



bu
sayıda

ISM KÖLN FUARINA KATILDIK • 3-4 NİSAN TARİHLERİ ARASINDA NOPE FUARINDAYIZ! • BREZİLYA ANUFOOD FUARINA KATILIYORUZ • "KENDİMİZİ YÖNETELİM" EĞİTİMİ GERÇEKLEŞTİ • İNGİLTERE'DE BİTKİLER ARTIK 1 AY ERKEN ÇİÇEK AÇIYOR • ABD'DE YENİ UYGULAMA: OKULLARDA VEGAN YEMEK MENÜSÜ EKLENİYOR • YANGINDA ZARAR GÖREN AĞAÇLAR ÇİÇEK AÇTI • TÜRKİYE'YE GELEN TURİST SAYISI VE TURİZM GELİRİ ARTIŞTA • "BİR FİKRİM VAR" ÖDÜLLERİ YENİLENDİ • 2022 YILI İŞLETME İÇİ ATIK VE SIFIR ATIK SORUMLULARI BELİRLENDİ! • KİRLETTİĞİN TOPRAK KADERİNDİR • BETÜL ÖZGÜR ÖZOKTAY İLE SÖYLEŞİ • KENDİNİ SIFIRLA VE YENİ BAŞTAN YARAT: BIOHACKING • YENİ DÜNYALAR YARATILIYOR: METAVERSE KAVRAMI • TÜKETTİĞİMİZ İÇİN Mİ ÜRETİYORUZ, ÜRETTİĞİMİZ İÇİN Mİ TÜKETİYORUZ? • KURU İNCİR DOLMASI • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Hasat Zamanı Dergisinin Mart sayısında baharın gelişini kutluyoruz!

Bu sayıda katıldığımız ve katılacağımız fuarlar ile ilgili haberlerimizi, toprak kirliliğinin sonuçları ile ilgili yazımızı, biohacking kavramını, yeni dünyaların yaratıldığı Metaverse evreni ile ilgili bilgileri bulabilirsiniz. Bahara yakışan birçok etkinlik de bu ayki dergimizde sizleri bekliyor.

Keyifli okumalar!

İÇİNDEKİLER

1	ISM KÖLN FUARINA KATILDIK	3
	KURUM HABERİ	
2	3-4 NİSAN TARİHLERİ ARASINDA NOPE FUARINDAYIZ!	3
	KURUM HABERİ	
3	BREZİLYA ANUFOOD FUARINA KATILIYORUZ	3
	KURUM HABERİ	
4	"KENDİMİZİ YÖNETELİM" EĞİTİMİ GERÇEKLEŞTİ	4
	KURUM HABERİ	
5	İNGİLTERE'DE BİTKİLER ARTIK 1 AY ERKEN ÇİÇEK AÇIYOR	4
	GÜNCEL HABERLER	
6	ABD'DE YENİ UYGULAMA: OKULLARDA VEGAN YEMEK MENÜSÜ EKLENİYOR	5
	GÜNCEL HABERLER	
7	YANGINDA ZARAR GÖREN AĞAÇLAR ÇİÇEK AÇTI	5
	GÜNCEL HABERLER	
8	TÜRKİYE'YE GELEN TURİST SAYISI VE TURİZM GELİRİ ARTIŞTA	5
	GÜNCEL HABERLER	
9	"BİR FİKRİM VAR" ÖDÜLLERİ YENİLENDİ	6
	İNOVASYON KÖŞESİ	
10	2022 YILI İŞLETME İÇİ ATIK VE SIFIR ATIK SORUMLULARI BELİRLENDİ!	7
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	
11	KİRLETTİĞİN TOPRAK KADERİNDİR	8
	TOPRAK	
12	BETÜL ÖZGÜR ÖZOKTAY İLE SÖYLEŞİ	9
	BİRİM RÖPORTAJI	
13	KENDİNİ SIFIRLA VE YENİ BAŞTAN YARAT: BIOHACKING	10
	SAĞLIK	
14	YENİ DÜNYALAR YARATILIYOR: METAVERSE KAVRAMI	11
	BİLİM & TEKNOLOJİ	
15	TÜKETTİĞİMİZ İÇİN Mİ ÜRETİYORUZ, ÜRETTİĞİMİZ İÇİN Mİ TÜKETİYORUZ?	12
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK	
16	KURU İNCİR DOLMASI	13
	YEMEK TARİFİ	
17	İZMİR'DE BU AY NELER VAR?	14
	REHBER	



KURUM HABERİ

ISM KÖLN FUARINA KATILDIK

KFC Gıda olarak Almanya'nın Köln şehrinde düzenlenen, Uluslararası Şekerleme ve Atıştırmalık Ürünleri Fuarı ISM Cologne'a katıldık. Koelnmesse GmbH tarafından 30 Ocak-2 Şubat 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilen ve kendi alanında en nitelikli fuarlardan biri olan ISM Cologne'a bireysel katılım sağlayarak renkli stand tasarımıyla fuarda büyük dikkat çektik ve dünyadaki gelişmeleri yerinde gözlemleme fırsatı elde ettik.



KURUM HABERİ

3-4 NİSAN TARİHLERİ

ARASINDA NOPE FUARINDAYIZ!

Avrupa'nın en prestijli organik fuarlarından biri olan NOPE'a (Natural & Organic Products Europe) hazırlanıyoruz. Pandemi nedeniyle 2 yıldır gerçekleşmeyen fuar bu yıl İngiltere'nin Londra şehrinde ziyaretçilerini ağırlayacak. 3-4 Nisan tarihlerinde gerçekleşecek fuarda ülkemizi ve firmamızı temsil edecek, uluslararası iş birlikleri kurma imkanı elde edeceğiz.

