



bu
sayıda

K.F.C. GIDA EKİM AYINDA NORDIC ORGANIC FOOD FAIR VE SIAL PARIS FUARLARINA KATILACAK • AR-GE MERKEZİMİZ ULUSLARARASI İŞ BİRLİĞİ PROJELERİNE YÖNELİK ÇALIŞMALARINI SÜRDÜRÜYOR • ÇALIŞAN TEMSİLCİLERİ SEÇİLDİ • TIW24 ANADOLU BULUŞMALARI • AR-GE MERKEZİMİZ LİSANSÜSTÜ ARAŞTIRMACI SAYISINI ARTIRIYOR • K.F.C. GIDA AKADEMİ DEĞER KATMAYA DEVAM EDİYOR • KAİZEN LİDERLERİ SEÇİLDİ • İNOVASYON KOMİTESİ'NİN YENİ ÜYESİ: DOĞUKAN YAYCI • KUBİLAY İLKOKULU'NDA SIFIR ATIK EĞİTİMİ: GELECEĞİN SÜRDÜRÜLEBİLİR KAHRAMANLARI YETİŞİYOR • ZİHİNSEL SAĞLIĞIMIZI KORUMANIN YOLLARI: ÖNE ÇIKAN TRENDLER • ADEM SALTAŞ İLE SÖYLEŞİ • SON DÖNEMİN FENOMEN KELİMESİ: SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK • HURMALI FİT BROWNIE • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

e - d e r g i



Hasat Zamanı dergimizin **Ekim** sayısı yayında!

Ekim ayına girerken sonbaharın serin esintileriyle birlikte sağlığını korumanın önemini bir kez daha gündemimize alıyoruz. Bu ayki sayımızda, zihinsel sağlığını korumanın yollarına yardım edebilecek pratik öneriler sunuyoruz. Özellikle çalışanların karşılaştığı sağlık risklerine karşı bilinçli olmanın ve küçük adımlarla büyük farklar yaratmanın mümkün olduğunu hatırlatıyoruz.

Kurumumuzla ilgili en güncel haberler ve daha fazlası Ekim sayımızda sizleri bekliyor.

Sağlıklı ve enerjik bir sonbahar dileğiyle,

Keyifli okumalar!

İçindekiler

	KURUM HABERİ K.F.C. GIDA EKİM AYINDA NORDIC ORGANIC FOOD FAIR VE SIAL PARIS FUARLARINA KATILACAK AR-GE MERKEZİMİZ ULUSLARARASI İŞ BİRLİĞİ PROJELERİNE YÖNELİK ÇALIŞMALARINI SÜRDÜRÜYOR ÇALIŞAN TEMSİLCİLERİ SEÇİLDİ	3
	TIW24 ANADOLU BULUŞMALARI AR-GE MERKEZİMİZ LİSANSÜSTÜ ARAŞTIRMACI SAYISINI ARTIRIYOR	4
	K.F.C. AKADEMİ K.F.C. GIDA AKADEMİ DEĞER KATMAYA DEVAM EDİYOR	5
	İNOVASYON KÖŞESİ KAIZEN LİDERLERİ SEÇİLDİ	5
	İNOVASYON KOMİTESİ'NİN YENİ ÜYESİ: DOĞUKAN YAYCI	6
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ KUBILAY İLKOKULU'NDA SIFIR ATIK EĞİTİMİ: GELECEĞİN SÜRDÜRÜLEBİLİR KAHRAMANLARI YETİŞİYOR	6
	SAĞLIK ZİHİNSEL SAĞLIĞIMIZI KORUMA YOLLARI: EYLÜL 2024'TE ÖNE ÇIKAN TRENDLER	7
	BİRİM RÖPORTAJI ADEM SALTAŞ İLE SÖYLEŞİ	8
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK SON DÖNEMİN FENOMEN KELİMESİ: SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK	9
	LEZZETLİ TARİFLER HURMALI FİT BROWNIE	12
	REHBER İZMİR'DE BU AY NELER VAR?	13



K.F.C. GIDA EKİM AYINDA NORDIC ORGANIC FOOD FAIR VE SIAL PARIS FUARLARINA KATILACAK

K.F.C. Gıda olarak 09 - 10 Ekim tarihleri arasında İsveç'te düzenlenen Nordic Organic Food Fair'a ve 19 - 23 Ekim tarihleri arasında Paris'te düzenlenen SIAL Paris Fuarı'na katılıyoruz. Bireysel katılım sağlayacağımız, sektörümüzün bu önemli fuarları bizlere uluslararası bağlantılar ve iş birlikleri kurma imkânı sağlayacak.



