



bu
sayıda

BİRİNCİ KFC ZİRVESİ GERÇEKLEŞTİ • KFC GIDA GELENEKSEL PİKNIĞI GERÇEKLEŞTİ • SUNNY FRUIT MARKAMIZ TRIATLONCU İPEK ÖZTOSUN'A SPONSOR OLDU • KFC GIDA AKADEMİ DİJİTALLEŞİYOR • KFC GIDA SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK RAPORU WEB SİTEMİZDE • KAIZEN PROJELERİNİ TAMAMLAYAN ÇALIŞANLARIMIZA ÖDÜLLERİ VERİLDİ • MART-NİSAN-MAYIS FİKİR ŞAMPİYONLARIMIZ • SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KOMİTEMİZ, ENDÜSTRİYEL SİMBİYOZ PROJESİ SİNERJİ ÇALIŞTAYI'NA KATILDI • LOJİSTİK VE YARDIMCI MALZEME TEDARİKÇİLERİMİZE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ANKETİ YAPTIK • NEDEN KENDİMİ SÜREKLİ YORGUN HİSSEDİYORUM? • DİJİTAL TARIMLA GELEN FIRSAT • DAMLA ÖYKÜ ŞAHİN İLE SÖYLEŞİ • KARASAL YAŞAM: NEDEN ÖNEMLİ? • HESABINIZI ÇALDIRMAMAK İÇİN SAKIN BU ŞİFRELERİ KULLANMAYIN! • FOÇA'DA DENİZE GİREBİLECEĞİNİZ EN GÜZEL PLAJLAR • KURU DOMATESLİ ZAHTERLİ FOCACCIA • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Hasat Zamanı dergimizin Temmuz sayısı yayında!

Dergimizin bu sayısında sponsorluk ve KFC Gıda Akademi dijitalleşme çalışmalarımızı, sürekli olarak kendimizi yorgun hissetmemizin altında yatan nedenler ve önerileri ile günlük dijital yaşamımızın vazgeçilmezi olan şifrelerimizin neden güçlü olmasının önemini anlatan yazılarımızı bulabilirsiniz. Ayrıca çok pratik Kuru Domatesli Zahterli Focaccia tarifi de bu sayıda sizleri bekliyor.

Keyifli okumalar!

İçindekiler

1	BİRİNCİ KFC ZİRVESİ GERÇEKLEŞTİ	3
	KURUM HABERİ	
2	KFC GIDA GELENEKSEL PİKNIĞI GERÇEKLEŞTİ	3
	KURUM HABERİ	
3	SUNNY FRUIT MARKAMIZ TRIATLONCU İPEK ÖZTOSUN'A SPONSOR OLDU	4
	KURUM HABERİ	
4	KFC GIDA AKADEMİ DİJİTALLEŞİYOR	4
	KURUM HABERİ	
5	KFC GIDA SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK RAPORU WEB SİTEMİZDE!	4
	KURUM HABERİ	
6	KAIZEN PROJELERİNİ TAMAMLAYAN ÇALIŞANLARIMIZA ÖDÜLLERİ VERİLDİ	5
	İNOVASYON KÖŞESİ	
7	MART-NİSAN-MAYIS FİKİR ŞAMPİYONLARIMIZ	5
	İNOVASYON KÖŞESİ	
8	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KOMİTEMİZ, ENDÜSTRİYEL SİMBİYOZ PROJESİ SİNERJİ ÇALIŞTAYI'NA KATILDI	6
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	
9	LOJİSTİK VE YARDIMCI MALZEME TEDARİKÇİLERİMİZE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ANKETİ YAPTIK	6
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	
10	NEDEN KENDİMİ SÜREKLİ YORGUN HİSSEDİYORUM?	7
	SAĞLIK	
11	DİJİTAL TARIMLA GELEN FIRSAT	8
	TOPRAK	
12	DAMLA ÖYKÜ ŞAHİN İLE SÖYLEŞİ	9
	BİRİM RÖPORTAJI	
13	KARASAL YAŞAM: NEDEN ÖNEMLİ?	10
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK	
14	HESABINIZI ÇALDIRMAMAK İÇİN SAKIN BU ŞİFRELERİ KULLANMAYIN!	11
	BİLİM & TEKNOLOJİ	
15	FOÇA'DA DENİZE GİREBİLECEĞİNİZ EN GÜZEL PLAJLAR	12
	SEYAHAT	
16	KURU DOMATESLİ ZAHTERLİ FOCACCIA	13
	YEMEK TARİFİ	
17	İZMİR'DE BU AY NELER VAR?	14
	REHBER	



KURUM HABERİ

BİRİNCİ KFC ZİRVESİ GERÇEKLEŞTİ

KFC Gıda Ailesi olarak; vizyonumuz, misyonumuz ve değerlerimiz çerçevesinde oluşturduğumuz stratejik yol haritamız doğrultusunda çalışmalarımıza hızla devam ediyoruz. Birlikte hareket ederek amaçlarımızı gerçekleştirmek için her geçen gün bir öncekinden daha iyisini yapıyoruz ve yapmaya devam edeceğiz. Bu kapsamda, 28 - 29 Nisan

2023 tarihleri arasında "Birlik Olmak" temasıyla Foça'da Birinci K.F.C. Zirvesi etkinliğimizi gerçekleştirdik. Bu Zirve; bir araya gelerek yeni fikirler geliştirmemize, daha iyi bir takım oluşturmamıza olanak sağladı ve çalışmalarımıza farklı bakış açıları sunup ilerlemelerimizi sürdürmek için yeni stratejiler geliştirmemize yardımcı oldu.

2

KURUM HABERİ

KFC GIDA GELENEKSEL PİKNIĞI GERÇEKLEŞTİ

Genel Müdürlüğümüzün bu yıl 27 Mayıs 2023 tarihinde tüm çalışanlarımızın katılımıyla gerçekleştirdiği Canlı müzik eşliğinde yemekler yiyip dans eden çalışanlarımızdan kıdem yılını dolduranlara plaketleri takdim edildi. Etkinlikte açılış konuşmalarını yapan Genel Müdürümüz Cevat Koç ve Teknik Birim ve Bakım Direktörümüz Derya Celep çalışanlarımıza motivasyon sağladı.



