

bu
sayıda

İKİ YÖNETİCİMİZ TURQUALITY® YÖNETİCİ GELİŞTİRME PROGRAMINI TAMAMLADI • PREBİYOTİK ÜRÜNLERİMİZ PATENTLENDİ • SUNNY FRUIT MARKAMIZ TRIATLONCU İPEK ÖZTOSUN'A SPONSOR OLDU • KFC GIDA GELENEKSEL PİKNIĞI GERÇEKLEŞTİ • TÜRKİYE 2021'DE 1 MİLYAR EURO DÜZEYİNDE RÜZGAR ENERJİSİ YATIRIMINI HAYATA GEÇİRDİ • AB PARLAMENTERLERİ BENZİNLİ VE DİZEL OTOMOBİL SATIŞLARINI YASAKLAMA PLANINI DESTEKLİYOR • KAİZEN PROJELERİNİ TAMAMLAYAN KİŞİLERE ÖDÜLLERİ VERİLDİ • IDEATHON YARIŞMASI 1'LERİ İLE KEYİFLİ BİR RÖPORTAJ YAPTIK! • SUNNY FRUIT MARKAMIZIN COSTCO AMERİKA PAKETLERİNDE %100 GERİ DÖNÜŞÜME GEÇİYORUZ • SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KOMİTESİ'NE YENİ ÜYELER KATILDI • FAIR FOR LIFE VE KFC GIDA • AYBERK HACIOĞLU İLE SÖYLEŞİ • YÜRÜYÜŞ VE BÜTÜNSSEL SAĞLIK • TEMİZ SU VE SANİTASYON • HURMALI VE KURU İNCİRLİ ENERJİ TOPLARI • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Hasat Zamanı dergisinin Temmuz sayısı yayında!

Hasat Zamanı'nın Temmuz sayısı geldi! Dergimizin bu sayısında sponsorluk ve Fair For Life çalışmalarımızı, yürüyüş yapmanın bütünsel sağlığa etkilerini ve temiz suyun dünyadaki önemini anlatan yazılarımızı bulabilirsiniz. Ayrıca çok pratik bir tatlı olan hurmalı ve kuru incirli enerji topları tarifi de bu sayıda sizi bekliyor.

Keyifli okumalar!

İçindekiler

1	İKİ YÖNETİCİMİZ TURQUALITY® YÖNETİCİ GELİŞTİRME PROGRAMINI TAMAMLADI.	3
	KURUM HABERİ	
2	PREBİYOTİK Lİ ÜRÜNLERİMİZ PATENTLENDİ.	3
	KURUM HABERİ	
3	SUNNY FRUIT MARKAMIZ TRIATLONCU İPEK ÖZTOSUN'A SPONSOR OLDU.	3
	KURUM HABERİ	
4	KFC GIDA GELENEKSEL PİKNIĞI GERÇEKLEŞTİ.	4
	KURUM HABERİ	
5	TÜRKİYE 2021'DE 1 MİLYAR EURO DÜZEYİNDE RÜZGAR ENERJİSİ YATIRIMINI HAYATA GEÇİRDİ.	5
	GÜNCEL HABERLER	
6	AB PARLAMENTERLERİ BENZİNLİ VE DİZEL OTOMOBİL SATIŞLARINI YASAKLAMA PLANINI DESTEKLİYOR.	5
	GÜNCEL HABERLER	
7	KAİZEN PROJELERİNİ TAMAMLAYAN KİŞİLERE ÖDÜLLERİ VERİLDİ.	6
	İNOVASYON KÖŞESİ	
8	IDEATHON YARIŞMASI 1.'LERİ İLE KEYİFLİ BİR RÖPORTAJ YAPTIK!	7
	İNOVASYON KÖŞESİ	
9	SUNNY FRUIT MARKAMIZIN COSTCO AMERİKA PAKETLERİNDE %100 GERİ DÖNÜŞÜME GEÇİYORUZ.	8
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	
10	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KOMİTESİ'NE YENİ ÜYELER KATILDI.	8
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	
11	FAIR FOR LIFE VE KFC GIDA	9
	TOPRAK	
12	AYBERK HACIOĞLU İLE SÖYLEŞİ	10
	BİRİM RÖPORTAJI	
13	YÜRÜYÜŞ VE BÜTÜNSSEL SAĞLIK	11
	SAĞLIK	
14	TEMİZ SU VE SANİTASYON	12
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK	
15	HURMALI VE KURU İNCİRLİ ENERJİ TOPLARI	13
	YEMEK TARİFİ	
16	İZMİR'DE BU AY NELER VAR?	14
	REHBER	



1

KURUM HABERİ

İKİ YÖNETİCİMİZ

TURQUALITY® YÖNETİCİ

GELİŞTİRME PROGRAMINI TAMAMLADI.

