



bu  
sayıda

EGE ORMAN VAKFI İLE BİRLİKTE SUNNY FRUIT ORMANINDA AĞAÇ DİKİM ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİ • KFC GIDA AKADEMİ ÇALIŞMALARI TÜM HIZIYLA DEVAM EDİYOR • SUNNY FRUIT DÜNYANIN DÖRT BİR YANINDA FUARLARA KATILMAYA DEVAM EDİYOR • ZİRAAT EKİBİMİZ YENİ PROJELERİ İLE İKİ FARKLI BİBER İÇİN TESCİL ALDI • ALMANYA %100 YENİLENEBİLİR ENERJİYE GEÇİYOR • ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ'NDEN BİR İLK • ARGE BİRİMİMİZ VE İNOVASYON KOMİTEMİZ İŞ BİRLİKLERİ İLE İNOVASYON ATÖLYESİ GERÇEKLEŞTİ • 21-22 MAYIS TARİHLERİ ARASINDA KFC GIDA IDEATHON'U GERÇEKLEŞİYOR • TÜM ÜRETİM BİRİMİ ÇALIŞANLARIMIZA İNOVASYON EĞİTİMİ VERİLDİ • 2. ATIK YAĞ TOPLAMA TARİHİ BELLİ OLDU! • ÜZÜM İŞLETMEMİZ SIFIR ATIK BELGESİ ALDI • BİRİM RÖPORTAJLARI: NURCAN PEHLİVANOĞLU • MASA BAŞINDA BÜTÜNSEL RAHATLAMA • SINIRLARIN KALKTIĞI NOKTA: SANAL GERÇEKLİK • DÜNYANIN SORUNU, HEPİMİZİN SORUNU: YOKSULLUK • ELMALI VIŞNELİ MAŞ PİYAZI • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

## Mayıs ayının Hasat Zamanı dergisi yayında!

Bu sayıda inovasyon ve sürdürülebilirlik komitelerimizdeki gelişmeleri, sanal gerçeklik kavramını, bu ay içindeki en güncel etkinlikleri, tarımda sürdürülebilirlik ilkelerini bulabilirsiniz. Ayrıca hafif bir yemek tarifi ve oturduğumuz yerden bütünsel rahatlama hareketleri yeni sayımızda sizleri bekliyor.

Keyifli okumalar!

## İçindekiler

|    |                                                                                         |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1  | EGE ORMAN VAKFI İLE BİRLİKTE SUNNY FRUIT ORMANINDA AĞAÇ DİKİM ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİ.    | 3  |
|    | KURUM HABERİ                                                                            |    |
| 2  | KFC GIDA AKADEMİ ÇALIŞMALARI TÜM HIZIYLA DEVAM EDİYOR.                                  | 3  |
|    | KURUM HABERİ                                                                            |    |
| 3  | SUNNY FRUIT DÜNYANIN DÖRT BİR YANINDA FUARLARA KATILMAYA DEVAM EDİYOR.                  | 4  |
|    | KURUM HABERİ                                                                            |    |
| 4  | ZİRAAT EKİBİMİZ YENİ PROJELERİ İLE İKİ FARKLI BİBER İÇİN TESCİL ALDI.                   | 4  |
|    | KURUM HABERİ                                                                            |    |
| 5  | ALMANYA %100 YENİLENEBİLİR ENERJİYE GEÇİYOR.                                            | 5  |
|    | GÜNCEL HABERLER                                                                         |    |
| 6  | ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ'NDEN BİR İLK!                                              | 5  |
|    | GÜNCEL HABERLER                                                                         |    |
| 7  | ARGE BİRİMİMİZ VE İNOVASYON KOMİTEMİZ İŞ BİRLİKLERİ İLE İNOVASYON ATÖLYESİ GERÇEKLEŞTİ. | 6  |
|    | İNOVASYON KÖŞESİ                                                                        |    |
| 8  | 21 - 22 MAYIS TARİHLERİ ARASINDA KFC GIDA IDEATHON'U GERÇEKLEŞİYOR.                     | 6  |
|    | İNOVASYON KÖŞESİ                                                                        |    |
| 9  | TÜM ÜRETİM BİRİMİ ÇALIŞANLARIMIZA İNOVASYON EĞİTİMİ VERİLDİ.                            | 6  |
|    | İNOVASYON KÖŞESİ                                                                        |    |
| 10 | 2. ATIK YAĞ TOPLAMA TARİHİ BELLİ OLDU!                                                  | 7  |
|    | SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ                                                                |    |
| 11 | ÜZÜM İŞLETMEMİZ SIFIR ATIK BELGESİ ALDI.                                                | 7  |
|    | SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ                                                                |    |
| 12 | SÜRDÜRÜLEBİLİR TARIM HAYAL MI?                                                          | 8  |
|    | TOPRAK                                                                                  |    |
| 13 | NURCAN PEHLİVANOĞLU İLE SÖYLEŞİ.                                                        | 9  |
|    | BİRİM RÖPORTAJI                                                                         |    |
| 14 | MASA BAŞINDA BÜTÜNSEL RAHATLAMA.                                                        | 10 |
|    | SAĞLIK                                                                                  |    |
| 15 | SINIRLARIN KALKTIĞI NOKTA: SANAL GERÇEKLİK.                                             | 11 |
|    | BİLİM & TEKNOLOJİ                                                                       |    |
| 16 | DÜNYANIN SORUNU, HEPİMİZİN SORUNU: YOKSULLUK.                                           | 12 |
|    | SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK                                                                       |    |
| 17 | ELMALI VİŞNELİ MAŞ PİYAZI.                                                              | 13 |
|    | YEMEK TARİFİ                                                                            |    |
| 18 | İZMİR'DE BU AY NELER VAR?                                                               | 14 |
|    | REHBER                                                                                  |    |





## KURUM HABERİ

### EGE ORMAN VAKFI İLE BİRLİKTE SUNNY FRUIT ORMANINDA AĞAÇ DİKİM ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİ.

