



bu  
sayıda

TRIZ İLE PATENT ETRAFINDAN DOLANMA VE YENİ PATENT ALMA TEKNİKLERİ EĞİTİMİ GERÇEKLEŞTİ • 26 - 29 TEMMUZ TARİHLERİ ARASINDA ALMANYA BIOFACH FUARI'NDAYIZ! • İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ NEDENİYLE KUŞLAR ÜÇ HAFTA ERKEN YUMURTLUYOR • TAZMANYA, DÜNYANIN ÜÇÜNCÜ KARBON NEGATİF ÜLKESİ OLDU • KAİZEN PROJELERİNİ TAMAMLAYAN KİŞİLERE ÖDÜLLERİ VERİLDİ • KFC GIDA IDEATHON ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİ • SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KOMİTESİ'NE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ELÇİSİ EKLENDİ • ZAMANINDA TÜKET, ZAMANINDA KORU, HASTALIKLARA MARUZ KALMA • ALI NALBANT İLE SÖYLEŞİ • ATFEDİLEN SORUMLULUKLAR: ZİHİNSEL YÜK • OYUNLAŞTIRABİLDİKLERİMİZDEN MİSİNİZ? • ERİŞİLEBİLİR VE TEMİZ ENERJİ • SUNNY FRUIT KURU ÇİLEKLİ MAGNOLIA • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

## Hasat Zamanı dergisinin Haziran sayısı yayında!

Yazın ilk Hasat Zamanı geldi! Haziran ayında dergimizde bitkilerde kullanılan hormonların insan sağlığına etkisini, zihinsel yük kavramının hayatımızı nasıl etkilediğini, temiz enerji kavramını ve yaza yakışacak hafif bir sütlü tatlı olan Kuru Çilekli Magnolia tarifini bulabilirsiniz. Ayrıca yaz ruhunu hissetmenizi sağlayacak etkinlikler de bu sayıda sizi bekliyor.

Keyifli okumalar!

## İçindekiler

|    |                                                                                        |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1  | TRIZ İLE PATENT ETRAFINDAN DOLANMA VE YENİ PATENT ALMA TEKNİKLERİ EĞİTİMİ GERÇEKLEŞTİ. | 3  |
|    | KURUM HABERİ                                                                           |    |
| 2  | 26 - 29 TEMMUZ TARİHLERİ ARASINDA ALMANYA BIOFACH FUARI'NDAYIZ!                        | 3  |
|    | KURUM HABERİ                                                                           |    |
| 3  | İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ NEDENİYLE KUŞLAR ÜÇ HAFTA ERKEN YUMURTLUYOR.                         | 4  |
|    | GÜNCEL HABERLER                                                                        |    |
| 4  | TAZMANYA, DÜNYANIN ÜÇÜNCÜ KARBON NEGATİF ÜLKESİ OLDU.                                  | 4  |
|    | GÜNCEL HABERLER                                                                        |    |
| 5  | KAİZEN PROJELERİNİ TAMAMLAYAN KİŞİLERE ÖDÜLLERİ VERİLDİ.                               | 5  |
|    | İNOVASYON KÖŞESİ                                                                       |    |
| 6  | KFC GIDA IDEATHON ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİ.                                               | 5  |
|    | İNOVASYON KÖŞESİ                                                                       |    |
| 7  | SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KOMİTESİ'NE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ELÇİSİ EKLENDİ.                        | 6  |
|    | SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ                                                               |    |
| 8  | ZAMANINDA TÜKET, ZAMANINDA KORU, HASTALIKLARA MARUZ KALMA                              | 7  |
|    | TOPRAK                                                                                 |    |
| 9  | ALİ NALBANT İLE SÖYLEŞİ                                                                | 8  |
|    | BİRİM RÖPORTAJI                                                                        |    |
| 10 | ATFEDİLEN SORUMLULUKLAR: ZİHİNSEL YÜK                                                  | 10 |
|    | SAGLIK                                                                                 |    |
| 11 | OYUNLAŞTIRABİLDİKLERİMİZDEN MİSİNİZ?                                                   | 11 |
|    | BİLİM & TEKNOLOJİ                                                                      |    |
| 12 | ERİŞİLEBİLİR VE TEMİZ ENERJİ                                                           | 12 |
|    | SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK                                                                      |    |
| 13 | SUNNY FRUIT KURU ÇİLEKLİ MAGNOLIA                                                      | 13 |
|    | YEMEK TARIFI                                                                           |    |
| 14 | İZMİR'DE BU AY NELER VAR?                                                              | 14 |
|    | REHBER                                                                                 |    |





# 1

## KURUM HABERİ

### TRIZ İLE PATENT ETRAFINDAN DOLANMA VE YENİ PATENT ALMA TEKNİKLERİ EĞİTİMİ GERÇEKLEŞTİ.

KFC Gıda bünyesinde 27-28 Nisan 2022 tarihlerinde, TRIZ metodunun temel prensiplerinin aktarıldığı eğitim, Ar-Ge Departmanımızdan Damla Öykü Şahin, Sinem Üney Çam, Gamze Çakıtlı ve Kalite Departmanımızdan Elif Şengül'ün katılımıyla gerçekleşti. Sistematik bir problem çözme aracı olan TRIZ, süreç iyileştirme, yeni ürün geliştirme, diğer buluşçuların patentlerini kırma vb. gibi birçok amaçla kullanılıyor. Global çapta şirketlerin kullandığı bu metodu KFC Gıda bünyesinde gerçekleştirmek için bu eğitimi alan çalışanlarımız, mevcut patentlerimiz için de bu metodolojiyi kullanma kararı aldı.



