

RESTORANA GİREN SEBZENİN YARISI ÇÖPE GİDİYOR

Gıda atıklarının belirlenmesi üzerine yapılan araştırmada, restoranlarda sebzelerin yüzde 68'inin atık oluşturduğu ortaya çıktı. Sebzeyi, yüzde 13.7 ile et ve ekmek, yüzde 10.3 ile garnitür takip etti.

İnsan tüketimi için üretilen gıdaların atığa dönüşmesi, sadece gıdaların değil aynı zamanda üretim ve tüketim döngüsü sürecinde harcanan zaman, enerji, emek, para ve doğal kaynakların israfına da yol açıyor. İstanbul'da restoranlarda oluşan gıda atıklarının belirlenmesi için birinci ve ikinci sınıf restoranlarda araştırma yapıldı. Araştırmada, en çok atık oluşturan besin grubu da incelendi. Sonuçlar, yüzde 68 oranında sebzelerin mutfakta atık oluşturduğunu ortaya koyarken, bunu etler ve ekmek grubu, dondurulmuş gıdalar, kahvaltılık ürünler, mezeler takip etti. Araştırmayı yapan İstanbul Gelişim Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'nden Arş. Gör. Emel Çirişoğlu, "Sebzelerin en çok atık olduğunu düşündüğümüzde Türkiye'de her yıl 49 milyon ton sebze ve meyve üretiliyor. Bu üretime bakıldığında ise meyve ve sebzelerin yalnızca yüzde 52'si sadece tüketicilere ulaşabiliyor. Kalan kısım ise gıda tedarik zincirinde kötü koşullara maruz kalması sebebiyle yaklaşık yüzde 25 ila yüzde 40 arasında bir israfa uğradığı tahmin ediliyor" diye konuştu.

ÜRETİLEN GIDALARIN 3'TE 1'İ İSRAF OLUYOR

Gıda atıklarının küresel bir problem olarak her geçen gün artmaya devam ettiğini dikkat çeken Çirişoğlu, "Dünyada üretilen gıdaların 3'te 1'i daha tüketiciye ulaşmadan israf oluyor. Kişi başı gıda atığının 100 kilogramlara kadar ulaşması anlamına geliyor" dedi.

Dünyada yüzde 14'lük bir oranı hizmet sektörünün oluşturduğunu söyleyen Çirişoğlu, araştırma ile ilgili detaylar hakkında, "Araştırmada, gıda atıklarının en çok olduğu bölümler satın alma ve depolama, mutfak ve servis aşaması olmak üzere 3 birimde ele aldık. En çok mutfak ve servis bölümünde atıkların oluştuğunu ortaya koymuş olduk" ifadelerini kullandı.

SERVİSTE YÜZDE 79 ORANINDA ATIK OLUŞUYOR

Çirişoğlu, "Servis bölümünde yüzde 79 oranında atıkların oluştuğunu gördük. Mutfakta, hazırlık aşamasında ve pişirme aşamalarında ise yaklaşık yüzde 38'lik bir oranda gıda atıkları oluşuyor" diye konuştu.

YIKAMA, DOĞRAMA, AYIKLAMA İŞLEMLERİNE DİKKAT!

Mutfakta en çok atık oluşturan ürünün sebzeler olduğunu hatırlatan Çirişoğlu, yıkama, doğrama, ayıklama gibi işlemlere dikkat edilmesi gerektiğine dikkat çekerek, "Burada birçok kayba neden oluyor. Yapılan araştırmalara göre bu işlemlerin makineler ile yapıldığında yüzde 10'luk bir atık oranı oluşurken, el ile yapıldığında yüzde 45'lere

kadar atık oranı çıkıyor. Bu bağlamda teknolojik aletlerin mutfakta kullanılmasına önem verilmesi gerekiyor” dedi.

İŞLETMELERE ‘ATIK EĞİTİMİ’ ÖNERİSİ

Çirişoğlu, işletmelerin atık eğitimi almaları gerektiğine dikkat çekti.

