



Rumeli
Postası

RUMELİ POSTASI

SAYI: 31

ÜCRETSİZDİR

2023

İstanbul Rumeli Üniversitesi Aylık Haber Gazetesi

2024

Mutlu Yollar



Kadıköy
Uygulama ve Araştırma
Yerleşkesi

Mehmet Balcı
Yerleşkesi

Haliç
Uygulama ve Araştırma
Yerleşkesi



5.SF
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİMİ

11.SF
YIL SONU ETKİNLİĞİ
GERÇEKLEŞTİRİLDİ

12-13.SF
GINGERBREAD
HOUSE ÇALIŞTAYI
VE SERGİSİ

FULBRIGHT BURSUSU İLE AMERİKA'DA EĞİTİM PANELİ

İstanbul Rumeli Üniversitesi Haliç Uygulama ve Araştırma Yerleşkesi Cep Sineması'nda 01 Aralık 2023 Cuma günü saat 15.00'te Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Akademik Etkinlikleri kapsamında, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Dekan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Arman ATASOY'un moderatörlüğünde; "Fulbright Bursu ile Amerika'da Eğitim" konulu panel gerçekleştirilmiştir. Panelde Fulbright Mezunları Derneği Başkanı Aygün ÇATAK ve Fulbright Mezunları Derneği Yönetim Kurulu üyesi Dr. Hande GÜNDÜZ KOÇAN konuşmacı olarak katılmıştır.

Değişik alanlarda verilen burslar yoluyla gerçekleşen Fulbright Programı sayesinde kültürel, teknolojik ve bilimsel zenginlikler değişilerek paylaşılmakta ve dolayısıyla bunların artmasına olanak sağlanmaktadır. Fulbright deneyimi ile elde edilen akademik etki-



leşimi güçlendirerek devam ettirmek üzere programa katılan hemen her ülkede bursiyerler bir araya gelerek dernekler kurmuşlardır. Bu gönüllü organizasyonlar, kişisel etkileşimler yoluyla

sosyal ve bilimsel dayanışmayı pekiştirmekte, karşılıklı anlayış ve iş birliğinin güçlenmesine katkıda bulunmaktadır. Öğrencilerimize bu alanda gerekli bilgi ve deneyimler aktarılmıştır.



T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi, Ücretsiz Aylık Haber Gazetesi, Rumeli Postası.

Tarih: 2023 - Yıl: 3 - Sayı: 31

İmtiyaz Sahibi

T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi adına
Nazlı Hilal BALCI

Genel Yayın Yönetmeni

Aylin SUÇIKARAN

Yazı İşleri Müdürü

Ümit KILIÇ

Grafik Tasarım

Şura HAYIRLI

Web Koordinatörü

Emre Hasan ÇEPNİ



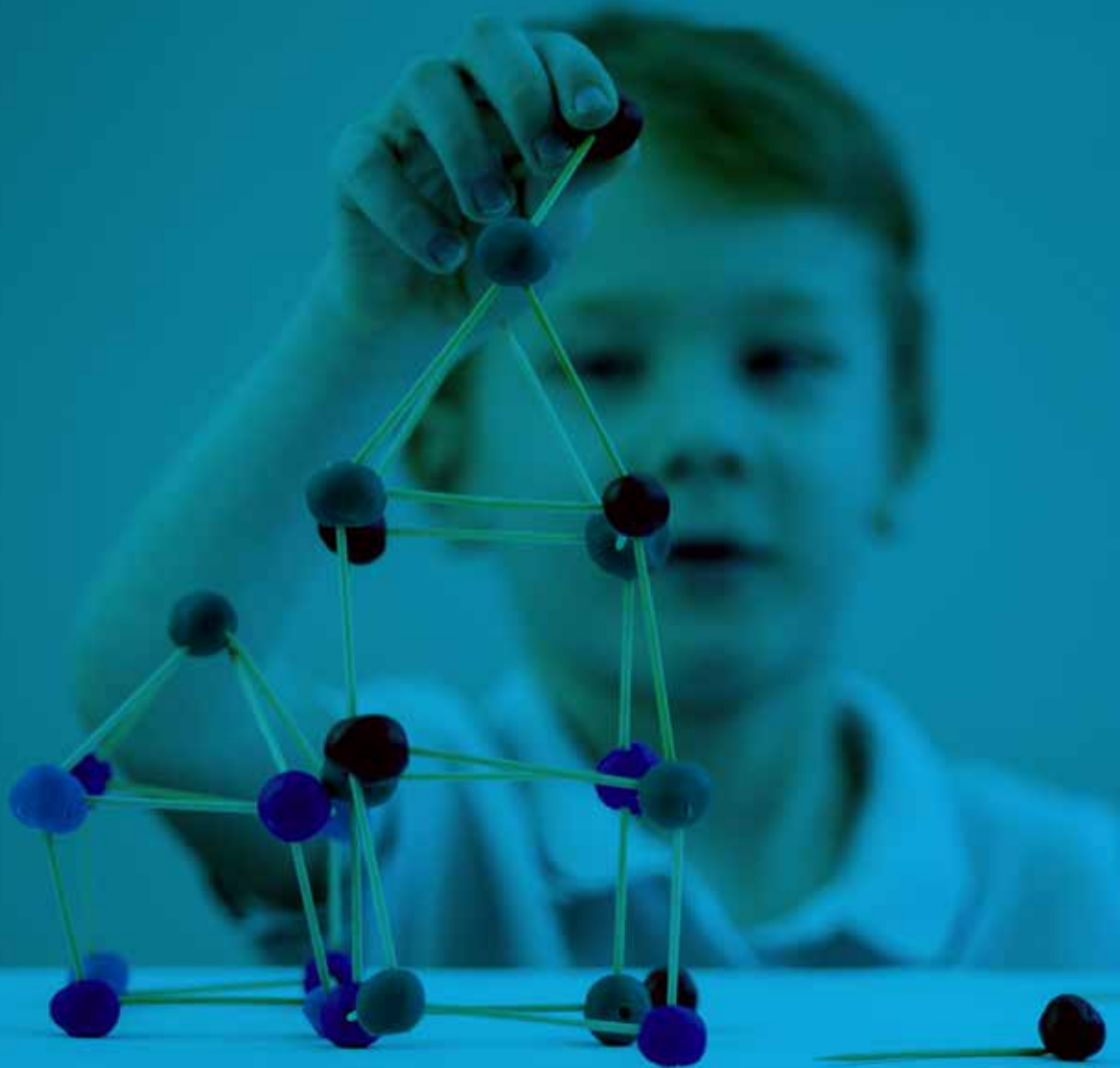
I. ÇOCUK GELİŞİMİNDE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIMLAR SEMPOZYUMU GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Istanbul Rumeli Üniversitesi'nde 19-20-21 Aralık 2023 tarihlerinde Zoom ve YouTube üzerinden canlı olarak "I. Çocuk Gelişiminde Multidisipliner Yaklaşımlar Sempozyumu" düzenlenmiştir. Çocukların fiziksel, sosyal, duygusal ve akademik olarak gelişimlerini desteklemek ve gelişimlerine yardımcı olmak amacıyla farklı uzmanlık alanlarından profesyoneller gözlemlerini ve bulguları paylaşmışlardır.

