



bu
sayıda

KFC GIDA MART AYINDA FOODEX JAPONYA VE EXPO WEST ABD FUARLARINA KATILACAK. • YETENEK HAVUZU EĞİTİMLERİMİZ DEVAM EDİYOR • LINKEDİN'İN SAN FRANCISCO OFİSİ %65 ORANINDA BİTKİ BAZLI MENÜYE GEÇTİ. • 15 DAKİKALIK ŞEHİR NEDİR? YAŞANTIMIZI NASIL DEĞİŞTİRİR? • İNOVASYON KOMİTESİ TERS İNOVASYON KİTABINI ÖNERİYOR. • KFC GIDA, SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA PLATFORMU'NDA YER ALACAK. • SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK POLİTİKAMIZ YAYINLANDI. • MAVİ YAKA PERSONELLERİMİZ SIFIR ATIK EĞİTİMİ'Nİ TAMAMLADILAR. • AKILLI TARIM BAĞÇELERİYLE EVDE VE OFİSTE SİBER SEBZE DÖNEMİ • SALİH YILMAZ İLE SÖYLEŞİ • İÇİMİZDEKİ ÇOCUK İLE BAĞLANTIYA GEÇMEK • DİZEL ARAÇLARIN SONU MU GELİYOR? • EŞİTSİZLİKLERİN AZALTIKILMASI: NEDEN ÖNEMLİ? • KEY MUSEUM: OTOMOBİL MÜZESİ • KURU İNCİR REÇELİ • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?



TÜM SAYILARIMIZIN
DİJİTAL VERSİYONUNA
QR KODU OKUTARAK
ULAŞABİLİRSİNİZ.

Hasat Zamanı dergimizin Mart sayısı yayında!

Hasat Zamanı dergimizin Mart sayısında sizler için dünyadan haberleri derleyip kurum ve komitelerimizdeki son gelişmelere yer verdik. Ayrıca 'İçimizdeki Çocuk ile Bağlantıya Geçmek' ve 'Akıllı Tarım Bahçeleriyle Evde ve Ofiste Siber Sebze Dönemi' gibi pek çok konu hakkındaki yazılarımız da bu sayımızda sizleri bekliyor. Ek olarak, Kuru İncir Reçeli tarifimizi de denemenizi tavsiye ederiz.

Keyifli okumalar!

İçindekiler

1	KFC GIDA MART AYINDA FOODEX VE EXPO WEST ABD FUARLARINA KATILACAK.	3
	KURUM HABERİ	
2	YETENEK HAVUZU EĞİTİMLERİMİZ DEVAM EDİYOR	3
	KURUM HABERİ	
3	LINKEDİN'İN SAN FRANCISCO OFİSİ %65 ORANINDA BİTKİ BAZLI MENÜYE GEÇTİ.	4
	GÜNCEL HABERLER	
4	15 DAKİKALIK ŞEHİR NEDİR? YAŞANTIMIZI NASIL DEĞİŞTİRİR?	4
	GÜNCEL HABERLER	
5	İNOVASYON KOMİTESİ TERS İNOVASYON KİTABINI ÖNERİYOR.	5
	İNOVASYON KÖŞESİ	
6	KFC GIDA, SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA PLATFORMU'NDA YER ALACAK.	6
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	
7	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK POLİTİKAMIZ YAYINLANDI.	6
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	
8	MAVİ YAKA PERSONELLERİMİZ SIFIR ATIK EĞİTİMİ'Nİ TAMAMLADILAR.	6
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	
9	AKILLI TARIM BAHÇELERİYLE EVDE VE OFİSTE SİBER SEBZE DÖNEMİ	7
	TOPRAK	
10	SALİH YILMAZ İLE SÖYLEŞİ	8
	BİRİM RÖPORTAJI	
11	İÇİMİZDEKİ ÇOCUK İLE BAĞLANTIYA GEÇMEK	9
	SAĞLIK	
12	DİZEL ARAÇLARIN SONU MU GELİYOR?	10
	BİLİM & TEKNOLOJİ	
13	EŞİTSİZLİKLERİN AZALTILMASI: NEDEN ÖNEMLİ?	11
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK	
14	KEY MUSEUM: OTOMOBİL MÜZESİ	12
	SEYAHAT	
15	KURU İNCİR REÇELİ	13
	YEMEK TARİFİ	
16	İZMİR'DE BU AY NELER VAR?	14
	REHBER	



The 48th International Food and Beverage Exhibition
FOODEX JAPAN 2023

**Natural
Products**
EXPO WEST®

KURUM HABERİ

KFC GIDA MART AYINDA FOODEX JAPONYA VE EXPO WEST ABD FUARLARINA KATILACAK.

KFC Gıda olarak; 7-10 Mart tarihleri arasında Japonya'nın Tokyo şehrinde düzenlenen Foodex Japonya Fuarı'na ve 7-11 Mart tarihleri arasında Amerika Birleşik Devletleri'nin Anaheim şehrinde düzenlenen Expo West Fuarı'na katılıyoruz.

Foodex Japonya'ya milli, Expo West'e ABD bağlantımız ile katılım göstereceğiz. Sektörümüzün bu önemli fuarları bizlere uluslararası bağlantılar ve iş birlikleri kurma imkânı sağlayacak.



