



bu  
sayıda

KURU MEYVE ÇALIŞTAYI • INOSUIT BAŞARI SERTİFİKASI • KFC GIDA AKADEMİ İLK İÇ EĞİTMENLERİNİ SEÇTİ • ORGANİZASYONEL GELİŞİM BİRİMİMİZ TARAFINDAN HAZIRLIKLARI TAMAMLANAN, 'PERFORMANS YÖNETİM SİSTEMİ' BİRİM YÖNETİCİLERİMİZE ANLATILDI • AR-GE DEPARTMANIMIZ FI EUROPE FUARI ONLINE SEMİNERLERİNE KATILDI • TÜRKİYE İNOVASYON HAFTASI • KFC GIDA'NIN İNOVASYON GRAFİKLERİ PAYLAŞILDI • GIDA ATIĞI VE YÖNETİM KILAVUZU HAZIRLIKLARINDA SONA GELİNDİ • SDG MAP ARALIK SAYISI BÜLTENİNDE, 'KFC GIDA & HABİTAT GERİ DÖNÜŞÜM - ATIK YAĞ TOPLAMA KAMPANYASI' İLE YERİMİZİ ALDIK • TEK KULLANIMLIK PLASTİKLERİN AZALTILMASINA YÖNELİK AKSİYONLAR DEVAM EDİYOR • DÜNYAYI KURTARACAK TARIM YENİLİKLERİ • CEM CELEP İLE SÖYLEŞİ • PSIKODERMATOLOJİ: CİLT VE ZİHNİN SAĞLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ • PANDEMİ YAŞAMININ KAZANDIRDIĞI KAVRAM: MOBİLİTE • SÜRDÜRÜLEBİLİR ŞEHİRLER VE TOPLULUKLAR • YERYÜZÜNDE BİR CENNET: BOZDAĞ • MUZLU PAY • İZMİR'DE BU AY NELER VAR?

## Hasat Zamanı dergimizin Ocak sayısı yayında!

2022'yi uğurlayıp, yeni yılı yepyeni Hasat Zamanı sayısı ile karşılıyoruz. 2023 yılına giriş yaptığımız bu sayıda sizler için; kurum, komite ve dünyadan haberler içeren bir derleme yaptık. Ayrıca, 'Dünyayı Kurtaracak Tarım Yenilikleri' yazımız, Psikodermatoloji konulu cilt ve zihin sağlığı arasındaki ilişki önerileri ve 'Yeryüzünde Bir Cennet: BOZDAĞ' seyahat içeriğimiz bu sayımızda sizleri bekliyor. Ek olarak, pratik ve lezzetli muzlu pay tarifimizi de ilerleyen sayfalarda bulabileceksiniz.

Keyifli okumalar!

## İçindekiler

1	<b>KURU MEYVE ÇALIŞTAYI</b> KURUM HABERİ	3
2	<b>INOSUIT BAŞARI SERTİFİKASI</b> KURUM HABERİ	3
3	<b>KFC GIDA AKADEMİ İLK İÇ EĞİTMENLERİNİ SEÇTİ</b> KURUM HABERİ	4
4	<b>ORGANİZASYONEL GELİŞİM BİRİMİMİZ TARAFINDAN HAZIRLIKLARI TAMAMLANAN, 'PERFORMANS YÖNETİM SİSTEMİ' BİRİM YÖNETİCİLERİMİZE ANLATILDI</b> KURUM HABERİ	4
5	<b>AR-GE DEPARTMANIMIZ FI EUROPE FUARI ONLINE SEMİNERLERİNE KATILDI</b> KURUM HABERİ	4
6	<b>TÜRKİYE İNOVASYON HAFTASI</b> İNOVASYON KÖŞESİ	5
7	<b>KFC GIDA'NIN İNOVASYON GRAFİKLERİ PAYLAŞILDI</b> İNOVASYON KÖŞESİ	5
8	<b>GIDA ATIĞI VE YÖNETİM KILAVUZU HAZIRLIKLARINDA SONA GELİNDİ</b> SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	6
9	<b>SDG MAP ARALIK SAYISI BÜLTENİNDE; 'KFC GIDA &amp; HABİTAT GERİ DÖNÜŞÜM - ATIK YAĞ TOPLAMA KAMPANYASI' İLE YERİMİZİ ALDIK</b> SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	6
10	<b>TEK KULLANIMLIK PLASTİKLERİN AZALTILMASINA YÖNELİK AKSİYONLAR DEVAM EDİYOR</b> SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ	6
11	<b>DÜNYAYI KURTARACAK TARIM YENİLİKLERİ</b> TOPRAK	7
12	<b>CEM CELEP İLE SÖYLEŞİ</b> BİRİM RÖPORTAJI	8
13	<b>PSİKODERMATOLOJİ: CİLT VE ZİHİN SAĞLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ</b> SAĞLIK	9
14	<b>PANDEMİ YAŞAMININ KAZANDIRDIĞI KAVRAM: MOBİLİTE</b> BİLİM & TEKNOLOJİ	10
15	<b>SÜRDÜRÜLEBİLİR ŞEHİRLER VE TOPLULUKLAR</b> SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK	11
16	<b>YERYÜZÜNDE BİR CENNET: BOZDAĞ</b> SEYAHAT	12
17	<b>MUZLU PAY</b> YEMEK TARİFİ	13
18	<b>İZMİR'DE BU AY NELER VAR?</b> REHBER	14





İzmir’de INNOFOOD Projesi kapsamında, Ege Kuru Meyve ve Mamulleri İhracatçıları Birliği tarafından organize edilen, ‘Türkiye’de Kurutulmuş Meyve Sektörü ve Geleceği’ çalıştayı; Ticaret Bakanlığı, Tarım ve Orman Bakanlığı, Araştırma Enstitüleri, Ticaret Borsaları ve Ziraat Odaları temsilcileri, üniversiteler, kuru meyve ihracatçısı firmalar ve sektör paydaşlarının yoğun katılımıyla gerçekleşti. Çalıştayda;

