



## **Minimalist Lifestyle from the Point of Environmental Bioethics**

Güzin Yasemin TUNÇAY<sup>1</sup> & Nesrin ÇOBANOĞLU<sup>2</sup>

### **Keywords**

Limited resources, minimalist lifestyle, sustainable diet, environmental bioethics.

### **Abstract**

In today's world, new solutions are being sought due to excessive consumption, depletion of resources as well as increasing waste. It is thought that consumption habits should be revised with increasing population. In this context, sustainable consumption, sustainable nutrition and related minimalist lifestyle are mentioned. These concepts have recently begun to be discussed and people have started to develop awareness on this issue. Sustainable consumption is considering the rights of future generations and consumption of the present generation without ignoring their own needs. Small-scale behavioral changes, such as the need to change household appliances without needing them, switching off electronic devices such as televisions and radios when not in use, and double-sided use of paper, are examples of sustainable consumption. Consumption, of course, is not limited to goods. The food sector also consumes natural resources. In this context, the concept of sustainable nutrition is mentioned. It is recommended to consume vegetable-weighted foods in the form of sustainable nutrition. Because, in order to meet the increasing demand for meat in the world, large lands are used for animal husbandry and this causes climate change. Today, consumption is not limited to the need and it is observed that this type of consumption creates a serious burden on natural resources. If the consumption is sufficient to meet only one's needs, we are faced with the concept of a minimalist lifestyle. And this lifestyle should be considered as an immediate solution to environmental problems, and should be considered as virtuous human behavior in terms of respect for life and nature for people with an environmental bioethical approach.

### **Article History**

Received  
21 Oct, 2019  
Accepted  
16 Dec, 2019

## **Çevresel Biyoetik Yönüyle Minimalist Yaşam Tarzı**

### **Anahtar Kelimeler**

Sınırlı kaynaklar, minimalist yaşam tarzı, sürdürülebilir beslenme, çevresel biyoetik.

### **Özet**

Günümüz dünyasında aşırı tüketim nedeniyle, kaynaklarının tükenmesi yanı sıra, atıkların da artması nedeniyle yeni çözüm arayışlarına gidilmektedir. Nüfusun artması ile birlikte tüketim alışkanlıklarının gözden geçirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda sürdürülebilir tüketim, sürdürülebilir beslenme ve bunlarla bağlantılı olarak minimalist yaşam biçiminden söz edilmektedir. Bu kavramlar son yıllarda yeni yeni konuşulmaya başlanmış ve insanlarda bu konuda farkındalık gelişmeye başlamıştır. Sürdürülebilir tüketim, gelecek kuşakların haklarını düşünerek

<sup>1</sup> Corresponding Author. ORCID: 0000-0003-4872-1096. Dr. Öğr. Üyesi, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, gyasemintuncay@gmail.com

<sup>2</sup> Corresponding Author. ORCID: 0000-0001-5080-0987. Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı Başkanı, nesrinc@gazi.edu.tr

ve günümüz kuşağının kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeden yaptığı tüketimdir. Ev eşyalarının ihtiyaç olmadan değiştirilmemesi, televizyon, radyo gibi elektronik cihazların kullanılmadığı zamanlarda kapatılması, kağıtların çift taraflı olarak kullanılması gibi küçük çaplı davranış değişiklikleri sürdürülebilir tüketime örnek sayılabilen davranışlardır. Tüketim elbette sadece eşyalarla sınırlı değildir. Gıda sektörü de doğal kaynakları tüketmektedir. Bu bağlamda sürdürülebilir beslenme kavramından söz edilmektedir. Sürdürülebilir beslenme biçiminde, sebze ağırlıklı yiyeceklerin tüketilmesi önerilmektedir. Çünkü dünyanın giderek artan aşırı et talebini karşılamak için, büyük araziler hayvancılık amacıyla kullanılmaktadır ve bu da iklim değişikliğine neden olmaktadır. Günümüzde tüketim sadece ihtiyaç ile sınırlı kalmamakta ve bu tüketim şeklinin doğal kaynaklar üzerinde ciddi bir yük oluşturduğu gözlenmektedir. Tüketiminin sadece kişinin gereksinimlerini karşılamaya yetecek kadar olması durumunda, minimalist yaşam tarzı kavramı ile karşılaşmaktayız. Ve bu yaşam tarzı çevresel sorunlara acil çözüm olarak görülmesinin yanı sıra, çevresel biyoetik yaklaşımla insanlar için yaşama ve doğaya saygı anlamında erdemli insan davranışları olarak düşünülmelidir.