"I. Çocuk Gelişiminde Multidisipliner Yaklaşımlar Sempozyumu" 19 Aralık 2023 tarihinde 1. oturum saat 20:15'te başlamıştır. İstanbul Rumeli Üniversitesi Rektör Yrd. Prof. Dr. Ömer ÇETİN, Öğr. Gör. Elif TÜREL ve Öğr. Gör. Güler BÜYÜKYILMAZ'ın açılış konuşmaları ile başlayan sempozyumda konuşmacı; Öğr. Gör. Gamze ÖNEL AKTEPE'nin "Çocuk Kimdir?", Öğr. Gör. Güler BÜYÜKYILMAZ "Çocuklarda Motor Gelişimi" ve Od-yolog Eyüp Diyar DOĞAN "Çocuklarda Dil Gelişimi" başlıklı sunumlarını gerçekleştirdiler. 20 Aralık 2023 tarihinde 2. oturum saat 20:15'te başlamıştır. Uzm. Klnk. Psk. Ayşenur ACAR "Duygularım Neler Anlatır?", Öğr. Gör. Uzm. Klnk. Psk. İrem

YAVUZ "Nasıl Sevmek İstiyorum?" ve konuşmacı Uzm. Klnk. Psk. Anıl ÇABUK "Neden Böyle Davranıyorum?" sunumlarını gerçekleştirdiler. 21 Aralık 2023 tarihinde 3. oturum saat 20:15'te başlamıştır. Sempozyumda ilk olarak konuşmacı; Uzm. Fzt. Rıdvan GÖK'ün "Çocuk ve Egzersiz" sunumunun ardından Öğr. Gör. Yonca YAVUZ AKÇAY'ın "Çocuklarda İlk Yardım" ve konuşmacı Dyt. Özlem GÖKMEN ŞİMŞEK'in "Çocuklarda Beslenme" sunumları sempozyum tamamlanmıştır.

Sempozyumu izlemek için kare kodu okutabilirsiniz.



CUMHURİYET'İN 100. YILINDA HAVACILIK SEKTÖRÜNÜN GELECEĞİ VE KARIYER OLANAKLARI PANELİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Üniversitemiz Halic Yerleşkesi'nde Havacılık Yönetimi Bölümü tarafından havacılık sektöründen önemli misafirlerin ağırlandığı "Cumhuriyet'in 100. Yılında Havacılık Sektörünün Geleceği ve Kariyer Olanakları" başlıklı panel gerçekleştirildi.

Etkinliğe Genel Havacılık A.Ş. Yönetim Kurulu Başkan Vekili ve Archon Defense Yönetim Kurulu Başkanı Ömer SÜLYAK, Archon Defense Genel Koordinatörü Münevver GENÇGÖNÜL ve Danışman Ahmet Hakan ARSLAN panelist olarak katılım sağladı. Rektör Yardımcısı ve Havacılık Yönetimi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Ayşe YİĞİT ŞAKAR ile Uçuş Okulu Müdürü Öğr. Gör. Serap DAŞ günün anısına panelistlere plaket takdimi gerçekleştirildi.

Havacılık Yönetimi Bölümü öğrencilerinin dinleyici olarak katıldığı etkinlikte havacılık sektörünün güncel durumu, sektörün mevcut çalışanlarda ve adaylarda aradığı ve ileride arayacağı yetkinlikler, Türkiye'de ve dünyada sivil hava-

cılık sektörünün durumu ve gelecekte nasıl şekil alabileceği konuları ele alındı. Öğrenciler panelistlere soru sorma fırsatı bularak sektörle ilgili merak ettikleri konulara yanıt buldular.



BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ

Üniversitemiz Mehmet Balcı Yerleşkesi Akın Akkan Konferans Salonu'nda, Yeşilay Şube Personeli İmran MIZRAK ve YEDAM Sosyal Hizmet Uzmanı Kasım YAZICI'nın konuşmacı olarak katılım sağladığı "Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi" gerçekleştirildi.

Eğitim, İmran MIZRAK'ın Yeşilay'ın kuruluşu hakkında sözlü, videolu tanıtımı ve Yeşilay Silivri Şube Başkan Yardımcısı Latif UMUÇ Sayın Rektör Yrd. Prof. Dr. Ömer ÇETİN'e hediye takdimi ile başladı. Yeşilay'ın kuruluşu hakkında bilgilendirmelerin ardından Kasım YAZICI katılımcılara temel bağımlılık eğitimi verdi. Yazıcı, konuşmasında "Bağımlılık nedir?" sorusunun cevabını şu şekilde verdi: "Bağımlılık, kişinin fiziksel ve psikolojik olarak maddeye bağlanması, bırakmaya çabalamasına rağmen bırakamaması ve bunun sonucunda kişisel bakımını ve sosyal işlevselliğin bozulması şeklinde kendini gösteren bir beyin hastalığıdır. Maddenin cinsi ve saflık oranı bağımlılık sürecini ve şiddetini doğrudan etkilemektedir. Kişi bağımlılık potansiyeli yüksek olan maddelere hızlı bağımlılık geliştirir. Kişi alkol/maddeyi bıraktığı süre içinde "Bir kereden bir şey olmaz" düşüncesiyle tekrar kullandığı takdirde kontrolü kaybettiği döngünün içine yeniden girmiş olur. Bazı uyuşturucu maddeler tek kullanımda bile bağımlılık yapma riski taşır. İlk kullanımdan sonra kişi yoksunluk belirtileri ile karşı karşıya kalır. Ayrıca maddeyi deneyerek en başta duyduğu korkuyu da yendiği için ikinci kez maddeye yönelmesi daha kolay olur. Bir kere alkol/madde kullanmak pek çok kere kullanmanın habercisidir." dedi. Herkesin bağımlı olabileceğini belirtip "Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Biz istemesek de beynimiz maddeyi ister. Maddenin cinsi, saflık oranı, kullanma süresi ve kullanan kişinin kişilik

özelliklerine göre bağımlılığın gelişimi değişir. Bu nedenle bağımlılığın ne zaman gelişeceğini tahmin edemeyiz."

"Bağımlılığın seyri nasıldır?" sorusunun cevabını ise "Bağımlılık bir kısır döngüdür. Kişi önce maddeye merak duyar, ama aynı zamanda da maddenin etkilerinden korkar. Eğer korkuyu yenersen bir kereden bir şey olmaz diyerek başlanır daha sonra inkara geçer ve bir daha asla der, ben bağımlı olmam, istersem bırakırım evresinden sonra madde bağımlılığı gelişir ve bu meret bırakılmaz, bırakmak zorundayım, artık bırakacağım şeklinde ilerler." diyerek verdi. Yazıcı, katılımcılara bağımlılık türleri hakkında da bilgilendirmelerde bulunup, bağımlılığın tedavisi hakkında "Bağımlılık kronik hastalıklara benzer özellikler gösteren bir hastalıktır; ancak doğru tedavi yöntemleri ile güzel başarılar elde etmek mümkündür. Tedavi sürecinde gönüllülük esastır, kişinin tedavi için istekli ve motive olması beklenir.

Bağımlılık tedavisi genel olarak ayaktan ve yatarak yapılan tedavilerdir. Tıbbi tedavi sonrasında bireyin terapi ve rehabilitasyon programları içinde yer alması eski sosyal yaşamına geri dönmemesi ve

yaşamını ağırlıklı bir biçimde sürdürmesi tedavide başarı oranını artırmaktadır." şeklinde açıkladı. Çocukları madde, alkol ve sigaradan uzak tutabilmek için rol model olan anne ve babalara; "Anne-babalar aile içindeki kuralları belirleyen, uygulayan, ailenin alkol ve madde konusunda politikasını belirleyen kilit kişilerdir. Bu konuda bazı kural ve kısıtlamalar getirip bunları uygulamaları önemlidir. Çocukların karşılaştığı akran baskısı durumlarında, nasıl başa çıkabilecekleri konusunda rehberlik yapılmalıdır. Çocukların nerede vakit geçirdikleri bilinmeli ve aile etkinlikleri düzenlenmelidir." dedi. Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) ile de bilgilendirmelerde bulunan Yazıcı; "Alkol, tütün, madde, kumar ve internet ile ilgili sorunlar yaşayan bireylere ayakta ücretsiz psikososyal destek sağlıyor; danışanlarımızın yeniden hayata kazandırılmaları için yardımcı oluyoruz. 12 yaş ve üzeri bireylere, bağımlı bireylere, bağımlılık riski taşıyanlara ve ailelerine hizmet veriyoruz. Görüşmeler gizlilik çerçevesinde yürütülmektedir." dedi. Danışan yorumları ve onlardan örneklerle soru-cevap şeklinde interaktif bir eğitim verdi.