- Kuru Meyve Üretiminde Araştırma Sonuçları ve İklim Değişikliği
  - Kuru Meyve Sektöründe Yeni Ürünler ve Gelecek Beklentisi
  - Kuru Meyve İşleme Sanayinin Durumu, Sorunları ve Çözüm Önerileri, Sektörün Değerlendirilmesi
- konuları alanın öncü isimleri ile bir araya gelerek ele alındı. Çalıştayda; Ar-Ge birimimizden Gözde Karabulut, ‘Kuru Meyve Sektöründe Yeni Trendler’ konulu sunumu ile firmamızı başarıyla temsil etti.



KURUM HABERİ

## INOSUIT BAŞARI SERTİFİKASI

KFC GIDA olarak 2019 yılı Nisan döneminde katıldığımız İnoSuit programında; inovasyon yönetimi altyapısının oluşturulması, inovasyon yönetimi yetkinliğinin sürdürülebilir şekilde artırılması, güçlendirilmesi, hedeflerimize uygun kurumsal inovasyon sistemlerinin tasarlanması ve hayata geçirilmesi aşamalarını başarıyla tamamladık. İnoSuit Başarı Sertifikası ve İnoSuit Programı Prestij Kitabını, Kalite Direktörümüz Sonay Aras teslim aldı.



Adaylarımız; İnsan Kaynakları Danışmanı Kağan Ünver ve Organizasyonel Gelişim Yöneticisi Tuğba Yavuz Haciosmanoğlu tarafından belirlenen konularla ilgili hazırladıkları final sunumları sonrası 'İç Eğitimci' olmaya hak kazandılar.

KFC Akademi İç Eğitimci Kadromuz aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

- Neşet Mehmet Keçecioğulları - Satıştan Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı
- Gonca Demir - Pazarlama Müdürü
- Damla Şahin - Ar-Ge Müdürü
- Doğukan Yayıcı - İşe Alım ve Organizasyonel Gelişim Sorumlusu
- Funda Turan - Kalite Sistem Yöneticisi
- Safiye Nur Berk Avcı - Kalite Sorumlusu

# 4

**KURUM HABERİ**

## **ORGANİZASYONEL GELİŞİM BİRİMİMİZ TARAFINDAN HAZIRLIKLARI TAMAMLANAN, 'PERFORMANS YÖNETİM SİSTEMİ' BİRİM YÖNETİCİLERİMİZE ANLATILDI**

Uzun zamandır Organizasyonel Gelişim birimi tarafından hazırlıkları titizlikle yürütülen Performans Yönetim Sistemi tüm birim yöneticilerine aktarıldı.

Çalışanlarımızın performanslarını doğru şekilde ölçülemek, başarıları ödüllendirmek, terfileri belirlemek, verimli ya da verimsiz çalışanları tespit edebilmek ve tüm ekibin potansiyel performans dönüşüm oranını artırarak değer katan bir takım yapısı oluşturma amacıyla geliştirilen programın, tüm şirket geneline yapılacak tanıtımı da ilerleyen dönemlerde gerçekleştirilecektir.

# 5

**KURUM HABERİ**

## **AR-GE DEPARTMANIMIZ FI EUROPE FUARI ONLINE SEMİNERLERİNE KATILDI**

28 Kasım-8 Aralık 2022 tarihleri arasında online olarak gerçekleştirilen fuarda, gelecek trendler ve sürdürülebilirlik konuları üzerine seminerler gerçekleştirildi. Ar-Ge Departmanımız; Gıda endüstrisindeki ana ürünlerin katkı ve içerik maddelerinin de yer aldığı bu fuara katılım sağladı.







İNOVASYON  
komitesi

6

#### İNOVASYON KÖŞESİ

### TÜRKİYE İNOVASYON HAFTASI

KFC GIDA İnovasyon Komite Koordinatörü Ali Nalbant ve Kalite Direktörü Sonay Aras; T.C. Ticaret Bakanlığı Koordinasyonu ve Türkiye İhracatçılar Meclisi organizasyonu ile 12-13 Aralık 2022 tarihinde İstanbul Haliç Kongre Merkezinde gerçekleştirilen 9. Türkiye İnovasyon Haftası'na katıldı.



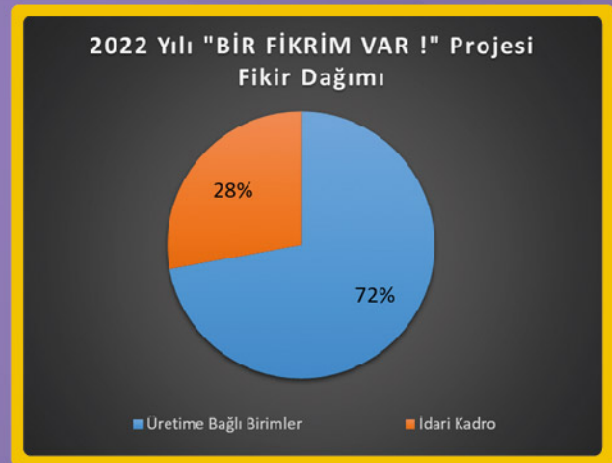
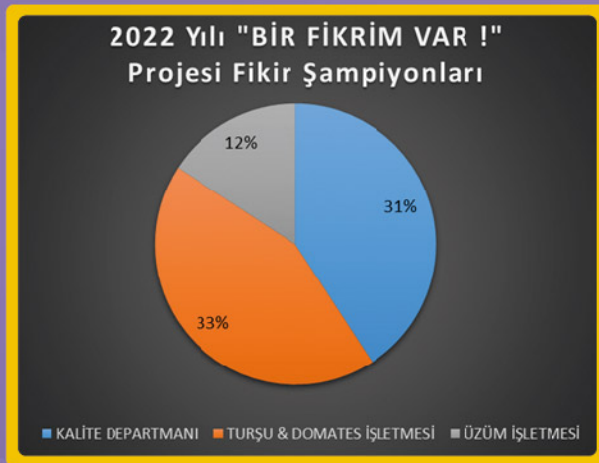
7

