



bu
sayıda

K.F.C. GIDA'DAN SİYAH ORAK İNCİR PROJESİ: TÜRKİYE'NİN KURU İNCİR İHRACATINI ARTIRMAYA YÖNELİK BÜYÜK ADIM •
ISM 2025 FUARI'NDA YER ALDIK • ISM 2025 FUARI'NDA YER ALDIK • BIOFACH 2025 FUARI'NA KATILDIK • K.F.C. GIDA'DA
KAİZEN ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNE TAKDİM EDİLDİ • K.F.C. GIDA İNOVASYON JÜRİSİ, İNOVASYON PROJELERİNİ
DEĞERLENDİRDİ • GIDA GÜVENLİĞİ KÜLTÜRÜNÜ YAYGINLAŞTIRMA VE SÜREKLİ İYİLEŞTİRME ADIMLARI • BAĞIŞIKLIK
SİSTEMİ: NASIL ÇALIŞIR, NEDEN DÜŞER VE NASIL GÜÇLENDİRİLİR? • İNCİRİN GELECEĞİ: SİYAH ORAK İNCİR İLE GEÇMİŞİN
MİRASI GELECEĞE TAŞINIYOR • LAMİYA MAMMADOVA İLE SÖYLEŞİ • SAĞLIK VE KALİTELİ YAŞAM SAĞLIKLI BİREYLER:
NEDEN ÖNEMLİ? • HURMALI FİT TOPLAR • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

e-dergi



Hasat Zamanı dergimizin **Mart** sayısı yayında!

Mart ayı, yeniliklerin ve taze başlangıçların simgesi olarak bizlere ilham veriyor. Bu sayımızda, kurum içindeki önemli gelişmeleri sizlerle paylaşmanın heyecanını yaşıyoruz. Hep birlikte büyüdüğümüz, öğrendikçe güçlendiğimiz ve deneyimlerimizi paylaştığımız bu yolculukta, daha yenilikçi ve güçlü adımlarla ilerliyoruz. Bu Hasat Zamanı sayımızla sizlere ilham veren, keyifli okumalar dileriz.

İçindekiler

	KURUM HABERİ	
	K.F.C. GIDA'DAN SİYAH ORAK İNCİR PROJESİ:	3
	TÜRKİYE'NİN KURU İNCİR İHRACATINI ARTIRMAYA YÖNELİK BÜYÜK ADIM	
	KURU İNCİRİN GELECEĞİ SİYAH ORAK, KAMUOYUNDAN YOĞUN İLGİ GÖRDÜ	4
	ISM 2025 FUARI'NDA YER ALDIK	5
	BIOFACH 2025 FUARI'NA KATILDIK	
	İNOVASYON KÖŞESİ	
	K.F.C. GIDA'DA KAİZEN ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNE TAKDİM EDİLDİ	6
	K.F.C. GIDA İNOVASYON JÜRİSİ, İNOVASYON PROJELERİNİ DEĞERLENDİRDİ	
	GIDA GÜVENLİĞİ VE KÜLTÜRÜ	7
	GIDA GÜVENLİĞİ KÜLTÜRÜNÜ YAYGINLAŞTIRMA VE SÜREKLİ İYİLEŞTİRME ADIMLARI	
	SAĞLIK	7
	BAĞIŞKLIK SİSTEMİ: NASIL ÇALIŞIR, NEDEN DÜŞER VE NASIL GÜÇLENDİRİLİR?	
	TOPRAK	10
	İNCİRİN GELECEĞİ: SİYAH ORAK İNCİR İLE GEÇMİŞİN MİRASI GELECEĞE TAŞINIYOR	
	BİRİM RÖPORTAJI	11
	LAMİYA MAMMADOVA İLE SÖYLEŞİ	
	SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK	12
	SAĞLIK VE KALİTELİ YAŞAM SAĞLIKLI BİREYLER: NEDEN ÖNEMLİ?	
	LEZZETLİ TARİFLER	14
	HURMALI FİT TOPLAR	
	REHBER	15
	İZMİR'DE BU AY NELER VAR?	



K.F.C. GIDA'DAN SİYAH ORAK İNCİR PROJESİ: TÜRKİYE'NİN KURU İNCİR İHRACATINI ARTIRMAYA YÖNELİK BÜYÜK ADIM

Kurutulmuş meyve ihracatının lider firmalarından K.F.C. Gıda, Türk incirinin dünya pazarındaki gücünü daha da artırmayı hedefleyen yeni bir projeye imza attı. K.F.C. Gıda, TAGEM Erbeyli İncir Araştırma Enstitüsü ve İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü ile iş birliği yaparak, siyah incir üretimi üzerine kapsamlı bir araştırma başlattı. Bu proje, siyah orağın, küfler ve aflatoksin gibi zararlı oluşumlara karşı daha dayanıklı olduğunun ortaya konmasıyla büyük bir öneme sahip.

2015 yılında başladığı AR-GE çalışmalarıyla siyah orak inciri kuru meyve ihracat kervanına katma hedefiyle yola çıkan K.F.C. Gıda, Amerika, Avrupa ve Uzakdoğu başta olmak üzere dünya çapındaki artan kuru incir talebini karşılamayı amaçlıyor. Aydın ve İzmir gibi incir üretiminin yoğun olduğu bölgelerde siyah orağın yetiştiriciliğini artırarak, Türkiye'nin kuru incir ihracatına katkı sağlamayı hedefleyen firma, üretim alanlarını genişletmek için büyük bir adım atıyor.



K.F.C. Gıda Yönetim Kurulu Başkanı Birol Celep, projeye ilgili olarak, "Aydın ve İzmir'in yanı sıra geniş bir coğrafyada kuru incir üretimini mümkün hale getiren siyah orakta üreticilerimizin ortaklığıyla hızla büyümek ve ABD başta olmak üzere tüm dünyaya ihracatı artırmak istiyoruz," dedi. Celep, projenin yaygınlaştırılması adına ilk aşamanın başladığını belirtti: "Üretimin yaygınlaştırılması çalışmalarına bin dekarlık arazide 66 bin fidan ile başladık. Kademeli olarak yıllık 400 bin fidana ulaşmayı planlıyoruz."