TURQUALITY® desteği alan firmaların orta ve üst düzey yöneticileri arasında ortak bir yönetim lisanının oluşturulması amacıyla geliştirilen ve bu yıl 19'uncusu düzenlenen Yönetici Geliştirme Programı'na kurumumuzdan Ar-Ge Müdürü Damla Öykü Şahin ve Finansal Kontrol Müdürü Berk Celep katıldı. Program üniversitelerin bünyesindeki "Executive MBA" işletme yüksek lisans programları temel alınarak, TURQUALITY® desteğinin ihtiyaçları paralelinde şekilleniyor.

Koç, Sabancı, İstanbul ve Bilkent Üniversiteleri ile yürütülen bu programa KFC Gıda, İstanbul Üniversitesi bünyesinde devam etti. 6 ay süren program, markalaşma hedefiyle çalışan TURQUALITY® firmalarının beklentilerine paralel olarak İşletme Yönetiminin ana temaları ve fonksiyonlarına yönelik olarak gerçekleşiyor.

2

KURUM HABERİ

PREBİYOTİKLI ÜRÜNLERİMİZ PATENTLENDİ.

Çalışmaları 2018 yılında tamamlanan ve başvurusu 2019 yılında yapılan prebiyotikli incir ve kayısı ürünlerimiz patent sahibi oldu. Buluş statüsünde tescillenen ürünlerimizin tescil sürecinde emeği geçen Damla Öykü Şahin, Dilara Okut ve Prof. Dr. Ahmet Yemenicioğlu'nu kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.



3

KURUM HABERİ

SUNNY FRUIT MARKAMIZ TRIATLONCU İPEK ÖZTOSUN'A SPONSOR OLDU.

KFC Gıda'nın ana markalarından biri olan Sunny Fruit, Türkiye'nin başarılı triatloncularından İpek Öztosun'a sponsor oldu. 26 Haziran 2022 tarihinde Hollanda'nın Amsterdam şehrinde gerçekleşecek IRONMAN 70.3 Westfriesland etkinliğinde destek sağladığımız sporcumuza nice başarılar diliyor, KFC Gıda ailesi olarak çalışmalarını boyunca yanında olmaktan mutluluk duyuyoruz.

GELENEKSEL PİKNIĞİ GERÇEKLEŞTİ.

İki yıl boyunca pandemi nedeniyle gerçekleşemeyen geleneksel KFC Gıda piknik etkinliğimiz bu yıl 28 Mayıs 2022 tarihinde tüm çalışanlarımızın katılımıyla gerçekleşti. Canlı müzik eşliğinde yemekler yiyip dans eden çalışanlarımızdan kıdem yılını dolduranlara plaketleri takdim edildi.

Etkinlikte açılış konuşmalarını yapan Yönetim Kurulu Başkanımız Birol Celep, Genel Müdürümüz Cevat Koç ve İşletmelerden Sorumlu Genel Müdür Yardımcımız Serkan Azman çalışanlarımıza pandemi sürecini aktardı ve motivasyon sağladı.



5

GÜNCEL HABERLER

TÜRKİYE 2021'DE 1 MİLYAR EURO DÜZEYİNDE RÜZGAR ENERJİSİ YATIRIMI HAYATA GEÇİRDİ.

WindEurope'un yeni raporuna göre 2021'de en yüksek ikinci rüzgar enerjisi yatırımı gerçekleştiren Türkiye, geçtiğimiz yıl 1 milyar Euro düzeyinde rüzgar enerjisi yatırımı hayata geçirmiş oldu.

WindEurope tarafından hazırlanan "Finansman ve Yatırım Trendleri 2021" raporuna göre, geçen yıl Avrupa'da 41 milyar euroluk rüzgar enerji yatırımı gerçekleştirildi. Söz konusu yatırımların tamamlanması durumunda Avrupa'da 24,6 GW kurulu rüzgar enerji gücünün sisteme dahil edilmesi bekleniyor.

Bu dönemde 1,2 milyar euroluk yatırım yapan Birleşik Krallık 'tan sonra en yüksek rüzgar enerjisi yatırımı gerçekleştiren Türkiye, geçen yıl 1 milyar euro düzeyinde rüzgar enerjisi yatırımı hayata geçirdi. Rusya ise 400 bin euroluk rüzgar yatırımı yaptı.

6

GÜNCEL HABERLER

AB PARLAMENTERLERİ BENZİNLİ VE DİZEL OTOMOBİL SATIŞLARINI YASAKLAMA PLANINI DESTEKLİYOR.