#### **Makale Geçmişi**

Alınan Tarih  
21 Ekim 2019  
Kabul Tarihi  
16 Aralık 2019

## **1. Giriş**

Dünyada artan nüfus ve olumsuz tüketim kalıpları ile sınırlı dünya kaynakları tükenmektedir. Azalan dünya kaynakları ve beraberinde gelişen çevre sorunlarıyla nedeniyle bilim insanları yeni çözümler aramaya başlamışlardır. Tüketimin daha az olduğu minimalist bir yaşam tarzı bu çözüm önerilerinden birisi olarak gösterilmektedir. Minimalist yaşam tarzında az eşyalardan, az kıyafetlerden, hatta daha ufak evlerde yaşamaktan söz edilmektedir. Hem dünya kaynaklarının sınırlı olması nedeniyle bu yaşam tarzının benimsenmesi gerektiği vurgulanmakta, hem de bu şekilde insanların daha mutlu olabileceği ifade edilmektedir. Sürdürülebilir tüketim ve sürdürülebilir beslenme kavramları da minimalist yaşam tarzının önemli parçaları oluşturmaktadır.

## **2. Etik, Biyoetik ve Çevresel Biyoetik**

Etik, kısaca, ahlaki değerler felsefesidir. Etik, insan davranışlarını konu alır ve bir eylemi, iyi bir eylem yapan niteliksel durumu sorar (Çobanoğlu 2009, s.9). Etik, "Nasıl davranmalıyım?" sorusunu sormaktadır. Burada önemli olan "ne yapmam isteniyor?" (soll) sorusudur. Etik, Neden bazı davranışlar etik açıdan uygun değildir? Neden bu ya da şu şekilde davranılması gerekmektedir? sorularını sorar (Reclam 2008, s. 21)? Etik, insan-insan arası ilişkiler ile ilgilenirken, biyoetik kavramı insan-insan ve insan-insan dışı varlıklar arası ilişkileri ile ilgilenmektedir. Biyoetik, insanın sorumluluk alanı, hayvanlar, bitkiler, hava, su, toprak gibi bütün bileşenleriyle birlikte ekosisteme genişlemiştir (Örs 1990; Çobanoğlu 2009, s.241). Biyoetik, tüm canlı varlıklardan, ekosisteme kadar genişleyen ilişkiler ağında ortaya çıkan etik sorunları irdeler. Biyoetik ile yakından ilgili diğer bir kavram da çevre etiğidir. Çevre etiği "insanlar ile doğal çevre ile etik ilişkilerini sistemli olarak incelenmesi" şeklinde tanımlanmıştır. Biyoetiğin konusu yaşamdır, hayattır, doğadaki bütün canlıların hayatı, çevre etiğinin konusu canlı ve cansız tüm öğeleri ile çevre ile kurduğumuz etik ilişkidir. Yaşam formları ve onları kapsayan tüm çevresel öğelerle olan etik ilişkisi ise çevresel biyoetik kavramı ile açıklanmaktadır. Yaşamı etkileyen çevreye dair her şey çevresel biyoetiğin alanına girmektedir (Gazi ve Çobanoğlu, 2016).