Hedef 5 Milyon Fidan ve 15 Bin Ton Siyah Orak İncir

K.F.C. Gıda, 15 yıllık süreçte yaklaşık 1.500 üreticiyle iş birliği yaparak, 75 bin dönümlük bir alanda 5 milyon fidan dikmeyi ve yaklaşık 15 bin ton organik siyah orak incir üretmeyi hedefliyor. Bu hedefle, Türkiye'nin mevcut yıllık kuru incir ihracatına yüzde 20'lik bir katkı sağlanması bekleniyor.

K.F.C. Gıda, projeyi Türk tarımının gücünü dünya pazarında daha da pekiştirecek önemli bir adım olarak değerlendiriyor. Yeni üretim alanlarıyla, daha fazla üreticiye iş imkânı sunarak, ülke ekonomisine de önemli katkılar sağlamayı planlıyor.



KURU İNCİRİN GELECEĞİ SİYAH ORAK, KAMUOYUNDAN YOĞUN İLGİ GÖRDÜ

TAGEM Erbeyli İncir Araştırma Enstitüsü, Ege Üniversitesi ve İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü ortaklığıyla yürüttüğümüz Ar-Ge projesiyle üstün özellikleri saptanan ve Türk tarımına kazandırdığımız Siyah Orak çeşidi kuru incir, ulusal ve bölgesel medyada da ilgi odağı oldu. Çok sayıda TV kanalı, haber ajansı, haber sitesi ve gazetenin heyecanımıza ortak olduğunu duyurmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Dünya kuru incir pazarındaki yeni oyuncumuzu tarımın geleceğine inanan çiftçilerimizle birlikte büyütme konusunda kararlıyız.

Projeye bilgisi, emeği ve inancıyla destek olan tüm uzman, akademisyen ve mühendislerimize teşekkür ediyoruz.



Haberler / NTVPara Haberleri / ABD'nin siyah incirine Türkiye'den rakip: Siyah Orak

ABD'nin siyah incirine Türkiye'den rakip: Siyah Orak

ABD'nin siyah incirine rakip olacak siyah orak inciri sözleşmeli modelli yetiştiricilik çalışması başlatıldı. İncir çeşidi üzerinde yapılan araştırmalarda diğer türlere göre yüksek polifenol ve antioksidan içerdiği tespit edildi.

04.03.2025 - 16:30 Haberler - Anadolu Ajansı

Paylaş



Türkiye'de yetiştirilen kuru incir çeşitliliğini artırma hedefiyle AR-GE çalışmaları kapsamında geliştirilen "siyah orak" için sözleşmeli modelle yetiştiricilik çalışması başlatıldı.

Amerika, Avrupa ve Uzak Doğu ülkelerinden gelen talebin her geçen yıl arttığı kuru incirin ülke ekonomisine katkısını artırmaya odaklanan bir şirket, siyah incirleri de ihracat kervanına katmak üzere 2015'te AR-GE çalışması başlattı.

TÜBİTAK Projesi kapsamında Tarım ve Orman Bakanlığı Tarımsal Araştırmalar ve Politikalar Genel Müdürlüğü'ne (TAGEM) bağlı Erbeyli İncir Araştırma Enstitüsü, Ege Üniversitesi ve İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü ortaklığıyla yürütülen projeye gen kaynağı Anadolu'da bulunan 200'e yakın incir çeşidi araştırıldı.



"Siyah orak" küresel pazarı sarsacak kadar iddialı geliyor



Yayınlanma: 04 Mart 2025 Salı 13:41



Türkiye'de yetiştirilen kuru incir çeşitliliğini artırma hedefiyle AR-GE çalışmaları kapsamında geliştirilen "siyah orak" için sözleşmeli modelle yetiştiricilik çalışması başlatıldı.

ekonomim

Ekonomim > Şirketler > Siyah orak, dünya incir pazarında dengeleri değiştirecek

Siyah orak, dünya incir pazarında dengeleri değiştirecek

Kuru incirde sağlığa en yüksek faydayı sağlayan türlerin tespiti ve ekonomiye kazandırılması için yürütülen Ar-Ge projesi kapsamında analiz edilen siyah orak çeşidi kara incirin kansere karşı koruyucu etkileriyle bilinen fenolik bileşimlerden zengin olduğu belirlendi.

Halkın Markası 34 Mart 2025 16:05 GÜNCELLEMİŞ 04 Mart 2025 16:05



İZMİR / EKONOMİ

TAGEM Erbeyli İncir Araştırma Enstitüsü, Ege Üniversitesi ve İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü ortaklığıyla yürütülen çalışma kapsamında K.F.C. Gıda'ya ait deneme bahçesinden alınan ilk sonuçlar, Siyah orak incirinin aflatoksin gibi küf kaynaklı oluşumlara karşı daha dayanıklı olduğu gösterdi. K.F.C. Gıda Yönetim Kurulu Başkanı Birol Celep, "Bunu yeni bir oyuncunun sahaya çıkması gibi değerlendirmek lazım. Hep birlikte, üreticilerimizle hayata geçirmeyi planlıyoruz, entegre bir yapıyı hayata geçiriyoruz" dedi.

ISM 2025 FUARI'NDA YER ALDIK



2 - 5 Şubat tarihleri arasında gıda sektörünün en önemli etkinliklerinden biri olan ISM Uluslararası Şekerleme ve Atıştırmalık Ürünler Fuarı'na katıldık.

Fuarda, sağlıklı ve lezzetli atıştırmalıklar, meyve ürünleri ve doğal gıda çözümleriyle dikkat çekerken, ziyaretçilerimizle

doğrudan iletişim kurarak, markamızın uluslararası alandaki etkisini güçlendirdik.

Sunny Fruit olarak, standımızı ziyaret eden tüm katılımcılara ilgi ve destekleri için teşekkür ederiz.