ÜNİVERSİTEMİZDE LİSE ÖĞRENCİLERİNE DENEME SINAVI GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Haziran ayında gerçekleştirilecek olan TYT ve AYT sınavları öncesinde Üniversitemiz Aday İlişkileri ve Tanıtım Müdürlüğü tarafından, aday öğrenciler için ücretsiz bir deneme sınavı yapıldı.

İstanbul Rumeli Üniversitesi Mehmet Balcı Yerleşkesi'nde 13 Aralık 2023 Çarşamba günü, TYT ve AYT sınavına katılacak öğrencilerimizde kaygı düzeyini düşürmek, sınav günü uygulamaları konusunda bilgilendirme yapmak ve öğrencilerin sınava en iyi şekilde hazırlanabilmeleri amacıyla düzenlenen sınav Selimpaşa İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirildi. Deneme sınavına katılarak yaklaşan sınavlar konusunda tecrübe kazandılar.

Deneme sınavı sonrasında katılım sağlayan öğrencilerle birlikte Mehmet Balcı Yerleşkesi gezisi yapıldı. Aday ilişkileri ve tanıtım müdürlüğü tarafından yerleşkemiz hakkında bilgilendirme ya-



pılırken İstanbul Rumeli Üniversitesi bölüm, program ve eğitim alanındaki olanaklardan da bahsedildi.

Deneme sınavına katılan tüm öğrencilere teşekkür eder, başarılar dileriz.



“Ocak’ta Sosyal ETKİNLİKLER”

1 03.01.2024
Gidiş Dönüş Moskova (Retro)
YER: Harbiye Muhsin Ertuğrul Sahnesi

2 04.01.2024 - 16:00-17:30
Mum Boyama Etkinliği
YER: Haliç Uygulama ve Araştırma Yerleşkesi

3 10.01.2024 - 17:30-19:30
Akustik Konser - Hasan ve Fatih Can
YER: Mehmet Balcı Yerleşkesi

4 11.01.2024 - 16:00-18:00
Pizza Etkinliği
YER: Haliç Uygulama ve Araştırma Yerleşkesi

5 18.01.2024 - 13:00
Atölye Çalışması
YER: İstanbul Modern Stüdyo Steam

6 19.01.2024 - 21:00
Ferhat Göçer & İskender Paydaş
YER: Zorlu PSM

7 24.01.2024 - 20:30
İfigenya Tiyatro
YER: Harbiye Muhsin Ertuğrul Sahnesi

Kış Geldi Hastalıkları Çoğaldı!

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Güler YENİPİNAR
zguler.yenipinar@rumeli.edu.tr



Son dönemde özellikle soğuk algınlığı ve grip hastalıklarında artış gözüküyor. Enfeksiyonlardan korunmada bağışıklık sistemini güçlü tutmak çok önemlidir. Beslenmenin bağışıklık sistemini güçlendirip hastalıklara karşı koruyucu bir kalkan olduğunu ise bilmeyen yoktur. İstanbul Rumeli Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Güler Yenipinar hızlıca iyileşmek için altın değerinde önerilerde bulundu.

KAHVALTİYİ İHMAL ETMEYİN

Bağışıklığı güçlendirmek için öncelikle kahvaltı ihmal edilmemelidir. Kaliteli beslenmede besinler kadar öğünlerde önemlidir. Öğünler atlanmamalıdır. Güne mutlaka kahvaltıyla başlanmalı, atlandığında veya gereken özen gösterilmediğinde aç kalınan süre içinde bağışıklık düşer.

TÜM BESİN GRUPLARINA BESLENMENİZDE YER VERİN

Çeşitlilik her zamanki gibi önemlidir. Et grubu, süt ve ürünleri grubu, meyve ve sebze grubu ile ekmek grubunda yer alan besinler her gün beslenme listenizde olmalıdır. Böylece bağışıklık sisteminizin güçlü kalması için tüm vitamin ve mineralleri almış olursunuz.

PROTEİN TÜKETİN

Protein vücudumuz için elzem olan ve birçok savunma mekanizmasında yer alan bileşiğin ana malzemesi olan besin ögesidir. Proteinden fakir beslenmek bağışıklığı zayıflatabilir. Her gün yumurta, et, balık, peynir, süt, yoğurt, kurubaklagiller gibi protein kalitesi yüksek besinler tüketmeye gayret edilmelidir.

C VİTAMİNİ İÇEREN BESİNLERİ SOFRANIZDAN EKSIK ETMEYİN

C vitamini bağışıklık sisteminin düştüğü durumlarda en çok ihtiyaç duyulan vitaminlerdendir. Grip ve soğuk algınlığının tedavisinde limon ilk akla gelen besinler arasında yer alır. Ayrıca portakal, mandalina, kivi, kırmızı karpas biber gibi C vitamininden zengin olan bu besinleri sonbahar ve kış aylarında sofranızdan eksik etmeyiniz. Bunun için en az 2 orta büyüklükte meyve yemelisiniz. C vitamininden tam olarak faydalanabilmek için meyveleri kesip bekletmeden yemek, özellikle taze sıkılmış meyve suyunu tercih etmek önemlidir.

BU SEBZELERİ BOL BOL TÜKETİN

İçeriklerindeki sülfürlü bileşikler sayesinde soğangiller başlı başına birer antioksidanlardır. Bu bileşikler toksin ve oksidan maddeler ile savaşır. Bu grubun içinde en önemli besinler özellikle sarımsak ve pırasa girer. Yapılarında bulunan allisin isimli madde serbest radikallere karşı korur, doğal bir antibiyotiktir yani hem antiviral hem de antibakteriyel etki gösterir. Bu sebzeleri bol tüketmek önemlidir.