SIAL
INSPIRE FOOD BUSINESS

AR-GE MERKEZİMİZ ULUSLARARASI İŞ BİRLİĞİ PROJELERİNE YÖNELİK ÇALIŞMALARINI SÜRDÜRÜYOR

Yalova Atatürk Araştırma Enstitüsü ve Kore Araştırma Enstitüsü, birlikte yürüttüğümüz Ar-Ge projemiz kapsamında fabrikamızı ziyaret ettiler. Ziyaret sırasında gerçekleştirilen toplantıda, geliştirilen ürünün Ar-Ge çalışmaları detaylı bir şekilde ele alındı. Ayrıca, ürünün pazar potansiyelleri üzerine kapsamlı değerlendirmeler yapıldı. Bu iş birliği, uluslararası düzeyde yenilikçi projelerin geliştirilmesine katkı sağlamakta ve kurumlar arasındaki ilişkilerin güçlendirilmesine olanak tanımaktadır. Gelecek dönemde de benzer iş birliklerinin devam etmesi planlanmaktadır.



3



ÇALIŞAN TEMSİLCİLERİ SEÇİLDİ

Fabrikamızda, 12 Eylül 2024 Perşembe günü gerçekleştirilen kapalı oylama sonucunda, çalışan temsilcilerimizi belirledik. Bu süreçte, en yüksek oyu alan beş kişi çalışan temsilcisi olarak seçildi. İşletmemizdeki bu önemli görev için seçilen isimler ise şöyle: Hatice Hülya Arslan, Okan Karagüz, Tanegül Ülkü, Sevgi Ergün ve Dilan Altunbey.

Çalışan temsilcilerimiz, işyerimizdeki çalışanların haklarını ve çıkarlarını savunmak, iletişimi güçlendirmek ve iş ortamını daha da iyileştirmek adına önemli görevler üstlenecekler. Kendilerine yeni görevlerinde başarılar diliyoruz.



TIW24 ANADOLU BULUŞMALARI

Türkiye Innovation Week'e hazırlık niteliği taşıyan, TİM tarafından seçilen İnovaTİM üyesi inovatif proje sahibi yaklaşık 20 öğrenci ile Ege İhracatçı Birlikleri Yönetim Kurulu Başkanları ve Yönetim Kurulları, "TIW24 Anadolu Buluşmaları İzmir" kapsamında İzQ'da bir araya geldi.

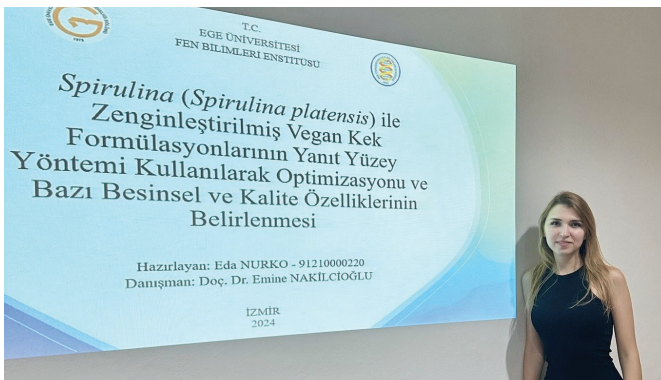
Söz konusu toplantıya Ege İhracatçı Birlikleri Koordinatör Başkanı Jak Eskinazi, K.F.C. Gıda Yönetim Kurulu Başkanı ve Türkiye İhracatçılar Meclisi Kuru Meyve Sektörler Konseyi Başkanı Birol Celep, Sürdürülebilirlik ve Organik Ürünler Koordinatörü Ege Kuru Meyve ve Mamulleri İhracatçıları Birliği Başkanı Mehmet Ali Işık, Ege Hazır Giyim ve Konfeksiyon İhracatçıları Birliği Başkanı Burak Sertbaş, Birlikler Başkan Yardımcıları ve Yönetim Kurulları katıldı.

K.F.C. Gıda Yönetim Kurulu Başkanı ve Türkiye İhracatçılar Meclisi Kuru Meyve Sektörler Konseyi Başkanı Birol Celep, "TİM olarak Anadolu Buluşmalarında büyük bir sinerji oluşturmayı hedefliyoruz. Gençlerimizle istişare ederek güç birliğini hayata geçirmek, farklı projeksiyonlar ortaya koymayı istiyoruz." dedi.