### 3. Tüketim

Tüketim, belirli bir ihtiyaca karşılık bir ürünü, hizmeti edinme ya da kullanmak şeklinde tanımlanabilir. Tüketim, ihtiyaç tanımında yer alan maddi ve manevi yönüyle duyulan boşlukları doldurmak için gerçekleşmektedir. Tüketim, ihtiyacın karşılanmasının çok ötesine geçerek artık hayatın merkezinde bir yer almaktadır (Dal, 2017). Günümüzde alışverişi kolaylaştırıcı yani tüketimi teşvik edici pek çok kolaylıklar getirilmiştir. İnternette yapılan alışverişler, kapıda öde seçeneğinin olması, belli zamanlarda yapılan indirimler gibi uygulamalar o ürünü almayı cazip hale getirmektedir. Bunun yanı sıra reklamların da tüketim üzerinde etkisi olmaktadır. Teknolojik imkanlar ile reklamcılar var olmayan, istedik özelliğe sahip bir dünya yapmaktadırlar. Reklamını yaptıkları ürünün olumlu etkilerini abartılı bir şekilde göstererek hedef kitleye ulaşmayı amaçlamaktadırlar (Elmasoğlu, 2017). Ayrıca tüketimi artırmak için reklamcılıkta subliminal mesajlar da kullanılmaktadır. Bir ürünün logosunda gülümseyen bir yüzün olması ya da sinemada film öncesi ve film arası ekrana sesli olarak patlamış mısır ve kola resimlerinin yansıtılması izleyicilerin bu ürünleri almaya teşvik etmektedir (Temizyürek ve Acar, 2014). Sinema gişelerinden sonra salonlara girmeden önce patlamış mısır satış yerlerinin olması, dolayısıyla patlamış mısır kokusunun izleyiciler tarafından hissediliyor olması da film öncesi ürünün tüketimi artırmak için yapılmaktadır. Bazen bilet ile indirimli mısır menü kuponlarının verilmesi de yine tüketimi artırmak için yapılan uygulamalardır. Ayrıca birçok yerde açılmış olan alışveriş merkezlerinin varlığı da insanların boş zamanlarını tüketim yaparak geçirmesine neden olmaktadır. Günümüzde insanlar mutluluğu tüketim ile bağdaştırmakta, istediği kıyafeti ya da istediği arabayı aldığı anda mutlu olmaktadır (Şentürk 2012).

İnsanlar, hatta bütün canlıların hayatta kalabilmesi için bir şekilde tüketim yapmak zorundadır. Burada endişe yaratan tüketim, mutluluk kaynağı olarak hayatın amacı haline getirilmiş olan tüketim şeklidir. Aşırı tüketim nedeniyle ekolojik sorunlar günümüzde artık ciddi boyutlara gelmiştir (Başar, 2016). Bu konu bağlamında “sürdürülebilir tarım” “sürdürülebilir tüketim”, “sürdürülebilir gıda”, “sürdürülebilir beslenme” gibi kavramlardan söz edilmektedir (Başar, 2016, Adams ve ark. 2016, Pekcan 2017, 5. Sürdürülebilir Gıda Zirvesi, 2019).

#### 3.1. Sürdürülebilir Tüketim

Sürdürülebilir tüketim, sürdürülebilir üretim ile paralel ele alınan bir kavram olup günümüzde mevcut olan neslin temel ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde yaşam kalitesi artırırken, atık ve toksik maddelerin emisyonlarını en aza indirerek gelecek nesillerin de ihtiyaçlarını tehlikeye atmadan doğal kaynakların akıllıca kullanılması şeklinde tanımlanabilir (Karaca, 2018, UNEP, 2019). Aşırı tüketim sonucu doğadaki kaynaklar tükendiği gibi, tüketim sonrası dünyada biriken atık maddelerde her geçen gün artış göstermektedir. Bu atık maddeler günümüzde o kadar çok olmuştur ki bir kıta büyüklüğüne ulaşmış durumdadır. Yedinci Kıta olarak adlandırılan ve Pasifik Okyanusu'nun ortasında bulunan 7 milyon ton ağırlığında ve 3,4 milyon kilometrekare genişliğinde devasa bir plastik yığınından meydana gelmiştir. İnsan atıklarının okyanusun ortasında dünyaya yeni bir kıta kazandırdığı bu olay, 16. İstanbul Bienali de ele alınan temel konu olmuştur (16. İstanbul Bienali,2019). Koltuk, televizyon gibi eşyaların ihtiyaç olmadığı halde