# 2

## KURUM HABERİ

### 26 - 29 TEMMUZ TARİHLERİ ARASINDA ALMANYA BIOFACH FUARI'NDAYIZ!

Dünyanın en büyük organik gıda fuarı Biofach, pandemi sonrasında ilk kez düzenleniyor. 26-29 Temmuz 2022 tarihleri arasında Almanya'nın Nürnberg şehrinde düzenlenecek olan fuarda, Sunny Fruit standımız ve ürünlerimizle yer alacağız.





# 3

GÜNCEL HABERLER

## İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ NEDENİYLE KUŞLAR ÜÇ HAFTA ERKEN YUMURTLUYOR.

Oxford Üniversitesi'nin 75 yıldır süren ve 40 kuşak boyunca Baştankara kuşunun incelendiği araştırma son yıllarda çarpıcı bir gerçeği gösterdi. İklim değişikliğinin yıllar boyunca artarak devam etmesi nedeniyle artık bu kuş ailesi, eski nesillerine nazaran üç hafta daha erken yumurtluyor. Dünyanın en uzun süren hayvan takibi araştırmalarından birine ev sahipliği yapan üniversite, kuşların tüm gıda zincirinin (besin kaynağı olan tırtıllar vb.) erken döneme kaymasının bir sonucu olarak araştırmayı açıkladı.



# 4

GÜNCEL HABERLER

## TAZMANYA, DÜNYANIN ÜÇÜNCÜ KARBON NEGATİF ÜLKESİ OLDU.

Tazmania, Güney Afrika'da yer alan Surinam ve Güney Asya'da yer alan Butan'dan sonra dünyanın üçüncü karbon negatif ülkesi oldu. Dünyada açığa çıkan ve atmosfere salınan karbonun geri emilim yoluyla daha fazlasının çekilmesi anlamına gelen karbon negatifte en önemli olgu yeşil alanların ve ormanların fazla olması ve tabii ki ülkelerin politikaları.



5

İNOVASYON KÖŞESİ

## KAİZEN PROJELERİNİ TAMAMLAYAN KİŞİLERE ÖDÜLLERİ VERİLDİ.

KFC Gıda İnovasyon Komitesi, 2022 yılı Mart ayından itibaren Kaizen ödülleri sahiplerine takdim ediyor. Kaizen ödülleri tamamlayıp KFC Gıda Çantası almaya hak kazanan çalışanlarımız ve fikirleri şöyle:

- **Necle Zümbül:** Kesme odasındaki makinelerin herhangi bir arıza durumunda kapılar sökülmeden çıkabilmesi için kapı yerine şerit perde yapılması. Bu sayede gerçekleşen zaman kayıplarının önlenmesi, ayrıca kapıların zarar görmesinden kaynaklı maliyet kaybının önüne geçilmesi.
- **Büşra Aydemir:** Pet hattında yapılan kutulama işlemlerinde kullanılan konveyör bandın çalışanların boyuna göre ayarlanabilmesi ile çalışma alanının ergonomik hale getirilmesi.
- **Esra Balcı Bakırcıoğlu:** Besleme havuzlarındaki salamurla çıkış kapaklarına süzgeç takılarak, ürünlerin yere dökülmesinin engellenmesi.
- **Sevim Duru:** Elevatörlerin altındaki tepsilere delikler açılarak, suyun süzülmesinin sağlanması ve tepside biriken ürünlerin yere düşmesinin engellenmesi.
- **Rivayet Bilgiç:** Havuz vanalarının darbe alarak açılması engellemek için, vanaların etrafına koruma olarak parçalar takılması.



6

İNOVASYON KÖŞESİ

## KFC GIDA IDEATHON ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİ.

Kasım 2021'den itibaren çalışmaları İnovasyon Komitemiz tarafından yürütülen KFC Gıda Ideathon etkinliği 21-22 Mayıs tarihlerinde online olarak gerçekleşti. Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinden katılan öğrenciler 36 saat boyunca mentorleri aracılığıyla fikirlerini şekillendirdi, çeşitli ücretsiz eğitimler alarak kendilerini geliştirdi ve sunumlarını yaptı. Birçok dijitalleşme fikrinin yarıştığı etkinliğimiz için jüriler değerlendirmelerini gerçekleştirip kazanan takımı ödüllendirecek.







**SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK**  
komitesi

7

**SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ**

## **SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KOMİTESİ'NE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ELÇİSİ EKLENDİ.**

KFC Gıda bünyesinde görev alan ve çalışmalarını sürdüren Sürdürülebilirlik Komitesi'ne Sürdürülebilirlik Elçisi eklendi. İnovasyon Komitesi'nin "Bir Fikrim Var" kutusuna sürdürülebilirlik konulu bir fikir atan Safiye Nur Berk Avcı'nın fikri çok beğenildi ve komitemize dahil oldu. Güzel fikri için Safiye Nur Berk Avcı'ya teşekkür ediyor, yeni dönemde yapacağımız çalışmalarda kendisini ekibimizde görmekten mutluluk duyuyoruz.



**HASAT**  
Zamanı



## ZAMANINDA TÜKET, ZAMANINDA KORU, HASTALIKLARA MARUZ KALMA



Dünya üzerindeki nüfus artışında yaşanan en büyük eksiklik açık ara fark ile gıdada yaşanıyor. Nüfus artışı ile gıda üretimini dengelemek için kullanılan büyüme hormonları bitkiyi çabuk olgunlaştırıyor. Peki bu hormonların insanlar üzerindeki etkisi nedir?