3

KURUM HABERİ

SUNNY FRUIT MARKAMIZ TRIATLONCU İPEK ÖZTOSUN'A SPONSOR OLDU

KFC Gıda'nın ana markalarından biri olan Sunny Fruit, Türkiye'nin başarılı triatloncularından İpek Öztosun'a ikinci kez sponsor oldu. 25 Haziran 2023 tarihinde Hollanda'nın Amsterdam şehrinde gerçekleşecek IRONMAN 70.3 Westfriesland etkinliğinde destek sağladığımız sporcumuza başarılar diliyor, KFC Gıda Ailesi olarak çalışmalarını boyunca yanında olmaktan mutluluk duyuyoruz.

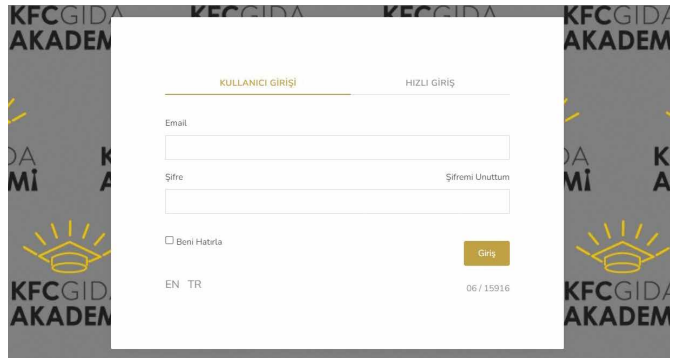


4

KURUM HABERİ

KFC GIDA AKADEMİ DİJİTALLEŞİYOR

Gerek değişen ve gelişen dünyada gerekse Turquality süreçlerinde dijitalleşme, KFC Gıda'nın gelişim yol haritasındaki önemli noktalardan birisidir. Organizasyonel Gelişim sürecinin bir parçası olan ve bu amaca hizmet etmek için kurulmuş ve yapılandırılmış KFC Gıda Akademisi de dijitalleşme yolunda gelişmeyi bir adım daha ileriye taşımak için iç ve dış destekli eğitimlerini artık dijital ortam olan <https://kfcakademi.edubiz.com.tr/> üzerinden verecektir.



5

KURUM HABERİ

KFC GIDA SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK RAPORU WEB SİTEMİZDE!

KFC Gıda'nın ilk sürdürülebilirlik raporu Nisan ayında yayınlandı. Haziran ayı itibarıyla da web sitemizde yayına alındı. www.kfc.com.tr adresini ziyaret ederek sürdürülebilirlik raporumuza erişim sağlayabilirsiniz.

2020 yılından beri bu konu üzerinde çalışmalar yapan sürdürülebilirlik komitesi, raporda; kurumda ilk kez sür-

dürülebilirlik amaçlarının tanımlanması, önceliklendirme analizinin yapılması, bu amaçlar doğrultusunda izlenen KPI'ların belirlenmesi, 2020 yılından itibaren verilerin alınması ve değerlendirilmesi konusunda çalışmaların yürütülmesini sağlayarak KFC Gıda'nın sürdürülebilirlik mesajını oluşturmuştur.

6

İNOVASYON KÖŞESİ

KAIZEN PROJELERİNİ TAMAMLAYAN ÇALIŞANLARIMIZA ÖDÜLLERİ VERİLDİ

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

Gülenay Uyar:

- Gıda Güvenliği açısından uygun olmayan yemekhanede kullanılan çay ve şeker kavanozlarının, cam kavanozdan pet kavanoza dönüştürülmesi.

Ebru Özcan Ertuğrul:

- Üretim alanında kullanılan bezlerin temizliğinin işletmeye ait çamaşır makinesinde yapılarak kontrolünün sağlanması.
- Belirli noktalara lavabo konularak personelin el yıkama konusunda lavabolara ulaşımını kolaylaştırmak, işçi girişine kadar yürüyüp el yıkama sırasında oluşan zaman kaybını azaltmak.
- Ekstra yapılan küf analizinin kaldırılması.



İNOVASYON
komitesi



7

İNOVASYON KÖŞESİ

MART-NİSAN-MAYIS FİKİR ŞAMPİYONLARIMIZ

Mart Ayında En Çok Fikir İleten Çalışma

Arkadaşımız Belli Oldu

“Bir Fikrim Var” aracılığıyla, Mart ayında en çok fikir ileten çalışma arkadaşımız Elif Şengül'dür. Kendisini tebrik eder, tüm çalışanlarımızdan da inovatif fikirler bekleriz.

Nisan Ayında En Fazla Fikir İleten Çalışma

Arkadaşımız Belli Oldu

“Bir Fikrim Var” aracılığıyla, Nisan ayında en çok fikir ileten çalışma arkadaşımız Gizem Kuleci'dir. Kendisini tebrik eder, tüm çalışanlarımızdan da inovatif fikirler bekleriz.

Mayıs Ayında En Fazla Fikir İleten Çalışma

Arkadaşlarımız Belli Oldu

“Bir Fikrim Var” aracılığıyla, Mayıs ayında en çok fikir ileten çalışma arkadaşımız Elif Şengül ve Serpil Yıldız'dır. Kendilerini tebrik eder, tüm çalışanlarımızdan da inovatif fikirler bekleriz.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KOMİTEMİZ, ENDÜSTRİYEL SİMBİYOZ PROJESİ SİNERJİ ÇALIŞTAYI'NA KATILDI



SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK
komitesi

KFC Sürdürülebilirlik Komitesi 1 Haziran'da İZKA, UNDP Türkiye ve İZTO iş birliği ile düzenlenen Endüstriyel Simbiyoz Projesi Sinerji Çalıştayı'na katılım sağladı. Komitemizden Damla Öykü Şahin ve Kubilay Tosun'un katılım sağladığı etkinlikte birçok farklı sektör temsilcisi bir araya gelerek sinerji oluşturdu. Projenin amaçları; atıkların bir kaynağa dönüştürülerek gelir elde edilmesi, alternatif ham madde kullanımı ile girdi maliyetlerinin azaltılması, kaynak verimliliği hedeflerine ulaşılması, atık maliyetleri ile ilgili tasarruf elde edilmesi, çevre performansında iyileştirme sağlanması, Yeşil Mutabakat ve sınırda karbon uygulamalarına hazırlık konularında kazanım sağlanması olarak sıralanabilir.

