

bu
sayıda

AR-GE MERKEZİMİZ ULUSLARARASI GIDA ARAŞTIRMALARI KONGRESİNE KATILDI! • PATENT ATÖLYESİ POTANSİYEL PATENT BAŞVURULARINI DEĞERLENDİRDİ • LİDERLİK EĞİTİMİNİN İLKİ ÇALIŞANLARIMIZIN KATILIMIYLA GERÇEKLEŞTİ • 22. MÜKEMMELLİĞİ ARAYIŞ SEMPOZYUMU (MAS)'NA KATILIM SAĞLADIK • AMAZON BÖLGESİNDEKİ KARBON EMİSYON ORANI İKİ KATINA ÇIKTI • TÜRKİYE YENİLENEBİLİR ENERJİ ÜRETİM REKORUNU KIRDI • ANNE SÜTÜNDE MİKROPLASTİK TESPİT EDİLDİ • 1970 YILINDAN GÜNÜMÜZE VAHŞİ YAŞAM POPÜLASYONU YÜZDE 69 ORANINDA AZALDI • İNOVASYON KOMİTEMİZE YENİ İNOVASYON ELÇİLERİMİZ KATILDI • İNOVASYON KOMİTESİ'NİN YENİ ÜYELERİ: MUSTAFA PAŞAOĞLU, AYBERK HACIOĞLU VE GÜLENAY UYAR • 2021 YILI KURUMSAL KARBON AYAK İZİ ÖLÇÜMÜMÜZ SONUÇLANDI! • ATIK YAĞ TOPLAMA PROJEMİZİN 3. ÇEYREK FİNALİSTLERİ BELLİ OLDU! • SIFIR ATIK PROJESİNİN SON 1 AYLIK VERİLERİNE GÖRE BAŞARI ORANIMIZ %19'A DÜŞTÜ • BALIK GÜBRESİ İLE TOPRAKSIZ TARIM: AQUAPONICS • BERK CELEP İLE SÖYLEŞİ • MİKROBİYOM DİYETİ • ULAŞIMDA İDDIALI ALTERNATİF: HYPERLOOP • SANAYİ, YENİLİKÇİLİK VE ALTYAPI • KURU ÜZÜMLÜ SAĞLIKLI BROWNIE • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Hasat Zamanı dergimizin Kasım sayısı yayında!

Yeni bir ayda, yepyeni bir Hasat Zamanı sayısı sizlerle! Kışın kendini yavaş yavaş hissettirmeye başladığı kasım ayı için sizlere kurum haberlerimizden ve komitelerimizden derlemeler yaptık. Ayrıca bağırsak bakterilerinizi düzenleyeceğiniz mikrobiyom diyeti, balık gübresi ile topraksız tarım konusu ve daha birçok konu Kasım sayımızda sizleri bekliyor. Ek olarak tamamen sağlıklı kuru üzümlü bir brownie tarifimizi de ilerleyen sayfalarda bulabileceksiniz.

Keyifli okumalar!

İçindekiler

1	AR-GE MERKEZİMİZ ULUSLARARASI GIDA ARAŞTIRMALARI KONGRESİNE KATILDI! KURUM HABERİ	3
2	PATENT ATÖLYESİ POTANSİYEL PATENT BAŞVURULARINI DEĞERLENDİRDİ KURUM HABERİ	3
3	LİDERLİK EĞİTİMİNİN İLKİ ÇALIŞANLARIMIZIN KATILIMIYLA GERÇEKLEŞTİ KURUM HABERİ	3
4	22. MÜKEMMELLİĞİ ARAYIŞ SEMPOZYUMU (MAS)'NA KATILIM SAĞLADIK KURUM HABERİ	3
5	AMAZON BÖLGESİNDEKİ KARBON EMİSYON ORANI İKİ KATINA ÇIKTI GÜNCEL HABERLER	4
6	TÜRKİYE YENİLENEBİLİR ENERJİ ÜRETİM REKORUNU KIRDI GÜNCEL HABERLER	4
7	ANNE SÜTÜNDE MİKROPLASTİK TESPİT EDİLDİ GÜNCEL HABERLER	4
8	1970 YILINDAN GÜNÜMÜZE VAHŞİ YAŞAM POPÜLASYONU YÜZDE 69 ORANINDA AZALDI GÜNCEL HABERLER	4
9	İNOVASYON KOMİTEMİZE YENİ İNOVASYON ELÇİLERİMİZ KATILDI İNOVASYON KÖŞESİ	5
10	İNOVASYON KOMİTESİ'NİN YENİ ÜYELERİ: MUSTAFA PAŞAOĞLU, AYBERK HACIOĞLU VE GÜLENAY UYAR İNOVASYON KÖŞESİ	5
11	2021 YILI KURUMSAL KARBON AYAK İZİ ÖLÇÜMÜMÜZ SONUÇLANDI! SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	6
12	ATIK YAĞ TOPLAMA PROJEMİZİN 3. ÇEYREK FİNALİSTLERİ BELLİ OLDU! SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	6
13	SIFIR ATIK PROJESİNİN SON 1 AYLIK VERİLERİNE GÖRE BAŞARI ORANIMIZ %19'A DÜŞTÜ SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	6
14	BERK CELEP İLE SÖYLEŞİ BİRİM RÖPORTAJI	7
15	MİKROBİYOM DİYETİ SAĞLIK	8
16	BALIK GÜBRESİ İLE TOPRAKSIZ TARIM: AQUAPONICS TOPRAK	10
17	ULAŞIMDA İDDİALİ ALTERNATİF: HYPERLOOP BİLİM & TEKNOLOJİ	11
18	SANAYİ, YENİLİKÇİLİK VE ALTYAPI SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK	12
19	KURU ÜZÜMLÜ SAĞLIKLI BROWNİE YEMEK TARIFI	13
20	İZMİR'DE BU AY NELER VAR? REHBER	14



KURUM HABERİ

AR-GE MERKEZİMİZ ULUSLARARASI GIDA ARAŞTIRMALARI KONGRESİNE KATILDI!

