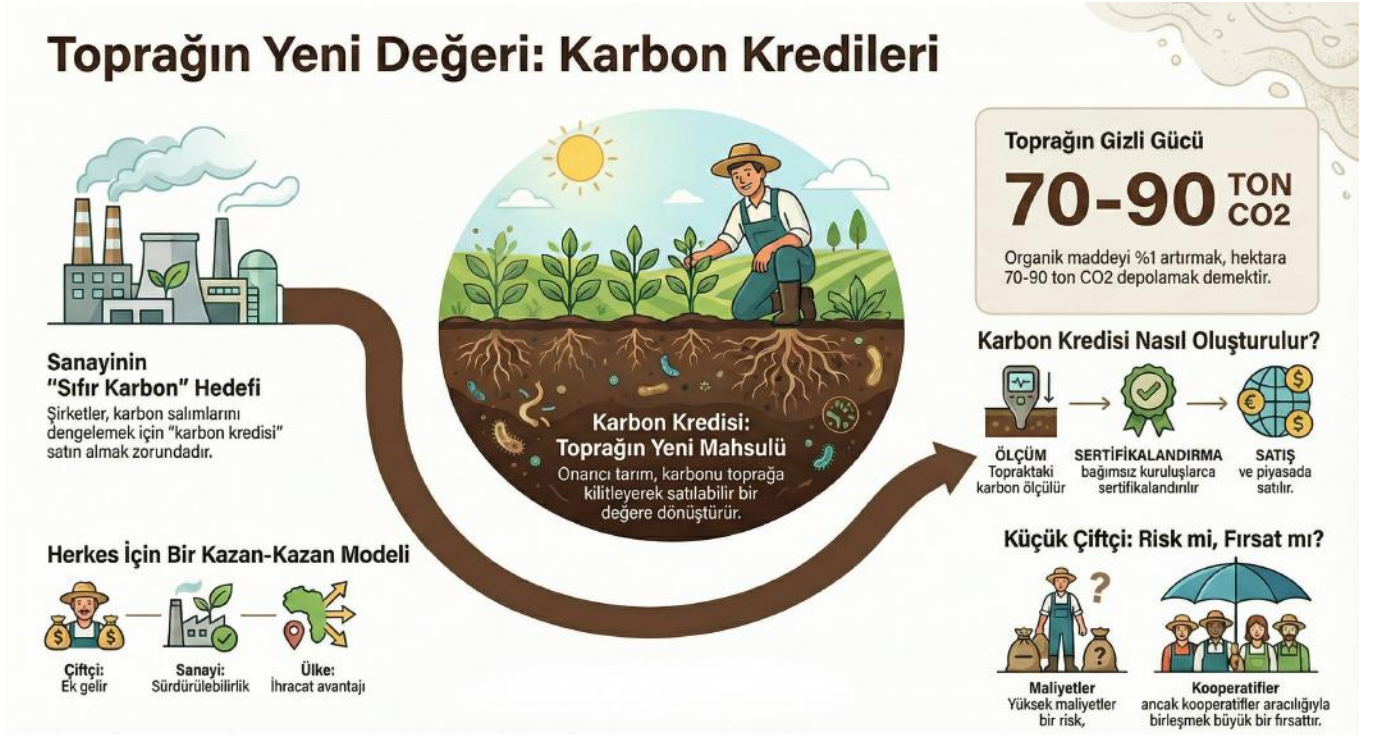
Raporun belgelediğı üzere, bu teşvikler kapsamında kömürlü termik santral işleten şirketlere her yıl fazladan 133 milyon dolar kamu kaynağı aktarılacak. Bu rakamın ne anlama geldiğini daha iyi anlamak için şu karşılaştırma oldukça çarpıcı: Bu miktar, 7.000 kömür madeni işçisinin bir yıllık ortalama gelirine tekabül ediyor. Bu durum, kamu kaynaklarının iklim kriziyle mücadele etmek yerine onu derinleştiren bir endüstriyi yaşatmak için seferber edildiğinin kanıtıdır.

## Sistem Nasıl Çalışıyor? Herkes Kazanıyor mu?

Karbon piyasasının temel mantığı basit: Çiftçinin toprağının karbon tutma kapasitesi, bağımsız kuruluşlar tarafından ölçülüyor, raporlanıyor, sertifikalandırılıyor ve karbon kredisi olarak sanayiye satılıyor. Bu süreç, uydu görüntüleri, toprak analizleri ve saha kontrolleriyle belgeleniyor. Sertifikası olmayan karbon, piyasaya giremiyor.

Bu sistem doğru yönetildiğinde, herkes için bir kazan-kazan durumu ortaya çıkıyor:

- Çiftçi, toprağını iyileştirerek ek gelir elde ediyor.
- Sanayi, karbon yükünü dengeleyerek sürdürülebilirlik hedeflerine ulaşıyor.
- Ülke, ihracatta görünmeyen bir avantaj kazanıyor. Çünkü Avrupa Birliği gibi büyük pazarlar artık yalnızca ürünün kalitesini değil, üretim sürecinin karbon ayak izini de sorguluyor.



## En Büyük Risk ve Fırsat: Küçük Çiftçi Bu Sistemin Neresinde?

Karbon piyasası doğru kurgulanmadığında, en büyük riski küçük üretici taşır. Çünkü ölçüm, raporlama ve sertifikasyon gibi karmaşık ve maliyetli süreçlere erişimi olmayan küçük bir çiftçi, toprağı karbon tutsa bile bu değeri piyasaya sunamaz ve sistemin dışında kalır.

Ancak asıl fırsat da tam burada yatıyor. Kooperatifler veya havza bazlı karbon havuzları gibi doğru modellerle bir araya gelen küçük üreticiler, küçük parsellerini birleştirerek karbon piyasasında değerli bir oyuncu haline gelebilir. Böylece karbon piyasası, yalnızca büyük arazilerin değil, küçük çiftçinin de gelirini artıran, kırsalda gelir adaletini güçlendiren yeni bir ekonomik alana dönüşme potansiyeli taşır.

## Toprağın Gizli Gücü: Bir Çiftçinin İklim Katkısı

Bu sistemin neden bu kadar önemli olduğunu anlamak için toprağın gizli gücüne bakmak yeterli. Toprağın organik maddesini yalnızca %1 artırmak, hektar başına yaklaşık 70-90 ton karbondioksitin atmosferden çekilip toprağa kilitlenmesi anlamına geliyor. Bu, bir çiftçinin yalnızca doğru tarım uygulamalarıyla – hiçbir fabrika kurmadan yaptığı devasa bir iklim katkısıdır.



## Geleceğin En Değerli Üreticisi Kim Olacak?

Toprak, artık yalnızca bir ürün değil, aynı zamanda bir "iklim güvencesi" üretiyor. Dünya, sanayiciye "Ne kadar karbon salıyorsun?" diye sorarken, bugün toprağa ve çiftçiye de yeni ve daha önemli bir soru soruyor:

"Kaç ton karbon tutuyorsun?"

Bu soruya cevap verebilen çiftçi, geleceğin en değerli üreticisi olacak.



## EGE'NİN İNCİSİ SUSUZ MU KALİYOR? İZMİR'İN SU KRİZİNİN PERDE ARKASI



Yağmur Nizam  
İDD ÖRG Gönüllüsü

2025 yazı, İzmir için bir dönüm noktası oldu. "Yazın ortasında suyumuz neden kesilir?" feryadı, şehrin dört bir yanından yükselirken, yıllardır süregelen uyarılar acı bir gerçeğe dönüştü. İklim krizi, plansız sanayileşme ve yeşil alanların yok edilmesi, gezegenin dengesini bozarken; su, artık "erişilebilir bir kaynak" olmaktan çıkıp bir "stres" unsuru haline geldi. Peki, Ege'nin incisi İzmir'i bu noktaya getiren neydi ve çözüm sadece şikâyet etmek mi?

### Su Krizinin Anatomisi: Küresel Isınma ve Değişen Yağışlar

Her şey küresel bir problemle başlıyor: Küresel ısınma, su döngüsünü bozarak yağış rejimlerini altüst etti. Bazı bölgeler sellerle boğuşurken, İzmir gibi yerler uzun süreli kuraklıklarla yüzleşiyor. Ancak İzmir'in hikayesini daha karmaşık hale getiren, bu küresel krize eklenen yerel hatalar zinciri.



## Bir Şehir, Bin Uyarı: İzmir'in Kentsel ve Ekolojik Çılgılığı

İzmir'i besleyen Küçük Menderes ve Gediz havzaları, Türkiye'nin en yoğun tarım ve sanayi bölgeleri arasında. İstanbul gibi megakentlerin su havzaları ormanlarla korunurken, İzmir'in su kaynakları sanayi ve tarımla iç içe geçmiş durumda. Küçük Menderes havzasında açılan binlerce kaçak kuyu, kentin temiz su rezervlerini tarımsal sulama için kontrolsüzce tüketiyor.

Prof. Dr. Doğan Yaşar'ın sıkça vurguladığı gibi, bu duruma bir de yanlış su yönetimi ekleniyor. İzmir, barajları doluyken bile yeraltı sularına aşırı yüklendi. Bu bir "gecikmeli felaket" yarattı. Çünkü barajdaki su bittiğinde hemen fark edilir, ama yeraltı suyu (akifer) bittiğinde bunu ancak musluktan çamur aktığında veya kuyu kurduğunda anlarız. Kendini yenilemesi 20-30 yıl süren yeraltı suyunu, biz sadece birkaç yılda tükettik.

### Beton Ormanlar ve Kaçan Yağmurlar

İzmir'in doğal su döngüsündeki bir diğer kırılma ise derelerin beton kanallara hapsedilmesi. Kendi yatağında akamayan su, yoğun yağışlarda binaların zemin katlarına doluyor. İklim krizinin getirdiği "tropikal" karakterli, ani ve şiddetli yağışlar (boranlar), betonlaşmış şehirde toprağa sızacak yer bulamıyor. Karşıyaka ve Alsancak gibi beton yoğun bölgelerde, yağmur suyunun toprağa sızma oranı neredeyse sıfıra yakın.

Bu durum, bizi iklim krizinin en büyük paradoksuyla baş başa bırakıyor: Artık "yağmur" değil, "afet" yağıyor. Şiddetli yağışlar toprağı besleyemeden hızla yüzeyden akıp (runoff) denize karışarak "israf" oluyor. Barajlarımız, sadece yağmur kıtlığından değil, havzaya düşen suyun yönetilememesinden de kuruyor.



## Susuzluğa Karşı Ortak Cephe: Şimdi Hareket Zamanı

Şehrimizin kışa girerken dahi temiz suya erişim sorunu yaşaması, tüm ülkeye ibret olmalı. "Artık çok geç!" demeden, sorumluluğun bireyden yerel yönetime, oradan da merkezi hükümete uzanan kesintisiz bir zincir olduğunu kabul etmeliyiz.

- **Vatandaş Olarak Bizler:** Musluğu kapatmanın ötesine geçmeliyiz. Çamaşır makinelerini tam kapasite çalıştırmak, tasarruflu musluk başlıkları kullanmak, yağmur suyunu biriktirip bahçe sulamak, su patlağını anında bildirmek ve yerel yönetimlerin su politikalarını takip edip hesap sormak, toplam su tüketiminde %20-30'luk bir fark yaratabilir.
- **Yerel ve Merkezi Yönetimler:** Havza bazlı planlama, tarımsal sulamada modernizasyon ve yasal düzenlemeler gibi sistemsel adımlar atılmalı.

Musluğu her açtığımızda akanın sadece su değil, geleceğimiz olduğunu unutmamalıyız. Suyu anlamak için tükenmesini beklememek, bugünden yarına her damlaya sadakatle mümkün.



**Kimilerini gözyaşlarına boğan ağaç, kimileri için yalnızca yolu tıkayan yeşil bir engeldir. İnsanın kendi neyse, gördüğü de odur.**

**William Blake**



**İLHAM**

**ALDIKLARIMIZ**

24-25 Ocak 2026

# İDD ORG İKLİM ZİRVESİ

Geleceği Şekillendirmek İçin Son Çağrı!

Başvuru Başladı! Detaylar Açıklamada

[TIKLA&BAŞVUR](#)



[ekolojikevim.org](http://ekolojikevim.org)

**Alanında uzman isimlerle, güncel konuların  
ardındaki derinlikli fikirleri ve hikayeleri  
keşfediyoruz.**

**EKO  
SÖYLEŞİ**

# "BAŞIMIZA HARİKA BİR DERT AÇTIK" BİR ÇİFTİN ŞEHİRDEN KAÇIŞ VE DÖNÜŞÜM ÖYKÜSÜ



Gürsoy Ünlü

**Gürsoy Ünlü:** Şehir hayatının ritminden yorulan pek çoğumuzun zihninin bir köşesinde o tanıdık hayal durur: Her şeyi geride bırakıp toprağa dokunmak, kendi gıdanı yetiştirmek ve doğanın ritmiyle yeniden bağ kurmak. Veteriner hekim Buse ve tasarımcı Tuğberk, tam da bu hayali ertelemekten vazgeçip "denemeye değer" diyerek yola çıkan cesur bir çift. Onların hikayesi, Kadıköy'den Ege'nin bir köyüne uzanan, romantik bir kaçıştan çok daha fazlasını, bilinçli bir dönüşümü anlatıyor. "Toprakla Bir" adını verdikleri bu yolculukta sıfır birikimle başlayıp, gönüllülükten kendi bostanlarını kurmaya, komün yaşamdan uluslararası atölyelere uzanan maceralarını, öğrendiklerini ve yüzleştikleri gerçekleri tüm samimiyetleriyle konuştuk. İşte o ilham verici söyleşi...



# BÖLÜM 1: HAYALDEN HAREKETE

**Gürsoy Ünlü-** Sizin hikayeniz pek çok şehirli insanın kurduğu bir hayalle başlıyor: Her şeyi geride bırakıp toprağa dönmek. Bize biraz o "öncesi" dönemden bahseder misiniz? İstanbul'da, Kadıköy'de nasıl bir hayatınız vardı ve sizi o hayattan koparan, "artık zamanı geldi" dedirten o ilk kıvılcım neydi?

**Toprakla Bir-** Mesleklerimizi yapıyor, standart bir şehirli yaşamı sürüyorduk. Tatillerimiz ve küçük kaçışlarımız ise neredeyse her zaman doğayla iç içeydi; uzun zamandır alternatif bir yaşam hayalini birlikte kuruyorduk.

Bir noktada bu hayali ertelemenin, aslında bahanelerden ibaret olduğunu fark ettik. Gitmek için değil, gitmemek için sebep bulamaz hâle geldik. Ekonomimizi, psikolojimizi ve kariyerimizi uzun uzun konuştuk ve "denemeye değer" diyerek yola çıktık.

**GÜ-** Bu büyük bir karar. Eminim pek çok korku ve belirsizlik vardı. Bu kararı alırken sizi en çok endişelendiren neydi ve o endişeleri nasıl aştınız? Birbirinize bu süreçte nasıl destek oldunuz?

**TB-** Elbette en büyük endişemiz ekonomik belirsizlikti. Yola çıkarken birikimimiz ya da düzenli bir gelirimiz yoktu. Ama hayatımızı sadeleştirerek bu sürecin üstesinden gelebileceğimizi biliyor ve birbirimize güveniyorduk. Bu süreçte en büyük gücümüz, birbirimize cesaret vererek destek olmamızdı.

**GÜ-** Pek çok insan arsa alıp kendi yerini kurma hayaliyle yola çıkar. Siz ise bir çiftlikte gönüllü olarak başlamayı tercih etmişsiniz. Neden doğrudan kendi yerinizi kurmak yerine bu "gönüllülük" yolunu seçtiniz?

**TB-** Kendi yerimizi kurma fikrinin bizi emekliliğe erteleyeceği belliydi. Ayrıca yeterli deneyim kazanmadan böyle bir adım atmanın sağlıklı olmayacağını düşündük. Bu yüzden önce bir çiftlikte gönüllü olarak çalışmayı, toprağı ve ritmini gerçekten tanımayı tercih ettik.