AR-GE MERKEZİMİZ LİSANSÜSTÜ ARAŞTIRMACI SAYISINI ARTIRIYOR

Ar-Ge Mühendisimiz Eda Nurko, Ege Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü'nde Doç. Dr. Emine Nakilcioğlu danışmanlığında yürüttüğü 'Spirulina (Spirulina platensis) ile "Zenginleştirilmiş Vegan Kek Formülasyonlarının Yanıt Yüzey Yöntemi Kullanılarak Optimizasyonu ve Bazı Besinsel ve Kalite Özelliklerinin Belirlenmesi" konulu tez savunmasını başarıyla gerçekleştirmiş ve yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır.



Proses Kontrol Mühendisimiz Selen Seyhan, Ege Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü'nde Doç. Dr. Emine Nakilcioğlu danışmanlığında yürüttüğü 'Morio Kurdu (Zophobas morio) ile Zenginleştirilen Eriştelerin Bazı Besinsel ve Kalite Özelliklerinin İncelenmesi' başlıklı tez savunmasını başarı ile gerçekleştirmiş olup yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır.





K.F.C. GIDA AKADEMİ DEĞER KATMAYA DEVAM EDİYOR



K.F.C. GIDA AKADEMİ “Değer Katan Stajyer” programı kapsamında Çevre Mühendisi Stajyerimiz İYTE – Çevre Mühendisliği Bölümü öğrencisi Gülnur Sakarya staj sonu sunumunu gerçekleştirmiştir.

Sayın Sakarya; “Gıda Sektöründe Ön Arıtma ve İyileştirme Çalışmaları” konulu sunumu başarılı bir şekilde tüm detayları aktararak gerçekleştirilmiştir. Stajyer öğrencimize K.F.C. Gıda Akademi Başarı Sertifikası takdim edilmiştir.



KAIZEN LİDERLERİ SEÇİLDİ

Kurumumuzda Yalın Dönüşüm süreci çerçevesinde Kaizen projelerine verilen önem giderek artmaktadır. 2024 yılı itibarıyla hem üretim hem idari bölümlerde Kaizen hedefleri belirlenmiş ve her departmandan bir Kaizen lideri atanması istenmiştir. Bu liderler, süreçlerin etkin yönetimi, yalın ve inovasyon kültürünün yaygınlaştırılması için kritik bir rol üstleneceklerdir. Hayata geçen projelerin yaygınlaştırılması ve ödüllendirme süreçlerinde yine İnovasyon Komitesi desteğine devam edecek olup, projelerin değerlendirme ve hayata geçirilme aşamalarında Kaizen liderleri kritik bir rolde

olacaktır. Bu sistemle otonom bir Kaizen sistemi oluşturulması ve bu kültürün yaygınlaştırılması hedeflenmektedir. İnovasyon Komitesi olarak bizler de kurumumuzun inovasyon gücünü arttırma çalışmalarımıza hızımızı kesmeden devam edeceğiz.





İNOVASYON KOMİTESİ'NİN YENİ ÜYESİ: DOĞUKAN YAYCI

K.F.C. Gıda İşe Alım ve Organizasyonel Gelişim Uzmanı Doğukan Yayıcı İnovasyon Komitesi'ne katıldı. Yeni dönem çalışmalarında görev alacak olan arkadaşımıza aramıza hoş geldin diyoruz.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ



KUBILAY İLKOKULU'NDA SIFIR ATIK EĞİTİMİ: GELECEĞİN SÜRDÜRÜLEBİLİR KAHRAMANLARI YETİŞİYOR

23.09.2024 tarihinde faaliyet gösterdiğimiz Menemen ilçesinde bulunan Kubilay İlkokulu'nda K.F.C. Gıda Akademi ve Sürdürülebilirlik Komitesi iş birliğiyle düzenlenen Sıfır Atık Eğitimi gerçekleştirildi. Değer Katan Stajyer uygulamamız kapsamında gerçekleştirilen bu eğitim, Stajyer Çevre Mühendisi Gülnur Sakarya, Proje Yönetim Müdürü Damla Öykü Şahin ve Organizasyonel Gelişim Uzmanı Doğukan Yayıcı tarafından ilkokul öğrencilerine yönelik olarak yapıldı ve büyük bir ilgiyle karşılandı.