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Gıda Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından 14-16 Ekim tarihleri arasında online olarak gerçekleşen Uluslararası Gıda Araştırma Kongresine AR-GE merkezimiz kendi projemiz ile katılım sağladı. Kuru incirde şekerlenme yapısının ve süresinin iyileştirilmesi projemizi konferansta sözlü olarak sunan AR-GE Sorumlusu Sinem Üney Çam kurumumuzu bu bilimsel etkinlikte başarıyla temsil etti.



KURUM HABERİ

PATENT ATÖLYESİ POTANSİYEL PATENT BAŞVURULARINI DEĞERLENDİRDİ

3 Ekim 2022 tarihinde gerçekleşen ve AR-GE merkezimizin katılım sağladığı Bilim Patent ile Patent Atölyesi'nde geliştirilen ve gelişmekte olan patentler değerlendirildi. Değerlendirilen projeler üzerinde Ar-Ge Merkezimiz çalışmalarını sürdürmeye devam edecek.



KURUM HABERİ

LİDERLİK EĞİTİMİNİN İLKİ ÇALIŞANLARIMIZIN KATILIMIYLA GERÇEKLEŞTİ

KFC Gıda Akademi bünyesinde ID Danışmanlık tarafından, UTAEM'de 30 Eylül 2022 tarihinde gerçekleşen Liderlik Eğitimi'ne şirketimizin birçok departmanından çalışanlarımız katılım gösterdi.

Takım oluşturma ve geliştirme tekniklerini aktararak etkili ve üretken bir ekip oluşturmamızı ve bu ekibe profesyonel bir şekilde liderlik etmemizi sağlama amacı taşıyan eğitim, verimli konuşmalar ve konulara odaklanmamızı sağladı.



4

KURUM HABERİ

22. MÜKEMMELLİĞİ ARAYIŞ SEMPOZYUMU (MAS)'NA KATILIM SAĞLADIK

KAL-DER tarafından 5-6 Ekim 2022 tarihlerinde İzmir Thermal & Convention'da düzenlenen 22. Mükemmelliği Arayış Sempozyumu'na şirketimizden İnsan Kaynakları Müdürümüz Soner Korkmaz ve Kalite Direktörümüz Sonay Aras katılım gösterdi. Günümüz rekabet ortamında mükemmelliğe erişme çabasında olan kuruluşların, "Toplam Kalite" felsefesinde çıktıkları bu yolculuktaki çabalarını diğer kurum ve kuruluşlar ile paylaşabilmeleri adına düzenlenen bu etkinlik bizler için de yol gösterici anlara ev sahipliği yaptı.

5

GÜNCEL HABERLER

AMAZON BÖLGESİNDEKİ KARBON EMİSYON ORANI İKİ KATINA ÇIKTI

Yakın zamanda gerçekleşen bir araştırmaya göre Amazon bölgesinde, 2019 ve 2020 yıllarında önceki sekiz yılın ortalamasının iki katından daha fazla karbon emisyonu kaydedildi. Ağaçların tarımsal sebeplerle kesilmesi ve yangınlar bu artışın ana etkenlerinden sayılıyor.



7

GÜNCEL HABERLER

ANNE SÜTÜNDE MİKROPLASTİK TESPİT EDİLDİ

Bilim insanları tarafından anne sütünde ilk defa mikroplastik tespit edildi. Yakın bir geçmişte insan kanı ve akciğerlerinde tespit edilen mikroplastiklerin, bu kez anne sütünde bulunması bilim insanlarını bebeklerin uzun dönem sağlık durumları üzerine nasıl bir etki bırakacağı konusunda tedirgin ediyor.



6

GÜNCEL HABERLER

TÜRKİYE YENİLENEBİLİR ENERJİ ÜRETİM REKORUNU KIRDI

Dünya genelinde enerji krizinin sorun olduğu bu günlerde, Türkiye'nin temmuz ayında rüzgar ve güneşten ürettiği elektrik miktarı rekor kırdı. Yenilenebilir enerjiden üretilen elektrik, toplam kullanımın yüzde 21,6'sını oluşturdu. Buna rağmen Türkiye rüzgar enerjisi potansiyelinin hala yüzde 10'unu kullanıyor durumda.



8

GÜNCEL HABERLER

1970 YILINDAN GÜNÜMÜZE VAHŞİ YAŞAM POPÜLASYONU YÜZDE 69 ORANINDA AZALDI

Yeni yayınlanan WWF raporuna göre son 52 sene içerisinde vahşi yaşam popülasyonunda yaşanan bu ciddi azalmanın en büyük sebebi gıda üretiminden kaynaklanıyor. Ormanların hayvancılık pratikleri için kesilmesi, endüstriyel balıkçılık, yeşil alanların otlak alanlarına çevrilmesi, vahşi yaşam üzerinde yıkıcı bir hasar bırakıyor. Popülasyonu ve türleri giderek azalan vahşi yaşam bir yana, insanların besin kaynağı olarak kullandığı inek, tavuk, çiftlik balığı ve domuzların popülasyonu da inanılmaz yüksek seviyelerde seyrediyor.



