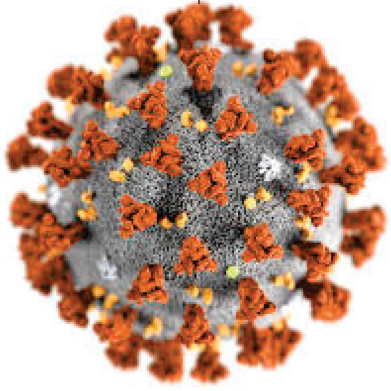


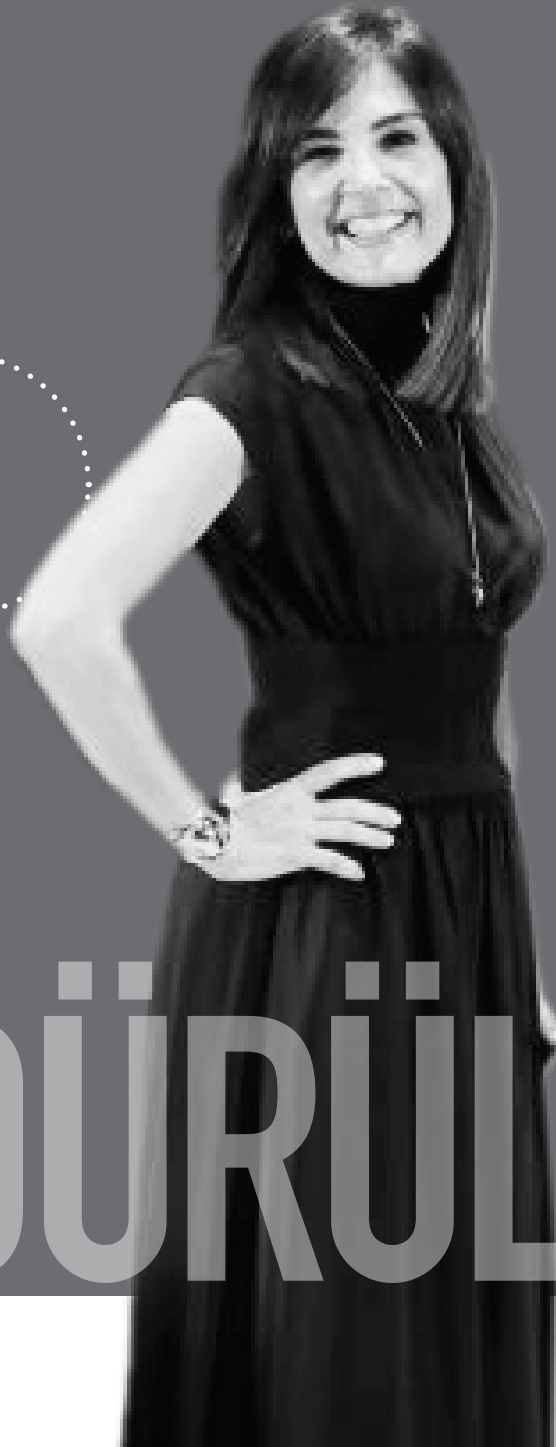
# BESLENME UZMANI DİLARA KOÇAK

G Ü N D E M



**Birçok projede yer alıyor, kitaplar yazıyor ve yüksek tempolu bir yaşam sürüyorsunuz. Enerjinizi doğru beslenmeye borçlusunuz diyebilir miyiz?**

1



Kesinlikle diyebiliriz fakat şöyle bir parantez açmalıyım, enerjimi hem bedenimi hem de ruhumu doğru beslemeye borçluyum. Sadece sağlıklı yemekler yiyerek bütünsel bir iyilik haline sahip olamayız, bize iyi gelen şarkılar, insanlar, filmler, yaptığımız iyilikler, hayatına dokunduğumuz canlılar da ruhumuzun gıdası. Son yıllarda **odağıma aldığım sürdürülebilir beslenme de hem bedensel hem de ruhsal sağlığıma iyi geliyor** çünkü hem doğru besinler tüketiyorum hem de kendimle birlikte sadece bireyleri değil gezegeni de besleme konusuna dikkat çekiyorum.

# SÜRDÜRÜLEBİLİR

## 2

Elimizdekilerin kıymetini bilmiyorduk ama anlamaya başlıyoruz. Dünyada büyük bir tüketim çılgınlığı var, **elbette ihtiyaçlarımızı satın alacağız fakat sorun yaratan ihtiyacımızın çok üzerinde almak.** Bunu sadece kıyafet olarak düşünmeyin, fazladan aldığınız domates de, ihtiyaç yokken alıp çöpe döktüğünüz kabak da dünyamıza zarar veriyor. Suyu, yiyecekleri, kıyafetleri israf ediyoruz, ihraç fazlası derdik eskiden şimdi hepsi israf fazlası oldu. Suyun kıymetini temiz su kaynakları tükenince , kahvenin kıymetini kahve ağaçlarını kaybedince anlarsak iş işten çoktan geçmiş olacak...

