



bu
sayıda

“KENDİMİZİ YÖNETELİM” EĞİTİMİ GERÇEKLEŞTİ • AR-GE MERKEZİMİZ TÜGİP ROL MODEL PROGRAMI'NA KATILDI • BİR FAYDALI MODELİMİZ DAHA TESCİLLENDİ! • KFC GIDA ÇALIŞANLARI KIZILAY'A KAN BAĞIŞINDA BULUNDU • BALI'DE TEK KULLANIMLIK PLASTİKLER YASAKLANIYOR! • KAZDAĞI'NDAKİ BAKIR MADENİ PROJESİ DURDURULDU • 2. ATIK YAĞ TOPLAMA ETKİNLİĞİNİN KAZANANLARI ÖDÜLLERİNİ ALDI • YANGIN VE TOPRAK İLİŞKİSİ • NESRİN TİMUR İLE SÖYLEŞİ • AKDENİZ DİYETİ BİR YAŞAM BİÇİMİ • PAYLAŞIM EKONOMİSİ • PLASTİK OLMAZSA NE OLUR? • KAYISILI VE İNCİRLİ EKMEK • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Hasat Zamanı dergisinin Ağustos sayısı yayında!

2022 yazının son ayı ve bu yazıya ait son Hasat Zamanı dergimiz geldi, çıktı. Dergimizin bu sayısında güncel kurum haberlerimizi, yangınların toprakta oluşturduğu sonuçları, bir yaşam biçimi olan Akdeniz diyetinin inceliklerini ve lezzetli bir ekmek tarifini yeni sayımızda bulabilirsiniz.

Keyifli okumalar!

İçindekiler

1	"KENDİMİZİ YÖNETELİM" EĞİTİMİ GERÇEKLEŞTİ.	3
	KURUM HABERİ	
2	AR-GE MERKEZİMİZ TÜGİP ROL MODEL PROGRAMI'NA KATILDI.	3
	KURUM HABERİ	
3	BİR FAYDALI MODELİMİZ DAHA TESCİLENDİ!	3
	KURUM HABERİ	
4	KFC GIDA ÇALIŞANLARI KIZILAY'A KAN BAĞIŞINDA BULUNDU.	3
	KURUM HABERİ	
5	BALİ'DE TEK KULLANIMLIK PLASTİKLER YASAKLANIYOR!	4
	GÜNCEL HABERLER	
6	KAZDAĞI'NDAKİ BAKIR MADENİ PROJESİ DURDURULDU.	4
	GÜNCEL HABERLER	
7	2. ATIK YAĞ TOPLAMA ETKİNLİĞİNİN KAZANANLARI ÖDÜLLERİNİ ALDI.	5
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	
8	YANGIN VE TOPRAK İLİŞKİSİ	6
	TOPRAK	
9	NESRİN TİMUR İLE SÖYLEŞİ	9
	BİRİM RÖPORTAJI	
10	AKDENİZ DİYETİ BİR YAŞAM BİÇİMİ	10
	SAGLIK	
11	PAYLAŞIM EKONOMİSİ	11
	BİLİM & TEKNOLOJİ	
12	PLASTİK OLMAZSA NE OLUR?	12
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK	
13	KAYISILI VE İNCİRLİ EKMEK	13
	YEMEK TARIFI	
14	İZMİR'DE BU AY NELER VAR?	14
	REHBER	

1

KURUM HABERİ

“KENDİMİZİ YÖNETELİM” EĞİTİMİ GERÇEKLEŞTİ.

KFC Gıda Akademi ve Simya Danışmanlık firması tarafından, ofis çalışanlarımıza yönelik, 23-24 Haziran 2022 tarihlerinde Performans Mıknatısı (Kendimizi Yönetelim) eğitimi düzenlendi. Simya Danışmanlık Kurucu Ortağı Burçak Tuğcu tarafından verilen ve ileriki zamanlarda da devam edecek olan Kendimizi Yönetelim Eğitimi'nde en önemli amacımız, kurumumuzun en değerli kaynağı olan çalışanlarımızın gerçek bir ekip halinde hareket etmesi, özgüven ve özdeğer artışının sağlanmasıdır.

İnteraktif şekilde dizayn edilen program, konu anlatımlarının yanı sıra testler, grup çalışmaları ve kişisel çalışmalardan oluşuyor.



2

KURUM HABERİ

AR-GE MERKEZİMİZ TÜGİP ROL MODEL PROGRAMI'NA KATILDI.

Ar-Ge merkezimizden Damla Öykü Şahin ve Ali Nalbant, 23-24 Haziran 2022 tarihlerinde TÜGİP-Gıda Sektörü Ar-Ge ve İnovasyon alanında “Rol Model Programı” proje geliştirme çalışmasına katıldı. İncir saplarının değerlendirilerek sirke üretilmesi fikrimizin olumlu görüş alması sonucunda Gebze TÜBİTAK MAM- TÜGİP tesislerini ziyaret eden ekibimiz, TÜGİP ile farklı projeler için çalışmayı planlıyor.



3

KURUM HABERİ

BİR FAYDALI MODELİMİZ DAHA TESCİLLENDİ!

KFC Gıda bünyesinde geliştirilen ve Garland hattımızda kullanılan baskı elemanına ait faydalı model başvurusu sonuçlanmış, Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından onaylanmıştır.