Eğitimde, öğrencilerimize atıkların doğru bir şekilde ayrıştırılması ve geri dönüşümün önemi anlatıldı. K.F.C. Gıda'nın sosyal sorumluluk projesi kapsamında düzenlenen bu eğitim, çocuklara çevre bilinci kazandırmayı hedefliyor. Eğitimin sonunda, Kubilay İlkokulu'na atık ayrıştırma kutuları hediye edildi.

Çocukların sorularıyla interaktif hale gelen eğitim, katılımcıların büyük merakla ve istekle yer aldığı bir atmosferde geçti. Öğrencilerin çevre konusundaki duyarlılıkları ve öğrenme istekleri, geleceğin sürdürülebilir kahramanlarını yetiştirecek potansiyele işaret ediyor.

Bu tür projelerin devam etmesi, hem çocuklarımızın hem toplumumuzun çevre bilincini artırmak adına büyük bir önem taşıyor. İş birliği projemizde bizi destekleyen Kubilay İlkokulu Okul Müdürü Dursun Özer'e ve 4-İ Sınıf Öğretmeni Fadime Uslu'ya teşekkür ederiz.





ZİHİNSEL SAĞLIĞIMIZI KORUMANIN YOLLARI: ÖNE ÇIKAN TRENDLER

Dünya genelinde mental sağlığın önemi gün geçtikçe artan bir farkındalık haline geliyor. Stres, kaygı ve diğer ruhsal sorunlarla başa çıkmak için bireyler, etkili yönetim stratejilerine yöneliyor. Bu yazıda, günümüzde popüler hale gelen stres yönetimi tekniklerini ve bunların zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ele alacağız.

Popüler Stres Yönetimi Yöntemleri

Mindfulness ve Meditasyon

Mindfulness, anı yaşama pratiği olarak tanımlanabilir. Günümüzde, stres yönetimi için yaygın bir yöntem haline gelmiştir. Mindfulness uygulamaları, bireylerin düşüncelerini ve duygularını yargılamadan gözlemlmelerine olanak tanır. Araştırmalar, düzenli meditasyon pratiği yapan bireylerin, anksiyete ve depresyon seviyelerinde belirgin bir azalma yaşadığını göstermektedir. Meditasyon, beyin aktivitesini düzenleyerek zihinsel berraklık sağlarken, stres tepkilerini yönetmeye de yardımcı olur.

Doğa Yürüyüşleri

Doğanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Araştırmalar, doğada geçirilen zamanın stres hormonlarını azalttığını ve genel ruh halini iyileştirdiğini göstermektedir. Doğa yürüyüşleri, fiziksel aktivite sağlarken zihinsel ferahlama sunarak stresle başa çıkma yeteneğimizi artırır. Ayrıca doğada yapılan yürüyüşler, dikkati toparlamaya ve zihinsel yorgunluğu azaltmaya yardımcı olur.



Dijital Detoks

Teknolojinin hayatımızdaki yeri her geçen gün artarken, sürekli bilgi akışı ve dijital dünyadan uzak kalmanın önemi daha fazla fark edilmeye başlandı. Dijital detoks, bireylerin belirli bir süre boyunca sosyal medya ve diğer dijital cihazlardan uzak durarak zihinsel dinlenme sağlamasına olanak tanır. Araştırmalar, bu tür bir detoksun, stres seviyelerini düşürdüğünü ve genel ruh halini iyileştirdiğini göstermektedir. Dijital detoks uygulamaları, bireylerin daha iyi odaklanmalarına ve daha sağlıklı sosyal bağlantılar kurmalarına yardımcı olur.



Yaratıcı İfadeler

Yaratıcı aktiviteler, bireylerin duygusal durumlarını ifade etmeleri için güçlü araçlar sunar. Resim yapmak, yazı yazmak veya müzikle ilgilenmek gibi faaliyetler, zihinsel rahatlama sağlar. Sanat terapisi, bireylerin kendilerini keşfetmelerine ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Yaratıcılık, aynı zamanda endorfin salgılamasına yardımcı olarak ruh halini iyileştirir ve stresin azaltılmasına katkıda bulunur.

Toplum Üzerindeki Etkileri

Mental sağlık konusundaki artan farkındalık, bireylerin psikolojik destek arayışını da artırmıştır. Birçok insan, stres yönetimi tekniklerini öğrenmek için atölye ve kurslara katılmaya yöneliyor. Ayrıca, iş yerlerinde mental sağlık destek programları yaygınlaşmakta; çalışanların stres düzeylerini azaltmaya yönelik çözümler sunulmaktadır. İşverenler, çalışanlarının mental sağlıklarını önemseyerek, verimliliklerini artırmayı hedefliyor.