KFC Gıda Ailesi olarak yaz aylarında yaşanan orman yangınlarının ardından oluşturduğumuz 5000 fidanlı Sunny Fruit Ormanımızı ziyaret ettik. 2 Nisan 2022 Cumartesi günü gerçekleşen etkinliğimizde Ege Orman Vakfı Genel Müdür Yardımcısı Yasemin Bilgili ile İzmir-Kınık-Kırkgeçit ağaçlandırma sahasında KFC Gıda Personel Sorumlumuz Handan Hamarat, Pazarlama Müdürümüz Gonca Demir ve şirketimizin değerli çalışanları bizlere ayrılan fidanların dikimlerini gerçekleştirdiler.

## KURUM HABERİ

### KFC GIDA AKADEMİ ÇALIŞMALARI TÜM HIZIYLA DEVAM EDİYOR.

Kurum içindeki tüm çalışanlarımıza eğitim ve gelişim programları organize eden KFC Gıda Akademi çalışmalarına devam ediyor. Bilgi İşlem Departmanımızda ERP Yazılım Destek Sorumlusu olarak görev alan Anıl Kızılca 28.02-04.03 2022 tarihleri arasında gerçekleşen Troia Uzman Eğitimi'ne KFC Gıda Akademi üzerinden katılıp başarılı olmuştur.

Ayrıca Planlama Departmanımızdan Planlama Müdürü Gizem Kuleci, Stok Kontrol Sorumlusu Deniz Kahraman, Planlama Mühendisleri Ahmet Can Erşimşek, Emine Gönen ve Ezgi Bozkurt 17-18 Şubat tarihlerinde gerçekleşen Depo ve Stok Yönetimi Eğitimi'ne katılarak başarılı olmuştur.

Çalışanlarımızı tebrik ediyor, başarılarının devamını diliyoruz.





# 3

KURUM HABERİ

## SUNNY FRUIT DÜNYANIN DÖRT BİR YANINDA FUARLARA KATILMAYA DEVAM EDİYOR.

Pandemi nedeniyle iki yıldır çeşitli ertelemeler yaşanan dünya çapındaki fuarlara Sunny Fruit markamız ile bu yıl katılıyoruz.

Amerika'da 23-26 Mayıs tarihlerinde gerçekleşecek Sweet & Snacks Expo ve 12-14 Haziran tarihlerinde gerçekleşecek Fancy Food'ta Sunny Fruit markalı ürünlerimiz ile yer alacağız.

Asya kıtasında ise yine önemli fuarlardan olan, 24-28 Mayıs tarihlerinde Tayland'da gerçekleşecek Thaifex Anuga Asia ile 7-10 Haziran'da Güney Kore'de gerçekleşecek SEOUL FHA'ya katılım göstereceğiz.

# 4

KURUM HABERİ

## ZİRAAT EKİBİMİZ YENİ PROJELERİ İLE İKİ FARKLI BİBER İÇİN TESCİL ALDI.

Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi araştırmacıları Prof. Dr. İbrahim Duman, Prof. Dr. Eftal Düzyaman, Doç. Dr. M. Kadri Bozokalfa ve Dr. Tansel Kaygısız Aşçıoğlu ile Hammadde Satın Alma Birimimizden Basri Karaorman ve Tuncay Afacan, Üniversite-Sanayi Ar-Ge projeleri kapsamında yürütülen «Turşuluk Üçburun Biberinin Seleksiyon Yoluyla Islahı» projesinde iki farklı üçburun tipi biber çeşidi geliştirerek Tarım ve Orman Bakanlığı Tohumluk Tescil ve Sertifikasyon Merkez Müdürlüğü tarafından «Üretim İzinli Çeşit» listesine alınmıştır.

Biber çeşitlerinin birinin ismine Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Bahçe Bitkileri Bölümü kurucusu Prof. Dr. Kazım Bayraktar'ı anmak adına Bayraktar, diğerine ise markamız olan Brezza'nın adı verilmiştir. Ziraat ekibimizi bu güzel başarılarından dolayı kutluyoruz.





5

GÜNCEL HABERLER



## ALMANYA %100 YENİLENEBİLİR ENERJİYE GEÇİYOR.

Almanya, 2035'e kadar %100 yenilenebilir enerjiye geçişini sağlayacak yasayı hazırladı.

Almanya elektrik üretiminde fosil yakıtların aşamalı olarak kullanımdan kaldırılmasını beş yıl öne çekiyor. Güncellenen Yenilenebilir Enerji Kaynakları Yasası, 2030 yılına kadar Almanya'da tüketilen elektriğin %80'inin, 2035 itibarıyla ise %100'ünün yenilenebilir kaynaklardan sağlanmasını öngörüyor. Bu yasa ile Almanya, 2035 yılına kadar %100 temiz enerji uygulayan ilk G7 ülkesi olacak.



6

GÜNCEL HABERLER

## ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ'NDEN BİR İLK!

Ankara Büyükşehir Belediyesi, dünyanın seri üretime geçilen ilk dönüştürülmüş %100 elektrikli otobüsünü üreten belediye oldu.

25 Şubat 2021 tarihinde Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş'ın prototip tanıtımı ile başlayan süreç 20 Ekim 2021 tarihinde EGO Genel Müdürlüğü ve BELKA AŞ arasında yapılan iş birliği ile devam etti. İlk etapta 22 otobüsten kullanım süresi dolan 7 otobüs sahaya çıkmak üzere hazır hale getirildi. Otobüsler, dünyada seri üretime geçilen ilk dönüştürülmüş yüzde 100 elektrikli otobüs olma özelliğini taşıyor.