#### İNOVASYON KÖŞESİ

### KFC GIDA'NIN İNOVASYON GRAFİKLERİ PAYLAŞILDI

KFC Gıda'da; İnovasyon Komitemiz tarafından 2022 yılında gerçekleşen "Bir fikrim var!" projesinin istatistikleri hazırlandı. İstatistiklere göre; 2022 yılında Kurumsal İnovasyon Sistemimizdeki fikirlerin yüzde 33'ü Turşu & Domates İşletmemiz tarafından iletilmiş ve sistemimize gelen fikirlerin yüzde 72'sini mavi yaka çalışanlarımız önermiştir. İletilen fikirlerin yüzde 46'sı Kaizen (İyileştirme) fikri olarak değerlendirilmiş ve bu fikirlerin yüzde 19'u tamamlanmıştır. Fikirlerin ay bazında dağılımı incelendiğinde ise geçtiğimiz yıl en fazla fikir (79 fikir) Nisan ayında önerilmiştir.

\*14 Aralık 2022 verilerine göre hesaplanmıştır.



Komitemiz, 2022 yılı içerisinde 5 adet inovatif fikri tamamlayarak hayata geçirmiş ve ilgili fikirlerin sahiplerine ödülleri takdim etmiştir. Bu yıl toplanan tüm fikirlerimiz, "Bir Fikrim Var!" projesi QR kodu ile komitemize iletilmiş ve komitemiz tarafından Canias ERP modülünde sistematik olarak kurum hafızamıza işlenmiştir. Sistemimize katılım sağlayan tüm çalışanlarımıza teşekkür ederiz.





SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK  
komitesi

8

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

## GIDA ATIĞI VE YÖNETİM KILAVUZU HAZIRLIKLARINDA SONA GELİNDİ

KFC GIDA Sürdürülebilirlik Grubu; Sürdürülebilirlik Akademisi önderliğinde, sektördeki tüm üreticiler için “Gıda Atığı ve Yönetimi Kılavuzu” için yaptığı ilk çalışmayı gönderdi. Son kontroller sonrasında diğer sektörlerin de tamamlanması ile birlikte kılavuzun 2023'te yayınlanması bekleniyor.

9

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

## SDG MAP ARALIK SAYISI BÜLTENİNDE; 'KFC GIDA & HABİTAT GERİ DÖNÜŞÜM - ATIK YAĞ TOPLAMA KAMPANYASI' İLE YERİMİZİ ALDIK

KFC Gıda olarak, 2021 yılından bu yana şirket faaliyetlerimizin bütününde sürdürülebilirlik kavramını ön plana çıkaracak planlamalar gerçekleştirmekteyiz. Bu çalışmalarımızın en başarılı ve somut örneklerinden birisi olan Atık Yağ Toplama Kampanyamız ile; şirketimiz bünyesinde sürdürülebilir kalkınma amaçlarından olan “Sorumlu Üretim ve Tüketim” hedefine yönelik farkındalık yaratmaya ve bilinçlendirmeye yönelik projemizi yürütmeye devam ediyoruz.

Dönemsel olarak 3 aylık periyotlar halinde değerlendirdiğimiz kampanyamız çerçevesinde; kurumumuz içerisinde belirli görsel ve yazılı duyurular, afişler ile kampanya hakkında bilgilendirmeler gerçekleştiriyoruz.

Çalışanlarımız; duyurularda belirtilen tarih aralıkları içerisinde kullandıkları atık yağları biriktirip, Habitat Geri Dönüşüm'ün işletmemize geldiği tarihlerde bu atık yağları teslim etmektedirler. En fazla atık yağ biriktirmiş olan personelimize sembolik ödüller verilmektedir. Bu şekilde tüm çalışanlarımızın ilgili konulardaki farkındalığını artırmayı, motive etmeyi ve sürdürülebilirlik hedeflerine katkı sağlamayı hedeflemekteyiz.

Kampanyamız çerçevesinde; 3 dönem sonunda toplam 145 kg atık yağ toplamış olup, kazanım olarak 145.000 m3 içme suyunun kirlenmesini önledik. Bu kampanyamızla daha geniş kitlelere ulaşabilme fırsatını yakalayıp SDG MAP Aralık sayısı bültenine konuk olduk.

10

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KÖŞESİ

## TEK KULLANIMLIK PLASTİKLERİN AZALTILMASINA YÖNELİK AKSİYONLAR DEVAM EDİYOR

Tek kullanımlık plastikleri azaltma hareketi için Sürdürülebilirlik Komitesinin çalışmaları son hız devam ediyor. Fizibilite süreci tamamlandığında, yönetim onaylarının alındığı noktalardaki iyileştirmelere 2023 yılı başında başlanması hedefleniyor.



HASAT  
Zamanı



## DÜNYAYI KURTARACAK TARIM YENİLİKLERİ

Tarımda yapılan yenilikler ve yeni metotların kullanımı ile; ekolojik esneklik ve çeşitlilik artmakta, arazi ve fosil yakıtların kullanımı ise azalmaktadır. Tarımla uğraşanlar ve bilim insanları, yenilikçi alternatif metotlar geliştirerek dünyada sağlıklı besin üretimini artırmaya çalıştılar. Bu çalışmaların sonucunda 7 tarım yönteminin dünyayı kurtarabileceği üzerinde hem fikir oldular.