Endüstriyel simbiyoz kavramı doğal ekosistemde görülen simbiyotik (ortak faydaya dayanan) ilişkinin benzerini endüstriyel sistemler içerisinde kurgulayarak, birbirinden bağımsız çalışan endüstriyel işletmelerin ortak kullanılacak kaynaklarını paylaşarak, karşılıklı fayda sağlamak üzerine iş birlikleri kurması yaklaşımı ile ortaya çıkmıştır. Bu ortak kaynaklar insan kaynağı, lojistik, ham madde, atık, atık ısı dahil olmak üzere tüm kaynaklar olarak geniş bir çerçevede tanımlanabilir.

Sürdürülebilirlik Komitesi olarak çalıştayda iletişim kurduğumuz farklı sektörlerdeki firmalarla İZKA'nın yapacağı raporlama doğrultusunda endüstriyel simbiyoz modeli kurmayı amaçlıyordu.



T.C. SANAYİ VE
TEKNOLOJİ BAKANLIĞI



İZMİR
KALKINMA
AJANSI



LOJİSTİK VE YARDIMCI MALZEME TEDARİKÇİLERİMİZE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ANKETİ YAPTIK

Sürdürülebilir bir tedarik zinciri için lojistik ve yardımcı malzeme tedarikçilerimize sürdürülebilirlik anketi yaptık. 10'dan fazla tedarikçimizin katılım sağladığı bu ankette tedarikçilerimize enerji yönetimleri, karbon emisyon ölçümleri, su yönetimleri, çalışan hakları, sosyal sorumluluk projeleri vb. birçok öncelikli alanımıza ilişkin sorular yö-

neltildi. Ankete katılım sağlayan tedarikçilerimizin %40'ı kendi sürdürülebilirlik raporlarının olduğunu beyan etti. Bu çalışmalarımızla tedarikçilerimizle yapabileceğimiz potansiyel projeleri tespit edip, sürdürülebilir tedarik zincirine katkıda bulunmayı amaçlıyoruz.

NEDEN KENDİMİ SÜREKLİ YORGUN HİSSEDİYORUM?

En son ne zaman kendinizi yorgun hissetmediniz? Ya da en son ne zaman “Bugün çok enerjğim, her tür işin üstesinden rahatlıkla gelebilirim!” dediniz?

Yorgunluğu normal bir tepki olarak kabul ediyoruz. Çözümünü ise yüksek kafein içeren çay ve kahve tüketiminde, enerji seviyelerini yükselttiğini iddia eden atıştırmalıklarda ve takviyelerde buluyoruz. Günün sonunda yemek hazırlamaya, spor yapmaya, dışarı çıkmaya enerjimizin kalmadığını söyleyerek, “Kendimi sürekli yorgun hissediyorum” demeye devam ediyoruz. Nasıl beslendiğimizi, ne kadar kaliteli uyuduğumuzu, ne sıklıkta egzersiz yaptığımızı enerji seviyelerimiz ile ilişkilendirmiyoruz. Yorgunluğun temel nedenleri çözüme kavuşmadığı sürece de iyi olma hali hiçbir zaman optimize olamıyor. Peki yorgunluğu gidermek ve beden zihin dengesini yeniden kurabilmek için neler yapabiliriz?

Yorgunluk nedir?

İnsan bedeni tüm metabolik aktivitelerini sürdürebilmek için hücrelerinde bulunan mitokondrilerin besin ve oksijeni enerjiye çevirmesine ihtiyaç duyar. Bu nedenle yorgunluğun en iyi antidotu da sağlıklı çalışan mitokondrilerde yatar. Çevresel faktörlere; yüksek kalorili, besin değeri düşük beslenme stili, toksinler, enfeksiyonlar, stres, alerjenlere karşı oldukça hassas olan mitokondrilerin sağlığı kolaylıkla bozulabilir.

Sürekli olarak yorgun hissetmek ne anlama geliyor?

Fiziksel ve zihinsel olarak enerji harcadığımız uzun bir günün ardından yorgunluk yaşarız. Bu durum, bedenimizin verdiği doğal bir tepkidir. Dinlenme, yeterli beslenme ve uyku ile tüm semptomlar; düşük enerji, halsizlik, kas ağrıları kaybolur. Fakat bazı dönemler yorgunluk ile eşleştirilen bu semptomlar kronikleşir. Uyku, yemek, dinlenme; geçmişte enerji seviyelerini yükselten tüm çözümler, yorgunluğu geçirmez. Bu durumda kronik yorgunluktan yani sağlığı bozulmuş mitokondrilerden bahsedebiliriz.

Kronik yorgunluk nedir?

Kronik yorgunluk başlı başına bir hastalık olarak kabul edilmese de birçok başka sağlık probleminin semptomu veya habercisidir. Hayat kalitesini ciddi oranda düşürmenin yanı sıra zihinsel sağlığın da kötüye gitmesine neden olabilir. Tüm bu sebeplerden ötürü en az diğer hastalıklar kadar ciddiye alınması ve temeline inilmesi gereken bir durumdur.