İNOVASYON  
komitesi

7

İNOVASYON KÖŞESİ

## ARGE BİRİMİMİZ VE İNOVASYON KOMİTEMİZ İŞ BİRLİKLERİ İLE İNOVASYON ATÖLYESİ GERÇEKLEŞTİ.

Arge Departmanımız ve İnovasyon Komitemiz inovasyon bilinci oluşturmak, farkındalığı artırmak, inovatif düşünme teknikleri kullanarak kurum içerisinde ekip çalışması ile beraber yaratıcı fikirler ortaya çıkarmak için 31 Mart 2022 tarihinde bir inovasyon atölyesi gerçekleştirdi. Bilen Patent firmasından eğitmen Salih Keskin tarafından verilen eğitim sonrasında kişiler takımlara ayrılarak çalışma alanlarımızdaki sorunlara yönelik çözümler üretmeye çalıştı, bunun sonucunda 1. olan takım ödüllendirildi.



8

İNOVASYON KÖŞESİ

## 21 - 22 MAYIS TARİHLERİ ARASINDA KFC GIDA IDEATHON'U GERÇEKLEŞİYOR.

KFC Gıda İnovasyon Komitesi, 2022 yılı için planladığı Ideathon çalışmasını 21-22 Mayıs tarihleri arasında hayata geçiriyor. Komitemiz Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile "Dijital Dönüşüm" konulu ideathona hazırlanıyor. Kurum içi ve kurum dışı inovatif fikirler elde edip uygulamaya almak için üniversiteleri de süreçlerine dahil etmek isteyen ekibimiz, online platformlar üzerinden öğrencilerin oluşturduğu takımları ve fikirlerini puanlayacak ve ödüllendirecek.

**KFC Gıda'da Ideathon**  
**Heyecanı Başlıyor!**

Ekibini kur 21 Mayıs'ta başlayıp 36 Saat sürecek heyecan dolu maratonda fikrini geliştir ve büyük ödülü kazan!

**2. EKİP**  
4.000TL

**1. EKİP**  
10.000TL

**3. EKİP**  
2.000TL

Etkinlik boyunca eğitimler, oyunlar ve sürpriz ödüller seni bekliyor!

Detaylı Bilgi & Başvuru  
[ideathon.kfc.com.tr](http://ideathon.kfc.com.tr)

9

İNOVASYON KÖŞESİ

## TÜM ÜRETİM BİRİMİ ÇALIŞANLARIMIZA İNOVASYON EĞİTİMİ VERİLDİ.

Kurumsal İnovasyon Sistemimiz kapsamında, firmamız içerisinde süregelen inovasyon fikirlerinin süreçleri, üretim bölümünde çalışan iş arkadaşlarımıza aktarıldı. Değişen ödüllendirme sistemi ve Kaizen ile İnovasyon fikri arasındaki farkın anlatıldığı eğitim, İnovasyon Komitesi üyeleri tarafından 11-15 Nisan 2022 tarihleri arasında UTAEM'de gerçekleşen personel eğitimleri esnasında verildi.







SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK  
komitesi

10

## SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

### 2. ATIK YAĞ TOPLAMA TARİHİ BELLİ OLDU!

İlki 21 Mart'ta Üzüm İşletmesi'nde ve 28 Mart'ta Merkez İşletmede, KFC Gıda Sürdürülebilirlik Komitesi ve Habitat Geri Dönüşüm iş birliğiyle gerçekleşen Atık Yağ Toplama Kampanyasının kazananlarına ödülleri verildi. Atık Yağ Toplama Kampanyası kazananları Munise Taş, Necla Zümbül ve Sevcan Sertoğlu oldu.

Ödüllendirmenin ardından Atık Yağ Toplama Kampanyası'nın 2. tarihi belli oldu. Üzüm İşletmesi'nde 20 Haziran 2022 tarihinde, Merkez İşletmede ise 27 Haziran 2022 tarihinde gerçekleşecek olan Atık Yağ Toplama Kampanyası'nda en fazla atık yağ getiren kişiler ödüllendirilecek. 3 ayda bir gerçekleşecek yarışmamızın tarihlerini ve ödülleri işletme içerisindeki afişlerimizden takip edebilirsiniz.



11

## SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

### ÜZÜM İŞLETMEMİZ SIFIR ATIK BELGESİ ALDI

KFC Gıda olarak Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı tarafından Sıfır Atık yönetmeliği kapsamında işletmelere verilen sıfır atık sertifikasını Şubat ayında İncir İşletmemizde almaya hak kazanmıştık. Nisan ayında ise Üzüm İşletmemiz Sıfır Atık Belgesi almaya hak kazandı.

Atıklarımızda azalma yaşanması için çalışan, özveri gösteren tüm çalışanlarımıza teşekkür ederiz. Bu bilinç ve misyon ile doğru bir şekilde atıklarımızı ayrıştırmaya ve dünyamızın geleceği için hep birlikte çalışmaya devam edeceğiz.



## SÜRDÜRÜLEBİLİR TARIM HAYAL Mİ?

Sürdürülebilirlik... Sürdürülebilir gelecek...

Sürdürülebilirlik ile ilgili dergimizin ilk sayısından beri çeşitli konseptleri ele alıyoruz. Ama bir konu var ki geleceği ve nesillerin gelişimini etkileyecek bir öneme sahip. O da sürdürülebilir tarım.