Günümüzde ne yazık ki tüketilen gıdaların üretiminde sağlığımız için zararlı kimyasallar kullanılıyor. Bu kimyasallar hayatımıza 1980'li yıllarda girdi. Yıllar içerisinde hormon bilinci oluşsa da organik ürün fiyatlarının yüksekliği kişileri yine konvansiyonel ürünlere yönlendiriyor.

Bitkilerde büyümeyi ve gelişmeyi düzenleyen, düşük yoğunlukta dahi etkili olabilen organik madde olarak tanımlanan hormonlar verimliliği artırmak için bilinçsizce kullanıldığında vücutlarımızdaki hormon dengesini ve bağışıklık sistemini bozabiliyor. Ayrıca vücutta şişme, yağlanma ve hücreleri zayıflatma gibi etkileri olan hormonların korkutucu kısmı ise hücrelerimize mutasyon geçirebilecek güce sahip olması. Özellikle zamansız yetiştirilen ürünlerde çok fazla uygulanan hormonlar Türkiye'de özellikle domates, patlıcan, patates, kabak, salatalık, üzüm, elma, çilek, kavun, buğday, arpa, yulaf, çavdarda görülüyor.

Hormonların tümüyle zararlı olduğu söylenemez. Aslında bazı hormonlar bitki bünyesinde olağan olarak bulunurlar. Zamanında ve gerektiği kadar kullanıldığında insan sağlığı için bir risk oluşturmayan hormonlar doğru uygulamalarla kullanılırsa daha kaliteli ve daha fazla ürün elde edilebilir. Asıl dikkat edilmesi gereken

hormon kullanımının bilinçli yapılması, Tarım Bakanlığı teknik elemanları ve bu konuda uzman kişilerle iş birliği içinde olunmasıdır.

### Peki hormon fazlası olanı nasıl anlayacağız ve ne yapacağız?

Tezgahlarda alışveriş yaparken dikkat etmemiz gereken konu ilginç şekillere sahip ürünlerden ve fabrika üretimi gibi hepsinin aynı boyutlarda olduğu ürünlerden uzak durmak. Doğal üretimlerde de şekil bozuklukları olabiliyor ancak görüntüde büyük farklılıklar olan ürünleri satın almaktan çekinmeliyiz. Hormon kullanılarak üretilmiş bitkilerden bir defa alındığında sağlığımız bozulmuyor ama sürekli kullanımlarda vücutta biriken hormon insan fizyolojisini etkiliyor. Başta kanser olmak üzere çeşitli alerjik hastalıklara ve sinir sisteminde bozukluklara sebep olabiliyor.

Çözümü ise aslında çok basit. Sebze meyveleri seçerken yukarıdaki kriterleri göz önünde bulundurmak ve her şeyi zamanında yemek. Turfanda üretilip de hormon uygulanmayan hiçbir sebze ve meyve yok. O nedenle 1980 öncesindeki gibi beslenmek, her meyve ve sebzeyi zamanında tüketmek ve diğer mevsimlerde de tüketmek istiyorsak onu usulüne uygun olarak saklamak, dondurmamak ve kurutmak gerekiyor. Tıpkı yazdan yapılan domates sosları, salçalar ve balkonlarda kurutulan patlıcanlar, biberler gibi...



## ALİ NALBANT İLE SÖYLEŞİ

**Bize kendinizden, konumunuzdan ve özgeçmişinizden bahsedermisiniz?**

Merhaba ben Ali Nalbant. Kendimi tanıtmaya başlamadan önce 3. yılımı tamamladığım firmamızda böyle samimi bir platformda yer alabilmenin mutluluğu içerisindeyim.

Ege Üniversitesi Biyoloji Bölümü Temel ve Endüstriyel Mikrobiyoloji Anabilim Dalı Lisans programından 2018 yılında mezun oldum. Bu bölümü tercih etmemdeki amaç, gözle görülemeyen canlılar hakkında bilgiler edinmek ve ilgi duyduğum bu alanda uzmanlaşmaktı. Lisans öğrenimim boyunca Anaerobik Bakteriyoloji Laboratuvarında gönüllü olarak görev aldım. Bu süre zarfında bir grup öğrenci ve asistanlarla birlikte yürüttüğümüz projelerde takım oyuncusu olma yetisinin ne derece önemli olduğunu gözlemleme fırsatım oldu. Ayrıca üniversite eğitimim boyunca katıldığım topluluklarda sosyal becerilerimi geliştirme şansını yakaladım. Bu sayede çalışma ortamlarına kolay adapte olduğumu düşünüyorum.

Lisans eğitimini aldığım mikrobiyoloji bana dünyanın farklı bir boyutunu gözlemleme fırsatı sundu. Mikroorganizmalar insanlar tarafından genel olarak hastalık sebebi olarak biliniyor ancak tahmin edilemeyecek kadar büyüleyici bir çeşitliliğe sahip. Bu konuya ilgisi olanlar için dünya üzerinde görülmesi gereken müthiş olaylardan biri olan biyoluminesansı incelemelerini öneriyorum.

2018 yılında mikrobiyoloji alanında uzmanlaşmak istediğim için Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Temel ve Endüstriyel Mikrobiyoloji Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimime başladım. Eğitimime devam ederken eğitim/öğretim hayatımda öğrendiğim bilgileri endüstriyel bazda uygulayabileceğim ve tecrübesiyle kendimi geliştirme şansını yakalayabileceğimi hissettiğim KFC Gıda ile yollarımız kesişti. Yüksek lisans eğitimimi tamamlasam da firmamızın eğitime ve Ar-Ge bilincine verdiği önem sayesinde her geçen gün yeni bir bilgi öğrenmenin mutluluğu içerisinde çalışma hayatıma devam etmekteyim.