BİTKİSEL ÇAYLARDAN YARARLANIN

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için şifalı çaylardan yararlanılabilir. Düzenli sıvı tüketimi metabolizmanın düzgün çalışması ve toksik maddelerin atılması açısından oldukça önemlidir. Sıvı tüketimini arttırmak için siyah çay ve kahve gibi vücutta diüretik etkisi olan içecekler yerine bitki çayları tercih edilmelidir. Özellikle ıhlamur, rezene, adaçayı, nane, zencefil, kuşburnu gibi gribe karşı destekleyici olan bitki çaylarını kış boyunca bardaklarınızdan eksik etmemelisiniz. Çaylar şekersiz olarak tüketilirse daha iyi olur. Eğer şekersiz içemiyorsanız içerisine bir tatlı kaşığı bal ilave edebilirsiniz. Demlerken içerisine tarçın da ekleyebilirsiniz.

YÜKSEK ANTIOKSIDAN İÇEREN ZENCEFİLİ MUTLAKA TÜKETİN

Zencefil hem tüm vitamin ve mineralleri yapısında barındırması hem de başka antioksidan özellikler taşıyan bir besin olması nedeniyle bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkıda bulunur. Taze veya kuru olarak tüketilebilir. Yapılan çalışmalarda taze zencefilin kuru olanına göre enfeksiyonları önlemede daha başarılı olduğu görülmektedir. Zencefilin yapısında bulunan antioksidan maddeler de hem bağışıklığı yüksek tutar hem de vücuda giren virüslerin yaşamasını zorlaştırır. Bu nedenle birçok bitki çayı içerisine eklenerek tüketilebilir.

GÜNDE 2 BARDAK PANCAR SUYU İÇİN

Pancar suyu, içeriğinde bulunan nitrat ile kan akışının düzenlenmesine ve hücrelerin oksijen almasına destek olur. Özellikle grip ya da soğuk algınlığı yaşayanların sıklıkla şikâyet ettiği kas kasılmalarını önlemede yardımcı olur. Hastalık evresinde günde 2 bardak pancar suyu içilmesi daha enerjik hissetmenizi sağlar.

BAHARATLARI HARMANLAYARAK KULLANIN

Baharatların içeriğinde bulunan antioksidanlar da bağışıklık sistemini destekler. Hatta bazı baharatlar, boğazda oluşan enfeksiyonun iyileşme sürecini hızlandırır. Fesleğen, karabiber, kekik, nane, zencefil, kimyon, pul biber gibi baharatlar karıştırılarak salatalarda veya yoğurt içine karıştırılarak kullanılabilir.

GÜNDE 1 AVUÇ FINDIK, CEVİZ VEYA BADEM YİYİN

Özellikle fındık, ceviz ve badem gibi yağlı tohumlar içerdikleri E vitamini, çinko, magnezyum, omega 3 gibi yağ asitleri, vitamin ve mineral içeriklerinden dolayı bağışıklık sistemini güçlendirerek gribe karşı koruyuculuk görevi görür. Günde bir avuç tüketebilirsiniz. Çiğ olarak tüketmekte yarar vardır.

VEJETARYEN VE VEGAN MUTFAK ATÖLYESİ ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Istanbul Rumeli Üniversitesi Mehmet Balcı Yerleşkesi'nde Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü tarafından 18 Aralık 2023 tarihinde düzenlenen Paşa DAĞIDIR'ın konuşmacı olarak katıldığı "Vejetaryen ve Vegan Mutfak Atölyesi" etkinliği gerçekleştirilmiştir.

Vejetaryen ve vegan mutfak günümüz bitkisel bazlı beslenen insanların en büyük alternatif yenilikçi bir mutfağıdır. Anadolu mutfağında yer alan keşkek ve kebab yemeğinin vegan versiyonunu yaparak aslında bir Anadolu mutfağındaki ürünlerin veganlara bir alternatif olması sağlanmıştır. Aynı zamanda Ege mutfağında yer alan endemik bitkiler gün yüzüne çıkartılarak bir vegan urla enginarı vegan salatası yapılmıştır. Bu keyifli etkinlikte öğrencilerimiz farklı beslenme modellerinde nasıl alternatifler üretmeleri gerektiği hakkında bilgi sahibi olmuşlardır.



FOTOĞRAFÇILIK VE YEŞİLÇAM SERGİ EVİ GEZİSİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Istanbul Rumeli Üniversitesi 26 Aralık 2023 tarihinde Meslek Yüksekokulu Grafik Tasarım ve İç Mekan Tasarımı Bölümlerinin ortak düzenlediği "Fotoğrafçılık ve Yeşilçam Sergi Evi" gezisi gerçekleştirilmiştir.

Öğrencilerimiz, değerli fotoğraf makinelerinin yanında Yeşilçam'ın orijinal afişlerini, lobi kartlarını, yönetmen kitaplarını, dergi ve gazetelerin orijinal yayınlarını, Türk sinemasına emek vermiş sanatçılarımızın fotoğraflar ve hikayelerinden oluşan bine yakın eserini bu noktada incelediler. Gerçekleştirilen gezide öğrencilerimiz Yeşilçam'ın nostaljisi içinde hem keyifli bir etkinlik geçirip hem de kendi alanları ile ilgili konularda gerçekleştirilen eserleri görme fırsatı buldular.