Kronik yorgunluğun göz ardı edilebilen semptomları

- Hiçbir zaman tam olarak uyanmama
- Uyanır uyanmaz kendini yorgun hissetme
- Egzersiz yapmaktan nefret etme
- Gün içerisinde sık sık enerji desteklerine; kahve, atıştırmalığa ihtiyaç duyma
- Gün ortası uykusu uyumak isteme
- Cinsel yaşamın yavaşlaması, duraksaması
- Devamlı olarak stresli ve endişeli hissetme

Sürekli olarak yorgun hissetmenin altında yatan nedenler ve çözümleri

Düzensiz ve kalitesiz gece uykuları

8 - 12 saatlik bir uykudan bile yorgun uyanılmasının sebebi uyku kalitesinin düşük olmasıdır. Uykunun farklı görevleri tamamlayan evreleri sağlıklı işleyişinde ilerlemez; kimi atlanır, kimi kısa sürerse beden tamamen toksinlerinden arınamaz ve kendini yenileyemez. Kortizol hormonunun stres seviyelerine bağlı çok salgılanması, dengesiz kan şekeri, az güneş ışığı alma, yetersiz beslenme gibi durumlar uyku evrelerinin sağlıklı işleyişini bozabilir.

B12, demir, folik asit ve magnezyum eksikliği

Bazı vitamin ve mineraller direkt olarak enerji seviyelerini etkiler.

• Mitokondrilerin ürettiği ATP enerjisinin biyolojik olarak kullanılabilmesi için magnezyum elementi ile bağlı olması gerekir. Yani magnezyum en az su ve besinler kadar enerjinin bir parçasıdır. 300'den fazla hücrel aktivitenin bir parçası olan magnezyumun kan değerinde eksik olması yorgunluğa yol açabilir.

• Demir oksijenin kanda dolaşımı için en temel elementtir. Eksikliği yaşandığında hücrelere yani bedene yeterli oksijen taşınmaz. Bu duruma demir eksikliği anemisi denir. Aneminin en belirleyici semptomlarından biri de kronik yorgunluk ve beyin sisidir.

• Düşük B12 ve folik asit seviyeleri kendini sürekli yorgun hissetme ile gösterebilir.

Besin değeri eksiklikleri kan tahlilleri ve uzman kontrolü ile takviyeler, beslenme tarzı değişiklikleri ile çözümlenebilir.

Yetersiz hareket

Yapılan araştırmalar düzenli egzersiz yapan kişilerin hiç egzersiz yapmayan kişilerden daha enerjik, ikinci grubun ise daha yorgun hissettiğini göstermiştir. Günde bir saat spor yapıp geri kalanında oturmak da yeterli hareket etmek anlamına gelmez. Hareketi günün her anına entegre etmek; asansör yerine merdiven kullanmak, oturmak yerine ayakta beklemek gibi küçük hareketler ile enerji seviyeleri artırılabilir.

Yeterince sıvı tüketmemek

Bedende yaşanan en ufak bir bedensel sıvı dengesizliği kendini baş ağrıları ve yorgunluk ile gösterebilir. Çözümü ise yeterli miktarda doğru sıvıları; su, meyve, sebze tüketmektir.

Kan şekerini dengede tutmamak

Yüksek kalorili, besin değeri düşük besinler; rafine karbonhidrat, şeker, paketli gıdalar, yapay tatlandırıcılar, kimyasal girdiler ilk etapta kan şekerinin hızla yükselmesi, kısa sürede de dibe düşmesine neden olur. Bu da bedeni oldukça yorar. Yorulma içgüdüsel olarak başka bir rafine karbonhidrat ile çözümlerse beden kendini kısır döngünün içinde bulur.

Yüksek inflamasyon oranları

Bedende yaşanan yüksek inflamasyon zaman içinde tüm organlara ve mitokondrilerin sağlıklı işleyişlerine zarar verir. Bunu engellemek için inflamasyon karşıtı beslenme; sağlıklı yağlar, antioksidan açısından zengin ancak şeker açısından düşük besinler tüketmek en kolay çözümdür.

Çölyak hastalığı ve bağırsak mikrobiyotasının bozulması

Çölyak hastalığı bağışıklık sisteminin birçok tahılın içinde bulunan gluten proteine karşı verdiği alerjik tepki sonucu yaşanır. Bağırsaklar gluteni sindiremez yani enerjiye çeviremezler. Kontrol altına alınmamış çölyak hastalarında bu nedenle yetersiz beslenme, bağırsak mikrobiyotasında dengesizlikler ve yüksek inflamasyon görülür. Tüm bunların bir sonucu da kronik olarak yorgun hissetmektir.

Endişe bozukluğu

Gün içerisinde sıklıkla hissedilen sağlıklı stres ve kontrol edilebilir endişelerin ötesinde kronikleşmiş, zihinsel anlamda oldukça yorucu olan endişe ruhsal bozukluğa ve fiziksel bitkinliğe yol açabilir. Mindfulness pratikleri ve uzman desteği endişe bozukluğunu kontrol altına alarak kronik yorgunluğu da azaltabilir.

Depresyon

Sürekli olarak yorgun hissetmek, düşük enerji seviyeleri ve isteksizlik depresyonun hem bir semptomu hem de bir tetikleyicisidir. Beyni sağlıklı işleyişi için gerekli hormonlardan mahrum bırakan depresyon bedenin tüm ritmini bozar. Tüm faktörler depresif ruh hali ile birleşince kronik yorgunluğu içinden yalnız başına çıkması imkânsız hale getirebilir. Zihinsel ve bedensel sağlığın uzmanlar eşliğinde bütüncül şekilde desteklenmesi zamanla depresyonun aşılabilmesini sağlar.



11

TOPRAK

DİJİTAL TARIMLA GELEN FIRSAT

Ülkemizin sahip olduğu bereketli topraklar, su ve iklim farklılıkları ile jeostratejik konumu, tarımsal üretim, gıda işleme ve gıda tedarik zinciri bakımından büyük avantajlar sunmakta. Genç nüfusumuz ve bu nüfusun dijitalleşmeye olan yoğun ilgisi, bunu daha değerli hale getirmektedir.

Akıllı dikey çiftlikleri kullanabilecek, kodlama becerisine sahip, yenilikçi fikirleri olan gençlerle, tarım alanlarımızı ihmal etmeden, gelişmiş ülkeler ligine yükselme fırsatına sahibiz. Tarım yüksek öğrenimini, Endüstri 4.0 ve sonrasında ihtiyaçlarını dikkate alarak ve her yıl, değişen ve dönüşen dünyaya göre yenilenen, dinamik ve öğrenme merkezli bir sistemi hayata geçirmek zorundayız.