### ● Algoritmik Tarım

Algoritmik modeller kurarak hangi bitkileri hangi alanlara ektiğimizde daha çok verim elde edebileceğimizi bulabiliriz. Tasarımcı Benedict GroB, bir arazide karışık türlerin farklı olarak nasıl ekileceği üzerine algoritmik modellemeler yapmaktadır. Bu çalışmalar, ekolojik esneklik ve çeşitliliği son derece artırmaktadır.

### ● Permakültür ve Gıda Ormanları

Permakültür, doğada görülen modelleri belli bir sistem içinde kullanarak farklı tasarımlar yaratmaktır. Toprağı kaplayan bitkiler, çalılık ve küçük ağaçlarla; küçük ağaçlar ise büyük ağaç ve sarmaşıklarla eşleştirilmiştir. Bu yeşil alanlar hem gıda yetiştirmek için kullanılıyor, hem de doğal organizmanın yaşamasına yardımcı oluyor. Fazla bakım istemeyen ve ormanların çok katmanlı yapısını taklit eden bu sistem çoğunlukla gıda ormanlarında görülür.

### ● Halka Bahçelerle Fonksiyonları İstifleme

Çeşitli şekillerde ekilmiş ve iyi düzenlenmiş tarım alanları; gıda üretimi, doğal yaşam, soluduğumuz havanın kalitesinin artması ve karbon emilimine yardımcı olmaktadır. Bu sistemin adı, permakültür daireleri ile fonksiyonları istiflemedir. Halka bahçenin en önemli prensibi güneş enerjisinin kullanılmasıdır. Halka bahçe sistemi, California gibi kıyı şeridi olan bölgelerde tuzluluğu azaltıp güneş enerjisini kullanarak üretimi artırmaktadır. Tam olarak faaliyete geçtiğinde 18 ton ekin; toprak olmadan büyüyecek, 60 milyon litre temiz su ve 5 ton hayvan yemi elde edilebilecek.

### ● Yağmur Suyu Depolanması

Yağmur suyu genellikle toplanmasında ve kullanımında başarısız olunmuş çok değerli bir kaynaktır. Oysa ki yağmur varilleri dinlendirilip daha sonra kullanılmak üzere toplanabilir. Toplanan sular saman örtüsü ile birleşerek toprağın verimliliğini artırır.

Permakültür tasarımlarında önemli bir detay olarak yokuş aşağı inen yağmur sularının, akışının yavaşlatılıp bitkilerin suyu emme oranını çoğaltmak hedeflenmektedir.

### ● Mantar Türleri ile Tarım

Mantarlar, üreyen gövdeleri ile genişleyen bir organizmadır ve köklerinde bulunan miselyum formu ekolojik sağlıkta önemli bir rol oynar. Mantar genellikle, kanser ve depresyon tedavisinde ya da lezzetli yemekler pişirmek için kullanılmaktadır. Bilim insanlarına göre mantarların köklerindeki miselyumlar bitkinin kuraklığa dayanıklı olmasını sağlamaktadır. Paul Stamets'e göre, inek meralarında yayılmış olan bakteriler suya geçmeden önce mantarlar tarafından temizlenmektedir. Stamets, zararlı kimyasallar kullanmadan haşereleri yok eden bir mantar geliştirerek bu çalışmasının patentini almıştır.

### ● Çocuklarla Bahçecilik

Yarınlarımız için bugünden tohum ekmeliyiz. Çocuklar, iklim değişikliği ve ekolojik yıkım tehdidi altında olan doğal dünyayı korumayı tohum ekerek öğrenmelidir. 2009 yılında kurulmuş FoodCorps adlı organizasyon, Amerika'da okullarla iletişime geçerek çocukları bu yönde eğitiyor. Çocuklara tohumun önemini ve bitki yetiştirmeyi öğretecek bu gibi organizasyonların tüm dünyaya en kısa zamanda yayılmasını diliyoruz.

### ● Çatı Tarımı

Şehir yaşantısında ekim yapılacak alanlar sınırlıdır. Bina çatıları, gıda üretimine yardımcı olmak adına kullanılabilir hale getirilebilmektedir. Örneğin; Chicago'da çatıda tarım yapan Methods Products, %100 yenilenebilir enerji kaynaklarını kullanarak zararlı ilaçlara ihtiyaç duymadan üretim yapıyor. Indianapolis'te hastaneler ve Atlanta'da evsizler için olan binaların çatıları tarım için kullanılıyor.



**CEM CELEP İLE SÖYLEŞİ**

**Bize kendinizden, konumunuzdan ve özgeçmişinizden bahsedermisiniz?**

Ben Cem CELEP. İlk olarak, İstanbul'da bulunan KFC Gıda aile grubundan 'Derim' firmasında işe başladım. KFC Gıda bünyesinde farklı departmanlarında çalıştıktan sonra Yardımcı Malzeme Satın Alma departmanında Satın Alma Koordinatörü olarak çalışmaya başladım.

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

KFC Gıda'da şu an Yardımcı Malzeme ve Hizmet Satın Alma görevini sürdürmekteyim. Ekibimizle birlikte, "Mal alınırken kazanılır." sözüyle hammadde piyasa ve emtia analizlerini yaparak satıcının niteliği araştırıp, pazarın yapısına göre ürünün miktarı ve aciliyetini, teslimat ve lojistik koşullarını araştırıp doğru ürünün doğru zamanda tedarikini sağlıyoruz.