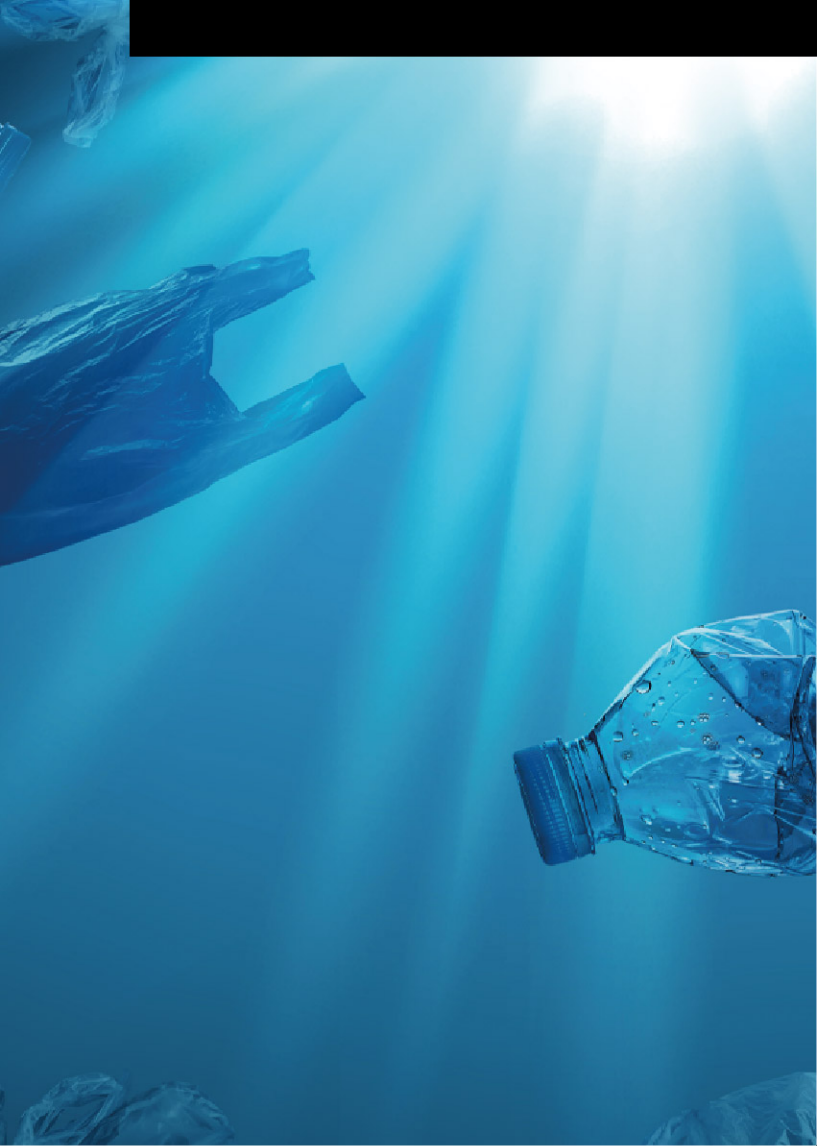
Garland hattımızdaki kaselerin kırılmasını önlemek amacıyla geliştirilen faydalı model, 10 yıl boyunca KFC Gıda'da tescilli bir şekilde bulunacak.



KURUM HABERİ

KFC GIDA ÇALIŞANLARI KIZILAY'A KAN BAĞIŞINDA BULUNDU.

KFC Gıda çalışanlarımız 27 Haziran 2022 tarihinde şirketimizde gerçekleşen Kızılay Kan Bağış etkinliğine katıldı. Toplumda ve şirketimizde farkındalık yaratmak ve bireyleri kan bağışına teşvik etmek amacıyla gerçekleştirilen Kızılay Kan Bağış etkinliğimiz, çalışanlarımız tarafından ilgi gördü. Yaklaşık 50 çalışanımızın 15'er dakika vakit ayırması sonucunda yaklaşık 22,5 litre kan bağışı sağlandı ve kan bekleyen hastalara umut olundu.



5

GÜNCEL HABERLER

BALİ'DE TEK KULLANIMLIK PLASTİKLER YASAKLANIYOR!

Plastiklerin git gide sorun olduğu, dönüştürülmekte zorlukların yaşandığı bu dönemde Endonezya keskin bir adım attı. En çok plastik tüketiminin yaşandığı bölgelerden biri olan Bali'de tek kullanımlık plastikleri yasaklamak için çalışmalara başlayan Endonezya hükümeti, 2022 yılı sonuna kadar kademeli olarak bu planı yürürlüğe koyacağını açıkladı.

6

GÜNCEL HABERLER

KAZDAĞI'NDAKİ BAKIR MADENİ PROJESİ DURDURULDU.

Kazdağı, Çanakkale'ye bağlı Çan ilçesi Halılağa Köyü yakınlarında yapılması planlanan bakır-altın madenine verilen ÇED olumlu kararının yürütmesi, Çanakkale 1. İdare Mahkemesi tarafından durduruldu. Çanakkale 1. İdare Mahkemesi, TEMA Vakfı ve Çan Çevre Derneği tarafından açılan davada, itiraz hakkı kapalı olarak yürütmeyi durdurma kararı verdi.



HASAT
Zamanı



SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK
komitesi

7

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

2. ATIK YAĞ TOPLAMA ETKİNLİĞİNİN KAZANANLARI ÖDÜLLERİNİ ALDI.

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 2. Etapı 20 Haziran 2022 tarihinde Üzüm İşletmemizde, 27 Haziran 2022'de ise Merkez İşletmemizde gerçekleşti. Bu etabın kazananları ise Büşranur Aydemir, Sevcan Sertoğlu, Neslihan Filiz, Fatma Kabış, Emel Bilgili ve Şeyma Kaya oldu.

Atık Yağ Toplama Etkinliğimizde topladığımız 45 kilo yağı biriktirerek 50.000 ton suyun kirlenmesini önleyen çalışanlarımıza çevreci davranışlarından ve etkinliğimize katkılarından dolayı teşekkür ederiz. Yeni kampanyamızda daha fazla yağ toplanarak çevreye katkı sağlamak için tüm çalışanlarımızın desteklerini bekliyoruz.



YANGIN VE TOPRAK İLİŞKİSİ

Orman Yangınları ve Yangın Ekolojisi: Doğal Yangınlar ve Orman Sağlığı

Orman yangınları, her yaz ülkemizin ve dünyanın başına gelen üzücü ve yıkıcı bir doğa olayıdır. Fakat ormanların sadece yangınla yok olacağını düşünmek veya ormanların (hele ki Akdeniz ormanlarının) yangınlardan zarar gördüğünü düşünmek de bir o kadar hatalıdır ve bilimsel verilerle taban tabana zıttır.

Bunu anlayabilmek için, yangın ekolojisi olarak bilinen bir sahayı ve bu alanda yapılan dikkatli çalışmaların sonuçlarını anlamak gerekir. Kara bitkileri, günümüzden 500 milyon yıl öncesinden beri vardır ve dolayısıyla orman yangınları da en az bu kadar süredir ekolojik döngünün bir parçasıdır.

Yangın Ekolojisinin Sıra Dışı Gerçekleri

Neredeyse her şeyin yaşam döngüsü olduğu gibi, elbette ormanların da bir yaşam döngüsü vardır. Örneğin Akdeniz ormanlarının çoğu, kendi yaşam döngüleri içinde yanmaya mahkûmdur. Yangın, Akdeniz ormanları için sıradan bir gerçekliktir ve aslına bakarsanız bu ormanlar normal döngüleri içinde ortalama 50 yılda bir, tamamen yanarlar. Ve bu olmadığında, kulağa inanılmaz gelecek ama, ormanın yaşam döngüsü bozulur ve hatta ormandaki bazı ağaç türleri yok olma tehdidiyle yüzleşir.