5

BIOFACH 2025 FUARI'NA KATILDIK

Doğal ve organik ürünlerin global buluşma noktası olan BIOFACH Organik Gıda Fuarı, 11-14 Şubat tarihleri arasında Almanya'da gerçekleşti.

Sunny Fruit olarak, BIOFACH 2025'te yer almak, markamızın sürdürülebilirlik odaklı vizyonunu daha geniş bir kitleye tanıtmak ve global pazarda organik ürünler alanındaki liderliğimizi pekiştirmek için büyük bir adım oldu. Fuar boyunca, doğal ve organik gıda kategorisindeki yenilikçi ürünlerimizle dikkat çekerken, sürdürülebilir tarım uygulamalarına olan bağlılığımızı vurguladık.

Etkinlik süresince standımızı ziyaret eden tüm katılımcılara gösterdikleri ilgi ve destek için teşekkür ederiz.



K.F.C. GIDA'DA KAİZEN ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNE TAKDİM EDİLDİ

K.F.C. Gıda olarak, sürekli gelişim ve mükemmeliyet anlayışını benimseyerek, çalışanlarımızın başarılarını kutlamaya devam ediyoruz. Yenilikçi düşüncüyü ve sürekli gelişimi teşvik etmek amacıyla verdiğimiz Kaizen ödülleri, şirketimize değerli katkılar sunan ekip üyelerimize takdim edildi. Bu ödüller ile, iş süreçlerine kattıkları yenilikçi çözümler, verimlilik artışı ve takım ruhuna yaptıkları katkılar için çalışanlarımızı tebrik ediyoruz.

Kaizen felsefesi doğrultusunda, her küçük adımın büyük bir fark yaratacağına inanan K.F.C. Gıda ailesi olarak, ekip arkadaşlarımızın başarılarını kutlamak, onları daha da ileriye taşımak için her zaman yanlarında olacağız. Başarılarıyla ilham veren çalışanlarımıza teşekkür eder, başarılarının devamlılığını dileriz.



K.F.C. GIDA İNOVASYON JÜRİSİ, İNOVASYON PROJELERİNİ DEĞERLENDİRDİ

İnovasyon alanındaki projeleri değerlendirmek üzere inovasyon jürisi toplandı. Jüri üyeleri, K.F.C. Gıda'nın geleceğe yönelik stratejik vizyonunu destekleyecek, sektörde fark yaratacak projeleri titizlikle inceleyerek, bu projelerin potansiyelini ve etkilerini değerlendirdi. Jüri, her bir projenin yalnızca ticari başarısını değil, aynı zamanda çevresel ve toplumsal etkilerini de göz önünde bulundurarak değerlendirdi.



GIDA GÜVENLİĞİ KÜLTÜRÜNÜ YAYGINLAŞTIRMA VE SÜREKLİ İYİLEŞTİRME ADIMLARI

Gıda güvenliği, tüm çalışanlarımızın ortak sorumluluğudur. Bu bilinci arttırmak ve gıda güvenliği standartlarına uyumu desteklemek amacıyla "Gıdamı Güvenli Üret Projesi" doğrultusunda, öğrencilerin hazırladığı gıda güvenliği ile ilgili kritik mesajlar içeren posterler, personelin farkındalığını arttırmak ve gıda güvenliği kültürünü aşılamak için ilk olarak Kayısı İşletmesine asılmıştır. İlerleyen dönemlerde diğer işletmelerde de yaygınlaştırılacaktır.

Gıda güvenliği standartlarının sadece bir zorunluluk değil, aynı zamanda bir iş kültürü haline gelmesini sağlamak en önemli hedeflerimizdendir. Güvenli gıda üretimi, sadece kalite departmanının değil, tüm çalışanlarımızın ortak sorumluluğudur. Küçük bir ihmal büyük sorunlara yol açabilir ancak bilinçli yaklaşım tüm riskleri azaltabilir.



Ayrıca, bu ay meyve topu işletmemizde BRCGS Gıda Güvenliği habersiz denetimi gerçekleştirilmiştir. Denetim sonucunda, işletmemizin gıda güvenliği standartlarına uyumu ve kalite yönetimi alanlarındaki başarısı teyit edilmiştir. Bu denetim, gıda güvenliği konusundaki hassasiyetimizi ve sürekli iyileştirme anlayışımızı bir kez daha gözler önüne sermiştir. Gıda güvenliği kültürü konusunda birlikte daha bilinçli adımlar atmaya devam edeceğiz.

7

SAĞLIK



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ: NASIL ÇALIŞIR, NEDEN DÜŞER VE NASIL GÜÇLENDİRİLİR?

Bağışıklık Sistemi Nasıl Çalışır?

Bağışıklık sistemi, vücudumuzu mikropardan (virüsler, bakteriler, mantarlar) ve diğer zararlı organizmalardan koruyan bir savunma sistemidir. Bu sistem, iki ana bileşenden oluşur: doğuştan gelen bağışıklık ve edinilmiş bağışıklık.

Doğuştan Gelen Bağışıklık

Doğuştan gelen bağışıklık, vücudun mikropara karşı ilk tepkiyi verdiği savunma hattıdır. Deri ve mukozalar gibi fiziksel bariyerlerle birlikte, beyaz kan hücreleri gibi savunma hücreleri de mikropaları tanıyıp hızla yok etmeye çalışır. Mikropalar vücuda girdiğinde, bu sistem hemen devreye girer.

Edinilmiş Bağışıklık

Vücut, daha önce karşılaştığı mikropara özel olarak tepki verir. Bu sistemde, bağışıklık hücreleri bir mikropu tanıyıp "hatırlayarak" bir sonraki saldırıya karşı daha hızlı tepki verir. Bu, T hücreleri ve B hücreleri sayesinde gerçekleşir. B hücreleri, mikropara karşı savunma için antikorlar üretirken, T hücreleri enfekte olmuş hücreleri yok eder.

Bağışıklık sistemi, her iki savunma mekanizmasını bir arada kullanarak vücudumuzu korur ve yeni mikropalara karşı daha güçlü bir savunma oluşturur.



Bağışıklık Sistemi Neden Düşer?