İNOVASYON
komitesi

9

İNOVASYON KÖŞESİ

İNOVASYON KOMİTEMİZE YENİ İNOVASYON ELÇİLERİMİZ KATILDI

İnovasyon Komitemizin bünyesinde aktif görev alan İnovasyon Elçilerine yeni ekip üyeleri katıldı. Turşu İşletmemizden Dilek Bilgi, Kayısı İşletmemizden Gülsüm Eçun ve RTE İşletmemizden Songül Yıldız'ın katılım gösterdiği İnovasyon Elçilerinin görev tanımlarını aşağıdaki bilgilendirmede bulabilirsiniz.

“İNOVASYON KOMİTESİ ELÇİ GÖREV TANIMLARI”

- Şirket içerisinde (Üretim ve üretime bağlı birimler ağırlıklı olmak üzere) fikir iletmek isteyen arkadaşlarımıza süreç hakkında bilgilendirme yapmak,
- Fikir atan çalışanlarımıza kalem ödülleri için takdim edilmesini sağlamak,
- Fikir ileten kişilerin fikir süreçleri hakkında açıklama yapmak,
- “Bir fikrim var” kutularının açılarak fikirlerin toplanmasına destek olmak,
- İnovasyon bilincini benimseyerek komite ile birlikte dirsek teması halinde gerekli çalışmaları yürütmek.

Fikir toplama sistemlerinde İnovasyon Komitesi'ne destek olan elçilerimizden dilediğiniz zaman değişen ödüllendirme sistemi ile ilgili bilgi alabilirsiniz.

10

İNOVASYON KÖŞESİ

İNOVASYON KOMİTESİ'NİN YENİ ÜYELERİ: MUSTAFA PAŞAOĞLU, AYBERK HACIOĞLU VE GÜLENAY UYAR

KFC Gıda Üzüm İşletmesi, Proses Kontrol Uzmanı olarak görevli Gülenay Uyar, Lojistik Departmanında İthalat Sorumlusu olarak görevli Ayberk Hacıoğlu ve Turşu İşletmesi Üretim Müdürü olarak görevli Mustafa Paşaoğlu İnovasyon Komitemize katıldı. Yeni dönem çalışmalarda görev alacak olan arkadaşlarımıza aramıza hoş geldin diyor, başarılarının devamını diliyoruz!



11

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

2021 YILI KURUMSAL KARBON AYAK İZİ ÖLÇÜMÜMÜZ SONUÇLANDI!

KFC Gıda, 2021 yılı kurumsal karbon ayak izi ölçümümüz gerçekleşti. Bu ölçüme göre merkez işletmemizin toplam karbon ayak izi 35.258 ton CO2 iken, üzüm işletmesinin 10.685 ton CO2'tir.

İncir işletmesinin toplam emisyonunun %86'sı ve üzüm işletmesinin %98'i kapsam 3'ten kaynaklanmaktadır. Kapsam 3 içerisinde; KFC Gıda'nın en büyük emisyonlarını satın alınan hammaddeler (%68) ve ürün sevkiyatlarını (%11) oluşturmaktadır. Hammadde kaynaklı emisyonlara toplamda bakıldığında ise sıcak noktaları sırasıyla biber, üzüm, hurma gibi kalemler oluşturmaktadır.



12

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

ATIK YAĞ TOPLAMA PROJEMİZİN 3. ÇEYREK FİNALİSTLERİ BELLİ OLDU!

Eylül ayında merkez işletme ve üzüm işletmesinden toplam 80.5 kg atık yağ toplandı. Böylece çalışanlarımız 90 bin tona yakın suyun kirlenmesini önleyerek Habitat aracılığı ile biyogaz üretimine katkı sağlamış oldu.

Tüm çalışanlarımızı bu başarıya katkı sağlamaya davet ediyor ve yağ atıklarını lavabo veya çöpe dökmeden biriktirerek bu çevreci akıma katılmalarını rica ediyoruz.

SIRA	İSİMLER	BİRİM
1	Naile Dirik	Merkez İşletme
2	Sevcan Sertoğlu	Merkez İşletme
3	İbrahim Kalipçi	Merkez İşletme
1	Hatice Alkan	Üzüm İşletmesi
2	Fatma Kabiş	Üzüm İşletmesi
3	Mevcude Çiftçi	Üzüm İşletmesi

13

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

SIFIR ATIK PROJESİNDE SON 1 AYLIK VERİLERİNE GÖRE BAŞARI ORANIMIZ %19'A DÜŞTÜ.

Sürdürülebilirlik Komitemiz tarafından denetlemesi gerçekleşen ve bilgilendirme eğitimleri verilen sıfır atık projesinin bu ayki başarı oranı %19'a düştü. Yanlış ayrıştırma uygulamaları nedeniyle yaşanan zorluklar sonucunda düşen başarı oranımız için çalışanlarımızı daha duyarlı ve dikkatli olmaya davet ediyoruz.