yenilenmesi, elektronik cihazların kullanılmadığı zamanlarda da açık bırakılması, kağıtların çift taraflı olarak kullanılmaması ve sonrasında geri dönüşüme atılmaması gibi davranışlar sürdürülebilir tüketim kapsamında değerlendirilmektedir. Doğan ve ark. tarafından geliştirilen Sürdürülebilir Tüketim Davranışı Ölçeği'nde dört tane boyut yer almaktadır. Bunlardan "Çevre Duyarlılığı" olarak adlandırılan birinci boyutta "Çevresel sorumluluğu destekleyen firmaların ürünlerini alırım" "Doğada çözülebilir ambalajlı ürünleri satın alırım" şeklinde, "İhtiyaç Dışı Satın Alma" olarak sınıflandırılan ikinci boyutta "Cep telefonu vb. teknolojik aletleri ihtiyaç duymadığım halde yenileri ile değiştiririm" "İhtiyacım olmasa da yeni giysiler alırım" şeklinde, üçüncü olan "Tasarruf" boyutunda ise "Enerji tasarrufu sağlayan beyaz eşyaları satın alırım" "Evde tasarruflu ampuller kullanırım" şeklinde ve son boyut olan "Yeniden Kullanılabilirlik" boyutunda ise "Karton, teneke ve cam gibi ürünlerin ambalajlarını atmak yerine tekrar değerlendiririm" "Kullanılmış kâğıtları not tutma vb. işlerde yeniden değerlendiririm" şeklinde maddeler yer almaktadır (Doğan ve ark., 2015). Bütün bu bilgiler ışığında sürdürülebilir tüketiminin gerçekleşmesi için insanların yaşam tarzlarında değişikliğe gitmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Söz konusu bu yaşam tarzı insanların sadece gerçekten ihtiyaç duyduğu kadar eşyaya sahip olmasını gerektirir. Sade ve daha az eşya ile minimalist yaşam tarzı ile tüketim azaltma ve dolayısıyla tüketime bağlı atık miktarında da azalma beklenmektedir.

### 3.2. Sürdürülebilir Beslenme

Tüketim denildiğinde beslenme, gıdaların tüketilmesi konusu da mutlaka ele alınmalıdır. Gıda sektörü de tüketiminin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Sürdürülebilir beslenme gelecek kuşakların gıda güvenliği ile birlikte yaşam kalitesini ve aynı zamanda çevresel etkilerini en az düzeyde tutan beslenme şeklidir. Özellikle de et ağırlıklı beslenmenin (gelişmiş ülkelerin daha fazla et tükettikleri bilinmekte) çevresel etkileri sebze ağırlıklı beslenmeye göre daha fazladır. Buradan yola çıkarak vejetaryen ve de özellikle vegan beslenmenin ekolojiye daha az zarar verdiği söylenebilir (Sabaté and Soret, 2014, Başar, 2016, TVD, 2019, Vegetarian Society, 2019). Yapılan bir araştırmada da vegan/vejetaryen bireylerin bu şekilde beslenme gerekçelerinden biri olarak çevresel sorunları dile getirdikleri görülmüştür (Tunçay, Bulut, 2019). Donini ve ark. tarafından sürdürülebilir sağlıklı beslenmeyi, meyve, sebze, baklagiller, tahıl ve balık ağırlıklı, et ise nadiren ve az yağlı olarak tüketilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Donini ve ark. 2016). Vejetaryenlik, süt ürünleri, yumurta, bal gibi sekonder hayvansal gıdaları (az ya da normal) tercihe bağlı tüketildiği bitkisel ağırlıklı bir beslenme biçimidir. Veganlık ise her türlü hayvansal ürünün yenilmemesi ve kullanılmaması (yün, deri, ipek, hayvanlar üzerinde deney uygulanmış ürünler vb.) şeklinde benimsenen bir yaşam tarzıdır (TVD, 2019, Vegetarian Society, 2019). İklim değişikliği olarak sera gazı salınımına neden olan durumlar araba, kamyon, tren ve uçakların kullanımının yanı sıra tarımdır. Dünyada artan et talebini karşılamak için daha fazla hayvanın beslenmesi gereği doğmaktadır. Bu nedenle de kurulan hayvan fabrikaları (çiftlikler değil) ile tarım arazileri, çayır, orman ve yaşam alanları yok edilmektedir. Bu durum hem iklim değişikliğine neden olmakta, hem de yaban hayvanların yaşam alanları yok edilerek soylarının tükenmesine de neden olmaktadır (Foley 2015, s. 45). Konu

