



bu  
sayıda

KFC GIDA MAYIS AYINDA APAS SHOW, SWEET & SNACKS EXPO, THAIFEX - ANUGA ASIA VE SEOUL FOOD & HOTEL (SFH) FUARLARINA KATILACAK • YÖNETİM KURULU BAŞKANIMIZ BİROL CELEP EİB EXPORT-UP MENTORLUK PROGRAMI'NDA MENTORLUK YAPACAK • AR-GE DEPARTMANIMIZ AR-GE YENİLİK DESTEK MEKANİZMALARINI ÇALIŞTAYI'NA KATILDI • ANIL KIZILCA VE TOLGAHAN GÜRSOY CXO TEKNOLOJİ ZİRVESİ ETKİNLİĞİNE KATILDI • TÜRKİYE İHRACATI, MART 2023'TE GEÇEN YILIN AYNI DÖNEMİNE GÖRE YÜZDE 4,4 BÜYÜYEREK 23,6 MİLYAR DOLARA ULAŞTI • KFC GIDA PORTAL UYGULAMAYA ALINDI • KAIZEN PROJELERİNİ TAMAMLAYAN ÇALIŞANLARIMIZA ÖDÜLLERİ VERİLDİ • AR-GE MÜDÜRÜMÜZ DAMLA ÖYKÜ ŞAHİN VE ZİRAAT EKİBİMİZ, DÜNYA SU GÜNÜ'NDE HAZIRLANAN ONLINE ETKİNLİĞE KATILDI! • ATIK YAĞ TOPLAMA PROJEMİZİN KAZANANLARI BELLİ OLDU! • KAYGILARINIZI KONTROL ALTINA ALABİLİRSİNİZ • SON 5 AYDA 63 YILIN EN DÜŞÜK YAĞIŞI KAYDEDİLDİ • EBRU ÖZCAN ERTUĞRUL İLE SÖYLEŞİ • İKLİM EYLEMİ NEDEN ÖNEMLİ? • TARİHE TANIKLIK EDİN: İZMİR ATATÜRK EVİ VE MÜZESİ • CEVİZLİ KURU ÜZÜMLÜ TARÇINLI PASTANE SİMİDİ • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

## Hasat Zamanı dergimizin Mayıs sayısı yayında!

Mayıs sayımızda sizler için dünyadan ve kurumumuzdan haberlere değinirken aynı zamanda komitelerimizdeki son gelişmelere de yer verdik. Ayrıca kaygılarınızı kontrol altına alabilmek için öneriler ve Süreç Sistem Yöneticimiz Ebru Ertuğrul ile yaptığımız söyleşi de bu sayımızda sizleri bekliyor. Ek olarak, cevizli kuru üzümlü tarçınlı pastane simidi tarifimizi de denemenizi tavsiye ederiz.

Keyifli okumalar!

## İçindekiler

1	KFC GIDA MAYIS AYINDA APAS SHOW, SWEET & SNACKS EXPO, THAIFEX - ANUGA ASIA VE SEOUL FOOD & HOTEL (SFH) FUARLARINA KATILACAK	3
	KURUM HABERİ	
2	YÖNETİM KURULU BAŞKANIMIZ BİROL CELEP EİB EXPORT-UP MENTORLUK PROGRAMI'NDA MENTORLUK YAPACAK	4
	KURUM HABERİ	
3	AR-GE DEPARTMANIMIZ AR-GE YENİLİK DESTEK MEKANİZMALARINI ÇALIŞTAYI'NA KATILDI	5
	KURUM HABERİ	
4	ANIL KIZILCA VE TOLGAHAN GÜRSOY CXO TEKNOLOJİ ZİRVESİ ETKİNLİĞİNE KATILDI	5
	KURUM HABERİ	
5	TÜRKİYE İHRACATI, MART 2023'TE GEÇEN YILIN AYNI DÖNEMİNE GÖRE YÜZDE 4,4 BÜYÜYEREK 23,6 MİLYAR DOLARA ULAŞTI	6
	DÜNYADAN HABERLER	
6	KFC GIDA PORTAL UYGULAMAYA ALINDI	7
	İNOVASYON KÖŞESİ	
7	KAIZEN PROJELERİNİ TAMAMLAYAN ÇALIŞANLARIMIZA ÖDÜLLERİ VERİLDİ	7
	İNOVASYON KÖŞESİ	
8	AR-GE MÜDÜRÜMÜZ DAMLA ÖYKÜ ŞAHİN VE ZİRAAT EKİBİMİZ, DÜNYA SU GÜNÜ'NDE HAZIRLANAN ONLİNE ETKİNLİĞE KATILDI!	8
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	
9	ATIK YAĞ TOPLAMA PROJEMİZİN KAZANANLARI BELLİ OLDU!	8
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	
10	KAYGINIZI KONTROL ALTINA ALABİLİRSİNİZ	9
	SAĞLIK	
11	SON 5 AYDA 63 YILIN EN DÜŞÜK YAĞIŞI KAYDEDİLDİ	12
	TOPRAK	
12	EBRU ÖZCAN ERTUĞRUL İLE SÖYLEŞİ	13
	BİRİM RÖPORTAJI	
13	İKLİM EYLEMİ NEDEN ÖNEMLİ?	14
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK	
14	KRONİK EKLEM AĞRILARINA YÖNELİK GİYİLEBİLİR AĞRI KESİCİ	15
	BİLİM & TEKNOLOJİ	
15	TARİHE TANIKLIK EDİN: İZMİR ATATÜRK EVİ VE MÜZESİ	16
	SEYAHAT	
16	CEVİZLİ KURU ÜZÜMLÜ TARÇINLI PASTANE SİMİDİ	17
	YEMEK TARİFİ	
17	İZMİR'DE BU AY NELER VAR?	18
	REHBER	

## KURUM HABERİ

# KFC GIDA MAYIS AYINDA APAS SHOW, SWEET & SNACKS EXPO, THAIFEX - ANUGA ASIA VE SEOUL FOOD & HOTEL (SFH) FUARLARINA KATILACAK



KFC Gıda olarak 15-18 Mayıs tarihleri arasında Brezilya'nın Sao Paulo şehrinde düzenlenen APAS SHOW Fuarı'na, 22-25 Mayıs tarihleri arasında ABD'nin Chicago şehrinde düzenlenen Sweet & Snacks Expo'ya, 23-27 Mayıs tarihleri arasında Tayland'ın Bangkok şehrinde düzenlenen Thaifex - Anuga Asia Fuarı'na ve 30 Mayıs-2 Haziran tarihleri arasında Güney Kore'nin Seoul şehrinde düzenlenen Seoul Food & Hotel (SFH) Fuarı'na katılıyoruz. ABD'de gerçekleşecek olan fuara ABD katılımı, diğer fuarlara ise milli katılım sağlayacağımız, sektörümüzün bu önemli fuarları bizlere uluslararası bağlantılar ve iş birlikleri kurma imkanı sağlayacak.