KURUM HABERİ

YETENEK HAVUZU EĞİTİMLERİMİZ DEVAM EDİYOR

30-31 Ocak tarihlerinde KFC Gıda Akademi yetenek havuzu eğitmenimiz Sn. Burçak Tuğcu tarafından Müdür seviyesindeki yöneticilerimize "Stres ve Zor İnsanlar ile Başa Çıkma" eğitimi verilmiştir.

Eğitim süresince katılımcılarımız, farklı uygulamalar ile; stresin iş ve sosyal hayatımızdaki etkileri ve bu etkileri nasıl yönetebileceğimiz ayrıca stres ile başa çıkma yöntemleri üzerine iki gün boyunca yoğun bir çalışma gerçekleştirdi.

3

GÜNCEL HABERLER

LINKEDİN'İN SAN FRANCISCO OFİSİ %65 ORANINDA BİTKİ BAZLI MENÜYE GEÇTİ.

LinkedIn'in San Francisco ofisi, ağırlıklı bitki bazlı yemeklere geçerek ve kahvede standart olarak yulaf sütü kullanarak karbon emisyonlarını yarıya indirdi. İşletmeler, iklim krizinin etkilerini azaltmak için sürdürülebilirlik taahhütlerinde bulunmaya başladılar. Bunlardan biri de LinkedIn'in San Francisco ofisinde gıda hizmet şirketi Sodexo ile birlikte oluşturduğu bir pilot program.

Daha sürdürülebilir kurumsal yemek ve toplu beslenme anlayışı için yola çıkan şirket, gıda hizmeti de dahil olmak üzere çalışma alanının tüm ayaklarında çevreye daha duyarlı uygulamalar geliştirip yenilikçi yaklaşımlar benimseyerek, 2030 yılına kadar karbon sıfır hedefine ulaşmayı amaçlıyor.

İşletme, çalışanlarının uyumunu kolaylaştırmak için tariflerin çoğunu vegan olacak şekilde değiştirdi. Peynir yerine rendelenmiş tofu ile doldurulmuş kabak, sebze güveçleri ve havuç kroket gibi lezzetli yemekler sundu. Programın etkisi LinkedIn'de kanıtlandığına göre; şirketler ve kurumlar, çalışanlarının beslenme ihtiyaçlarını karşılarken aynı zamanda sürdürülebilirlik hedeflerine ulaşmak için büyük bir adım atabilir, çalışanlarına daha etik, iklim dostu ve sağlıklı beslenme imkânı sunabilirler.



4

GÜNCEL HABERLER

15 DAKİKALIK ŞEHİR NEDİR? YAŞANTIMIZI NASIL DEĞİŞTİRİR?

Paris Sorbonne'dan Profesör Carlos Moreno tarafından geliştirilen "15 Dakikalık Şehir" projesi, tüm sakinlerin evden kısa bir yürüyüş ya da bisiklet mesafesi içinde ihtiyaçlarını karşılayabilmelerini hedefliyor. Bu ihtiyaçlar yerel sağlık tesisleri, iş, WIFI, okullar ve dükkanlara erişimi içeriyor.

İkincil amaçları ise; kent içerisinde gereksiz seyahatleri azaltmak, daha fazla kamusal alan sağlamak, yaşamı sokakta görmek ve mahalle bazında topluluk hissini güçlendirmek biçiminde sıralanmaktadır. Günümüzde, bu işleyişe çok yaklaşmış şehirler arasında Amsterdam ve Kopenhag bulunmaktadır.



15 dakikalık şehir konsepti, dört temel konuda katkı sunmayı planlar;

- Yerel ekonomiye destek
- Daha güçlü bir topluluk duygusu
- Sağlıklı ve ferah mekânlar
- Daha az yolculuk, daha iyi hava kalitesi

Yaşadığımız pandemi süreci; mahalle ölçeğinde donatı ve hizmetlere kısa mesafede rahatça erişebilmenin, ekonominin yerelde gelişmesinin, sosyal ve işlevsel açıdan karma kullanımlara sahip olan yaşam alanlarının gerekliliğini hepimize bir kez daha göstermiştir. 15 dakikalık şehir konsepti ise; tüm bunların önemine vurgu yaparak yaşam ve hizmet alanlarını yerelde ve mahalle ölçeğinde erişilebilir mesafelerde kurgulayıp, pandemi gibi kriz durumlarına karşı daha dayanıklı mekânlar yaratmayı amaçlamaktadır.



İNOVASYON
komitesi

5

İNOVASYON KÖŞESİ

İNOVASYON KOMİTESİ TERS İNOVASYON KİTABINI ÖNERİYOR.

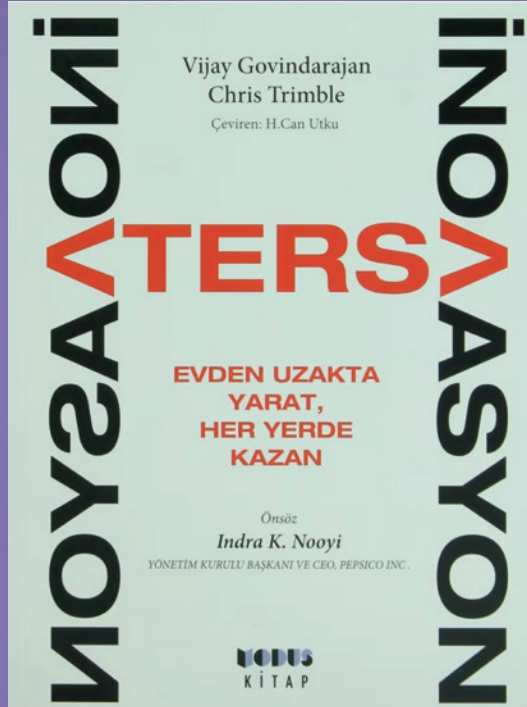
İnovasyon Komitesi, ekip içi inovatif düşünce pratiklerini geliştirmek adına her hafta bir üyesinin okuyup özetlediği kitaplardan biri olan, Chris Trimble ve Vijay Govindarajan'ın kaleme aldığı **"Ters İnovasyon"** kitabını öneriyor.