Sağlıklı bir zihin, sağlıklı bir yaşamın temelidir; bu nedenle bireylerin mental sağlıklarına yatırım yapmaları önemlidir.



ADEM SALTAŞ İLE SÖYLEŞİ



8

1. Bize kendinizden, konumunuzdan ve özgeçmişinizden bahseder misiniz?

1996 yılında İstanbul'da doğdum. İlkokul eğitimimi İstanbul'da, ortaokul ve lise eğitimimi ise İzmir'de tamamladım. 2018 yılında Celal Bayar Üniversitesi İİBF Fakültesi İktisat Bölümü'nden mezun oldum. Üniversite eğitimimin son döneminde stajımı K.F.C. Gıda'da gerçekleştirdim. Böylelikle K.F.C. Gıda ailesi ile 6 yıl önce İnsan Kaynakları Stajyeri olarak tanışmış oldum. 2024 yılında ise TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi'nde MBA eğitimi aldım. Şu anda Bordro ve Özlük İşleri Uzmanı olarak görevime devam etmekteyim.

2. K.F.C. Gıda'daki göreviniz ve bölümünüz hakkında bilgi verebilir misiniz?

K.F.C. Gıda'da Bordro ve Özlük İşleri Uzmanı olarak görev yapmaktayım. Bordro ve Özlük İşleri Departmanı olarak; çalışanlarımızın maaş bordrolarını düzenleyerek firmamızda görev yaptıkları süre boyunca özlük hakları ile ilgili tüm süreçleri SGK mevzuatlarına uygun olarak takip etmek,

uygun bildirgeler hazırlamak, ödemek, raporlamak ve belgelendirmek ile görevliyiz.

3. K.F.C. Gıda sizin için ne anlam ifade ediyor? Gelecekte K.F.C. Gıda'yı ve yerinizi nasıl görüyorsunuz?

K.F.C. Gıda; benim mesleğe ilk adım attığım, kendimi geliştirdiğim ve yeri her zaman benim için çok değerli olacak bir firmadır. Burada yaşadığım deneyimler tüm meslek hayatım boyunca yoluma ışık tutacaktır. Gelişime açık ve sağlam temeller üzerine kurulmuş bir firma olan K.F.C. Gıda'nın gelecekte de sektörün öncülerinden olacağına inanıyorum. Bu inanç ile kendimi daha da geliştirerek firmaya olan katkılarımı devam ettirmek istiyorum.

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

İş hayatımın dışında; bir Karşıyaka taraftarı olarak Karşıyaka maçlarına gitmek, tenis maçları izlemek, ailem ve arkadaşlarımla vakit geçirmek beni motive eder. Çevremde genellikle güler yüzlü, samimi ve arkadaş canlısı olduğum söylenir.



SON DÖNEMİN FENOMEN KELİMESİ: SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK



Son yıllarda “sürdürülebilirlik” kelimesi, özellikle çevre, ekonomi ve sosyal adalet konularında sıkça karşımıza çıkıyor. Ancak bu terim, çoğu zaman yüzeysel bir şekilde ele alınıyor ve gerçek anlamı anlaşılmadan gündeme geliyor. Peki, sürdürülebilirlik gerçekten sadece bir fenomen mi, yoksa daha derin bir anlama sahip mi?

Yüzeysel Bir Kavram mı?

Birçok kişi sürdürülebilirliği sadece çevre koruma ile ilişkilendiriyor. Geri dönüşüm, temiz enerji kullanımı ve doğa dostu ürünler gibi uygulamalar, genellikle bu kavramın temel bileşenleri olarak görülüyor. Ancak sürdürülebilirlik, çok daha geniş bir çerçeveye sahip. Ekonomik eşitlik, sosyal adalet ve insan hakları gibi unsurlar da bu kavramın ayrılmaz parçalarıdır.

Birleşmiş Milletler’in (BM) 25 Eylül 2015 tarihinde New York’ta düzenlenen Sürdürülebilir Kalkınma Zirvesi’nde bir araya gelen ülke liderleri, 2030 yılına kadar dünyada yoksulluğun tüm boyutlarıyla ortadan kaldırılması ve insanlığın ortak refahının sağlanması için 17 amaç ve 169 hedeften oluşan Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarını kabul etmişlerdir.