İş hayatı ve eğitimde asıl dönüşüm Metaverse'un tam olarak yaygınlaşmasıyla ortaya çıkacak. Eğitim, iş hayatı ve özel hayat büyük ölçüde bu sanal aleme taşınacak.

Metaverse'deki seralarda, hayvancılık tesislerinde eğitim sürdürülecek, tarım piyasaları sanal dünyalarda oluşacak. Bu yeni sanal dünya, arsa yatırımlarının çok ötesinde büyük fırsatlar sunuyor. Yapay zekânın, robotların, hümanoidlerin ve siborgların sosyal hayat ve iş hayatında kullanımlarının yaygınlaşması ile meslekler hızla evrilecektir. Bu değişime direnenler yok olurken, ayak uyduranlar, özellikle de yapay zekâyı akıllıca kullananlar, büyük sıçrama yapabilecekler.

Batı'ya oranla çok genç bir nüfusa sahibiz. Aramızdaki gelişmişlik farkını kapatabilmemiz, kırsalda dijitalleşmeyi sağlayacak olan gençlerimize bağlı. Onlara, dijital araçların esiri değil, efendisi olmaları gerektiğini öğretmeliyiz.

Tarımda dijitalleşmenin neler kazandırabileceğini özetlersek:

- Optimum kaynak kullanımı, üretim maliyetlerinin düşmesi ve artan verimlilik bunların başında geliyor.

- Milyonlarca bağımsız üreticinin daha sağlıklı üretim ve pazarlama kararları alabilmesi, fiyat ve gelir dalgalanmalarının en aza indirilmesi sağlanabilecek.

- Binlerce hektar alanı her bakımdan takip etmesi gereken bir işletmecinin, bir merkezden, ısı, ışık, hastalık, zararlı, sulama vb. hakkında bitki, toprak ve hava verilerini, drone uygulamaları veya uydu aracılığıyla izlemesi mümkün olabiliyor.

- Sürdürülebilir bir çevre, atıkların azalması ve hassas tarım tekniklerinin kullanımı yaygınlaşacak.

- Üreticiden tüketiciye kadar, aradaki imalatçı, toptancı ve araçlar dahil, tüm sektör bileşenlerinin arasında güçlü bir iletişim, iş birliği ve güç birliğinin mümkün olabilmesi, tüm bu kesimlerin refahına olumlu katkı sağlayacaktır.

- Yapay zekânın kullanacağı gerçek zamanlı üretim, iklim ve piyasa verileri, zaman serileri ve bilimsel araştırma sonuçları, üreticinin daha sağlıklı kararlar verebilmesine yardımcı olacaktır.

- Hangi ürünü ne kadar alanda ne miktarda, nasıl ve kim için üreteceği; sıcaklık, nem, rüzgâr, don ve yağmur durumuna göre ne tür tedbirler alacağı; tohum, gübre, tarımsal ilaç vb. hangi düzeyde ve ne zaman kullanacağı; hasat ve sonrasında ürünün depolanması, işlenmesi ve paketlenmesinin yanı sıra yeni yatırım kararlarının neler olacağı, her tarım işletmesinde, işletmenin büyüklüğüne ve ürün çeşitliliğine göre öne çıkan önemli kararlardır.

- Girişimcileri, diğerlerinden ayıracak ve öne çıkaracak olan yenilikçi fikirleri üretebilmek ve bunları uygulayabilmek hız kazanacaktır.

Özetle, dijitalleşme ile ülkemiz tarımı, küresel rekabet gücünü artırabilecek, sürdürülebilir kalkınmayı ve gıda güvencesini sağlayabilecektir.

DAMLA ÖYKÜ ŞAHİN İLE SÖYLEŞİ

Bize kendinizden, konumunuzdan ve özgeçmişinizden bahsedebilir misiniz?

1989 yılı Ağrı doğumluyum. Babam subay olduğu için birçok farklı kültürü çocukluğumdan beri tanıma ve farklı şehirlerde yaşama fırsatım oldu. Bir erkek kardeşim var. Mutlu bir çocukluğumuz vardı, kardeşim de ben de ailemizin desteğini ve güvenini her zaman hissettik. Bunun yanında bizi özgür bir ortamda yetiştirdiler, bu nedenle ikimiz de hayatta “kendimiz” olabildik diye düşünüyorum. Ayrıca 8 yıldır evliyim ve 5 yaşında bir kızım var. Ailem ve dostlarım hayattaki en büyük şansım.

Hayatımın uzun bir dönemi Ankara’da geçti, 2012 yılı Ankara Üniversitesi Gıda Mühendisliği bölümü mezunuyum. Aynı yıl İzmir’e geldim ve artık 10 yılı aşkın süredir burada olduğum için kendimi İzmir’li hissediyorum. Aynı yıl KFC ailesine katıldım, aynı yıl yüksek lisans öğrenimime başlayarak 2015 yılında İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü’nden mezun oldum. Meslek hayatımda şimdiye kadar hep Ar-Ge’de görev aldım. Üretken olmayı, kendimi sürekli geliştirmeyi, benzer şeklide çevremde de bu anlamda katkı sağlamayı seviyorum. Bu nedenle çalıştığım birime kendimi çok yakın hissederim. Gelişim ve faydayı yayan, çevrelere bu anlamda ilham olan kişilere büyük saygım var. Herkesin ama özellikle kadınların üretken ve finansal özgür olmaları gerektiğine inanırım.

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

KFC Gıda’da Ar-Ge Merkezi Müdürü olarak görev alıyorum, bir dönem ayrıca İnovasyon Komitesi’nde görev aldım, son üç yıldır da Sürdürülebilirlik Komitesi’ne liderlik etme fırsatı yakaladım. 2012 yılında firmamıza Ar-Ge birimini bir Tübitak projesi ile kurduk. Bu nedenle departmanımızın ilk çalışanıyım. Kurumumuzun ilk patentini de bu projenin bir çıktısından kazandık. 2019 yılında da sektörümüze ilk Ar-Ge Merkezi’ni kazandırmış olduk. Departmanımız benim için emek verip büyüttüğüm bir evlat gibi, kurumumuzun bizlere yaptığı yatırım, gelişim fırsatları ve sağladığı özgür çalışma ortamı sayesinde Ar-Ge merkezimizi belirli bir olgunluk seviyesine getirebildik. Bunu tabii ki en temelde ekip ruhuna borçluyuz. Ekip olma bilinci güçlü bir takımımız, huzurlu, birbirine güvenen ve saygılı bir çalışma ortamımız var. Takım arkadaşlarımızın rekabetçi kültürden ziyade işbirlikçi yaklaşımları sayesinde iş yönetimini dengeli ve verimli yürütebiliyoruz.