Orman yangınları birçok ortamın doğal bir parçasıdır. Yangın, orman zeminlerindeki ölü çöpleri doğanın temizleme yöntemidir. Bu, önemli besinlerin toprağa geri dönmesini sağlayarak bitkiler ve hayvanlar için yeni ve sağlıklı bir başlangıç sağlar. Ölü veya çürüyen bitkiler toprakta birikmeye başladığında, topraktaki organizmaların besin maddelerine erişmesini veya topraktaki hayvanların toprağa erişmesini engelleyebilirler. Bu ölü organik madde kaplaması, daha küçük veya yeni bitkilerin büyümesini de boğabilir.

Doğa kendini yenilemede bitki ve hayvan türlerine ihtiyaç duyar. Aynı şekilde yangınlar da bitki ve hayvanlar tarafından çıkarılabilir. Örneğin; Ardıç ağacının kozalaklarında ve yapraklarında bolca bulunan eterik ve terpenik yağlar, yanıcı özelliktedir. Bu yapılar kurak/sıcak ortamlarda kolayca tutuşurlar. Alevşahini Yırtıcıları olarak bilinen kara çaylak, ısıklı çaylağı ve kahverengi doğan gibi türler, aslında yangına dönüşemeyecek kadar ufak çer çöp ateşlerini gagalarıyla ormanın farklı bölgelerine, özellikle de yanmaya uygun ardıç ağaçları ve diğerlerinin civarına götürüp, yangını başlatır veya büyütürler. Böylece yangından korkarak kaçan avları kolaylıkla avlayabilmektedirler.

Bu yangınlara bakıldığında yine bitki ve hayvanların yangından kaçabilecek şekilde özelleştığını görebiliriz. Memeliler genellikle iyi koşucu veya kazıcıdır. Böylece ya ateşlerden hızlıca kaçarlara ya da kendilerini toprağı gömerek yangının geçmesini beklerler. Kuşlar hızla başka alanlara uçarlar. Birçok sürüngen de kendini gömer, amfibiler su kaynaklarına kaçarlara.

Ancak bazı hayvanlar bazen yangında yaralanır veya ölür. Doğada hiçbir şey israf edilmez. Şahinler ve tilki gibi yırtıcılar ve çöpcüler genellikle bu durumdan yararlanarak kaçan, yaralı veya ölü hayvanlarla beslenirler.

Bunun dışında aslında bazı bitkiler de yangınlara muhtaçtır. Öyle ki bazı çamlar, okaliptüs ve Banksia gibi bazı bitkiler, üreyebilmek için yangından beslenirler. Yangın ve aşırı yüksek sıcaklıklar olmaksızın bu bitkilerin tohumları aktive olamaz ve üreme döngüsü başlayamaz. Ateş, tohumlarını saran reçineyi eriterek, tohumu açığa çıkarır ve çoğalmasını mümkün kılar.

Örneğin içlerinde çam tohumları taşıyan bu kapalı kozalaklar yangın etkisi ile ısınır, onları kapalı tutan reçine erir ve böylece kozalak açılır. Bu sayede tohumları toprağı saçılan çam ağaçları, bazen yangınlar sırasında oluşan rüzgarların etkisiyle daha uzak coğrafyalara da yayılabilirler ve böylece çoğalmayı başarırlar!

Peki, diyelim yangın oldu ve bir ormanı kasıp kavurdu. Bitkiler, yangın sonrasında nasıl toparlanırlar? Yani az önce bahsettiğimiz toparlanma adaptasyonları nasıl işler? Örneğin; Akdeniz'de bulunan bitkiler, yangınlarla fazlasıyla içli dışlı oldukları için toparlanma mekanizmasının gelişkinliği dünya'da eşsizdir. Çünkü bu ormanlar sürekli bir yangın müdahalesi altındadır. Bunun sebeplerinden birisi, bölgenin kendi iklimsel özelliklerinin sebep olduğu ve sık sık meydana gelen yangınlardır. Başka bir sebep olarak da sayısız medeniyete ev sahipliği yaptığı için, fazlaca maruz kaldığı insan etkisi sayılabilir. Ancak Akdeniz ikliminin görüldüğü yerlerdeki flora (bitki örtüsü) bu yangın stresine karşı evrimleşmiş bitkiler ile doludur.

Yangınlar bitkilerin gelişimi için öylesine önemlidir ki, Avustralya Çim Ağacı gibi ateş seven bitkilerin yetiştirildiği bazı seralarda ve hatta devasa ormanlarda itfaiyeciler ve yangın uzmanları pürmüs lambası gibi araçlar kullanarak bilinçli, yani isteyerek yangınlar çıkarılmaktadır. Kontrollü yangın adı verilen bu uygulama, aşırı kuru ve istenmeyen bitkilerin ve hatta işgalci türlerin elenmesini sağlamakta, ormanın kendini yenilemesini mümkün kılmaktadır.

Orman Yangınlarında Ne Yapmalı? Öylece Bırakmalı ya da Yakılmalı mı?

Tabii ki hayır... Türkiye'de yapılan araştırmalar gösteriyor ki yangınların sadece %11'i yıldırımlar nedeniyle başlamıştır; geri kalan %89'u insan kaynaklıdır ve bunların %60'ının nedeni bilinmemektedir.

Bir diğer araştırmada ise, Türkiye'de 2000-2010 yılları arasında çıkan orman yangınlarının çıkış nedenleri incelenmiştir ve bu yangınların %54'lük bölümünü ihmal, dikkatsizlik ve kaza, %11'lik bölümünü kasıt, %12'lik bölümü yıldırım sonucu çıktığı görülmüş, geriye kalan %23'lük bölümün ise çıkış nedeni tam olarak saptanamamıştır. En nihayetinde toplamda, yangınların en az %65'i, yani çoğunluğu, insan kaynaklı oluşmaktadır.

Günümüzde bir orman, normal döngüsünde 50 yılda bir yanacakken bu oran 5-7 yılda bire düşmüştür. Bu orana bakıldığında yangın sayısındaki artışta anormallikler olduğunu söyleyebiliriz. Bu anormalliğin bir sebebi insanların orman alanlara daha fazla yerleşmesi, piknik gibi faaliyetlerin daha riskli bölgelerde yapılması ve belki tahmin edebileceğiniz gibi, küresel ısınma.