geniş bir bakış açısıyla ele alınacak olursa iklim değişikliğinin nedenlerinden biri hayvan fabrikalarıysa, sekonder hayvansal ürünleri tüketerek hayvanların kullanımını destekleyen vejetaryenliğin de çevresel sorunlar ile mücadele için yeterli olmadığı anlaşılmaktadır. Bundan yola çıkarak sürdürülebilir beslenme için veganlığın savunulması gerektiği sonucu çıkmaktadır (Elçi 2014, s. 48-49). Sürdürülebilir beslenme kavramının dışında biyoçeşitliliği korumak için (genetiği değiştirilmiş organizmaların (GDO) kullanımdan dolayı), endüstrileşen tarım karşısından doğal çevreyi korumak için *Yavaş Beslenme (Slow Food)* şeklinde bir beslenme tarzından da söz edilmektedir. Yavaş beslenmede amaç bir yandan doğayı korumak, diğer yandan sağlıklı ve doğal gıdaların tüketilmesini sağlamaktır. Yavaş beslenme üç ilkeye dayanmaktadır. 1. İyi gıda: Yemekler, sağlıklı, kaliteli ve lezzetli olmalıdır. İyi gıda, coğrafik ve kültürel özellikler ile bağlantılı olarak tadı, aroması ve görünüşü farklılık gösterir. Fast food yemeklerinden olduğu gibi her yerde aynı özelliklere sahip olmamalıdır. 2. Temiz: Yiyecekler ve tüketildikten sonra ortaya çıkan atıkları, çevreye ve canlı sağlığına zarar vermemeli, sürdürülebilirliği olmalıdır. 3. Adil: Yiyeceklerin satışında üreticinin de, tüketicinin de hakkı gözetilmeli, adil olmalıdır. Bu bölüm de yine sürdürülebilirliğinin yanı sıra sosyal adalet ve adil ücret konularını kapsamaktadır ([www.slowfood.com](http://www.slowfood.com) 2019, Ak 2017).

Yavaş beslenme, *Yavaş Şehir (Cittaslow, Slow City)* ile iç içe ve birlikte ele alınan bir kavram olup sürdürülebilir beslenme ve sürdürülebilir tüketim ile aynı amaçları kapsayan bir tüketim şeklidir. Her ne kadar bu akımlarının olumlu ve olumsuz eleştirileri yapılsa da, küreselleşmenin kentlerin yaşamsal dokusu üzerindeki etkilerini azaltmak ve geleneksel yaşam tarzlarına dönüş için bir başlangıç olabileceği düşünülmektedir (Sağır 2017).

#### **4. Minimalist Yaşam Tarzı**

“Minimum” sözcüğü, Fransızca kökenli bir sıfat olup Türk Dil Kurumu’nda “asgari, değişken bir niceliğin inebileceği en alt olan (sınır), asgari, minimal” olarak tanımlanmıştır (TDK, 2019). Sürdürülebilir tüketim, sürdürülebilir beslenme ve yavaş beslenme kavramı düşünüldüğünde, çevresel biyoetik açıdan öncelikle insanların yaşam tarzlarında ve tüketim kalıplarında acil değişiklik yapması gerektiği görülmektedir. Bu değişiklik önerilerini minimalist yaşam tarzı ile açıklamak mümkündür. Minimalist yaşam tarzında kişi sadece gerekli olduğu kadar eşyaya sahip olmalı ve ihtiyacından fazlasını almamalıdır. Bozulmadığı sürece cep telefonunu ya da bilgisayarını yenilememelidir. Bireyler yaşamını sürdürmek için minimalist yaşam tarzını seçtiklerinde, normal yaşamını sürdürmek için ihtiyaç duyduğu kadar alışveriş yapar ve kullanmayacağı bir eşyayı satın almaz. Bu yaşam tarzı ekoloji dostu olarak görülmektedir. Ayrıca az eşya ve az kıyafet ile kişinin dağınıklaktan kurtulacağı ve işlere daha kolay yoğunlaşacağı için daha başarılı olacağı düşünülmektedir (Meissner, 2019).