Ar-Ge birimi kurumumuzun değer zincirinde destek organizasyon olarak çalışan, ar-ge ve ür-ge faaliyetlerine yönelik proje geliştiren, kurumumuzun yeni ürün geliştirme süreçlerini yöneten, bilimsel çalışmalar sonucu ortaya konan buluşların patentlenme süreçlerini yürüten, ülke regülasyonlarının uygulanması alanında diğer birimlere destek olan, KFC’nin sürdürülebilirlik politikalarında yer verilen “Ar-Ge ve İnovasyon” alanında araştırma ve geliştirme faaliyetleri ile ürün inovasyonuna katkı sağlayan birim olarak çalışır.

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

KFC benim için meslek hayatımda hep “ilk”lere şahit olduğum ve yer aldığım bir kurum oldu. Örneğin; ilk iş yerimin olması, organizasyonda Ar-Ge’ye ilk kez ayrı bir departman olarak yer verilmesi ve kadrolaşması, ilk Ar-Ge laboratuvarının kurulumu, sektörün ilk Ar-Ge Merkezi’ni kurma ve yönetme, buluş sahibi olduğum bir patentin ilk tescili gibi. Bu nedenle bende KFC’nin özel bir yeri vardır. Hem çok emek verdiğim hem de üzerimde çok emeğini gördüğüm bir kurum. Burada 11 yılı bulan bir çalışma hayatım olsa da, kendini sürekli yenileyen ve dönüşen bir firma olması sebebiyle hep farklı deneyimler yaşadım, bu nedenle kendimi hiç stabil ve konfor alanında hissetmedim, gelişim alanı benim için KFC’de hep açıktı. Yöneticilerimizin ve ekip arkadaşlarımızın güveni, özgürce fikirlerimizi paylaşabildiğimiz bir ortam yaratılması, eğitime ve insana yapılan yatırımlar, çevre bilinci ve sosyal fayda gibi alanlarda faaliyet göstermek, en azından buna ortam yaratılması benim için çok değerli. Bu nedenle KFC’yi kendi değerlerimle örtüşen, “kendim” olabildiğim bir yer olarak görüyorum. Dolayısıyla gelecekte de yetkinliğim dahilinde her geçen gün farklı sorumluluklar alarak çeşitli yeni projelerde yer almak beni heyecanlandıracaktır.

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

Çocukluğumdan beri sanat dalları içerisinde en büyük tutkum tiyatroydu. Sahne önünde veya arkasında yer almaktan da seyirci olarak izlemekten de çok keyif alıyorum. Şu an aktif olarak tiyatroyla ilgilenemesem de lise ve özellikle üniversitede amatör olarak epey içerisindedim. Kızımın bir gün aynı sahnede bir oyunda yer almak en büyük hayallerimden biri. Bunun dışında ailemle ve dostlarımla özellikle de tabii ki kızımın kaliteli vakit geçirmek, seyahat etmek, yeni şehirler/yerler keşfetmek, insan psikolojisi temalı kitaplar, romanlar, komedi filmleri, müzik ve dans bana iyi gelen, hoşlandığım şeylerdir. Ayrıca doğayla iç içe olmayı, kendimi dinlemeyi de seviyorum, yeşil doğal alanlar birçok kişi gibi bana da huzur veriyor. İş dışındaki çevrem beni enerjik, pozitif, sevecen, dürüst ve mücadeleci biri olarak tanımlar. Sosyal hayatımda hayatı akışına bırakma ve rahat tarzım çevremi bazen zorlarsa da eşim ve dostlarım genel olarak hayatı kolaylaştıran biri olduğumu söyler.

13

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

KARASAL YAŞAM: NEDEN ÖNEMLİ?

Ormanlar karaların yüzde 31'ini kaplıyor. Soluduğumuz havayı içtiğimiz suyu, gıdalarımızı ormanlar sayesinde elde ediyoruz. Düşünün, yaklaşık 1,6 milyar insan ormanlardan geçiniyor. Toprakların verimlilik kaybından dünya yoksullarının yaklaşık yüzde 75'i doğrudan etkileniyor. Ormanların kara canlılarının yüzde 80'inin yaşam alanları olduğunu biliyor musunuz? Bilinen 8.300 hayvan türünün yüzde 8'inin soyu tükenmiş bulunuyor. Yüzde 22 ise yok olma tehlikesi ile karşı karşıya. İnsanları iklim değişikliğinin etkilerine karşı daha dayanıklı kılmak üzere afet risklerinin azaltılması ve iklim değişikliğine adaptasyon amaçlı stratejilerin belirlenmesinde biyoçeşitlilik ve ekosistemlerin korunması önemli bir rol oynuyor. Ormanlar ve doğa insanların akıl sağlığı için de çok önemlidir.

Çözüm kaçta mal olur?

BM Orman Forumu Sekreteryası küresel sürdürülebilir orman yönetiminin yılda 70 ila 160 milyar ABD Dolarına mal olacağını belirtiyor. Biyolojik Çeşitlilik Sözleşmesi biyoçeşitliliğin bu yüzyıl ortalarına kadar korunabilmesi için yılda 150 ila 440 milyar ABD Doları kaynağa ihtiyaç duyduğunu belirtiyor.

Çare bulunamazsa ne olur?