Bağışıklık sistemi, dengede olduğu sürece sağlıklı çalışır. Ancak, bazı faktörler bu dengeyi bozarak bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olabilir.

Stres

Uzun süreli stres, vücutta kortizol hormonu seviyesini artırır. Bu hormon, bağışıklık hücrelerinin işlevlerini engelleyebilir ve savunma mekanizmalarını zayıflatabilir. Stres, bağışıklık sistemini zayıflatarak vücudun hastalıklara karşı savunmasız hale gelmesine neden olur.

Yetersiz Uyku

Yeterli uyku almamak, bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etki yapar. Uyku sırasında bağışıklık hücreleri yenilenir ve vücut enfeksiyonlarla mücadele için hazırlanır. Uyku eksikliği, vücudun bu yenilenme sürecini etkiler ve bağışıklık sistemini zayıflatır.

Kötü Beslenme

Kalitesiz beslenme, bağışıklık sistemini olumsuz etkileyebilir. Özellikle vitamin ve mineral eksiklikleri (C vitamini, D vitamini, Çinko ve Folik Asit) bağışıklık fonksiyonlarını zayıflatabilir. Sağlıksız yağlar, şekerli gıdalar ve işlenmiş gıdalar da bağışıklık sistemini olumsuz etkileyebilir.

Aşırı Alkol ve Sigara Tüketimi

Sigara içmek, akciğerleri ve vücudun savunma sistemini zayıflatır. Alkol ise bağışıklık hücrelerinin işlevini bozar ve vücudun enfeksiyonlarla savaşma yeteneğini azaltır. Bu iki alışkanlık, bağışıklık sistemini zayıflatabilir ve vücudun hastalıklara daha yatkın hale getirebilir.

Kronik Hastalıklar

Şeker hastalığı, kalp hastalıkları, kanser gibi kronik hastalıklar bağışıklık sistemini zayıflatabilir. Bu hastalıklar, bağışıklık hücrelerinin etkinliğini engelleyebilir ve vücudu enfeksiyonlara karşı savunmasız bırakabilir.

Bağışıklık Sistemini Güçlendirme Yöntemleri:

Sağlığınıza Korumanın Yolları

Bağışıklık sistemi, vücudumuzu enfeksiyonlara, hastalıklara ve zararlı mikroorganizmalara karşı savunan en önemli savunma mekanizmasıdır. Günümüzün stresli yaşam tarzı, kötü beslenme alışkanlıkları ve çevresel faktörler bağışıklık sistemimizi zayıflatabilir. Bu nedenle, bağışıklık sistemini güçlendirmek, sağlığımızı korumanın etkili yollarından biridir.



1. Dengeli ve Besleyici Bir Diyet

Doğru beslenme, bağışıklık sistemi sağlığınızın temelini oluşturan en önemli faktörlerden birisidir. Yeterli ve dengeli bir diyet, vitamin ve mineral bakımından zengin olmalıdır. Özellikle C vitamini (narenciye, yeşil yapraklı sebzeler), D vitamini (güneş ışığı ve somon gibi yağlı balıklar), Çinko (kabak çekirdeği, kabuklu deniz ürünleri) ve Probiyotikler (yoğurt, kefir) bağışıklık sistemini güçlendirmede önemli rol oynar.



2. Düzenli Egzersiz

Fiziksel aktivite, bağışıklık sistemini güçlendiren bir diğer önemli faktördür. Düzenli egzersiz yapmak, vücudun savunma mekanizmalarını güçlendirir ve enfeksiyonlara karşı daha dayanıklı hale gelmesini sağlar. Haftada en az 150 dakika orta şiddette egzersiz yapmak, bağışıklık fonksiyonunu iyileştirir.

3. Yeterli Uyku

Bağışıklık sisteminin düzgün çalışabilmesi için dinlenmeye ve yenilenmeye ihtiyacı vardır. Yeterli uyku almak, bağışıklık fonksiyonlarını düzenler. Yetişkinlerin her gece ortalama 7-9 saat uyuması önerilir. Uyku sırasında vücut, enfeksiyonlarla savaşan hücreleri üretir ve bağışıklık yanıtlarını iyileştirir.

4. Stres Yönetimi

Uzun süreli stres, vücudun bağışıklık sistemine zarar verebilir. Stres, kortizol hormonu salgılar ve bu da bağışıklık fonksiyonlarını zayıflatabilir. Yoga, meditasyon, derin nefes alma teknikleri ve doğa yürüyüşleri gibi stres azaltıcı yöntemler, hem zihinsel sağlığı iyileştirir hem bağışıklık sistemini güçlendirir.

5. Yeterli Sıvı Tüketimi

Vücudun su ihtiyacını karşılamak, bağışıklık sisteminin düzgün çalışması için gereklidir. Yeterli su içmek, toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur ve vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasını sağlar.

7. Sigara ve Alkol Tüketiminden Kaçınma

Sigara içmek ve aşırı alkol tüketmek, bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açabilir. Bu maddeler, vücudun enfeksiyonlarla savaşma kapasitesini olumsuz yönde etkiler. Sağlıklı bir bağışıklık sistemi için sigara ve alkol tüketiminin sınırlandırılması gerekmektedir.

Bağışıklık sistemi sağlığını güçlendirmek, sadece enfeksiyonlardan korunmanızı sağlamaz, aynı zamanda vücudunuzun genel direncini artırır. Bu nedenle, yukarıdaki yöntemleri günlük yaşamınıza entegre ederek sağlıklı bir yaşam sürdürebilirsiniz. Unutmayın, bağışıklık sistemini güçlü tutmak, uzun vadeli sağlık ve refah için kritik öneme sahiptir.

İNCİRİN GELECEĞİ: SİYAH ORAK İNCİR İLE GEÇMİŞİN MİRASI GELECEĞE TAŞINIYOR

İncir, yüzyıllardır insanlık için hem besin kaynağı olarak hem sağlık açısından sunduğu faydalarla değerini kanıtlamış bir meyvedir. Ayrıca son yıllarda, kendine sağlam bir yer edinmeye hazırlanan bir incir türü var: Siyah Orak İncir. Hem sağlık üzerindeki olumlu etkileri hem üretim açısından sunduğu avantajlarla, bu özel tür, geleceğin süper meyvesi olarak adından söz ettiriyor.