HASAT
Zamanı

14

BİRİM RÖPORTAJI

BERK CELEP İLE SÖYLEŞİ

Bize kendinizden, konunuzdan ve özgeçmişinizden bahseder misiniz?

İzmir'de doğdum ve ilk ve orta öğrenim süresi boyunca Karşıyaka'da yaşadım. Üniversite eğitimim için İstanbul'a gittim. Koç Üniversitesi'nde Ekonomi okudum. İngilizce ve Rusça bilmekteyim.

Mezun olduktan sonra, İstanbul'da gümrük ve lojistik sektöründe faaliyet gösteren kurumsal bir firmada bütçe ve finansal raporlama uzmanı olarak iş hayatıma başlayıp, üç yıl boyunca aynı şirkette çalıştım. 2017 yılından beri KFC Gıda'da Mali İşler Birimi'nde görevimi sürdürmekteyim.

İş hayatında STK'ların önemli bir rolü olduğuna inanmaktayım. Ben de 2020 yılından beri Ege İhracatçı Birliği önderliğinde kurulan Genç İhracatçılar Konseyi Yönetim Kurulu Üyesi olarak görev almaktayım. Evli ve bir çocuk babasıyım.

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

KFC Gıda'da güncel olarak Mali İşler Birimi'nde finansal kontrol müdürü olarak görevimi idame etmekteyim. Ayrıca şirketimiz bünyesinde kurulan Sürdürülebilirlik Komitesi üyesiyim.

Finansal Kontrol Departmanı Birimi olarak, ERP sistemindeki tüm finansal verilerin zamanında ve doğru girildiğinin kontrolünü yapmak ve tüm birimler bazında maliyet azaltmaya yönelik finansal önerilerde bulunmak temel hedefimizdir.

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

KFC Gıda benim için ata yadigarı olmasının verdiği duygusal bağ ile beraber aynı zamanda; yüzünü doğaya dönmüş, sırtını sağlam çalışma ekibine yaslanmış inovatif bir şirket anlamına geliyor.



Şirketimizi; gelecekte tüm birimler bazında yalın yönetim felsefesi ile çalışmayı içselleştiren, ülkemizin dış ticaret açığına pozitif anlamda katkı sağlamaya devam eden, değişen trendleri takip eden ve global düzeyde markalaşmış bir firma olarak görüyorum.

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

Yeni ülkeler ve kültürler tanımak ve bundan hareketle yeni tatlar keşfetmek en keyif aldığım şeylerden. Keyif aldığım ilgi alanlarım arasında yabancı dil öğrenmek, iş hayatı ve kişisel gelişim adına çeşitli eğitimler almak ve kitap okumak da büyük önem taşır. Ayrıca ailem ve arkadaşarımla beraber vakit geçirmekten çok hoşlanırım. Çevremde genelde disiplinli, sorumluluk sahibi ve eğlenceli bir karakter olduğum söylenir.

15

SAĞLIK

MİKROBİYOM DİYETİ

Bağırsaklarımız, vücudumuzun en önemli organlarından biridir. Bağırsak sağlığı ise her geçen gün daha da önemli olduğunu anladığımız bütün sistemlerimizden etkilenen ve bütün organlarımızı etkileyen bazı önemli bakterilere ev sahipliği yapar. İyi bir ruh hali, enerjisi yüksek bir beden ve açık bir zihnin kaynağı bağırsaklardır.

Bağırsaklarımızda yaşayan iyi ve kötü huylu bakterilerin bulunduğu ekosisteme mikrobiyom yani mikrobiyota adı verilir. Daha önceki sayılarımızda mikrobiyota kavramına yer vermiştik. Yine de tekrar etmemiz gerekirse normal şartlar altında iyi ve kötü huylu bakterilerin bir arada dengeli bir şekilde yaşadığı bu ekosistemin görevi bağırsak bütünlüğünü korumak, zararlı patojenlere karşı koruma sağlamak, enerji üretimine katılmak ve ev sahipleri, bizlerin, bağırsıklık sistemini güçlü ve sağlıklı tutmaktır. Fakat bağırsakta başlayarak tüm bedene yayılan sağlık sorunları bu dengenin bozulmasıyla ve kötü bakterilerin çoğalmasıyla başlar.

Örnek vermek gerekirse irritabl bağırsak sendromu, sızdıran bağırsak sendromu, gıda alerjileri, kontrolsüz kilo artışı ve obezite, sık tekrarlayan grip, soğuk algınlığı, nezle, kronik yorgunluk, diyabet, akne, egzama, sedef gibi enflamatuar cilt hastalıkları, beyin sisi, anksiyete, depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklar, Alzheimer, Parkinson gibi bilişsel ve ek olarak otoimmün hastalıklar, bağırsaklarımızdaki kötü bakterilerin çoğalmasından kaynaklanır.

İşte bu hastalıkların daha yaşanmadan önlenmesi sürecinde "Mikrobiyom Doktoru" olarak bilinen Dr. Raphael Kellman bizlere bu konuda açık bir kaynak sunuyor ve 3 aşamalı mikrobiyom diyeti ile bizlere rehberlik etmeyi amaçlıyor.

Peki bu diyetin süreçleri nasıldır?

Mikrobiyom diyeti bağırsak mikrobiyotası dengesini yitirmiş ve bu durumun artçı negatif etkileri ile boğuşan kişiler için, Fonksiyonel Tıp Doktoru Raphael Kellman tarafından geliştirilmiş, 3 aşamalı bir beslenme şeklidir. İyi huylu bakterileri besleyen doğru gıdaları tüketip, kötü huyluları besleyenleri elimine ederek bağırsak mikrobiyomunu dengelemeyi amaçlar.