Avrupa Parlamentosu'nun çevre komitesindeki parlamenterleri, AB'nin 2035'ten itibaren yeni benzinli ve dizel otomobil satışlarını yasaklama planını desteklerken, bu 10 yıl içinde otomobillerden kaynaklanan CO2 emisyonlarını azaltmak için yönelik daha zorlu hedeflere yönelik tekliflere ise karşı oy kullandı. Komite, 27 ülkenin oluşturduğu blokta yeni fosil yakıtla çalışan araçların satılmasını imkansız hale getirecek öneriyi destekledi. Avrupa Komisyonu, yeni arabaların yollarda 10 ila 15 yıl kalmasına izin veren hedefler önerdi. Bu zamanlama, 2035 yılının kirletici araba satışlarının durdurulabileceği en son tarih olduğu anlamına geliyor. AB, sıfır emisyonlu elektrikli araçlara geçişi hızlandırarak, son yıllarda artan ulaşımdan kaynaklanan emisyonlarla mücadele etmeyi amaçlıyor. (Kaynak: İklim Haber)





KAİZEN PROJELERİNİ TAMAMLAYAN KİŞİLERE ÖDÜLLERİ VERİLDİ.

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



Halise Taşkın:

Numune olarak hazırlanan paketlerin üzerine, üretimdeki paketleme makinalarını kullanmak yerine, el terminali ile inkjet yapılması. Bu sayede üretimde yaşanan zaman kayıplarının azaltılması ve numunelerin de daha hızlı sürede hazırlanmasının sağlanması.



Kemale Avcılar:

Turşu kesme bölümündeki su hatlarının tavana sabitlenerek, hat değişimi yada arızalar nedeniyle yapılan taşımalar esnasında kırılmalarının önlenmesi.

IDEATHON YARIŞMASI 1.'LERİ İLE KEYİFLİ BİR RÖPORTAJ YAPTIK!

İnovasyon Komitesi olarak 21-22 Mayıs 2022 tarihlerinde ilk kez gerçekleştirdiğimiz KFC Gıda Ideathon'u sonrasında birinci olan takımımız Devinimoont ekibi ile keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

Ekibi tanımak ve öğrencilerin etkinliğimiz ile ilgili fikirlerini öğrenmek amacıyla gerçekleştirdiğimiz röportajımızda bir kare fotoğraf istemeyi de eksik etmedik :) Haydi onları biraz tanıyalım!



Devinimoont takımı hakkında bilgi verip kendinizi tanıtabilir misiniz?

Devinimoont ekibi üyeleri Ali Emre Akman, Tolga Çelik, Utku Edebalı, Ali Emre Çelik olarak sırasıyla ODTÜ İşletme 1. Sınıf, Gıda Mühendisliği Hazırlık, Jeoloji Mühendisliği Hazırlık ve İnşaat Mühendisliğinde Hazırlık okuyoruz. Devinimoont ekibi ilk olarak 2 kişi başladı, bu kişiler Ali Emre Akman ve Ali Emre Çelik. Bir topluluk toplantısı sırasında aklımıza gelen oyun geliştirme fikri ile bir ekip kurmaya karar verdik. O zaman kadar ekibe yeni kişiler katıldı ve sonuç olarak şu anda kendine güvenen güçlü bir ekiple beraber bilgisayar oyunlarında devrim yapmak istiyoruz.

KFC Gıda Ideathonunu nasıl duydunuz, nasıl katılma kararı aldınız ve nasıl bir süreç geçirdiniz?

Bir Instagram paylaşımında yarışmayı gördük. Fikir geliştirmeyi sevdiğimizden dolayı böyle bir yarışmayla şansımızı denemek ve kendimizi geliştirmek istedik. 36 saatlik yorucu ama keyifli bir süreçti. Kaldığımız yurdun çalışma odasında hep beraber çalıştık, hatta ilk gün yetiştiremeyeceğimizden korkarak gece 4'e kadar çalışmıştık. Mentörlerimiz sayesinde fikrimizi beklemediğimiz kadar geliştirdik. Bunun sonucunda çıkardığımız Sunny Fruit Game ile birinci olduk.

Daha önce firmamızı duymuş muydunuz? Ideathon sürecinde neler öğrendiniz?

Daha önce firmanızı sadece ismen duymuştuk ama ilk ve tek kuru meyve Ar-Ge merkezine sahip olacak kadar bu sektöre önem verdiğinizi bilmiyorduk. Kuru meyve pazarının aslında beklediğimizden daha büyük olduğunu gördük, bir sunumun nasıl hazırlanacağını ve sunulacağını öğrendik. Pazar araştırması konusunda kendimizi geliştirdik. Bu ideathon süresince kendi bilgilerini bizimle paylaşıp bizi aydınlatan mentörlerimize ve bu etkinliğin hayata geçmesini sağlayan herkese teşekkür ederiz.

İleride KFC Gıda ile çalışmak, fikir üretmek ya da projenizi hayata geçirmek ister misiniz?

İleride KFC Gıda ile çalışmaktan elbette mutluluk duyarız. Hem projemizi hayata geçirmek hem de gelecekte yeni fikirlerimizi KFC Gıda çatısı altında üretmek isteriz.



SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK
komitesi

9

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

SUNNY FRUIT MARKAMIZIN COSTCO AMERİKA PAKETLERİNDE %100 GERİ DÖNÜŞÜME GEÇİYORUZ.