**KFC Gıda'daki göreviniz ve Ar-Ge departmanı hakkında bilgi verebilir misiniz?**

Firmamızın Ar-Ge departmanında Ar-Ge Sorumlusu pozisyonunda çalışmakta ve aynı zamanda 2021 yılından bu yana İnovasyon Komitesi Koordinatörü görevini üstlenmekteyim. Şirketimizin başlattığı yalın dönüşüm uygulamalarında edindiğim bilgiler ile firmamıza ve dolayısıyla kendi gelişime katkı sağlayacağını düşündüğüm iyileştirme çalışmalarında (Kaizen, A3, 5S vb.) yer almaya çalışıyorum. Ar-Ge departmanında Ar-Ge Sorumlusu olarak bilimsel ve teknolojik gelişmelerden faydalanarak sistematik bir şekilde yeni / inovatif ürün geliştirme, proje üretme ve yürütme ile birlikte proses / ürün iyileştirme veya maliyet düşürme gibi mevcutta üretilen ürünlerin iyileştirilmesine ilişkin faaliyetlerde görev almaktayım. Geliştirilen yeni ürünlerin laboratuvar ve pilot ölçekli üretimlerini gerçekleştirmenin yanı sıra pazarda mevcut ürünler ile kıyaslama analizlerini yapmak, Ar-Ge & Ür-Ge faaliyetleri kapsamında uygulamaya alınan tüm süreçleri patentlenebilir düzeyde incelemek görevlerim arasında yer almaktadır.



Ar-Ge departmanı olarak yeni ürün geliştirme, ürün iyileştirme gibi birçok Ar-Ge & Ür-Ge faaliyetlerinde satış, pazarlama, üretim ve kalite gibi birçok departman ile birlikte çalışmaktayız. Yeni ürün projelerinde öncelikle raf ömrü çalışmalarının takibini yaparak, sonuçları süreç içerisinde ilgili departmanlarımızla paylaşarak, akabinde yeni ürün spesifikasyonlarının oluşturulması konusunda kalite birimi ile beraber aktif olarak görev almaktayız.

Ar-Ge departmanımız firmamızın stratejilerine hizmet edecek şekilde veya stratejileri rehberliğinde ürün çeşitliliğini arttırmaya yönelik çalışmalarda rol alırken özellikle mevcut ürünlerin geliştirildiği Ür-Ge faaliyetlerinde de araştırmacı kimliği ile görev almaktadır. Ar-Ge departmanımızda, kongre, sempozyum gibi çeşitli uluslararası alanlara projelerimiz ile katılım sağlayarak bilimsel kazanımlar elde ediyor ve firmamızı temsil ediyoruz. Firmamız bu alandaki istikrarını 2019 yılında kuru meyve sektöründe ilk ve tek Ar-Ge Merkezi olarak taçlandırmıştır. Ar-Ge Merkezimiz 2020 ve 2021 yıllarına ait görev sorumluluklarını başarıyla tamamlamış ve 2022 yılında da aynı görev disipliniyle çalışmalarını sürdürmektedir.

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

KFC Gıda, mesleki kariyerimin ilk adımını attığım firma olduğu için ikinci bir yuva olarak tanımlayabilirim. Hayatımızın büyük bir zaman dilimini çalışma ortamında geçiriyoruz. Bu zaman zarfında bulunduğunuz çalışma ortamdaki refahınız sosyal yaşantınıza kadar birçok alanda sizi etkiliyor. Özellikle temel bilim alanında uzmanlaşmak isteyen bilim insanlarının genel olarak kariyer odağı üniversitede araştırma görevlisi veya öğretim üyesi olmaktır. Çünkü araştırmaya ve sürekli gelişime açık nitelikte bakış açısına sahip oldukları için çalışma alanlarını da bu çerçevede olmasını talep etmektedirler. Firmamızın benimsemiş olduğu değerler ile birlikte eğitime, bilime verdiği önem sayesinde endüstriyel alanda birçok projenin araştırılabilceğini ve aynı zamanda bir üniversite edasında eğitimin devam edebileceğini öğrendim. Bu nedenle 2019 yılında yeni bir mezun olarak kariyerime kuru meyve-sebze konusunda alanında uzman olan firmamızda görev aldığım için kendimi şanslı hissediyorum.

Firmamızda gerçekleştirilen projeler sayesinde mesleki bilgilerimizi artırarak farklı bakış açıları kazanma fırsatımız olduğunu düşünüyorum. Özellikle KFC Gıda İnovasyon Komitesi, Sürdürülebilirlik Komitesi ve KFC Gıda Akademi gibi yenilikçi misyonuyla uygulamaya aldığı çalışmalar ile çalışanlarının kişisel gelişimini ve motivasyonunu önemseyişini hissettiriyor. Firmamız, benimsemiş olduğu değerler doğrultusunda hareket ederek, yaşama ve çalışanlarına değer katıyor, katmaya da devam edecektir.