Siyah Orak İncir'in Sağlık Faydaları

Siyah Orak İncir, sahip olduğu yüksek antioksidan ve pektin içeriğiyle dikkat çekiyor. Bu güçlü bileşenler, vücudu serbest radikallere karşı koruyarak bağışıklık sistemini güçlendiriyor, hücre hasarını azaltıyor ve yaşlanma belirtilerine karşı etkili bir koruma sağlıyor. Ayrıca, yüksek lif içeriği sayesinde sindirim sistemini destekleyerek, kolesterol seviyelerinin düzenlenmesine yardımcı oluyor.

10 Siyah Orak İncir, sadece bir meyve olmanın ötesinde, sağlıklı yaşamı destekleyen pek çok faydalı bileşik barındırarak, "süper meyve" olarak adlandırılmayı hak ediyor.

Organik Üretime Uygun ve Dayanıklı

Siyah Orak İncir, organik tarım için son derece uygun bir türdür. Aflatoksin ve okratoksin gibi zararlı küf toksinlerine karşı gösterdiği direnç, bu incir türünü güvenli bir alternatif haline getiriyor. Bunun yanı sıra, soğuk hava koşullarına karşı dayanıklı olan Siyah Orak İncir, geniş bir coğrafyada yetiştirilebilme avantajına sahip. Bu özellik, üreticiler için önemli bir fırsat sunuyor.

İhracat Potansiyeli ve Küresel Pazarlar

Siyah Orak İncir, global pazarlarda büyük bir potansiyele sahip. ABD pazarında giderek popülerleşen Black Mission türüne kıyasla, Siyah Orak İncir'in sağlık faydaları bilimsel olarak kanıtlanarak üstün özellikleriyle öne çıkıyor. Dünya çapında sağlıklı beslenme bilincinin arttığı bu dönemde, Siyah Orak İncir, uluslararası pazarlarda hızla büyüyebilir.

Ayrıca, bu özel tür, içerdiği besin bileşenleri sayesinde gıda takviyeleri ve fonksiyonel gıdalar üretiminde de kullanılabilir. İncir tarımının Anadolu'nun farklı coğrafyalarına yayılması, Türkiye'nin dünya pazarındaki gücünü pekiştirebilir.

Türk Tarımına Katkı ve Üretim Avantajları

Siyah Orak İncir, kökeni Türk topraklarına dayanan bir tür olması nedeniyle, yerli üreticilere büyük bir güven sunuyor. Ege ve Akdeniz bölgelerinin yanı sıra, Anadolu'nun farklı coğrafyalarında da yetiştirilebilmesi, Türk tarımına önemli katkılar sağlayacaktır. Üreticiler, Siyah Orak İncir'in sağladığı yüksek verim ve kaliteli ürün sayesinde uzun vadeli kazançlar elde edebilirler. Ayrıca, doku kültürü yöntemiyle hızlı fide üretimi yapılabilmesi, tarımsal üretimin hızlanmasına olanak tanır.

Sürdürülebilir Tarım ve Uzun Vadeli Kazanç

Siyah Orak İncir, üreticilere sadece yüksek verim değil, aynı zamanda sürdürülebilir tarım yapma imkânı da sunuyor. Organik üretim konusunda hızlı danışmanlık desteği sağlayarak, kaliteli üretim için önemli adımlar atılmasını sağlıyor. Kuru incirin kazançlı bir ürün olarak bilindiği bu dönemde, Siyah Orak İncir, üreticilere kalıcı bir gelir kaynağı sunma potansiyeline sahip.





LAMİYA MAMMADOVA İLE SÖYLEŞİ

1. Bize kendinizden, konunuzdan ve özgeçmişinizden bahsedebilir misiniz?

Aslen Azerbaycanlıyım. Liseyi Azerbaycan'da tamamladım. 2002 yılından bu yana K.F.C. Gıda'da Paketleme Sorumlusu olarak görev yapmaktayım.

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

Oluşabilecek olası problemleri öngörerek, müşteri talepleri-ne hızlı ve etkili bir şekilde yanıt verebilmek amacıyla inovasyon ve kaizen kültürünü benimsemekteyim. Kaliteli paketleme süreçlerini bu anlayışla gerçekleştirerek, hem verimliliği hem müşteri memnuniyetini ön planda tutup K.F.C. Gıda ailesine değer katmayı hedefliyorum. Ayrıca, nitelikli operatörler yetiştirerek ekibimizin sürekli gelişimini destekliyorum. İşletmelerin başarısı yalnızca ürüne değil, aynı zamanda güçlü bir ekibe bağlıdır. İyi bir ekibiniz varsa, başarılı olursunuz.

3. K.F.C. Gıda sizin için ne anlam ifade ediyor?

Gelecekte K.F.C. Gıda'yı ve yerinizi nerede görüyorsunuz?

K.F.C. Gıda, benim kariyerimde önemli bir dönüm noktası oldu. Kurumun insana verdiği değer ve anlayış, manevi açıdan ideolojimle uyum gösteriyor. Değerlerle yönetilen bir kuruma girdiğinizde farkları hemen hissedersiniz. İş yerinde mutluluk, ekip arkadaşlarıyla birlikte sağlanır ve bunu sağlayan liderdir. K.F.C. Gıda'nın sektöründe lider olarak devam edeceğine gönülden inanıyorum. Kendini sürekli yenileyen bir şirketin parçası olmaktan büyük mutluluk duyuyorum. Hem kişisel hem profesyonel anlamda gelişmeye devam ederek, geleceğe dair net bir vizyona sahip olmak, topluma ve çevreye katkı sağlayan tatmin edici bir çalışma ortamı oluşturmak, önemli bir adımdır.