Çevresel biyoetik yaklaşımla giderek artan oranda pek çok insan minimalist yaşam tarzını benimsemektedir. Böylece bu kavram Dünya’da ve Türkiye’de giderek daha çok konuşulacak gibi gözüküyor. Minimalist yaşamı hayatının farklı boyutlarında uygulayan insanlar yeni yöntemler geliştirmektedir. Bazı insanlar günlük streslerini azalmak için işe giderken her zaman aynı tip kıyafeti giyerek, (siyah kazak, siyah tişört ve siyah pantolon gibi) sabahları ne giyeceğim stresini

yaşamaktan kurtulduklarını ifade ediyorlar. Ayrıca bu şekilde kıyafetlerini seçmek, uyumluluğunu düşünmek hakkında ayrıca enerji harcamak zorunda kalmadıklarını belirtiyorlar. Bu şekilde kişi enerjisini yapacağı işine yansıtarak, işinde daha başarılı olabilir. Ya da hobileri, spor ve kültürel faaliyetleri için daha çok zaman ayırabileceğinden daha mutlu olacaktır. Amaç burada mesleki başarıyı artırmak olsa da bu şekilde kişinin daha çok kıyafet alma gereğini ortadan kaldırmaktadır (Türk İşi Minimalizm, 2019, Kahl, 2019, Kaya, 2017). Bunun dışında aşırı minimalist bir şekilde yaşayan ve bu konuda deneyimlerini internet ortamına paylaşan kişiler de bulunmaktadır. Minimalist yaşam tarzıyla doğayı korumanın yanısıra, sade bir yaşam ile insanların daha mutlu olacağı söylenmektedir (Heal Your Living, 2019, Jay, 2016).

Minimalist yaşam tarzı ile tüketim azaldığı için atıklar da azalmaktadır. Bu yaşam tarzıyla, tek kullanımlık eşyalar (pet şişe, plastik poşet, plastik bardak pipet vs.) da kişinin hayatından çıkarılmaktadır. Bunun için şu önerilerde bulunmaktadır: pet şişe kullanma, suyunu yanında taşı, alışverişte bez çanta kullan, kahveni plastik bardakta (ya da içi plastik kaplamalı bardakta) içme, bunun yerine termosunu yanında taşı ya da kupa iste, plastik pipet, çatal, kaşık kullanma... Sözü edilen eşyalar insan hayatına sonradan girmiş olmasına rağmen, vazgeçilmezler arasında yer almaktadır. İş ortamına ilişkin şu şekilde bir örnek verilmiştir: “Orda fincanlar dursa bile sigara molasına giderken kişi, fincanın temizliği konusunda kuşku yaşamaması, dönerken bardağı taşımak zorunda kalmak istememesi gibi gerekçelerle plastik bardağı tercih edebilmektedir. Kişinin elinde alternatif olsa bile yıkama, taşıma vs. işlerle uğraşmamak için atık/çöp çıkaran yolu tercih etmektedir (Türk İşi Minimalizm, 2019). Ayrıca plastik bardakların kullanımında, bardaklar çok ince olduğunda kişi, çay, kahve gibi sıcak içeceklerde eli yandığında taşırken çift bardak talebinde bulunabilmektedir. Ya da şehirlerarası otobüs yolculuğunda yapılan ikramlarda kişiler su içtiği bardak ile meyve suyu (yeniden su içse bile) içmemekte, yeni bir bardak verilmektedir. Günlük hayat düşünüldüğünde ihtiyaç olmadığı halde yapılan tüketimlere birçok örnek verilebilir. Minimalist yaşam tarzından alınan her eşyanın bir amacı ve faydası var. İndirime girmişken alınan, “her şekilde giyerim”, “lazım olur bir kenarda dursun”, “indirime girmiş kaçırmayım” gibi düşüncelerle alınan eşyalar bu yaşam tarzında yoktur.