İlki incir ve hurma çeşitlerimiz için gerçekleştirilen dönüşümün sonucunda how2re-cycle store drop off logosunu paketlerimizde kullanmaya başladık. Paketlerimiz plastik atık kutuları ya da çöpe atılmadan süpermarketlerde ayrı bir yerde toplanıp geri dönüşüm tesislerine gönderilecek ve döngüsel ekonomiye katkı sağlanacak.



10

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KOMİTESİ'NE YENİ ÜYELER KATILDI.

KFC Gıda bünyesinde görev alan ve çalışmalarını sürdüren Sürdürülebilirlik Komitesi'ne iki yeni üye eklendi. Hammadde Satın Alma Departmanı'nda Hammadde Satın Alma Uzmanı olarak görev yapan Öznur Gezer'e ve Üretim Departmanı'nda Üretim Uzmanı olarak görevli Nedim Turgut'a hoş geldin diyor, katılımları ve destekleri için teşekkür ediyoruz.

FAIR FOR LIFE VE KFC GIDA**Fair for Life nedir?**

Bu ay toprak ile ilgili yazımızda bizim de içerisinde dahil olduğumuz ve bizim için önemli olan bir sertifikadan bahsetmek istedik. KFC Gıda olarak katılım sağladığımız Fair for Life programı, tarım, imalat ve ticaretle adil ticaret yaklaşımı için geliştirilen bir sertifikasyon programıdır. Fair for Life, sosyo-ekonomik dezavantajlı tüm üreticilerin ve işçilerin daha geniş bir sosyal ve ekonomik fayda boyutuna erişmesine izin veren Adil Ticaret yaklaşımını destekler.

2006 yılında İsviçre Biyo-Vakfı tarafından IMO Grubu ile iş birliği içinde oluşturulan ve daha sonra organik tarım paydaşlarından belirli bir talebi karşılamak için 2014 yılında Ecocert Grubu tarafından devralınan Fair for Life; etik, adil ve saygılı ortaklıklar yoluyla ticaretin, insanlara ve çevrelere fayda sağlayan, olumlu ve sürdürülebilir bir değişim için itici güç olduğu bir dünyadır.

Kendi içerisinde Fair for Life ve For Life olmak üzere iki farklı sertifikasyon programı mevcuttur. Fair for Life (FFL) ve For Life (FL), ortak bir zemini paylaşır ve birbirini tamamlar.

Fair for Life sertifikasyonu, üretimin her aşamasında insan haklarının korunmasını, işçilerin iyi ve adil çalışma koşullarından yararlanmasını ve küçük ölçekli çiftçilerin adil bir pay almasını garanti eder, Adil Ticaret'ten gelen ürünlerin dünya çapında ticarileştirilmesini sağlar.

Bu sertifikasyonlar; tarımsal hammaddeler, çoklu girdiler, gıda maddeleri, kozmetikler, deterjanlar, tekstil ve el sanatlarında uygulanır ve her iki program tüm dünyada geçerlidir. Fair for Life, sertifikalı ürünlerin üretimden satışa kadar olan tüm izlenebilirliğini de teyit eder.

Üreticiler, işleyiciler ve marka sahipleri, Fair for Life sertifikası tarafından tanımlanan çerçeveyi takip ederek, satışlarını ve tedariklerini sabit fiyatlar, hacimler içeren uzun vadeli sözleşmeler gibi araçlarla ve birbirleri arasında (tedarik zincirinin her bir aktörü) gerçek bir ilişki kurarak güvence altına alabilirler.

Bugün Fair for Life, 70'den fazla ülkede 700'den fazla sertifikalı şirket ve kuruluştan oluşan bir topluluğu bir araya getirmektedir.

Peki Fair for Life'in Taahhütleri Nelerdir?

1. İş modelini, adil fiyatlandırma politikası ve tedarikçileri ile saygılı diyaloga dayalı adil pratiklere yönlendirerek **adalet** taahhüdü vermek.
2. **İnsan Haklarına** saygı, çalışanların ve ailelerinin sağlık ve yaşam koşullarını geliştirmek üzere uygun çalışma koşulları sağlamak. (Fair for life çocuk işçiliğini yasaklayan önemli kriterler içermektedir)
3. **Çevre, bio çeşitlilik ve iklim**, çevresel etkilerinin sorumluluğunu alarak ve konvansiyonel tarımdan organik tarıma geçişi cesaretlendirme yoluyla sürdürülebilir tarım faaliyetlerinin aşamalı olarak uygulanmasını sağlamak.
4. **Sürdürülebilir yerel gelişim** için, ortak zorlukları tespit ederek yerel şartlara uyumlu gelişim projelerini gerçekleştirmek.
5. Sağlam iş ortaklıklarını tedarik zincirinin yapısını ve sağlamlığını

geliştirecek ekonomik ortaklıklarla güçlendirmek.