Kitap bize inovasyon konusunda tamamen farklı bir pencereden bakmayı öğretip alışlagelmiş yöntemlerin dışına çıkmamızı sağlıyor. İnovasyon; genellikle gelişmiş ülkelerde doğup, gelişmekte olan ülkelere yayılmaktadır. Gelişmiş ülkelerdeki zengin müşterilerin en iyi olana yetecek alım güçleri ve istekleri mevcuttur. Müşterilerin bu istek ve arzuları teknolojiyi hızla geliştirmekte, bir süre sonra bu teknolojinin yararları

diğer ülkelere yayılmaktadır.

Genel algıya göre, gelişmekte olan ülkelerin inovasyon gereksinimleri yoktur. İhtiyaç duyduklarında, güçleri yettiğinde zengin ülkelere ithal etmeyi tercih ederler. Ancak zengin ülkelerde işe yarayan ürünlerin gelişmekte olan ülkelerdeki müşteri gereksinimlerini karşılayamaması durumunda ters inovasyon devreye girer.

Ters inovasyon; ilk önce gelişmekte olan ülkelerde uygulanan daha sonra ise gelişmiş ülkelere geçen her türlü inovasyon olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu ürünün belli koşullar altında yeni, beklenmedik ve uzun zamandır görmezden gelinmiş bir değer sunuyor olması, ters inovasyonu tetiklemektedir.





SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK
komitesi

6

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

KFC GIDA, SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA PLATFORMU'NDA YER ALACAK.

KFC Gıda Sürdürülebilirlik Komitesi olarak 2023 yılında da birçok marka ve kurumun yer aldığı Sürdürülebilir Gıda Platformu bünyesinde, çeşitli çalışma gruplarında yer alacağız. Bu sene yer almayı planladığımız çalışan grupları ve yetkililer;

Sürdürülebilir Gıda Platformu Genel Kurum Temsilcileri

Damla Öykü Şahin - Öznur Gezer

Çalışma Grubu Üyeleri

İklim Değişikliği ve Kaynak Yönetimi: Elif Şengül ve Öznur Gezer

Gıdada Döngüsellik (Sürdürülebilir Ambalaj): Sibel Güzel ve Yakup Giray

Sürdürülebilir Tedarik Zinciri: Damla Öykü Şahin ve Erdem Soysal



7

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK POLİTİKAMIZ YAYINLANDI.

Sürdürülebilirlik Komitesi'nin katkıları ve yoğun çalışma süreci sonunda KFC Gıda'nın ilk sürdürülebilirlik politikası hazırlanıp resmi olarak sisteme alınmıştır. Sürdürülebilirlik politikası, komitenin tüm faaliyetleri ve alacağı kararlar için bir rehber niteliği taşıyacak.

Hazırlanan politikamız 12 maddeden oluşmaktadır;

- Üretimde verimliliği artırmak.
- Ürün kalitesi ve gıda güvenliğini korumak.
- Sürdürülebilir tarımı desteklemek.
- Kurumsal karbon ayak izimizi azaltmak ve enerji yönetimini sağlamak.
- Suyu etkin ve verimli yönetmek.
- Çalışanların gelişimini artırmak ve yetenek yönetimini sağlamak.
- İşçi sağlığı ve güvenliğini sağlamak.
- Çalışanlara fırsat eşitliği sağlayıp haklarını korumak.
- Sosyal sorumluluk projeleri gerçekleştirmek.
- Süreçlerde dijitalleşmeyi sağlamak.
- Atıkları azaltmak ve ambalajların çevre odaklı yönetimini sağlamak.
- AR-GE ve inovasyon çalışmaları yapmak.

8

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

MAVİ YAKA PERSONELLERİMİZ SIFIR ATIK EĞİTİMİ'Nİ TAMAMLADILAR.

Sıfır atık ayrıştırma konusunun bünyemizde daha doğru ve etkin yürütülmesi, ayrıca çalışanların bu alanda daha bilinçli hareket etmesi amacıyla merkez fabrikamızda, öğle vardiyasında bulunan mavi yaka personelimize eğitim verildi.



HASAT
Zamanı

AKILLI TARIM BAHÇELERİYLE EVDE VE OFİSTE SİBER SEBZE DÖNEMİ

Akıllı tarım bahçeleri son zamanlarda daha da geliştirilmeye başlandı. Aynı anda domatesten bibere, maruldan naneye kadar onlarca ürünün birkaç hafta içinde yetiştirilebildiği bu dijital bahçeler, ortalama 10 kişinin günlük sebze ihtiyacını rahatlıkla karşılayabiliyor. Özel mobil uygulama destekleriyle uzaktan kontrol edilebilen, otomatik sulama yapabilen ve bulunduğu ortamın havasını temizleyen bu cihazlar son zamanlarda çok tercih ediliyor.