3

KURUM HABERİ

BREZİLYA ANUFOOD FUARINA KATILIYORUZ

İhracatımızın en uzak bölgelerinden biri olan Brezilya'da 12-14 Nisan tarihleri arasında gerçekleşecek olan Anufood Brezilya fuarına katılıyoruz. Milli katılım ile katılarak ülkemizi temsil etme imkanı bulacağımız Anufood'a 30'un üzerinde ülkenin ve 9.000'in üzerinde profesyonel ziyaretçinin katılması bekleniyor.





4

KURUM HABERİ

“KENDİMİZİ YÖNETELİM” EĞİTİMİ GERÇEKLEŞTİ

KFC Gıda ofis çalışanlarımız 10-11 Şubat 2022 tarihlerinde Performans Mıknatısı (Kendimizi Yönetelim) eğitimine katıldı. İleriki zamanlarda da devam edecek olan Kendimizi Yönetelim Eğitimi'nde en önemli amacımız, kurumumuzun en değerli

kaynağı olan çalışanlarımızın gerçek bir ekip halinde hareket etmesi, özgüven ve özdeğer artışının sağlanmasıdır. İnteraktif şekilde dizayn edilen program, konu anlatımlarının yanı sıra testler, grup çalışmaları ve kişisel çalışmalardan oluşuyor.



5

GÜNCEL HABERLER

İNGİLTERE'DE BİTKİLER

ARTIK 1 AY ERKEN

ÇİÇEK AÇIYOR

Cambridge Üniversitesi araştırmacıları, yaptıkları yeni bir araştırma ile İngiltere'de bitkilerin 1986 yılına göre bir ay erken çiçek açtığını tespit etti. Küresel ısınmanın bir etkisi olan bu durum bitki ekosistemleri için çok büyük tehlike yaratıyor. Çiçek açma düzeylerindeki değişimlerin devam etmesi durumunda kuşların, böceklerin ve tüm ekosistemin ciddi bir şekilde etkileneceği belirtiliyor. Ayrıca ekolojik uyumsuzluk nedeniyle çiftçilerin verimliliği konusunda büyük kayıpların yaşanması öngörülüyor.

6

GÜNCEL HABERLER

ABD'DE YENİ UYGULAMA: OKULLARDA VEGAN YEMEK MENÜSÜ EKLENİYOR

Amerika Birleşik Devletleri, çocukları sağlıklı beslenmeye teşvik etmek, obezite, diyabet gibi hastalıkların önüne geçmek ve çevreyi korumak amacıyla New York'taki devlet okullarında haftanın 1 günü vegan beslenme menüsünü uygulamaya aldı. Altı gençten birinin obezite ile karşı karşıya kaldığı Amerika'da çocuklara sağlıklı besinler alıştırmaya çalışılıyor.



7

GÜNCEL HABERLER

YANGINDA ZARAR GÖREN AĞAÇLAR ÇİÇEK AÇTI

Geçtiğimiz yıl Temmuz ayında Mersin'de gerçekleşen ve ancak 3. Gün kontrol altına alınan orman yangınları bir çok tahribata yol açmıştı. Silifke ilçesinde bu yangınlarda zarar gören badem ağaçları çiçek açtı.



8

GÜNCEL HABERLER

TÜRKİYE'YE GELEN TURİST SAYISI VE TURİZM GELİRİ ARTIŞTA

Türkiye 2021 yılında toplamda 30 milyon 38 bin 961 ziyaretçi ağırlayarak 2020 yılına göre %103 oranında turizm geliri artışı sağladı. Ülkemiz en fazla Rusya, Almanya, Ukrayna, Bulgaristan ve İran'dan gelen turistleri ağırlıyor.



“BİR FIKRİM VAR” ÖDÜLLERİ YENİLENDİ

Kurumsal İnovasyon Sistemimizdeki proje ödülleri yenilendi. QR kodlu afişler ya da “Bir Fikrim Var” kutuları aracılığıyla İnovasyon Komitesi ile paylaşmış olduğunuz fikirlerin yeni ödülleri için aşağıdaki tabloyu inceleyebilirsiniz.

ÖDÜL ADI	ÖDÜL İÇERİĞİ
Yeni Fikir Ödülü	Fikir sahibine Sunny Fruit logolu kalem verilir.
Puanlamadan Geçen Fikir Ödülü	Yeni fikir sahibine KFC Gıda çanta içerisinde sertika ve KFC Gıda logolu Powerbank verilir.
Fizibilite Ödülü	A. Yeni fikir sahibine fizibilitesi tamamlandığında asgari ücretin %5'i kadar para ödülü verilir. B. Fizibilitesi icra kurulu tarafından onaylanan projeye asgari ücretin %5'i kadar para ve yemek ödülü verilir.
İnovasyon Projesi Tamamlama Ödülü	Proje uygulamaya alınır ve 1. aşamada asgari ücretin %50'si kadar para ödülü verilir. Proje takip edilir ve 2. aşama olan >500.000 \$ / Yıl kazançta Asgari ücretin 4,5 katı kadar para ödülü verilir. <500.000 \$ / Yıl kazançta Asgari ücretin %50'si kadar para ödülü verilir.