# 2

KURUM HABERİ

**YÖNETİM KURULU BAŞKANIMIZ BİROL CELEP**

**EİB EXPORT-UP MENTORLUK**

**PROGRAMI'NDA MENTORLUK YAPACAK**

Mentorlar arasında K.F.C. Gıda A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanımız Birol Celep'in bulunduğu; Ege İhracatçı Birlikleri, Endeavor Türkiye Mentorluk Ağı ve Sürdürülebilir Kalkınma Derneği iş birliği ve "Sürdürülebilir ve Yeşil Büyüme" temasıyla ihracata yeni başlayan ve ihracata adım atmak isteyen kadın ve genç girişimcilere yönelik EİB Export-Up Mentorluk Programı, girişimcilerin networklerini geliştirmelerine yardımcı olmayı, sahip oldukları potansiyel ve kaynaklara dair farkındalık uyandırmayı ve sürdürülebilir ihracat artışını hedeflemektedir. Bu programda 2 kuru meyve, 2 tekstil, 2 yazılım, 1 bitkisel süt/protein, 1 zeytinyağı sektörlerinden toplamda 8 faydalanıciya Ege İhracatçı Birlikleri Başkanı, Başkan Yardımcıları ve Yönetim Kurulu Üyeleri tarafından mentorluk olanağı sağlanmaktadır. Faydalanıciılar, organik tekstil üretimi yapan, dijital atık yönetimi platformuna sahip olan, Tarımsal İnsansız Hava Aracı ile pestisit oranlarının azaltılmasını, su kullanımının azaltılmasını ve tarımsal arazilerin etkin izlenip değerlendirilmesini sağlayan, enerji paylaşım ağı yazılımı ile enerji transfer donanımları için Ar-Ge çalışmaları yapan, hayvansal gıdalara alternatif çevre dostu ve sağlıklı bitkisel

alternatifler üreten, enerji verimliliği ve temiz enerji kullanımı çalışmaları yapan, gıda atıklarını dönüştüren, iyi tarım uygulamalarıyla çevreye duyarlı üretim yapan firmalardır.

Program kapsamında faydalanıciılar mentorlarla görüşmelerinden edindiği tecrübeler ek olarak hedef pazar belirleme, global pazarlama stratejisi, e-ihracat ve devlet yardımları konularında eğitimler almaktadır. Ayrıca programda, depremden etkilenen 11 kente yönelik; afet bölgesindeki kadın girişimcilerini yeniden ihracata dönmeleri amacıyla mentorluk hizmeti sunulması planlanmaktadır.

Ege İhracatçı Birlikleri (EİB), Güneydoğu Anadolu İhracatçı Birlikleri (GAİB) ve Ege İş Kadınları Derneği (EGİKAD) iş birliğiyle ticari faaliyetleri afet nedeniyle sekteye uğrayan 11 kadın girişimciye iş dünyası temsilcilerinin uzmanlık ve yetkinlikleri doğrultusunda eğitim, danışmanlık verilecek ve deneyim paylaşımları yapılacaktır.

# 3

## KURUM HABERİ

### AR-GE DEPARTMANIMIZ AR-GE YENİLİK DESTEK MEKANİZMALARI ÇALIŞTAYI'NA KATILDI



İstanbul Kalkınma Ajansı (İSTKA) tarafından desteklenen ve TÜBİTAK'ın iştirakçisi olduğu "Yenilikçi Üretim İle Katma Değer: YAY-YÜKA Platformu" Projesi kapsamında düzenlenen, Ar-Ge Yenilik Destek Mekanizmaları Çalıştayı'na Ar-Ge Departmanımızdan Ali Nalbant katılım sağladı. Ar-Ge Destek Mekanizmaları yararlanıcıları olan sektör temsilcileri, fonlayıcı kuruluş temsilcileri ve kolaylaştırıcı rol oynayan arayüz kuruluşları temsilcilerinin de mevcut Ar-Ge yenilik destek mekanizmalarındaki uygulamaların iyileştirilmesine yönelik görüşlerinin alındığı çalıştayda mali destek programlarına başvuru süreci ve proje yürütülmesi sırasında karşılaşılan güçlükler de tartışılarak değerlendirildi.

# 4

## KURUM HABERİ

### ANIL KIZILCA VE TOLGAHAN GÜRSOY CXO TEKNOLOJİ ZİRVESİ ETKİNLİĞİNE KATILDI

ERP Yazılım Destek Sorumlumuz Anıl Kızılca ve ERP Yazılım Destek Asistanımız Tolgahan Gürsoy, kurumların stratejik hedeflerine ulaşmasında yol haritalarını belirlemek ve operasyonel verimliliği artırmak için doğru teknolojilerin kullanılması amacıyla İzmir merkezli önemli işletmelerin IT liderinin bir araya geldiği CXO Medya tarafından düzenlenen CXO Teknoloji Zirvesi etkinliğine katıldılar.

Etkinlikte Siber Güvenlik, Network Güvenliği, Verinin Cloud Üzerinden Depolanması Saklanması ve Korunması, Hibrit Çalışma, Windows 11'in Getirdiği Yenilikler ve Çözümler gibi konular ele alındı.