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

Her konuda disiplinli ve kararlı bir yapım olduğundan bahsediler. Ayrıca sert görünen yapımın altında yumuşak bir kalbim vardır. Ara sıra spor yaparak hem zihnimi hem bedenimi dinç tutarım. Evime çok özen gösteririm, çünkü orası benim huzur bulduğum tek yerdir. Kalabalıklar arasında olmayı seviyorum. Fakat aynı zamanda yalnızlık da bana cazip gelir. İnsanın kendi düşünceleri ile baş başa kalması bazen daha derin bir huzur verir.



SAĞLIK VE KALİTELİ YAŞAM SAĞLIKLI BİREYLER: NEDEN ÖNEMLİ?



Birleşmiş Milletler'in Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri, dünyanın karşı karşıya olduğu en büyük küresel zorluklara çözüm bulmayı amaçlayan önemli bir yol haritasıdır. Bu yol haritası dünya çapında büyük değişimlere ilham vermek amacıyla belirlenen 17 önemli amacın etrafında şekillenmektedir. Bu hedeflerden 3.'sü, Sağlık ve Kaliteli Yaşam; insanların sadece uzun yaşamasını değil, aynı zamanda yaşam kalitesinin artırılmasını da hedeflemektedir.

Sağlık, yalnızca hastalıkların tedavi edilmesi anlamına gelmez; fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olma halini ifade eder. Bu nedenle Sağlık ve Kaliteli Yaşam, toplumsal refahı artırmaya yönelik kapsamlı bir yaklaşımı benimsemektedir.

Dünya genelinde sağlıklı yaşam koşullarına sahip olmak, her bireyin hakkıdır. Ancak, sağlık hizmetlerine erişim eşitsizlikleri, çevresel faktörler ve sosyal durumlar, bu hakkın her yerde aynı şekilde yaşanmasını engellemektedir.

Bu küresel amacın içinde yer alan 13 alt hedef, dünya çapında sağlığı iyileştirmeyi ve herkes için daha kaliteli bir yaşam sunmayı amaçlamaktadır. Bu hedefler, sadece tedaviye yönelik değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi, sağlık altyapısının güçlendirilmesi ve sağlık eşitsizliklerinin giderilmesi yönünde adımlar atılmasını da içerir.

Herkes İçin Sağlıklı Yaşam Standartlarının Sağlanması

Bu hedef, dünya genelindeki tüm bireylerin temel sağlık hizmetlerine erişimini sağlamayı amaçlar. Sağlık sistemlerinin güçlendirilmesi, modern tıbbın herkes için erişilebilir olmasını ve sağlık altyapısının iyileştirilmesini gerektirmektedir.

Anne ve Çocuk Sağlığının Geliştirilmesi

Anne ölümlerini ve yenidoğan ölüm oranlarını azaltmaya yönelik stratejiler oluşturmak, kadınların ve çocukların daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamak için çok önemlidir. Bu bağlamda, doğum öncesi, doğum sonrası ve sonrası bakımın kalitesinin artırılması hedeflenmektedir.

HIV/AIDS, Sıtma ve Diğer Salgın Hastalıklarla Mücadele

Bu hedef, küresel salgınlarla mücadele etmek için sağlık altyapısının güçlendirilmesini, farkındalık kampanyaları yapılmasını ve tedavi olanaklarının yaygınlaştırılmasını öngörmektedir. Özellikle, HIV/AIDS ve sıtma gibi hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesi için yoğun bir çaba sarf edilmelidir.

Alkol, Tütün ve Uyuşturucu Kullanımının Azaltılması

Sağlıksız yaşam alışkanlıkları, toplumların sağlığını tehdit eder. Bu hedef, tütün, alkol ve uyuşturucu kullanımını azaltmaya yönelik bilinçlendirme kampanyalarının güçlendirilmesini amaçlar. Sağlıklı bir yaşam tarzının teşvik edilmesi, toplumsal sağlığı iyileştirecektir.

Yaralanmalar ve Şiddetin Önlenmesi

Kaza ve şiddet vakaları, dünya çapında önemli bir sağlık sorunu teşkil etmektedir. Bu hedef, trafikteki kazaların, aile içi şiddet ve toplumsal şiddet gibi olguların önlenmesini amaçlar. Ayrıca güvenli yaşam alanlarının oluşturulması sağlıklı bir toplum için kritik bir unsurdur.

Çevresel Faktörlerin Sağlık Üzerindeki Etkilerinin Azaltılması

Hava ve su kirliliği gibi çevresel etmenler, sağlık üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu hedef, çevre kirliliğinin sağlık üzerindeki etkilerini azaltmaya yönelik önlemler almayı, temiz enerjiye geçişi teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

Aşılar ve Tedaviye Erişimin Artırılması

Aşılar, bulaşıcı hastalıklarla mücadelede en etkili araçlardan biridir. Bu hedef, aşıların ve tedavi yöntemlerinin düşük maliyetle, hızlı ve etkili bir şekilde yayılmasını sağlamak amacıyla küresel bir çaba gerektirir.

Sağlıkta Eşitsizliklerin Giderilmesi

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler arasındaki sağlık hizmetleri farklarını ortadan kaldırmak, sağlık hizmetlerine eşit erişimi sağlamak amacıyla politikalar oluşturulmalıdır. Sosyal ve ekonomik düzey ne olursa olsun her bireyin sağlık hakkına sahip olması gerektiği unutulmamalıdır.

Genetik ve Nadir Hastalıkların Tedavi Edilmesi

Genetik hastalıkların tedavisi ve erken teşhisi, sağlık sisteminin en önemli alanlarından biridir. Bu hedef, bu hastalıkların tedavisini geliştirmek ve dünya çapında tedaviye erişimi artırmayı amaçlamaktadır.

Yaşlıların Sağlık Hizmetlerine Erişiminin Sağlanması

Yaşlanan nüfusun artan sağlık ihtiyaçlarına yönelik çözümler üretilmesi, yaşlı bireylerin daha kaliteli bir yaşam sürmesi için gereklidir. Bu hedef, yaşlılara yönelik bakım hizmetlerini artırmayı hedefler.