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

KFC Gıda benim için; yenilikçi, teknolojiyi takip eden, AR-GE çalışmaları ile buldukları pazarın talepleri doğrultusunda farklı ürün gamları sunabilen, sektörde liderliğini sürdüren bir şirkettir.

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

İş hayatım dışında ailem ve arkadaşlarımla vakit geçirmekten hoşlanırım.





## PSİKODERMATOLOJİ: CİLT VE ZİHİN SAĞLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tüm bedenimizi kaplayan cildimiz, en büyük organımızdır. Bizi korumasının yanı sıra iç dünyamız ile dış dünya arasındaki ilişkiyi de sağlar. Örneğin; stresli olduğumuzda, heyecanlandığımızda ya da korktuğumuzda hissettiklerimiz cildimiz aracılığıyla kendisini gösterir. Cilt problemleri ve psikoloji arasındaki ilişki psikodermatoloji olarak isimlendirilmektedir. Psikodermatoloji nedir, tanı ve tedavide nasıl bir rol oynar sizin için araştırdık.

### Psikodermatoloji nedir?

Psikodermatoloji; akne, egzama, kızarıklık ya da kaşıntı gibi birçok cilt sorununa psikolojik bir perspektiften yaklaşmayı hedefleyen bir alandır. Psikodermatoloji'nin amacı; kişiye hem bedensel hem de psikolojik anlamda cildini kontrol etme becerisi sağlamaktır. Tedavi sürecinin nasıl işleyeceği kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Örneğin; kimi hastaların semptomlarının kaynağı büyük oranda psikolojik sebepler olabilirken, kimilerinin ise bedensel nedenler olabilmektedir. Bazı hastalar tedavi sürecinin büyük bir kısmını psikolojik yöntemlerle yürütürken, bazılarının tedavi yöntemleri dermatolojik olarak ilerlemektedir. Genel bir açıdan bakılacak olursa psikodermatoloji, kişinin ihtiyacına göre; medikal, terapötik, bedensel ve ruhsal tedavi yöntemlerinin harmanlanmasından oluşan bir sistemdir. Çeşitli ilaçlar ve medikal uygulamaların yanı sıra; psikodermatolojik psikoterapi, meditasyon, spor egzersizleri, sosyal becerileri güçlendirme gibi birçok teknik çalışma kullanılmaktadır.

Psikodermatoloji, cilt ve ruh sağlığı ilişkisini üç farklı başlık altında inceliyor:

### 1. Psikolojik semptomlara sebep olan cilt rahatsızlıkları

Fiziksel görüntüye de yansıyan vitiligo, sedef hastalığı veya şiddetli akne gibi cilt bozuklukları bireyde; utanç, endişe, depresyon artışına ve benlik saygısı kaybına yol açabilir. Görünür cilt problemleri, özellikle sosyal medyanın beden algısı ve güzellik anlayışı üzerinde büyük bir etkisinin olduğu bu dönemde ciddi bir kaygı kaynağı olabilmektedir. Bu rahatsızlıklar biyolojik anlamda hayati tehlike taşımaya da psikolojik olarak kişinin hayattan uzaklaşmasına sebep olabilir. Ayrıca, ilerlediği takdirde depresyon ve sosyal fobi gibi ciddi sonuçlara varabilecek psikiyatrik rahatsızlıklara yol açabilir.

### 2. Stres gibi psikolojik sebeplerden kaynaklanan cilt problemleri

Egzama, akne, saç dökülmesi ya da kaşıntı gibi birçok cilt probleminin temelinde stres gibi duygudurumlarla ilişkili sebepler yatmaktadır. Spesifik bir hastalığa genetik yatkınlık durumunda bile birçok hastalığın tetikleyicisi psikolojik bir sebep olabiliyor. Stresin arttığı durumlarda, bağışıklık sisteminin de zayıflaması ile dışa vurulamayan duygusal yükler cilt rahatsızlıkları olarak kendilerini

gösterebilmektedir. Bu durum ise kısır bir döngüye sebep olarak, artan cilt problemleri kaygı ve stres seviyesini; artan stres ve kaygı ise yeniden cilt problemi sorununu tetikliyor.

### 3. Cilt rahatsızlığı belirtileriyle kendini gösteren psikiyatrik hastalıklar

Kronik saç koparma (trikotillomani), deri koparma (dermatilomania) ve vücudun parazitlerle istila edildiğine dair inanç olarak bilinen parazitoz sanrıları, altta yatan bir psikiyatrik bozukluğa işaret eder. Bu davranışlar, dışarıdan bakıldığında cilt üzerinde kendisini gösteren bedensel bir durum gibi görünse de psikolojik bir rahatsızlık ile ilişkilendirilmektedir. Bu semptomlara sahip bireyler hem dermatolojik değerlendirmeye hem de psikolojik desteğe ihtiyaç duymaktadırlar.

### Cilt ve zihin arasındaki dengeyi kurmak

Stres, üzüntü, kaygı gibi psikolojik durumlar herkeste cilt aracılığıyla dışa vurulmaz. Fakat birçoğumuz için cilt rahatsızlıklarını tetikleyen bir rol oynar. Elbette bir uzmana danışmak ve gerekli medikal uygulamaları sürdürmek önemlidir. Ancak iyi oluş halinizi destekleyerek cildiniz ve zihniniz arasındaki dengeyi kurabilirsiniz.