Dönüşümlerinin nedenlerini ele alarak, ormanların yangın öncesi durumlarına dönmesine yardımcı olmanın yolları vardır. Birincisi, bir yangından sonra bitkilerin yeniden büyümesine yardımcı olmaktır. Ağaç topluluklarına yeniden kavuşabilmek için, araziye uygun yerel fidanlıklardan bitkiler getirilebilir veya yangından sonra araziye tohum saçılabilir.

Ne yazık ki, alan tekrar yanarsa, tohum ve genç bitkiler ölmeye devam edecektir. Bu nedenle, yangınların kısa sürede aynı alanı birden çok kez yakmasını önlemenin yolları geliştirilmelidir.

Kaynak: Evrim Ağacı

NESRİN TİMUR İLE SÖYLEŞİ

Bize kendinizden, konumunuzdan ve özgeçmişinizden bahsedermisiniz?

1981 yılında Rize’de doğdum. 35 yıl Aydın’da yaşadım. İlkokul, ortaokul ve liseyi Aydın’ın Germencik ilçesinde okudum. Yabancı dil ağırlıklı liseyi bitirdikten sonra, Celal Bayar Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü’nden mezun oldum.

Kendimi bildim bileli yazılarımı dedem ve anneannem ile beraber meyve sebze bahçemizde geçirirdim. Tabii ki ağırlıklı olarak incir yetiştirirdik. Lisede güzel sanatlara olan ilgim çok fazlaydı ancak ailevi baskılar nedeni ile kalıplaşmış meslek gruplarından birini seçmem gerektiğine inandırıldım. Tabii ki benim ruhuma en yakın mesleği seçmem gerekiyordu. Nitekim öyle de oldu, zorla seçtiğim mesleğim benim için bir aşka dönüştü. Bu seçimi yaptıktan sonra güzel sanatlarla, özellikle resme olan ilgimi hobi olarak sürdürmeye devam ettim.

Mezun olmadan bir sene önce kuru meyve işleme ve paketleme tesisinde işe başladım. Yaklaşık 4 ay süren kısa deneyimimin arkasından aynı il içerisinde bulunan ve sektörün iyilerinden biri olan farklı bir kuru incir, kuru kayısı işleme ve paketleme tesisinde işe başladım. Kuru incir ve kuru kayısı üzerine faaliyet gösteren bu firmada tüm hatlarda bire bir çalışarak 11 sene görev yaptım, daha sonra şirketin iflasının sonrasında İzmir’de bulunan K.F.C Gıda A.Ş.’de 2016 Ağustos ayı sonunda kalite sağlama mühendisi olarak işe başladım. Şu anda Menemen’de yaşamaktayım. Evli ve bir çocuk annesiyim.

2005’ten bu yana kalite sağlama sorumlusu olarak başladığım bu serüvende sırasıyla Üretim Sorumlusu, İş Güvenliği Uzmanı, Kalite Güvence Müdürü görevlerini üstlendim. Şu anda da KFC Gıda’da Üretim Müdürü pozisyonunda görevime devam ediyorum.

Bir üretim müdürü olarak, rekabet benim için bir tutkudur. Rekabeti takım düzeyinde de bireysel düzeyde de eşit derecede önemli buldum. Sınırları zorlayarak en iyisi olmak isterim. Takımımın başarısını her zaman küçük zaferim olarak görür ve heyecan duyarım. Elbette yaş aldıkça, yeteneklerinizin ve sınırlamalarınızın daha da farkında olursunuz. Zamanla nasıl yardım isteyeceğinizi ve ekip çalışmasının sinerjik yapısını görmeyi öğreniyorsunuz. Ancak beni daha ileri seviyelere taşıyan rekabet tutkumdu.

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

İncir İşletmesi’nde Üretim Müdürü olarak görev yapmaktayım. Kuru incir işleme, ayıklama ve paketleme üzerine birbirinden değerli çalışanlarımız ile canla başla çalışmaktayız. Üretim ne kadar yorucu olsa da hayatıma hareketlilik katıyor.



Ayrıca hayat boyu öğrenme felsefesini benimsemiş biri olarak aldığım tüm görevleri heyecanla, seyerek ve en önemlisi öğrenmeye devam ederek sürdürmekteyim.

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

Çalıştığım sektöre tutkuyla bağlıyım ve şirketimin bu alanda harika şeyler yaptığına inanıyorum. KFC Gıda’yı, öğrenmek ve kendimi geliştirmek için çok iyi bir fırsat olarak görüyorum ve inanıyorum. Bunun bir parçası olmaktan ve bu işi en iyilerden öğrenmek de bana heyecan veriyor.

Başarının yanında aynı zamanda dürüst, kaliteli ve yenilikçi olma ilkelerine, güçlü bir etik temele sahip olması benim için önemlidir. Sonuç olarak tüm bunlara bir bütün olarak baktığımızda bu ekibin parçası olmak bana gurur veriyor.

Hiçbir zaman yerimde saymayı sevmeyen biri oldum. Bulunduğum pozisyonun kademe kademe ilerlemek benim hedefimdi ve öyle de olacak.

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

Resim yapmayı, bilimsel araştırmalar okumayı, seyahat etmeyi, yeni yerler keşfetmeyi seviyorum. Seyahat ederken belirlediğim hedeflerim yok, yolculuğun kendisi yeterince ilgi çekici zaten.

İlgimi çeken ve beni yönlendiren çok şey var. Ancak hepsinin içerisinde ortak bir payda belirleyecek olsam bu merak olurdu. Gittiğim tarihi yerler beni benden alır. Her zaman “Neden, niye, nasıl?” diye sorarım. İnsanlar bunu neden böyle yapmış, yapıyor, neden bazı şeyler gerçekleşirken bazı şeyler gerçekleşmiyor? İyi bir soru bana ilham veren bir yolculuğun başlangıcıdır ve bu beni gerçekten ileri iten bu yolculuktur.

Çevremdeki insanlar her zaman neşeli, pozitif enerji saçan, dürüst ve güvenilir bir yapım olduğunu düşünürler. Ayrıca dost canlısı ve sosyal bir karaktere de sahip olduğum söylenir.

AKDENİZ DİYETİ BİR YAŞAM BİÇİMİ

Akdeniz bölgesi insanların uzun ve sağlıklı yaşamasının sırrı nedir? Tabii ki beslenme ve hareketli yaşam! Akdeniz diyeti de işte tam olarak bu tutumlara odaklanır.