İNOVASYON-101
EĞİTİMİ VERİLDİ

İnovasyon Komitesi olarak, 9 Şubat 2022 tarihinde, KFC Gıda çalışanlarına yönelik “İnovasyon 101 Eğitimi” gerçekleştirildi. Çeşitli departmanlardan katılımcılara, Inosuit programı mentörümüz Selçuk Karaata tarafından verilen eğitimde inovasyon kavramından, türlerinden, süreçlerinden, öneminden, Türkiye’deki inovasyon örneklerinden ve gelecek beklentilerinden bahsedildi.



2022 YILI İŞLETME İÇİ ATIK VE SIFIR ATIK SORUMLULARI BELİRLENDİ!



2021 yılında başlatmış olduğumuz işletme içi atık ve sıfır atık görevlerini başarıyla tamamlayan sorumlularımıza başarı sertifikaları verildi.

Bu yıl atıkları kaynağında ayrıştırıp doğru adreslere ulaştırarak, doğamızı ve ülke ekonomimizi korumamıza destek olan örnek çalışanlarımıza yeni ekip arkadaşlarımız eklendi. İşletmemiz içerisindeki Atık Görevlilerimiz ve Sıfır Atık Görevlilerimizin listesi yandaki gibidir.

Kendilerine teşekkür ediyor, hep birlikte nice başarılar elde etmeyi diliyoruz.

İŞLETME İÇİ ATIK GÖREVLİLERİ

HATİCE ASLAN
EMİNE ENGEL
FATMA ERGAN
FATMA ERENSAYIN
ELİF KAYA
TANEGÜL ÜLKÜ
SAMİME TEKİN
GÜLŞEN BAYINDIR
ROJİN TÜRKMEN
AYNUR ASLAN
SEVCAN SERTOĞLU
KERİMAN ŞENKAL
SEMA ÖNER
GÜLDÖREN SALMAN
ŞENGÜL ALTUNDAŞAR

SIFIR ATIK GÖREVLİLERİ

NAİLE DİRİK
HATİCE TAŞKIRAN
PINAR MOLLA
SİBEL DOĞAN
ERKAN KARAKUŞ
MEHMET SEYDOŞ ŞANCI
BİRGÜL CAN
ŞENOL KARATAŞ
AHMET YILMAZÇETİN
GÖNÜL DEMİRDÖĞEN
MİR BEDİRHAN AYKAZ
REMZİ SÖNMEZ
METİN KARAKAYA



11

TOPRAK

KİRLETTİĞİN TOPRAK KADERİNDİR

Dünya üzerinde canlıların yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan en önemli olgu topraktır. Varlığımızı devam ettirebilmemiz için bize gerekli yaşam öğelerini (besin, oksijen vs.) sunan toprak, biz onu kirlettikçe fonksiyonlarını bir bir kaybeder.

Dünya nüfusunun artmasıyla birlikte tarıma duyulan ihtiyaç da artıyor. Biz ise elimizde olan tarım topraklarını yavaş yavaş kaybediyoruz. Bunların sebepleri ise ne yazık ki insan. İnsan kaynaklı kirlilikler burada karşımıza yanlış tarımsal uygulamalarla ve endüstriyel ve evsel atıklar ile çıkıyor. Kirlenmiş toprağın kirletici maddeleri tolere etme kapasitesi aşıyor ve toprak en sonunda su atmosfer ve organizmalar için koruyucu görevini yitiriyor. Biyojeokimyasal dengesi değişiyor.

Yanlış tarımsal uygulamalar toprağı genel olarak gübre ve pestisit uygulamaları ile kirletiyor. Bitki ve hayvan artıkları gibi farklı organizma türlerinden oluşan doğal gübrelere karşılık laboratuvar ortamında oluşturulan yapay gübreler, sadece verimi baz alarak geliştiriliyor. Bu durum bitkiyi ve besini geliştiriyor ancak topraktaki organizmalar için besin oluşturmuyor. Gereğinden fazla ve uzun süre gübre kullanımında toprakta asitlenme, tuzlanma, ağır metal birikimi, verim kayıpları, besin maddesi dengesizliği, havaya azot ve kükürt içeren gazların verilmesi gibi problemler ortaya çıkıyor.

Pestisitler konusunda ise durum daha da korkutucu olabilir. 20. yüzyılın ilk çeyreğinde laboratuvar ortamında üretilen sentetik pestisitler şu anda tüm dünyada kullanılıyor. Günümüzde kullanılan pestisitlerin %90'ı sentetik pestisitlerden oluşuyor. Besini diğer bitkilerden, böcek ve mantarlardan korumak için kullanılan pestisitlerin, uygulama esnasında maksimum %6'sı hedef alınan canlıya ulaşıyor ve istenen etki alınıyor.

Kalan %94'lük kısım ise hedef olmayan organizma ve toprağı ulaşıyor, çevredeki doğal ekosistemlere rüzgar ve akıntılar yoluyla taşıyor.

Yanlış tarımsal uygulamalar dışında endüstriyel ve evsel atıklar da toprağı kirleten en önemli etkenlerdir. Tarımda sulama için kullanılan tatlı su depoları, madencilik faaliyetleri, petrol ürünleri ve radyoaktif atıklar gibi birçok kirleticinin sızdığını sular ile kirlenir. Kirli olan sular, ağır metal, inorganik kimyasal, arsenik, asbest gibi mineraller ve uranyum, radyum gibi radyoaktif elementler içerir. Toprağın bu sularla doğrudan sulanması ya da dolaylı olarak sızması ile de toprak kirlenmiş olur. Dünya üzerinde her yıl 200-300 milyon ton arası ağır maden ve zehirli atık hiçbir işlemten geçmeden akarsulara akıtılıyor. Bu sular ile temas eden topraklar bitkiler yoluyla besin zincirine giriyor ve tüm canlıların yaşamını tehdit ediyor.