6. Ekonomik fırsatları geliştirmek için üretici ve çalışanlara **demokratik temsil** ve toplu pazarlık şansı vermek.

7. Tüketicilere sertifikalı girdilerin fiziksel izlenebilirliğini garanti eden şeffaflık iletişimi yoluyla **bilinçli satın alma kararlarını** etkinleştirmek.

Peki KFC Gıda olarak Fair for Life kapsamında biz neler yaptık?

- Üzüm projesindeki üreticilerimize gübre dağıtım makinası ve kepçe verildi.
- Üreticilerimizin talebi doğrultusunda müzik sınıfı restore edildi ve sıralar alındı.
- Bir köydeki caminin çatısı onarıldı.
- Üzüm üreticilerimize ve çalışanlarına Covid-19 salgınından korunmaları için maske dağıtıldı.
- Yerel bir ilkokul için sıralar alındı.
- Bir devlet hastanesine iki adet solunum cihazı, 20 adet sarf malzeme seti alındı.
- Ege Orman Vakfına 5.000 adet fidan bağışı yapıldı.
- Bir köye bir adet köy çeşmesi yaptırıldı.
- Üreticilerimize kişisel koruyucu donanım seti, ajanda ve yangın söndürme tüpü dağıtıldı.
- Üreticilerimize ve çalışanlarına FFL logolu şapkalar dağıtıldı.
- Üreticilerimizin engebeli arazilere erişimini kolaylaştırmak amacıyla ziraat ekibine drone ve jeneratör satın alındı.



AYBERK HACIOĞLU

İLE SÖYLEŞİ

Bize kendinizden, konumunuzdan ve özgeçmişinizden bahsedermisiniz?

Merhaba ben Ayberk Hacıoğlu. KFC Gıda'daki görev ve sorumluluklarımı anlatmaya başlamadan önce kendimden bahsedecek olursam, Makedonya göçmeni bir ailenin İzmir'e göçünden sonra 1989 yılında İzmir'de doğdum. Yaşar Üniversitesi Lojistik ve ikinci üniversite olarak tekrardan Yaşar Üniversitesi İşletme bölümünden 2013 yılında mezun olup lojistik alanında iş hayatıma devam ettim.

Uluslararası kara taşımacılığı ve ardından denizcilik sektöründe uzun yıllar müşterilere karşı vermiş olduğum hizmet ve sorumlulukların ardından edindiğim tecrübe ve deneyimleri bu kez üretici firma tarafında gerçekleştirmek heyecan verici olduğu kadar beni teşvik de etmektedir.

KFC Gıda'daki göreviniz ve bölümünüz hakkında bilgi verebilir misiniz?

İlk olarak kara nakliye ve uluslararası deniz taşımacılığı alanında iş faaliyetine başladığım kariyer sürecine şu an KFC Gıda bünyesinde Lojistik departmanında ve ayrıca KFC Gıda firmasına bağlı olan Amerika ofisi ile entegre olarak Safe Food Corporation firmasındaki görev olarak devam etmekteyim.

Genel olarak firmamızın ihracat ve ithalat süreçlerinde konteyner organizasyonu, yurtdışına gönderilen konteynerlerin maliyet çalışması ve maliyet optimizasyonu, üretim ve planlama departmanı ile sürekli iletişim halinde olup planlanan ve yüklemesi kesinleşen yüklemelerin yurt dışına sevki sürecindeki organizasyon ve sonrasında Safe Food firmasının ithalat süreçleri, ürünlerin depolarımıza ve müşterimize sevk edilmesi konusunda şirkette görev almaktayım.

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

KFC Gıda'yı okul ve iş hayatım boyunca edindiğim tecrübeleri sahada ve gerçek anlamda teoriyi pratiğe dökmek anlamında iyi bir okul olarak görmekteyim. Şirkette olduğum pozisyon gereği



üretim, planlama, satış, satış sonrası destek, lojistik kısacası ürünün temelden, en başından üretimi ve nihai müşteriye kadar teslimindeki süreçte olmak açıkçası beni gururlandırıyor ve yaptığım işin doğru olduğunu görmek beni daha da teşvik ediyor. Gelecekte de şirketimizin büyüyerek daha fazla ürün ve daha fazla müşteriye ulaştığını, daha çok uluslararası pazara ulaşımını, marka bilinirliğinin artışı ve mevcut portföyde gelişmesini görme düşüncesi ve tüm bu gelişim süreçlerin içinde bulunmak beni heyecanlandırıyor.

İş dışında yapmaktan hoşlandığınız şeyler nelerdir?

İş dışındaki çevreniz sizi nasıl tanımlar?

Genel olarak gezmeyi ve yeni yerler keşfetmeyi seviyorum. Bunun haricinde spor faaliyetlerini yakından takip ediyorum. Boş zamanlarımda basketbol oynamaktan ve yürüyüş yapmaktan keyif alıyorum. Ayrıca kendimi geliştirebileceğim aktivitelere katılmayı da severim.