● VAHAA

Tarımı metropol hayatına taşıma vizyonuyla ortaya çıkan yerli girişim Vahaa, ev ve işyerlerinde dikey tarım uygulaması başlattı. Geliştirdikleri özel ünitelerle mevsim döngülerine bağlı kalmadan yılın her ayı marul, roka, çilek, fesleğen ve domates yetiştirebilen bu sistemde toprak kullanılmıyor. Mineraller, su içinde geliyor. Aynı zamanda akıllı asistan olan “Vahaa App” ile ekinlerinizi her an telefonunuzdan kontrol edebiliyor, su ve ışık döngüsünü ayarlayabiliyorsunuz. Ürün çeşitlerine www.vahaa.co adresinden ulaşabilirsiniz.

● OGARDEN SMART

Çamaşır makinesini andıran bu cihazda tek seferde 90 çeşit meyve ya da sebze yetiştirilebiliyor. Üretim, tohumların alt kısımda yer alan dolaba yerleştirilmesiyle başlıyor. 3 hafta sonra bitkiler, makinenin otomatik olarak yaptığı sulama ve LED ışıkların yardımıyla yetişiyor. Su bittiği zaman uyarı veren makine, 360 derece döndüğü için bitkiler eşit şekilde büyüyor.

● HEXTECH

Yerli mühendislerin geliştirdiği ev tipi cihaz, fotosentez süresini 22 saate, bitkinin büyüme süresini de 15 güne düşürebiliyor. Nem, ısı ve aydınlatma gibi tüm ayarları da yetiştireceği bitkiye göre ayarlayabilen cihazın, yapay zeka destekli HTG adlı mobil uygulaması da var. Kimyasal gübre ve ilacı kabul etmeyen cihazın toprağı da özel. Makinenin çiftçiler için tasarlanan modelleri de bulunmakta.

● MICRO GARDEN

Arçelik tarafından geliştirilen bu dikey tarım cihazı, internete bağlanabiliyor ve tamamen kendi mobil uygulaması üzerinden kontrol edilebiliyor. İçinde, 25 farklı sebzenin tohum kodu bulunuyor. Bu tohumlar, mobil uygulamaya da kayıtlı. Örneğin; turp ekecekseniz, bunun için turp tuşuna basmanız yeterli. Aynı şey roka, brokoli ve diğer kayıtlı sebzeler için de geçerli. Makine otomatik olarak tohum seçiyor ve ekime başlıyor. İçinde bitki yetiştirmek için geliştirilen özel ışıklara sahip cihazın su tankı da var. Makine, ekilecek ürüne göre suyu da otomatik olarak ayarlıyor.

● ROTOFARM

Topraksız çalışan ve gücünü sudan alan Rotofarm, 360 derece dönebilen bir sistem olarak tasarlandı. Sebzeler, her saat başı tam bir daire şeklinde dönüyor ve zamanın yarısını negatif yer çekimi adı verilen kısımda geçiriyor. Bu sistem, sebzelerin büyümesini hızlandırıyor. Cihazda, bitkinin üst kısmını kaplayan ve fotosentez hızını artırarak özel LED ışık tüpü de yer alıyor. Bu tüp, farklı bitkiler için en uygun ışık seviyesini otomatik olarak ayarlayabiliyor.

SALİH YILMAZ İLE SÖYLEŞİ

Bize kendinizden, konunuzdan ve özgeçmişinizden bahsedermisiniz?

1988 doğumlu, Bulgaristan göçmeniyim. 1 yaşında Türkiye'ye gelerek ailemle İzmir/Urla'da yaşamaya başladık. Üniversiteye kadar Urla'da yaşadım ve orada eğitimimi tamamladım.

Ege Üniversitesi Endüstriyel Elektronik Mezunuyum. Onun dışında Açık Öğretim İşletme ve 2. üniversite olarak Web Tasarımı ve Kodlama bölümünde okumaktayım.

Ailemin zor bir hayatı oldu. Evini, akrabalarını, hayatını, her şeyini başka bir ülkede bırakıp burada sıfırdan yeni bir hayat kurmak için çok çalıştı ve çabaladılar. Bunun için onlara destek olma hissiyatıyla erken yaşta çalışmaya başladım. Okul ve iş, hayatımda hep birlikte ilerledi.

Bilişim dünyasına duyduğum istek ve heyecanla kariyerime IT sektöründe yön vermeye karar verdim. Aldığım farklı eğitimler ve kurslarla da bu bilgiyi pekiştirip istediğim alana yoğunlaşma fırsatı yakaladım. Daha sonra bir iş teklifi gelmesiyle Antalya'ya taşınarak, Maden ve İnşaat sektöründe hizmet veren bir firmada 3 yıl IT Sistem Sorumlusu olarak çalıştım. Bu 3 yılın ardından İzmir'e dönerek bir Bilişim firmasında çalışmaya başladım. Sorumluluğumda bulunan farklı sektörlerdeki firmalara IT alanında danışmanlık, destek ve çözümleri sağlayarak kariyerime devam ettim

7 yıllık iş tecrübemden sonra 2015 yılında daha iyi bir kariyer hedefiyle KFC Gıda'da çalışmaya başladım. 8 yıldır da bu ailenin bir parçasıyım.