## BÖLÜM 2: Yeni Hayat, Yeni Gerçekler

**GÜ-**Şehirdeki meslekleriniz veteriner hekimlik ve tasarımcılık. Toprakla uğraşmak, çiftçilik ise bambaşka bir dünya. Hiç bilmediğiniz bir alana adım attığınızda ilk günleriniz, ilk haftalarınız nasıl geçti? "Biz ne yaptık?" dediğiniz anlar oldu mu?

**TB-** Aslında yola "çiftçi olma" fikriyle çıkmadık. Bitkiler şehir hayatında bizim için bir hobi alanıydı; bugünkü hâline gelmesi zamanla gelişen ve bizim için de sürpriz olan bir süreç oldu. Bugün geldiğimiz noktada, her sezon ortalama otuz farklı sebze ve meyve türünün ekimden hasada kadar tüm sürecini yönetiyoruz ve bunu ekolojik tarım anlayışıyla yapıyoruz. İlk haftalarımız rüya gibiydi. Bahardı ve uzun bir aradan sonra gerçekten nefes aldığımızı hissettik. Daha çok "biz ne iyi yaptık" dedik.

**GÜ-Bu yeni hayatta sizi en çok şaşırtan ne oldu? Şehirdeyken romantize ettiğiniz ama gerçeğin çok farklı olduğunu gördüğünüz bir durum yaşadınız mı?**

**TB-**Doğanın ritmi bizi hâlâ şaşırtıyor. Kâğıt üzerinde ya da sohbetlerde planladığımız pek çok şey, bahçede bambaşka bir gerçekliğe dönüşüyor. Hava koşulları, yağmur, sıcaklık... Tüm bunların sahada ne kadar belirleyici olduğunu yaşayarak öğrendik. Gerçekliğin bahçede çok farklı olduğunu söyleyebiliriz ama iyi anlamda.

**GÜ-Eminim sayısız acemilik hatası yapmışsınızdır. Bize o ilk acemilik döneminizden, belki de komik veya ders dolu bir anınızı anlatır mısınız? "Keşke bunu en başta bilseydim" dediğiniz bir şey var mı?**

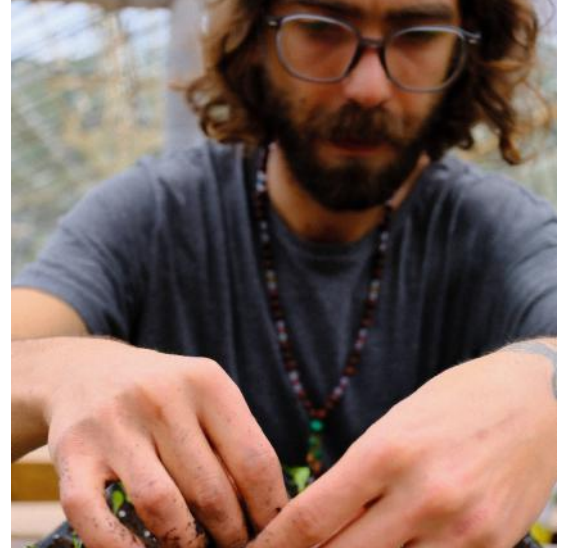
**TB-**Başlangıçta yaptığımız neredeyse her şey acemiceydi. Öğle sıcağında kabak fidesi dikmeye çalıştığımız bir gün, şimdi dönüp bakınca gülümsetiyor. Bu işte hata yaparak öğrendiğiniz bir şeyi tekrar denemek için bazen bir sezon daha beklemeniz gerekiyor. Bitkiler canlı organizmalar ve zaman algıları bizden çok farklı. Onlarla çalışmayı seçtiyseniz, sabırlı olmayı da kabul etmiş oluyorsunuz. Bunu baştan bilmek önemli.



**GÜ- Bir çift olarak hem hayatı hem de işi 7/24 paylaşmak ilişkinizi nasıl etkiledi? Bu durumun en güzel ve belki de en zorlayıcı yanı ne oldu?**

**TB-**Elbette inişler çıkışlar oldu ama sağlıklı bir ilişkimiz vardı. Günün sonunda samimiyetle ve berraklıkla yapılan konuşmaların çözemeyeceği bir şey yok. Sıklıkla söylediğimiz bir cümle var: **“Güçlerimizi birleştirdik.”**

Farklı karakterlerimizi, güçlü ve zayıf yanlarımızı birlikte harmanlayarak dengeli bir yol bulduğumuzu ve bunun bizi adım adım ileri taşıdığını düşünüyoruz.



## BÖLÜM 3: TOPRAĞIN DİLİ

**GÜ- Sadece bahçe işleri yapmıyor, aynı zamanda "doğal tarım" felsefesini benimsiyorsunuz. Bu felsefe sizin için ne anlama geliyor? Geleneksel tarımdan temel farkları neler?**

**TB-**Bizim asıl çabamız toprağın dengesini anlamak, korumak ve onu daha canlı hâle getirmek. Hasat ettiğimiz ürünler elbette keyif veriyor ama asıl tatmini, zenginleşen toprak canlılığını görmekten alıyoruz. Geleneksel tarımdan farklı olarak daha tasarımsal ve bilimsel bir yaklaşımla çalışıyoruz. Ekim-dikim kararlarını ise o yıl neyin daha çok kazandıracağından çok, içinde bulunduğumuz topluluğun neye ihtiyacı olduğuna bakarak alıyoruz.



**GÜ- "Toprağı iyileştirmek"ten bahsediyorsunuz. Sağlıklı bir toprak nasıl anlaşılır ve bir toprağı iyileştirmek için neler yapıyorsunuz? Kompost gibi yöntemlerin bu süreçteki rolü nedir?**



**TB-**Bizim için sağlıklı bir toprak, çıplak bırakılmamış topraktır. Geniş alanlarda örtücü bitkilerle, bostan alanlarında ise malçla toprağı koruyoruz. Toprak; sert yağmurun doğrudan çarpmasından ya da yakıcı güneşin yüzeyi kurutmasından korunmalı. Kompost ise bu felsefenin en önemli yapı taşı. Çünkü topraktan çıkan her şeyi yeniden toprağa sunmanın en güzel yolu.

**GÜ- "Kırsalda yaşamının en büyük zorluklarından biri de sürdürülebilir bir gelir modeli oluşturmak. Siz bu dengeyi nasıl kurdunuz? Ürettiklerinizle geçinme süreci nasıl işliyor?"**

**TB-**Bu dengeyi kurmak zaman aldı ve hâlâ tamamlandığını söyleyemeyiz. Neyse ki kırsalda yaşamak şehir hayatına kıyasla daha ulaşılabilir. Sadece ürettiklerimizle geçinmek mümkün olmuyor. Doğal üretim yaptığımız için fahiş fiyatlar belirlemeyi de tercih etmiyoruz. İlk müşterimiz her zaman yerel halk oluyor; sağlıklı gıdanın herkesin hakkı olduğuna inanıyoruz. Bu nedenle süreci etkinlikler, atölyeler ve dönemsel işler (zeytin hasadı, portakal budama, ekim çalışmaları gibi) ile birlikte yürütüyoruz.

**GÜ- Şehirdeki hayatın getirdiği bir zihinsel yorgunluk var, kırsalda ise daha çok bedensel bir yorgunluk. Bu iki yorgunluk türü arasındaki farkı nasıl deneyimlediniz?**

**TB-**Başlarda bu farkı daha çok hissediyorduk ama zamanla kondüsyonumuzun arttığını ve kendimizi çok daha zinde hissettiğimizi söyleyebiliriz. Temiz hava, temiz su ve temiz gıda bedensel yorgunluğu büyük ölçüde dengeliyor. Gün sonunda yorulduğumuz oluyor ama ertesi sabah sanki hiçbir şey olmamış gibi yeni bir güne başlıyoruz. Şehirde yaşadığımız zihinsel yorgunluğun detaylarına girmeyelim, içimiz kararmasın 😊





## BÖLÜM 4: TOPLULUK VE GELECEK

**GÜ-** Artık sadece kendiniz için üretmiyor, aynı zamanda etkinlikler düzenleyerek bu bilgiyi ve tecrübeyi başkalarıyla da paylaşıyorsunuz. Sizi bu noktaya getiren ne oldu? Bilgiyi paylaşmanın size hissettirdiği nedir?

**TB-**Öğrendiklerimizin sadece bizi değil, aslında bu gezegendeki tüm canlıları ilgilendirdiğini fark ettik. Bu farkındalıkla insanları da sorumluluk almaya ve bilinçlenmeye davet etmek istedik.

Bahçecilik ve gıdamızı üretme meselesi her geçen gün daha önemli hâle geliyor. Etkinliklerimizden ayrılan insanların heyecanını görmek, “yine yeni tohumlar attık” dedirtiyor. Belki dünyayı henüz kurtarmıyoruz ama bir adım daha yaklaştığımızı hissediyoruz.

**GÜ-** Dünyanın dört bir yanından gelen gönüllülerle bir arada yaşıyorsunuz. Bu "komün" yaşam deneyimi size ne kattı? Farklı kültürlerden insanlarla toprağın etrafında birleşmek nasıl bir duygu?

**TB-**Şehirde oldukça sosyal bir hayatımız vardı ve göç ederken sosyal kaygılarımız da vardı. Ancak burada sosyalliğimiz çok daha geniş bir yelpazeye yayıldı. Dünyanın farklı yerlerinden insanlarla tanışmak, kültürleri paylaşmak bizim için büyük bir kazanım oldu. Komün yaşam bu geçiş sürecini ciddi anlamda kolaylaştırdı; yalnız olmadığımızı hissetmek bizi motive etti.

**GÜ- Toprakla Bir" ismi çok anlamlı. Bu iki yıllık yolculuğun sonunda, "Toprakla Bir" olmak sizin için ne ifade ediyor?**

**TB-**Bazen başımızı harika bir derde sokmuşuz gibi hissediyoruz

Bilgi ve tecrübeyle gelen farkındalık bazen yorucu, bazen de çok güçlü bir motivasyon kaynağı.

Toprakla Bir olmak bizi sürekli meraklı ve heyecanlı tutuyor ve bizce bunu hissedebilmek çok kıymetli.



**GÜ- Geleceğe baktığınızda kendinizi ve "Toprakla Bir" projesini nerede görüyorsunuz? Sırada hangi hayaller var?**

**TB-**Din, dil, yaş, cinsiyet ve tür ayrımı olmayan bir topluluk hayal ediyoruz.

Fikirlerin konuşulduğu, birlikte üretildiği ve sonunda hem birbirine hem gezegene hizmet eden bir döngü yaratmak niyetiyle çalışıyoruz.

Bu niyet doğrultusunda ihtiyaçlara göre güncel projeler geliştiriyoruz. "Toprakla Bir Online Atölyeler" de 2026 planlarımızdan biri. Diğerleri şimdilik sürpriz olsun 😊



**Gürsoy Ünlü:** Buse ve Tuğberk'in hikayesi, şehir hayatının gürültüsünden yorulan pek çoğumuzun kalbinde taşıdığı o "toprağa dönme" hayalinin, aslında bahanelerin ardına saklanmış ulaşılabilir bir gerçeklik olduğunu gösteriyor. Onların yolculuğu, bu hayalin sadece romantik bir kaçış olmadığını; sabır, öğrenme, dayanışma ve en önemlisi doğanın ritmine teslim olmayı gerektiren derin bir dönüşüm süreci olduğunu kanıtlıyor. "Toprakla Bir", sadece bir bahçe değil; aynı zamanda farklılıkların bir araya gelerek hem toprağı hem de birbirini iyileştirdiği, yaşayan bir umut projesi. Onların hikayesi, bize en temel soruyu soruyor: Kendi hayatımızda "toprakla bir" olmak için ilk adımı atmaktan bizi alıkoyan nedir?

 @topraklabir



EE Yeşil Çember Üyesi

**Sayı:4 |Ekolojik Evim**

EKO  
SÖYLEŞİ

 46

# Doğal yaşam, sağlıklı beslenme ve bilinçli yaşam...



EKO  
SAĞLIK



## 117 YILLIK YAŞAMIN SIRRI ÇÖZÜM BUZDOLABINIZDAKİ GIDADA SAKLI

Modern sağlık dünyası, bitmek bilmeyen wellness trendleri ve internetteki bilgi kirliliği ile çoğu zaman bunaltıcı olabilir. Sağlıklı yaşama dair bu yoğun bilgi akışı, süreci bunaltıcı ve neredeyse içinden çıkılmaz hale getirebilir. Peki ya uzun ve sağlıklı bir yaşamın sırrı, ne roket bilimi ne de egzotik bir süper gıda gerektiriyorsa? Ya çözüm, basit yaşamak ve basit beslenmekte saklıysa? Dünyanın en yaşlı kadını olarak 117 yıl yaşayan Maria Branyas Morera'nın hikayesi, bu basitliğin canlı bir kanıtı ve onun diyetinde gizli olan ipucu, hepimiz için güçlü bir ders niteliği taşıyor.

### Beklenmedik Süper Gıda: Günde Üç Porsiyon Yoğurt

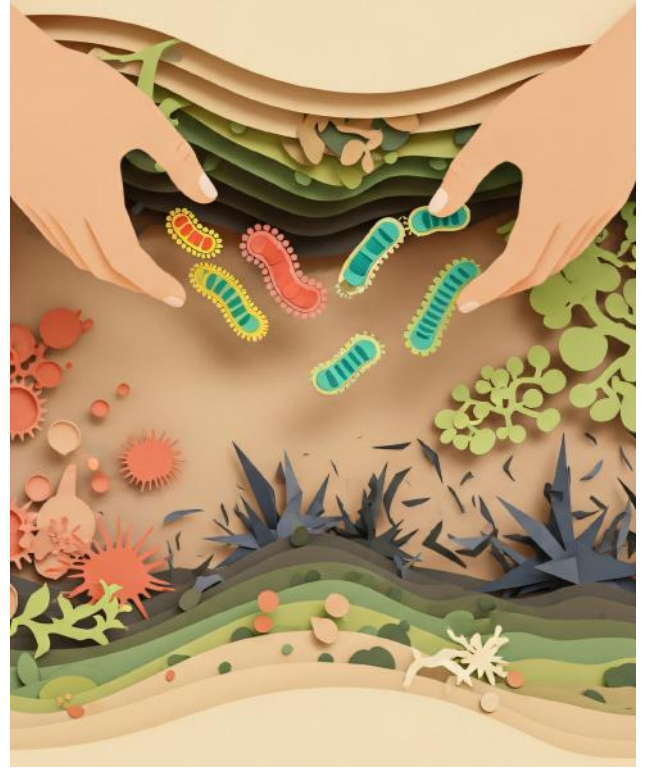
Maria Branyas Morera'nın yirmi yılı aşkın bir süre boyunca her gün, sabah, öğleden sonra ve akşam olmak üzere üç porsiyon sade yoğurt tükettiği ortaya çıktı. Bu alışkanlığın en dikkat çekici yanı, pahalı veya bulunması zor sağlık gıdalarının peşinde koşmak yerine, son derece basit ve ulaşılabilir olmasıdır. Bu durum, bazen en temel ve mütevazı alışkanlıkların en büyük etkiyi yaratabileceğinin altını çiziyor.

Aslında, diyeti şaşırtıcı derecede basit bir ipucu sunuyor: **YOĞURT**



## Şanstan Çok Daha Fazlası: Bağırsak Sağlığının Gücü

Maria'nın uzun ömründe kalp ve beyin sağlığını koruyan genlerinin payı olsa da, araştırmacılar yaşam tarzının çok büyük bir rol oynadığını belirtiyor. Bilim insanları, Maria'nın bağırsağının, normalde yaşla birlikte azalan Bifidobacterium gibi iyi bakterilerle şaşırtıcı derecede bol miktarda dolu olduğunu keşfettiler. Bu dost mikroplar, iltihabı azaltmaya, sindirimi düzenlemeye ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı oluyor. Sağlıklı bir bağırsak mikrobiyomu, sadece mide problemlerini önlemekle kalmaz, aynı zamanda metabolizmanızdan ruh halinize kadar her şeyi etkileyebilir.