## TÜRKİYE İHRACATI, MART 2023'TE GEÇEN YILIN AYNI DÖNEMİNE GÖRE YÜZDE 4,4 BÜYÜYEREK 23,6 MİLYAR DOLARA ULAŞTI



Türkiye ihracatı 23,6 milyar dolar rakam ile tüm zamanların en yüksek aylık ihracat rakamı olarak kayıtlara geçti. İlk üç aylık periyotta ulaşılan toplam ihracat rakamı 61,6 milyar dolar oldu. Ankara'da gerçekleştirilen Mart ayı dış ticaret verilerinin açıklandığı toplantıda Ticaret Bakanı Mehmet Muş, küresel ticaret ve ekonomideki olumlu gelişmelere işaret etti. Önemli ihraç pazarlarından başta Avrupa Birliği ve Orta Doğu olmak üzere küresel ekonomideki iyileşmenin dış talep açısından olumlu bir tablo çizdiğini söyleyen Muş, ürün çeşitliliğini ve katma değerli ihracatı artırmak için her türlü desteği verdiklerini vurguladı.

### Her Yıl İhracatı Yüzde 10 Artırma Hedefi

Genel Ticaret Sistemi (GTS) kayıtlarına göre Mart ayı 23,6 milyar dolar ihracatla tamamlandı. Geçen yılın aynı ayına göre yüzde 4,4 artışa geçti. Bu sonuçla aynı zamanda Cumhuriyet tarihinin en yüksek aylık ihracat değerine ulaşıldı. Ocak - Mart dönemini kapsayan ilk çeyrekteki ihracat yüzde 2,5 artışla 61,6 milyar dolara yükselirken son 12 aylık ihracat ise 255,7 milyar dolar oldu. Geçen ay, ihracata en yüksek katkıya 3,3 milyar dolarla yine otomotiv sektörü yön verdi. İlk beşteki diğer sektörler: 2,9 milyar dolarla kimya, 2 milyar dolarla hazır giyim, 1,5 milyar dolarla elektrik-elektronik ve 1,4 milyar dolarla çelik şeklinde sıralandı. Mart ayında 38 il ihracatını artırdı. En çok ihracat yapan ilk beş il: İstanbul, Kocaeli, Bursa, İzmir ve Ankara oldu. Geçen ay 1.903 firma ihracat ailesine katıldı. Birim ihracat değer ise geçen yılın aynı ayına göre yüzde 24,4 artışla 1,67 dolara yükseldi.



### Türkiye'nin İhracatta İlk 10 Ülke Arasına Girme Vizyonu

2023 Mart'ında en çok ihracat yapılan ülkeler; Almanya, ABD, İtalya, İngiltere ve Irak olarak sıralandı. Yine bu dönemde Polonya, Kazakistan ve Malezya'nın da aralarında bulunduğu 10 ülkeye ihracatta rekor kırıldı. Türkiye İhracatçılar Meclisi (TİM) "Türkiye'yi ihracatta ilk 10 ülke arasına sokma vizyonu ile hareket ettiklerini" dile getirdi.



İNOVASYON  
komitesi

6

İNOVASYON KÖŞESİ

## KFC GIDA PORTAL UYGULAMAYA ALINDI

AR-GE Müdürümüz Damla Öykü ŞAHİN ve Kayısı – Meyve Topu İşletmesi Proses Kontrol Uzmanımız Elif ŞENGÜL tarafından inovasyon havuzunda fikir olarak paylaşılan ve fizibilitesi yapılan, İnsan Kaynakları ve Bilişim Teknolojileri departmanlarımız tarafından geliştirilip yönetilen KFC Gıda Portalı belirli çalışanlarımız tarafından kullanılmaya başladı. Portalın, kademeli olarak tüm çalışanlarımıza uygulanması planlanmaktadır. Uzaktan çalışma şartları ve sosyal mesafe kuralları nedeniyle özellikle pandemi döneminde mevcut ihtiyacın ortaya çıkışıyla bu konu gündeme gelmiş, izin yönetimi, eğitim vb. süreçlerdeki iş gücü kay standart olmayan uygulamaların önüne geçilmesi hedeflenerek yalın yönetime katkı ve süreçlerde dijitalleşme ve verimlilik artışı amaçlanmıştır. Firmamızda gıda güvenliği kültürünün olması gereken seviyeye getirilmesi ve firma kültürünün tüm çalışanlarımıza doğru şekilde aktarılması ve tüm personellerin çalışma konforunun artırılması için önemli olan bu portal ile çalışanlarımız aylık bordrolarına, kalan yıllık izin günlerine, yöneticilerinden yıllık izin talep edebilme, şirket içi duyurulara (örneğin; yemek listesi vb.) ve oryantasyon eğitimi, iş güvenliği eğitimi gibi çeşitli eğitim süreçlerine buradan kolaylıkla ulaşabileceklerdir.



Süreç tamamlandığında tüm fabrika çalışanlarımız için portal kullanılabilir hale gelecek, çalışanlarımızın günlük işlerini kolaylaştırmada bir araç olacaktır. Fikir öncüleri Damla Öykü Şahin ve Elif Şengül, " Sürecin sürdürülebilir olması, sürekli geliştirilebilmesi ve yaygınlaştırılması için tüm çalışanlarımızın katkılarına ve kullanım sonrası görüşlerine ihtiyacı olduğunu" dile getirdiler.

7

İNOVASYON KÖŞESİ

## KAIZEN PROJELERİNİ TAMAMLAYAN ÇALIŞANLARIMIZA ÖDÜLLERİ VERİLDİ



KFC Gıda İnovasyon Komitesi, 2022 yılının mart ayından itibaren Kaizen ödülleri sahiplerine takdim etmeye devam ediyor. Nisan ayında projelerini tamamlayıp KFC Gıda Kaizen çanta ödülünü almaya hak kazanan çalışanlarımız ve geliştirdikleri fikirler şöyledir:

**Fatma Erensayın:** Biber dolm hattında metal dedektörü çıkışına sıyrıcı yaptırarak biber dökülmelerinin önlenmesi ve işçilikten tasarruf sağlanması.