İlk olarak bakıldığında Akdeniz diyeti bir kilo verme biçimi olarak düşünülse de aslında bir yaşam biçimi ve beslenme planıdır. Bütünsel sağlık üzerine birçok faydası bulunan Akdeniz tipi beslenmede katı sınırlar yoktur fakat uzak durulmasının önerildiği belli başlı yiyecekler vardır. Örneğin bu beslenme tipi genellikle meyve, sebze, baklagiller, kuruyemişler, yağlı tohumlar, sağlıklı yağlar ve kepekli tahıllara odaklanır. İlave şeker içeren, işlenmiş ve rafine gıdaların kısıtlanmasını baz alır.

Akdeniz tipi beslenme; Amerika'da yapılan bir araştırmada en iyi bitki bazlı, en iyi beslenme planını içeren, kalp sağlığını en çok destekleyen ve en sağlıklı diyet olarak geçer.

Genel olarak bahsedecek olursak, Akdeniz tipi beslenmeyi bir yaşam biçimi olarak benimsemiş kişilerin kalp rahatsızlıklarına yakalanma riskinin düştüğünü görebiliriz. Bunun en temel sebebi; kırmızı et, süt ürünleri, margarin gibi doymuş yağ tüketiminin yerine zeytinyağı gibi doymamış yağlara odaklanılmasıdır. Ayrıca Akdeniz diyeti; insülin direncini azaltır, kan şekerini düzenler. Doymamış yağların ve yağlı tohumların tüketilmesini destekleyen bu yaşam biçimi beyin fonksiyonlarını destekler, Alzheimer ve demans gibi rahatsızlıkların görülme oranını düşürür, yaşam süresini uzatır.

Akdeniz tipi beslenmede üç kategori vardır; sık tüketilmesi gerekenler, orta sıklıkta tüketilmesi gerekenler ve nadiren tüketilmesi gerekenler. Buna göre sık tüketilmesi gereken besinler yukarıda da bahsettiğimiz gibi; sebze, meyve, kuruyemiş, yağlı

tohumlar, baklagiller, kepekli tahıllar, patates, otlar, baharatlar, balık, deniz ürünleri ve sızma zeytinyağıdır. Bu besinlerin her öğünde yer alması gerektiği düşünülür.

Orta sıklıkta tüketilmesi gereken besinler kümes hayvanları, yumurta, peynir ve yoğurttur. Bu besinler haftada 2-3 kez öğünle- re dahil edilebilir. Nadir tüketilmesi gereken besinler ise kırmızı et, şekerli içecekler, ilave şekerler, rafine tahıllar, işlenmiş etler, rafine yağlar ve diğer işlenmiş gıdalardır. Bu besinlerin tüketilmesine ihtiyaç yoktur ancak çok isteniyorsa ayda 2-3 kez ile sınırlı olacak şekilde tüketilebilir. Buna ek olarak da su ve bitki çayları, Akdeniz tipi beslenmenin olmazsa olmazıdır.

Bu beslenme tipi dünyanın son 40 yılını daha fazla etkisi altına alan kalp damar hastalıklarını, obeziteyi ve tip 2 diyabeti minimize eder. Örneğin; Kuzey Avrupa veya Amerika ile karşılaştırıldığında, koroner kalp hastalığı insidansının Güney Avrupa ülkelerinde, örneğin Fransa, İspanya, Yunanistan ve İtalya'da daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu farkın Akdeniz tipi beslenme ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar sonucu Akdeniz diyetinin temelde kalp damar hastalıkları gelişiminden koruyucu olduğu bildirilmiştir. Yapılan bilimsel çalışmalarda yaklaşık 76 bin kadın 20 yıl süre ile izlenmiş ve Akdeniz tipi beslenme uyumu yüksek olan grubun uyumu düşük olan gruba göre kardiyovasküler hastalık riskinin %22 daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Bu beslenme biçiminin en güzel özelliklerinden biri de herkesin uyum sağlayabileceği, her yaşta insanın yapabileceği bir beslenme tarzı olmasıdır ve bu nedenle ömür boyu yapılabilir. Sizler de bu gibi çeşitli hastalıklarla mücadele ediyorsanız ya da kendimi daha sağlıklı hissetmek istiyorum diyorsanız Akdeniz tipi beslenme üzerinde yoğunlaşabilir, bunu bir yaşam biçimi haline getirebilirsiniz.



PAYLAŞIM EKONOMİSİ

Yıllar öncesinde teknolojinin ekonomi ile bağlantılı olduğu, yepyeni bir kavram hayatımıza girdi ve ivmesini her yıl daha da artırıyor: Paylaşım Ekonomisi. Dijital dünyada, paylaşım dürtüsünün bu denli artmasıyla oluşan bu yeni ekonomi türü özellikle 1982-2000 yılları arasında doğan, Y kuşağı olarak da adlandırılan Millennial'ların, Paylaşım Ekonomisi platformlarına oldukça hızlı adapte olmasıyla daha da büyüdü.

Bu kuşağın, ödeme işlemlerinin büyük çoğunluğunu mobil uygulamalar üzerinden gerçekleştirmesi ve konvansiyonel medyanın yerini sosyal medyanın alması toplumsal dönüşümü de beraberinde getirdi.

Peki nedir bu Paylaşım Ekonomisi?

Aslında Paylaşım ekonomisi, bireylerin sahip oldukları ve sürekli kullanmadıkları varlıklarını paraya dönüştürmek ve aynı varlıklara ihtiyacı olanlarla buluşturmak üzerine kurulmuş bir iş modelidir. En bilindik örnekleri, evinizin, yazlığınızın ya da evinizin kullanmadığınız bir odasının kiralanabildiği Airbnb sistemi ve arabanız ile para kazandığınız Uber'dir. Bu sistemleri kullanan kişiler uygun fiyata konaklama ya da taksi hizmeti alırlar. Hizmeti sunan kişiler ise bu sistem sayesinde ek gelir elde ederler, kısacası karşılıklı bir kazanç ortamı oluşur.