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

KFC Gıda'da Bilgi Teknolojileri Müdürü olarak görev almaktayım. Zamanımın bir bölümünü de Celep ailesinin diğer iş kollarındaki lokasyonlarına destek verip, dijitalleşmenin artmasını sağlamak için kullanıyorum.

Şirketin dijitalleşme konusundaki hızlı büyümesinde, yönetimin de desteğiyle; genç, dinamik, istekli ve başarılı bir IT ekibi kurduk. İş yükünü, donanım ve yazılım olarak ikiye ayırdık ve ekip arkadaşlarım kısa sürede iki alanda da kendilerini geliştirdiler. ERP süreçlerini BT bünyesine kattığımız alanda da çözüm ve yenilikçi odaklı ilerlediğimizi düşünüyorum. ERP ile entegre; Endüstri 4.0, IoT, big data ve yapay zeka alanlarında değer katacak projelerimiz olgunlaşmaya devam ediyor.

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

İşe başladığımda firma genelinde özellikle aidiyet duygusu yüksek olan ve işinde uzman bir ekiple karşılaştım. Bu uzman ekiple birlikte sektöründe öncü olan firmamızın; dijital alanda da yaptığı yatırımlar, dünya organik atıştırmalık kuru



meyve pazarında bilinen ilk 5 marka arasında yer alma hedefi ve Turquality çalışmalarıyla kültürü değişim gösterdi. Bu değişim olumlu yönde devam ediyor ve şahsen beni heyecanlandırıyor. Özellikle BT birimi için şirket değerlerimizde yer alan sürekli gelişim ilkesi, dijital çağda olmazsa olmazımızdır.

Sürdürülebilirliğe önem veren, inovasyonu benimseyen ve dijitalleşme yatırımlarından da çekinmeyen KFC Gıda, rakiplerinden farklılaşarak başarı merdivenlerinde zirveye tırmanacaktır.

Gelişim olduğu sürece bu ailenin bir parçası olup, takım ruhuyla yükselen firmamızda bana verilen görevlerle değer katmaya devam edeceğim.

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

2,5 yaşında bir kızım var. Enerjisi müthiştir, eve girdiğim an beni bırakmaz. Kız çocukları babaya çok düşkün derler, benim kızım da bunun örneği. Onsuz bir şey yapmam mümkün değil, hatta erken uyanırsa ben çıkmadan "Baba ben de işe geleyim." diyor. Artık iş dışındaki zamanımın büyük kısmında ailemle vakit geçiriyorum diyebilirim. Kalan kısa zamanımda da hem işimin gerekliliği hem de kişisel hobim olan teknolojik yenilikleri takip eder, imkân bulursam onları test etmeye çalışırım.

Çevremdeki insanlar genellikle dürüst ve güvenilir bir yapım olduğunu aynı zamanda analitik düşünen biri olduğumu söylerler.



SAĞLIK

İÇİMİZDEKİ ÇOCUK İLE BAĞLANTIYA GEÇMEK

Belli bir yaştan sonra, günlük hayatın kargaşasına kapılıp çocukluğumuzu geride bırakıyoruz. Ancak çocukluğumuz nasıl geçmiş olursa olsun, izleri bizimle yaşamaya ve içimizdeki çocuk çeşitli yollarla bilinçaltımızdan bizimle iletişim kurma çabasına devam ediyor. Bizi mutlu ve mutsuz eden, öfkeleniren, içimizde çeşitli duygusal salınımlara sebep olan şeylerin pek çoğu çocukluğumuzdan gelen anılarla, bu anılar sonucu vardığımız çıkarımlarla ve oluşan **kök inançlarımızla ilgilidir.**

Örneğin; çocukluğunuzda **baskı altında büyüdüyse**, bu baskı iç sesiniz olarak konuşmaya devam ettiğinden, ebeveynleriniz artık orada olmasa da kendi kendinizi kısıtlıyor ve baskı altında tutuyor olabilirsiniz. Sizi ilk **yetiştiren kişiler tarafından umursanmadıysanız**, o umursanmamış kırgın çocuk büyüdüğünde yersiz alınganlıklarıyla sevdiklerini yoruyor olabilir. Çocukluğunuz **suçluluk duygusu içinde geçtiyse**, günlük yaşamınızda yaptığınız ve yapmadığınız pek çok şeyden dolayı yerli yersiz suçlu hissediyor olabilirsiniz. Belki de **korkuyla büyütülmüş bir çocuktunuz** ve yaşamla nasıl baş edeceğinizi bilmediğiniz için kolayca depresyona giriyorsunuz. Ebeveynleriniz sizden hep iyi notlar getirmenizi istedi ve **çıtayı çok yükseğe koyduysa**, bugün hırslı ve mükemmeliyetçi olmanın bedellerini ödüyor olabilirsiniz.

İçimizdeki çocuk büyüdüğünde ne yaşıyor?

İçimizde baskı altında, umursanmamış, suçluluk ya da korku dolu, bir yarış atı gibi koşturulmuş çocuklar; görülmeyi, duyulmayı, anlaşılmayı ve hapsedikleri alanlardan çıkarılmayı bekliyorlar. Tıpkı; değersizlik, yalnızlık, terk edilmişlik, reddedilmişlik, dışlanmışlık, sevgisizlik, güvensizlik duyguları içindeki çocuklar gibi... Kısacası, yaşamımızın ilk yıllarında işitsel, görsel ya da dokunsal olarak aldığımız bilgiler ve bu bilgiler sonucu oluşan çıkarımlarımız bugün hala bizi, seçimlerimizi, duygu durumumuzu, hayat karşısında verdiğimiz tepkileri, kısacası yaşam örgümüzü etkiliyor.