Mental Sağlık ve Psikolojik Destek Sistemlerinin**Güçlendirilmesi**

Ruh sağlığı, genel sağlık kadar önemlidir. Bu hedef, psikolojik hastalıkların tedavisinin iyileştirilmesi, mental sağlık sorunlarıyla ilgili farkındalığın artırılması ve psikolojik destek sistemlerinin güçlendirilmesi için çaba harcamayı amaçlar.

Sağlık Çalışanlarının Eğitimi ve Kapasitesinin Artırılması

Sağlık sistemlerinin etkinliği, sağlık çalışanlarının eğitime ve bilgi düzeyine bağlıdır. Bu hedef, sağlık profesyonellerinin eğitim seviyesinin artırılmasını ve sağlık hizmetlerinin kalitesinin iyileştirilmesini hedefler.

Savaş ve Doğal Afetlerden Etkilenen Topumlarda Sağlık Hizmetlerinin Güçlendirilmesi

Kriz durumlarında, özellikle savaşlar ve doğal afetler sırasında sağlık hizmetlerinin etkin bir şekilde sağlanması kritik öneme sahiptir. Bu hedef, afetlere yönelik hazırlıklı bir sağlık altyapısının oluşturulmasını amaçlamaktadır.

Ne kadar ilerleme sağlandı?

Başta çocuk ve anne sağlığında, ayrıca HIV/AIDS, sıtma ve diğer hastalıklarla mücadelede olmak üzere önemli ilerleme sağlandı. Hamilelik ve doğum esnasında anne ölümleri 1990 yılından bu yana yaklaşık yüzde 50 azaltıldı; kızamık aşısı sayesinde 2000 yılından bu yana yaklaşık 15,6 milyon çocuğun ölmesi önlendi; 2014 yılı sonu itibarıyla 13,6 milyon insan antiretroviral tedaviye erişim sağladı. Önemli bir mesafe kat etmiş olabiliriz, ancak hala gitmemiz gereken uzun bir yol var. Gerçek ilerleme demek herkesin sağlık sigortasının olması; temel ilaçlara ve aşılarla herkesin gücünün yetmesi; kadınların cinsel ve üreme sağlığına tam olarak erişimlerinin olması ve çocukların önlenebilir hastalıklardan ölümlerinin önüne geçilmesi anlamına geliyor.

Nasıl yardım edebilirim?

Bilgiye dayalı seçimler yapmak ve çocuklarınızı aşılatmak yoluyla kendi sağlığınıza güçlendirerek ve koruyarak işe başlayabilirsiniz. Toplumumuzda sağlıklı olma, sağlıklı bir yaşam ve kaliteli sağlık hizmetlerine herkesin erişme hakkı olduğu konusunda farkındalığı artırabilirsiniz. Başta çocuklar ve kadınlar olmak üzere herkesin daha sağlıklı bir yaşama sahip olması için okullar, spor kulüpleri ve takımları ve kuruluşlar nezdinde girişimlerde bulunabilirsiniz.

Sağlıklı toplumlar yaratmak, tüm dünyadaki bireylerin daha kaliteli bir yaşam sürmesini sağlayacak, sağlık alanındaki eşitsizlikleri ortadan kaldıracak ve küresel refahı artıracaktır. Küresel bir sağlık dönüşümü için, her birimiz üzerimize düşeni yapmak zorundayız.



HURMALI FİT TOPLAR

İftar sonrası tatlı krizlerine sağlıklı alternatif sunan hurmalı fit topları tarifimiz ile karşınızdayız. Badem ve fındık ile zenginleşen, hurma ve yulaf ile bütünleşen ve lezzetinden ödün vermeyen atıştırmalık enerji toplarını hazırlamak için mutfağa giriyoruz. Biz tarifi kuruyemişler ile zenginleştirdik fakat siz dilerseniz evdeki malzemeleriniz ile damak zevkinize göre çeşitlendirebilirsiniz. Hatta küçük bir kaçamak yapmak isterseniz, bitter çikolatayı benmari usulü eritip fit toplarını çikolataya bulayabilirsiniz.



Malzemeler:

- 8 adet hurma
- 1 kahve fincanı yulaf
- 1 kahve fincanı kıyılmış fındık ve çiğ badem
- Bir tutam tarçın
- 1 yemek kaşığı pekmez

Üzeri için:

- Antep fıstığı ya da hindistan cevizi

Yapılışı

1. Hurmaları çok az sıcak suda 1-2 dakika bekletin.
2. Sonra hurma ve yulafı rondodan geçirin.
3. Fındık karışımını ve pekmezi ekleyip elinizle ceviz büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlayın.
4. Çok cıvık olduğunu düşünüyorsanız biraz daha yulaf ekleyin ya da kuru olursa bir iki yemek kaşığı süt ekleyin.
5. Antep fıstığına bulayıp buzdolabında 1-2 saat dinlendirin.

Afiyet olsun!



İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Konser

Duman / 1 Mart 2025 Cumartesi / The Factory PSM Tarihi Havagazi Fabrikası

Trio Patara / 3 Mart 2025 Pazartesi / Bornova KSM Necdet Aydın Sahnesi

Yaşar / 7 Mart 2025 Cuma / The Factory PSM Tarihi Havagazi Fabrikası

Müziğin Kadın Kahramanları Dünya Kadınlar Günü / 8 Mart 2025 Cumartesi / Bornova KSM Necdet Aydın Sahnesi

Hey! Douglas / 8 Mart 2025 Cumartesi / Hangout PSM

Kaan Tangöze / 9 Mart 2025 Pazar / Ahmed Adnan Saygun Sanat Merkezi

Latin Melodileri / 11 Mart 2025 Salı / Bornova KSM Necdet Aydın Sahnesi

L. v. Beethoven'dan G. Verdi'ye / 13 Mart 2025 Perşembe / Bornova KSM Necdet Aydın Sahnesi

Levent Yüksel / 19 Mart 2025 Çarşamba / The Factory PSM Tarihi Havagazi Fabrikası