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

Müzikle olan bağımın biraz bahsetmek isterim. Lise zamanlarımda müziğe karşı olan tutkum beni bir enstrüman öğrenmeye kadar itti. İlk gitarımı ailem bana hediye etmişti ve kişiliğim gereği yeni bir şeyler araştırmak ve öğrenmek en sevdiğim etkinliklerden biri olduğu için herhangi bir kursa gitmeden kendim öğrenmek istemiştim. Bir ay geçmeden bir şarkıyı dinlemek yerine kendim çalabildiğimi keşfedince bir daha bu dostumu hiç yanımdan ayırmadım. Gerçekten benim her zaman en yakın arkadaşım oldu. Bunun yanında her sosyal insan gibi sevdiklerimle birlikte vakit geçirmek beni de çok mutlu ediyor. Öncelikle hayata karşı iyi ve faydalı bir insan olmayı başarıp üstüme düşen görevi yapmak için çabalıyorum. Çevremdeki insanlarla pozitif ilişki kurmayı ve negatif düşüncelerden uzak durmaya çalışan bir kişiliğe sahibim.

## ATFEDİLEN SORUMLULUKLAR:

## ZİHİNSEL YÜK



Dışarıdan bakıldığında hiçbir iş yapmıyor gibi düşünüp aslında yorgunsanız bu durumun bir sebebi var. O da zihinsel yükler.

Zihinsel yük (mental load) görünmeyen, sınırları olmayan ve sürekli işlerin tümü olarak tanımlanıyor. Somut olarak görülmeyen bu işler tüm gün zihnimizi ele geçirerek yorgun hissetmeye sebep olan sorumluluklardır. Genellikle kadınlarda, erkeklere oranla daha sık görülür. Bu yorgunluk kavramı evde, işte ve hatta tatilde bile hissedilebiliyor.

Yorgunluğun asıl çıkış noktası sorumlulukların fazla olması. Sorumlulukların fazla olması durumunda eylem öncesi, eylem sırası ve sonrasında sürekli olarak düşünceler yenilerini doğuruyor. Örnek vermek gerekirse işten çıkıp evinize giderken evde eksik bir şeyin olup olmadığını, trafiğin yoğunluğunu, evde yapmanız gereken işleri düşünürsünüz. Bu düşünceler o anda aktif çalışmıyorken sizin yorulmanıza sebep olan yüklerdir.

Kadınların bu konuda daha fazla yüke sahip olmasının nedeni ise genel olarak ihtiyaçları karşılama ve evin düzenini yönetme sorumluluğunu üstlenme olarak öngörülüyor. Ataerkil düzende kadınlar ev işlerini, çocuk ve aile sorumluluklarını istemeseler dahi üstleniyorlar. Zihinsel yükü artıran bu sorumluluklar kadınların kaygı, stres, depresyon ya da tükenmişlik gibi psikolojik zorluklarla mücadele etmesine sebep oluyor. Çalışan ya da çalışmayan bir kadın olmak ne yazık ki durumu değiştirmiyor.

Dünyanın en gelişmiş toplumlarında bile, cinsiyetçi normlar aşılamıyor. Son olarak İngiltere'de 8500 çift üzerinde yapılan bir araştırma, kadınların her hafta 16 saatlerini ev işlerine ayırdıklarını, erkekler için bu sürenin 6 saat olduğunu gösteriyor.

## Peki bu durumu nasıl aşıabiliriz?

İlk olarak zihinsel yükünüzü öğrenmeniz gerekiyor. Yani farkındalık oluşturmamız gerekiyor. Bu yükü tanıdıktan sonra bunu çözebilecek kişilere de tanıtmalısınız. Örneğin markete gidilmesi gerekiyorsa bu gitme eylemini siz gerçekleştirmesiniz bile zihninizde yer ediyorsa bunu partneriniz ile paylaşmalısınız.

Tabi ki bu sorumluluk atamak demek olmuyor. Burada ortak kararlar vererek genel yaşamınızdaki işlerin tamamen bölüşülmesi gerekiyor. Örneğin bahçe ya da balkon düzeninin sorumluluğunu birine devrediyorsanız bu eylemi düşünmenize ve söylemenize gerek kalmaz. Bu şekilde bir paylaşım yapabilirsiniz. Ve bu konuda kendinizi eksik hissetmeyi ve kendinize yüklenmeyi bir kenara bırakmanız gerekiyor. Hiç kimse mükemmel değildir.

Son olarak da sabırlı olun ve inatla bu düzeni oturtmaya çalışın. Çünkü içerisinde yaşadığımız toplum kadınların üzerine yüklenen görevlere ve erkeklere rol vermemeye odaklanıyor. Bu paylaşımlar yapılmadığında birçok kadın kronik yorgunluk, depresyon ve tükenmişlik ile başa çıkmaya çalışıyor.

Bu adımların sonrasında her bir bireyin kendine ayıracak alanlarının ve zamanlarının olması gerekiyor. Sizde yük oluşturmayacak sevdiğiniz bir aktiviteyi yapmak ya da hiçbir şey düşünmeden biraz soluklanmak, bir yürüyüş yapmak sizlere yüklerinizi azaltma konusunda yardımcı olacaktır.