Bu diyetin ilk aşaması, nelerin yenip nelerin yenemeyeceğini uygulamaya dökmekle başlar. İkinci etapta seçili gıdalar yavaş yavaş beslenme düzenine yeniden eklenir. Üçüncü ve en uzun soluklu etapta da öğrenilenler yaşam boyu korunacak, sürdürülebilir bir beslenme stiline dönüştürülür.

İlk Aşama: Kötü huylu bakterileri temizleme

21 gün boyunca süren bu ilk aşamada amaç bağırsaklardaki kötü huylu bakterileri azaltmak, mide asidini ve sindirim enzimlerini yenilemektir. Hayatından çıkar, bağırsakları onar, alternatif ürünleri yerine koy ve yeniden çoğalt kavramları ile özetlenir. Bunun için iyi huylu bakterileri besleyen gıdalar tüketilirken, kötü huyluları artıran tüm gıdalar, antibiyotikler, hormonlar, keyfi kullanılan ilaçlar ve tarım ilaçları elimine edilir. Kullanılabilen ürünler içerisinde sağlıklı yağlar (yağlı tohumlar, avokado, kuru yemiş), ağır metal oranı düşük deniz ürünleri (sardalya, somon, lakerda), nohut ve mercimek, ghee, tereyağ, zeytinyağı öncelikli olmak üzere tüm bitkisel yağlar, organik sebze ve meyveler; (özellikle enginar, soğan, sarımsak, elma, orman meyveleri, turunçgil), elma sirkesi, turşu, kimchi, kombucha gibi pre/pro/postbiyotik besinler, anti-enflamatuar baharatlar (zencefil, zerdeçal) bulunur.

Paketli, işlenmiş, kızartılmış gıdalardan, rafine şeker, kuru meyve, glüten, et ürünleri, nişastalı gıdalar (patates, soya, mısır, bezelye, muz), fasulye ve yer fıstığından kaçınılır.

İkinci Aşama: Metabolizma hızlandırma

İkinci aşama ilk aşamadaki beslenme planının yüzde 90'ının uygulanması, kalan yüzde 10'unda ise seçili bazı gıdaların yeniden beslenmeye sokulması ile gerçekleşir.

Örneğin;

Kuzu veya keçi sütünden yapılmış süt ürünleri ve kefir, organik yumurta, glüten içermeyen tam tahıllar, fasulye, tatlı patates yavaş yavaş beslenme düzenine eklenir.

Son Aşama: Sürdürülebilir beslenme

Bu aşamada amaç birinci ve ikinci etaplarda öğrenilenleri sürdürülebilir bir beslenme planına çevirmek, böylelikle her zaman dengede ve sağlıklı bir mikrobiyoma sahip olmaktır.

Bağırsak sağlığına zarar vererek kötü huylu bakterileri çoğaltan; paketli, işlenmiş, kızartılmış, yapay tatlandırıcı, renklendirici, tarım ilacı, hormon içeren gıdalar beslenmeden tamamen çıkarılır. Doktor gözetiminde olmayan hiçbir antibiyotik veya hormon ilacı isteğe bağlı kullanılmaz. Amaç yaşamın her alanında toksinleri minimize etmektir.

Bu şekildeki beslenme planı kısa vadede bedeninizi rahatlatacak, uzun vadede ise yukarıda bahsettiğimiz hastalıklara yakalanma riskinizi minimize edecektir. Beslenme ve yaşam planınızı değiştirmeye hazır mısınız? Hazırsanız haydi başlayalım!



Toprağın ve suyun geleneksel tarımda fazla kullanımı bizleri günden güne daha da geri dönülmez bir yoksunluk içerisine çekiyor. Bu nedenle ziraat alanındaki gelişmeler bizler için yeni deneme yolları demek oluyor. Daha önceki sayılarımızda bahsettiğimiz gibi geleneksel tarım uygulamaları, Dünya üzerindeki tatlı suyun yaklaşık yüzde 70'ini kullanıyor. Su tüketimine bir de toprak kullanımını eklediğimizde etkiler oldukça büyük... Peki yiyeceğimiz sebzeleri hem topraksız hem de çok daha az su kullanarak üretmek mümkün olabilir mi?

Cevabımız şimdilik kısmi olsa da evet!

"Aquaponics" denilen bir sistemde toprak kullanılmadan ve daha az su kullanılarak, bitkilerin besin kaynakları ile aralarında bir ilişki kurulur. Bu sistemde besin olarak balık dışkı kullanılır, gübre balıktan gelir. Akış ise şu şekildedir; Alabalık, sazan, kedibalığı gibi balıklar bir tankta yetiştirilir ve normal şekilde bu su içerisine dışkılarlar. Balık dışkısı yönünden zengin olan bu su, borular aracılığı ile bitkilerin sadece köklerinin su içinde kaldığı tanka aktarılır. Bu tankta özel cins bakteriler de bulunur. Bu bakteriler bitkiler için kullanıma uygun hale getirdikleri maddeleri bitki köklerine ulaştırır. Bitkiler ise suyu temizler ve temizlenen su yine borular aracılığı ile balıkların olduğu tanka aktarılır. Bu döngüsel sistemde balıklar ile bitkiler arasında mutualist bir simbiyotik ilişki kurulmuş olur.