İş dışında da çevrem beni güler yüzlü, girişken ve sabırlı biri olarak görmektedir.

YÜRÜYÜŞ VE BÜTÜNSEL SAĞLIK

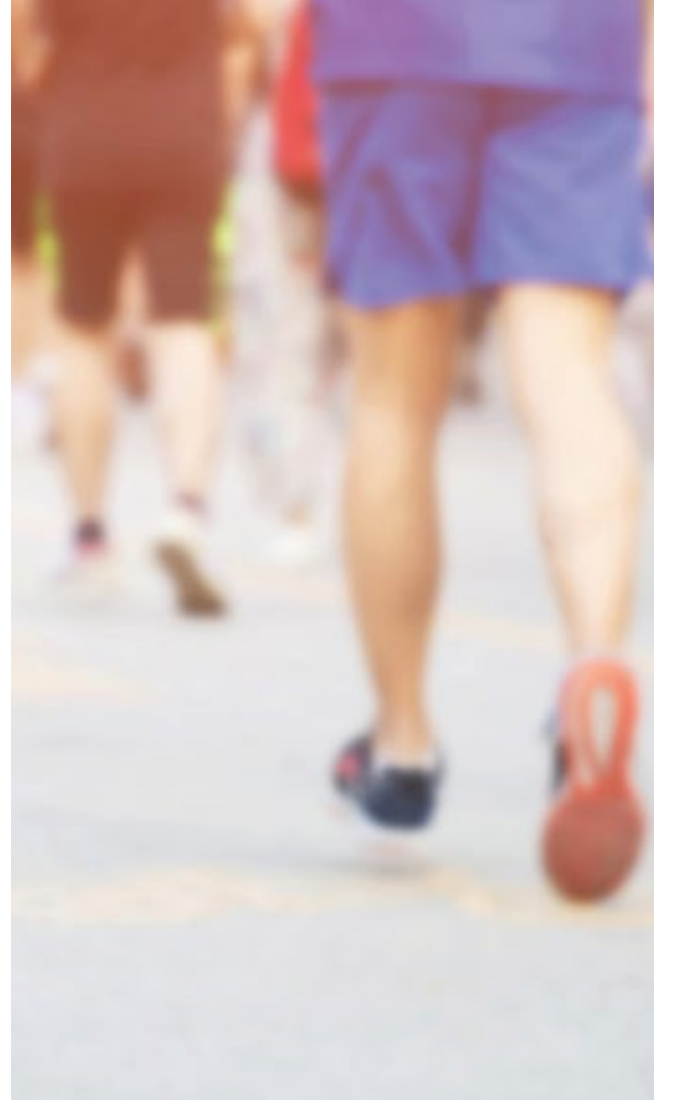
Sağlık alanında uzmanların, sağlıklı beslenen kişilerin, yaşam koçlarının her zaman önemseydiği bir konu hareketli bir yaşamdır. Sürekli spor yapılması adına bir toplum bilinci oluşturmak isterler ancak bizler çok iyi biliyoruz ki bu konuda bir düzen oturtmak her zaman söylendiği kadar kolay olmuyor. Hele ki çalışan kişiler için her şeyi aynı anda yapmaya çalışmak yorucu ve yıpratıcı olabiliyor.

Biliyoruz şu sıralar çok fazla spor türü bulunuyor; reformer pilates, HIIT, aerial yoga ve daha onlarcasını denemek ve kendimize uygun olanı bulmak hem vakit hem para kaybı olabiliyor. Tabi spordan soğumak da işin bir başka boyutu... Fakat hareket konusunda aslında çok da uzağa gitmemize gerek yok. Yürüyüş yapmak aslında bütünsel sağlık hedeflerine ulaşmada tek başına yeterli geliyor. Her gün 30 dakika kesintisiz bir yürüyüş, günlük egzersiz ihtiyacını karşılıyor. Bu dakika kısmını 10.000-20.000 adıma çıkardığımızda ise aslında bir kardiyo egzersizi yapmış sayılıyor. Hele ki yürüyüş alanlarımız engebeli, yokuşlu ve merdivenli ise çok etkili bir antrenman olabiliyor.

Aslında gün içerisinde sadece bunları yaparak elde edebileceğimiz yarar çok fazla. Örneğin her gün 15 dakika yürüyüş kardiyo-vasküler sağlığı destekliyor, ileri yaş kişilerde ölüm riskini %22 oranında indiriyor. Her hafta en az 3 saat yürüyüş yapan kadınların aktif olmayan kadınlara oranla inme geçirme riskleri %43 oranında azalıyor. Her gün 20 dakika yürümek uyku apnesine yakalanma riskini %10 azaltıyor ve uyku kalitesini iyileştiriyor. Yemek sonrası yaşanan şişkinlik ve gaz sıkışması düzenli olarak yürümek ile önlenabiliyor, sindirimin hızlanmasına, mide ve bağırsak hareketlerinin desteklenmesine yardımcı oluyor.