Bu sistemler belirli güvenilirlik standartlarına bağlıdır ve bütçeye uygundur. Bu nedenle de avantajlıdır. İnternet üzerinde hemen herkesin hizmet sunmasına / almasına imkan sağlayan bu sanal platformlar herkes tarafından erişilebiliyor. Ayrıca kullanıcılar aldıkları hizmetleri puanlıyor ya da hizmetler hakkında yorum

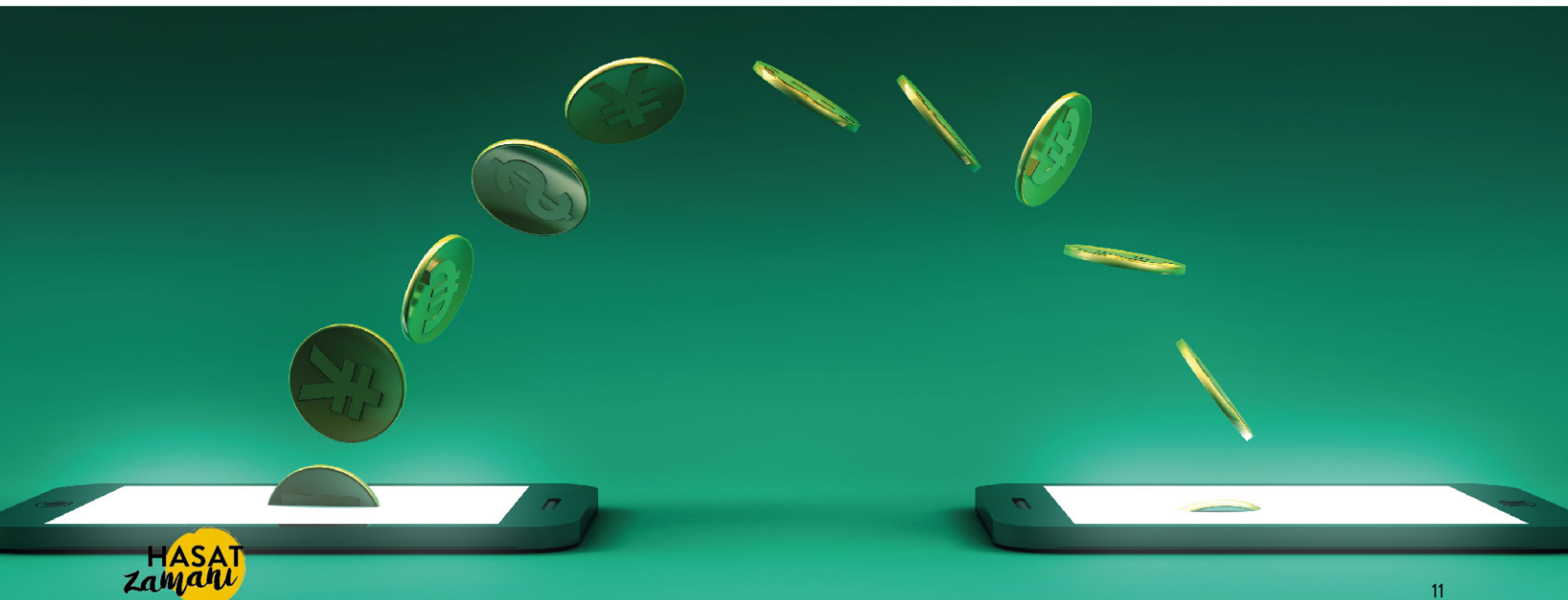
yapabiliyor. Böylece bir güven politikası işliyor. Ayrıca bu sistem sürdürülebilir sosyal yaşama da hizmet ediyor. Bireyler daha bilinçli şekilde tüketip, daha çevreci bir anlayış sağlayabiliyor. Örneğin paylaşımlı ofisler, ortak yaşam alanlarının yaratıcı iş süreçlerine yön veriyor. BlaBlaCar gibi yolculuk paylaşımlı platformlar, hem tasarruf sağlıyor hem de otomobillerin çevreye daha fazla zarar vermesinin ve trafik yoğunluğunun önüne geçiyor. Airbnb gibi konaklama platformları da yine aynı şekilde bir yandan tasarruf sağlarken bir yandan da farklı kültürlerden insanların birbiriyle iletişime geçmesini planlıyor.

2000'li yıllardan itibaren, özellikle de son 10 yılda insanlar artık şu şekilde düşünüyor: "Satın almak zorunda mıyım? Onun yerine bir yerden tedarik edip daha küçük bir ödeme yapabilirim."

Paylaşım ekonomisi sadece kiralama olarak değil aynı zamanda abonelikler ile de sağlanabiliyor. Örneğin; TurningArt isimli uygulama, aboneli olan ofislere belirli periyotta sanat ürünleri gönderiyor. Böylece ofis duvarlarında hep aynı tablonun kalmasından sıkılanlar için güzel bir abonelik sistemi oluşuyor.

Son olarak 2. el ekonomisi ve takaslar da paylaşım ekonomisi içerisine dahil olan sistemlerdir. Türkiye'de bulunan Letgo, Sahibinden.com, Dolap gibi uygulamalar 2. el ürünlerinizi paylaşma ve satma imkanı sunuyor.

Geleceğin en çok yatırım yapılacak alanlarından biri olma yolunda ilerleyen paylaşım ekonomisi değişen dünya şartlarına ve ekonomik koşullara göre daha da önem kazanmaya ve yaygınlaşmaya devam edecek gibi duruyor.



PLASTİK OLMAZSA NE OLUR?

Konumuz: Plastik

Hepimizin bildiği üzere plastikler doğada hazır olarak bulunmaz. Doğadaki elementlere insan tarafından belli bir sıcaklık ve basınç altında, katalizör kullanılarak monomerlerin reaksiyona sokulması ile elde edilir. Tartışmasız plastik maddeler hafif, ucuz, kolay işlenebilir ve çok farklı kullanım alanına sahip olmaları nedeniyle günümüzde en önemli ticarî malzemeler olmuşlardır. Günlük hayatta çok büyük miktarlarda plâstik madde kullanılmaktadır.

Ancak avantajlı yönleri nedeni ile hızlı tüketime olanak sağlayan ve birçok ürünü kullan-at nitelikli olmasından kaynaklanan nedenler ile çevre kirliliğine de ciddi bir zemin hazırlayan Plastik materyalleri gelin her yönü ile bir daha yakından tanıyalım;

Plastiğin Faydaları

Plastiğin bu kadar yaygın olarak kullanılmasının birçok nedeni var. İlk anda aklımıza gelen tercih edilme nedenlerini sıralamak gerekirse;

- Plastik; ucuz, hafif ve dayanıklı. Başka hiçbir madde bu özellikleri bir arada bulundurmamaktadır.
- Plastik; binaların, köprülerin yapımında kullanılır ve dayanıklılığı ve ucuzluğu sayesinde tercih edilir.
- Otomobil sanayinde kullanılarak daha güvenli, daha ucuz ve daha performanslı araçlara binmemizi sağlar.
- Yiyecekleri ve kimyasal maddeleri korumak için çoğu durumda en kolay çözümdür.
- Spor malzemeleri olarak karşımıza çıkar.
- Sağlık alanında, hastanelerde kullanılan malzemelerin başında gelir.
- Kullandığımız bilgisayarlar ve telefonlar, plastik yoğunluktur.
- Elektrikli iletmeyen plastik sayesinde elektrikli aletleri güvenle kullanabiliriz.