Sadece kirli sular değil kirli hava da toprağı kirletiyor. Atmosfere sanayiler tarafından yüksek miktarda salınan zehirli gaz ve partiküller hava kirliliğine yol açar, yağış ve çığ gibi hava olayları ile de toprağı bulaşır.

Evsel ve endüstriyel katı atıklar da toprağı kirleten bir diğer etkidir. Değişen tüketim alışkanlıkları nedeniyle kentsel katı atık üretimi 10 kat arttı. Dünya genelinde her yıl 1,3 milyar ton katı atık üretiliyor ve bunların sadece %28'i dünyanın en büyük çöplüklerine ulaşıp öğütülüyor. Geri kalan %72 ise toplanmadan doğaya atılıyor.

Şimdi tüm bu bilgilerden sonra oturup bir düşünelim... Her şeyin temeli ve ilk adımı toprağın sağlıklı olması ise ve biz onu günden güne kirletiyorsak bizleri ne gibi sorunlar bekliyor?

BETÜL ÖZGÜR ÖZOKTAY İLE SÖYLEŞİ

Bize kendinizden, konumunuzdan ve özgeçmişinizden bahsedermisiniz?

1999 Ege Üniversitesi, Gıda Teknolojisi Bölümünden mezun oldum. Mezun olduğum sene dikey geçiş sınavı hakkı verildi ve o sınav sonrasında Gaziantep Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, İngilizce Gıda Mühendisliği Bölümünü kazandım, 2006 yılında mezun oldum. Mezuniyetim itibarıyla sırasıyla yemek, süt ve kuru meyve olarak Gıda sektörünün farklı alanlarında Kalite Sağlama Sorumlusu olarak çalıştım.

2011 yılında KFC Gıda'da çalışmaya başladım. KFC Gıda'daki kariyer yolculuğum, Üzüm İşletmesi Kalite Sağlama Sorumlusu olarak başladı daha sonra 2018 yılında Kalite Sistem Müdürü olarak bu yolculuk devam etti.

BRC Gıda Güvenliği Standardı Baş Denetçilik eğitimim bulunmaktadır. Ayrıca ABD'ye ürün ihraç eden bir firma olmamız nedeniyle PCQI yani önleyici kontrol uzmanı olarak FSPCA "Preventive Controls For Human Food" eğitimim bulunmaktadır.

KFC Gıda'daki Kalite Departmanı'ndaki rolünüz hakkında bilgi verebilir misiniz?

KFC Gıda'da Kalite Yönetim ve Gıda Güvenliği sistemlerinin ilgili standartlara uygun olarak kurulmasını, uygulanmasını ve devamlılığını sağlamakla görevliyim. Firmamızın sahip olduğu kalite sertifikaları BRCGC Gıda Güvenliği Standardı, KOSHER, Helal, Organik, Vegan ve Non GMO sertifikalarıdır. Firmamızda tüm bu standartları karşılayacak şekilde entegre yönetim sistemi kurulmuş olup sürekliliği sağlanmaktadır. Entegre yönetim sistemimiz gereği, akış şemaları dahilinde, kalite ve hijyen standartlarının önem taşıdığı, üretim tesislerimizde yasalara uygun müşteri odaklı çalışmalarımızı sürdürmekteyiz. Bunların yanında, HACCP gıda güvenliği sistemi gerekliliklerinin takibini yapmaktayım. Düzeltici ve önleyici faaliyet isteklerini incelemek, faaliyetleri başlatmak ve bu faaliyetlerin takibini yapmak, ulusal ve uluslararası standartların revizyonlarını kontrol altında tutmak görevlerim arasında yer alır. Müşteri şikayetleri, üzerinde hassasiyetle durduğumuz ve önemseydiğimiz konulardır. İlgili birimler ile ortak çalışarak şikâyetin kök nedenini bulmak, gerekli ise düzeltici faaliyetin başlatılıp aksiyon alınmasını sağlamak ve müşteriye iletilecek cevabı raporlamak ile sorumluyuz. Tedarikçi onay süreci prosedürüne göre gerekli ise tedarikçi ziyaretlerini ve denetimlerini gerçekleştirmekteyiz. Bunun yanında tüm sistem ve işletme denetimlerinde, müşteri ziyaretlerinde, işletme ve sistem sunumu yapılmasında görev almaktayım. Elbette tüm bu çalışmaları alanında uzman ekip arkadaşlarım ile birlikte takım çalışması halinde gerçekleştirmekteyiz.



KFC Gıda sizin için ne anlam ifade ediyor? Gelecekte KFC Gıda'yı ve yerinizi nasıl görüyorsunuz?

KFC Gıda, gıda ve kalite yönetim sistemleri açısından mesleki bilgilerimi artırma fırsatı bulduğum, farklı bakış açıları kazandığım ve sürekli gelişimi destekleyen bir firma. Gıda güvenliği hem üreticiyi hem tüketiciyi yakından ilgilendiren ve de etkileyen küresel bir mevzu, daha da ötesinde bir sorundur aslında. Çünkü günümüzde gıda kaynaklı hastalıkların birçoğunun gıda güvenliğinin sağlanamadığı, uygunsuz şartlarda üretilen ürünlerden kaynaklandığını görmekteyiz. Dolayısıyla "güvenilir gıda" terimi son derece önemsenmesi gereken, ciddi bir konudur. Tüketicinin de bilinçlenmesi ile beraber, rekabet şartlarına göre oluşan piyasalar, üreticiyi "daha sağlıklı ve güvenli gıda" üretmeye mecbur bırakmaktadır. Bu nedenle kalite kontrol departmanı olarak ana felsefemiz işimizi doğru yapmak ve gıda güvenliği kültürünü çalışanlara tam anlamıyla benimsetebilmektir.