## Tek Başına Bir Mucize Değil: Bütünsel Bir Yaşam Tarzının Parçası

Yoğurdun faydaları ne kadar etkileyici olursa olsun, tek başına bir "mucize tedavi" olmadığını unutmamak gerekir. Gerçek faydalar, yoğurt daha büyük ve sağlıklı bir yaşam tarzının parçası olduğunda ortaya çıkar. Maria'nın yaşamı da tam olarak bunu yansıtıyordu: bol sebze, meyve, tam tahıl ve sağlıklı yağlar içeren Akdeniz tipi bir beslenme düzeni, aktif kalmak, arkadaşları ve ailesiyle güçlü sosyal bağlar kurmak, sigara ve aşırı alkolden kaçınmak. Kısacası, basit ve sağlıklı alışkanlıklar, birbirlerini desteklediklerinde en iyi sonuçları verir.



## Yoğurdu Günlük Rutininize Nasıl Eklersiniz?

Bağırsak sağlığını destekleyen bu potansiyel uzun ömür faydasından yararlanmak isterseniz, işte size birkaç pratik ipucu:

- **Doğru Yoğurdu Seçin:** Şekerli ve yapay katkı maddeli versiyonlardan kaçınarak sade, canlı kültür içeren yoğurtları tercih edin.
- **Faydalı Bakterileri Arayın:** Etiketlerde Lactobacillus ve Bifidobacterium gibi suşların olup olmadığını kontrol edin.
- **Günlük Tüketin:** Yoğurdu kahvaltıda, ara öğün olarak veya yemeklerinize karıştırarak kolayca tüketebilirsiniz. Ekstra lif ve besin değeri için meyve, kuruyemiş, tohum veya tam tahıllarla birleştirebilirsiniz.



## Basit Alışkanlıkların Gücünü Yeniden Keşfetmek

Maria'nın hikayesi, en derin sağlık faydalarının karmaşık ve geçici trendlerden değil, en basit ve en tutarlı alışkanlıklardan gelebileceğini bize hatırlatıyor. Bazen en etkili çözümler, gözümüzün önünde duran en temel olanlardır. Bu bize şu soruyu sorma fırsatı veriyor: Hayatımızda küçümsediğimiz hangi basit ve tutarlı alışkanlıklar, en büyük farkı yaratıyor olabilir?

# YENİ GRİP VİRÜSÜ HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ŞOK EDİCİ GERÇEKLER



Bu yıl solunum yolu hastalıklarının her zamankinden daha ağır geçtiğini hissediyorsanız, yalnız değilsiniz. Uzmanlara göre bu sezgi doğru ve bu kış gerçekten de farklı. Bunun nedeni tek bir "mutasyonlu grip" virüsünden çok daha karmaşık bir tabloya dayanıyor.

## Yeni Grip Virüsü Beklenenden Erken Geldi ve Daha Hızlı Yayılıyor

Türkiye'de, ilk olarak Diyarbakır'da tespit edilen ve yayılması beklenen yeni, mutasyona uğramış bir H3N2 grip virüsü dolaşımda. Bu varyant, kökeninin Avustralya'ya dayanması, en az 7 mutasyon geçirmiş olması ve normal grip sezonundan haftalar önce dolaşıma girmesiyle alışılmışın dışında bir profil çiziyor.

Cambridge Üniversitesi'nden Profesör Derek Smith, virüsün evrimindeki bu olağandışı durumu şöyle vurguluyor:

***“Bu virüs yaz ortasında beklenmedik bir şekilde evrimleşti ve etkisini çok hızlı gösterdi. Sonuçları küresel olacak.”***



## Geçmişte Grip Olmanız veya Aşılanmanız Tam Koruma Sağlamayabilir

Bu virüsün sadece daha hızlı yayılması değil, aynı zamanda tecrübeli bağışıklık sistemlerini bile atlatma yeteneği onu bu kadar endişe verici kılıyor. Dr. Yavuz Burak Tor'a göre, sıkça kullanılan "mutant" kelimesi aslında virüsün sadece şekil değiştirdiği anlamına geliyor.

Bu şekil değişikliği, virüsün bağışıklık sistemimizden daha kolay kaçmasına olanak tanıyor. Bu bölümden çıkarılması gereken en önemli sonuç şudur: Bu değişim, daha önce grip geçirmiş ya da aşılanmış kişilerin dahi yeniden hastalanmasına neden olabilmektedir.

### Asıl Tehlike Tek Bir Virüs Değil, "Üçlü Tehdit"

Bu sezonun ciddiyetini anlamak için en kritik nokta, sorunun sadece H3N2 gribi olmamasıdır. Dr. Furkan Timur'un analizine göre, H3N2 ile eş zamanlı olarak iki virüs daha aktif şekilde dolaşımda: RSV (Respiratuvar Sinsityal Virüs) ve rinovirüs.

Birden fazla solunum yolu virüsünün aynı anda dolaşımda olması, özellikle çocuk poliklinikleri ve acil servislere yapılan başvurularda belirgin bir artışa yol açarak sağlık sistemi üzerindeki yükü ağırlaştırıyor. Bu eş zamanlı dolaşım artık sadece Diyarbakır'da değil, İstanbul gibi büyük şehirlerde de gözlemleniyor.



## Basit Bir Soğuk Algınlığı" Zannettiğiniz Şey, Risk Grupları İçin Ciddi Olabilir

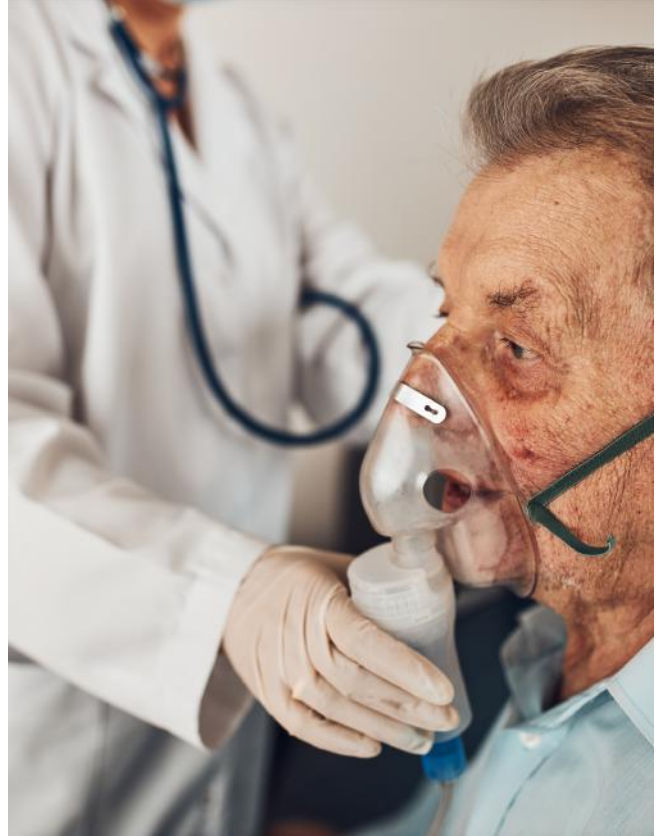
Üç farklı virüsün dolaşımında olması, aralarındaki farkları bilmeyi önemli kılıyor. Özellikle rinovirüs ve RSV, benzer başlasa da farklı riskler taşıyabilir.

- **Rinovirüs:** Genellikle "nezle" olarak bilinen soğuk algınlığının ana nedenidir. Tipik belirtileri arasında burun akıntısı, hapşırık ve boğaz ağrısı bulunur. Çoğu sağlıklı insanda genellikle hafiftir ve birkaç gün içinde kendiliğinden düzelir.
- **RSV:** Özellikle belirli risk grupları için çok daha ciddi olabilen bir virüstür. Akciğer gibi alt solunum yollarını etkileyerek hışıltı ve nefes darlığı gibi belirtilere yol açabilir.

Uzmanlara göre RSV enfeksiyonu açısından en fazla risk altında olan gruplar şunlardır: 1 yaş altı bebekler (özellikle ilk 6 ay), prematüre doğanlar, 65 yaş üstü yaşlılar ve kronik kalp, akciğer veya böbrek hastalığı olan bireyler.

Dr. Furkan Timur, RSV'nin bebekler üzerindeki potansiyel tehlikesine karşı şu hayati uyarıyı yapıyor:

***“Ancak RSV, dünya genelinde özellikle risk grubundaki bebeklerde ciddi solunum yetmezliğine yol açabilen bir virüs olduğu için, tedavide geç kalındığında nadir de olsa ölümle sonuçlanabilen tablolar görülebilir. Bu nedenle yakın takip ve erken müdahale hayati önem taşır.”***



## En Savunmasızları Korumak İçin Artık Yeni Yöntemler Var

Bu artan tehditlerin yanında, artık elimizde güçlü önleyici tedbirler de bulunuyor. El hijyeni, kapalı ortamların havalandırılması ve hasta çocukların okula veya kreşe gönderilmemesi gibi standart önlemler, tüm solunum yolu virüslerine karşı etkilidir.

Spesifik olarak H3N2 gribi için en önemli koruyucu önlem grip aşısıdır ve 6. aydan itibaren tüm çocuklara ve yetişkinlere uygulanabilir.

RSV'den korunma konusunda ise son yıllarda önemli gelişmeler yaşandı. Dr. Furkan Timur'un belirttiği gibi, hamilelik döneminde uygulanan anne RSV aşıları ve bebekler için geliştirilen uzun etkili koruyucu antikör tedavileri, artık bebeklerde ağır RSV enfeksiyonlarını önleyebilmektedir.

Özetle, bu kışın sağlık gündemini daha hızlı yayılan bir grip virüsü, RSV ve rinovirüsün keşimi belirliyor. Bu "üçlü tehdit", normal bir grip sezonundan daha fazla dikkat ve tedbir gerektiriyor. Bu yeni tablo karşısında, kış sağlığı alışkanlıklarımızı gözden geçirmeye ve "sadece bir grip" algısının ötesine geçmeye hazır mıyız?



Doğa ile uyum içinde, sade ve bilinçli bir yaşam kurma hayalimiz, artık sadece yazılarda değil, ses ve görüntülerle de hayat buluyor.

 YouTube

**TubecoTV**

Sürdürülebilir Yaşam Kanalı

**KEŞFET**



# GIDALARIMIZDAKİ KİMYASALLARIN GERÇEK BEDELİ NE?

Modern yaşamın hızıyla birlikte, paketlenmiş gıdalar ve tek kullanımlık ambalajlar gibi pratik çözümler hayatımızın vazgeçilmezi haline geldi. Raflardan aldığımız bir ürün veya yemek hazırlarken kullandığımız tek kullanımlık bir eldiven, hayatımızı kolaylaştıran küçük adımlar gibi görünüyor. Ancak yeni ve kapsamlı bir bilimsel rapor, bu gündelik kolaylıkların ardında yatan devasa ve büyük ölçüde görünmez bir bedel olduğunu gözler önüne seriyor. Gıda sistemimize sızan sentetik kimyasallar, hem sağlığımız hem de gezegenimiz için şok edici bir fatura çıkarıyor.

Kapsamlı rapor, gıda sistemimizdeki kimyasal kirliliğin boyutunu ve etkilerini dört temel bulguyla ortaya koyuyor.



## Görünmez Fatura: Yıllık 2,2 Trilyon Dolarlık Sağlık Maliyeti

Raporun en çarpıcı bulgularından biri, gıda sisteminde yaygın olarak kullanılan sentetik kimyasalların yol açtığı inanılmaz maliyet. Ftalatlar, bisfenoller, pestisitler ve PFAS, yani 'kalıcı kimyasallar' gibi maddelere maruz kalmanın neden olduğu kanser, kısırlık ve nörogelişimsel bozukluklar gibi sağlık sorunlarının yıllık faturası 2,2 trilyon doları buluyor. Bu rakamın büyüklüğünü anlamak için, dünyanın halka açık en büyük 100 şirketinin toplam kârına kabaca eşit olduğunu düşünebilirsiniz. Bu devasa sağlık yüküne ek olarak, tarımsal kayıplar ve su güvenliği standartlarını karşılama maliyetleri gibi ekolojik etkiler için de yıllık 640 milyar dolarlık bir ek maliyet söz konusu.

Raporun belki de en endişe verici tespiti, kimyasalların insan nüfusu üzerindeki potansiyel etkisidir. Bulgulara göre, bisfenol ve ftalatlar gibi endokrin (hormon) sistemini bozan kimyasallara maruz kalma mevcut oranlarda devam ederse, 2025 ile 2100 yılları arasında 200 milyon ila 700 milyon daha az doğum gerçekleşebilir. Bu öngörü, kimyasal kirliliğin sadece bireysel sağlığı değil, aynı zamanda toplumların demografik geleceğini de ciddi şekilde tehdit eden bir saatli bomba olduğunu gösteriyor.



## Yeni Küresel Kriz: Kimyasal Kirlilik İklim Değişikliği Kadar Ciddi

Raporun yazarlarından biri olan, pediatri uzmanı ve Boston College'da küresel halk sağlığı profesörü olan Philip Landrigan, sorunun ciddiyetini net bir şekilde ifade ediyor. Landrigan'a göre kimyasal kirlilik, günümüzün en büyük tehditlerinden biri olarak kabul edilen iklim değişikliği kadar acil ve önemli bir küresel krizdir.

***"Dünya gerçekten uyanmalı ve kimyasal kirlilik hakkında bir şeyler yapmalı. Kimyasal kirlilik sorununun en az iklim değişikliği sorunu kadar ciddi olduğunu iddia ediyorum."***



## Gördüklerimiz Sadece Buzdağının Görünen Kısmı

Bu rapor, etkileri en iyi araştırılmış ve en yaygın dört kimyasal grubuna (ftalatlar, bisfenoller, pestisitler ve PFAS) odaklanmış olsa da, bu kimyasallar büyük resmin sadece küçük bir parçasını oluşturuyor.

Küresel pazarda 350.000'den fazla sentetik kimyasal bulunuyor ve bunların büyük bir çoğunluğunun insan sağlığı ve çevre üzerindeki etkileri hakkında çok az şey biliniyor. İlaçların aksine, endüstriyel kimyasalların piyasaya sürülmeden önce güvenlik testlerinden geçirilme zorunluluğu bulunmuyor ve etkileri nadiren izleniyor. Bu bilinmezlik, uzmanları en çok endişelendiren konulardan biri.



## Bu Gerçeklerle Ne Yapacağız?

Yeni rapor, gıda sistemimizin görünmeyen maliyetlerini göz ardı edilemeyecek rakamlarla ortaya koyuyor: trilyonlarca dolarlık sağlık yükü, gelecek nesilleri tehdit eden demografik riskler ve en az iklim değişikliği kadar ciddi bir küresel tehdit. Üstelik tüm bunlar, hakkında neredeyse hiçbir şey bilmediğimiz yüz binlerce kimyasalın var olduğu bir ortamda, buzdağının sadece görünen kısmı.

Gıda sistemimizin gerçek bedelini öğrendiğimize göre, hem bireysel hem de toplumsal olarak neyi değiştirmeye hazırız?



**Yaşam, bir tüketim yarışı değil, bir varoluş sanatıdır.**



**EKO  
YAŞAM**

# HEDEFLERİN BASKISI, NİYETLERİN HAFİFLİĞİ YENİ YILA FARKLI BİR BAŞLANGIÇ YAPIN



Zeynep Derin Köseoğlu  
Ekolojik Evim Yazarı

Her senenin başında aynı tanıdık heyecanı hissederim. Boş bir sayfa, taze bir başlangıç... Ve tabii ki o meşhur liste: Bu yıl daha çok kitap okunacak, spora başlanacak, yeni bir dil öğrenilecek... Geçen yıllardan birinde, o kadar iddialı bir liste yapmışım ki, daha Ocak ayının ortasına gelmeden listenin altında ezildiğimi, hedeflerimin ağırlığının beni nasıl yorduğunu fark etmişim. O liste, yıl sonunda bir pişmanlık ve yetersizlik anıtı gibi duruyordu çalışma masamın çekmecesinde. Tanıdık geldi mi?



Eğer siz de bu döngüden yorulduysanız, gelin bu yıl birlikte farklı bir yol deneyelim. Bu yıl, hedeflerin omuzlarımıza yüklediği baskının yerine, niyetlerin ruhumuza üflediği hafifliği koyalım. Gelin, minimalizmin sade felsefesiyle hayatımızda nasıl yer açabileceğimizi ve bu boşlukları anlamlı niyetlerle nasıl doldurabileceğimizi keşfedelim. Bu, benim kendi hayatımda başlattığım bir yolculuğun hikayesi ve sizi de bu maceraya davet ediyorum.