**Çağla Gürbüz:** İşçilerden PEM planı kapsamında numuneler alınırken tüm işçilerden sırayla numune alınmasının sağlanması çalışanlarımızdan da inovatif fikirler bekleriz.

**Akile Uysal:** Kutu içi poşeti kullanılmayan müşterilerde akıtmaların önlenmesi için altı kesik poşet yardımıyla ambalajların yerleştirilmesi.

**Özge Uygun:** Kayısı işletmesi kesme hattına miknatis yapılması. Kesme bölümünden kaynaklı oluşabilecek metal tozlarının üründen ayrılması ile ürün güvenliğinin artırılması.

**Esnur Bulut:** Bantlama makinesi yaparak bantlama sürecinin kolaylaşması.

**Nurcan Pehlivanoğlu:** İncir soğuk havaya batar kat yapılarak kullanılabilir alan kapasitesinin iki katına çıkarılması.

Çalışanlarımızı tebrik ediyor ve başarılarının devamını diliyoruz.





SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK  
komitesi

8

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

## AR-GE MÜDÜRÜMÜZ DAMLA ÖYKÜ ŞAHİN VE ZİRAAT EKİBİMİZ, DÜNYA SU GÜNÜ'NDE HAZIRLANAN ONLINE ETKİNLİĞE KATILDI

AR-GE Müdürümüz Damla Öykü Şahin ve ziraat ekibimiz, doğal kaynakları korumak için sürdürülebilir yaşam tarzını yerleştirme misyonu çerçevesinde, su kaynaklarının korunması, su ve atık su yönetimine dair farkındalığı artıracak 22 Mart Dünya Su Günü'nde

hazırlanan online etkinliğe katıldılar. AR-GE Müdürümüz Damla Öykü Şahin, etkinlikte çiftçilere yönelik yaptığı anket sonuçlarını paylaşarak damla sulama gibi yöntemlere bakış açıları ve bölgedeki diğer problemlere değindi.

9

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

## ATIK YAĞ TOPLAMA PROJEMİZİN KAZANANLARI BELLİ OLDU!

KFC Gıda Sürdürülebilirlik Komitesi ve Habitat Geri Dönüşüm iş birliğiyle gerçekleşen Atık Yağ Toplama Kampanyası devam ediyor. Mart ayında merkez işletmemizde toplamda 50 kg atık yağ toplandı. Böylece çalışanlarımız 60 bin tona yakın suyun kirlenmesini önleyerek Habitat aracılığıyla biyogaz üretimine katkı sağladılar.

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

1. SELMA MERMER - MERKEZ İŞLETME

2. NAİLE DİRİK - MERKEZ İŞLETME

3. MEDİNE UMAN - MERKEZ İŞLETME





# 10

SAĞLIK

## KAYGINIZI KONTROL ALTINA ALABİLİRSİNİZ



Ardı ardına yaşadığımız felaketler nedeniyle hepimizin kaygı seviyesi oldukça yükseldi. Sürekli "Başımıza bir felaket gelir mi acaba?" sorusu beynimizi meşgul ediyor.

Aşırı kaygı, fiziksel sağlık sorunlarını tetikleyebilir. Bu nedenle kaygınızı kontrol altına almayı öğrenmeniz gerekir.

### Fiziksel belirtilerle görülebilir

Aşırı kaygı hali yani anksiyete, sinirlilik, huzursuzluk, dikkat dağınıklığı, diş sıkma gibi duygusal belirtilerinin yanında ağız kuruluğu, mide bulantısı ve terleme gibi fiziksel belirtilerle birlikte görülür. Kişiye göre değişiklik gösterse de çok yüksek kaygı seviyesi normal yaşamı zorlaştıran fiziksel belirtileri de ortaya çıkarabilir.

Yüksek kaygı, baş dönmesi ve nefessiz kalmanıza neden olan kalp çarpıntılı paniğe kadar her şeyi tetikleyebilir ve bu belirtiler gerçekten kötü bir şeyler olacağı korkusuna neden olabilir. Aslında sorun fiziksel belirtiler değil, vücudun kaygıya verdiği yanıt. Bu belirtilerin tehlikeli olmadığını bilmeli ve başa çıkmayı öğrenmelisiniz.

### Kalp Krizi Sanılabilir

Dozunda kaygı doğru koşullar altında faydalı bile olabilir. Çok yoğun olmadığı sürece kişiyi motive eder. Kaygı seviyesinin yüksek olduğu durumlarda ortaya çıkan fiziksel belirtiler vücudun savaş ya da kaç tepkisinden kaynaklanır. Anksiyete atağı sırasında semptomlar o kadar belirgin hale gelir ki insanlar kalp krizi geçirdiğini zannedebilir. Göğüs ağrısı veya nefes darlığı gibi potansiyel olarak tehlikeli belirtiler yaşadığınızda, kaygının temel neden olup olmadığından emin olmak için mutlaka bir doktora görünmelisiniz. Yaşadığınız belirtiler kaygı nedeniyle ortaya çıkıyorsa yapmanız gereken kaygınızı yükseltecek durumlara karşı nasıl tepki vereceğinizi öğrenmektir.

### Bilişsel Davranış Terapisi Alabilirsiniz

Şiddetli kaygının üstesinden gelmenin en etkili yolu 'Bilişsel Davranış Terapisi' olarak kabul edilir. Kişiye göre farklılık gösterse de dört ila altı ayda belirtilerin kontrolünün nasıl sağlanacağı öğrenilmeye başlanır. Bununla birlikte 'Maruz Bırakma Terapisi' yani kaçmaya yatkın olduğunuz durumlarla yüzleşmek de etkili bir yöntem olabilir. Kaçtığınız ve kaygınızı artıran durumlara bilinçli olarak kendinizi maruz bırakmanız, bu durumlara alışmanızı ve kontrolünüz dışında karşılaştığınızda üzerinizdeki etkisinin azalmasını sağlar.