Peki ya zararlar?

Bu noktaya kadar yazdıklarımız kulağa hoş gelse de uygulamadan plastik kullanımının verdiği zararlar düşünüldüğünde dengeler değişmektedir.

Plastikler ile ilgili olarak düşülen en büyük yanlış plastiklerin geri dönüştürülebilir olduğudur.

Üretilen plastiklerin %50 kadarı tek kullanımlık olarak üretilmektedir, geri dönüşüme gönderilen plastiklerin %1 kadarı geri dönüşüme uygun biçimde hazırlanmaktadır, geri dönüştürülme amacıyla toplanan tüm plastiklerinse en iyi ihtimalle %8-9 kadarı, pratikteyse %2'si civarı geri dönüştürülebilmektedir. Plastik, önemsenmeyecek kadar kısıtlı bir geri dönüştürülebilirliğe sahiptir.

Bu durumda plastik maddelerin geri dönüştürülebilir olması fazlasıyla iyimser ve gerçek dışı bir düşünce olacaktır.

Dünya yüzeyinin %72'sini kaplayan okyanuslar aynı zamanda dünya üzerindeki su kaynaklarının %97'den fazlasını oluşturur ve soluduğumuz oksijenin %70'inden fazlasını barındırır. Dolayısı ile bu alanda yaşanacak bozulmalar çevresinde ve içerisinde barındırdığı tüm canlıları da negatif etkileyeceğinden plastiklerin kendi potansiyelinin de üstünde bir zarar verme kapasitesine sahip olduğunu söyleyebiliriz. Birleşmiş Milletler'in açıkladığı sayılara göre; dünya çapında en az 800 canlı türü okyanus molozlarından etkilenmektedir ve bu molozların %80'e yakını plastikten oluşur. Her yıl üretilen yaklaşık 200 milyon ton plastiğin, 8 milyon tondan fazlası okyanuslara dökülmektedir.

En son yapılan araştırmalara göre deniz canlılarının sindirim sistemlerinden alınan örnekler ve kan örneklerinden; deniz kaplumbağalarının neredeyse %100'ünde, balinaların %59'unda, deniz ayılarının %36'sında, deniz memelilerinin genelinin %43'ünde, deniz kuşlarının %40'ında plastik izine rastlanmıştır.

Plastiklerin Kanserojen Etkileri:

Plastikler insan sağlığı yönünden de ciddi bir tehlike unsuru. Plastikler çizildiğinde veya çok yüksek sıcaklık farklarına maruz kaldıklarında veya çok uzun süreler boyunca bekletildiklerinde yiyecek ve içeceklerle ve çevrelerine kimyasallar sızdırmaya başlarlar. Özellikle de bazı plastiklerde bulunan dietilheksil ftalat veya bisfenol A (yani BPA) gibi maddeler, insanlar ve diğer hayvanlar için zararlıdır. Bu kimyasal maddelerin meme ve prostat kanseri, erken ergenlik, düşük doğum ağırlığı, şeker hastalığı, metabolizma bozuklukları, üreme sorunları ve cinsel isteksizlik gibi hastalık ve sorunlara yol açtığına dair kanıtlar bulunmuştur.

Sonuç:

Sonuç olarak plastik kirliliği her gün giderek daha da büyüyen bir sorundur. Önlemler alınmadığı takdirde deniz canlılarının türleri tehlike altına girmekte, bu kirlilikten etkilenmiş canlıları tüketen diğer canlılarda birçok sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bu sorunun baş sorumlusu insanlar olduğuna göre çözümü de insanlar üretmelidir diyebiliriz.

Sevindirici olan ve üzerine eğilinmesi gereken konu ise tüm dünyada sürdürülebilirlik çalışmaları kapsamında plastik kullanımını azaltmaya hatta sıfırlamaya yönelik çalışmaların artıyor oluşudur.

Bizler de kendi adımıza bireysel ölçekte önlemler alarak bu süreçte katkı sağlayabilir ve plastik kullanımımızı minimum düzeye indirebiliriz. Günlük hayatta alacağımız plastik poşet kullanmama, tek kullanımlık ürünlerden uzak durma ve çöplerimizi denizler, doğaya atmama gibi temel önlemler ile büyük faydaların temelini oluşturabiliriz.

Kaynaklar:

<https://evrimagaci.org/plastik-nedir-faydalari-ve-zararlar-nelerdir-plastik-tuketimi-turkiye-ve-dunyada-canlilari-nasil-etkiliyor-7698>

<https://cevreonline.com/plastiklerin-kullanimi-ve-tehlikeleri/>



13

YEMEK TARIFI

KAYISILI VE İNCİRLİ EKMEK

Ağustos ayı tarifimiz, bir kere yapıldığında evinizi mis gibi kokutan ve yedirdikçe yedirebilecek bir ekmek tarifi. Aman dikkat, bu ekmek bağımlılık yapabilir! Haydi tarife geçelim.

Malzemeler

- Bir Tatlı Kaşığı Toz Maya
- 3 Ve 1/4 (Çeyrek) Su Bardağı Un (Glutensiz Alternatif: Glutensiz Un / Karabuğday Unu)
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 1/4 (Çeyrek) Su Bardağı Toz Şeker (Alternatif: Hindistan Cevizi Şekeri / Dut Kurusu Tozu)
- 1/4 (Çeyrek) Su Bardağı Sıvı Yağ
- 1 Adet Oda Sıcaklığında Yumurta
- 1 Su Bardağı Oda Sıcaklığında Süt (Alternatif: Badem sütü)
- 6 Adet Doğranmış Kuru Kayısı
- 6 Adet Doğranmış Kuru İncir

Üzeri için;

- 1 Adet Yumurta Beyazı
- Arzu Ettiğiniz Kadar Susam
- Arzu Ettiğiniz Kadar Keten Tohumu

Yapılışı

Maya, un, tuz ve şekeri büyük bir kaba alıp karıştırın. Sonrasında sıvı malzemeleri ekleyip el ile yoğurmaya başlayın. Hamurun yapışmaması için ara ara elinizi unlayıp devam edin. Yaklaşık 10 dakika sonra, hamur toparlandığında bırakın ve üzerini örtüp 1-2 saat dinlendirin.

İncir ve kayısıyı da ekleyip son kez yoğurun. Hamuru 3 eşit parçaya bölüp, rulo şeklinde uzatıp örgü şeklinde üst üste getirin. Ağartılmamış pişirme kağıdı serdiğiniz fırın tepsisine bu hamuru yerleştirin ve 1 saat daha mayalanması için bekleyin.