Tarım, medeniyetin başlangıcı, avcı toplayıcı toplumların yerleşik düzene geçmelerini sağlayan en önemli, en değerli kaynaktır. KFC Gıda için ayrı bir öneme sahip olmasını bir kenara bırakırsak toplumların kalkınmasını sağlayan en önemli üretim araçlarından biri diyebiliriz tarım için.

Sürdürülebilir tarım ise her ne kadar organik tarım ile karıştırılsa da aslında ilkel ve teknolojiden uzak yöntemlerin benimsenmesi değil aksine teknolojik yöntemlerin doğaya uygun hale getirilmesidir. Doğal kaynakların yok edilmemesini ve verimli bir şekilde kullanılmasını esas alan sürdürülebilir tarım ekonomik katkıyı artırmayı da amaçlar.

Endüstriyel tarım uygulamaları aşırı kar isteğine bağlı yanlış uygulamalar nedeniyle doğada tahribata ve küresel zararlara sebep oluyor. Bu nedenle artık bu zararı minimize etmek için acil eylem planlarına geçilmesi gerekiyor.

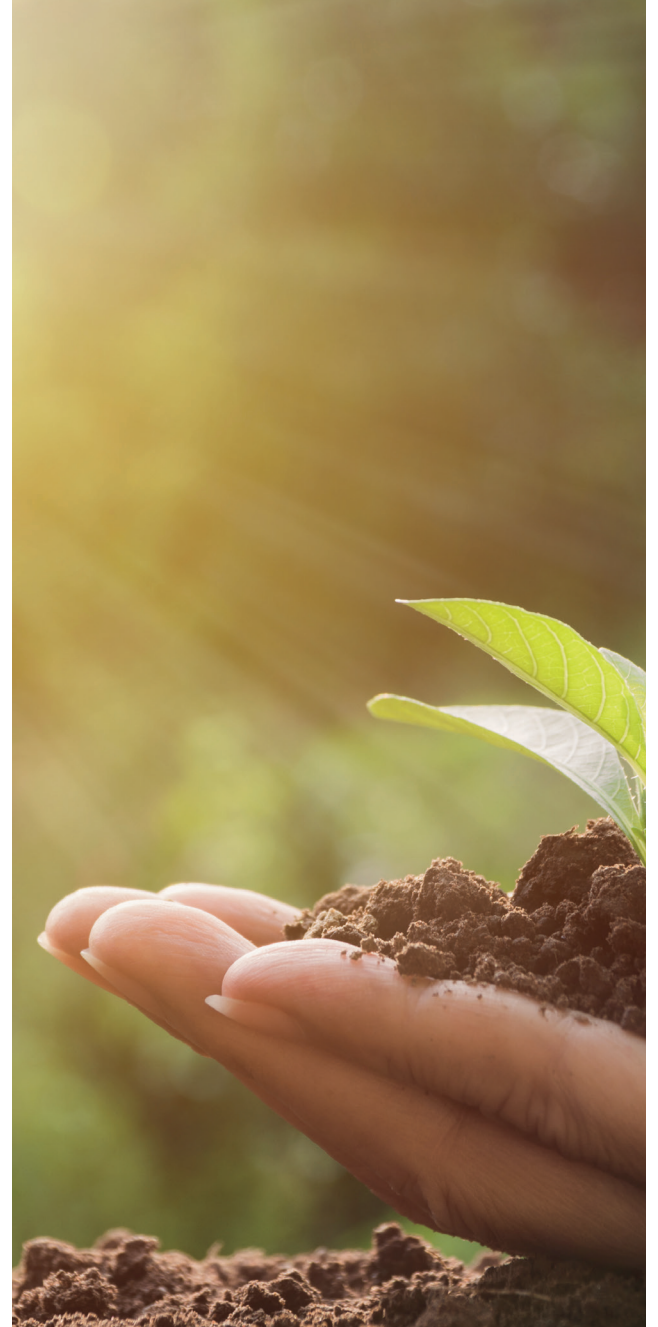
Sürdürülebilir tarımın ilkeleri;

- Toprakta geriye dönüşü olmayan değişimlerin (erozyon vs) tamamen önlenmesi,
- Tarım esnasında yapılan sulama gibi işlemlerin aşırı kaynak tüketimine engel olması,
- Tarım faaliyetlerinin ekolojik dengeye katkı sağlayabilmesi,
- Üretilen ürünlerin sağlığa yararlı olması,
- Çevredeki ekosistemin, hayvan ve bitki faunasının kötü engellenmesinin önüne geçilmesi olarak özetlenebilir.

Dünya nüfusuna baktığımızda katlanarak artış gösterdiğini görüyoruz. Artışın en önemli sorunu bildiğimiz gibi ciddi bir besin ihtiyacı yaratması. Bu besin ihtiyacını şu an endüstriyel kuruluşlar karşılıyor. Endüstriyel tarımın en büyük amacı günümüzde ve gelecek yıllarda herkesin temel ihtiyaçlarına erişiminin sağlanabilmesidir. Fakat diğer yandan çevreye büyük zarar veren endüstriyel kuruluşları tarım arazilerinin günden güne yok olmasına sebep olabiliyor.

Peki ne yapmalı, nasıl yapmalı?

Öncelikle biliyoruz ki sürdürülebilir tarım hayal değil, sadece alışması süre alacak. Devletlerin, hükümetlerin bu konuda yatırım yapması hibe destekler vermesi gerekiyor. Bu konudaki kalkınma ancak bu şekilde sağlanır. Yeni nesillerin toprak ve tarım bilinciyle yetişmesi, kente göçün azaltılması için nesillerin teşvik edilmesi gerekiyor. Bunun sonucunda sürdürülebilir



tarım için ilk adım olan insan kaynağı sağlanabilir.