## Neden Yoruluyoruz? Modern Hayatın Görünmez Yükleri

Tükenmişliğimin neye benzediğini çok net hatırlıyorum. Geçen kış bir cumartesi sabahıydı. Dolabımın önünde duruyordum, onlarca kazağım olmasına rağmen içlerinden biri bile o günkü ruh halime uymuyormuş gibi geliyordu. O an hissettiğim şey sadece kararsızlık değildi; eşyaların yarattığı bir gürültüydü, bir boğulma hissiydi. İşte o gün, modern hayatın "eşyalar içinde boğulma" (stuffocation) ve sürekli seçim yapmaktan kaynaklanan "karar yorgunluğu" (decision fatigue) dediği kavramlarla yüzleştim. Bu kişisel an, aslında hepimizin taşıdığı görünmez yüklerin bir yansımasıydı.

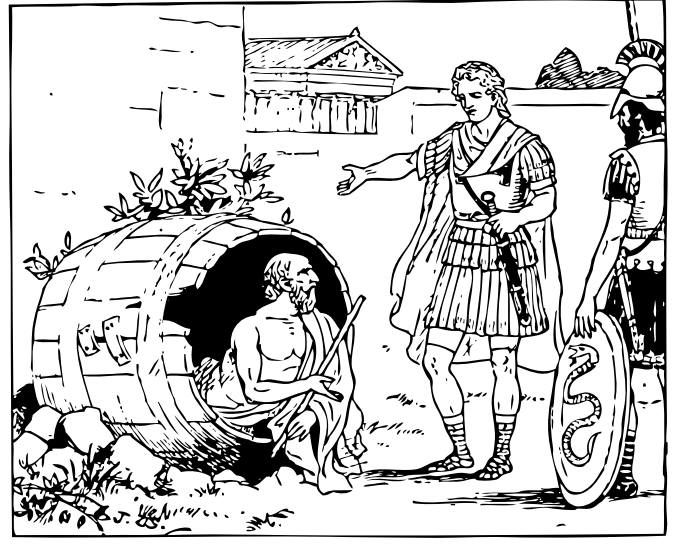


Bu yorgunluğu daha iyi anlamak için hayatıma baktığımda karşıma çıkanlar birbiriyle ne kadar da bağlantılıydı:

- **Fiziksel Karmaşa:** Ağzına kadar dolu gardırobumun karşısında hissettiğim o meşhur "giyecek hiçbir şeyim yok" paradoksu, sahip olduklarımın bana hizmet etmek yerine yük olduğunun en somut kanıtıydı.
- **Dijital Gürültü:** Bu fiziksel karmaşa, dijital dünyada da bir yankı buluyordu. Telefonuma düşen yüzlerce bildirim, bitmeyen e-postalar, sosyal medya akışlarının yarattığı o sonsuz gürültü... Zihnim sürekli meşguldü ama aslında hiçbir şeye tam olarak odaklanamıyordum. Dijital dünya, zihnimi de eşyalarım gibi dağınık hale getirmişti.
- **Zihinsel Baskı:** Ve tüm bu dağınıklığın tepesinde, her yılın başında koyduğum ama bir türlü ulaşamadığım o büyük hedefler duruyordu. "10 kilo vermeliyim", "Daha başarılı olmalıyım" gibi katı kurallar, beni motive etmek yerine sürekli bir yetersizlik ve stres duygusuyla baş başa bırakıyordu.

## Kurtuluşun İlk Adımı: "Az Aslında Çoktur" Felsefesiyle Tanışmam

Minimalizm kelimesini ilk duyduğumda aklıma sadece beyaz duvarlar ve boş odalar gelmişti. Ama araştırdıkça anladım ki bu, bir dekorasyon trendinden çok daha fazlasıymış. Minimalizm, insanın özgürlüğünü, zamanını ve zihinsel berraklığını geri almasını sağlayan derin bir yaşam felsefesi idi.



Bu felsefeyle ilgili okurken bir gün karşıma Sinoplu Diogenes'in hikayesi çıktı. MÖ 400'lü yıllarda, toplumun mal biriktirme ve statü arayışını reddederek bir fıçının içinde yaşayan bu bilge adamın hikayesi beni derinden etkiledi. Sahip olduğu tek şeyin bir pelerin ve baston olması, nesnelere karşı ne büyük bir başkaldırıydı! Onun bu radikal sadeliği, bana sahip olduklarımın beni nasıl esir aldığını gösterdi. İşte o an anladım ki asıl zenginlik, daha fazlasına sahip olmakta değil, daha aza ihtiyaç duymaktaydı.

Bu felsefeyle ilgili okurken bir gün karşıma Sinoplu Diogenes'in hikayesi çıktı. MÖ 400'lü yıllarda, toplumun mal biriktirme ve statü arayışını reddederek bir fıçının içinde yaşayan bu bilge adamın hikayesi beni derinden etkiledi. Sahip olduğu tek şeyin bir pelerin ve baston olması, nesnelere karşı ne büyük bir başkaldırıydı! Onun bu radikal sadeliği, bana sahip olduklarımın beni nasıl esir aldığını gösterdi. İşte o an anladım ki asıl zenginlik, daha fazlasına sahip olmakta değil, daha aza ihtiyaç duymaktaydı.

"Az aslında çoktur" (less is more) mantrasını hayatımın merkezine almaya karar verdim. Gardırobumdaki fazlalıklardan kurtulduktan sonraki hafta sonu, normalde alışveriş merkezinde geçireceğim saatleri eski bir dostumla saatlerce kahve içip dertleşerek geçirdiğimi fark ettim. İşte "az"ın yarattığı "çok" tam olarak buydu. O boşalan alana yeni deneyimler, sevdiklerimle geçireceğim kaliteli zamanlar ve en önemlisi kendimi dinleyeceğim o kıymetli anlar dolmaya başladı.



## Hayatıma Alan Açmak: Sadeleşme Maceramdan Pratik Notlar

Bu teorik farkındalığı pratiğe dökmek, benim için en heyecan verici kısımdı. Bu süreçte denediğim ve hayatımı gerçekten değiştiren birkaç basit yöntemi sizinle de paylaşmak isterim.

### Eşyaların Esaretinden Kurtulmak

Her şey gardırobumla başladı. "Askı Yöntemi" adını verdiğim basit bir metot denedim. Dolabımdaki tüm kıyafetlerin askılarını ters çevirdim. Bir kıyafeti giydikten sonra askısını düz olarak geri astım. Altı ay sonra dolabımı açtığımda hala ters duran askıları görünce şok oldum! Neredeyse gardırobumun yarısını hiç giymemiştim. O an, o kıyafetlerle vedalaşmak çok daha kolay oldu.



Kitaplarımı ayıklarken ise "Sakla/At/Ver" üçlüsünü kullandım. Her kitabı elime alıp kendime şu soruları sordum: "Bu kitap bana gerçekten bir şey katıyor mu? Onu tekrar okur muyum?" Cevaplarım netti. Bir kısmını sakladım, yıpranmış olanları geri dönüşüme attım ve birçoğunu da kütüphanelere ve arkadaşlarıma vererek onlara yeni bir hayat sundum. Bu yöntem, her bir eşyama bilinçli bir ilişki kurmamı sağladı.



Fiziksel dünyadaki sadeleşme, dijital dünyada da bir detoks yapma isteği doğurdu. İlk iş olarak telefonumdaki aylardır hiç kullanmadığım uygulamaları sildim. Ardından, e-posta kutumu dolduran onlarca abonelikten çıktım. Özellikle sürekli indirim ve kampanya mesajlarıyla beni tüketime teşvik eden e-ticaret sitelerinin bültenlerinden çıkmak, hem cüzdanıma hem de zihnime inanılmaz bir ferahlık getirdi. Son olarak, sosyal medya ve haber uygulamalarının bildirimlerini kapattım. Artık ne zaman bilgi almak istediğime ben karar veriyordum, telefonum değil.

### Zihinsel Hijyen: "Hayır" Demenin Özgürlüğü

Sadeleşme sadece eşyalarla ve dijital dünyayla sınırlı kalmadı. Zamanla anladım ki, enerjimi tüketen sosyal ilişkilere de sınırlar koymam gerekiyordu. Eskiden beni yoran her sosyal davete "ayıp olmasın" diye evet derdim. İlk "hayır"ımı, çok yorgun olduğum bir cuma akşamı bir davete gitmeyip evde kendime çay demlediğimde söyledim. O an hissettiğim suçluluk değil, inanılmaz bir özgürlüktü. "Hayır" demek, başkalarını reddetmek değil, kendi önceliklerine "evet" demekti aslında.



### En Büyük Keşfim: Hedefler Yerine Niyetler Koymak

Hayatımdaki fiziksel ve dijital fazlalıklardan kurtuldukça, zihnimdeki en büyük dağınıklığın aslında "hedeflerim" olduğunu fark ettim. Onlar da bir nevi zihinsel eşyaydı; sürekli yer kaplayan, tozlanan ve üzerimde ağırlık yapan... Asıl aydınlanmayı, yeni yıla bakış açımı tamamen değiştiren o sihirli kelimelerle yaşadım: Hedefler yerine niyetler koymak.

Bu farkındalıkla eski listemi yırttım ve yerine yenisini yazdım:

- Eski Hedefim: "10 kilo vermek" (Stres ve sonuç odaklılık)
- Yeni Niyetim: "Bedenime iyi bakmaya ve onu dinlemeye niyet etmek" (Her gün uygulanabilir, şefkatli bir süreç)

Artık "sağlıklı olmak" gibi büyük bir niyetim (üst hedefim) vardı ve bu niyeti "her gün 30 dakika yürümek" gibi küçük, ulaşılabilir adımlarla (alt hedeflerle) besliyordum. Her adım, o büyük niyete hizmet eden küçük bir zaferdi ve bu bana büyük bir tatmin ve motivasyon veriyordu.

Bu süreçte okuduğum **Fernando Pessoa'nın** o harika şiiri, niyetlerin felsefesini kalbime işledi:

***Yolun dönemecinin ötesinde  
Belki bir kuyu, belki bir kale...  
Bilmiyorum ve sormadım.  
Dönemeçten önceki yolda olduğum sürece,  
Sadece dönemeçten önceki yola bakarım.***

Bu dizeler, bana sürekli geleceği planlamak ve kontrol etmeye çalışmak yerine, sadece şu ana, attığım adıma odaklanmanın güzelliğini hatırlattı.

### **Her An Yeni Bir Başlangıçtır**

Minimalizm ve mindful niyetler, benim için sadece bir yeni yıl kararı olmaktan çıkıp hayatımın her anına yayılan bir yaşam pusulasına dönüştü. Anladım ki sadeleşmek, eksilmek değil, aksine hayattaki gerçek zenginliklere zamana, huzura ve özgürlüğe yer açmak demekmiş.

### **Mevlana Celaleddin Rumi'nin dediği gibi:**

***"Dünle beraber gitti cancağızım, ne kadar söz varsa düne ait, şimdi yeni şeyler söylemek lazım..."***

Yeni bir başlangıç yapmak için takvim yapraklarının tükenmesini beklememize gerek yok. Her an, her nefes, yeni bir başlangıç için bir fırsattır. Bu yolculuğun bir varış noktası yok; her gün yeniden keşfedilen, öğrenilen ve keyfi çıkarılan bir süreç.

Umarım benim bu hikayem, size de kendi sadeleşme ve niyet belirleme maceranıza atılmanız için ilham verir. Bu yeni yılda ve her yeni günde, hedeflerin ağırlığından sıyrılıp niyetlerin hafifliğiyle kanatlanmanız dileğiyle...

# YILBAŞI, YENİDEN BAŞLAMAKTIR



Gizem Görhan Yağmur  
Ekolojik Evim Yazarı



Yılbaşı yaklaşıyor ve benim için yılın en özel zamanlarından biri. Yeni yıl ile birlikte yeni bir defterin ilk sayfasını açacak gibi hissediyorum. Bu hisle de içim tatlı bir umutla doluyor. Çocukken hissettiğim heyecan gibi aynı yoğunlukta hissediyorum. Hissettiklerim sana da tanıdık geliyor mu?

Yeniden başlama hissi. Yılbaşı, bana tam olarak bunu hatırlatıyor. Gerçekleştirilmeyi bekleyen hayallerle dolu bir yılı karşılama hareketliliği içinde buluyorum kendimi. Hissettiğim bu ruhu eve taşımanın yolu da, o tatlı evi süsleme hazırlıklarından geçiyor.

İlk yaptığım hazırlık, çam ağacını kurmak :) Ağacı kurarken hissettiklerimi anlatamam. Kutudan çıkardığım her bir süs sanki bir anıyı çıkarıyor ortaya. Geçen yıldaki başarılarımı, unutulmaz anlarımı, hüznlerimi, gülüşlerimi, cesaret ettiklerimi, ertelediklerimi, paylaştıklarımı, benimle paylaşılanları...

Her bir renkli top, en tepeye yerleştirdiğim parlayan o büyük yıldız ve ışık saçan şekiller ağacımı süslerken her biri kendi içinde bir hikayeyi barındırıyor. Ağaca ilıstirdiğim her bir süs yaşadığım bir anıyı bana hatırlıyor.

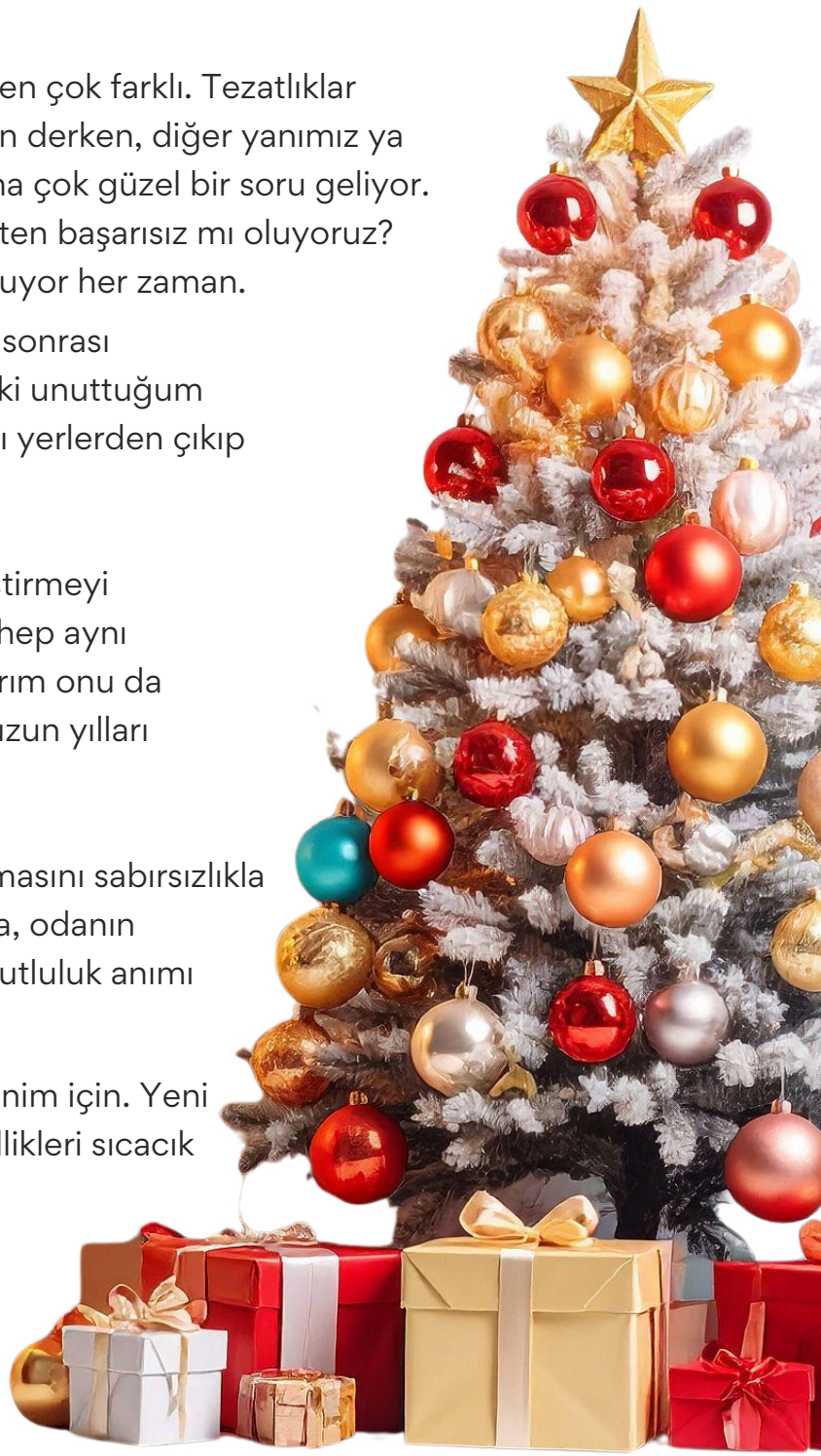
İçimizden gelen sesler çok fazla ve birbirinden çok farklı. Tezatlıklar buluşması gibi sanki. Bir yanımız denemelisin derken, diğer yanımız ya olmazsa sesiyle gelir bize. Tam burada aklıma çok güzel bir soru geliyor. Deneyip bir şeyi olduramadığımızda gerçekten başarısız mı oluyoruz? Başarmak işin sonunda kazanılan zafer mi oluyor her zaman.