### Tekrarlayan Olumsuz Düşünceler Kaygıyı Artırır

Anksiyetenin ortaya çıkması için bazen herhangi bir durumla karşılaşmak gerekmez. Olumsuz düşüncelerin zihinde dönüp durması nedeniyle de endişe hali tetiklenebilir. Beyin aniden kontrolden çıkmış gibi aynı düşünceye takılıp kalabilir ya da düşünceler arasında gidip gelebilir. Bu durumun temelinde de kaygı yatar. Bu duruma sahip kişiler yapılması gerekenler, yapılmayanlar ve sırada ne olduğu konusunda endişe duyarlar. Geçmiş, şimdiki veya gelecekteki durumlar hakkında takıntılı olurlar. Mesela, yaklaşan bir toplantı veya tıbbi randevu hakkında düşünür ya da beklenmedik bir felaket senaryosu hakkında endişelenirler. Bu düşünceler zihni ele geçirdiğinde odaklanamaz ve kapana kısılmış hissedersiniz, bu da sizi daha da endişeli biri yapar.



## BU STRATEJİLERİ UYGULAYABİLİRSİNİZ:

Zihninizi ele geçiren ve odaklanmanızı engelleyen düşünce döngüsünü kırmak ve düşüncelerinizin sizi kontrol etmesini önlemek için uygulayabileceğiniz bazı stratejiler var.

### 1-Kendinize zaman tanıyın

Zihninizde tekrar tekrar dönüp duran düşünceler varken bu düşüncelere sahip olma kaygısı yaşamak durumu daha da kötüleştirebilir. Bu kısır döngüden kurtulmak için düşüncelerinizin dönüp durmasına izin verin. Ama bu düşüncelerin sadece kafanızdaki gereksiz sesler olduğunu kabul edin. Zihin bazen bunları yapabilir ve bu normal bir durumdur.

### 2-Farkındalık çalışmaları uygulayın

Düşünceler zihninizi ele geçirdiğinde nefesinizi saymayı deneyin. Gözlerinizi kapatın ve yavaş, düzenli nefes almaya odaklanın. Nefes alırken bir, nefes verirken iki sayın, 10'a ulaştığınızda, baştan başlayın ve sakinleşene kadar tekrarlayın.

### 3-Dikkatinizi dağıtmayı deneyin

Bazen döngüyü kırmak için zihninizi başka bir şeye odaklamanız gerekir. Tekrar endişelendiğinizi veya bir şeyleri tekrar tekrar düşündüğünüzü fark ettiğiniz anda, ' İşte yine, asla bitmeyen düşünceler listemle başlıyorum' gibi bir iç yorum yapın. Ardından; kitap okumak, müzik dinlemek veya bir arkadaşınızı aramak gibi başka bir şey yapmak için bilinçli bir karar verin.

### 4- Olumsuz düşünceler düzenli olarak hayatınızı veya uykunuzu etkiliyorsa, mutlaka bir uzmanla konuşun

Zihinde dönüp duran olumsuz düşünceler kaygı bozuklukları, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, travma veya keşfedilmesi gereken diğer akıl sağlığı sorunları ile ilgili olabilir.



### 5-Düşüncelerin rahatça zihninizde dolaşabileceği bir zaman dilimi ayırın

Bazen dönüp duran düşüncelerin kendi rotasında ilerlemesine izin vermek gerekir, aksi takdirde hiç gitmeden kalabilirler. Bunun için 'endişelenme zamanı' planlayın. Olumsuz düşünceler ortaya çıktığında, onları tanıyın, ancak kendinize endişelenme zamanı olmadığını ve onlarla daha sonra ilgileneceğinizi söyleyin. Ardından, seçtiğiniz sabit bir zamanda, bu düşünceleri keşfedin. Örneğin; aklınıza gelebilecek tüm en kötü durum senaryoları dahil olmak üzere, düzenleme yapmadan aklınıza gelen düşünceleri yazın. Endişelenme süresi için 10 ila 20 dakika gibi bir sınır belirleyin.

### 6-Daha fazla egzersiz yapın

Sayılsız sağlık yararının yanında egzersiz yapmak kaygıyı yatıştırmak için de önemlidir.



# 11

TOPRAK

## SON 5 AYDA 63 YILIN EN DÜŞÜK YAĞIŞI KAYDEDİLDİ



Toprak Mahsulleri Ofisi, saha araştırmalarına dayalı olarak hazırladığı yağış durumu, hububat ve bakliyat ürünlerinde bölgesel ekiliş ve gelişimi içeren Şubat 2023 Fenolojik Değerlendirme Raporu'nu yayınladı. Raporda, 1 Ekim 2022 - 28 Şubat 2023 dönemini kapsayan 2023 su yılı yağışlarının, normalinin ve geçen yıl yağışlarının altında gerçekleştiği belirtilerek, Türkiye geneli 5 aylık su yılı yağışları son 63 yılın en düşük seviyesindedir bilgisine yer verildi. Yağış miktarlarında tarihi düşüş yaşandığı, hububat ve bakliyat ürünlerindeki etkilenmenin ilkbahar yağışlarına bağlı olduğu ifade edilen raporda, meteorolojik kuraklığın devam etmesi durumunda rekolte düşüş yaşanacağı vurgulanıyor.

### Şubat Ayında Ege'de Yağışlar Yüzde 82 Azaldı

Türkiye geneli şubat ayı yağışları normalinin ve geçen yıl şubat ayı yağışlarının altında gerçekleştiği belirtilen raporda şu değerlendirmeye yer verildi: "Bölge geneli yağışlarda Karadeniz, Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgeleri hariç tüm bölgelerde normallerinin altında gerçekleşmiş, en fazla azalma % 82 ile Ege Bölgesi'nde kaydedilmiştir. Ege Bölgesi şubat ayı yağışları son 34 yılın en düşük seviyesine inmiştir."