- **Kendinizi bir çıkmaza hapsedmeyin.** Psikolojik zorlanmalar yaşıyorsanız, çözemediğiniz veya anlamlandıramadığınız durumlarla karşı karşıya kaldıysanız yardım istemekten çekinmeyin.
- **Cilt problemlerinizi için psikoterapi gibi alternatif yöntemler aramaktan kaçınmayın.** Yaşadığınız cilt sorunu bazen sorunun kendisi olmaktan ziyade başka bir rahatsızlığın semptomu da olabilir.
- **Kendinize zaman ayırın.** Kişisel bakımınızla ilgileneceğiniz, hem bedensel hem de zihinsel olarak dinlenebileceğiniz zaman aralıkları oluşturun. Yorgunluğunuzun artması ve bağışıklığınızın düşmesi de cilt sorunlarına sebep olabilir.
- **Düzenli egzersiz yapın.** Egzersiz yapmak ve terlemek stres seviyesini azaltacağı gibi zararlı toksinlerin bedenden atılmasını sağlayarak enfeksiyon riskini de azaltacaktır.
- **Düzenli ve temiz beslenin.** Yediklerimizin içinde bulunan katkı maddeleri ya da tüketilen fazla yağ, cilt problemlerine ve özellikle akne sorunlarına sebep olabilir. İyi beslenmek cilt sağlığınıza ve zihin sağlığınıza destekleyerek cilt problemleri riskinizi azaltacaktır.
- **Sevdiklerinizle zaman geçirin, konuşun ve kendinizi ifade edin.** Yaşadığınız cilt problemlerinin sizi umutsuz bir yere hapsedmesine izin vermeyin. Gerekirse bunun için destek alın. Ruhunuzu ve zihinsel sağlığınıza ne kadar çok beslerseniz cilt sağlığınıza da o kadar çok desteklenecektir.



## PANDEMİ YAŞAMININ KAZANDIRDIĞI KAVRAM: MOBİLİTE

Teknolojik imkanlar artık ofis gibi fiziksel ortamlara olan ihtiyacı ortadan kaldırdı. Pandeminin de etkisi ile tüm dünyada giderek yaygınlaşan mobilite kavramı, iş dünyasında yeni formüllere kapı aralıyor. Önümüzdeki yıllarda da önemini giderek artacağını düşündüğümüz mobilite kavramı, nedir ve neden önemli detaylarıyla inceleyelim.

### Mobilite nedir?

Mobilite, şirket çalışanlarının işlerini; akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar gibi cihazlar üzerinden iş için geliştirilmiş farklı mobil uygulamalar ve yazılımlar kullanarak ofis dışında yapabildikleri bir çalışma sistemidir.

Mobilite çalışma sisteminin oluşabilmesini sağlayan en büyük etmen mobil cihaz kullanımının yaygınlaşmasıdır. Söz konusu çalışma sistemine; öğrencilerin uzaktan eğitim alması, müşterilere yapılacak sunumların ya da yapılacak toplantıların internet ortamından sağlanması gibi durumlar dahil olmaktadır.

Tam mobilite sistemi, çalışanın tamamen ofis dışında çalıştığı sistemdir. Yarı mobilite ise zaman zaman iş yerine gidildiği ancak işin büyük bir bölümünü çalışanın istediği yerde tamamladığı sistemdir. Günümüzde dünyanın ve Türkiye'nin farklı yerlerinde bulunan pek çok iş yeri bu çalışma prensibi ile yürütülüyor.

### Mobilite iş dünyası için neden önemli?

İş dünyasında mobilite sisteminin tartışmasız başarılı sonuçlar verdiği tüm dünyada görülüyor. Özellikle bu sistemin ilk uygulandığı ülkelerden olan Amerika Birleşik Devletleri'nde, mobilite sisteminin hem müşteri hem çalışan memnuniyetini artırdığı görülmüştür.

Amerika Birleşik Devletleri'nde 2017 yılında yapılan bir ankete göre, çalışanların %47'si yarı mobilite sistemi ile işlerine devam ediyorlar. Aradan geçen zamanda tam mobilite sistemine geçildiği ve bu sayının daha da yükseldiği tahmin ediliyor. Mobilite sisteminin çalışana kattığı en büyük değer, çalışma saatlerini kendi belirleyebiliyor olması. Sistemin müşteriye kattığı değer ise yürütülen bir proje ile ilgili anlık olarak kolayca, herhangi bir fiziki uğraş vermeden müdahale edebilmesi ve bilgilendirilebilmesidir.

### Mobilite hangi sektörlerde uygulanabilir?

İş yerinize gidince ilk olarak bilgisayarınızı açıyor, müdürlerinizle e-posta üzerinden haberleşiyor, müşterilerinizle telefon görüşmesi yapıyor ya da çevrimiçi olarak haberleşiyorsanız; bulunduğunuz sektörün mobilite çalışma sistemine geçmemesi için hiçbir neden yok demektir.

Emeğini beden gücü ile sunan mavi yaka çalışanların yoğunlukta olduğu sektörler ve çevrim içi güvenlik kalkanlarından çok daha yoğun güvenlik önlemleri gerektiren sektörler dışında artık mobilite sisteme geçemeyecek bir sektör neredeyse bulunmamaktadır.

### Mobilite sistem güvenliği nasıl sağlanıyor?

İşverenlerin mobilite konusunda kafalarında oluşan en büyük soru işareti elbette güvenlik konusunda oluyor. Sonuçta, bir çalışana tüm şirket veri tabanına uzaktan erişim izni vermek olası güvenlik tehditlerinin de önünü açabilecek gibi görünüyor.

Bu konuda hem şirketlerin bilgi işlem departmanları hem de piyasada hizmet vermekte olan teknoloji şirketleri yeni atılımlar gerçekleştiriyorlar. Veri tabanına sınırlı erişim, denetlemeli erişim gibi farklı güvenlik önlemleri ile çalışanlar şirket sisteminin yalnızca izin verilen kadar bölümüne erişebiliyor ve düzenlemeler yapabiliyorlar.