BM’nin çalıştığı Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları şunlardan oluşuyor.

1. Yoksulluğa Son

Yoksulluğun sona erdirilmesi, herkes için temel bir insan hakkıdır. Ancak, ekonomik eşitsizliklerin arttığı günümüzde, pek çok insan temel ihtiyaçlarına bile ulaşmakta zorlanıyor. Yerel düzeyde yardımlar ve sosyal hizmetler bu zorluğu hafifletebiliyorken, bireyler olarak dayanışma içinde olmak oldukça önemlidir.

2. Açlığa Son

Gıda güvenliğini sağlamak, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemekle başlar. Fakat, fastfood kültürünün yaygınlaşması ve sağlıklı gıdaya erişimdeki sıkıntılar, bu hedefin zorluklarını gözler önüne seriyor. Yerel ürünleri desteklemek ve sürdürülebilir tarımı teşvik etmek bu noktada kritik rol oynuyor.

3. Sağlık ve Kaliteli Yaşam

Herkesin sağlıklı bir yaşam sürmesi gerektiği ilkesi, sağlık hizmetlerine erişimdeki eşitsizlikler nedeniyle sıkça ihlal edilmektedir. Bireysel olarak sağlıklı yaşam tarzları benimsemek, spor yapmak ve dengeli beslenmek bu hedefe katkıda bulunabilirken, toplumsal düzeydeki sorunlar, bu çabaları sınırlayabilmektedir.



4. Nitelikli Eğitim

Eğitim herkesin hakkıdır ancak birçok bölgede eğitim sisteminin kalitesi yetersizdir. Aileler olarak çocuklarımızın eğitimine önem vermek, bu zorlukları aşmada önemli bir adımdır. Fakat eğitimde eşitsizliklerin sürmesi, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerini engelleyebilmektedir.

5. Toplumsal Cinsiyet Eşitliği

Cinsiyet eşitliğini sağlamak, sosyal adaletin temel taşlarından biridir. Ancak, birçok toplumda hala cinsiyete dayalı ayrımcılık ve şiddet devam etmektedir. Kendi çevremizde toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda farkındalık yaratmak ve destek olmak, bu hedefin benimsenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

6. Temiz Su ve Sanitasyon

Temiz suya erişim, sağlıklı bir yaşamın temelidir. Su kaynaklarının kirlenmesi ve yetersiz altyapı, bu hedefin gerçekleştirilmesini zorlaştırmaktadır. Bireysel olarak su tasarrufu yapmak ve su kaynaklarının korunmasına yönelik bilinçli davranmak, bu konuda atılacak önemli adımlardır.

7. Erişilebilirlik ve Temiz Enerji

Enerjiye erişim, modern yaşamın vazgeçilmezidir. Fosil yakıtların kullanımı ve enerji eşitsizlikleri, bu hedefin zorluklarını ortaya koymaktadır. Yenilenebilir enerji kaynaklarını desteklemek ve enerji tasarrufu sağlamak, bireyler olarak yapabileceğimiz önemli katkılardır.

8. İnsana Yakışır İş ve Ekonomik Büyüme

İnsana yakışır iş olanakları sağlamak, ekonomik büyümenin ön koşuludur. Ancak, iş güvencesinin azalması ve çalışan haklarının ihlali, bu hedefin zorluklarını gözler önüne sermektedir. İş yerlerinde eşitlik ve adalet için mücadele etmek, bu ilkenin uygulanmasına katkı sağlar.

9. Sanayi, Yenilikçilik ve Altyapı

Sürdürülebilir sanayi ve yenilikçilik, ekonomik kalkınma için önemlidir ancak, çevresel etkiler ve sanayileşmenin getirdiği olumsuz sonuçlar, bu hedefe ulaşmayı zorlaştırmaktadır. Çevre dostu teknolojilere yönelmek ve inovasyonu desteklemek, bireyler olarak alabileceğimiz önlemler arasındadır.

10. Eşitsizliklerin Azaltılması

Toplumsal eşitsizlikler, sosyal yapıyı zayıflatmaktadır. Eğitim ve sağlık alanında eşitsizliklerin giderilmesi, bireysel çabalarla mümkün olabilir. Toplumda farkındalık yaratmak, bu hedefin gerçekleştirilmesinde önemli bir adımdır.