Sürdürülebilir tarım bölgesel ve küresel çapta gıda ihtiyacını karşılar, bol ve sık hasat imkanı olduğu için gıdaya erişim sorununu ortadan kaldırabilir. Toprağın verimli hale gelmesiyle yıllar boyunca kullanılacak verimli topraklar artırılabilir. Küçük tarım alanlarında maksimum verimler sağlanabilir (örneğin Hollanda'da küçük sera alanlarında birden çok ürün yetiştirilmesi gibi). Ayrıca sürdürülebilir tarım, istihdam sağlanarak işsizlik seviyesinin azalmasına katkıda bulunur ve tarımsal üretimdeki doğru uygulamalar, küresel iklim değişikliği



**Bize kendinizden, konumunuzdan ve özgeçmişinizden bahsedebilir misiniz?**

Menemen doğumlu göçmen asıllı bir ailenin 2. çocuğuyum. Lise mezunuyum ve evliyim. Üniversite mezunu bir oğlum, bir kızım ve dört torunum var. Ev hanımı olarak sürdürdüğüm hayatımı 2000 yılında KFC Gıda bünyesinde çalışmaya başlayarak değiştirdim. İşçi olarak girdiğim KFC Gıda'da 1 ay turşu bölümünde sonrasında ise 15 gün incir bölümünde işçi olarak çalıştım. Daha sonra kalite departmanına geçiş yaptım. 2002'de kayısı işletmesinde kalite elemanı olarak devam ettiğim işimde yükselerek 2003 yılında kalite ustası oldum. 2004 yılından itibaren kayısıya ek olarak incir işletmesinin kalite ustalığını da devraldım. KFC Gıda bu süreçte bana birçok noktada kendimi geliştirme imkanı sağladı. KFC'de gerek çalışarak gerek aldığım eğitimlerle kendimi geliştirdim ve farklı bakış açıları kazandım.

**KFC Gıda'daki göreviniz hakkında bilgi verebilir misiniz?**

Görevimden bahsedecek olursak incir ve kayısı ham maddesinden başlayarak son ürüne kadar proses aşamalarını adım adım kontrol etmek, kalite ekibimi doğru, etkin ve en verimli olacak şekilde yönlendirmektir. Ürünlerimizin gıda güvenliğine uygun bir şekilde üretilmesini sağlamak, tüketiciyi memnun ve mutlu etmektir. Bu konuda verimli ve aktif rehberlik yaptığıma inanıyorum.

**KFC Gıda sizin için ne anlam ifade ediyor?**

İnanmayacaksınız ama KFC Gıda'yı ben hep ikinci evim olarak görüyorum. Burası benim kendi fabrikam, evim, okulum oldu. Ben burada çalışırken kendi işimi yapıyormuş gibiyim. Bugünün işini yarına bırakmaz her işin sorunsuzca devam edebilmesi için çabalarım. Evet tabii ki zor anlarımız oluyor, her iş yerinde olduğu gibi. Bu da işimizin bir parçası. Her zorluk bize tecrübe kazandırıyor ve bizi daha güçlü kılıyor. Ayrıca KFC Gıda'nın ilçemize iş güvencesi açısından çok katkısı olduğuna inanıyorum. Çünkü burası ilçemizin öğrencisine, kadınına ve erkeğine iş imkanı sağlıyor.



Tüm SSK ve kalite güvencesi ile çalışanlarını memnun ediyor. Burası benim ilk iş yerimdi son iş yerim olmasını diliyorum. Emekli olana kadar çalışmaya devam edeceğim. KFC Gıda ailesini seviyor ve benimsiyorum.

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

Yeni yerleri görmeyi, gezmeyi kitap okumayı, müzik dinlemeyi ve arkadaşlarım ile hoş sohbet etmeyi seviyorum. Ayrıca torunlarım ile vakit geçirmekten çok mutlu oluyorum. İş yerinde ne kadar disiplinli, otoriter bir duruş sergilesem de çevremdekiler sosyal hayatımda oldukça güler yüzlü ve sıcakkanlı olduğumu dile getirirler.

## MASA BAŞINDA BÜTÜNSEL RAHATLAMA.



Çağımızın en büyük sorunlarından biri hareketsizlik. Çalışma alanlarımızda uzun saatler boyunca yerimizde oturarak çalışıyoruz ya da çok kısa hareketler ile günümüzü geçiriyoruz. Bu nedenle fiziksel ve zihinsel olarak rahatlayamıyor, enerjimizi yönlendiremiyor, vücut olarak da hareketsizliğe alışıyoruz.

Evet biliyoruz vakit yok bir de spor mu yapacağım diyorsunuz ancak daha önceki sayılarımızda da bahsettiğimiz gibi mental sağlığın anahtarı yine dengeli bir yaşamdan geçiyor. Hele ki son yıllarda yaşanan pandemi nedeniyle tüm işlerimizi bilgisayar üzerinden halletmemiz ya da hareket alanlarımızın kısıtlanması bedenimizde çeşitli ağrılara sebep oluyor. Biz de bu nedenle vaktinizin olmadığı ve masa başında çalıştığınız zamanlarda vücudunuzu hareketsiz bırakmamak adına sizlere bütünsel bir rahatlama önerisi sunmak istedik.

**İlk adım:** İki ayağınız da yere tam basmalı. Vücut ağırlığı oturma kemiklerine eşit olarak dağıtılmalı. Bacaklarınız kalça genişliğinde açık olmalı.

Bu pozisyondayken ellerinizi dizlerinize koyun. Nefes alırken göğsünüzü karşıya doğru açın, dirseklerinizi geriye alarak kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın, mümkünse yukarı bakın; açılın. Nefes verirken sırtınızı kamburlaştırın, dirseklerinizi iki yana açarak kürek kemiklerinizi birbirinden uzaklaştırın, karnınıza doğru bakın; kapanın.