Her çalışana özel olarak üretilen dijital kimlikler, yönetici denetimi ile kullanıldığı zaman hangi çalışanın hangi saatte veri tabanına erişebildiğini ve neler yaptığını açık bir şekilde görüntüleyebiliyor.





SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

## SÜRDÜRÜLEBİLİR ŞEHİRLER VE TOPLULUKLAR

### Sürdürülebilir Şehirler: Neden Önemli?

Zamanla birçok insanın geleceği şehirler olacaktır. Günümüzde insanların yarısı, yani ortalama 3,5 milyar insan şehirde yaşamakta ve bu sayı gün geçtikçe daha da artmaktadır. İnsanın karşı karşıya olduğu yoksulluk, iklim değişikliği, sağlık hizmetleri, eğitim gibi devasa sorunlara artık şehirlerde çare bulunması gerekmektedir. Bu nedenle şehirler ve insan yerleşimleri kapsayıcı, güvenli, dayanıklı ve sürdürülebilir kılınmalıdır.

### Şehirlerin karşı karşıya olduğu en acil sorunlar neler?

828 milyon insan gecekondularda yaşıyor ve bu sayı her geçen gün artmaya devam ediyor. Şehirlerde kullanılan enerji ihtiyacı çoğalıyor ve bu sebeple çevre kirliliği endişe yaratıyor. Şehirler, dünya yüz ölçümünün yüzde 3'ünü kapsıyor. Enerji tüketiminin yüzde 60-80'i ve karbon salınımının yüzde 75'i şehirlerde gerçekleşiyor. Bazı şehirler, iklim değişikliği ve doğal afetlerden kaynaklı nüfus yoğunluğu nedeniyle bu felaketlerden daha fazla etkileniyor. Yaşanan afetlerde can ve mal kaybının önlenmesi için yapılabilecek tek şey ise güçlü şehir planlamalarının oluşturulması.

### Şehirlerin plansız gelişmesi ne sonuç doğurur?

Kötü planlanmış kentleşme; gecekonduların artmasına, trafik sıkışıklığına, sera gazı salınımlarının artmasına, çarpık yapılaşmış banliyölerin ortaya çıkmasına yol açar. Gecekondular GSMH'yi düşürür, yaşam beklentisini azaltır. Sürdürülebilir bir yol izlenmesine karar verilmesi; her bireyin kaliteli bir yaşama sahip olduğu, şehrin üretken dinamiklerinden yararlanabileceği, ortak refahın üretilebileceği ve sosyal istikrarın çevreye zarar vermediği şehirlerin inşa edilmesi anlamına gelmektedir.

### Peki sürdürülebilir şehirler inşa etmek pahalı bir iş mi?

Sağladığı yararları bakıldığında, maliyetinin çok düşük olduğu görülüyor. Örneğin, fonksiyonel bir toplu taşıma ağı kurmanın bir maliyeti olacaktır ancak bundan elde edilecek yarar, bir diğer deyişle yaşam kalitesinin artması ve bir ağı ile örülmüş şehrin sağlayacağı ekonomik imkanlar çok daha büyük olacaktır.

### Sürdürülebilir bir şehir yaratmaya destek olmak için ne yapabilirim?

- Yaşadığınız şehrin yönetiminde aktif rol üstlenin.
- Çevrenizde neyin işe yaradığı, neyin yaramadığını iyi takip edin.
- İhtiyacınız olduğuna inandığınız şehri savunun.
- Oturduğunuz bina, sokak ve mahalle için bir vizyon geliştirin ve o yolda ilerleyin. Yeterli iş var mı? Sağlık hizmetlerine yakın mısınız? Çocuklarınızın okula güvenli bir şekilde yürüyebilir mi? Geceleri ailenizle birlikte sokakta yürüyebiliyor musunuz? En yakın toplu taşıma imkanı ne kadar uzakta? Hava kalitesi nasıl? Paylaştığınız ortak alanlar ne durumda? Oturduğunuz yerdeki koşulları ne kadar iyileştirirseniz yaşam kalitesine o kadar etki edersiniz.



## YERYÜZÜNDE BİR CENNET: BOZDAĞ

Bu ay gezi rotamızı; İzmir'in Ödemiş ilçesine bağlı, Ege Bölgesi'nin 2157 metre ile en yüksek dağı olarak bilinen kayak merkezi Bozdağ'a çeviriyoruz.

Yılın her mevsiminde ücretsiz bir şekilde ziyaretçilere açık olan Bozdağ Kayak Merkezi, İzmir'in Uludağ'ı olarak bilinmektedir. İzmir'e yaklaşık 110 km uzaklıkta olan kayak merkezi, Ödemiş ilçe merkezine ise yaklaşık 15 km uzaklıktadır. Özel araba ile ulaşım ortalama 20-25 dakika sürmektedir. Toplu taşıma araçları ile gitmek için Bozdağ Kayak Merkezi'ne kadar giden ve ilçe merkezinden kalkan minibüsler tercih edilebilir. Ayrıca seyahat firmaları aracılığıyla da Bozdağ'a günübirlik turlar organize edilmektedir.

Gitmişken konaklamak da isterseniz, Bozdağ Kayak Merkezi'nde birçok otel de bulunmaktadır. Eğer seyahatiniz şubat ayına denk gelirse, her yıl geleneksel olarak düzenlenen Dağcılık Şenlikleri'ne de katılabilirsiniz.

Profesyonel ve amatör sporcular için 3 adet kayak alanı bulunmaktadır. Kayak yapmak istemeyen misafirler için tesis içerisinde restoran, kafeterya ve izleme balkonları yer almaktadır.