Biyoçeşitlilik hem küresel hem de yerel seviyede birçok yarar sağlıyor. Örneğin, polenlerin taşınmasını sağlayan böcek ve diğer canlıların dünya gıda ekonomisine yılda 200 milyar ABD Doları katkıda bulunduğu tahmin edili-

yor. Küresel seviyede kullanılan ilaçların üçte dördü bitkilerden elde edilen maddelere dayanıyor. Bu bitki türleri ise insanların faaliyetleri ve iklim değişikliği nedeniyle ekosistemin zarar görmesi halinde tehdit altına giriyor. Bu bağlamda iklim değişikliği küresel ölçekte yılda 300 milyar ABD Dolarına mal oluyor. Ormansızlaştırma ve ormanların küçülmesi tüm canlı türlerinin sayılarının azalmasına, tatlı su kaynaklarının kaybedilmesine, erezyna, toprakların verimsizleşmesine ve atmosfere karışan karbondioksit gazlarının miktarının artmasına yol açıyor. Kısacası, ormanlar konusunda önlem alınması halinde hem gezegenimizin hem de insanların geleceğini etkileyecek olumlu sonuçlar doğacaktır.

Ne yapabiliriz?

Yaşadığımız ekosistemlere istesek de istemesek de etki yapıyoruz. Ancak, bu etkinin yıkıcı mı yoksa çeşitliliği koruyucu mu olacağına biz karar verebiliriz. Dönüşüme katkı yaparak, sürdürülebilir şekilde üretilen yerel ürünlere dayanan bir beslenme şekli seçerek, sadece ihtiyacımız olanı tüketerek, ısınma ve mutfakta verimli enerji seçeneklerini kullanarak enerji tüketimini azaltarak katkıda bulunabiliriz. Yaban hayatına da mutlaka saygılı olmalıyız ve sadece çevreye duyarlı, etik değerlere dayanan ve yaban hayatını koruyan turizm seçeneklerine öncelik vermeliyiz. İyi yönetilen ve korunan sağlıklı ekosistemler sonunda insanların da sağlıklı olmasını sağlar. Bu nedenle bölge halkının yaşadıkları alanların yönetiminde söz hakkına sahip olması çevrenin korunmasında önem taşır.

14

BİLİM & TEKNOLOJİ

HESABINIZI ÇALDIRMAMAK İÇİN SAKIN BU ŞİFRELERİ KULLANMAYIN!

Şifreler, günlük dijital yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline geldi. Öyle ki internet üzerinde hesap oluştururken ve bu hesaplara giriş yaparken sıkça kullanıyoruz. Fakat belirlediğimiz şifre kolaysa, bunun bize yararından çok zararı olabilir.

NordPass, 2022 yılında dünya genelinde en yaygın şekilde kullanılan şifreleri paylaştı. 3 TB'lık bir veri tabanını inceleyerek bu raporu paylaşan güvenlik uzmanları, 30 ülkeye özel bir liste yayımladı.

2022 yılında en yaygın şekilde kullanılan şifreler:

Sıra	Şifre	Kırılma Süresi	Kullanan Kişi Sayısı
01	password	<1 saniye	4 milyon 929 bin 113
02	123456	<1 saniye	1 milyon 523 bin 537
03	123456789	<1 saniye	413 bin 56
04	guest	<10 saniye	376 bin 417
05	qwerty	<1 saniye	389 bin 679
06	12345678	<1 saniye	284 bin 946
07	111111	<1 saniye	229 bin 47
08	12345	<1 saniye	188 bin 682
09	co1123456	<11 saniye	140 bin 505
10	123123	<1 saniye	127 bin 762

NordPass'ın raporundaki verilere göre dünya genelinde en yaygın şekilde kullanılan şifre, "password" oldu. Türkçesi "parola" anlamına gelen bu şifreyi 4 milyon 929 bin 113 kişinin kullandığı ve 1 saniyeden az sürede kırılabilirdiği tespit edildi.

Listede "123456", "123456789" ve "Guest" gibi kolay kırılacak şifreler de yer alıyor. Bilgilere göre bu parolalar da maalesef milyonlarca kişi tarafından kullanılıyor.

Güçlü şifre nasıl oluşturulur?

- Uzun bir şifre kullanın. Kısa parolalar kolayca tahmin edilebilir.
- Şifrenizde büyük harfler (A-Z), küçük harfler (a-z), rakamlar (0-9) ve özel karakterler (#, \$, !, vb.) gibi farklı karakterlerden oluşan bir kombinasyon kullanın. Bu, şifrenizin daha karmaşık ve güçlü olmasını sağlar.
- Kişisel bilgileriniz (adınız, doğum tarihiniz vb.) veya genel olarak tahmin edilebilecek popüler şifrelerden kaçının.
- Her hesap için benzersiz şifreler kullanın ve aynı şifreyi birden fazla hesapta tekrarlamayın. Böylece, bir hesabınızın tehlikeye girmesi durumunda diğer hesaplarınız da etkilenmez.



SEYAHAT

FOÇA'DA DENİZE GİREBİLECEĞİNİZ EN GÜZEL PLAJLAR

Yaz aylarının vazgeçilmez tatil beldesi olan Foça, her yıl birbirinden güzel sahil kıyılarında dünyanın dört bir yanından gelen tatilecilerini ağırlıyor. Masmavi koylarından halka açık kumsallarına kadar denizin tadını çıkarabileceğiniz en güzel Foça plajlarını bizimle keşfedebilirsiniz.

Karakum Plajı

Eski Foça'da yer alan Karakum Plajı, tertemiz deniziyle mavi bayraklı plajlar arasında yer alıyor. Şezlong kiralama dışında giriş ve otopark için herhangi bir ücret alınmıyor. Sahili kum, denizi taş olan plajın içerisinde belediye tarafından işletilen duş ve soyunma kabinleri bulabileceğiniz bir tesis bulunuyor. Foça Merkez'den kalkan minibüslerle, Karakum Plajı'na ulaşım kolayca sağlayabilirsiniz.

Kosova Plajı

Dalgasız ve sakin bir denize sahip olan Eski Foça'nın gözde plajlarından bir diğeri ise Kosova Plajı'dır. Belirli bir ücret karşılığında giriş yapabileceğiniz plajın tesisinde kamp alanları, kafe ve tuvaletler bulunuyor. Toplu taşıma kullanmak isterseniz şehir otobüsleriyle, özel aracınızla ise Foça'dan birkaç dakikalık kısa bir yolculukla plaja ulaşabilirsiniz.