## OYUNLAŞTIRABİLDİKLERİMİZDEN MİSİNİZ?

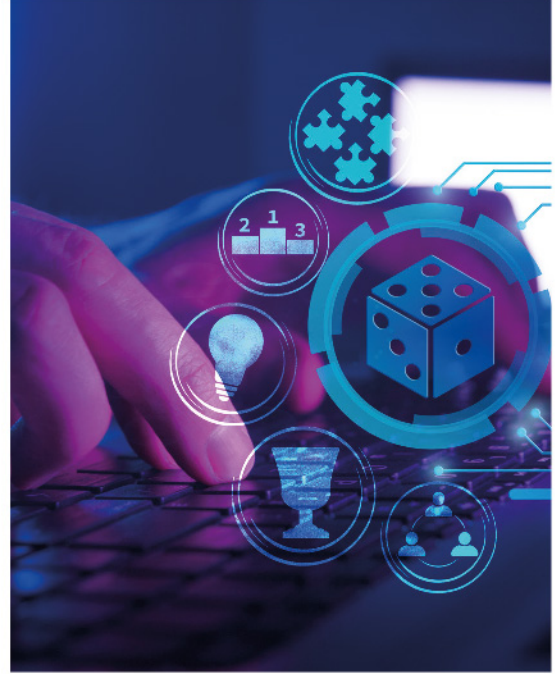
Son yıllarda dijitalleşme ile ilgili konularda sıkça ön plana çıkan kavramlardan biri gamefication yani oyunlaştırma. Aslında isminin içerisinde oyun olduğu için kafa karışıklığı yaratsa da oyunlaştırma bir oyun değil, oyunlarda kullanılan sistemlerin, rekabetin iş dünyası başta olmak üzere oyun dışı unsurlara dahil edilmesi ve etkileşim yaratmasıdır.

Yeni nesil iş anlayışı ve gelecek vaat eden oyunlaştırma, herhangi bir konuya karşı algıyı değiştirerek içsel bir tetikleme yaratır ve konuyu cazip hale getirir. İnsan motivasyonu üzerindeki etkisi fark edildiğinde daha da önemli bir hale gelen oyunlaştırma, içerisinde seviye, rütbe, ödül gibi motive edici ve rekabete yönlendirici unsurlar içeriyor. Bu sayede firmalar hedef kitlelerine daha hızlı ulaşıyor ve kullanıcı sayılarını artırıyor. Şirketler de bu oyunlaştırmayı; sorunları çözmek, faaliyetleri yürütmek, yenilik getirmek, müşterinin ilgisini çekmek amacıyla ürün ve hizmetlerine entegre ediyor.

Aslında oyunlaştırma geçmiş zamanlardan beri uygulanan bir uygulama olsa da günümüzde kullanım hızının artmasıyla daha fazla yol kat etmiştir. Türkiye’de ve dünyada pek çok çeşitli örneği bulunan oyunlaştırma, en fazla bankacılıkta, turizmde ve gıda şirketlerinde kullanılıyor. Şirketler uyguladıkları puan ve ödül sistemi ile müşterilerini ayrıcalıklı hissettirip marka ile güçlü bağlar oluşturuyor. Çünkü artık geleneksel motivasyon unsurlarının günümüz dünyasında geçerliliğinin azaldığı bir dijital çağdayız. İnsanlar artık konu ne olursa olsun yaratılan sistemin dışında kalıplar arıyor, eğlenmek, değer görmek ve hikaye istiyor.

Herhangi bir unsuru oyunlaştırmak, ona karşı olan algıyı değiştiriyor, içsel bir tetikleme yaratıyor. Ve böylece konuyu daha cazip hale getiriyor. Oyunlaştırma bir nevi zorunluluklarımızı zorunluluk olmaktan çıkarıyor ve onu bir eğlence bir motivasyon unsuru haline getiriyor.

Özellikle de internet çağı çocuklarının teknoloji ile ilişkisi arttıkça, geleneksel sistemleri yaratanların düşünsel yapısından da uzaklaşıyor ve günümüz dünyası artık bu yöntemleri içselleştiremiyor. Örnek vermek gerekirse Newzoo şirketinin 2013’te yaptığı araştırmasına göre dünya üzerinde 1.6 Milyar online oyuncu var. Ve insanlar haftanın en az 40 saatini oyun oynamaya harcıyor. Bu süre ise bir şeyleri satın alırken ya da onların ücretlerini öderken harcadığımız, çalıştığımız haftalık toplam zamana denk geliyor. Ve insanlar bunu isteyerek yapıyor. Oyunlar kişiye bir iş gibi değil boş vakitlerinde bir eğlence, hedef, aşması gereken bir engel olarak gözükmüyor.



## DÜNYADAN VE TÜRKİYE’DEN ÖRNEKLER

Çok eski yıllardan beri restoranlarda yapılan ayın elemanı uygulaması, bilinen en eski oyunlaştırma örneğidir. Bunun dışında Foursquare tarafından geliştirilen Swarm uygulamasında yer bildirimi yapan kişilere Mayor’luk, Sticker’lar ve Badge gibi ögeler verilmesi, kullanıcıların skor tablosunda üst sıralarda yer almak için arkadaşlarıyla yarışması bu konuya bir örnektir.

E- öğrenmenin en iyi örneklerinden biri olan Duolingo, oyunlaştırma öğelerini yoğun şekilde kullanan bir uygulama. Yabancı dil öğrenme eylemini eğlenceli bir şekilde sunuyor ve her çözülen sınav için size puanlar ve bonuslar veriyor.

Starbucks da oyunlaştırma öğelerini kullanan şirketlerden biri. O da mobil uygulamasında kahve satın alan kullanıcılara yıldızlar dağıtarak ücretsiz kahve imkanı sunuyor. Türkiye’den bir örnek ise Yemek Sepeti’ne ait. Yemek Sepeti 2017 yılında devreye aldığı ve lokasyon bazlı olarak derecelendirdiği “Muhtarlık Oyunu” ile semt bazlı alışverişlerde en çok puan toplayan kişilere muhtar rozeti veriyor. 100’den fazla görev bulunan oyunda kullanıcılar çeşitli rütbelerle derecelendiriliyor.