Bu bastırılmış duyguların sebepleriyle iletişime geçmeyi ertelememizin nedeni ise **'acı'**. Hiçbirimiz acı çekmek ve o acıyla yüzleşmek istemeyiz, bu çok doğal. Ancak acı çeken taraflarımızı görüp iyileştiremediğimiz sürece, karmik döngünün içinde savrulmaya devam ediyor ve özgürleşemiyoruz.

İçimizdeki çocukla nasıl iletişime geçebiliriz?

İçimizdeki çocukla bağlantıya geçmek ve küskün taraflarımızla barışmak bizi hayata karşı daha güçlü kılarken, duygusal yaralarımızı iyileştirmemize de yardımcı olur. İçimizdeki kaosu dindirme fırsatı yaratır, kendimizi ve davranışlarımızın kökenlerini çok daha iyi anlayabilmemizi sağlar. Bu içsel farkındalık, döngüleri dönüştürmemize ve nihayetinde özgürleşmemize yol açar.

Kendinize bu farkındalığı yaratmanızı sağlayacak bazı önerilerimiz var;

- Duygularınızı tetikleyen anıları fark edin. Nerede tepkiselleyiyor, tetikleniyor, öfkeleniyor, kızıyor, yemeğe saldırıyor, alınıyor ya da söylenmeye başlıyorsunuz? Neler sizi sevindiriyor ya da mutlu ediyor?
- Çocukluğunuzu gözden geçirin, acı anıları fark edin. Bunu tek başınıza değil, güvendiğiniz, şefkatli bir terapistin yardımıyla yapmanızda fayda var.
- Her gün içinizdeki 5 yaşındaki çocuğu -5 yaşındaki halinizi- ziyaret edin, ona gülümseyerek "Seni görüyorum ve şefkatle kucaklıyorum." deyin.
- Sevgi, şefkat, görülmek, güven, kabul görmek, anlaşılmaq, değerli ve yeterli hissetmek her çocuğun en temel ihtiyacı. Karşılanmayan bu ihtiyaçları kendinize verebilirsiniz. Çocukken neye ihtiyacınız vardı ve karşılanmadı? Hangi yönlerden anlaşılmadınız? Bunları tespit edin. Bu süreci yine bilinçli bir rehber yardımıyla gerçekleştirebilirsiniz.
- İçinizdeki seslerle tanışın: Kendinizle nasıl konuşuyorsunuz? Bir hata yaptığınızda kendinizi cezalandırıyor musunuz? İçinizde suçluluk ve utanç duyguları mı hâkim? Değerli ve önemli olduğunuzu hissediyor musunuz? İç sesiniz gaddar mı yoksa şefkatli mi? Bu iç sesleri hangileriyle değiştirmek istersiniz?
- Görülmeyi ve duyulmayı bekleyen o çocuğa bir mektup yazın.
- Çocukça şeyler yapın, parkta oynayın, kendinize balon alın, ortalığı karıştırın, yastık savaşı yapın, yatakta zıplayın!

DİZEL ARAÇLARIN SONU MU GELİYOR?

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından çevreye ve insanlara zarar verdiği doğrulanan ve laboratuvar testlerine göre 10 kata kadar daha fazla zararlı gaz salımı yaptığı ortaya çıkan dizel araçların, başta Avrupa ülkeleri (Almanya, İtalya, Fransa, Hollanda ve Norveç) olmak üzere kullanımı tüm dünyada kademeli olarak yasaklanacak.

Dizel araçlara olan talebin yalnızca Türkiye’de arttığını gözlemleyebiliriz. 2030 yılına kadar dizel araçların kademeli olarak üretimden kaldırılması planlanmaktadır. Özellikle nüfus yoğunluğu yüksek olan şehirlerde bu tarih çok daha erkene çekilebilir. Avrupa’da başlatılan “Greenzone” uygulamalarını büyük şehirlerimizde de görebilmemiz mümkündür. Ülkeler, birbiri ardına dizel otomobillerin satışını yasaklayan kanunları onaylıyorlar. Kosta Rika’da yürürlükte olan kanuna göre 2021 yılından itibaren eski – yeni ayırt etmeksizin tüm dizel araçların satış yasağı uygulanmaya başlandı. Bu konuda kanunlar çıkaran diğer ülkelerden; Danimarka, İrlanda, İsrail, Hollanda, İsveç ve

Hindistan’da 2030, İskoçya’da 2032, İngiltere, Çin ve Fransa’da ise 2040 yılından itibaren dizel araç satış yasağı uygulamaya geçirilecek.

Ülkemizde trafiğe kayıtlı 5 milyon LPG’li araç bulunmakta. Bu sayede CO2 salımı yılda 2 milyon ton azaltılabiliyor. Hidrokarbon ağırlıklı yakıtlara göre daha az karbon-hidrojen barındıran LPG, birim enerji başına benzin ve dizele göre daha az CO2 emisyonu yapıyor.