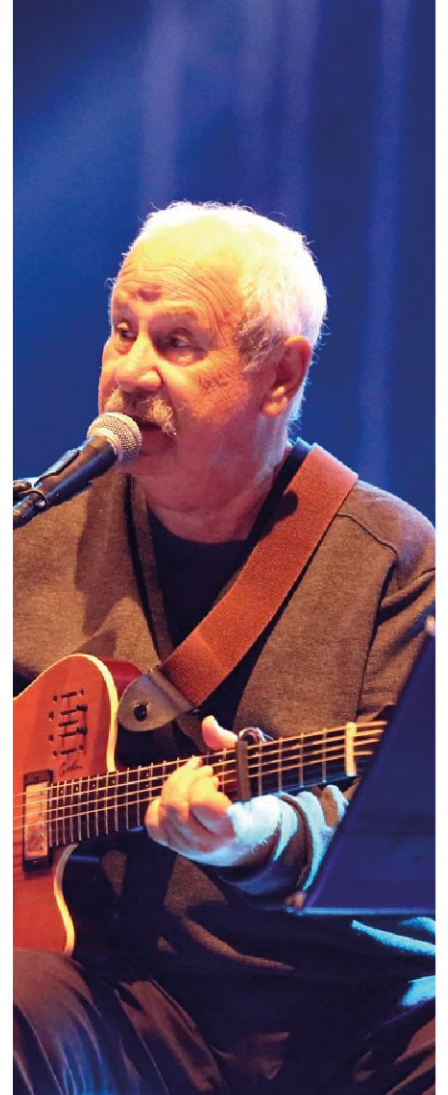
Mayalama işleminden sonra hamurun üzerine yumurta akını sürün ve susam ile keten tohumunu serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana kadar pişirin.

Afiyet olsun!

İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Konser

Bülent Ortaçgil 50.Yıl Konseri / 1 Ağustos 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 Ersay Üner / 3 Ağustos 2022 / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Rubato / 3, 10, 17, 24 ve 31 Ağustos 2022 / Hayal Kahvesi Alaçatı
 Cengiz Kurtoğlu / 4 ve 18 Ağustos 2022 / Hayal Kahvesi Alaçatı
 Ustaların İzinden Arif Sağ, Belkıs Akkale, Erdal Erzincan, Tolga Sağ / 5 Ağustos 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 Aşkın Nur Yengi / 5 Ağustos 2022 / SoldOut Performance Hall
 Gülşen / 5 ve 19 Ağustos 2022 / Jolly Joker Alaçatı
 Yaşar / 5, 12, 19 ve 26 Ağustos 2022 / Hayal Kahvesi Alaçatı
 Ceylan Ertem / 6 Ağustos 2022 / Urla Sahne
 Derya Uluğ / 6 Ağustos 2022 / The Beach Alaçatı
 Berkay / 6 ve 20 Ağustos 2022 / Jolly Joker Alaçatı
 Ayta Sözeri / 6, 13, 20 ve 27 Ağustos 2022 / Hayal Kahvesi Alaçatı
 Zeynep Bastık / 7 Ağustos 2022 / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Tuğçe Kandemir / 7 Ağustos 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 Emir Can İğrek / 8 Ağustos 2022 / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Erkan Oğur - İsmail Hakkı Demircioğlu / 10 Ağustos 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 Koray Avcı / 10 Ağustos 2022 / Jolly Joker Alaçatı
 Yeni Türkü / 11 Ağustos 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu, 12 Ağustos 2022 / Hiddenbay Teos
 Yıldız Tilbe / 11 Ağustos 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 Teoman / 13 Ağustos 2022 / Alaçatı Amfi Tiyatrosu
 Hakan Altun / 13 ve 27 Ağustos 2022 / Jolly Joker Alaçatı
 Sakiler / 14 Ağustos 2022 / Hayal Kahvesi Alaçatı
 MaNga / 18 Ağustos 2022 / İzmir Arena
 Ersay Üner ve Simge Sağın / 21 Ağustos 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 Haktan / 21 Ağustos 2022 / Hayal Kahvesi Alaçatı
 Fazıl Say 'Portreler' İzmir Prömiyeri / 22 Ağustos 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 Fatih Erkoç / 24 Ağustos 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Kaan Tangöze / 24 Ağustos 2022 / Nada Alaçatı
 Ümit Besen & Pamela / 25 Ağustos 2022 / Hayal Kahvesi Alaçatı
 Tan Taşçı / 25 Ağustos 2022 / Bornova Aşık Veysel Açık hava Tiyatrosu
 Kalabrese / 27 Ağustos 2022 / Mano del Sol Çeşme
 Sesversus Acapella Konseri / 27 Ağustos 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Cem Adrian / 28 Ağustos 2022 / Jolly Joker Alaçatı
 Gaye Su Akyol / 28 Ağustos 2022 / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
 Gökhan Tepe / 28 Ağustos 2022 / Hayal Kahvesi Alaçatı



Tiyatro

Yaşamaya Dair / 2 Ağustos 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 İkinci Bahar / 3 Ağustos 2022 / Bornova Ayfer Feray Açık hava Tiyatrosu
 Meksika Açmazı / 3 Ağustos 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Süt Kardeşler / 8 Ağustos 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Plastik Aşklar / 8-9 Ağustos 2022 / Bornova Açık hava Tiyatrosu
 Tolga Çevik - Tolgshow / 8 Ağustos 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 Erkek Aklı / 9 Ağustos 2022 / Alaçatı Açık hava Tiyatrosu
 Korkuyu Beklerken / 10 Ağustos 2022 / Bornova Açık hava Tiyatrosu
 Doğu Demirkol / 10 Ağustos 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Sermiyan Midnight / 18 Ağustos 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Notre Dame'ın Kamburu Müzikali / 18 Ağustos 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
 Deliler Kabaresi / 20 Ağustos 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi
 Bremen Mızıkacıları Çocuk Oyunu / 20 Ağustos 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi
 Etik Alkol / 23 Ağustos 2022 / Bornova Açık hava Tiyatrosu
 Metin Akpınar ile Muhabbet / 24 ve 25 Ağustos 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Festival & Etkinlik

Ayhan Sicimoğlu / 4 Ağustos 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
 Çeşme Summer Fashion Show / 6 Ağustos 2022 / Fly-Inn Beach Club Çeşme
 Keçifest / 28 Ağustos 2022 / Pamucak Sahili





www.kfc.com.tr