DÜNYA AIDS GÜNÜ KAPSAMINDA HIV EĞİTİMİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Istanbul Rumeli Üniversitesi'nde HIV'in yayılması ve AIDS hastalığının artmasına karşı bilincin yükseltilmesi amacı ile "Dünya AIDS Günü HIV Eğitimi" düzenlenmiştir.

Silivri İlçe Sağlık Müdürlüğü tarafından katılım sağlayan konuşmacımız Dr. Melih KELEŞ AIDS ve HIV ile ilgili bilinmesi gerekenleri öğrencilerimize anlattı. Konuşmasına AIDS ve HIV nedir? sorusunu anlatarak başlayan KELEŞ "AIDS, edinilmiş bağışıklık yetersizliği sendromu anlamına gelen ve HIV virüsünün kişinin bağışıklık sistemine saldırması sonucu ortaya çıkan HIV'in en ileri aşamasıdır. HIV, vücudun enfeksiyonlarla savaşmasına yardımcı olan birçok beyaz kan hücresini yok ederek bağışıklık sistemine zarar verir." şeklinde tanımladı. Belirtile-

ri hakkında da bilgi veren Dr. Melih KELEŞ; "HIV bulaşması sonrasında yıllarca hiçbir belirti görülmeyebilir. Virüsün vücuda giriş şekli hastalığın ilerlemesinin hızında değişkenliğe neden olabilir. Aralıklı olan ishaller, halsizlik, sık hasta olma da belirtileri arasındadır. Hastalığın ilerlemesi sonucunda hızlı ve istem dışı kilo kaybetme, uzun süren ve tekrarlayan ateş, gece terlemesi, ağız içinde beyaz

nokta veya plakların oluşması, zatürre görülmesi ve uzun sürmesi, vücudun değişik yerlerinde kırmızı, pembe veya mor lekeler çıkması, unutkanlık gibi belirtiler ortaya çıkabilir." dedi.

Eğitim, klinik bulgular ve tedavi yöntemleri hakkında da bilgiler verilerek tamamlandı.



GELENEKTEN GELECEĞE SAĞLIKLI MENÜLER ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Istanbul Rumeli Üniversitesi Kadıköy Uygulama ve Araştırma Yerleşkesi Beslenme İlkeleri Laboratuvarı'nda Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından 22 Aralık 2023 tarihinde "Geleneksel Yılbaşı Etkinliği / Gelenekten Geleceğe Sağlıklı Menüler" etkinliği gerçekleştirildi.

Üniversitemizde Beslenme ve Diyetetik Bölümü her yıl olduğu gibi "Geleneksel Yılbaşı Etkinliğinde" gelenek ile geleceği bir araya getirdi. Annelerin geleneksel

alışkanlıkları ile öğrencilerimizin bilimsel yaklaşımları mutfakta harikalar yarattı.

Emeği geçen tüm katılımcılarımıza teşekkür ederiz.



YIL SONU ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Istanbul Rumeli Üniversitesi Mehmet Balcı Yerleşkesi, Haliç Uygulama ve Araştırma Yerleşkesi ve Kadıköy Uygulama ve Araştırma Yerleşkesi'nde 29 Aralık 2023 tarihinde "Yıl Sonu Etkinliği" gerçekleştirilmiştir.

Mehmet Balcı Yerleşkesinde; 15:00-16:00 Program açılışı ve ikram servisi ile başlayan etkinliğimiz 16:00-16:30 müzik sunumu, 16:30-17:00 karaoke etkinliği 17:00-17:30 karaokeye katılanlar arasında düzenlenen çekilişin ardından hediyelerin dağıtımı ile keyifli ve eğlenceli anlar yaşanmıştır.

Haliç Uygulama ve Araştırma Yerleşkesi'nde; 15:00-15:05 hoşgeldiniz konuşması ile başlayan etkinliğimiz, 15:05-15:30 canlı müzik sunumu 1. bölüm, 15:30-15:40 tango gösterimi, 15:30-15:45 karaokeye katılacak olan isimlerin belirlenmesi, 15:45-15:50 Öğrenci Destek Birimi & Gastronomi Mutfak Sanatları iş birliğiyle hazırlanan "Yenilebilir Yılbaşı Ağacı" takdimi, 15:50-16:30 karaoke partisi, 15:50-16:30 karaokeye katılanlar arasında düzenlenen çekiliş ve hediyelerin dağıtımı, 17:15-17:50 canlı müzik sunumu 2. bölüm ve 18:00 iyi dileklerin



sunumu, duyuru panosuna "2024'e En Güzel Dileklerle Merhaba" konulu dilek yazımı ile son bulmuştur.

Kadıköy Uygulama ve Araştırma Yerleşkesi'nde: 13:00-14:00 program açılışı ve ikram servisi ile başlayan etkinliğimiz 14:00-14:30 müzik sunumu, 14:30-15:00 karaoke etkinliği, 15:00-15:30 karaokeye

katılanlar arasında düzenlenen çekiliş ve hediyelerin dağıtımı ile son bulmuştur.

Yerleşkelerimizde yeni yıl heyecanı içinde, 2023'e veda edip 2024'e merhaba dediğimiz bu etkinlikte yılın yorgunluğu yerini eğlenceli ve keyifli anlara bıraktı. Yeni yılın sizlere sağlık, başarı ve mutluluk getirmesi dileklerimizle mutlu yıllar.