İlk hatıralar zihinde hatırlanmaya başlayınca sonrası kendiliğinden geliyor. Bazen fark ediyorum ki unuttuğum şeyler olmuş ve ağacı süslerken saklandıkları yerlerden çıkıp bana kendilerini hatırlatıyorlar.

Süsleri her sene ağacın farklı dallarına yerleştirmeyi seviyorum. Sadece yıldız ve kırmızı kurdele hep aynı yerindeler. Küçük de olsa birkaç tane süs alırım onu da yerleştiririm ağacıma, birlikte ne kadar çok uzun yılları yaşadığımızı gösterir bu bana.

Işıkları taktığım an tamam oluyor. Akşam olmasını sabırsızlıkla bekliyorum çünkü o peri ışıklarını yaktığımda, odanın karanlığında o ışıdayan ışıkları seyretmek mutluluk anımı tamamlayan son parça gibi hissettiriyor.

Çam ağacı sadece bir süs değil, bir ritüel benim için. Yeni yılı heyecanla karşılamanın, getireceği güzellikleri sıcacık kucaklamanın bir gösterimi.



Ağaç süslemesi bittikten sonra sırada hediyeler var. Hediyeleri seçmek de paketlemek de içimde her zaman güzel duygular oluşturmıştır. Birini mutlu etmek için bir şey seçiyorsun onun kendine has gülümsemesini hayal ederek.

***Ben hediye ne olduğundan çok, o düşüncenin önemli olduğuna inanıyorum. Her şeyden önce orada bir içtenlik var, değer verme var. Seni düşünerek bunu aldım veya yaptım demek var.*** Görünen olan hediyein altında yatan anlam çok daha kıymetli. Bir kitap, bir şehrin en sevdiğin köşesinden alınmış küçük bir obje, belki kendi ellerinle hazırladığın bir tebrik kartı...

Paketlenen hediyelerden sonra sırada diğer alanlar için hazırladığım ışıklar var. Balkona, pencerelere, kapı kenarlarına astığım parlayan ışıklar... Etrafı aydınlatırken içimizi de peri ışıklarıyla dolduruyor. Gece olduğunda ışıkları seyretmek ayrı bir keyif.

Sanki o ışıldayan ışıklar bana “Endişelenme, her şey güzel olacak” diyormuş gibi geliyor.



Birkaç detayı bir araya getirdiğim birlikte çok güzel bir manzara oluşturuyorlar. Yılbaşı ruhunu hissedebilmek oldukça anlamlı ve değerlidir. O heyecanı hissetmek, yeni bir başlangıcı karşılamaya hazır olmak, yeni hayallerle bu zamana adım atabilmek demektir.

***Yeni bir yıl aslında bizim için önemli bir fırsat.  
Bizi mutlu eden şeyleri daha çok yapmak için  
yeni bir başlangıç gibi.***

Benim için bu yılın temalarından biri yine mutluluk olacak. Küçük anları fark etmeyi, onlardan keyif almayı öğrenmeye çalışıyorum. Mesela çam ağacını süslerken sadece o ana odaklanıyorum. O süsü taktığımda hissettiğim tatlı heyecanın tadını çıkarıyorum ya da bir hediye seçerken karşımdaki kişiyi düşünerek gülümsemek bile bana yetiyor. Hayat bu küçük anlarla dolu aslında.

Yeni yıl yaklaşırken bu yılın daha da güzel olması için yapabileceğimiz şeyler oldukça basit. Sevgiyle hayata bakmak, umutla her yeni günü yaşamak ve anın tadını gerçek anlamda çıkarmak. Sen de şimdiden hayallerini kurmaya başla. Her hayalin, her planın gerçekleşmesi için beklediği bir zaman vardır. Belki de senin hayallerinin gerçeğe dönüşeceği yıl bu yıldır :)

Işıkları takarken yeni yılın ışıltısı da ruhumuza dokunsun. Yeni başlangıçlar hepimize iyi gelsin :)

Mutlulukla kalın :)

**Evimiz, gezegenle kurduğumuz bağıın  
başlangıç noktasıdır ve her ev, kendi  
küçük ekosistemidir.**

**EKO EV**

# BUZDOLABINIZIN GİZLİ KARBON AYAK İZİ BİLMENİZ GEREKEN 4 ŞAŞIRTICI GERÇEK



Buzdolabı, her evin demirbaşı ve mutfağın kalbidir. Günde 24 saat, yılda 365 gün kesintisiz çalışarak gıdalarımızı taze tutar. Bu vazgeçilmez cihazın çevresel etkisini düşündüğümüzde, aklımıza genellikle sadece harcadığı elektrik gelir. Peki ya mutfağınızdaki o sessiz cihazın, tüm havacılık ve gemicilik endüstrilerinden daha büyük bir iklim krizine yol açtığını söylesek? Gerçekler, bu basit varsayımın çok daha ötesinde, şaşırtıcı ve karmaşık bir tablo ortaya koyuyor.



Sayı:4 |Ekolojik Evim

EKO EV

70

## 1. Şaşırtıcı Gerçek: Soğutma, Hava ve Deniz Taşımacılığının Toplamından Daha Fazla Emisyona Neden Oluyor

Son araştırmalara göre, ev tipi soğutma ekipmanları, yani buzdolapları ve dondurucular, küresel CO2 emisyonlarının yaklaşık %10'undan sorumludur. Soğutma ekipmanları evimizdeki en büyük suçlu olmasa da (o unvan klimalara ait), küresel ölçekteki toplam etkileri şok edici düzeydedir.

Bu oranın ne kadar devasa olduğunu anlamak için şu karşılaştırmaya göz atalım: Bu miktar, genellikle en büyük kirleticiler olarak bilinen havacılık ve gemcilik sektörlerinin toplam emisyonlarının tam üç katıdır. Bu karşılaştırma, gündelik bir ev aletinin küresel etkisinin ne denli hafife alındığını ortaya koyuyor.



## 2. Karşıt Gerçek: Gıdaları Koruması Gereken Cihaz, Gıda İsrafını Artırabiliyor

Buzdolaplarının temel varoluş amacı gıdaları bozulmaktan korumaktır. Ancak ironik bir şekilde, yanlış kullanıldığında gıda israfını artıran bir faktöre dönüşebilirler. İhtiyacımızdan daha büyük bir buzdolabı aldığımızda, aslında farkında olmadan bu devasa küresel sorunun bir parçası haline geliyoruz. O unutulmuş sebzeler, milyarlarca tonluk israf dağının sadece küçük bir parçası.

Gıda israfının küresel etkisi ise endişe verici boyutlardadır:

- Küresel gıda kaybı ve israfı, tüm sera gazı emisyonlarının %8 ila %10'unu oluşturmaktadır.
- Bu oran, havacılık sektörünün yarattığı toplam emisyonların neredeyse beş katıdır.
- 2022 yılında dünya genelindeki gıda israfının %60'ından doğrudan haneler sorumlu tutulmuştur.

Ayrıca, buzdolabına ağız açık kaplarda yiyecek koymak, içerdeki nem seviyesini artırır. Bu durum, kompresörün daha fazla çalışmasına neden olarak hem enerji tüketimini artırır hem de yiyeceklerin bozulma riskini yükseltir. Gıda israfını küresel bir öncelik haline getiren (ABD'nin 2030'a kadar yarıya indirme hedefi gibi) hedefler, mutfaklarımızdaki buzdolaplarının aslında bu mücadelenin ön saflarında yer aldığını gösteriyor.

### 3. Gizli Tehlike: Elektrik Tüketiminin Ötesindeki Kimyasallar

Buzdolaplarının iklim üzerindeki etkisi iki yönlüdür: Çalışırken dolaylı olarak tükettiği elektrik ve ömrünün sonunda doğrudan atmosfere saldıgı tehlikeli gazlar.

Bu soğutucu gazlar, "kırmızı liste" olarak adlandırılan ve inanılmaz derecede yüksek küresel ısınma potansiyeline sahip kimyasallardır. Her soğutucu gazın, karbondioksit'e kıyasla atmosferde ne kadar ısı tuttuğunu gösteren bir "Küresel Isınma Potansiyeli" (GWP) değeri vardır. Geçmişte ozon tabakasına zarar veren CFC gazları Montreal Protokolü ile yasaklandıktan sonra, R-134a gibi yüksek GWP'li gazlar yaygınlaştı. Bu nedenle, 1 Ocak 2021'den itibaren üretilen yeni buzdolaplarında, GWP değeri 200 kat daha düşük olan R-600a (izobütan) gibi daha çevre dostu soğutuculara geçiş yapıldı. Bu, devrim niteliğinde bir adımdır.

Bu gazlarla ilgili en büyük tehlike, cihazın kullanım ömrünün sonunda ortaya çıkar. Buzdolapları normalde çalışırken çok az sızıntı yapar. Ancak bir buzdolabı atıldığında veya hurdaya ayrıldığında, içindeki tüm soğutucu gaz atmosfere salınır ve iklim üzerinde kalıcı bir hasar bırakır.



## 4. Basit Çözümler: Küçük Değişikliklerin Büyük Etkisi

Neyse ki buzdolabınızın çevresel etkisini azaltmak için hemen uygulayabileceğiniz basit ama son derece etkili yöntemler mevcut:

- **Doğru Sıcaklık Ayarı:** ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) 4°C (40°F) ve altını önerse de, Consumer Reports testlerine göre ideal sıcaklık 3°C'dir (37°F). Bu 1 derecelik fark, sık açılıp kapanan kapı nedeniyle içeri sızan sıcak havaya karşı yiyeceklerinizi koruyan kritik bir tampon görevi görür. Dondurucu ise -18°C (0°F) olarak ayarlanmalıdır.
- **Doğru Yerleşim:** Buzdolabının arkasındaki bobinlerin düzgün hava alabilmesi için cihazı duvardan birkaç santim uzağa yerleştirin. Fırın veya bulaşık makinesi gibi ısı üreten cihazların yanına koymaktan ve günün büyük bölümünde doğrudan güneş ışığı alacağı yerlerden kaçınin.
- **Verimli Doluluk Oranı:** Buzdolapları ve dondurucular en verimli şekilde yaklaşık dörtte üçü doluyken çalışır. Ne çok boş ne de ağzına kadar dolu olmalıdır.
- **Düzenli Bakım:** Kapı contalarının hava sızdırmadığından emin olun. Birkaç ayda bir, kondenser bobinlerini ve fanı bir fırça veya dar uçlu vakum aparatı ile temizleyerek biriken tozları alın.
- **Gereksiz Özellikler:** Buz makineleri ve kapı terlemesini önleyen ısıtıcılar gibi ekstra elektrik tüketen özellikleri, ihtiyacınız yoksa kapatın.

### Bilinçli Bir Bakış Açısı

Buzdolabı, basit bir ev aletinden çok daha fazlasıdır; elektrik tüketimi, kimyasal içeriği ve gıda saklama alışkanlıklarımız üzerindeki etkisiyle karmaşık bir çevresel ayak izine sahiptir. Ancak bu gerçekler umutsuzluğa yol açmamalı. Aksine, doğru bilgi ve birkaç basit alışkanlık değişikliği ile bu etkiyi önemli ölçüde azaltmak bizim elimizde.

Artık buzdolabınızın kapısını her açtığınızda, sadece bir cihazı değil, gezegenimizle olan ilişkinizi yönetme gücünü elinizde tuttuğunuzu bileceksiniz.





## SİRKE VE KARBONAT TEMİZLİK DOLABINIZDAKİ GİZLİ KAHRAMANLAR

Temizlik dolabınıza bir göz atın. Farklı yüzeyler için ayrı ayrı tasarlanmış, her biri pahalı ve güçlü kimyasallar içeren kaç tane ürün var? Zeminler, banyolar, mutfak tezgahları, fırınlar... Liste uzayıp gidiyor. Bu ürünler hem bütçemizi zorluyor hem de evimize toksik maddeler yayıyor. Peki, tüm bu karmaşaya doğal, ucuz ve şaşırtıcı derecede etkili bir alternatif olabileceğini söylesek?

Cevap, büyük ihtimalle şu an mutfak dolabınızda duruyor: sirke ve karbonat. Bu mütevazı ikili, bir araya geldiğinde en inatçı kirlerle bile başa çıkabilen güçlü bir temizlik silahına dönüşüyor. Pahalı spreylere veya aşındırıcı tozlara ihtiyaç duymadan evinizi pırıl pırıl yapabilirsiniz.

### Bu İkilinin Sırrı Basit Bir Kimya Dersi

Sirke ve karbonatın neden bu kadar iyi çalıştığını hiç merak ettiniz mi? Cevap basit bir kimya reaksiyonunda gizli. Karbonat (sodyum bikarbonat) alkali bir yapıya sahipken, sirke asidiktir. Bu iki zıt karakter birleştiğinde, gözle görülür bir köpürme ve fısırdama başlar. İşte bu reaksiyon, temizliğin arkasındaki "sır"dır.

Bu birleşme, karbondioksit gazı baloncukları oluşturur. Bu baloncuklar, yüzeylere yapışmış inatçı kirleri, yağları ve lekeleri mekanik olarak yerinden oynatır ve yukarı kaldırır. Yani karışım, sizin yerinize "ovma" işinin bir kısmını yapar. Bu basit bilimsel gerçek, bu ikilinin neden sadece birer mutfak malzemesi olmadığını, aynı zamanda güçlü birer temizlik ajanı olduğunu kanıtlar.



## En İnatçı Yağ ve Kir Düşmanı

Evdeki en zorlu temizlik işlerinden biri şüphesiz yanmış yağ ve yemek artıklarıyla kaplı fırınlardır. Birçoğumuz bu iş için ağır kimyasallar içeren, keskin kokulu fırın temizleyicilere başvururuz. Ancak sirke ve karbonat ikilisi, bu zorlu görevde bile ne kadar etkili olabileceğini kanıtlıyor.



Yöntem oldukça basittir: Bir spray şişesine yarım su bardağı limon suyunu bir su bardağı sirke ile karıştırıp fırının iç yüzeylerine püskürtün ve 10 dakika bekleyin. Ardından bu ıslak yüzeylerin üzerine bolca karbonat serpin ve 10 dakika daha bekletin. Son olarak nemli bir bezle sildiğinizde, karışımın yanmış yağları nasıl çözdüğünü göreceksiniz. Bu yöntemde karbonatın hafif aşındırıcı özelliği, yanmış artıkları yüzeyi çizmeden nazikçe kaldırırken, sirke ve limonun asidik gücü yağı çözer. Bu kadar basit bir karışımın bu kadar zorlu bir işte bile bu denli etkili olması gerçekten şaşırtıcı.



## Kötü Kokuları Maskeleyemez, Yok Eder

Piyasadaki birçok oda spreyi veya koku giderici, kötü kokuları sadece daha güçlü bir kokuyla bastırır, yani maskeler. Sirke ve karbonat ise kokunun kaynağını kimyasal olarak nötralize ederek onu tamamen ortadan kaldırır. Bu, onları özellikle mutfak ve banyo gibi alanlarda vazgeçilmez kılar.