Birleşmiş Milletler Uluslararası İklim Değişikliği Paneli'nin (IPCC) yayınladığı verilere göre; CO2 (karbondioksit) gazının küresel ısınma faktörü yani sera gazı etkisi 1 iken doğalgazda (metan) bu rakam 25, LPG’de ise 0’dır.

Bununla birlikte LPG'nin katı parçacık salımı; odun ve kömüre göre %2500 ile %3500 arasında, dizele göre %1000, benzinden ise %30 daha az olduğu söylenebilir.



13

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

EŞİTSİZLİKLERİN AZALTILMASI: NEDEN ÖNEMLİ?

Gelir, cinsiyet, yaş, engellilik, ırk, etnik köken ve dini inançları nedeniyle insanlar arasında ortaya çıkan eşitsizlikler dünyanın dört bir yanında hala varlığını sürdürüyor. Eşitsizlikler uzun vadede toplumsal ve ekonomik kalkınmayı tehdit eder, yoksullukla mücadeleyi sekteye uğratar, insanların kendilerini değersiz hissetmelerine yol açabilir. Bunun sonucu olarak; suç oranlarının, hastalıkların ve eşitsizliklerin sürmesinde yarattığı etkiler nelerdir? Kadınlarda bu durumun etkisi üç kat daha fazla. Birçok aile, gelir dağılımının 1990'lı yıllara oranla daha da bozulduğu, kalkınmakta olan ülkelerde yaşıyor. Bunlar sadece birkaç örnek, ancak eşitsizlikler dünyadaki tüm ülkeleri etkiliyor.

Ben karşı karşıya kalmadıkça eşitsizlikleri neden önemseyim?

Günümüz dünyasında herkesin hayatı bir diğeri ile bir şekilde bağlantılı. Yoksulluk, iklim değişikliği, göç veya ekonomik krizler tek bir ülke ya da bölgeye bağlı değil. Zengin ülkelerde dahi derin bir yoksulluk içinde yaşayanlar var. En eski demokrasiler bile ırkçılık, homofobi ve dini hoşgörüsüzlükle başa çıkmaya çabalıyor. Son UNICEF raporuna göre üst gelir düzeyindeki ülkelerde, çocuklar arasındaki eşitsizliklerde artış yaşandığı vurgulanıyor. Nerede yaşadığımıza, kim olduğumuza bakmadan küresel eşitsizlikler hepimizi etkiliyor.

Eşitsizlikleri yok edebilir miyiz?

Herkesin insan onuruna yakışır bir yaşama sahip olması için eşitsizlikleri yok etmeliyiz. Siyasi, ekonomik ve toplumsal

politikalar evrensel olmalıdır. Bunlara en fazla ihtiyaç duyan çevrelerin tahrip edilmesinde artış yaşanabilir, daha da önemlisi; insanların fırsat eşitliğinden faydalanamaması ve hizmetlerden yararlanamaması halinde sürdürülebilir kalkınmayı başaramaz, herkes için daha iyi bir dünya kurma çabalarımızı sonuçlandıramayız.

Ne yapabiliriz?

Eşitsizliklerin azaltılması dönüştürücü bir değişim gerektirir. Aşırı yoksulluğun ve açlığın sonlandırılması için çok büyük adımlar atılması, özellikle gençleri, göçmenleri ve diğer kırılgan grupları kapsayacak şekilde; sağlık, eğitim, sosyal koruma ve insan onuruna yakışır işlere yatırım yapılması gerekiyor. Ülkelerde herkesi kucaklayan toplumsal ve ekonomik kalkınmayı güçlendirmek ve desteklemek önemlidir. Eğer ayrımcı yasaları, politikaları ve uygulamaları kaldırırsak, fırsat eşitliğini garanti altına alabilir, eşitsizlikleri azaltabiliriz. Ülkeler arasında ise, gelişmekte olan ülkelerin küresel konulardaki karar mekanizmalarında daha iyi temsil edilmelerini sağlayarak çözümlerin daha etkili, güvenilir ve hesap verebilir olmasını sağlayabiliriz. Hükümetler ve diğer paydaşlar; savaş, ayrımcılık, yoksulluk, imkânsızlık ve diğer nedenlerle evlerini terk ederek daha iyi bir hayat arayışına çıkan milyonlarca insanı da kapsayacak şekilde, iyi yönetilen ve planlı olan politikalarla güvenli, düzenli ve sorumlu göçü mümkün kılabilir.

KEY MUSEUM: OTOMOBİL MÜZESİ

İzmir'in Torbalı ilçesinde bulunan, Türkiye'nin en büyük klasik otomobil müzesi olan Key Müzesi, klasik araba tutkunlarının buluşma adresi olarak büyük ilgi görüyor. Müzedeki arabalar, geçmişe yolculuk yapmak isteyen ziyaretçilerini ağırlamaya devam ediyor.

Tesis içerisinde 7 bin metrekarelik kapalı alanda, 1800'lerin sonundan 2011 yılına dek uzanan koleksiyonun bünyesinde; Mini, BMW, Mercedes Benz, Cadillac, Ford ve Porsche markalarının da bulunduğu toplamda 130 otomobil, 40 motosiklet ve 2 bin 550 model amblemi ile toplamda 3000 adet maket otomobil, maskotlar, 1950'li yıllara ait Shell benzin istasyonu, 1900'lü yılların başından 1960'lara kadar gelen benzin pompaları ve aksesuarları bulunmaktadır. Bu eşsiz parçaların yılların emek ve gayreti ile bir araya getirildiği aşikardır.