KFC Gıda olarak da vizyon ve misyonumuz doğrultusunda hareket ederek yaşama değer katmaya devam etmeliyiz. "Kalite, kontrol edilmez, üretilir." ve "Kalite kontrol faaliyetleri düzeltici değil önleyici olmalıdır." prensipleri ile değişim ve dönüşüm sürecine dahil olmalıyız.

İş dışında yapmaktan hoşlandığınız şeyler nelerdir? İş dışındaki çevreniz sizi nasıl tanımlar?

Zamanımı oğlumla geçirmeyi seviyorum. Oğlum 12 yaşında. Çalışan bir annenin kendi içindeki vicdan mücadelesini ben de yaşıyorum ve boş vakitlerimin neredeyse hepsini ona ayırarak bu duyguyu ve kaçırdığım zamanı dengelemeye çalışıyorum. Ailecek seyahat etmeyi, doğa ile baş başa olmayı, fırsat buldukça da kamp yapmayı seviyoruz. Doğada olmanın beni her türlü karamsar ve olumsuz düşünceden uzak tuttuğunu, enerji ve güç verdiğini düşünüyorum. Bağımsız sinemayı seviyorum, sevdiğim birkaç yönetmenin filmlerini tekrar tekrar izlemekten keyif alıyorum.

Olaylara hep pozitif taraftan bakmaya çalışırım, problemler karşısında sakin kalıp, telaşa kapılmadan çözüm odaklı düşünmeye çalışırım. Empatim kuvvetlidir, öncelikle kişileri anlamaya gayret gösteririm. İyi bir dinleyici ve istisnalar olsa da genelde sabırlı olduğumu söylerler.

KENDİNİ SIFIRLA VE YENİ BAŞTAN YARAT: BIOHACKING

Biohacking kavramı, biyolojimizi, yaşamımızı ve vücudumuzu daha iyi kontrol edebilmemiz için içeriden ya da dışarıdan bize temas eden her şeyi değiştirmek ve en iyi versiyona getirme sanatı ve bilimi olarak tanımlanıyor. Enerjimiz düştüğünde, yorgunluk, isteksizlik ya da ruh hali değişiklikleri yaşadığımızda bu durumu tersine çevirmemiz mümkün. Beslenmemizi yöneterek, daha iyi uyuyarak, stres ve gerilimi azaltarak, daha fazla hareket ederek, sosyalleşerek birçok hastalığın iyileşmesinde ya da önlenmesinde çok büyük bir adım atmış oluyoruz.

Fakat bunlar dışında bazı biyolojik tüyolar bulunuyor. Biraz bunlara değinelim;

Biyolojimizi şaşırtmanın bir yolu **soğuk tedavidir**. Soğuk tedavi vücudu kısa süreliğine yaklaşık 15°C soğuğa maruz bırakmaktır. Örneğin duş aldıktan sonra 2 dakika kadar soğuk suyla duşu bitirmek, soğuk bir denizde yüzmek bir soğuk tedavi çeşididir. Soğuk tedavi vücudu iyi stres (eustress) haline sokar ve bu tedavi ile kas ağrıları, iltihaplanmalar azalır, bağışıklık sistemi güçlenir, yaralanmalar daha hızlı iyileşir.

Üçüncü yöntem **polifenollerden zengin beslenmektir**. Polifenol bazı bitki bileşenleridir. Bu bitki bileşenleri vücudumuzda biriken ve birçok hastalığa zemin hazırlayan oksidatif stres ile savaşır. Polifenol alımını arttırmanın yollarına örnek olarak karanfili ve baharatları beslenmemize eklememizi, kakao ve bitter çikolata, çiğ kuruyemiş (badem, ceviz, fındık), koyu yeşil yapraklı sebze, yeşil çay ve kırmızı ve mor renkteki meyveleri tüketmeyi gösterebiliriz.

Diğer bir yöntem zihin eğitme tekniği olan **meditasyondur**. Stres birçok hastalığın ve yaşlanmanın en büyük sebeplerinden biridir. Meditasyon sağlığa katkı sağlayacak sakinliğe, huzura ve denge hissine ulaşmamızı sağlar. Ayrıca uyku öncesinde yapıldığında, uyku kalitesini artırabilir. Vücudumuz için en önemli kavram olan nefes almayı düzenli ve doğru bir hale getirir.