Mersinaki Koyu

Mersinaki Koyu, soğuk deniziyle yazın bunaltıcı sıcaklarına birebir gelecektir. Güvercin Adası manzaralı, çeşitli su sporları ve aktivitelere olanak sağlayan koyda halka açık ücretsiz plajların yanı sıra özel Beach Clublar da bulunuyor.

Burunucu Plajı

Yeni Foça'nın kalbindeki konumuyla yerli ve yabancı turistlerin beğenisini toplayan Burunucu Plajı kalabalıktan uzaklaşmak ve huzurlu vakit geçirmek isteyenler için ideal bir seçenek olacaktır. Ücretsiz giriş olanağı ve bütün ihtiyaçlarınızı karşılamaya yönelik bir tesisi bulunan Burunucu Plajı'na merkezden toplu taşımayla gitmek mümkün.

Sazlıca Koyu

Hem Yeni Foça'dan hem Eski Foça'dan rahatça ulaşabileceğiniz koylardan biri Sazlıca Koyu. Kabinler, restoran, duş alanları ve tuvalet bulunan Sazlıca Plajı'nı ziyaret etmenizi öneririz.

KURU DOMATESLİ ZAHTERLİ FOCACCIA



İtalya'nın meşhur zeytinyağlı ekmeği olan Focaccia tarifini, birde kuru domates ile denemelisiniz. Zahter, zeytinyağı ve kuru domatesin uyumu, bir de yumuşak ekmek ile birleşince yenmeye doyum olmuyor.

Malzemeler

- 500 gr un
- 10 gr tuz
- 30 gr yaş maya
- 20 ml zeytinyağı
- 350 ml su
- 4 dal zahter
- 10-15 adet Sunny Fruit kuru domates

Yapılışı

Un ve tuz bir kaptan harmanlanır. Maya ve su bir yerde çözdürülür. Zeytinyağı eklenerek çırpılır ve unlu karışıma yavaş yavaş eklenir. Hamur yoğrulur ve içerisine zahter ve kuru domates atılarak yoğrulmaya devam edilir. Bir kaba alınarak 45 dakika mayalandırılır. Fırın kabı yağlanır ve hamur içerisine alınarak parmaklar ile Focaccia şekli verilir. 15 dakika daha dinlendirilir. Fırın 180 derecede önceden ısıtılır ve fırında 35 dakika pişirilir. Fırından çıktıktan sonra üzerine zeytinyağı sürülerek dilimlenir.

Şimdiden afiyet olsun!

Kaynak: lezzet.com



17
REHBER

İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Konser

- Adamlar / 01 Temmuz 2023 /** Çeşme Açık hava Tiyatrosu
Yaşar / 01 Temmuz 2023 / Jolly Joker Alaçatı
Penderecki Trio - Krzysztof Penderecki'nin 90. Yıl Dönümü Anısına Özel Proje / 06 Temmuz 2023 / Celsus Kütüphanesi
Melek Mosso / 07 Temmuz 2023 / Jolly Joker Alaçatı
An Epic Symphony & Madrigal / 08 Temmuz 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
Pedro Joia / 08 Temmuz 2023 / Çeşme Kalesi
Dolu Kadehi Ters Tut / 08 Temmuz 2023 / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
Hakan Altun / 08 Temmuz 2023 / Jolly Joker Alaçatı
Duo Allaturca Impro Piano - Makam Müziğinde Çeşitlemeler - Dünya Prömiyeri / 11 Temmuz 2023 / Ahmet Adnan Saygun Sanat Merkezi
Yüzyüzyken Konuşuruz / 12 Temmuz 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
Cem Adrian / 13 Temmuz 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
Buray / 14 Temmuz 2023 / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
Zakkum / 14 Temmuz 2023 / SoldOut Performance Hall
Ferhat Göçer / 15 Temmuz 2023 / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
Fatih Erkoç - Yeni Türkü / 17 Temmuz 2023 / Tarihi Havagazı Fabrikası
Birsen Tezer - Hüsnü Arkan / 18 Temmuz 2023 / Tarihi Havagazı Fabrikası
Yaşar / 19 Temmuz 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
Karsu / 20 Temmuz 2023 / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
Derya Bedavacı / 21 Temmuz 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
Feridun Düzağaç / 21 Temmuz 2023 / SoldOut Performance Hall
Erol Evgin / 21 Temmuz 2023 / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
Ayna / 24 Temmuz 2023 / Bornova Açık hava Tiyatrosu
Melike Şahin / 24 Temmuz 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
Emir Can İğrek / 25 Temmuz 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
Simge Sağın / 26 Temmuz 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
Mabel Matiz / 27 Temmuz 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
Mengene / 27 Temmuz 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu
Gülşen / 28 Temmuz 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu
Sefo / 30 Temmuz 2023 / Çeşme Açık hava Tiyatrosu

Tiyatro

- Salih Tıraş Yöresel Tatlar Tek Kişilik Stand Up / 01 Temmuz 2023 /** İzmir Performans Hall
Karı Koca İşleri / 12 Temmuz 2023 / Bornova Açık hava Tiyatrosu
Korkuyu Beklerken / 13 Temmuz 2023 / Bornova Açık hava Tiyatrosu
Jekyll & Hyde / 13 Temmuz 2023 / Çeşme Açık hava Tiyatrosu
Mini Mini Bir Kuş Müzikali / 18 Temmuz 2023 / Bornova Açık hava Tiyatrosu
Ağaçlar Ayakta Ölüyor / 20 Temmuz 2023 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Festival

- Summer Fest 4 / 04 Temmuz 2023 /** Kuşadası Jade Beach Club
What A Fest / 19-23 Temmuz 2023 / Pamucak Sahili
Eats And Beats: Picnic Sound Series / 19 Temmuz - 23 Ağustos 2023 / Hilltown Karşıyaka AVM





www.kfc.com.tr