### Ekim-Şubat Dönemi 63 Yılın En Düşük Yağışı Kaydedildi

Toprak Mahsulleri Ofisi'nin raporunda 2023 su yılı yağışlarındaki aşırı düşüş ise şöyle ifade edilmektedir. "1 Ekim 2022 - 28 Şubat 2023 dönemini kapsayan 2023 su yılı yağışları, normalinin ve geçen yıl yağışlarının altında gerçekleşti. Türkiye geneli 5 aylık su yılı yağışları son 63 yılın en düşük seviyesindedir. Su yılı yağışları tüm bölgelerimizde normalinin altında gerçekleşmiş, en fazla azalma %50 ile Marmara ve İç Anadolu bölgelerinde meydana gelmiştir. 5 aylık kümülatif yağışlar Marmara ve İç Anadolu bölgelerinde son 63 yılın, Akdeniz Bölgesi'nde son 50 yılın ve Ege Bölgesi'nde son 30 yılın en düşük seviyesine inmiştir."

Raporda, yazlık ekilişlerin Ege ve İç Anadolu'da yer yer başladığı vurgulanarak, "Hububatın suya en fazla; sapa kalkma, başaklanma ve olum dönemlerinde ihtiyaç duyduğu değerlendirildiğinde ülke genelinde verim ve rekolteyi daha çok ilkbahar yağışları belirlediğinden yağış alınması durumunda bitkinin kendini toparlayacağı, meteorolojik kuraklığın devam etmesi durumunda ise rekolte düşüş yaşanacağı tahmin edilmektedir." denilmektedir.

**EBRU ÖZCAN ERTUĞRUL****İLE SÖYLEŞİ****Bize kendinizden, konunuzdan ve özgeçmişinizden bahsedebilir misiniz?**

Ege Üniversitesi Gıda Mühendisliği Lisans programından 2015 yılında mezun oldum. Mezuniyetim sonrasında meyve sebze sektöründe başka bir firmada Üretim Sorumlusu olarak 1 yıl boyunca görev aldıktan sonra sektöre olan ilgim nedeniyle bu sektörde devam etme kararı aldım. 2017 yılında KFC Gıda'da Kalite Sorumlusu olarak işe başladım. Yaklaşık 6 yıldır KFC Gıda bünyesinde görevimi sürdürüyorum. Bu süreçte firmamızın farklı işletmelerinde görev aldım. Öncelikle Turşu ve Kuru domates işletmelerinde 2 yıl görev aldıktan sonra İncir, kayısı işletmesi Kalite Sistem Sorumlusu olarak devam ettim. Şu an da incir, kayısı ve diğer meyveleeri de kapsayan grupta Proses Sistem Yöneticisi olarak çalışmaktayım.

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

KFC Gıda' da kalite biriminde çalışmaktayım. Departmanımız birçok birimle ilişki içerisine olan birimdir. Kalite departmanı olarak ürün proses akış şemaları, proses kontrolü, gıda güvenliği yönetim sistemleri, müşteri yazışmaları, doğrulama faaliyetleri, tedarikçi onay süreçleri, arge çalışmaları gibi birçok konuda hem destekleyici hem de temel sorumluluğumuz olan bir çalışmayı yürütmekteyiz. KFC Gıda'da benim olduğum pozisyonu özetlemek gerekirse; Kalite Sistem Yönetimi için gerekli standartlara uygunluğun kontrolü ve sürdürülebilirliğin sağlanması, proses kontrol, müşteri yazışmaları, müşteri taleplerinin karşılanması ve gıda güvenliğinin sağlanması konularında çalışmaktayım. Ürün güvenliği, ürün kalitesi ile ilgili planlar, kontroller ve doğrulama işlemlerini gerçekleştiriyorum. Sistemin etkinliğini ve uygunluğunu kontrol ederek, uygunsuzlukları raporlamak ve yapılacak faaliyetler ile ilgili aksiyon alınmasını sağlamakta görevlerim arasındadır. İşletme içerisinde hijyen, temizlik kurallarına uyumun sağlanması, yasal gereklilik ve müşteri gerekliliklerine uyum odaklı üretimlerin gerçekleştirilmesi, Haccp Gıda Güvenliği Sisteminin gerekliliklerinin sağlanması içinde yol gösterici olarak görev almaktayım. Müşteri yazışmaları kapsamında müşteri taleplerine yanıt verirken, müşteri şikayetlerinin cevaplanması da temel sorumluluklarımız arasında. Gelen şikayetin ilgili birimler ile değerlendirilip "kök neden analizi" yapıldıktan sonra gerekli düzeltici faaliyetlerin yapılmasında birebir görev almaktayım.

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

KFC Gıda, mesleki hayatımda bana birçok şeyi öğreten ve beni geliştiren bir okul oldu diyebilirim. Buraya geldiğimde birçok konuda tecrübesiz iken KFC Gıda'da geçirdiğim 6 yıl benim kendimi geliştirdiğim ve mesleki anlamda çok büyük mesafe katettiğim bir yolculuk olarak devam etmekte. Firmamızın benimsemiş olduğu değerler ile eğitim ve bilime verilen önem ile birlikte birçok endüstriyel gelişime de şahit olarak devam eden kariyerimde kuru meyve konusunda uzman olan bir firmada görev aldığım için kendimi çok şanslı hissediyorum. Gelecekte de edindiğimiz deneyim ve farklı bakış açılarıyla firmamızın vizyon ve misyonu doğrultusunda hareket ederek yaşama değer katmaya devam etmeliyiz.

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

İş dışındaki zamanımın çok büyük bir kısmını ailemle geçiriyorum. Çalışan anne baba olmanın kötü tarafı olan zaman kaybını birlikte olduğumuzda çeşitli aktiviteler yaparak kızımızla birlikte geçiriyoruz. Ailecek seyahat etmek, doğada vakit geçirmek bize iyi gelir. Evde olduğumuz zamanlarda film izlemekten keyif alırım.

Çevremdeki insanlar olaylar karşısında sakinlikle düşünüp objektif kararlar aldığımı, dürüst, adil ve açık sözlü bir yapımın olduğunu söylerler. Planlı ve sorumluluk sahibi biri olarak tanımlanırım.



İklim değişikliği insan faaliyetlerinden kaynaklanıyor. Değişiklik, dünyanın ve insanların geleceğini tehdit ediyor. İklim değişikliğiyle mücadele ederek herkes için sürdürülebilir bir dünya inşa edebiliriz. Ancak bunu yapabilmek için acil olarak harekete geçmemiz gerekiyor.