11. Sürdürülebilir Şehirler ve Topluluklar

Şehirlerin sürdürülebilirliği, yaşam kalitemizi doğrudan etkiler. Ancak, hızlı şehirleşme ve çevre kirliliği, bu hedefin karşılaştığı büyük zorluklardır. Yerel düzeyde çevre dostu projelere katılmak, bu hedefin uygulanmasına yardımcı olabilir.



12. Sorumlu Tüketim ve Üretim

Tüketim alışkanlıklarımızın sürdürülebilir olması gerekmektedir. Aşırı tüketim ve israf, bu hedefe büyük zarar veriyor. Sürdürülebilir ürünleri tercih etmek ve geri dönüşüme önem vermek, bireysel düzeyde yapabileceğimiz katkılardır.

13. İklim Eylemi

İklim değişikliği, tüm dünyanın karşı karşıya olduğu bir sorundur. Bireysel olarak karbon ayak izimizi azaltmak ve çevre dostu yaşam tarzlarını benimsemek, bu hedefin gerçekleştirilmesine katkı sağlar.

14. Sudaki Yaşam

Denizlerin ve okyanusların korunması, biyolojik çeşitliliğin sürdürülmesi açısından kritik öneme sahiptir. Deniz kirliliği ve aşırı avlanma, bu hedefin zıtlıklarını oluşturur. Denizleri korumaya yönelik bilinçli tüketim ve destekleyici projeler bu noktada önemlidir.

15. Karasal Yaşam

Doğanın korunması, sürdürülebilirlik açısından hayati önem taşır. Ancak, ormansızlaşma ve biyolojik çeşitliliğin azalması, bu hedefe ulaşmayı zorlaştırmaktadır. Yerel ağaç dikme etkinliklerine katılmak ve doğal kaynakları korumak, bireysel katkılarımız arasında yer alır.

16. Barış, Adalet ve Güçlü Kurumlar

Barış ve adaletin sağlanması, sürdürülebilir kalkınmanın temel lerindendir. Ancak, savaşlar ve çatışmalar, bu hedefin karşılaştığı en büyük zorluklardır. Bireysel olarak adaletin sağlanmasına yönelik farkındalık yaratmak, bu hedefin gerçekleştirilmesine katkıda bulunabilir.

17. Amaçlar için Ortaklıklar

Sürdürülebilir kalkınma hedeflerine ulaşmak için iş birliği ve dayanışma gereklidir. Ancak, uluslararası iş birliklerinin zayıf olduğu birçok durumda bu hedefler zorlaşmaktadır. Yerel düzeyde dayanışma ve iş birliğini teşvik etmek, bu hedefin gerçekleştirilmesine yardımcı olur.





HURMALI FİT BROWNIE

Hem besleyici hem lezzetli olan bu tarif, tatlı ihtiyacınızı doğal yollardan karşılamaya yardımcı olacaktır. Mutlaka denemenizi tavsiye ediyoruz.



Malzemeler:

- 10-12 adet Sunny Fruit hurma
- 2 adet olgun muz
- 1 su bardağı badem unu (veya yulaf unu)
- 3 yemek kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı vanilya özütü
- 1/2 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 tutam tuz
- Bitter çikolata parçacıkları (isteğe bağlı)

Yapılışı

1. Hurmaları yumuşayıp kolayca karıştırılabilmek için yaklaşık 10 dakika sıcak suda bekletin.
2. Suyunu süzdüğünüz hurmaları ve muzları bir blender veya mutfak robotunda pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın.
3. Karışıma badem unu, kakao, fıstık ezmesi, vanilya özütü, kabartma tozu, süt ve bir tutam tuzu ekleyin. Tüm malzemeleri iyice karıştırın.
4. İsteğinize göre karışıma biraz bitter çikolata parçacıkları ekleyebilirsiniz.
5. Karışımı yağlanmış küçük bir fırın tepsisine dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 20-25 dakika pişirin. Brownienin ortasına kürdan batırarak pişip pişmediğini kontrol edebilirsiniz. Kürdan temiz çıkarsa hazır demektir.
6. Brownieyi fırından çıkardıktan sonra tamamen soğumasını bekleyin, ardından dilimleyip servis edin.

Afiyet olsun!



İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Konser

Melike Şahin Akustik / 01 Ekim 2024 / Efes Antik Tiyatro

Rewşan Çeliker / 01 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava

Koray Avcı / 02 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava
Tiyatrosu

Zakkum / 04 Ekim 2024 / Hayal Kahvesi İzmir

Seksendört / 04 Ekim 2024 / Ooze Venue

Yalın / 05 Ekim 2024 / Efes Antik Tiyatro

Athena / 05 Ekim 2024 / Hangout PSM

Gökhan Türkmen / 05 Ekim 2024 / SoldOut Performance Hall

Emir Can İğrek / 05 Ekim 2024 / Ooze Venue

Picnic & Gathering / 05 Ekim 2024 / Swissotel Büyük Efes

Duman / 06 Ekim 2024 / Tarihi Havagazı Fabrikası

Buray / 08 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Yeni Türkü – Mirkelam / 11 Ekim 2024 / Tarihi Havagazı Fabrikası

Dedublüman / 11 Ekim 2024 / Ooze Venue

NJI World Tour 2024 / 11 Ekim 2024 / Ooze Venue

Selda Bağcan Senforock / 11 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark
Açık hava Tiyatrosu

Feridun Düzağaç / 12 Ekim 2024 / Hayal Kahvesi İzmir

Berkay / 16 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Leman Sam / 17 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Melek Mosso / 17 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava
Tiyatrosu

Levent Yüksel / 18 Ekim 2024 / Tarihi Havagazı Fabrikası

Evgeny Grinko / 18 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava
Tiyatrosu

İrem Derici / 18 Ekim 2024 / Hayal Kahvesi İzmir

Ayta Sözeri – Rüya Konserleri / 19 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark
Açık hava Tiyatrosu

Kenan Doğulu



İkiye On Kala / 19 Ekim 2024 / 6:45 Pub Bornova

Birsen Tezer / 19 Ekim 2024 / Ooze Venue

Duru Nağmeler: Nüket Duru & Ahmet Baran / 21 Ekim 2024 /
Ahmed Adnan Saygun Sanat Merkezi

Nurettin Rençber / 22 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Volkan Konak / 23 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava
Tiyatrosu

Ayna / 23 Ekim 2024 / Hayal Kahvesi İzmir

Kenan Doğulu / 24 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava
Tiyatrosu

Bora Öztoprak / 25 Ekim 2024 / SoldOut Performance Hall

Pentagram / 25 Ekim 2024 / Ooze Venue

Ayçin Asan / 26 Ekim 2024 / Hayal Kahvesi İzmir

Deniz Tekin / 27 Ekim 2024 / Hangout PSM

Pera / 30 Ekim 2024 / Hangout PSM

Serdar Ortaç / 31 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava
Tiyatrosu



İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Richard



Tiyatro

Meksika Açmazı / 02 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Erkekler Gülemez / 04 Ekim 2024 / İzmir Performance Hall

Mahşer-i Cümbüş / 06 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Anadolu Ateşi / 06 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Seviyorsan Git Ayrıl Bence / 07 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Cimri / 07 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Çingeneler Zamanı Müzikali (Ederlezi) / 10 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Süt Kardeşler / 13 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Müjdat Gezen ile İnteraktif Gösteri / 14 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Tatlı Kaçık / 15 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Aşkım Kıpırmak – İlişkiler Komedi / 16 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Mechul Paşa / 18 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Şen Makas / 19 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Hücreler / 20 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Yasemin Sakallıoğlu – Doğru Koca Nasıl Seçilir? / 21 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Richard / 22 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Kaan Sekban Stand Up / 23 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Sefa Doğanay / 25 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Amadeus / 26 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Seni Seviyorum İyi ki Ayrılmışız / 26 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Mesut Süre ile İlişki Testi / 27 Ekim 2024 / Tepekule Kültür ve Kongre Merkezi

Yaz Gecesi Müzikali / 28 Ekim 2024 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Saatleri Ayarlama Enstitüsü / 30 Ekim 2024 / İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu

Festival

Hops & Bites Octoberfest 2024 / 04-05-06 Ekim 2024 / Tarihi Havagazı Fabrikası

Maximum Gençlik Festivali / 12 Ekim 2024 / Tarihi Havagazı Fabrikası

Geleneksel Büyük Efes Bağ Bozumu Festivali / 12-13 Ekim 2024 / Swissotel Büyük Efes

Oktoberfest 90's / 20 Ekim 2024 / İzmir Arena

Halloween Carnival / 31 Ekim 2024 / Hangout PSM





Hasat Zamanı,
KFC Gıda'nın
markasıdır.
**Tüm hakları
KFC Gıda'ya aittir.**

www.kfc.com.tr