İki harika örnek:

- **Tıkanmış ve Kötü Kokan Giderler:** Giderinize yarım bardak karbonat dökün, ardından bir bardak sirke ekleyin. Köpürme durduktan sonra, 5 dakika boyunca sıcak su akıtın. Bu işlem, hem küçük tıkanıklıkları açar hem de kötü kokuları yok eder.
- **Yıkanamayan Evcil Hayvan Yatakları:** Evcil hayvanınızın yatağının üzerine bir miktar sirke püskürtüp nemlendirin. Ardından bolca karbonat serpin. Sirke kuruduktan sonra yatağı güçlü bir elektrik süpürgesiyle vakumlayın. Kötü kokuların tamamen yok olduğunu göreceksiniz.



### Kireç Lekelerine Karşı Doğal Çözüm

Özellikle sert suyun yaygın olduğu bölgelerde yaşayanlar için musluklar, duş başlıkları ve lavabolardaki kireç lekeleri bitmek bilmeyen bir sorundur. Pahalı kireç çözücüler yerine sirke ve karbonat, bu mineral birikintilerine karşı harika bir doğal alternatiftir.

Musluklarındaki kireç lekeleri için şu adımları izleyebilirsiniz: Bir bezi sirkeye batırın ve musluğun kireçli bölgelerine sıkıca sarın. Bezi bu şekilde iki saat bekletin. Ardından bezi çıkarın ve eşit miktarda karbonat ve su ile hazırladığınız macunu bir fırça yardımıyla bölgeye sürerek ovun. Bu iki adımlı yaklaşımda, önce sirke inatçı mineral birikintilerini kimyasal olarak zayıflatır, ardından karbonat macunu bu zayıflamış kalıntıları fiziksel olarak yüzeyden kolayca söküp atar.



## Bu Karışımı Asla Kullanmamanız Gereken Yerler

Sirke ve karbonat son derece çok yönlü olsa da, her yüzeyde güvenle kullanılabilecekleri anlamına gelmez. Karbonatın hafif aşındırıcı yapısı ve sirkenin asitliği, bazı hassas malzemelere zarar verebilir. Evinizdeki eşyaları korumak için bu karışımı aşağıdaki yüzeylerde kullanmaktan kaçınmanız hayati önem taşır:

- **Mermer veya kuvars tezgahlar:** Sirkenin asidik yapısı, bu doğal taşların yüzeyini aşındırabilir ve kalıcı olarak matlaştırabilir.
- **Ahşap mobilya veya zeminler:** Sirkenin asidik yapısı, ahşabın üzerindeki koruyucu cilayı ve verniği çözebilir, lekelenmelere ve yüzeyin matlaşmasına yol açabilir.
- **Alüminyum tencere ve tavalar:** Karbonat, alüminyum yüzeyleri çizebilir ve oksitlenerek kararmasına neden olabilir.
- **Cam yüzeyler:** Karbonatın hafif aşındırıcı toz yapısı, camı fark ettirmeden çizebilir ve zamanla mat, puslu bir görünüm bırakabilir.
- **Seramik ocaklar:** Karbonatın aşındırıcı yapısı, bu ocakların pürüzsüz ve hassas yüzeyini çizebilir.
- **Gümüş veya altın kaplama eşyalar:** Hem sirkenin asidi hem de karbonatın aşındırıcılığı, bu değerli metallerin ince kaplamasını aşındırabilir ve kalıcı hasar bırakabilir.

## Daha Azıyla Daha Fazlasını Başarmak

Gördüğünüz gibi sirke ve karbonat, ev temizliğinde adeta birer isviçre çakısı gibidir. Yağ çözmekten koku gidermeye, kireç sökmekten leke çıkarmaya kadar sayısız işin üstesinden gelebilirler. Üstelik son derece ucuz, kolay bulunur ve çevre dostudurlar. Evinizdeki kimyasal temizleyici koleksiyonunu azaltarak hem sağlığınıza hem de bütçenizi koruyabilirsiniz.

Bu basit ama güçlü ikili, daha azıyla daha fazlasını başarmanın mümkün olduğunu gösteriyor. Peki siz, evinizdeki temizlik dolabında bu basit ikiliyle hangi ürünleri değiştirmeyi düşünüyorsunuz?



Bazen en iyi hikayeler dinlenir. Gözlerinizi  
dinlendirirken kulaklarınızı ilhamla doldurmak için  
Ekolojik Evim Podcast'i Spotify'da sizi bekliyor.



# Ekolojik Evim

PODCAST

**KEŞFET**





**Mutfak, doğanın cömertliđini  
onurlandırdığımız bir laboratuvardır.**

**EKO  
MUTFAK**

# TAZE MAKARNA NASIL YAPILIR?

Taze, ev yapımı makarna fikri gözünüzü korkutmasın! Bir kere denediğinizde, aslında ne kadar kolay olduğunu fark edeceksiniz. Kendi makarnanızı yapmak, sanılanın aksine çok keyifli, ucuz ve inanılmaz lezzetli bir seçenektir. Çok şaşırtıcı bir sürede, unu tezgaha döktüğünüz andan, taptaze eriştelerinizi kaynar suya attığınız ana geçebilirsiniz. Bu rehberle mutfakta kendi küçük sihrinizi yaratmaya hazır olun.



## Neden Kendi Makarnanızı Yapmalısınız?

Eğer hala ikna olmadıysanız, işte ev yapımı makarnanın birkaç harika avantajı:

- **Ekonomiktir:** Marketlerdeki gurme veya taze makarnalar oldukça pahalı olabilir. Evde kendi makarnanızı yapmak ise çok daha ucuza gelir.
- **Basit Malzemelerle Özel Bir Lezzet:** Elinizin altında sadece un, yumurta, su ve tuz gibi temel malzemeler varken bile özel bir yemek yaratabilirsiniz.
- **Eşsiz Lezzet:** Taze makarnanın lezzeti bambaşkadır. Kendi başına o kadar güzeldir ki, üzerine sadece biraz zeytinyağı, tuz ve birkaç taze ot gezdirerek bile harika bir öğün hazırlayabilirsiniz.

## Temel Yumurtalı Makarna Tarifi (4-6 Kişilik)

Şimdi geldik işin en can alıcı noktasına, makarnamızın kalbine! Bu temel tarif, tüm macera boyunca pusulanız olacak. Adımları sakın ve dikkatli bir şekilde takip ederseniz, sofranıza koyacağınız o muhteşem makarnayı şimdiden hayal edebilirsiniz. Hazırsanız, başlayalım!

### Malzemeler

- 2 su bardağı un (tezgahı ve ekipmanı unlamak için ekstra un)
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 3 adet büyük boy yumurta

### Yapılışı

- **Karıştırma:** Un ve tuzu tezgaha veya geniş bir karıştırma kabına alın. Ortasında bir havuz (çukurluk) açın ve yumurtaları bu havuzun içine kırın. Bir çatal yardımıyla önce yumurtaları çirpin, ardından yavaşça kenarlardaki unu içeriye doğru alarak karıştırmaya başlayın. Tüm un karıştığında toparlanan bir hamur elde edeceksiniz.



- **Yoğurma:** Hamur toparlandıktan sonra, bol unlanmış tezgaha alın. Hamurun yapışmasını önlemek için un kullanmaktan çekinmeyin. Yaklaşık 10 dakika boyunca, hamur elastik bir kıvama gelene ve içindeki küçük hava kabarcıkları kaybolana kadar yoğurun.



- **Dinlendirme:** Yoğurduğunuz hamuru bir kaseye alın, üzerini örterek en az 30 dakika dinlendirin. Bu aşamada hamuru buzdolabında bir güne kadar saklayabilirsiniz. Tekrar kullanmadan önce oda sıcaklığına gelmesini beklemeyi unutmayın.



- **Açma:** Dinlenen hamuru dört eşit parçaya bölün ve her birini unlayın. Bir makarna makinesi kullanıyorsanız, hamur parçasını en kalın ayardan geçirin, katlayın ve pürüzsüz bir hal alana kadar bu işlemi birkaç kez tekrarlayın. Ardından, katlama yapmadan hamuru giderek daha ince ayarlardan geçirin. Dişe gelen bir makarna için en inceden iki önceki ayarda bırakmak idealdir. Eğer merdane kullanıyorsanız, yine bu süreci taklit ederek hamurunuzu istediğiniz inceliğe getirebilirsiniz.



- **Şekil Verme:** Açtığınız hamur tabakalarını erişteler için kesebilir veya ravioli gibi dolgulu makarnalar yapmak için kullanabilirsiniz. Yapışmalarını önlemek için açtığınız ve kestiğiniz hamurları unlu bir yüzeyde bekletin.



- **Piştirme:** Taze makarnayı tuzlu kaynar suda 4-5 dakika kadar pişirin. Dolgulu makarnalar için ise suyun yüzeyine çıktıktan sonra, boyutlarına bağlı olarak 1-2 dakika daha pişirmek yeterlidir.



- **Saklama:** Kestiğiniz makarnaları askıda veya raflarda kurutarak daha uzun süre saklayabilir, ya da taze olarak dondurabilirsiniz.



## Makarnanızı Bir Üst Seviyeye Taşıyın: Lezzetlendirme Fikirleri

Ev yapımı makarna, yaratıcılığınızı kullanabileceğiniz boş bir tuval gibidir. İşte size birkaç fikir:

### Hamura Lezzet Katın

Makarna hamurunuza taze veya kuru otlar, baharatlar, limon veya portakal kabuğu rendesi gibi malzemeler ekleyerek lezzetini zenginleştirebilirsiniz. Örneğin, bahçenizden taze adaçayı çiçekleri ekleyerek çok özel bir aroma katabilirsiniz.

### Basit Bir Ravioli Fikri

Dolgulu makarna yapmak için karmaşık tekniklere ihtiyacınız yok. Açtığınız hamurdan bir kurabiye kalıbıyla yuvarlaklar kesin. Yuvarlakların yarısına iç harcı koyun, kenarlarına su sürün ve diğer yarısını üzerine kapatarak kenarlarını sıkıca birleştirin. Favori iç harç önerisi: Ricotta peyniri, buzdolabında kalmış peynir parçaları, bolca karabiber ve limon kabuğu rendesi.

### Hızlı ve "Rustik" Bir Sos Önerisi

Bazen mutfakta ne varsa onu kullanmak en iyisidir. Geniş şeritler halinde kestiğiniz makarnanız için donmuş bezelye, taze nane, sarımsak, badem ve zeytinyağını mutfak robotundan geçirerek harika bir pesto hazırlayabilirsiniz. Hızlıca ve biraz da özensiz kesilmiş bu tür makarnalara "rustik" bir hava katmak yemeğe ayrı bir samimiyet katar.

Unutmayın, bu tarif sadece bir başlangıç. Kendi mutfağınızın şefi sizsiniz. Denemekten, yeni tatlar eklemekten ve en önemlisi, bu lezzetli yolculuğun her anından keyif almaktan çekinmeyin. Şimdiden afiyet olsun!



**Yaban hayatından kentteki  
dostlarımıza... Bu gezegendeki diğ er  
sakinlerin dünyasına bir pencere  
açıyoruz.**



**EKO PATİ**

# BİYOLOJİK TUZAK

## 60.000 PENGUEN NEDEN AÇLIKTAN ÖLDÜ?

Afrika penguenleri, sakar yürüyüşleri ve sevimli görünümleriyle popüler kültürün en sevilen figürlerinden biridir. Ancak bu sempatik imaj, Güney Afrika kıyılarında yaşanan acı bir gerçekle tam bir tezat oluşturuyor.

Yakın zamanda yayımlanan bir çalışma, sardalya stoklarındaki dramatik çöküşün, 60.000'den fazla pengueni nasıl açlıktan ölüme sürüklediğini gözler önüne seriyor. Bu trajedi o kadar büyük ki, 2024 itibarıyla Afrika penguenleri "kritik derecede tehlike altında" olarak sınıflandırıldı ve geriye 10.000'den az üreyen çift kaldı. Bu yazı, söz konusu ekolojik trajedinin ardında yatan, pek bilinmeyen ve düşündürücü dört gerçeği ortaya çıkarıyor.

### Yıkımın Boyutu Hayal Edilenden Çok Daha Büyük

Felaketin ölçeği şok edici düzeyde. Araştırmaya göre, 2004 ve 2012 yılları arasında yalnızca Dassen ve Robben adalarındaki iki kilit üreme kolonisinde 60.000'den fazla penguen hayatını kaybetti. Bu rakam, söz konusu kolonilerdeki penguen popülasyonunun %95'inden fazlasının yok olması anlamına geliyor. Bu kayıp münferit bir olay da değil; türün genel popülasyonu son 30 yıl içinde yaklaşık %80 oranında azaldı. Bu sayılar, bir türün ne kadar kısa bir sürede yok olmanın eşiğine gelebileceğinin somut bir kanıtını sunuyor.



Penguenlerin ölümü, karmaşık bir biyolojik sürecin sonucudur. Bu canlılar, yalıtımlarını ve su geçirmezliklerini sağlayan tüylerini yenilemek için her yıl yaklaşık 21 gün süren bir "tüy dökme" dönemine girerler. Bu dönem boyunca karada kalmak ve avlanamadıkları için oruç tutmak zorundadırlar. Bu hayati oruç dönemine dayanabilmek için önceden bolca sardalya avlayıp vücutlarında yağ depolamaları gerekir. Ancak sardalya kıtlığı, penguenlerin bu hazırlığı yapmasını engelledi. Yeterli yağ rezervine sahip olmayan penguenler, bu zorunlu oruç sırasında hayatta kalamadı ve büyük olasılıkla denizde can verdi. Böylece, evrimin milyonlarca yılda mükemmelleştirdiği bu hayati yenilenme süreci, insan kaynaklı besin kıtlığı nedeniyle ölümcül bir tuzağa dönüşmüştür.

Exeter Üniversitesi'nden Dr. Richard Sherley, durumu şöyle özetliyor:

***"Eğer tüy dökmeden önce veya hemen sonra yiyecek bulmak çok zorsa, orucu atlatmak için yeterli rezerve sahip olamazlar."***

Sardalya popülasyonunun çöküşünün ardında ikili bir tehdit yatıyor. Bir yanda, iklim krizinin tetiklediği okyanus sıcaklığı ve tuzluluk oranlarındaki değişimler, sardalyaların üreme başarısını ciddi şekilde düşürdü. Diğer yanda ise, zaten azalmakta olan balık stoklarına rağmen bölgedeki ticari balıkçılık faaliyetlerinin yüksek seviyelerde devam etmesi sorunu daha da derinleştirdi. Bu iki faktör bir araya gelerek penguenlerin ana besin kaynağını neredeyse tamamen yok etti

Çalışmanın analiz ettiği dönem 2012'de sona ermiş olsa da tehlike geçmiş değil. Konuyla ilgili çalışması olmayan ancak görüş bildiren Profesör Lorien Pichegru, "durumun zamanla iyileşmediği" konusunda uyarıda bulunuyor. Pichegru'ya göre bu olay, Güney Afrika'daki küçük balık stoklarının on yıllardır süren yanlış yönetiminin bir göstergesi. Bu krizin sadece Afrika penguenlerini değil, besin zincirinde bu balıklara bağımlı olan diğer tüm yerel türleri de tehdit ettiğini vurguluyor. Pichegru'nun "on yıllardır süren yanlış yönetim" olarak tanımladığı bu durum, azalan stoklara rağmen devam eden aşırı avcılığın kök nedenini oluşturmaktadır.





## Bir Penguenin Hikayesinden Daha Fazlası

On binlerce penguenin kaderi; sardalyaların, iklimin ve insan faaliyetlerinin ne kadar iç içe geçtiğinin acı bir kanıtıdır. Penguenlerin en büyük altı üreme kolonisi etrafında gırgır balıkçılığının (purse-seine fishing) yasaklanması, yapay yuvalar inşa edilmesi ve kurtarılan yavruların elle beslenmesi gibi koruma çabaları umut verse de, asıl sorun besin zincirinin temelindeki çöküşte yatmaktadır. Bu trajik olay, bizi daha büyük bir soruyla baş başa bırakıyor: Bir türün sessiz çığılığı, tüm okyanus ekosisteminin geleceği hakkında bize ne anlatıyor?