GINGERBREAD HOUSE ÇALIŞTAYI VE SERGİSİ

Üniversitemiz Mehmet Balcı Yerleşkesi'nde 20-21 Aralık tarihlerinde "Gingerbread House Çalıştayı ve Sergisi" düzenlendi. Etkinlik üniversitemiz öğrencilerinin, farklı bölümlerden bir araya gelmesi ile birlikte iş birliği ve takım çalışması yaparak deneyim ve beceri edinmeleri, etkin iletişim teknikleri kazanmaları, yönetim ve organizasyona hakim olup yaratıcılıklarını sergilemeleri amacı ile düzenlenmiştir.

Çalıştay, Meslek Yüksekokulumuz, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri bölümünden Öğr. Gör. Sevcan ÖZKAN, Tasarım bölümünden Öğr. Gör. Dila EVLİAYOĞLU YİĞİT ve Öğr. Gör. Yiğit Er YİĞİT'in danışmanlığında altı farklı çalışma grubu oluşturularak başladı. Farklı bölümlerden öğrencilerin bir araya geldiği ekipler



hayal gücü ve beyin fırtınasıyla oluşturdukları özgün mimari yapı yorumlamalarını mutfak sanatıyla harmanlayarak eşsiz tasarımlar oluşturdu. Tasarımlar, etkinliğin ikinci gününde üniversitemizin Mehmet Balcı Yerleşkesi Fuaye Ala-

nında sergiye sunuldu. Muhteşem kurabiye kokuları ve harika görüntüsüyle büyük beğeni toplayan tasarımların yer aldığı "Gingerbread House Sergisi" 31 Aralık 2023 tarihine kadar ziyarete açık kalmıştır.



Bu keyifli etkinliğe katılım sağlayan Pastacılık ve Ekmekçilik Programı öğrencilerimizden; Aleyna İLKİN, Fevziye MURAT, Elif AYDIN, Sinan YAĞIZ, Sudenur ALKAŞI, Nuray AY, Ayşenur BAYRAM, Aşçılık Programı öğrencilerimizden; Yasin AKSOY, Emirhan ÖZDEMİR, Ay-

fer GÜL, Işıl BÜLBÜL, İlayda HAZNEDAR, Aynur TURAN, Büşra KOCATEPE, Berat İPEKLİ, Muhammed Mustafa KARDAŞ, Grafik Tasarım Programı öğrencilerimizden; Deniz KOCATÜR, Aslı ÇİNOĞLU, Dilara GEMİCİ, Sema KAYA, Nazlıcan ŞAHİN, Tuğçe BÜYÜK, İç Mekan Tasarımı öğren-

çerimizden; Feyza TOPAL, Ayşe Rabia TUNCER, Ayşegül SÖNMEZ, Asya ELGİN, Zeliha Ecem GÜRBÜZ'e ve danışmanlık veren tüm akademisyenlerimize etkinlikte göstermiş oldukları özverili çalışmalarından dolayı teşekkür ederiz.



Öğrencimiz **Hasan ERTEM** Altın Madalya Kazandı

Üniversitemiz Meslek Yüksekokulu Yönetim ve Organizasyon Bölümü Spor Yönetimi Programı 2. sınıf öğrencimiz Beşiktaş Sporcusu Hasan ERTEM katıldığı yarışmada Türkiye Şampiyonu olmuştur. TRT Spor Yıldızı kanalında canlı yayınlanan organizasyonda 71 kg'da ringe çıkan Hasan ERTEM, final maçında rakibini 3-2 mağlup ederek Büyük Erkekler Türkiye Ferdi Boks Şampiyonası'nda Altın Madalya kazanmıştır. Öğrencimizle gurur duyuyor, başarılarının devamını diliyoruz.



İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü 4. Sınıf öğrencimiz **Umut Ünlü** başarılarına başarı katmaya devam ediyor.

26-28 Mayıs 2023 tarihinde 2024 Paris Paralimpik Oyunlarına doğrudan kota puan veren "Fransa Paralimpik Yüzme Dünya Serisi" Fransa'nın Limoges kentinde düzenlendi. Müسابakalarda Türkiye'yi S3 kategorisinde öğrencimiz Umut Ünlü temsil etti. 3 Dünya ve 2 Olimpiyat barajı geçerek Dünya Şampiyonasına katılma hakkı kazandı.

10-12 Kasım 2023 tarihinde Mısır'da yapılan "Dünya Paralimpik Yüzme Serisi"nde 150m karışık kategorisinde altın, 50m sırtüstünde gümüş ve 200m serbestte bronz madalya kazanmıştır. Ayrıca paralimpik oyunlar kotasını geçerek olimpiyatlara katılmaya hak kazanmıştır.



Türkiye Özel Sporcular Federasyonu tarafından düzenlenen Yüzme Türkiye Şampiyonası, Antalya'nın Muratpaşa ilçesinde bulunan Süleyman Erol Olimpik Yüzme Havuzu'nda gerçekleşti. Yaklaşık 3 aydır çalışmalarını Antalyaspor yüzme takımı bünyesinde sürdüren milli yüzücümüz ve öğrencimiz Yiğit Kerem Karakuş şampiyonayı 1 altın, 1 gümüş, 2 bronz madalya ile tamamlayarak organizasyona damgasını vurdu. Öğrencimiz bu başarısı ile hepimizin gururu olmuştur. Başarılarının devamını dileriz.