Sadece bedensel anlamda faydaları dışında bir de zihinsel faydalarından bahsedelim. Yürüyüş yapmak bilişsel fonksiyon kaybını önleyerek demans riskini düşürüyor, bacak kası miktarı arttıkça beyindeki hipotalamus bölgesi gelişiyor, hafıza kuvvetleniyor. Ayrıca yürüyüş yaparken harekete odaklanan beyin sayesinde amigdala bölümü baskılanıyor ve endişe, korku, panik yani anksiyete duyguları hafifliyor, bireyler sakinleşiyor. Son olarak da yaratıcılık ve yaratıcı düşünme yetisi gelişiyor.

Hayatımız boyunca yaptığımız bu basit hareketlerin bu kadar çok faydası olduğunu kim bilebilirdi değil mi?



Peki biz çalışıyoruz, hiç vaktimiz yok o halde yürüyüşü günlük hayatımıza daha fazla nasıl dahil edebiliriz?

Örneğin toplu ulaşım kullanıyorsak her gün indiğimiz duraktan 1 durak önce inip yürüyüş yapabiliriz. Küçük ev eksiklerini marketlerden sipariş etmek yerine en yakındaki markete gidip alabiliriz. Güzel bir günde kapalı bir mekanda oturmak yerine park, sahil, orman gibi alanları tercih edebiliriz. Öğle aralarında veya akşam yemeği sonrasında dışarıda kısa kısa (5'er-10'ar dakikalık bile olsa olur) yürüyüşler yapmak, bu yaşam biçiminin oturmasına yardımcı olacaktır. Eğer bu konuda tek başınıza olmak sizi sıkıyorsa sevdiğiniz bir arkadaşınızla, eşinizle ya da çocuklarınızla da bunu yapabilir, hem bedeninize hem de sevdiklerinize biraz vakit ayırabilirsiniz.

TEMİZ SU VE SANİTASYON

Sürdürülebilir kalkınma hedeflerinden biri olan temiz su ve sanitasyon, gelişen toplumumuzda pek de aklımıza gelmeyen ancak birçok toplumun sıkıntı yaşadığı en önemli kavramlardan biridir. Temiz suya ve sıhhi koşullara erişim aslında bir insan hakkıdır. Ancak milyarlarca insan bu en temel hizmetlere bile erişmekte zorluk yaşıyor.

Her gün yaklaşık 1,8 milyar insan, temiz **olmayan** su içiyor. 2,4 milyar insan ise tuvalet gibi temel sıhhi koşullardan mahrum. Su sıkıntısı Dünya nüfusunun yüzde %40'ını etkiliyor ve artacağı ön görülüyor. İnsan kaynaklı faaliyetler sonucu ortaya çıkan atık suların %80'i arıtılmadan nehir ve denizlere akıtılarak kirliliğe neden oluyor. Bu durumun en vahim sonuçlarından biri 5 yaş altı çocuk ölümlerinin temiz su ve sıhhi koşulların olmamasından kaynaklanması... Yetersiz sıhhi koşullar ve temiz olmayan sular kolera, ishal, dizanteri, hepatit A ve tifo gibi hastalıkları bulaştırıyor. Bu hastalık kaynaklı ölümlerin %90'ını çocuklar oluşturuyor.

Bunun dışında da yıllar geçtikçe iklim değişikliği sonucunda küresel ısınma nedeniyle su kıtlığı, kaygı verici düzeye yükseliyor.

“Temiz Su ve Sanitasyon” amacı kapsamında 8 hedef bulunmaktadır.

- Güvenli ve karşılanabilir içme suyu
- Açık alanlarda dışkılamanın sona erdirilmesi, sanitasyon ve hijyene erişimin sağlanması
- Su kalitesi, atık su yönetimi ve güvenli yeniden kullanımın iyileştirilmesi
- Su kullanımında etkinliğin artırılması ve tatlı su arzının güvence altına alınması

- Bütünleşik su kaynakları yönetiminin uygulanması
- Su ekosistemlerinin korunması ve düzeltilmesi
- Gelişmekte olan ülkelere yönelik su ve sanitasyon desteğinin artırılması
- Su ve sanitasyon yönetiminde yerel katılımın desteklenmesi

İşletmeler ne yapabilir?

İşletmeler herkesin güvenli ve erişilebilir içme suyuna kavuşması için su verimliliğini teşvik eden ve arıtma teknolojilerini destekleyen yatırımlar yapabilir, ormanları koruyup eski haline getirmek için sosyal sorumluluk projelerini üstlenebilir. Dünya Su günü ve Dünya Tuvalet Günü vesilesiyle kampanyalar başlatabilir, sıhhi koşulların önemi hakkında farkındalık yaratabilir. Tabi ki bunlar sadece başlangıçtır. İşletmelerin özellikle fazla üretim ve fazla tüketimi teşvik etmemesi, çevreyi koruyan politikalar benimsemesi çok önemli kavramlardır.