Bu gibi örnekler her geçen gün çevremizde çoğalmaya devam ediyor, çünkü artık insanlar kullandığı ürünler ile ilgili kendilerine motivasyon yaratacak alanları tercih ediyor.

## ERİŞİLEBİLİR VE TEMİZ ENERJİ

Sürdürülebilir kalkınma hedeflerinden biri olan erişilebilir ve temiz enerji kavramı, her gün sonu gelmeyecek bir şekilde kullandığımız, günlük yaşamımızda ne yazık ki pek de dikkat etmediğimiz bir konu. Enerji, modern ekonomilerin faaliyet gösterebilmesi için olmazsa olmaz bir öneme sahiptir. Ancak bunun yanı sıra enerji, toplam küresel sera gazı salınımının yaklaşık %60'ının kaynağıdır.

1990 ile 2010 yılları arasında elektriğe erişimi olan insan sayısı 1,7 milyar daha artmıştır. Dünya nüfusu arttıkça, ucuz enerjiye gösterilen talep de artmakta, fosil yakıtlara dayanan küresel ekonomi de iklim sistemimizde çok büyük değişiklikler yaratmaktadır.

Onlarca yıldır kullanılan fosil yakıtlar (kömür, petrol ve doğalgaz gibi) sera gazlarının artmasına sebep olmanın yanı sıra insan ve çevre için de tehdit oluşturmaya başladı. Bunun en büyük çözümü ise temiz enerjiye geçiş yapmak.

Temiz enerji kavramı, doğanın enerji kaynağı olarak kullanıldığı ve yüzde yüz yenilenebilir bir sistemdir. Örneğin suyun kullanıldığı hidro-elektrik kaynakları, rüzgarın kullanıldığı rüzgar tribünleri, güneşin kullanıldığı güneş panelleri vs. temiz ve yenilenebilir enerjiye örnektir.

Dünyada elektriğe erişimin kısıtlı olduğu bölgeler ucuz elektrik tercih ediyor. Fosil yakıtların kullanıldığı bu sistemler sadece bölgeye değil tüm dünyaya zarar vermeye devam ediyor. Buna rağmen dünya üzerinde her beş insandan birinin elektriğe erişimi yok.

Erişilebilir enerjiye herkesin kavuşması için güneş, rüzgar ve termal gibi temiz enerji kaynaklarına yatırım yapılması gerekiyor.

“Erişilebilir ve Temiz Enerji” amacı kapsamında 5 hedef bulunmaktadır.

- Modern enerjiye evrensel erişim
- Yenilenebilir enerjinin küresel payının artırılması
- Enerji verimliliğindeki iyileşmenin iki katına çıkarılması
- Temiz enerji araştırma, teknoloji ve yatırımlarına erişimin desteklenmesi
- Gelişmekte olan ülkelere yönelik enerji hizmetlerinin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi



## İşletmeler ne yapabilir?

İşletmeler bu konuda hidro-elektrik kaynaklarını kullanarak ve geliştirerek biyoenerji ve elektrik talebini yüzde yüz yenilenebilir kaynaklardan sağlayarak ekosistemi koruyabilir.

İşverenler iletişim teknolojilerinden yararlanmaya ağırlık vererek ulaşım ihtiyacı azaltabilir, araba ve uçak yerine daha az enerji gerektiren çözümler üzerinde durulabilir. Ayrıca şirketler karbon ayak izlerini düşürerek iklim değişikliği konusunda harekete geçebilir. Örneğin pandemi süreci bizlere bu durumu oldukça çarpıcı bir biçimde gösterdi ki seyahatlerimizi artık yerimizde oturduğumuz yerden, uzak bağlantılar ile çözebiliyoruz. Bu gibi çözümler geleceğimizi şekillendirebilmemiz için atabileceğimiz adımlardan belki de en basit ve en uygulanabilir olanı.

## Peki bireyler bu sorumluluğun neresinde?

Her bir sürdürülebilir kalkınma hedefi bireyin kendisi ve yakın çevresi ile başlıyor. Sonrasında yayılarak büyümeye devam ediyor. Bu kapsamda bizlerin yapabileceği en basit şeyler kullanılmayan elektrik aletlerinin fişlerden çekilmesi, bisiklet ya da toplu ulaşımın tercih edilmesi ve kısa mesafelerde yürünmesi olarak düşünülebilir. Evlerimizde bulunan eski tip ampuller yerine enerji kullanımı düşük LED ampul kullanımına geçilebilir.

Kış aylarında özellikle ısı kaybını önlemek için yalıtım çözümleri düşünülebilir. Ve tabi ki bu konu ile ilgili çocuklarımızı, çevremizi bilinçlendirmek bizim kolaylıkla yapabileceğimiz en önemli görevdir.





# 13

YEMEK TARİFİ

## SUNNY FRUIT KURU ÇİLEKLİ MAGNOLIA

Kuru meyvelerimizin en çok sevilenlerinden biri olan çilek ile tam yaza yakışır, lezzeti dengeli, hafif bir sütlü tatlı yapmak istedik. Siz derseniz taze çilek ile de yapabilirsiniz ancak kuru çilekle de bir o kadar lezzetli oluyor. Bizden söylemesi :) Haydi tarife geçelim.