Son olarak **uyku** kavramına değinmek gerekir. Toplumlar tarafından önemsenmeyen uyku kavramı, son yıllarda yapılan araştırmalarla daha da iyi anlaşıldı. Uyku esnasında büyüme, iştah yönetimi ve bağışıklık sistemini güçlendirilmesinde görevli hormonlar kan dolaşımına salınarak fiziksel ve zihinsel olarak bizi yeniler. İyi uyku



İkinci yöntem vücuda **açlık** yaşatmaktır. Son yıllarda adını sıkça duyduğumuz aralıklı oruç sistemi buna çok güzel bir örnektir. Yapılan araştırmalar açlığın, hücrelerin yaşlanmasını geriletmediği, insülin direncini azaltması yönünde başarı elde ettiğini gösteriyor. Ayrıca kontrollü açlık enflamasyonla savaşarak kanser, kalp hastalıkları ve kronik hastalıklara zemin hazırlanmasını engeller. Burada önemli olan konu yaşam biçimine göre açlık uygulamaktır. Örneğin; haftada 1 ya da 2 gün boyunca kalori alımını 500-600 aralığında sabitleyebilir, her gün 16 saat aç kalıp yeme periyodunu 8 saatte sınırlayabilir, haftada 1 gün 24 saat açlık uygulaması yapabilirsiniz. Bu yöntemlerden hiç biri size uymuyorsa günde 2 öğün olarak beslenmenizi sınırlayabilirsiniz.

stresi azaltır, hafızayı güçlendirir ve verimli olmamızı sağlar. Kronik uykusuzluk ise obezite, tansiyon, kalp hastalıkları, depresyon gibi rahatsızlıkların riskini artırır. Bu nedenle verimli bir uyku için günde ortalama 8 saat uyumalı. Ayrıca yatılan odanın sıcaklığı 16°C ile 19°C arasında olmalı, çok sıcak olmamalıdır. Yatmadan en az 5 saat önce kafein ve nikotin alımı bırakılmalı, 23.00 ile 03.00 saatleri arasında melatonin salgılandığı için olabildiğince uykuda geçirilmelidir.

Tüm bu öneriler ile vücudumuzu yeniden kontrol etmemiz, kendimizi en iyi ve en sağlıklı halimize getirmemiz mümkün. Bazı kavramlar ve alışkanlıklarımızı değiştirmek bize zor gelse de sağlığımız ve bedenimiz için ilk adımı atmak farklı hissetmemize ve iyileşmemize sebep olacaktır.

YENİ DÜNYALAR YARATILIYOR: METAVERSE KAVRAMI

Son yıllarda adını sıklıkla duyduğumuz Metaverse, henüz çok da aklımızın almadığı bir dünya.

İnternetin geleceği olarak görülen Metaverse kavramı İngilizce'deki "universe" ve Yunancada "meta" kelimelerinin birleştirilmesi ile türemiş "evren ötesi" anlamına gelen bir kelime. Biz bu kelimeyi yeni yeni duysak da aslında ilk olarak 1992 yılında Neal Stephenson'ın Snow Crash romanında gerçek insanların internetteki sanal kimlikleri olan avaturlarıyla üç boyutlu bir sanal dünya olan Metaverse'de olmasından bahsediyordu. Zaman içerisinde daha da gelişen bu kavramın son zamanlarda bu kadar popüler olmasının sebebi ise Covid-19 pandemisi. Bu pandemide evlerimizde kalmamız ve herşeyi dijital olarak sürdürmeye başlamamız, sadece online alışveriş sitelerine değil dijital etkileşimin arttığı kavramlara da ilgi görülmesine sebep oldu. NFT, kripto paralar vs. de buna dahil...



Tabii ki bu kadar basit işleyen bir düşünce sistemi değil ancak Facebook'un da dahil olduğu ve binlerce hatta milyonlarca dolar yatırımın yapıldığı bu sanal paylaşım alanı ve kurgusal evren, şu an bizlere sadece oyun gibi geliyor. Fakat ileriki yıllarda üç boyutlu avaturlarımızla bu evrende çalışmak, gezmek, oyun oynamak, konsere gitmek, alışveriş yapmak gibi günlük aktivitelerimizi yerine getirmenin mümkün olması bekleniyor. Bunun temelini ise sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik oluşturuyor.

Şimdilik sadece oyunlarda kullanılan sanal gerçeklik teknolojisi, kripto paraların ve NFT'lerin (herhangi bir dijital sanat eseri, video, tweet, bir internet sayfası, görseller, sosyal medyada oluşturduğunuz hikâyeler) yaygınlaşması ve kullanılmasıyla ve teknoloji şirketlerinin bu konuya yaptığı yatırımlar ile daha da büyüyor.

Bu alana yatırım yapanlar sadece oyun şirketleri, oyuncular, çizgi romancılar ya da sosyal medya şirketleri değil. Geçtiğimiz mayıs ayında Güney Kore hükümeti Metaverse ittifakını duyurarak ulusal bir sanal platformunun geliştirilmesini teşvik etmek ve sanal ortamların etliğini çözmek için yerel şirketlerden oluşturulmuş bir inisiyatif kurdu.

Teknoloji şirketlerinin dev isimleri Metaverse kavramı ile ilgili "mobil internetin geleceği", "insanların fiziksel olarak yan yana olmadığı halde öyle hissedeceği, oyun oynayıp dizi izleyebileceği gerçek dünyaya çok benzeyen bir dijital evren" yorumlarında bulunuyor. Şimdiden sanal konserler ve marka tanıtımları bu sanal evrenlerde yapılmaya başlandı bile. Hatta bu evrenlerde arsa satışları bile çoktan başlamış durumda. Sırada ise insanlara para kazandıran bir ekonomik sisteme sahip olmasını sağlamak bulunuyor.

Silikon Vadisi'nin dev şirketlerinin kurgusal evren Metaverse'e dair deneyim odaklı olduğu kadar, yaratacağı dijital ekonomiyle ilgili de öngörülleri bulunuyor. Şirketlerin Metaverse üzerinden tüketicilerle etkileşime geçmeleri ve satış yapmaları bekleniyor. Aynı zamanda kullanıcılar da satın almanın yanı sıra Metaverse'te ürünler oluşturup satabilecek.