Tabi bu sistemde öncelikle bitkilerin filizlendirilmiş olması gerekmektedir. Bu küçük çimlendirme işlemi, az miktar

toprakta da gerçekleştirilebileceği gibi, uygun koşulların sağlandığı plastik kaplarda pamukla da gerçekleştirilebilir. Sistem sudan yüzde 60 ile 90 oranında tasarruf sağlar. Hatta uygun şartlar altında 11 kata kadar daha fazla ürün verebilir. Ayrıca çok yer de kaplamaz. Ancak sistemin tabii ki bazı dezavantajları da bulunur.

Öncelikle sistemin dış zararlılardan çok iyi korunması gerekir çünkü sistemde toprak olmadığı için, pestisit ve tarım ilacı kullanmak mümkün olmayacaktır. Suya karışabilecek herhangi bir parazitten veya zararlı bakteriden korunmak için izole olması gereklidir. Ayrıca bu sistemler şu an için yeşillik, domates, fesleğen, biber ve salatalık gibi temel sebzeleri yetiştirmek için kullanılabilir de çok yıllık bitkiler olan elma, portakal ve muz gibi besinlerde kullanılamamaktadır. O nedenle hala topraklı tarıma ihtiyacımız var. Ancak ne kadar az topraklı tarım kullanabilirsek dünyamızın geleceği için o kadar yatırım yapmış oluyoruz.

Gün geçtikçe topraklı tarıma alternatif birçok gelişme ortaya çıkıyor. Bu gelişmeler kullanılıp besinlerimiz yetiştirilirken bir yandan da sahip olduğumuz en değerli varlığımız olan toprağı doğru kullanıp, verimli ve sürdürülebilir tarım için geliştirmemiz gerekiyor. Özellikle de çiftçilerimizi ve toprağımızı işleyen kişileri doğru sulama, toprağı kirletmeme ve verimlilik gibi konularda geliştirmek bizlerin en önemli amaçlarından biri olmalıdır.

ULAŞIMDA İDDİALİ ALTERNATİF: HYPERLOOP

Hyperloop Sistemi 2013 yılında ilk defa Elon Musk tarafından ortaya atıldığında, Musk'ın sözleriyle, "Yeryüzünün üstünde veya altında, özel bir ortamın içerisinde bir tüp inşa etmek." olarak tanımlandı.

Mevcut ulaşım ağlarından çok daha hızlı olması planlanan Hyperloop'a, "5. Ulaşım Şekli" adı verildi. En dikkat çekici senaryo Los Angeles'tan San Francisco'ya (615 km) sadece 30 dakikada ulaşılabilir olmasıydı.

Peki bunu gerçekleştirmek nasıl mümkün olacak?

Hız yuvarları, basitçe hava koşullarına ve çarpmaya dayanıklı raysız bir trene benzetilebilir. Bu teknoloji ile gökyüzüne yükselmeden de ses hızına yakın hızlarla seyahat mümkün olabilecek. Raylı sistemlerde, istenilen bu hız düzeyine ulaşamamasının önündeki engel sürtünme kuvvetidir. Hyperloop, tekerleklerden uzak durmakta ve manyetik alan yaratmaktadır. Böylece mıknatıslarla çalışan sistemde sürtünme kuvveti minimum hale gelir.

Hız yuvarıyla, yüksek hızlı trenden yaklaşık üç kat daha hızlı seyahat edilebileceği için, Elon Musk hız yuvarı ile yolculuğu bir trende gerçekleşen türbülanssız bir uçak seyahati olarak tanımlıyor. Fakat sistemin tek avantajı hız değil. Hız yuvarlarının tamamen elektrikle çalışması ve çevre dostu bir sistem olması da planlanıyor. Tüpün üzerine yerleştirilecek güneş panelleriyle, hız yuvarının çalışması için gerekli enerjinin ve daha fazlasının üretilmesi düşünülüyor. Toplanan güneş enerjisinin fazlası pillerde depolanacak ve böylece güneş panellerinin üzerine yeterli miktarda ışık düşmediği zamanlarda -örneğin bulutlu havalarda veya gece vakti gerçekleşecek seyahatlerde- kullanılabilir. Bu sayede sistemin, fosil enerji tüketimini ve dolayısıyla çevre kirliliğini azaltacağı öngörülüyor.

Yani Hyperloop ile günümüzün en öne çıkan ve geleceğe yatırım kabul edilen sürdürülebilirlik kavramları ile de yakın ilişkide olacağı öngörülüyor.

Hız yuvarlarının kullanılacağı ulaşım sistemleri için henüz bir standart belirlenmiş değil. Farklı şirketler hız yuvarı sisteminin hayata geçirilmesi üzerinde çalışıyor. Bunlardan biri olan Virgin Hyperloop şirketi, içinde yolcular bulunan bir kapsülle ilk hız yuvarı seyahatini 8 Kasım 2020'de Nevada Çölü'nde başarıyla gerçekleştirdi.

Şirket bu pistte 400'den fazla deneme yaptı ancak bunların hiçbiri insanlı deneme değildi. Bu tarihi anda yer alan 2 yolcu şirketin baş teknoloji sorumlusu Josh Giegel ve yolcu deneyimi başkanı Sara Luchian'dı. Pegasus adı verilen hiper halka kapsülündeki koltuklara bağlandılar. Sonrasında, vakum tüpünün içindeki hava çıkarıldı ve bir hava kilidine aktarıldılar. Bölme daha sonrasında parkur boyunca saatte 160 km hızlandı.