Bu esnada nefesinize ve bedeninize odaklanın. Nefes alış-verişleriniz sakın olmasına dikkat edin ve hareketi nefesinize uyumlandırın. Birkaç nefes bu açılıp kapanmayı yapın. Bu hareketleri yaparken kısa bir süreliğine de olsa gözlerinizi de ekrandan uzaklaştırmış, dinlendirmiş olursunuz. Daha sonraki adımda (hala tam olarak oturuyorsunuz) nefes alırken kollarınızı yukarı doğru kaldırın. Kollarınız kulaklarınızın hizasından yukarı doğru iyice uzasın; elleriniz aktif, parmak uçlarınız tavana gösterebilir. Bedeninizin üst kısmında taze nefese yer açın. Avuç

içlerinizi birleştirin. Nefesi verirken kalçanız sandalyeden kalkmayacak şekilde bir yana doğru eğilin, göğsünüz karşıyı gösterebilir. Nefes alırken tekrar ortaya gelin, verirken diğer tarafa doğru gidin.

**İkinci adım:** Omurganızı zorlamadan, omurganın düz olduğu şekilde iki ayağınız yere basar şekilde oturmalsınız. Bu pozisyondayken önce sağ ayağınızı yerden kaldırın ve bacağınız yere paralel olacak şekilde uzatın. Ayak parmaklarınızı kendinize doğru çevirin. İçinizden sayın (saymayı beşten başlatıp zamanla arttırabilirsiniz). Ardından dizinizi bükün ve sağ ayak bileğinizi sol dizinizin üzerine yerleştirin. Geniş açıda bir bacak bacak üstüne atma aslında. Sağ kaval kemiğiniz karşıyı gösterebilir. Yine içinizden sayın.

**Üçüncü adım:** Son olarak, sağ ayağınızı sol bacağınızın dışından yere doğru kaydırın, dizleriniz üst üste gelsin; daha kapalı bir açıda bacak bacak üstüne atmış olduk. Sağ ayağınızı sol bacağınızın arkasından dolamaya çalışın. Dilerseniz bu pozda da bacağınıza doğru kapanabilirsiniz. Ve bu üç poz da diğer bacağınız için de yapın.

Pozlarda kaç kaç kadar saydıysanız ya da kaç nefes beklediyseniz aynı süreyi bedeninizin sol tarafına da sağlayın.

Tüm bu hareketleri yaparken acele etmeden sakın nefeslerle birlikte ve kendinizi zorlamadan yapın. Sakin bir şekilde kalıp o ortamdan birkaç dakikalığına uzaklaştığınızda bile enerjinizin değiştiğini gözlemleyeceksiniz. Sadece buna gerçekten ilgi duyarak inanarak yapmanız gerekiyor aksi takdirde zihniniz doluyken bu hareketler zihniniz için iyileştirici olmayacaktır.

Kaynak: Live to Bloom



**SINIRLARIN KALKTIĞI NOKTA: SANAL GERÇEKLİK.**

Son yıllarda gerek oyun gerekse dizi film endüstrisinin iyice benimsemesiyle beraber virtual reality (VR) yani sanal gerçeklik terimi hayatımızdaki yerini genişletmeye başladı. Görsel ve yazılı medyada karşılaştığımız tüm örnekler sayesinde artık bu konuya dair hiçbir şey bilmesek bile sanal gerçeklik denildiğinde mutlaka kafamızda bir görüntü oluşuyor.

En basit tabiriyle sanal gerçeklik kişinin özel araçlar kullanarak, 3 boyutlu modellenmiş bir ortamın/dünyanın içine yerleşmesidir. Bu 3 boyutlu modelleme işlemi bilgisayarlarda yapılırken, kullanıcılar da ekranlı kask veya VR gözlük ismi verilen araçları kullanarak bu ortamlarla bağlantı kurabilmektedir.

Peki Sanal Gerçeklik nasıl ortaya çıktı?

İnsan olmanın en temel özelliklerinden bir tanesi merak etmek, araştırmak ve keşfetmek güdülerini bir arada kullanabilmesidir. Bu güdüler doğru yönlendiğinde kişinin üretkenliğini tetikler. Bu üretkenliğin bir ürünü ve aynı zamanda da katalizörü olan teknoloji ise her gün gelişmekte ve insanın anlam arayışına farklı alternatifler getirmektedir.

İşte bu alternatiflerin ilk adımı yani insanlığın sanal gerçeklik kavramıyla ilk tanışması Sensorama isimli makineyle oldu. 1962 yılında Morton Heilig tarafından geliştirilen Sensorama görme, işitme, koklama ve dokunma duyularına hitap ediyordu. Heilig tiyatro veya sinema gibi hem görsel hem de işitsel olarak nitelendirilebilecek sanatların tüm duyulara hitap edebilmesini ve seyircinin tam olarak kendisini izlediği şeye ait hissedebilmesini istiyordu. Tüm bunları gerçekleştirebilecek donanıma sahip olan Sensorama'nın kıymeti ne yazık ki anlaşılamadı ve finansal destek bulamadığı için rafa kaldırıldı.

Ancak ilerleyen yıllarda Sensorama'nın kendisi hayata geçemese de ortaya çıkardığı ana fikir hak ettiği değeri görüp karsımıza çok farklı formlarda çıkmaya başladı.

**Artırılmış Gerçeklik (AR) ve Karma Gerçeklik (Mixed Reality)**

Sanal gerçeklikten söz ederken mutlaka değinilmesi gereken iki konu ise AR ve Mixed Reality kavramları.