Atık önlemek için en başta kaynak azaltma ve önleme yöntemine gidilmesi gerektiğini dile getiren Çirişoğlu, “Bu aşamalar gerçekleşmediği takdirde atıkların değerlendirilmesi için hayvan barınaklarına yönlendirilmesi, komposto üretimine yönlendirilmesi veya gıda bankalarına yönlendirilmesi söz konusu. Kamu kurum ve kuruluşlarının aradaki koordinasyonu sağlamak için çalışmalar yapmaları gerekiyor. Bu koordinasyon sağlandığında hem atıklar kaynağında azaltılmış hem de azaltılamıyorsa bile en azından son kullanma tarihi yaklaşmış ürünler veya hiç el değmemiş ürünlerin gıda bankalarına yönlendirilmesi veya müşterilerin tabaklarında kalan atıkların hayvan barınaklarına iletilmesi ya da doğal gübre elde edebilmek için komposto üretimine yönlendirilmesi söz konusu olabilir. Böylece mutfaktan çıkan her atığın çöpe gitmeden tekrar mutfaka kazandırılmasıyla sürdürülebilir bir üretim anlayışı benimsenmiş olacaktır” diye konuştu.

Çirişoğlu, müşterilerin de işletmeler tarafından bilgilendirilmesi gerektiğini sözlerine ekledi.

“ARTA KALAN YİYECEKLERİ İSRAF ETMİYORUZ”

Restoran işletmecisi Cumali Altındağ en çok atığın çorba ve sulu yemeklerde olduğuna dikkat çekerek, “Müşteri potansiyeline göre daha çok

atığımız çıkıyor ve buna göre değerlendirmemizi yapıyoruz. İhtiyaç sahipleri olduğunda onlara vererek değerlendiriyoruz. Aldığımız ürünlerde de belli bir kapasitenin dışına çıkmamaya özen gösteriyoruz. Sebze için günlük ve taze ürün kullanmaya dikkat ediyoruz” ifadelerini kullandı.

Arta kalan yiyecekleri israf etmemeye özen gösterdiklerine dikkat çeken bir başka işletmeci Yunus Özefe ise, “İşler çok fazla yoğun olduğunda hiçbir ürün atık olmuyor. Hafta sonu kaldığında da sokak hayvanlarına veriyoruz. Bazen ihtiyaç sahipleri geliyor. Domates, turşu, soğan bolca kullanıyoruz ama onlar arta kalmıyor. Günlük ve taze aldığımızdan dolayı kendimize göre alıyoruz. İhtiyacımız olduğu kadar aldığımız için israf etmiyoruz” dedi.

“YKS ÖNCESİNDE STRES YÖNETİMİ ÖNEMLİ OLACAKTIR”

YKS’ye sayılı günler kala, strese bağlı anksiyetenin sınava girecek olan tüm adayların ortak bir şekilde hissettiği duygu olarak ön plana çıktığını belirten Fizyoterapist Gülşah

Konakoğlu, “Üniversite sınavına hazırlık sürecinde stres yönetimi çok önemlidir. Stres yönetiminde, nefes kontrolü ve relaksasyon egzersizlerinin yanı sıra uyku hijyeninin de önemsenmesi son derece önemlidir” diye konuştu.

“YKS ÖNCESİNDE STRES YÖNETİMİ ÖNEMLİ OLACAKTIR”

“Strese sebep olan etken ne olursa olsun, vücut strese hep aynı şekilde reaksiyon verir” diyen Konakoğlu, “Stres karşısında beyin, vücudu aktif olmaya hazırlar. Dolayısıyla kalp atım hızı, kan basıncı ve solunum hızının artması, sindirim yavaşlaması gibi durumlar ortaya çıkar. Bunların hepsi hayatta kalmak ve tehlike olarak görülen durumla baş edebilmek için normal ve gerekli reaksiyonlardır. Eğer bunlar uzar ve aşırı olmaya başlarsa sorunlarda başlar ve vücudun dengesi bozulur. Bu durum daha da uzarsa strese bağlı hastalıklar oluşur” ifadelerini kullandı.

“YÖNETİLEMİYEN STRES YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNDE OLUMSUZ ROL OYNAR”

Başarılı olabilmek için bir miktar yorulmanın ve aktivite artışının gerekli ve yararlı olduğuna değinen İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Öğr. Gör. Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, “Ancak bunun fazla olması performansı olumsuz etkiler ve yıpranma, sonuçta hastalık kaçınılmaz hale gelir. Yönetilmeyen stres, kişinin bağışıklık sistemi fonksiyonlarını zayıflatabilir, kronik ağrı, akciğer kanseri ve kardiyovasküler hastalıklara karşı savunmasızlığını artırabilir, yaşam kalitesi üzerinde olumsuz rol oynar” dedi.