Genel olarak bu konuya şüpheyle yaklaşanlar olsa da gelecekte her şeyin yapılabileceği sanal bir evrenin var olabilmesi alternatifini bile heyecan verici.

TÜKETTİĞİMİZ İÇİN Mİ ÜRETİYORUZ, ÜRETTİĞİMİZ İÇİN Mİ TÜKETİYORUZ?

2015 yılında Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı'nın (UNDP) belirlediği Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları'ndan biri **sorumlu tüketim ve üretimdir**.

Bu amacın en büyük sorunu ise israf. Dünyada her yıl iki milyara yakın insan yetersiz besleniyor ya da açlıkla mücadele ediyor. Buna rağmen depolarda çürüyen ya da taşıma sürecinde vb. bozulan gıdaların yıllık 1,3 milyar ton israf oluşturduğu biliniyor. 2050 yılında öngörülen dünya nüfusu 9,6 milyara ulaşır, bugünkü üretim ve tüketim alışkanlıklarımızı devam ettirebilmek için **3 kat daha büyük bir dünyaya ihtiyacımız olacak**.

Sürdürülebilir kalkınmayı sağlayabilmemiz yalnızca mal ve kaynakları üretme ve tüketme biçimlerimizi değiştirmemiz, ekolojik ayak izimizi azaltmamız ile mümkün olacak.

Sorumlu Tüketim ve Üretim Amacı başlığı altındaki kalkınma hedefleri;

1. Doğal kaynakların etkin kullanımı ve sürdürülebilir yönetimini
2. Gıda atıklarının hem tüketici hem perakendeci seviyesinde azaltılmasını
3. Kimyasal maddelerin ve atıkların çevre-dostu yönetimini
4. Atık üretiminin önleme, yeniden kullanım ve geri kazanım yoluyla azaltılmasını
5. Şirketlerin sürdürülebilir uygulamaları benimsemesinin sağlanmasını
6. Kamuda sürdürülebilir satın alma politikalarının benimsenmesini
7. Sürdürülebilir kalkınma bilgisinin paylaşılmasını, sürdürülebilir kalkınma bilincinin artırılmasını kapsıyor.

İşletmeler ne yapabilir?

Dünya nüfusunun artacağı göz önüne alındığında, "Al, yap ve elden çıkar" şeklindeki doğrusal ekonomi modeli yerine döngüsel ekonomi modeline geçiş yapılmalıdır. Döngüsel ekonomi modeli yenileyicidir ve sürdürülebilir büyüme imkânları sunar. Bu yöntem ile atık bir değer olarak görülür.

Aslında buradaki amaç atıkları yeniden kullanarak ve geri



dönüştürerek değil, aynı zamanda onararak, daha uzun süre dayanacak şekilde tasarlayarak ve daha sürdürülebilir iş modelleri keşfederek, atık ve kirlilik üretmeyen döngüsel bir ekonomi yaratmaktır.

İşletmelerin en büyük sorumluluğu operasyonlarının çevreyi nasıl etkilediğinin farkına varmak ve atık üzerine kafa yormaktır. Kaynakları daha verimli kullanmak ve atıkları azaltıp yeniden kullanmak için hedefler belirlemek maddi anlamda tasarruf sağlarken aynı zamanda yenilikleri teşvik de etmektedir.

Peki bireyler bu sorumluluğun neresinde?

Tüketiciler olarak bu sorun için çalışabilmek adına iki yol bulunuyor. Birincisi daha az atık üretmek, daha az atık içeren satın almalar gerçekleştirmek. Diğer yol ise imkan dahilinde sürdürülebilir ürünleri satın almaktır. Örneğin; yiyeceklerimizi israf etmeyerek ve dünyanın kirlenmesinin en büyük nedeni olan plastik malzemelerin kullanımını azaltarak (ambalaj atığı) önemli ölçüde katkı sağlayabiliriz.

Ayrıca tarımdan sonra suları en çok kirleten sektör olan tekstilde israfı önlemek dünyamız için çok büyük bir fark yaratacaktır. Uzun süre kullanılacak ve doğal ya da geri dönüştürülmüş malzemelerden üretilen tekstil ürünlerini kullanarak, gereğinden fazla satın alma yapmayarak sorumlu tüketim konusunda bilinçli bir vatandaş olabilir, gelecek nesilleri bu bilinçle yetiştirerek dünyamızın da geleceği için çalışabiliriz.



16

YEMEK TARİFİ

KURU İNCİR DOLMASI

Sofralarımız, etkilenmiş olduğu Osmanlı Mutfağındaki onlarca dolma çeşidine sahip kültürel bir miras. İşte bu mirasın belki de en ilginç yemeklerinden biri olan “Kuru İncir Dolması” bu ay sizlerle! Hafif tatlı ve baharatlı olan bu dolma en özel sofralarınızı süsleyecek.

Hadi yapımına başlayalım!

Malzemeler

- 500 gram kuru incir
- 1 su bardağından 1 parmak eksik pirinç
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet soğan
- 2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
- 1 çay kaşığı toz tarçın
- Yarım çay kaşığı toz yenibahar
- Yarım çay kaşığı toz karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kuş üzümü
- 1,5 su bardağı su

Yapılışı

Kuru incirleri sıcak su içerisine koyun ve birkaç dakika bekletin. Çok fazla yumuşamadan çıkarıp soğuması için kenara alın. Bir tencere içerisine zeytinyağını dökün ve soğanları biraz kavurun. Dolmalık fıstıkları ekleyip biraz çevirin ve pirinci ilave edip biraz kavurun. Üzerine baharatları ekleyin ve 1,5 su bardağı kadar suyu da ekleyip suyunu çekene kadar pişirin.