Kısacası; Bozdağ'da kayak yapabilir, göz alıcı kış manzarası eşliğinde çayınızı yudumlayabilirsiniz. Aynı zamanda çeşitli dönemlerde dağcılık ve yamaç paraşütü faaliyetlerine katılabilirsiniz. Sucuk ekmeği yiyebilir, yakında bulunan Salihli Kaplıcaları'nı ziyaret edebilirsiniz. Aileniz ya da arkadaşlarınızla telesiyeye binebilir ya da daha güzel havalarda pikniğe gidebilirsiniz. Mutlaka görüp ziyaret etmenizi tavsiye ediyoruz.





## MUZLU PAY



Yemelere doyamayacağınız muzlu milföy paylar hem lezzetli hem hafif. Mutlaka denemenizi öneririz.

## Malzemeler

- 8 adet milföy hamuru
- 2 adet muz
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- ¼ su bardağı kuru üzüm
- 1 paket vanilya
- 1 tatlı kaşığı pudra şekeri
- ¼ su bardağı doğranmış ceviz
- 1 adet yumurta beyazı
- 1 çay kaşığı toz tarçın

## Üzeri için

- Pudra şekeri
- Toz tarçın

## Yapılışı

Muzları dilimleyin. Tereyağını tavada eritip kuru üzüm ve muz dilimlerini ekleyerek 30 saniye kadar kavurun ve ocaktan alın. Vanilya, yarım tarçın, pudra şekeri ve ceviz içini ekleyip soğumaya bırakın.

Milföy hamurlarını derin dondurucudan çıkartıp oda sıcaklığına gelinceye kadar yaklaşık 15 dakika bekletin. Hazırladığınız muz karışımını hamurların orta kısmına paylaştırın ve kenarlardan kapatarak dikdörtgen şekli verin. Kat yeri altta kalacak şekilde pişirme kağıdı serili tepsiye dizin.

Yumurta akı ile tarçını karıştırıp, fırça ile hamurların üzerine sürün. Bıçağın ucu ile hamurların üzerine küçük kesikler yapın ve 200 dereceye ayarlanmış fırında kızarıncaya kadar yaklaşık 20-25 dakika pişirin.

Fırından çıkardıktan sonra 5 dakika bekletip tarçınlı pudra şekeri serpiştirin ve servis yapın.

**Şimdiden afiyet olsun!**

Kaynak: gzt.com





### Konser

Dj Hakan Küfündür ile 90'lar & 2000'ler Türkçe Pop Parti / 4 Ocak 2023 / SoldOut Performance Hall  
 Göksel / 6 Ocak 2023 / SoldOut Performance Hall  
 Şanışer & Sokrat St. / 6 Ocak 2023 / Ooze Venue  
 Athena / 7 Ocak 2023 / Hangout PSM  
 Bendeniz / 7 Ocak 2023 / Ooze Venue  
 Levent Yüksel / 11 Ocak 2023 / SoldOut Performance Hall  
 Hey! Douglas / 13 Ocak 2023 / Hangout PSM  
 Mavi / 13 Ocak 2023 / İzmir Arena  
 Cem Adrian / 20 Ocak 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Rafet El Roman / 20 Ocak 2023 / SoldOut Performance Hall  
 Hayko Cepkin Konseri / 20 Ocak 2023 / Hangout PSM  
 Koray Avcı / 21 Ocak 2023 / Ooze Venue  
 Gökhan Türkmen / 27 Ocak 2023 / SoldOut Performance Hall  
 Emre Aydın / 27 Ocak 2023 / Ooze Venue  
 Hakan Altun / 28 Ocak 2023 / Ooze Venue  
 Fettah Can / 28 Ocak 2023 / SoldOut Performance Hall  
 Fatma Turgut / 28 Ocak 2023 / Hangout PSM

### Festival & Etkinlik

5. Karaburun Nergiz Festivali / 21-22 Ocak 2023 / İzmir Karaburun

### Tiyatro

Ağaçlar Ayakta Ölüyor / 5 Ocak 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Bit Yeniği / 6-7-13-14 Ocak 2023 / Sahne Tozu Tiyatrosu  
 Bir Delinin Hatıra Defteri / 6 Ocak 2023 / İzmir Sanat Kültürpark  
 Cem İşçiler – Stand Up / 6 Ocak 2023 / İzmir Performance Hall  
 Dönüşüm – Samsa / 7 Ocak 2023 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi  
 Kral Şakir Kapadokya Macerası / 8 Ocak 2023 / İzmir A.K.M Yunus Emre  
 Hayalet Satıcısı / 8 Ocak 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Aşık Veysel Müzikali / 9 Ocak 2023 / İzmir Devlet Tiyatrosu  
 Fareler ve İnsanlar / 13 Ocak 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Ruh Öküzüm / 14 Ocak 2023 / Nazım Hikmet Kültür Merkezi  
 Dişer Güner – Astro Sahne / 14 Ocak 2023 / İzmir A.K.M Yunus Emre  
 Karlar Ülkesi Yeni Serüven – Buzlar Diyarı Macerası / 15 Ocak 2023 / İzmir A.K.M Yunus Emre  
 Mickey Mouse Fantastik Maceralar / 15 Ocak 2023 / İzmir A.K.M Yunus Emre  
 Fırat Tanış ile Gelin Tanış Olalım / 19 Ocak 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Şeker Portakalı / 21 Ocak 2023 / Güzelbahçe Kültür Merkezi  
 Ben Türkan Saylan Oyunu / 21 Ocak 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu  
 Celile – Nazım Hikmet'in Annesi / 22-23 Ocak 2023 / İzmir Devlet Tiyatrosu  
 Seninle Evlenir Miyim? / 26 Ocak 2023 / Narlıdere AKM – Gürdal Tosun Sahnesi  
 Timsah Ateşi / 28 Ocak 2023 / Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu









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