Artırılmış gerçeklik (Augmented Reality/AR) gerçek dünyada yani çevremizde algıladığımız fiziksel unsurlara sanal eklentiler entegre edilmesiyle ortaya çıkıyor. Sanal bir dünya oluşturmak yerine mevcut içinde yaşadığımız dünyaya sanal veriler ekleniyor olması da sanal gerçeklik ve artırılmış gerçekliği birbirinden ayırıyor. Kullanılan yazılım ve donanımlar sayesinde bilgisayar kaynaklı ses, video ve görüntüler gerçek dünya üzerine sanal veriler olarak eklenerek zenginleştirme yapıyor.

Diğer bir yan kavram olan karma gerçeklik ise sanal ve gerçek dünyanın bir araya getirildiği gerçek zamanlı bir deneyim olarak tanımlanıyor. Aslında tanım olarak artırılmış gerçeklikle benzerlik gösteriyor, çünkü yine gerçek dünyaya sanal veri eklemesi var.

Fakat bu ikisini ayıran en önemli nokta artırılmış gerçekliğin aksine karma gerçeklikte mevcut sanal dünyayla gerçek zamanlı olarak etkileşime geçilebiliyor olması. Tüm dünyada ilgiyle takip edilen Black üzerinden akıllı eviniz ile ilgili her komutu yönetebildiğiniz ya da bulunduğunuz bir toplantıda bulunan 2-3 katılımcının hologram olarak ortama dahil edilmesi gibi örnekler gelecekte yaşanabilecek karma gerçeklik olgusunun ve geleceğin burada olduğunun işaretlerini veriyor.

Bugün belki de bizler okyanustan sadece bir damlayı incelemekteyiz ancak gelecekte dünyamız bu kavramlar etrafında şekillenecek gibi görünüyor. Bu noktada sorulacak soru: İnsanlık bu derin okyanusun en dip noktasına inmeye ve karşılaşacakları ile yüzleşmeye hazır mı?

## DÜNYANIN SORUNU, HEPİMİZİN SORUNU: YOKSULLUK

Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerinin ilki olan “Yoksulluğa Son” kavramı, ortadan kaldırılması gereken, insanlığın en büyük sorunlarında biri. 1990 ile 2015 yılları arasında aşırı yoksulluk içinde yaşayan insanların sayısı dünya çapında azalsa da hala çok fazla sayıda insan temel ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çekiyor.

Bugüne bakıldığında ise dünya genelinde 800 milyondan fazla insanın yeterli gıda, temiz içme suyu ve sıhhi koşullara erişimi bulunmuyor.

Geçtiğimiz 20 yılda, Çin ve Hindistan gibi ülkelerdeki hızlı ekonomik büyüme milyonlarca insanı yoksulluktan kurtarmıştır ancak dengesiz gelir dağılımlarına da yol açmıştır. Öyle ki günümüzde dünyanın en zengin ülkelerinde toplam 30 milyon çocuk yoksulluk içinde büyüyor.

“Yoksulluğa Son” amacı kapsamında 7 hedef bulunmaktadır.

- 2030’a kadar günlük 1,25 dolardan daha az gelirle yaşayanlar olarak tanımlanan aşırı yoksulluğu her yerde ve herkes için ortadan kaldırılması.
- 2030’a kadar, ulusal tanımlara göre tüm boyutlarıyla yoksulluk içindeki her yaştan erkek, kadın ve çocuk oranını en az yarıya indirmek.
- Ulusal koşullara uygun sosyal koruma sistemleri ve önlemlerini, asgari güvenceleri de içerecek biçimde, herkes için uygulamaya koymak ve 2030 yılına kadar, yoksul ve kırılgan kesimin büyük ölçüde kapsanmasını sağlamak.
- 2030 yılına kadar, başta yoksul ve kırılgan durumdakiler olmak üzere tüm erkek ve kadınların ekonomik kaynaklar, temel hizmetler, toprak ve diğer mülk türleri üzerinde mülkiyet ve idare, miras, doğal kaynaklar, uygun yeni teknolojiler ve mikrofinansı da kapsayan mali hizmetlere erişimde eşit haklara sahip olmalarını sağlamak.
- 2030 yılına kadar, yoksul ve kırılgan durumda olanlara dayanıklılık kazandırmak ve iklimle ilgili aşırı olaylara ve diğer ekonomik, sosyal ve çevresel şoklara ve afetlere maruz kalma olasılıklarını ve kırılganlıklarını azaltmak.
- Özellikle en az gelişmiş ülkeler olmak üzere, geliştirmekte olan ülkelerin yoksulluğu bütün boyutlarıyla sona erdirmek adına programlar ve politikalar uygulayabilmeleri için onlara yeterli ve öngörülebilir araçlar sunmak amacıyla, geliştirilmiş kalkınma iş birliği aracılığıyla, çeşitli kaynaklardan kaynakların yönlendirilmesinin büyük ölçüde sağlanması.
- Yoksulluğun ortadan kaldırılmasına yönelik eylemlere yapılan hızlandırılmış yatırımları desteklemek için ulusal, bölgesel ve uluslararası düzeylerde, yoksulların lehine ve toplumsal cinsiyet eşitliğine duyarlı kalkınma stratejilerine dayalı sağlam politika altyapılarının oluşturulması.



“Yoksulluğa Son” başlığı altındaki kalkınma hedefleri aşırı yoksulluğun sona erdirilmesini, yoksulluğun en az %50 azaltılmasını, sosyal koruma sistemlerinin hayata geçirilmesini, mülkiyet, temel hizmetler, teknoloji ve ekonomik kaynaklara eşit erişim hakkını, çevresel, ekonomik ve sosyal afetlere karşı dayanıklılık oluşturulmasını, yoksulluğu sona erdirmeye amaçlı politikaların uygulanması için kaynakların harekete geçirilmesini, yoksul yanlısı ve toplumsal cinsiyete duyarlı politika çerçevelerinin oluşturulmasını kapsıyor.