Peki bireyler bu sorumluluğun neresinde?

Bireyler için yapılabilecek ilk ve en önemli şey su kaynaklarını boşa harcamamaktır. Bunun dışında suların kirlenmesini önlemek için ev, çalışma ve yaşam alanlarımızda kimyasal ürün, atık yağ, çöp ve gıda artıklarına dikkat etmeliyiz. Ayrıca biliyoruz ki sanayi kuruluşları çeşitli ürünlerini üretmek için çok fazla su harcamak zorunda kalıyorlar. Bu nedenle hem gıdada hem de tekstil gibi alanlarda israf etmemeli, ihtiyacımızdan fazla ve gereksiz alımlarımızı durdurmalıyız.



15

YEMEK TARİFİ

HURMALI VE KURU İNCİRLİ ENERJİ TOPLARI

Bu ay tatlı tariflerinde en çok kullanılan ürün olan hurma ve incir ile hazırlanmış çok pratik ve çok basit bir tarif ile geldik. Özellikle çocuklarınızın güvenle tüketebileceği birçok atıştırmalığın yerine geçebilecek olan bu kuru meyveli toplarını mutlaka denemenizi öneriyoruz.

Malzemeler

- Yarım su bardağı kabak çekirdeği içi
- Yarım su bardağı ayıklanmış ay çekirdeği
- Yarım su bardağı toz antep fıstığı
- 5 adet doğranmış Sunny Fruit kuru incir
- 5 adet doğranmış Sunny Fruit hurma
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

Tüm malzemeleri mutfak robotunda macun kıvamına gelinceye kadar çekin. Karışımdan misket büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. İşte bu kadar basit ve lezzetli. Afiyet olsun!

Afiyet olsun!

İZMİR'DE BU AY NELER VAR?



Konser

Postmodern Jukebox / **1 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Berkay / **1 Temmuz 2022** / Jolly Joker Alaçatı
 Hakan Altun / **2 ve 9 Temmuz 2022** / Jolly Joker Alaçatı
 Edis / **3 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Yüzyüzyken Konuşuruz / **5 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Cem Adrian / **6 Temmuz 2022** / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 Kalben / **6 Temmuz 2022** / Çeşme Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 One Charming Night Ensemble Sjaella / **6 Temmuz 2022** / İzmir Agora
 Buray / **8 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Gülşen / **8 Temmuz 2022** / Jolly Joker Alaçatı
 Sertab Erener / **9 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Mabel Matiz / **10 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Sıla / **11 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Kenan Doğulu / **12 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Melike Şahin / **13 Haziran 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Duman / **14 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Levent Yüksel / **16 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Ferhat Göçer / **17 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Fado / **20 Temmuz 2022** / Çeşme Kalesi
 Tan Taşçı / **20 Temmuz 2022** / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 Candan Erçetin / **22 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Erol Evgin / **24 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Pinhani / **26 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Funda Arar / **26 Temmuz 2022** / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 An Epic Symphony Hayko Cepkin / **27 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Nilüfer / **28 Temmuz 2022** / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 Mor ve Ötesi / **29 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Sibel Can / **30 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Manga / **31 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu

Tiyatro

Nazımname - Bir Gidiş Hikayesi / **1 Temmuz 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Limandaki Aşk Müzikali / **1 Temmuz 2022** / Sahne Tozu Haldun Dormen Sahnesi
 Fazlı Polat Stand-up / **6 Temmuz 2022** / Kemeraltı Nazım Hikmet KM - Konak Sahnesi
 Aydınlikevler / **20 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Kibarlık Budalası / **20 Temmuz 2022** / Bornova Açık hava Tiyatrosu
 Şaşırt Beni / **25 Temmuz 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Armağan Çağlayan ile "Size Anlatacaklarım Var" / **26 Temmuz 2022** / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Etik Alkol / **26 Temmuz 2022** / Bornova Ayfer Feray Açık hava Tiyatrosu
 Yasemin Sakallıoğlu "Doğru Koca Nasıl Seçilir" / **27 Temmuz 2022** / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler (Çocuk Oyunu) / **30 Temmuz 2022** / Nazım Hikmet Kültür Merkezi
 Bremen Mızıkacıları (Çocuk Oyunu) / **30 Temmuz 2022** / Nazım Hikmet Kültür Merkezi



Festival & Etkinlik

GitFest Karavan Kamp Outdoor Festivali / **1-3 Temmuz 2022** / Doğanbey Plajı
 35. Uluslararası İzmir Festivali / **7 Temmuz - 20 Temmuz 2022** / İKSEV
 Camptival - Foça Kampı & Color Fest / **18 Temmuz 2022** / Foça Bueno Beach Club
 Summer Meetup - Etkin Kampüs / **18 Temmuz - 22 Temmuz 2022** / Foça Acar Camping
 What a Fest / **20 - 24 Temmuz 2022** / Pamucak Sahili





www.kfc.com.tr