“ZAYIF UYKU, ARTAN YORGUNLUK VE SİNİRLİLİK HALİNE NEDEN OLUR”

Üniversite sınavına hazırlık sürecinde stres yönetiminin önemine vurgu yapan Konakoğlu şu ifadeleri kullandı:

“Stres yönetiminde, nefes kontrolü ve relaksasyon egzersizlerinin yanı sıra uyku hijyeninin de önemsenmesi son derece önemlidir. Zayıf uyku, artan yorgunluk ve sinirlilik haline neden olur. Uyku bozukluklarında çözümler probleme yönelik üretilir. Bu çözümler destekleyici minder ve yastıkların kullanılması, yatma zamanının düzenlenmesi, hafif müzik, ılık banyo/duş, relaksasyon egzersizleri, yatma zamanının en az 2-3 saat öncesinden çay/kahve gibi kafeinli içeceklerin, alkol/sigara gibi uyarıların kesilmesi, yatak odasında televizyon/bilgisayar gibi uyarıların ortadan kaldırılması ve karartmalı perde kullanılması şeklindedir.”

BU HAREKETLERİ UYGULAYIN

Egzersizlere yönelik detay paylaşan Konakoğlu şöyle konuştu:

“Relaksasyon vücudu istirahate sevkette, mental ve fiziksel olarak güçlendirmek ve enerjik hale getirmek için yapılan işlemdir. Aynı zamanda relaksasyonun fizyolojik etkisi, vücudun strese verdiği cevaba tam tersi yöndedir. Aşırı stres altındaki kişinin, çenesi aşağı yöne çekilir, başı öne tilt yapar, omuzları kulaklarına doğru yukarı çekerek sıkır, kollarını göğüs kafesine yakın ve rijit bir şekilde tutar, dirsekler ve gövde bükülü, eller yumruk şeklindedir ya da tekrarlı bir hareket yapmaktadır. Gevşeme programları, bu karakteristik paterni değiştirmeye yönelik olmalıdır.”

“Solunum kontrolü için burundan bir birim sürede alınan nefesi, 2 birim sürede vererek solunum hızını ve derinliğini normalize etmek gerekir” diyen Konakoğlu, “Gevşeme eğitiminde kullandığımız çeşitli fiziksel yöntemler bulunmaktadır. Benim önereceğim gevşeme eğitimi bunlardan biridir. Sert bir zeminde sırtüstü, gözleri kapalı bir şekilde yapılabilir. Hareketler sırasında nefesi tutmamalı, dil ağzının içinde damağa doğru bastırmayacak şekilde gevşek olmalıdır. Her hareketi sırayla istediği sayıda ve sürede yapabilir ve ardından bir sonrakine geçebilir. Omuzlardan başlayarak omuzlarını ayakları yönünde iter ve gevşer. Ardından dilediği sayıda dirseklerini bükerek ve açar. Parmaklarını gerip, bırakır. Kalçalarını dışa doğru çevirip, bırakır. Dizlerini rahatlayınca kadar hareket ettirip, bırakır. Ayak parmak uçlarını aşağıya doğru iter ve gevşer. Burundan aldığı havayı göğsüne aktarır, göğüsteki havayı vermeden diyaframa aktarır ve sonra nefes verir. Vücudunu yere bastırır ve gevşer. Başını yastığa doğru bastırır ve gevşer” diye konuştu.

Egzersizler sırasında odanın sessiz, iyi havalanmış, sıcaklığı uygun ve hafifçe karartılmış olması gerektiğinin altını çizen Konakoğlu, kişinin üstündeki sıkı giysileri çıkarması ve tamamen rahat olması gerektiği konusunda da uyardı.

BEDEN ALGISI KAYGISINI YÖNETMEK MÜMKÜN

Koronavirüs salgını nedeniyle eve kapanan birçok kişi ‘beden algısı ile ilgili ruhsal zorluklar yaşamaya ve bu durum ile mücadele etmeye başladı. Yurt dışında yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalarda pandemik yaşam nedeniyle duygusal yemenin arttığı ve istenmeyen kilo değişiklikleri yaşandığı görüldü. Beden algısı kaygısını yönetebilmek için yapılabilecekler olduğunu söyleyen Psikiyatrist Dr. Alişan Burak Yaşar, tavsiyelerde bulundu.