Deneme sonrasında katılımcılar hem fiziksel hem de psikolojik açıdan bu deneyimin eğlenceli olduğunu paylaştı.

Hyperloop'un Güvenlik Sorunu

Tüm bu hazırlıklar ve gerçekleştirilen 400'e yakın test sonrası Hyperloop'un 2021 yılında hazır olacağı tahmin ediliyordu. Ancak henüz hiçbir ülke sistemin kurulumuna onay vermedi. Hyperloop hayata geçirilirse alışılmış seyahat anlayışını kökünden değiştireceğe benziyor ancak bu teknolojiyi hayata geçirmek için üstlenilecek maliyeti birçok ülkenin karşılaması mümkün görünmüyor.

Ayrıca bu teknoloji üzerine çalışan uzmanlar "Bu kadar yüksek hızda gidebilecek bir sistem için öngörülemeyen tüm doğal felaketler de riskler içerisine dahil edilmelidir" açıklamasının altını önemle çiziyorlar.

Akıllara her gün yeni bir soru getirirse de bugün halen proje başarı ile ilerlemekte. Belirlenen güvenlik açıklarını kapatmak yeni maliyet oluşumlarına kapı açsa da önümüzdeki yıllarda Hyperloop adından oldukça söz ettireceğe benziyor.

SANAYİ, YENİLİKÇİLİK VE ALTYAPI

Sürdürülebilir kalkınma hedeflerinden biri olan sanayi, yenilikçilik ve altyapı, gelişmiş toplumların ve yüksek yaşam standartlarının temellerini oluşturur. Ekonomik büyüme, sosyal kalkınma ve iklim değişikliği ile mücadele yoğun olarak altyapıya yatırım yapılmasına, sürdürülebilir sanai kalkınmaya ve teknolojik ilerlemeye bağlı bulunuyor. Tüm dünyada eşit şartlarla gelişmeyen sanayi nedeniyle yaklaşık 1,15 milyar insan düzenli telefon hizmetlerinden yararlanamıyor. 2,5 milyar insan temel sıhhi koşullardan mahrum kalıyor ve 800 milyon insan suya erişim sorunu yaşıyor. Kalkınmakta olan ülkelerde tarım üretiminin ancak yüzde 30'u işlenmiş gıdaya dönüştürülebilir.

“Sanayi, Yenilikçilik ve Altyapı” amacı kapsamında 8 hedef bulunmaktadır.

- Sürdürülebilir, dayanıklı ve kapsayıcı altyapılar geliştirilmesi
- Kapsayıcı ve sürdürülebilir sanayileşmenin desteklenmesi
- Finansal hizmetler ve piyasalara erişimin artırılması
- Sürdürülebilirlik için tüm sanayi kollarının ve altyapıların iyileştirilmesi
- Araştırmanın artırılması ve sanayi teknolojilerinin iyileştirilmesi
- Gelişmekte olan ülkeler için sürdürülebilir altyapı geliştirme faaliyetlerinin kolaylaştırılması
- Yurt içi teknoloji gelişiminin ve sanayi çeşitliliğinin desteklenmesi
- Bilgi ve iletişim teknolojilerine evrensel erişim

Özellikle işletmelerin sorumluluğunda olan bu amaç, yine işletmeler için önemli fırsatlar da oluşturuyor. Yeni altyapıya yatırım yapan işletmeler, ulaşım, su ve atık hizmetleri, bilgi ve iletişim ağları açısından verimlilik sağlıyor.

İşletmeler ne yapabilir?

İşletmeler ilk olarak ARGE çalışmalarını desteklemeli, yenilikler ve teknolojik ilerlemelere önem vermelidir. İlerlemelere önem verirken bir yandan da altyapıların daha dayanıklı olmasına nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda çalışmalı, devlet ve diğer işletmeler ile iş birliği fırsatları yaratmalıdır.

Yeni altyapılar kurarken bunu çevreye karşı sorumlu bir şekilde yapmalıdır, verimsiz olunan noktaları tespit edebilmelidir.

Peki bireyler bu sorumluluğun neresinde?

Bireyler olarak şirketlerin üretimlerinin ve yenilikçi yaklaşımlarının sürdürülebilir olmasını sağlayacak standartlar oluşturulmasını ve uygulanmasını destekleyebilirsiniz. Çalıştığınız iş yerlerinde bu bilincin oluşturulması için ilgili departmanlar ile birlikte çalışabilirsiniz. STK'lar ile iş birliği yapabilir ve gelişmekte olan ülkelerde kamu sektörünün sürdürülebilir kalkınmayı desteklemesini hızlandırabilirsiniz.



KURU ÜZÜMLÜ SAĞLIKLI BROWNIE



Sonbaharın serin havasına, çay saatlerine ve kahve yanına çok güzel uyum sağlayacak, sağlıklı ve leziz bir brownie tarifiyle bu ay karşınızdayız. Pastane brownielerini aratmayacak yumuşacık kıvamı ve çocuklarınıza yedirebileceğiniz kadar masum lezzetleri içerisinde barındıran browniemizi mutlaka denemelisiniz. Haydi tarife geçelim.