#### İklim değişikliği gerçekten insanların hayatlarını etkiliyor mu?

Aşırı iklim hareketleri ve yükselen deniz seviyeleri hem gelişmiş hem de gelişmekte olan tüm ülkelerde insanların hayatlarını etkiliyor. En çok yoksulları, korunmaya muhtaç çocukları, kadınları ve yaşlıları etkiliyor.

#### Harekete geçmezsek ne olur?

Eğer önlem alınmazsa, iklim değişikliği son yıllarda elde edilen birçok kazanımın kaybedilmesine yol açacak. Ayrıca, günümüzde yaşanan gıda ve su sıkıntısının artmasına da yol açabilir. Bu durum çatışmaları da beraberinde getirebilir. Bir an önce harekete geçmezsek çok daha büyük bedel ödemek zorunda kalacağız.

#### Bu sorunu çözebilir miyiz?

İklim değişikliği ile kesinlikle mücadele edebiliriz ancak çabalarımızı büyük oranda artırmalıyız. Dünya taşımacılık, enerji, sanayi, tarım ve ormancılık sistemlerini dönüştürerek küresel ortalama sıcaklık artışının 2 derecenin, hatta 1,5 derecenin altında kalması sağlanmalıdır. Ayrıca, iklim değişikliğinin sonuçlarına karşı daha güçlü ve daha dayanıklı olmanın yolunu bulmalıyız. 2015 Aralık ayında Paris anlaşmasını kabul ederek ilk anlamlı adımı atmış olduk. Böylece tüm ülkeler iklim değişikliği ile mücadele için adım atmaya taahhüt etti. Birçok şirket ve yatırımcı 2014 New York İklim Zirvesi'nde alınan kararlar doğrultusunda daha düşük salım yapan teknolojilere yöneliyor.

#### Sorunu çözmek için kaynak nedir?

İklim değişikliği ile mücadele alanına nasıl yatırım yapacağımızı doğru araştırmalıyız. Kamu ve özel sektörün temiz enerjiye 2030 yılına kadar en az 1 trilyon ABD Doları yatırım yapması gerekiyor. Bu yüksek bir miktarmış gibi görünebilir ancak, 2013 yılında yüzde 70'inin fosil yakıtlara olmak üzere enerji alanında 1,6 trilyon ABD Doları yatırım yapıldığı unutulmamalı. Dahası iklim değişikliğinin etkileri de böylece azaltılmış olacak. Önümüzdeki 15 yıl içinde afet risklerini azaltma alanına yapılacak 6 milyar ABD Doları tutarında yatırım ile 360 milyar ABD Doları seviyesinde bir kaybı önleyebiliriz. Şimdi harekete geçerseniz birçok hayatı kurtarabiliriz.



## KRONİK EKLEM AĞRILARINA YÖNELİK GİYİLEBİLİR AĞRI KESİCİ



Kineon Design Labs adlı bir girişim, ışık terapisiyle ağrıları dindiren giyilebilir bir ağrı kesici cihaz geliştirdi.

Işık tedavisi sunan cihazlar geliştiren teknoloji girişimi Kineon Design Labs, led ve lazer teknolojisini bir araya getirerek kas ve eklem ağrılarının iyileşmesini hızlandıran giyilebilir bir cihaz tasarladı. Taşınabilir bir ışık terapisi cihazı olan MOVE+, vücuttaki ağrı kaynağının üzerine konumlandırılıyor. Ardından kronik ağrıyı hafifletmek ve kan akışını artırarak iyileşmeyi hızlandırmak için sorunlu bölgeye çift ışık terapisi uyguluyor.

Giyilebilir cihaz, birbirine bağlanabilen ve diz, omuz, dirsek, boyun, karın, uyluk veya vücudun ağrılı herhangi bir bölgesine takılabilen üç modülden oluşuyor. Cihazlar bağımsız olarak kullanılabilir veya vücudun tek bir cihaz kayışına uygun olmayan kısımlarına sarılabiliyor. Kas ve eklem ağrısının olduğu bölgeye bağlanan MOVE+, kırmızı LED ışık vererek ağrılı bölgedeki kolajeni uyarıyor. Bu şekilde artan kolajen salgısı, enflamasyonu azaltarak kan dolaşımını iyileştiriyor. Lazer ışığı ise hücre yenilenmesini hızlandırarak daha derinden hissedilen kronik ağrının hafiflemesine yardımcı oluyor.

# 15

SEYAHAT

## TARİHE TANIKLIK EDİN: İZMİR ATATÜRK EVİ VE MÜZESİ



İzmir şehrinde yer alan bir müzedir. Atatürk, 12 Şubat 1923'te toplanan İzmir İktisat Kongresi için şehre geldiğinde ilk kez bu evde konaklamış, toplantılarını ve kişisel çalışmalarını burada sürdürmüştür. 13 Ekim 1926'da bina, İzmir Belediyesi tarafından satın alınmış, bazı yeni eşyalar konularak Atatürk'e hediye edilmiştir. Atatürk 1930-1934 yılları arasında İzmir'e her gelişinde bu evde kalmıştır. 10 Kasım 1938'de Atatürk'ün ölümü ile kız kardeşi Makbule Baysan'a veraset yoluyla kalan ev, 25 Eylül 1940'da İzmir Belediyesi tarafından müze yapılmak üzere kamulaştırılmıştır. Osmanlı ve Levanten mimarisi karışımı neoklasik tarzda bir yapı olan müze; bodrum, zemin, birinci kat ve çatı katından oluşmaktadır. Binaya giriş yaptığınızda büyük ve ferah bir salonla karşılaşılmaktadır. Salona bağlanan odalar bulunmaktadır. Ortadaki toplantı salonunda Mustafa Kemal ve arkadaşları önemli bir karar alırken canlandırılmıştır.