Elimizdekilerin ve sahip olduklarımızın değerini yeterince biliyor muyuz? Dünya nereye gidiyor?

# DEĞER



Covid-19  
insanlara  
nasıl bir  
mesaj  
verdi?

3

Birden fazla verdi bence, hepiniz eşitsiniz dedi, sağlıktan daha önemli bir şey yok dedi, dünyanın efendisiyiz diyorsunuz bakın ben nasıl da sizleri eve hapsettim dedi, senin paran bende geçmez dedi... Mesajlar çok, bakmasını, dinlemesini bilene... mesajları okumalı dersler çıkarmalıyız elbette ama **gündelik hayata tekrar dönüldüğünde o derslerin unutulmasından endişe ediyorum.** Hem bireyler hem de ülkeler başını ellerinin arasına alıp düşünmeli, neden böyle oldu? Neden hazırlıklı değildik? Acil durumlarda ne yapmam, nasıl davranmam gerektiğimi artık biliyor muyum? Hem eleştirme hem de düşünme zamanı...



MESAJ

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü FAO ile birlikte bu projede yer almak geleceğimiz için bir beslenmeci olarak benim için çok kıymetli. Dünyamız alarm veriyor, benim yardıma ihtiyacım var diyor. Bu sese kulak vermek zorundaydım çünkü hava hasta, toprak hasta, denizler hasta. **Benden sonra doğacak nesillere karşı sorumluluğum bu benim**, sadece benim değil dünyadaki herkesin sorumluluğu, gelecek nesillerden emanet aldığımız dünyayı en güzel şekilde yine onlara miras bırakmak zorundayız. Gezegen hasta iken bireyin iyi beslenmesi pek gerçekçi ve sürdürülebilir değil zaten.

**Sıfır Atık  
Sıfır Açlık  
projesinin  
gelişimi  
hakkındaki  
düşünceleriniz  
nelerdir?**

4

SIFIR

Az önce de bahsettiğim gibi ihtiyaçlarımız dahilinde ürün satın almalıyız. Alışverişe çıkarken mutlaka liste yapmalıyız, atığı azaltmalıyız. Bu noktada STT ve TETT arasındaki farkları bilmeliyiz. **Tavsiye edilen tüketim tarihi(TETT) tarihi geçmişse bile maksimum kalitede olmasa da o ürün kullanılabilir.** TETT geçtiği için gıdaları çöpe dökmeyin. Eğer son kullanma tarihi(STT veya SKT) geçmişse kullanmamalısınız, zaten aynı paket üzerinde ikisi birden yer almıyor. İhtiyacın kadar al, yiyeceklere çirkin veya şekilsiz diye ayrımcılık yapma, ihtiyacın kadar tüket, artan yemekleri değerlendir, yiyecekleri uygun şekilde depola... Bireyler olarak bunları yapabiliriz.

5

**Gıda israfını azaltmak ve önlemek için ne gibi çözüm ve öneriler sunarsınız?**

# CÖZÜM

Dünya bizim sahip olduğumuz tek ev ve artık hoyratça kaynaklarının kullanılmasına dayanacak durumda değil. Karbon ayak izi bu şekilde artarsa, gıda israfı ve temiz su kaynaklarının hoyratça kullanımı devam ederse insanoğlu dünyadaki tüm canlılar ile birlikte kendini bitirecek. Küresel iklim krizi pek çok hastalığı daha beraberinde getirecek, sivrisinek, kene, denizlerdeki istilacı ırklar , yarasa, gibi canlılar tropik iklime geçtikçe gelecekteki ciddi tehditlerimiz. **Dünyada sadece biz yokuz**, seçimlerimizi yaparken milyarlarca insanı ve ekosistemi düşünmek ve bu konuda eğitime değişime kulak vermek zorundayız. Bir kişiden ne olur demeyeceğiz, globalleşen dünyada görüyoruz ki 1 kişiden çıkan virüs milyonları etkiliyor aynı şekilde bir iyi hareket de neden bu etkiyi yaymasın ki, Greta örneğinde olduğu gibi mesela...

**Dünyayı  
daha  
yaşanabilir  
kılmak için  
çözüm ve  
önerileriniz  
nelerdir?**



# ÖNERİ

Dünya'daki savaşların  
son bulmasını ve barış  
içinde yaşamayı

Adaletli paylaşım ile  
eşitsizliklerin son  
bulmasını

İnsanlığın sevgi ve  
şefkat bilincini yeniden  
hatırlamasını ve  
uyanmasını

**DİLİYORUM**

**Dile Benden Ne Dilersen?**

7

**DİLEK**



## SONSÖZ

Covid-19 salgını çok farklı açıdan herkese dokunuyor ve yıpratıyor biliyorum ama covid-19'a karşı sadece birbirimize sahibiz, bu zorlukları da tüm dünya insanları olarak birlikte aşacağız.

.....

Mutlu kalın, Umutlu kalın, Farkına varın ve Korona riski bitene kadar; Evinizde kalın.

DİYETİSYEN DİLARA KOÇAK