Malzemeler

- 3 adet orta boy rendelenmiş havuç
- 2 adet yumurta
- 1 su bardağı ceviz
- Yarım su bardağı kuru üzüm
- 2 çorba kaşığı pekmez
- 2 çorba kaşığı toz kakao
- 1 çay kaşığı kabartma tozu

Yapılışı

Havuçları rendeleyerek tarife başlayın. Rendelenmiş havuçların suyunu sıkın ve ağartılmamış yağlı kağıt serili tepsiye havuçları yayın. 140 derece önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 50 dakika bekleterek ve ara ara karıştırarak kurutun.

Fırından çıkan kurumuş havuçları kuru üzümle ve yarım su bardağı ceviz içi ile blenderdan geçirin. Karışıma kalan diğer malzemeleri de ekleyin ve karıştırın.

Ağartılmamış yağlı kağıt serili fırın kabına (ya da yağlanmış fırın kabına) karışımı yayın ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Yumuşacık ve içi sulu browniemiz hazır.

Afiyet olsun!

20

REHBER

İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Konser

Karsu / 3 Kasım 2022 / Ahmed Adnan Saygun Sanat Merkezi
Hayko Cepkin / 4 Kasım 2022 / SoldOut Performance Hall
Gökhan Türkmen / 4 Kasım 2022 / Ooze Venue
Tuğçe Kandemir / 5 Kasım 2022 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
Şimdi 90'lar - Metin Özülkü Orkestrası / 5 Kasım 2022 / Ooze Venue
Levent Yüksel / 12 Kasım 2022 / SoldOut Performance Hall
Berkay / 12 Kasım 2022 / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
Can Gox / 18 Kasım 2022 / Hangout PSM
Zakkum / 19 Kasım 2022 / SoldOut Performance Hall
Mirkelam / 19 Kasım 2022 / Hangout PSM
Bendeniz / 19 Kasım 2022 / Ooze Venue
Adamlar / 25 Kasım 2022 / Hangout PSM
Feridun Düzağaç / 25 Kasım 2022 / SoldOut Performance Hall



Tiyatro



Schadenfreude / 2 Kasım 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi - Konak Sahnesi
Burda Olan Burda Kalır / 2 Kasım 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Zengin Mutfağı / 3, 4, 5, 10, 11, 12, 17, 18, 19 Kasım 2022 / Han Tiyatrosu Ünal Gürel Sahnesi
Baş Belası / 4 Kasım 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu / 5 Kasım 2022 / Konak AKM Yunus Emre Salonu
Sokrates'in Savunması / 4 Kasım 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi - Konak Sahnesi
Dünya Büyürken Çocuk Oyunu / 5 Kasım 2022 / Palmiye AVM
Şirin Baba Rüya Aleminde Çocuk Oyunu / 5 Kasım 2022 / Menemen Belediyesi Kültür Merkezi
Müfit Can Saçıntı-İtiraz Ediyorum / 5 Kasım 2022 / Torbalı Belediye Kültür Merkezi
Robinson Dans Öğreniyor Çocuk Oyunu / 6 ve 20 Kasım 2022 / İzmir Sanat
Ben Marxist Değilim / 6 Kasım 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi - Konak Sahnesi
Metin Uca- Bunu mu Demek İstedim? / 7 Kasım 2022 / Narlıdere Atatürk Kültür Merkezi
Savaşın Son Günü / 8 Kasım 2022 / Han Tiyatrosu Ünal Gürel Sahnesi
Bir Delinin Hatıra Defteri Metin Zakoğlu / 9 Kasım 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi - Konak Sahnesi
Hangisi Karısı? / 11 Kasım 2022 / Konak AKM Yunus Emre Salonu
Mesut Süre / 11 Kasım 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Sır / 12 Kasım 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Benim Naçiz Vücutum / 12-13 Kasım 2022 / İsmet İnönü Sahnesi
Cesur Moni Kelimelerin Peşinde Çocuk Oyunu / 12 Kasım 2022 / Palmiye AVM
Bir Alzheimer'ın Anıları / 14 Kasım 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi - Konak Sahnesi

Ağaçlar Ayakta Ölür / 17 Kasım 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu / 18 Kasım 2022 / Narlıdere Atatürk Kültür Merkezi / 19 Kasım 2022 / İzmir AKM Tiyatro Salonu

Sizi Tanıyorum / 18 Kasım 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi - Konak Sahnesi

Piraye / 20 Kasım 2022 / İzmir Devlet Tiyatroları Konak Sahnesi

Bilinmeyen Bir Kadının Mektubu / 20 Kasım 2022 / İzmir Devlet Tiyatrosu Konak Sahnesi

Mahşer-i Cümbüş / 20 Kasım 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Harika Kanatlar Müzikali (Çocuk) / 20 Kasım 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi - Konak Sahnesi

Tarla Kuşuydu Juliet / 22 Kasım 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Armağan Çağlayan ile Size Anlatcağlarım Var / 25 Kasım 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Mesut Süre ile İlişki Testi / 27 Kasım 2022 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi - Konak Sahnesi

Çingeneler Zamanı Müzikali / 28 Kasım 2022 / Konak AKM Yunus Emre Salonu / 29 Kasım 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Elenika / 30 Kasım 2022 / Han Tiyatrosu Ünal Gürel Sahnesi

Festival & Etkinlik

Psikal Talks İzmir / 5 Kasım 2022 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu





www.kfc.com.tr