Koleksiyonun en dikkat çekici parçalarından olan, 1966 yılında çekilen Batman filmindeki "Batmobile" ve

"Batcycle" da Key Müzesi'nde yerini alarak otomobil tutkunlarının ziyaretini bekliyor.

Müze, pazartesi ve salı günleri ziyarete kapalı ancak haftanın diğer günlerinde 10:00 – 17:00 saatleri arasında ziyaretlerinizi gerçekleştirebilirsiniz.

Müze, İzmir Adnan Menderes Havalimanı'na 30 km uzaklıkta, İzmir'den ise 30-35 dakikada ulaşılabilmesi mümkün bir mesafededir. İzmir/Torbalı sanayi bölgesinde yer alan, fabrika görünümüne harika koleksiyona en kolay ulaşım yöntemi özel araç veya toplu taşıma aracı olabilir. Şahsi araç ile gidecekseniz, İzmir-Aydın Otoyolu üzerinden İzmir-Torbalı bağlantı yoluna dönerek kolayca ulaşabilirsiniz. Ücretsiz otoparkı bulunmaktadır. Toplu taşıma ile gidecekseniz İzmir ilçe otogarından Torbalı araçlarına binip Torbalı bağlantı yolunda indikten sonra 15 dk yürüme mesafesindedir. Mutlaka ziyaret etmenizi öneririz.



KURU İNCİR REÇELİ



Sabah kahvaltıda sofralarınızda pancake eşlikçisi olacak kuru incir reçeli tarifimizi denemeyi unutmayın, tadına bayılacaksınız.

Kuru İncir Reçeli Tarifinin Püf Noktası

Pişirme işlemlerinin arasında reçelinizi dinlendirmeyi unutmayın.

Malzemeler

- 500 gram kuru incir
- 5 bardak su
- 3 bardak şeker
- 1 bardak ceviz içi (iri parçalanmış)
- 1 çay bardağı fındık
- 2 yemek kaşığı susam
- 1 yarım limon
- 1 tatlı kaşığı tereyağı

Yapılışı

Öncelikle su ve şekeri 15-20 dakika karıştırarak kaynatıyoruz. Sonra doğradığımız incirleri şerbetin içine atıp 15 dakika daha kaynatıyoruz. Sonra incirlerin balını salabilmesi için ocağın altını kapatıp yarım saat dinlendirmeye alıyoruz. Ocağı tekrar açıp 10 dakika daha kaynatıp içine limon ve tereyağını ekleyerek son kez 10 dakika daha kaynatıp altını kapatıyoruz. Son olarak içine ceviz, fındık ve susamı ekleyerek karıştırıyoruz.

Şimdiden afiyet olsun!

Kaynak: yemek.com



Konser

- Can Gox / 02 Mart 2023 / SoldOut Performance Hall**
3 Bas Ses Emekçi Kadınlar Günü Özel / 06 Mart 2023 /
Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Melike Şahin / 06 Mart 2023 / Ahmet Adnan Saygun Sanat Merkezi
Dedublüman / 10 Mart 2023 / Ooze Venue
Rober Hatemo / 10 Mart 2023 / SoldOut Performance Hall
Gülşen / 11 Mart 2023 / İzmir Arena
Gökhan Tepe / 11 Mart 2023 / SoldOut Performance Hall
Koray Avcı / 11 Mart 2023 / Ooze Venue
Yeni Türkü / 15 Mart 2023 / SoldOut Performance Hall
Sagopa Kajmer / 17 Mart 2023 / Ooze Venue
Cem Adrian / 18 Mart 2023 / Ooze Venue
Emre Aydın / 18 Mart 2023 / SoldOut Performance Hall
Yüzyüzyken Konuşuruz / 18 Mart 2023 / Hangout PSM
Tuna Kiremitçi 'Şairin Şarkıları' Akustik / 19 Mart 2023 /
Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Mirkelem / 25 Mart 2023 / SoldOut Performance Hall
Manga / 25 Mart 2023 / Ooze Venue
Feridun Düzağaç / 29 Mart 2023 / SoldOut Performance Hall
Bendeniz / 31 Mart 2023 / Ooze Venue

Tiyatro

- Sermiyan Midnight / 01 Mart 2023 / Torbalı Belediye Kültür Merkezi**
Sevgili Arsız Ölüm Dirmit / 02 Mart 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Hangisi Karısı / 03 Mart 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Şaşırt Beni / 05 Mart 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Nilgün Belgün ile Aşk ve Komedi / 06 Mart 2023 / Narlıdere AKM
Dönüşüm – Samsa / 10 Mart 2023 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi
Muhteşem Diva / 15 Mart 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Bir Baba Hamlet / 16 Mart 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Anlatanadam Stand Up – Nasıl Norveçli Oldum? / 18 Mart 2023 /
İzmir Performance Hall
Bütün Kadınların Kafası Karışıktır / 20 Mart 2023 /
Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Berfu & Eser Yenenler – Çift Terapisi / 22 Mart 2023 /
Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Muhteşem İkili / 23 Mart 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Taxim / 24 Mart 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Ben Türkan Saylan / 28 Mart 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Armağan Çağlayan ile Size Anlatacağım Var / 29 Mart 2023 /
Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu





www.kfc.com.tr