İşletmeler ne yapabilir?

İşletmeler ekonomik büyümenin en temel yapı taşı olarak yoksulluğu azaltmakta büyük bir rol üstleniyor. Bu kapsamda işletmeler, yoksullar için ekonomik fırsatları destekleyebilir, bulunduğu bölgedeki yerel halk için iş olanakları sağlayabilir. Kadın istihdamını artırabilir ve ücret politikalarını buna göre belirleyebilir.

Yoksullukla mücadelenin işletmeler açısından da faydaları vardır. İşletmelerin büyümesi ve gelişmesi için barışçıl ve istikrarlı çalışma ortamlarına; eğitimli, sağlıklı ve üretken bir iş gücüne ve mal ve hizmetler için talebe ihtiyacı vardır. Yoksulluk bu çerçevede şirketler için engel oluşturmaktadır.

Peki bireyler bu sorumluluğun neresinde?

Aşırı yoksulluğu Dünya genelinde sona erdirmek için 20 yıl içinde her yıl yaklaşık 175 milyar ABD Doları harcanması gerekiyor. Bu miktar zengin ülkelerin toplam gelirlerinin yüzde birinin de altında bir seviyede. Bu nedenle karar vericileri harekete geçirmek bireylerin sorumluluğundadır. Toplumu bu konuda bilinçlendirebilir. Çünkü biliyoruz ki artan eşitsizlikler ekonomik gelişmeyi engelliyor ve toplumsal uyumu zedeliyor. Siyasi ve sosyal gerginliği artırıyor, çatışmaları tetikliyor. Bu nedenle birey olarak sorumluluklarımızdan kaçınmadan dünyanın daha iyi bir yer olması için çabalamalıyız.





# 17

YEMEK TARİFİ

## ELMALI VIŞNELİ MAŞ PİYAZI

Yaz yaklaşırken hepimiz daha hafif, zeytinyağlı yemeklere yöneliriz. Ramazan Ayı'nın ardından beslenme biçimi değişikliğine uğrayan vücudumuzu yavaş yavaş yemeklere adapte etmek için az yağlı ürünler tercih edilmelidir. İşte tam da bu yüzden sizlere çok pratik ve hafif bir yaz salatası tarifiyle geldik.

**Haydi başlayalım!**

### Malzemeler

- 1 su bardağı maş fasulyesi
- 1 avuç doğranmış ceviz
- 1 avuç Sunny Fruit kuru vişne
- 1 tutam kıyılmış maydanoz
- 1 adet küp küp doğranmış yeşil elma
- 3 dal kıyılmış taze soğan
- 1 tutam tuz
- Yarım limonun suyu
- Yarım çay bardağı kadar zeytinyağı (daha az da kullanabilirsiniz)

### Yapılışı

Öncelikle yeşil elmaları kararmaması için biraz limon suyu ile ovalayın. 1 su bardağı maş fasulyesini haşlayın ve süzün. Ardından süzülen maş fasulyesinin içerisine cevizi, kuru vişneyi, maydanozu, soğanı ve elmayı ekleyip harmanlayın. Son olarak tuzu, limonu ve zeytinyağını ayrı bir yerde hazırlayın ve karışımın üzerine ekleyip son kez karıştırın.

**Afiyet olsun!**

Görsel Kaynak: gzt.com



REHBER

## İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

### Konser

Yaşlı Amca / 6 Mayıs 2022 / Ooze Venue  
Cem Adrian / 11 Mayıs 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava T.  
Farid Farjad Eserleri / 12 Mayıs 2022 / Bornova Açık hava T.  
Zakkum / 13 Mayıs 2022 / Ooze Venue  
Candan Erçetin / 14 Mayıs 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava T.  
Oscar and The Wolf / 26 Mayıs 2022 / İzmir Arena  
Kalben / 28 Mayıs 2022 / Ooze Venue  
Teoman / 28 Mayıs 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava T.  
Mabel Matiz / 31 Mayıs 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava T.

### Tiyatro



İkinin Biri / 1 Mayıs 2022 / İzmir Sahne Tozu Tiyatrosu  
Kemal Ayça / 6 Mayıs 2022 / İzmir Performance Hall  
Plastik Aşklar / 7 Mayıs 2022 / İzmir Narlıdere AKM  
Yasemin Sakallıoğlu "Doğru Koca Nasıl Seçilir" / 10 Mayıs 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava T.  
Korkuyu Beklerken / 11 Mayıs 2022 / İzmir Nazım Hikmet Kültür Merkezi  
Dönüşüm / 12 Mayıs 2022 / İzmir Nazım Hikmet Kültür Merkezi  
Dönme Dolap / 14 Mayıs 2022 / İzmir A.K.M Yunus E.  
Burda Olan Burda Kalır – Can Yılmaz & Zafer Algöz / 14 Mayıs 2022 / Bostanlı Suat Taşer T.  
Seninle Evlenir Miyim? / 15 Mayıs 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
Shirley Valentine / 16 Mayıs 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
Harem Kabare / 17 Mayıs 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava T.  
Anadolu Ateşi / 25 Mayıs 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava T.  
Tolga Çevik – Tolgshow / 26 Mayıs 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava T.  
Suit – Dügün Düdü Bugün Bugün / 29 Mayıs 2022 / İzmir A.K.M Yunus E.

### Festival & Etkinlik

Shirin Neshat – Land Of Dreams Sergisi / 22 Mayıs'a kadar / Dirimart Sanat Galerisi









[www.kfc.com.tr](http://www.kfc.com.tr)