İncirlerin alt kısmından bir kesik atın ve bu kesikten hazırlanan pirinç karışımını doldurun.

Afiyet olsun!

İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Konser

Demir Demirkan / 2 Mart 2022 / Ooze Venue
 Ooze Rock Fest (Yüksek Sadakat, Redd ve Emre Fel) / 4 Mart 2022 / Ooze Venue
 Simge / 5 Mart 2022 / Ooze Venue
 Hakan Altun / 11 Mart 2022 / Ooze Venue
 Selami Şahin / 11 Mart 2022 / SoldOut Performance Hall
 Emircan İğrek / 12 Mart 2022 / Ooze Venue
 Fettah Can / 12 Mart 2022 / SoldOut Performance Hall
 Cem Adrian / 18 Mart 2022 / Ooze Venue
 Manga / 18 Mart 2022 / Hangout PSM
 Nükheth Duru / 18 Mart 2022 / SoldOut Performance Hall
 Aşkın Nur Yengi / 19 Mart 2022 / SoldOut Performance Hall
 Evgeny Grinko / 20 Mart 2022 / Ahmed Adnan Saygun Sanat Merkezi
 Melike Şahin / 25 Mart 2022 / Hangout Performance Hall
 Konoba / 25 Mart 2022 / Hangout Performance Hall
 Selda Bağcan / 26 Mart 2022 / Ooze Venue
 Nihat Sırdar ile 90'lar Kafası / 26 Mart 2022 / Hangout PSM
 Linet / 30 Mart 2022 / SoldOut Performance Hall



Tiyatro

İkinci Dereceden İşsizlik Yanığı / 2 Mart 2022 / İzmir Nazım Hikmet Kültür Merkezi
 Sır / 2 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Oğluma Kız mı Yok? / 3 Mart 2022 / İzmir Torbalı Belediyesi Kültür Merkezi / 5 Mart 2022 / Güzelbahçe AKM Tuncel Kurtiz Sahnesi
 Susuyorum Duyuyor Musun? / 4 Mart 2022 / Han Tiyatrosu Ünal Gürel Sahnesi
 Sokrates'in Savunması / 4 Mart 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi Konak Sahnesi
 Bir Okul Yaptırılım Çocuk Tiyatrosu / 5 Mart 2022 / Bornova Çamdibi Nedret Güvenç Sahnesi
 Örümcük Adam Sihirli Küre Çocuk Tiyatrosu / 5 Mart 2022 / İzmir Torbalı Belediyesi Kültür Merkezi



Dönüşüm / 5 Mart 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi -Konak Sahnesi
 İki Kişilik Hır Gür / 5 Mart 2022 / Karşıyaka Belediyesi Hikmet Şimşek Sanat Merkezi
 Ben Anadolu - Mam-Art / 6 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Salonu
 Maşa ile Koca Ayı Sahne Şovu / 6 Mart 2022 / Narlıdere AKM
 Çemberin 6 Noktası / 9-10 Mart 2022 / İzmir Performance Hall
 Tarla Kuşuydu Juliet / 9 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Salonu
 Aşkım Kıpışmak / 9 Mart 2022 / Om Mistral
 Baş Belası / 10 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Bana Amy De Müzikali / 11 Mart 2022 / Nâzım Hikmet Kültür Merkezi Konak Halk Sahnesi
 Sizi Tanıyorum Oyunu / 16 ve 25 Mart 2022 / Nâzım Hikmet Kültür Merkezi – Konak Halk Sahnesi
 Bülent BEYİN Hikayesi / 15 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Yeraltından Notlar / 15 Mart 2022 / Konak Atatürk Kültür Merkezi / 16 Mart 2022 / Narlıdere AKM
 Bir Delinin Hatıra Defteri / 16 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Ted Bundy / 18 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Balık Tezgahı (Karagöz Oyunu) / 19 ve 20 Mart 2022 / Alsancak Han Tiyatrosu
 Suit - Düşün Düdü Bugün Bugün / 24 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Vişne Bahçesi / 26 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Fikriye / 26 Mart 2022 / Han Tiyatrosu Ünal Gürel Sahnesi
 Erkekler ve Pantolonlar / 27 Mart 2022 / Nâzım Hikmet Kültür Merkezi Konak Halk Sahnesi
 Aşk Listesi / 28 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Fanatik / 29 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Kalpten Kalbe / 30 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Ölü Bizi Ayrırana Dek / 31 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Festival & Etkinlik



İlker Gümüroluk Stand Up Gösterisi / 2 Mart 2022 / İzmir Performance Hall
 Salih Tıraş Stand Up Gösterisi / 3 Mart 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Minyonlar Müzikali / 5 Mart 2022 / Narlıdere AKM
 Afara-Bir Arabesk Müzikali / 6 Mart 2022 / Ahmed Adnan Saygun Sanat Merkezi
 Stand Up Turkey: "English Comedy Night" / 11 Mart 2022 / İzmir Performance Hall
 Okan Çabalar Stand Up Gösterisi / 12 Mart 2022 / İzmir Performance Hall
 Work n Fest / 19-20 Mart 2022 / İzmir Arena





www.kfc.com.tr