Minimalist yaşam tarzının özü “az çoktur” şeklinde ifade edilmekte ve sadeleşerek insanın özgürleşeceği düşünülmektedir (Türk İşi Minimalizm, 2019).

## **6. Sonuç ve Değerlendirme**

Sürdürülebilir tüketim ile tüketiminin hayatının her alanında yeniden düzenlenmesinin çevresel sorunlara çözüm getirmek anlamında yararlı olacağı ve minimalist yaşam tarzının, çevresel sorunlara kısmi de olsa çözüm oluşturması yanı sıra, bireysel mutluluk anlamında da yararlı olacağı düşünülmektedir. Minimalist yaşam tarzı çok bilinen bir kavram olmamakla birlikte bununla ilgili Türkiye’de ve Dünya’da girişimler (web sayfaları, bloglar) yapılması umut vericidir. Bu konuyla ilgili daha çok araştırmanın yapılması farkındalık geliştirmek açısından yararlı olacaktır.

## Kaynakça

- Adams, M. S., Adams, R. B, Wessman, C. A., Demmig-Adams, B. (2016) Nutritional Cues Tie Living Organisms to their Environment and its Sustainability, *Frontiers in Nutrition*, Volume 3, Article 28.
- Ak, D. (2017) Yavaş Kent (Cittaslow) Hareketi ve Türkiye Örnekleri Üzerine Bir Değerlendirme, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10, 52, s. 884-903. Doi: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1944>.
- Başar, E. E. (2016). Hane halklarının sürdürülebilir tüketim davranışlarının ölçülmesine yönelik bir ölçek geliştirme çalışması (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Çobanoğlu, N. (2009) Kuramsal ve Uygulamalı Tıp Etiği, Eflatun Yayınevi, Ankara.
- Dal N., E. (2017) "Tüketim Toplumu Ve Tüketim Toplumuna Yöneltilen Eleştiriler Üzerine Bir Tartışma" Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9 (19): 1-21.
- Doğan O., Bulut, Z. A., Kökalan Çımrın, F. (2015). Bireylerin Sürdürülebilir Tüketim Davranışlarının Ölçülmesine Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 29 (4): 659-678.
- Donini, L. M. et. al. (2016) "A Consensus Proposal for Nutritional Indicators to Assess the sustainability of a healthy diet: the Mediterranean diet as a Case study" *Frontiers in Nutrition*, Volume 3, Article 37.
- Elçi, E. C. (2014) "Et Tüketerek Çevre Korunmaz" *Veg&Nature Dergisi*, *Vejetaryen ve Vegan, Sürdürülebilir Yaşam ve Hayvan Özgürlüğü Dergisi*, Türkiye Vejetaryen Derneği yayını, Nisan-Mayıs-Haziran, İstanbul.
- Elmasoğlu K. (2017). "Tüketim Kültüründe Etkili Bir Araç Olarak Reklamın İşlevlerine Dair Genel Bir Değerlendirme" *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi (AKAR)*, 2 (4): 27-42.
- Foley, J. 2015 "Beş Adımda Dünyayı Doyurma Planı" *National Geographic Türkiye*, Mayıs, No:157.
- Gazi, S, Çobanoğlu, N. (2016) Muğla Kentinde Yöneticilerin Çevresel Biyoetik Değer Sistemine Yönelik Odak Grup Çalışması *Ankyra: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (2): 131-160.
- Heal Your Living, Practice Mindfulness, Sustainability, Minimalism, and Wellness <https://www.youtube.com/channel/UCES8U3Hy6VUxU0kwKBdxSWQ>, erişim tarihi: 27.11.2019.
- Jay, F. (2016) *Azla Mutlu Olmak, Sade Yaşam Rehberi, [The Joy of Less] Aganta Kitap*, Notos Kitap Yayıncılık Eğitim Danışmanlık, Çev.: Atilla Erol, İstanbul.