RUMELİ MUTFAĞINDAN

Öğr. Gör. Mustafa Oğuzhan ERCAN
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü

2024 YILI İTİBARIYLA "ATIKSIZ MUTFAK" SEFERBERLİĞİ BAŞLATALIM!

Gıda israfı, dünya genelinde acil önlem alınması gereken konular arasına girmiştir. BM Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), dünyada her yıl üretilen toplam gıda miktarının 1/3'ünün (1.3 milyar ton) israf edildiğini ve ekonomik değerinin 990 milyar dolara karşılık geldiğini bildirmektedir. Dünya genelinde gıda israfının %30'unu tahıllar (dünya yıllık tahıl üretiminin yarısı), %40-50'sini köklü bitkiler, meyveler ve sebzeler, %20'sini yağlı tohumlar, et ve süt ürünleri ile balık çeşitleri oluşturmaktadır. Avrupa ve Kuzey Amerika'da kişi başı yıllık gıda atık miktarı 95-115 kg arasında değişirken, Afrika, Güney ve Güney doğu Asya ülkelerinde 6-11 kg olarak tahmin edilmektedir. Gelişmekte olan ülkelerde gıda israfının %40'ı hasat öncesi, hasat ve işleme esnasında gerçekleşirken, gelişmiş ülkelerde ise perakende satış zincirleri ve tüketim sırasında oluşmaktadır.



Türkiye İsraf Raporuna göre, Türkiye'de her yıl 26 milyon ton gıda israf olmaktadır. Bu miktar milli gelirin %15'ine denk gelmekte ve maddi karşılığı 555 milyar TL'ni bulmaktadır. İsraf edilen gıda yalnızca gıda maddelerinin çöpe gitmesi demek değildir. Aynı zamanda doğal kaynakların da kaybı anlamına gelmektedir. Teorik olarak israf edilen gıdaların %60'ının geri kazanılabileceği ya da tekrar değerlendirilebileceği düşünüldüğünde, durumun ciddiyeti daha iyi anlaşılacaktır. Gıda israfı doğal kaynakları, ekonomiyi, tarımı, toprak verimliliğini, çevre ve doğal dengeyi, sağlığı, küresel ısınma ve iklimi, uluslararası ilişkileri ve politikaları, gelişme çabalarını, sosyal eşitlik ve gelir dağılımını ve diğer pek çok alanı ciddi şekilde etkileyen karmaşık bir konudur.

Genel olarak mutfaklarda atık miktarını azaltmak için bazı önlemlerin alınması gerekmektedir. Mutfaklarınızda sıfır atık hedefi belirleyin ve bu hedef doğrultusunda alışkanlıklarınızı düzenleyin. Market alışverişinizi yaparken, mümkünse daha az ambalajlı ürünleri tercih edin. Kâğıt, cam veya metal ambalajlar plastikten

daha çevre dostu olabilir. Paketli atıştırmalıklar yerine kendi atıştırmalıklarınızı hazırlayarak hem sağlıklı beslenmiş olursunuz hem de ambalaj atığını azaltırsınız. Ev yapımı temizlik malzemeleri kullanarak, ticari temizlik ürünleri ambalajlarının ve kimyasal içeriklerin çevreye zarar vermesini önleyebilirsiniz. Meyve ve Sebzelerinizi Daha Bilinçli Satın Alma: Daha az ambalajlı ve yerel olarak üretilmiş meyve ve sebzeleri tercih edin. Ayrıca, sebze ve meyve artıklarını değerlendirmek için kompost kullanımını düşünün. Çöpünüzü doğru şekilde ayırmaya özen gösterin ve geri dönüşüm kutularını etkili bir şekilde kullanın. Ambalajları geri dönüştürülebilir malzemelerine göre ayırarak çevreye katkıda bulunabilirsiniz. İhtiyacınız olan miktarlarda bir alışveriş listesi hazırlayarak ve tüketim tarihlerine dikkat ederek gıda israfını önleyebilirsiniz. Organik atıklarınızı kompost yaparak toprağa geri dönüştürün. Bu, hem çöp miktarını azaltmanıza yardımcı olur hem de toprakların verimini artırır. Su tasarrufu yaparak hem maliyet açısından su faturasında tasarruf sağlayabilir hem de suyun israfını önleyebilirsiniz.



T.C. İSTANBUL
**RUMELİ
ÜNİVERSİTESİ**

Güçlü, İlkeli, Yenilikçi

BAŞARI

YOLUNDA

#rumelifarkı



**BÖLÜMLERİMİZLE İLGİLİ DETAYLI BİLGİ İÇİN
LÜTFEN İLGİLİ ALANDAKİ KARE KODU OKUTUNUZ**



**MESLEK
YÜKSEKOKULU**



**İKTİSADİ, İDARİ VE
SOSYAL BİLİMLER FAKÜLTESİ**



**SAĞLIK BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ**



**SPOR BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ**



**SAĞLIK HİZMETLERİ
MESLEK YÜKSEKOKULU**



**MÜHENDİSLİK VE DOĞA
BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**



**SANAT, TASARIM VE
MİMARLIK FAKÜLTESİ**



**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM
ENSTİTÜSÜ**



rumeliunv



444 29 17



www.rumeli.edu.tr