## FİLLERİN YAVRULARINI TERK ETMESİNİN ARDINDAKİ SIR BİR TRAJEDİDEN DAHA FAZLASI, BİR SİSTEMİN İFLASI



Tayland'daki Lam Khlong Ngu milli parkı içindeki bir tarım arazisinde bulunan Khao Tom, sadece iki aylık bir bebek fildi. Doğuştan gelen diz rahatsızlığı yüzünden sürüsüne ayak uyduramıyordu. Doğumundan günler sonra annesi, onu sürüye yetişmesi için ormanda sürüklemeye çalıştıktan sonra yoluna onsuz devam etmişti. Durumunun ciddiyetini, ona bakan veteriner Natthanon Panpetch'in şu sözleri özetliyordu: "Başarabileceğini düşünmemiştik".

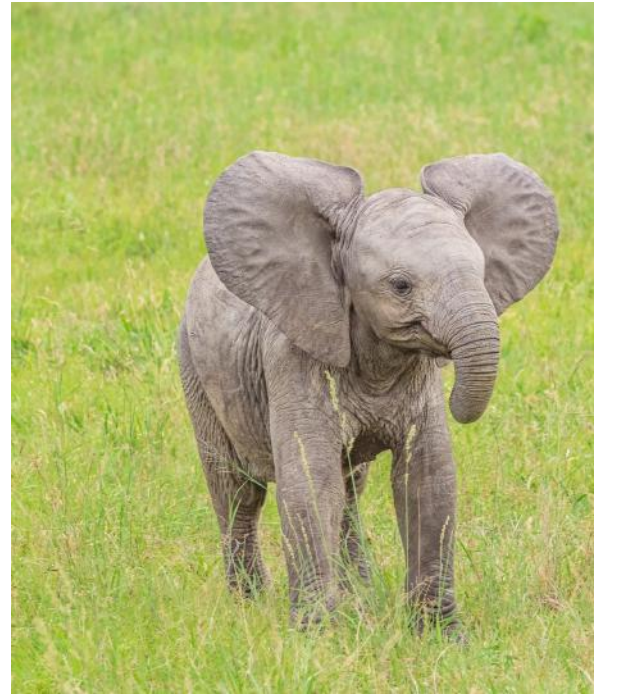
Khao Tom'un hikayesi, kamuoyunun büyük ilgisini çekse de akıllara önemli bir soruyu getiriyor: Bir fil annesinin yavrusunu terk etmesi ender görülen bir trajedi midir, yoksa daha büyük ve büyüyen bir sorunun işareti midir?

### Şaşırtıcı Gerçek: Yavruyu Terk Etmek Filler İçin Son Derece Nadirdir

Fil davranışları uzmanı Joshua Plotnik'e göre, bir filin yavrusunu terk etmesi "çok nadir" bir durumdur. Bu nadir görülen durumun nedeni, dişi fillerin yavrularına yaptığı devasa yatırımdır. Yaklaşık iki yıl süren gebelik döneminin ardından dünyaya gelen yavrular, yıllarca annelerine bağımlı kalır. Bu uzun ve meşakkatli süreç, anne ile yavru arasında son derece güçlü bir bağ kurar ve terk etme eylemini sıra dışı kılar.

Bir annenin yavrusunu geride bırakma kararı, kalpsizlikten değil, çoğu zaman acımasız hayatta kalma koşullarından kaynaklanır. Bu zorlu kararın arkasında, sürünün geri kalanını korumaya yönelik derin bir içgüdü yatar. Joshua Plotnik, bu durumu bir annenin "stres altındayken veya koşullar sürünün geri kalanının güvenliğini tehlikeye attığında" yavrusunu reddedebileceğini belirterek açıklıyor. Plotnik'in bu konudaki kilit analizi şöyledir:

**"Fil anneleri ve aileleri bazen bir yavruyu reddedebilir, özellikle de anne stres altındaysa veya koşullar sürünün geri kalanının güvenliğini tehlikeye atıyorsa".**



## Asıl Sebep İnsan Faktörü: Daralan Yaşam Alanları ve Artan Çatışmalar

Bu hayati tehlikeyi yaratan stresin kaynağı, bir avcı ya da doğal bir afet değil. Kanıtlar, Asya'daki fil aileleri üzerindeki bu benzeri görülmemiş baskının neredeyse tamamen tek bir kaynağa işaret ettiğini gösteriyor: insan faaliyetleri. Habitat kaybı ve artan insan-fil çatışması, bu baskının temelini oluşturuyor. Nature dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre, 1700 yılından bu yana Asya fili habitatının %64'ü kaybedildi. Bu daralma, filleri yiyecek ve su bulmak için çiftlikler, köyler ve yollar gibi insan egemenliğindeki alanlara itiyor.

Filler bu değişen manzaralara uyum sağlamak için tarlaları yağmalamak gibi davranışlar sergilediğinde, Plotnik'in de belirttiği gibi bu durum "insanları içeren çatışmaların artmasına yol açabilir". Bu çatışmalar sırasında yaşanan kaos, yavruların sürülerinden ayrılmasına neden olabilmektedir. Kayıtlara geçen vakalar bu acı gerçeği gözler önüne seriyor:

- Endonezya'da çiftçilerin sürüyü tarlalarından uzaklaştırması sonucu bir yavru fil ailesinden ayrıldı.
- Malezya'da bir köye giren başka bir yavru, bir bufalo tuzağına yakalandı.
- Hindistan'ın Assam eyaletinde ise sekiz haftalık bir fil, bir çay tarlasını geçerken hendeğe düştü.

Bu vakaların her biri, tıpkı Khao Tom'un hikayesi gibi, habitat daralmasının ve insanlarla temasın ne kadar tehlikeli hale geldiğinin bir kanıtıdır.

## Rakamlar Artıyor mu? Karmaşık Bir Tablo

Guardian tarafından derlenen ve medyaya yansıyan vakaları içeren bir veritabanı, yavru ayrılıklarında endişe verici bir artışa işaret ediyor. Rapor edilen vaka sayısı, 2015-2022 arasında yılda ortalama iki iken, geçen yıl dokuz ve bu yıl ise 14'e yükseldi.

Uzmanlar bu artışı yorumlarken iki faktörün altını çiziyor. Joshua Plotnik'e göre, medyanın artan ilgisi ve raporlama vakaları sayıları şişiriyor olabilir. Ancak bu, altta yatan tehlikeli gerçeği gizlememeli: Plotnik, artan insan baskılarının "sürü-yavru ayrılımlarının oranını da muhtemelen etkilediğini" belirtiyor.



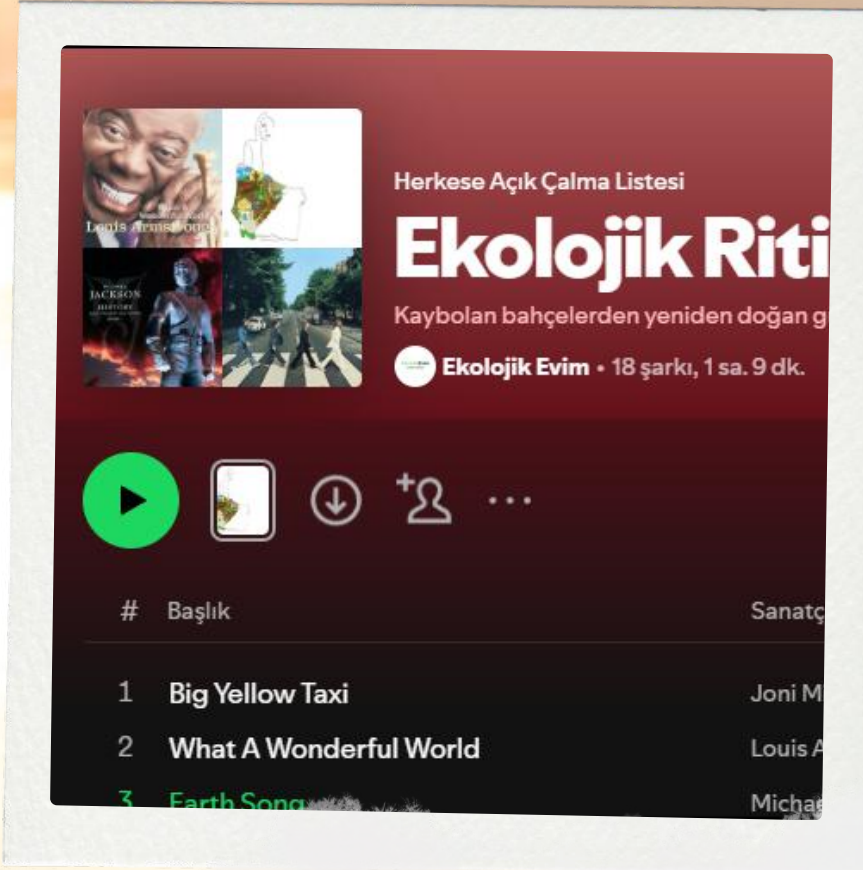
## Khao Tom'un Kaderi ve Bizim Sorumluluğumuz

Peki ya hikayemizin kahramanı Khao Tom? Ona bakan veteriner Natthanon, onun vahşi doğaya dönme ihtimalinin düşük olduğunu söylüyor: "İnsanlarla ne kadar uzun süre kalırsa, sürünün onu kabul etmesi o kadar zorlaşır". Khao Tom'un kaderi, bireysel bir trajediden çok daha fazlasını temsil ediyor. Onun gibi yavruların hikayesi, aslında Asya fillerinin karşı karşıya olduğu daha büyük yaşam alanı ve hayatta kalma mücadelesinin bir yansımasıdır.

Bu durum bizi temel bir soruyla baş başa bırakıyor: Khao Tom gibi yavruların kaderi, gezegeni paylaştığımız diğer canlılara karşı sorumluluklarımızı yeniden düşünmemiz için bir çağrı olabilir mi?

# EKOLOJİK RİTİMLER

*Ekolojik Evim'in ruhunu yansıtan şarkıları bir araya getirdik. Doğayla bağımızı, kaybolan değerleri ve yeniden filizlenen umudu melodilerle hissetmek isteyenler için*



**KEŞFET**

**Sanat, doğanın sessiz çığlığını  
duyurabilir mi? Ekolojik krizin kültürel  
yansımaları.**



**EKO  
KÜLTÜR  
SANAT**

# BUZULLARIN SESSİZ ÇIĞLIĞINI SANATA DÖNÜŞTÜREN ADAM: OLAFUR ELIASSON



Şehrin en işlek meydanında, binlerce yıllık devasa buz bloklarının yavaş yavaş eridiğini, çatırdarak yok olduğunu hayal edin. Bu bir bilim kurgu filmi sahnesi değil, sanatçı Olafur Eliasson'un, iklim krizini istatistiklerin soğuk dünyasından çıkarıp hepimizin kalbine dokunduran unutulmaz projesi "Ice Watch"tan bir an. Eliasson'ın sanatı, izleyiciyi pasif bir gözlemci olmaktan çıkarıp, çevresel sorunların tam kalbine yerleştiren deneyimsel bir yolculuktur.



## Doğanın Sanatçısı: Olafur Eliasson Kimdir?

1967 doğumlu İzlandalı-Danimarkalı çağdaş sanatçı Olafur Eliasson, kariyeri boyunca doğa, ışık ve algı üzerine çalışmalarıyla tanındı. Ancak son yıllarda sanatını, gezegenimizin en büyük krizi olan iklim değişikliği için güçlü bir farkındalık aracına dönüştürdü. O, sadece güzel eserler yaratmıyor; bilim ve sanatı birleştirerek toplumsal bir diyalog başlatıyor.

## En Çarpıcı Projesi: Şehrin Ortasında Eriyen Buzullar (Ice Watch)

Eliasson'un belki de en vurucu iklim projesi, jeolog Minik Rosing ile birlikte Grönland fiyordundan kopmuş dev buz bloklarını toplayarak Kopenhag, Paris ve Londra gibi şehirlerin merkezlerine getirdiği "Ice Watch" enstalasyonuydu. Toplam 100 ton ağırlığındaki buzlar, bir saat kadranı gibi yerleştirilerek insanların onlara dokunmasına, seslerini dinlemesine ve erimelerine tanık olmasına olanak tanıdı.

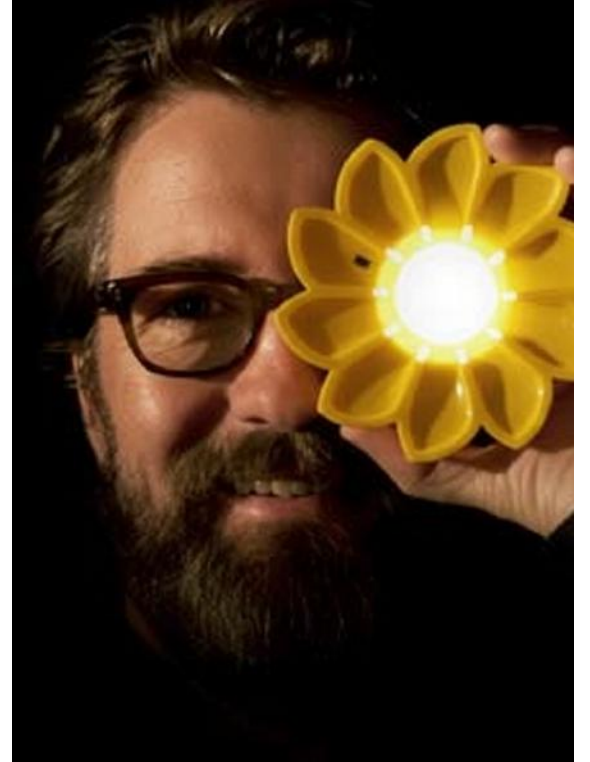


"Ice Watch"ın gücü, iklim krizini soyut bir kavram olmaktan çıkarıp, somut, dokunulabilir ve acı verici bir deneyime dönüştürmesinde yatıyordu. Eliasson'a göre, binlerce yıllık bir buzula dokunmanın yarattığı duygusal bağ, hiçbir bilimsel verinin başaramayacağı bir şekilde insanları harekete geçmeye teşvik ediyordu. Proje sırasında pek çok ziyaretçinin gözyaşlarına boğulması, bu deneyimin ne kadar sarsıcı olduğunu kanıtlıyordu.



## Sanatın Ötesinde Bir Misyon: "Little Sun" ile Dünyayı Aydınlatmak

Eliasson'ın yaklaşımı, sadece sorunları görünür kılmakla sınırlı değil, aynı zamanda somut çözümler sunmayı da hedefliyor. 2012'de mühendis Frederik Ottesen ile başlattığı "Little Sun" adlı sosyal girişim, bunun en güzel örneği. Güneş enerjisiyle çalışan taşınabilir LED lambalar üreten bu proje, elektrik olmayan bölgelerde yaşayan bir milyondan fazla aileye sürdürülebilir bir ışık kaynağı sağlarken, fosil yakıt kullanımını azaltıyor. Sanatçı, Berlin'deki karbon nötr stüdyosuyla da sanat dünyasına çevre sorumluluğu konusunda örnek oluyor.



## Sanat Dünyayı Değiştirebilir mi?

Olafur Eliasson'ın sanatı, iklim krizinin aciliyetini estetik ve duygusal bir dille anlatarak insanları sadece düşünmeye değil, hissetmeye ve hareket etmeye davet ediyor. Buzulların sessiz çığlığını, şehrin ortasında eriyen bir sanat eserine dönüştürerek, bize en temel soruyu soruyor: Bu eriyişe daha ne kadar seyirci kalacağız?

# "ARI VE KOVANI"

## ARICILIKTAN DAHA FAZLASI, BİR YAŞAM FELSEFESİ

Modern tarımın kimyasal müdahaleler ve biyoçeşitlilik kaybı gibi devasa sorunlarla boğuştuğu günümüzde, arılar ve arıcılık da bu krizden payını alıyor. Tam da bu noktada Alain Péricard'ın kaleme aldığı ve Yeni İnsan Yayınevi tarafından Türkçeye kazandırılan "Arı ve Kovanı", vızıltıların arasında kaybolmuş bir bilgeliği yeniden gün yüzüne çıkarıyor.