### Malzemeler

- 1 litre süt (Alternatif: Badem sütü, Hindistan cevizi sütü)
- 2 adet yumurta sarısı
- 1-2 damla sıvı vanilya (yoksa yerine şekerli vanilin eklemeyiniz)
- 1 su bardağı toz şeker (Alternatif: Hindistan cevizi şekeri)
- 3 yemek kaşığı mısır nişastası
- 2,5 yemek kaşığı un (Alternatif: Glütensiz yulaf unu, karabuğday unu)
- 1 paket sıvı krema (200 gram)
- 1 kase Sunny Fruit kuru çilek
- 1 paket bebek bisküvisi (Alternatif: glütensiz yulaf, glütensiz bisküvi)

### Yapılışı

İlk olarak bir tencerenin içine sütü, iki yumurta sarısını, vanilyayı, şekeri, nişastayı ve unu alıyoruz ve karıştırarak pişiriyoruz. Karışım koyulaşınca altını kapatıyoruz ve biraz soğuduktan sonra içine 1 paket krema ekleyip mikserle çırpıyoruz.

Ayrı bir yerde bisküviyi rondodan geçiriyoruz. Sunny Fruit Kuru Çileklerden 8 tane ayırıp kalanları dilimliyoruz.

Bir kaseye en alta bisküvi parçaları, üzerine 1-2 kaşık muhallebi, üzerine çilek, üzerine tekrar bisküvi, tekrar muhallebi olacak şekilde 5 katmanlı bir diziliş yapıyoruz. En üste de bütün halde bıraktığımız Sunny Fruit Kuru Çileğimizi koyup süslüyoruz. Dilerseniz en üst katmana çiğ badem de rendeleyebilirsiniz. Buzdolabında biraz bekletip servis yapıyoruz.

**Afiyet olsun!**

## İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

## Konser

90'lar ve 2000'ler Türkçe Pop Partisi: Yonca Evcimik & Mansur Ark / 3 Haziran 2022 / SoldOut Performance Hall

Ahmet Aslan – Grup Abdal / 4 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Pilli Bebek / 4 Haziran 2022 / SoldOut Performance Hall

Nazım'ın Şarkıları- Zuhal Olcay / 6 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Kenan Doğulu / 7 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Gülşen / 8 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Yeni Türkü / 9 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Sıla / 10 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Levent Yüksel / 11 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Tara Mamedova / 11 Haziran 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi

Tan Taşçı / 15 Haziran 2022 / Bornova Aşık Veysel Açık hava Tiyatrosu

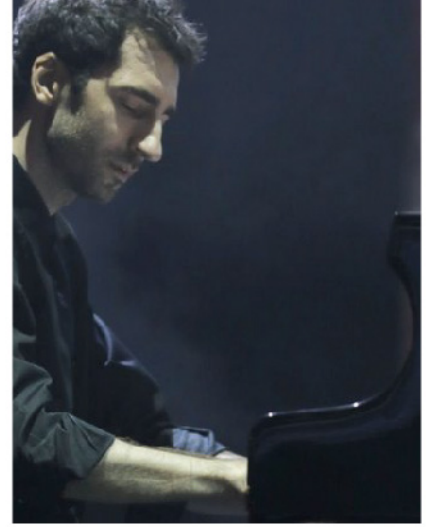
Melike Şahin / 15 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Hüsnü Arkan / 16 Haziran 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

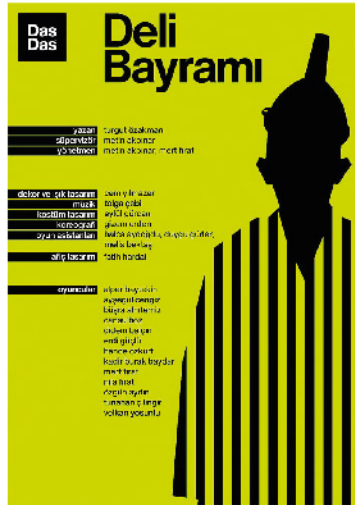
Mark Eliyahu / 17 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Şevval Sam / 22 Haziran 2022 / Çeşme Açık hava Tiyatrosu

Evgeny Grinko / 23 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu



## Tiyatro



Güle Güle Parga / 1 Haziran 2022 / Kemeraltı Nazım Hikmet Kültür Merkezi Konak Sahnesi

Fırat Tanış ile Gelin Tanış Olalım / 2 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Haydi Karına Koş / 4 Haziran 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Ruh Öküzüm / 8 Haziran 2022 / Bornova Ayfer Feray Açık hava Tiyatrosu

İkinin Biri / 8 Haziran 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Fikriye / 8 Haziran 2022 / Han Tiyatrosu Ünal Gürel Sahnesi

Sevgili Arsız Ölüm / 8 Haziran 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi

Bremen Mızıkacıları (Çocuk Oyunu) / 11 - 25 Haziran 2022 / Boyoz Akademi Sanat Merkezi

Deliler Kabaresi / 11 - 23 Haziran 2022 / Boyoz Akademi Sanat Merkezi

İki Bekar / 12 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Çok Güzel Hareketler 2 / 14 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Siyasal Loto / 16 Haziran 2022 / Bornova Ayfer Feray Açık hava Tiyatrosu

Bir Baba Hamlet / 20 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Taxim / 21 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Bebek-ler / 22 Haziran 2022 / Han Tiyatrosu Ünal Gürel Sahnesi

Etik Alkol / 23 Haziran 2022 / Bornova Ayfer Feray Açık hava Tiyatrosu

Şekispir'in Mevlüdü / 25 Haziran 2022 / Bornova Ayfer Feray Açık hava Tiyatrosu

Deli Bayramı / 30 Haziran 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

## Festival &amp; Etkinlik

Alternatif Panayır / 17 Haziran 2022 / İzmir Arena

İzmir Gençlik Karnavalı / 23-24-25-26 Haziran 2022 /











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