- Kahl, M. (2019). Därför Bär Matilda Kahl Samma Kläder På Jobbet-Varje Dag <https://www.elle.se/matilda-kahl-bar-samma-klader-varje-dag/> erişim tarihi: 28.11.2019.
- Karaca, Ş. (2018). "Yaşam Tarzının Sürdürülebilir Tüketim Davranışı Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma" *İşletme Araştırmaları Dergisi* 10/3 (2018) 403-425. DOI: 10.20491/isarder.2018.480.
- Kaya, M. (2017). "Başarılı İnsanların Her Gün Aynı Kıyafetleri Giymesini Açıklayan 8 Mantıklı Sebep" <https://listelist.com/basarili-insanlar-ayni-kiyafet/> erişim tarihi: 28.11.2019.
- Meissner, M. (2019) Against accumulation: lifestyle minimalism, de-growth and the present post-ecological condition, *Journal of Cultural Economy*, 12:3, 185-200, DOI: 10.1080/17530350.2019.1570962.
- Pekcan, A. G. (2017). "Beslenme Rehberleri ve Su Ayakızı" *Bes Diy Derg* 2017; 45(2): 95-98.
- Reclam, P. (2008) *Grundfragen der Ethik*, Ethik in Medizin, Ein Studienbuch, 3., aktualisierte Auflage, Herausgegeben von Urban Wiesing unter Mitarbeit von Johnn S. Ach, Matthias Bormuth und Georg Marckmann, Stuttgart, Germany.
- Sağır G. (2017). Küreselleşmeden Geleneksele Dönüşte Slow Food ve Cittaslow Hareketi. 1, 1, 2, s. 50-59.
- Slow Food, <https://www.slowfood.com/about-us/slow-food-terminology/> erişim tarihi: 30.11.2019.
- Sabaté, J. And Soret, S. (2014) "Sustainability of plant-based diets: back to the future" *Am J Clin Nutr* 100 (suppl): 476S–82S.
- Şentürk Ü. (2012). "Tüketim Toplumu Bağlamında Boş Zamanların Kurumsallaştırdığı Bir Mekan: Alışveriş Merkezleri (AVM)." *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13, 63-77.
- Temizyürek ve Acar, 2014. Çizgi Filmlerdeki Subliminal Mesajların Çocuklar Üzerindeki Etkisi, *Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE*, Vol 3 (3), 2014, 25-39.
- UNEP (The United Nations Environment Programme). (2019), Sustainable Consumption and Production, <https://www.unenvironment.org/explore-topics/resource-efficiency/what-we-do/sustainable-consumption-and-production-policies>, erişim tarihi: 27.11.2019.
- Tunçay, G. Y., Bulut, M. (2019). "A Bioethical Approach: Vegan and Vegetarian Experiences", *Progress in Nutrition*, 2019; Vol. 21, N. 2: 375-381, DOI: <https://doi.org/10.23751/pn.v21i2.6885>.



- Türk Dil Kurumu Sözcükleri, <https://sozluk.gov.tr/?kelime=minimum>, erişim tarihi: 25.11.2019.
- Türk İşi Minimalizm, <https://www.turkisminimalizm.com/>, erişim tarihi: 27.11.2019.
- Türkiye Vegan Derneği (TVD). (2019). <https://tvd.org.tr/2015/10/tanimlar/> erişim tarihi: 27.11.2019.
- Vegetarian Society, <https://www.vegsoc.org>. (27.11.2019)
5. Sürdürülebilir Gıda Zirvesi, <https://www.surdurulebilirgidazirvesi.com/> Zirve tarihi: 17 Ekim 2019,
16. İstanbul Bienali (2019). Yedinci Kıta, İstanbul Kültür Sanat Vakfı, İstanbul, 14 Eylül-10 Kasım 2019.

© Copyright of Journal of Current Research on Social Science is the property of Strategic Research Academy and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.