Büyük Ev Ablukada / 21 Mart 2025 Cuma / Hangout PSM

Cem Adrian / 22 Mart 2025 Cumartesi / Ahmed Adnan Saygun Sanat Merkezi

Mozart Akşamı / 26 Mart 2025 Çarşamba / Bornova KSM Necdet Aydın Sahnesi

Çağan Şengül / 27 Mart 2025 Perşembe / Hangout PSM

Gülşen / 28 Mart 2025 Cuma / Swissotel Büyük Efes, İzmir

Tiyatro

Ayazmanın Yılanı - Ercan Kesal / 1 Mart 2025 Cumartesi / Ahmed Adnan Saygun Sanat Merkezi

Hamlet / 1 Mart 2025 Cumartesi / İzmir Nazım Hikmet Kültür Merkezi



Cem Adrian

Pera / 13 Mart 2025 Perşembe / Hangout PSM

Dedublüman / 14 Mart 2025 Cuma / Ooze Venue

Funda Arar ile Arabesk Geceleri / 15 Mart 2025 Cumartesi / The Factory PSM Tarihi Havagazi Fabrikası

Hayko Cepkin / 15 Mart 2025 Cumartesi / Hangout PSM

Çanakkale Şehitleri Anma Konseri / 18 Mart 2025 Salı / Bornova KSM Necdet Aydın Sahnesi

Ahmet Aslan / 18 Mart 2025 Salı / Karşıyaka Belediyesi Hikmet Şimşek Sanat Merkezi

Disko Topu / 2 Mart 2025 Pazar / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Baturay Özdemir - Stand Up / 3 Mart 2025 Pazartesi / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Kürk Mantolu Madonna / 4 Mart 2025 Salı / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Gökhan Ünver - Stand Up / 5 Mart 2025 Çarşamba / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Barbaros Şansal Burda Olmaz / 5 Mart 2025 Çarşamba / Karşıyaka Belediyesi Hikmet Şimşek Sanat Merkezi



İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

Tiyatro

Mahşer-i Cümbüş / 6 Mart 2025 Perşembe / Bostanlı Suat Taşer
Anadolu Ateşi / 23 Mart 2025 Pazar / The Factory PSM Tarihi
Havagazı Fabrikası

Okan Çabalar / 23 Mart 2025 Pazar / İstinyeArt %100 Performance
Arena

Mercaniye Çok Yaşa / 24 Mart 2025 Pazartesi / İstinyeArt %100
Performance Arena

Meçhul Paşa / 25 Mart 2025 Salı / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

Dublörün Dilemması / 26 Mart 2025 Çarşamba / İstinyeArt %100
Performance Arena

İker Ayrık'la Gerçekler Acıdır / 27 Mart 2025 Perşembe / İstinyeArt
%100 Performance Arena

Bilinmeyen Bir Kadının Mektubu / 28 Mart 2025 Cuma / İzmir Nazım
Hikmet Kültür Merkezi

Eser Yenenler ile İtiraf Et / 11 Mart 2025 Salı / Karşıyaka Belediyesi
Hikmet Şimşek Sanat Merkezi

Kadınlık Bizde Kalsın - Sevme Beni / 11 Mart 2025 Salı / Bostanlı
Suat Taşer Tiyatrosu

Mutlu Aile Tablosu / 11 Mart 2025 Salı / Bostanlı Suat Taşer
Tiyatrosu

İçimizdeki Şeytan / 12 Mart 2025 Çarşamba / İstinyeArt %100
Performance Arena

Mesut Süre - Siz Hepiniz Ben Tek / 13 Mart 2025 Perşembe /
İstinyeArt %100 Performance Arena

Sabotaj / 14 Mart 2025 Cuma / Narlıdere Atatürk Kültür Merkezi

On Yıl Sonra / 15 Mart 2025 Cumartesi / İstinyeArt %100
Performance Arena

Bir Baba Hamlet / 15 Mart 2025 Cumartesi / Bostanlı Suat Taşer
Tiyatrosu

The Illusionist - Enver Ertaş / 16 Mart 2025 Pazar / İstinyeArt
%100 Performance Arena

Nilgün Belgün ile Aşk ve Komedi / 16 Mart 2025 Pazar / İstinyeArt
%100 Performance Arena

Büyük Aşıkların Sonuncusu / 17 Mart 2025 Pazartesi / İstinyeArt
%100 Performance Arena

Büyük Aşıkların Sonuncusu / 18 Mart 2025 Salı / Bostanlı Suat
Taşer Tiyatrosu

Çimen Show BİZBİZE: Cem İşçiler & Fazlı Polat / 19 Mart 2025
Çarşamba / İstinyeArt %100 Performance Arena

Ölü Ozanlar Derneği / 22 Mart 2025 Cumartesi / Bostanlı Suat
Taşer Tiyatrosu

Opera & Bale

Attila / 15 Mart 2025 Cumartesi / Bornova KSM Necdet Aydın
Sahnesi

Attila / 17 Mart 2025 Cumartesi / Bornova KSM Necdet Aydın
Sahnesi

Attila / 20 Mart 2025 Cumartesi / Bornova KSM Necdet Aydın
Sahnesi

Attila / 22 Mart 2025 Cumartesi / Bornova KSM Necdet Aydın
Sahnesi

Dansın Ritmi / Nefes - Koz - Bolero / 25 Mart 2025 Salı / Bornova
KSM Necdet Aydın Sahnesi

Dansın Ritmi / Nefes - Koz - Bolero / 27 Mart 2025 Salı / Bornova
KSM Necdet Aydın Sahnesi

Dansın Ritmi / Nefes - Koz - Bolero / 28 Mart 2025 Salı / Bornova
KSM Necdet Aydın Sahnesi
Tiyatrosu

Rüyalar Sandığı / 8 Mart 2025 Cumartesi / İstinyeArt %100
Performance Arena

Notre Dame'in Kamburu Müzikali / 8 Mart 2025 Cumartesi / Bostanlı
Suat Taşer Tiyatrosu

Tatavlada Son Dans / 9 Mart 2025 Pazar / Bostanlı Suat Taşer
Tiyatrosu

Etekler ve Pantolonlar / 10 Mart 2025 Pazartesi / İstinyeArt %100
Performance Arena







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

www.kfc.com.tr

