

# İSRAFI ÖNLEYELİM



Tasarruf

Murat Mustafa Ciritçi



# **İÇİNDEKİLER**

**i. BİLDİRİM**

**ii. TEŞEKKÜR**

**iii. GİRİŞ**

**1. GIDA İSRAFINI ÖNLEMEK**

**2. EVDE İSRAFI AZALTMAK**

**3. BİLİNÇLİ TÜKETİMİN FAYDALARI**

3.1. Ekonomik Tasarruf

3.2. Çevresel Koruma

3.3. Psikolojik Refah

## **4. ÇOCUKLARA İSRAF EĞİTİMİ**

## **5. KULLANILMAYAN KIYAFETLERİN GERİ DÖNÜŞÜMÜ**

5.1. Bağışla

5.2. Yeniden Üret

5.3. Takas Et

5.4. Onar

## **6. BELEDİYELER VE GERİ DÖNÜŞÜM**

6.1. Atık Toplama Hizmeti

6.2. Geri Dönüşüm Noktaları

6.3. Eğitim Kampanyaları

6.4. Teşvik Programları

## **7. ÇOCUKLARA TASARRUFUN ÖNEMİ**

7.1. Bütçe Bilinci

7.2. Paylaşma Kültürü

7.3. Doğal Kaynakların Korunması

7.4. Sorumluluk Bilinci

## **8. LÜKS TÜKETİMİN ZARARLARI**

8.1. Ekonomik Kayıplar

8.2. Çevresel Tahribat

8.3. Psikolojik Etkileri

## **9. TÜKETİMDEN ÜRETİME GEÇMEK**

9.1. Kendi İhtiyaçlarımızı Karşılatalım

9.2. Çevresel Tahribat

9.3. Psikolojik Etkileri

## **10. SONUÇ**

## **10. KAYNAKLAR**

# BİLDİRİM

---

Hazırladığım bu içerik; araştırmalarım, okumalarım, topluma dair gözlemlerimden ve kişisel görüşlerimden oluşmaktadır. Alıntıların kaynağını belirteceğimi beyan ederim.

Çalışmalarım, sunumlarım, yazılarım ve raporlarım demo amaçlıdır. Yaptığım araştırmalara dayanarak işletme, yatırım, eğitim, sağlık ve tüm alanlarda uzman görüşü ve danışmanlığı almadan herhangi bir işlem yapmayınız. Doğabilecek veya oluşabilecek hasar, kusur, düşünce ve kayıplar gibi tüm faktörler sizin sorumluluğunuzdadır.

# TEŞEKKÜR

---

Çalışmalarım süresince desteğini esirgemeyen saygıdeğer Validem Gül Hanım'a, değerli katkılarından dolayı yaőamım boyunca beni her zaman destekleyen kıymetli, eősiz olan aileme teőekkürü bir borç bilirim.

*Murat Çirici*

İçeriğin tamamı her yerden erişime açıktır.

# GİRİŞ

---

## İsrafı Önleyelim, Tasarruf Yapalım

Bu içerik, gıda israfından tüketim alışkanlıklarına kadar çeşitli konularda israfı azaltmak ve tasarruf etmek için bilinçlendirici bilgiler ve pratik öneriler yer almaktadır. Bireylerin, ailelerin ve kurumların günlük hayatlarında uygulayabileceği somut adımlar açıklanmaktadır. Hedef kitle olarak Türkiye'deki tüketiciler, aileler ve belediyeler düşünülmüştür.

## GIDA İSRAFINI ÖNLEMEN

Gıda israfı, hem ekonomik hem de çevresel açıdan büyük kayıplara neden olmaktadır. Yemek pişirirken doğru miktarda malzeme kullanmak, satın alırken ihtiyaca göre hareket etmek ve yenilmeden önce kalan yemekleri değerlendirmek önemli adımlar. Ayrıca, son kullanma tarihlerine dikkat etmek, gıdaları doğru şekilde depolamak ve porsiyonları ayarlamak gibi önlemler de gıda israfını azaltabilir.

*Murat Çirici*



## EVDE İSRAFI AZALTMAK

- Kıyafetleri ihtiyaç duyulduğunda almak ve kullanılmayan kıyafetleri bağışlamak veya geri dönüştürmek
- Elektronik cihazları ve aydınlatmaları kullanılmadığında kapatmak
- Suyu tasarruflu kullanmak, duşları kısa tutmak ve muslukları akan suyun altında bekletmemek
- Atık yönetimi konusunda bilinçli olmak, geri dönüşüm yapmak ve organik atıkları kompostlamak

*Murat Çirici*

# BİLİNÇLİ TÜKETİMİN FAYDALARI

## **Ekonomik Tasarruf**

Gereksiz ve lüks tüketimi azaltmak, bireylerin ve ailelerin ekonomik açıdan tasarruf etmelerine yardımcı olur. Bu sayede, gelirlerini daha verimli ve ihtiyaçları doğrultusunda kullanabilirler.

## **Çevresel Koruma**

Bilinçli tüketim, doğal kaynakların ve enerjinin daha az kullanılmasını sağlar. Bu da çevreye verilen zararın azalmasına katkı sunar ve sürdürülebilir bir yaşam tarzını destekler.