Ortada Mareşal Gazi Mustafa Kemal, Korgeneral İsmet İnönü ve Mareşal Mevzi Çakmak, Orgeneral Kazım Karabekir ve Korgeneral Fahrettin Altay bulunmaktadır. Üst kata çıkarken merdivenlerin arasında gördüğünüz kayık ise Atatürk'ün İzmir seyahatlerinde kullandığı kayıktır. Müzenin üst katında ise Atatürk'ün eşyaları ve o dönemde Atatürk tarafından kullanılmış odalar bulunmaktadır.

Müze giriş ücretsiz olup pazartesi hariç haftanın her günü 08:30 – 17:30 saatleri arasında, yaz sezonunda ise 19:00'a kadar ziyarete açıktır.

Müze, Alsancak'ın meydanlarından biri olan Gündoğdu Meydanı'nda, Kordon Boyu'nun hemen yan tarafında yer almaktadır. Müze, İzmir Saat Kulesi'nden 25 dakikalık (2,2km) bir yürüyüşle ulaşabilirsiniz.

## CEVİZLİ KURU ÜZÜMLÜ TARÇINLI PASTANE SİMİDİ

Güne güzel bir başlangıç yapmak isteyenler, cevizli, kuru üzümlü ve tarçinli pastane simidi tarifimize bayılacaksınız. Demir ve potasyum kaynağı kuru üzüm, vitamin ve Omega 3 yağı bakımından zengin ceviz ile hazırladı-

ğımız pastane simidi çıtır çıtır lezzetiyle beğenilerinizi kazanacak. Çay eşliğinde, yemeye doyamayacağınız bu tarifi mutlaka deneyin.



### Hamur Malzemeleri

- 3 Su bardağı un
- 1 Çay kaşığı toz mahlep
- 1 Tatlı kaşığı toz maya
- 1 Çay kaşığı tuz
- 1 Çorba kaşığı toz şeker
- 3/4 (Çeyrek) Su bardağı ılık su
- 1/2 (Yarım) Su bardağı sıvı yağ
- 1/2 (Yarım) Su bardağı yoğurt

### İç Malzemeler

- 1/2 (Yarım) Su bardağı doğranmış ceviz
- 1/2 (Yarım) Su bardağı Sunny Fruit kuru üzüm
- 1 Tatlı kaşığı toz tarçın

### Üzeri İçin

- 1 Tatlı kaşığı üzüm pekmezi
- 1/2 (Yarım) Su bardağı su
- 4 Çorba kaşığı kavrulmuş susam

### Yapılışı

Bütün hamur malzemelerini bir kaptaki karıştırın. Hamurunuzu 5 dakika boyunca yoğurup 2 saat üzerini örtüp mayalandırın. Hamur mayalandıktan sonra cevizi, üzümü, tarçını ilave edin ve tekrar yoğurun. Su ve pekmezi bir kasede karıştırın. Simidi bu su ile fırçayla ıslatın ve susama bulayın. Pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine aralıklı dizin. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.

### Şimdiden afiyet olsun!

**Kaynak: gzt.com**



## İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

## Konser

Livaneli Şarkıları – Böyledir Bizim Sevdamız / 03 Mayıs 2023 / Ahmet Adnan Saygun Kültür Merkezi  
 Can Gox / 04 Mayıs 2023 / SoldOut Performance Hall  
 Ahmet Aslan / 05 Mayıs 2023 / A.K.M Yunus Emre  
 Dedublüman / 05 Mayıs 2023 / Ooze Venue  
 Fatma Turgut / 05 Mayıs 2023 / SoldOut Performance Hall  
 Emre Aydın / 6 Mayıs 2023 / SoldOut Performance Hall  
 Karsu / 10 Mayıs 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu  
 Melike Şahin / 12 Mayıs 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu  
 Gülşen / 12 Mayıs 2023 / İzmir Arena  
 Hayko Cepkin / 12 Mayıs 2023 / SoldOut Performance Hall  
 Seksendört / 13 Mayıs 2023 / Ooze Venue  
 Tuğba Yurt / 20 Mayıs 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Zakkum / 20 Mayıs 2023 / SoldOut Performance Hall  
 Üç Büyükler Konseri- Tanju Okan Anısına / 23 Mayıs 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Moğollar ve Musa Göçmen Senfoni Orkestrası 55. Yıl Özel / 24 Mayıs 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu  
 Cem Adrian / 25 Mayıs 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu  
 Sagopa Kajmer / 26 Mayıs 2023 / Ooze Venue  
 Yeni Türkü / 31 Mayıs 2023 / SoldOut Performance Hall

## Tiyatro

Tatavilada Son Dans / 03 Mayıs 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Hangisi Karısı Oyunu / 03 Mayıs 2023 / Konak A.K.M. Yunus Emre  
 Süt Kardeşler Oyunu / 04 Mayıs 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Bit Yeniği Oyunu / 05 Mayıs 2023 / Sahne Tozu Tiyatrosu  
 Meksika Açmazı / 05 Mayıs 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Erkek Akli: Oksimoron Oyunu / 06 Mayıs 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Armağan Çağlayan ile " Size Anlatacağım Var " / 09 Mayıs 2023 / Narlıdere A.K.M.  
 Burda Olan Burda Kalır / 13 Mayıs 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Tarla Kuşuydu Juliet Oyunu / 16 Mayıs 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Her Şey Bedava / 17 Mayıs 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Richard / 20 Mayıs 2023 / Ahmet Adnan Saygun Kültür Merkezi  
 Kürk Mantolu Madonna / 21 Mayıs 2023 / Konak A.K.M. Yunus Emre  
 Sunay Akın ile Yüz Yüze Gösterisi / 22 Mayıs 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Taxim Oyunu / 26 Mayıs 2023 / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu  
 Mahşer-i Cümbüş Oyunu / 29 Mayıs 2023 / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu  
 Yasemin Sakallıoğlu – Doğru Koca Nasıl Seçilir? / 31 Mayıs 2023 / Kültürpark Açık hava Tiyatrosu



## Festival

90'lar 2000'ler Türkçe Pop Fest / 27 Mayıs 2023 / Tarihi Havagazi Fabrikası  
 Festival Land 3 / 20-21 Mayıs 2023 / İzmir Arena





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