Bu eser, yalnızca arıcılık tekniklerini anlatan bir rehber değil, aynı zamanda ekolojik bir manifesto niteliği taşıyor. Öyle ki, eser Frankofon dünyada ekolojik arıcılığın temel referans noktalarından biri olarak kabul ediliyor. Péricard, endüstriyel beklentileri bir kenara bırakıp arıların biyolojik gerçekliğini ve doğadaki rolünü merkeze alan bütüncül bir model sunarak bize ilham veriyor.



### Felsefenin Arkasındaki İsim: Alain Péricard Kimdir?

Alain Péricard'ın arıcılığa getirdiği derinlikli bakış açısı, onun entelektüel ve pratik geçmişinden beslenir. McGill Üniversitesi'nde uluslararası iletişim, feminist teoriler ve nitel metodolojiler üzerine eğitim alan yazar, bilim gazeteciliği ve tarım-çevre muhabirliği tecrübesiyle karmaşık biyolojik süreçleri herkesin anlayabileceği bir dille aktarma becerisi kazanmıştır. Bu teorik birikimini, 2000'li yılların başından beri Québec'teki "Rucher Biologique Apis" adlı arılığında yürüttüğü 20 yıllık pratik deneyimle birleştirmiştir. 35-40 kovanlık "insan ölçekli" arılığı, ona her bir koloniyi yakından gözlemleme ve endüstriyel arıcılığın mekanikleşmiş rutinlerinden kaçınma imkânı tanımıştır.



## Temel Felsefe: Arıcılık Değil, Arıya "Refakatçilik"

Kitabın temel felsefesi, arıcının rolünü kökten değiştirmektir. Péricard'a göre arıcı, kovanın "efendisi" değil, ona eşlik eden bir "refakatçi" ve doğanın bu mucizevi varlıklarının "koruyucusu" olmalıdır. Bu yaklaşım, arıyı evcilleştirilmiş bir üretim aracı olarak görmek yerine, onu vahşi doğanın bir parçası ve ekosistemin denge unsuru olarak kabul eder. İki zihniyet arasındaki temel farklar şu şekilde özetlenebilir:

## Tüm Dünyaya Enerji Sağlamak İçin Sadece 100 Fabrika Yeterli

Sorunun devasa boyutları karşısında çaresiz hissederken, belgesel şaşırtıcı derecede basit ve umut verici bir teknolojik vizyon sunuyor. Leonardo DiCaprio, Tesla'nın kurucusu Elon Musk ile yaptığı görüşmede, gezegenin enerji sorununu çözebilecek, kulağa ilk başta inanılmaz gelen bir fikri tartışıyor. Güneş ve rüzgar gibi yenilenebilir enerji kaynaklarının en büyük zorluğu depolama sorunudur. İşte bu noktada bataryalar kritik bir rol oynuyor.

| Kategori         | Konvansiyonel Arıcılık                 | Ekolojik Arıcılık (Péricard)         |
|------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
| Temel Hedef      | Maksimum bal verimi ve ticari karlılık | Koloni sağlığı ve ekosistem dengesi  |
| Müdahale Biçimi  | Takvime bağlı, standart                | İhtiyaca göre, gözleme dayalı        |
| Besleme          | Şeker şurubu ve yapay ikameler         | Arıların kendi kışlık bal stokları   |
| Genetik Yaklaşım | Yapay tohumlama, dışarıdan kraliçe     | Yerel adaptasyon ve doğal seleksiyon |

## Kovanın Gizemli Sosyal Yaşamı: "Kraliçe" Değil, "Anne"

Péricard'ın feminist teoriler alanındaki eğitimi, kovana bakışına eşsiz bir perspektif kazandırır. Geleneksel arıcılık literatüründe mutlak bir hükümdar gibi resmedilen "kraliçe arı" tanımını reddeder. Bunun yerine, kovanın biyolojik devamlılığının anahtarı ve tüm koloninin kalbi olan "anne" figürünü önerir. Bu kavramsal değişim, hiyerarşiye dayalı bir yönetim modelinden, tüm bireylerin iş birliği içinde hareket ettiği kolektif bir "süperorganizma" anlayışına geçişi simgeler. Bu süperorganizmanın en somut örneklerinden biri, kovan içi sıcaklığı sabit tutmak için binlerce arının tek bir vücut gibi hareket ettiği "termoregülasyon" yeteneğidir. Yazar, bu bütünlüğe duyduğu saygıyla, kraliçe arının kanatlarının kesilmesi gibi endüstriyel uygulamaları, sadece fiziksel bir müdahale olarak değil, bu kolektif organizmanın onuruna yapılmış bir ihlal olarak görür.

### Ekolojik Arıcılığın Sahadaki Uygulamaları

Kitap, felsefi derinliğini herkesin uygulayabileceği pratik adımlarla somutlaştırır.

### Varroa ile Mücadele: Zehir Yerine Doğal Çözümler

Modern arıcılığın en büyük kâbusu olan Varroa destructor akarına karşı Péricard, zehirli kimyasallara net bir alternatif sunar. Amitraz gibi sentetik pestisitlerin hem balda hem de mumda kalıntı bıraktığını ve zamanla akarların bu ilaçlara direnç geliştirdiğini vurgular. Çözüm ise doğanın kendisindedir: Oksalik asit ve formik asit gibi doğada zaten var olan organik asitler. Özellikle oksalik asidin yağda çözünmemesi sayesinde mumda birikmemesi, kovan hijyenini korumak adına "devrim niteliğinde" bir gelişmedir.



## Hasat Zamanı: Yağma Değil, Bir Armağanın Kabulü

Bal hasadı, bir yağma değil, arıların sunduğu bir armağanın kabulü olmalıdır. Ekolojik arıcılıktaki temel kural son derece nettir: Önce arıların kışı sağlıklı bir şekilde geçirmesi için gereken bal miktarı kovanda bırakılır, sadece ve sadece bu miktarın üzerindeki fazlalık alınır. Bu etik yaklaşım, kolonilerin kış boyunca yapay şeker şuruplarıyla değil, kendi ürettikleri besleyici ve doğal balla beslenmelerini sağlar.

## Arılar İçin Doğru "Ev": Kovan Seçimi ve Yerleşimi

Péricard, arıcının işini kolaylaştırmak için tasarlanan modern Langstroth tipi kovanları eleştirir. Bu kovanlar verimli olsa da arının doğal yaşam döngüsüne ve içgüdülerine her zaman uyum sağlamaz. Bunun yerine, arı biyolojisine daha uygun olan Warré veya Kenyane (Top Bar) gibi alternatif kovan modellerini önerir. Kovan tipi kadar önemli olan bir diğer konu ise yerleşimdir. Arılığın, en az 3 kilometrelik bir yarıçap içinde kimyasal tarım ilaçlarından arındırılmış ve çiçek çeşitliliği açısından zengin bir alana kurulması koloni sağlığı için hayati önem taşır; zira bu alan arıların sadece nektar ve polen topladığı bir mera değil, aynı zamanda kovanın bağışıklık sistemini güçlendiren propolis gibi maddeleri topladığı bir eczanedir.



## Bu Kitabı Özel Kılan Nedir?

"Arı ve Kovanı", raflardaki diğer arıcılık kitaplarından iki temel özelliğiyle ayrılır:

- **Görsel Anlatım:** Cécile Liénaux'nun detaylı ve estetik çizimleri, karmaşık teknik bilgileri somutlaştırarak adeta bir eğitim materyali görevi görür. Péricard'ın cömertçe paylaştığı bilgi ve Liénaux'nun bu bilgiyi somutlaştıran çizimleri, adeta bir zanaatın usta-çırak ilişkisiyle aktarılmasının sıcaklığını hissettiriyor.
- **Bilim ve Edebiyat Dengesi:** Kitap, bilimsel titizliği edebi ve akıcı bir dille birleştirir. Péricard, sadece teknik bilgi vermez; aynı zamanda arıların milyonlarca yıllık bilgeliğini modern dünyanın diline tercüme ederek okuyucuya ilham verir.

## Arıların Vızıltısında Saklı Olan Davet

Alain Péricard, ünlü agroekoloji filozofu Pierre Rabhi'nin önsözüyle taçlandırdığı "Arı ve Kovanı" ile okuyucuyu sadece bir tekniği öğrenmeye değil, doğayla uyumlu bir yaşam biçimini benimsemeye davet ediyor. Yazarın da dediği gibi: "Hayatımızı borçlu olduğumuz yaşamı ve canlılığı sevme ve ona sahip çıkma zamanı geldi artık." Bu eser, arıcılığa yeni başlayacaklar için güvenilir bir yol haritası, deneyimli arıcılar için ufuk açıcı bir özeleştirici kaynağı ve tüm doğaseverler için bir başucu kitabıdır. Ekolojik arıcılığın evrensel ilkelerini bu denli sade ve derinlikli bir şekilde sunan bu değerli çalışmanın Türkçeye kazandırılması, toprağımız ve arılarımız için atılmış çok önemli bir adımdır.



**Stiliniz doğaya zarar vermesin! Sürdürülebilir moda akımları, kapsül gardırop rehberleri ve etik üretim yapan markalarla tanışın.**



**EKO STİL**

# DAHA AZ EŞYA, DAHA ÇOK STİL

## GARDİROP DEVRİMİ İÇİN 5 BASİT KURAL



Kıyafetlerle dolu bir gardırobun önüne geçip "Giyecek hiçbir şeyim yok" hissini yaşamayanımız yoktur. Bu tanıdık ikilem, genellikle sahip olduğumuz eşyaların sayısından değil, onları nasıl bir araya getireceğimizi bilmemekten kaynaklanır. Bu yazı, tam da bu soruna pratik ve şık çözümler sunmak için hazırlandı. Gerçek stilin nicelikte değil, nitelikte ve stratejide yattığını keşfedeceğiz. Bu rehberle, gardırobunuzun potansiyelini bir stratejist gibi nasıl en üst düzeye çıkaracağınızı ve az parçayla nasıl imza bir stil yaratacağınızı keşfedeceksiniz.

# 1. Azla Çok Yaratma Sanatı: 5 Temel Parça, On Farklı Görünüm

Gardırobunuzu sadeleştirmek, stilinizi zenginleştirmek anlamına gelebilir. Buradaki temel fikir, özellikle büyük beden giyimde harikalar yaratan, birbiriyle uyumlu ve çok yönlü parçalar seçerek kombin yapma sürecini zahmetsiz hale getirmektir. Sadece beş temel parça ile ofisten hafta sonuna, tatilden akşam yemeğine uzanan on farklı görünüm oluşturma konsepti, bu felsefenin en somut kanıtıdır.

Bu konsept için örnek aldığımız beş parça şunlardır:

- Beyaz oversize gömlek
- Siyah bol paça pantolon
- Çiçek desenli midi etek
- V yaka düz kesim beyaz tişört
- Bej uzun yelek / ince yazlık ceket

Bu parçalar, hem birbirleriyle mükemmel uyum sağladıkları hem de farklı tarzlara (ofis, hafta sonu, tatil) kolayca adapte edilebildikleri için son derece işlevseldir. Bu sayede her gün farklı bir stil yakalamak mümkün hale gelir.

## 2. Stilin Altın Oranı: 3 Renk Kuralı

Moda dünyasında dengeli ve uyumlu görünüm elde etmek için sıkça başvurulmuş bir yol gösterici vardır: 3 Renk Kuralı. Bu, katı bir yasa olmaktan çok, stilistlerin ve moda editörlerinin görsel bütünlüğü garantilemek için kullandığı temel bir tekniktir. Amacı, birincil bir rengin yanında iki farklı rengi daha bir araya getirerek görsel bir ahenk oluşturmaktır. Bu kural, kıyafetlerinize hem derinlik hem de boyut kazandırır.

Örneğin, lacivert bir elbise ve bej bir çantadan oluşan sade bir kombini düşünün. Bu ikiliye stratejik olarak üçüncü bir renk olarak bordo topuklu ayakkabılar eklendiğinde, görünüm anında daha sofistike ve dikkat çekici bir hale gelir.



### 3. Gizli Silahınız Nötr Renkler: Siyah ve Beyaz Kural Dışıdır

3 Renk Kuralı'nın en kullanışlı ve belki de en şaşırtıcı istisnası, siyah ve beyazın teknik olarak renk sayılmamasıdır. Bu durum, bu iki nötr tonu kombin yaparken gizli bir silaha dönüştürür. Siyah ve beyazı, seçtiğiniz üç renge ek olarak özgürce kullanabilirsiniz. Bu esneklik, çok daha fazla kombinasyon yaratmanıza olanak tanır ve mevcut parçalarınız arasında uyum sağlamayı kolaylaştırır.

Bu noktada kuralın en güçlü istisnasını unutmayın: Siyah ve beyaz teknik olarak renk olmasa da ek renk olarak sayılmadan karıştırılabilirler. Bu durum, onları her kombin için sağlam bir temel ve uyum unsuru haline getirir.



### 4. Desenleri Rehberiniz Yapın: Kombin Paletinizi Tek Parçadan Oluşturun

Kombinlerinizde renk uyumu yakalamakta zorlandığınız anlarda, desenli parçalarınız sizin için bir "kopya kağıdı" görevi görebilir. Baskılı bir bluz, etek veya elbisenin içindeki renkler, kombininizin geri kalanı için mükemmel bir renk paleti sunar.

Örneğin, ilk bölümde bahsettiğimiz çiçek desenli midi eteği ele alalım. Eteğin deseninde yer alan pembe ve yeşil gibi tonlar, çantanızı veya ayakkabılarınızı seçerken size rehberlik edebilir. Etekteki pembeyle uyumlu bir çanta ve yeşille uyumlu sandaletler seçerek, genel görünümün zahmetsizce uyumlu ve görsel olarak çekici olmasını sağlayabilirsiniz.



## 5. Çok Yönlülüğün Anahtarı Katmanlar: Parçaların Rolünü Değiştirin

Az parçayla çok sayıda farklı görünüm yaratmanın en etkili yollarından biri, katmanlı giyim tekniğini stratejik bir hamle olarak kullanmaktır. Bu yöntem, elinizdeki parçalara farklı roller vererek gardırobunuzun potansiyelini anında ikiye katlar.

Bu fikri canlandıran somut örnekler şunlardır:

- Beyaz gömleği bir ceket gibi v yaka tişörtün üzerine giymek , parçanın resmi havasını kırarak daha spor ve dinamik bir stil yaratır.
- Uzun yeleği tişört ve pantolon üzerine eklemek , silüeti uzatan dikey bir çizgi oluşturarak vücut hatlarını dengeler ve basit bir kombine anında boyut katar.
- Gömleği pantolonun üzerine salarak bir tunik gibi kullanmak , aynı parçayla daha rahat ve bohem bir alternatif sunarak tamamen farklı bir silüet elde etmenizi sağlar.

Bu teknik, aynı parçaları tekrar tekrar giyerken stilinizi taze ve yaratıcı tutmanızı sağlar.

### Stil Bir Denklem Değil, Bir Keşiftir

Bu yazıda paylaşılan beş kural, modayı katı yasalar bütünü olarak görmekten ziyade, kişisel ifadenizi geliştirecek yaratıcı araçlar olarak düşünülmelidir. Renkleri, katmanları ve temel parçaları akıllıca kullanarak daha az eşya ile daha zengin bir stil elde edebilirsiniz.

Unutmayın, gardırop devrimi pahalı parçalar almakla değil, elinizdekilerin gücünü keşfetmekle başlar. En önemli kural ise kendi benzersiz kişiliğinizi yansıtmaktır.

Peki, sizin gardırobunuzdaki hangi beş kilit parça, stil hikayenizi anlatmaya başlayabilir?



# BİZİ TAKİP ET



[ekolojikevim.org](http://ekolojikevim.org)



[info@ekolojikevim.com.tr](mailto:info@ekolojikevim.com.tr)



[@ekolojik.evim](https://www.instagram.com/ekolojik.evim)



[@ekolojik.evim](https://www.facebook.com/ekolojik.evim)



[@EkolojikEvim](https://twitter.com/EkolojikEvim)



[@ekolojikevim.org](https://www.telegram.org/ekolojikevim.org)



[@Tubecotv](https://www.youtube.com/Tubecotv)



[@EkolojikEvim](https://www.youtube.com/EkolojikEvim)



[@Ekolojik Evim](https://www.telegram.org/EkolojikEvim)