## **Psikolojik Refah**

Tüketim alışkanlıklarını gözden geçiren ve israftan kaçınan kişiler, daha huzurlu ve memnun bir yaşam sürme şansına sahip olurlar. Bu da kişinin genel mutluluğuna ve refahına olumlu yansır.

## ÇOCUKLARA İSRAF EĞİTİMİ

Çocuklara küçük yaşlardan itibaren israfın zararları ve tasarrufun önemi hakkında eğitim verilmesi, gelecek nesillerin daha bilinçli tüketim alışkanlıkları geliştirmelerini sağlar. Okullarda, aile içinde ve medya aracılığıyla verilecek israf ve tasarruf konulu dersler, etkinlikler ve mesajlar, çocukların bu konularda farkındalık kazanmalarına ve sorumluluk almasına yardımcı olur.

*Murat Çirici*

# KULLANILMAYAN KIYAFETLERİN GERİ DÖNÜŞÜMÜ

## Bağışla

Kullanılmayan ancak hala iyi durumda olan kıyafetleri ihtiyaç sahiplerine bağışlamak, hem çevreye hem de topluma katkı sağlar.

## Yeniden Üret

Eskimiş veya yıpranmış kıyafetleri yeni ürünlere dönüştürmek, geri dönüşümü teşvik eder ve atık miktarını azaltır.

## Takas Et

Kullanmadığınız kıyafetleri başkalarıyla takas etmek, hem ihtiyaçlarınızı karşılar hem de israfı önler.

## Onar

Küçük onarımlarla kıyafetleri kullanılabilir hale getirmek, gereksiz atık üretimini engeller.

# BELEDİYELER VE GERİ DÖNÜŞÜM

## Atık Toplama Hizmeti

Belediyeler, evlerden düzenli olarak atık toplama hizmeti vermeli ve geri dönüşüme teşvik etmelidir.

## Geri Dönüşüm Noktaları

Mahalle ve sokaklarda kolay erişilebilir geri dönüşüm toplama noktaları oluşturulmalıdır.

## Eğitim Kampanyaları

Belediyeler, vatandaşları geri dönüşüm konusunda bilinçlendiren eğitim kampanyaları düzenlemelidir.

## Teşvik Programları

Geri dönüşümü artırmak için bireysel ve kurumsal teşvik programları uygulanmalıdır.

# ÇOCUKLARA TASARRUFUN ÖNEMİ

## **Bütçe Bilinci**

Çocuklara, para kullanımı ve bütçe yönetimi konularında eğitim vermek, onların gelecekteki finansal iyi oluşlarına katkı sağlar.

## **Paylaşma Kültürü**

Çocuklara, ihtiyaçları olanlarla paylaşmanın önemini aktarmak, onların empati ve yardımseverlik becerilerini geliştirir.

## **Doğal Kaynakların Korunması**

Çocuklara, su, enerji ve diğer doğal kaynakların bilinçli kullanımının gerekliliğini anlatmak, sürdürülebilirliğe katkı sağlar.

## **Sorumluluk Bilinci**

Çocuklara, tasarruflu ve bilinçli tüketimin hem kendileri hem de toplum için önemini vurgulamak, onların sorumlu bireyler olarak yetişmesine yardımcı olur.

# LÜKS TÜKETİMİN ZARARLARI

## **Ekonomik Kayıplar**

Gereksiz ve aşırı tüketim, bireylerin ve ailelerin finansal durumunda ciddi zararlara yol açar.

## **Çevresel Tahribat**

Lüks ürünlerin üretimi ve tüketimi, doğal kaynakların aşırı kullanımına ve çevre kirliliğine neden olur.

## **Psikolojik Etkileri**

Sürekli tüketim baskısı altında yaşamak, bireylerin ruh sağlığını ve mutluluğunu olumsuz etkiler.

*Murat Çirici*

# TÜKETİMDEN ÜRETİME GEÇMEK

## Kendi İhtiyaçlarımızı Karşılalım

Mümkün olduğunca kendi ihtiyaçlarımızı karşılayacak ürünleri üretmeye başlayalım. Örneğin, sebze-meyve bahçesi, el sanatları veya hobi üretimleri yapabiliriz.

## Yerel Üretimi Destekleyelim

Yerel üreticileri ve küçük işletmeleri tercih ederek, topluma katkı sağlayan ürünleri satın alalım.

## Paylaşım Ekonomisine Geçiş Yapalım

Ürün ve hizmetleri paylaşma, kiralama ve takas gibi yöntemleri benimseyerek, tüketimi azaltabiliriz.

*Murat Çirici*



## SONUÇ

---

Tüketim alışkanlıklarını gözden geçiren ve israftan kaçınan toplumlar, daha huzurlu ve memnun bir yaşam sürme şansına sahip olurlar. Bu da kişinin ve toplumun genel mutluluğuna ve refahına olumlu yansır.

Saygılarımla,  
Murat Mustafa Ciritçi

## KAYNAKLAR

---

**Kaynak:** İçerikler kişisel fikir ve görüşlerim olup, yapmış olduğum araştırmaların bende yarattığı duygu ve düşüncelerdir.

# İSRAFI ÖNLEYELİM

## Tasarruf Yapalım

*Bireylerin, ailelerin ve kurumların günlük hayatlarında uygulayabileceği somut adımlar açıklanmaktadır. Hedef kitle olarak Türkiye'deki tüketiciler, aileler ve belediyeler düşünülmüştür.*

**Murat Mustafa Ciritçi**