Pandemi stresi, birçok insanın hem fiziksel hem de zihinsel sağlığına zararlı olabilecek diğer başa çıkma mekanizmalarına yönelmelerine neden oldu. Yurt dışında, yetişkinlerle yapılan çalışmalara bakıldığında Avustralya Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Konseyi destekli COLLATE projesi ile Avustralya’da 5 bin 469 yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcıların yüzde 35’inde pandemik yaşam nedeniyle tıknırcasına yemenin arttığı veya kısa sürede çok miktarda yemek yediği kaydedildi. İtalya Sağlık Bakanlığı’nın 2 aşamada 365 yetişkin üzerinde gerçekleştirdiği

başka bir anket çalışmasında ise, katılımcıların yüzde 25.7'sinde karantina süresince duygusal yeme arttığı verisi paylaşıldı.

ABD'de şubat ayında The Harris Poll tarafından yürütülen en son anket ise 3 bin yetişkinle yapıldı. Sonucuna göre katılımcıların yüzde 61'i pandeminin başlangıcından bu yana istenmeyen kilo değişiklikleri yaşadığını ifade etmiş. Konuyla ilgili değerlendirmelerde bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Psikiyatrist Dr. Alişan Burak Yaşar, koronavirüs döneminde kişilerde stresle ilişkili olarak pek çok ruhsal bozuklukta olduğu gibi beden algısı ile ilgili zorlanmaların da değiştiğine dikkat çekti.

BEDEN ALGISI BOZUKLUĞU İLE İLGİLİ PEK ÇOK HASTALIK VAR

Beden algısı bozukluğu ile ilgili pek çok hastalık olduğunu belirten Dr. Yaşar “Yeme bozukluğu grubuna giren anoreksia nervoza ve bulimia nervoza gibi hastalıklarda kişiler, zayıf olmalarına veya beden kitle endeksine göre sağlıklı ortalamaların altında kalmalarına rağmen kendilerini çok kilolu görme, kendilerini beğenmeme ve aynaya baktıklarında ‘daha çok kilo vermeliyim’ yönünde düşüncelerle bozulabiliyorlar. Bazen çok yoğun spor yapmak, yemekten içmekten kesmek ya da kendini kusturmaya çalışmaya kadar da gidebiliyor bu durum. Bu tür durumlarda çeşitli tedavi yöntemleri var” dedi.

“İnsanoğlu neye dikkat ederse, beyninin o kıvrımları daha fazla çalışıyor. Bu hem başka insan ilişkilerinde hem de beynimizin dikkat filtresiyle dış dünyayı nasıl algıladığımızla ilgili” diyen Dr. Yaşar, sözlerini şöyle sürdürdü:

“Neye bakarsak orayı daha ince görüyoruz. Zihin mecburen diğer tarafları görmezden geliyor ve arkada bırakıyor. Özellikle pandemide insanlar evlerde, kısıtlı alanlarda ve yüz yüze iletişimin azaldığı bir süreçte yaşam sürdürdüğü için ister istemez dikkatleri daha çok kendiyile ilgili, bedenleriyle ilgili olmaya başladı. İçsel noktalara odaklandılar. Bunun olumlu yanları olabildiği gibi stresli yanları da oldu. Stres olunca da stresin de artmasıyla bu tür kaygıların ve ruhsal bozuklukla ilgili belirtiler de artmakta. Şunu biliyoruz; stres arttıkça, bizim psikiyatrik sendrom dediğimiz pek çok hastalıkta alevlenme gayet normal.”

BEDEN ALGISI KAYGISINI YÖNETMENİN YOLLARI

Kişiye iyi gelen insanlarla iletişim kurmasının iyi bir iyileştirici strateji olduğunun altını çizen Dr. Yaşar, “Bu tür durumlarda, geniş bilimsel arka plana bakınca bile özetle sunu söyleyebiliriz: İnsan insanın ilacıdır! İnsan, insanı iyileştirir. Dolayısıyla, olabildiğince bize iyi gelen insanlarla daha çok sohbet etmek, onlarla daha çok gülümsemek, daha çok haberleşmek iyi olacaktır. Bazı psikoterapi metotlarının uygulamalarında dikkat eğitimleri verilir. Bazen bir kayıyı yeme anına odaklanma eğitimleri verilir, 5-10 dakika boyunca kayısının ağızdaki geçiş sürecine dikkat edecek şekilde bir uygulama yapılır.

Bu yolla dikkat ve anda kalma alıştırmaları uygulanır. Bu, anda kalmaktır. Kendini olana, o anki algılarımıza verebilmek... Bedenimiz hareket ederken de yaptığı birçok iş var. Biz bunların büyük kısmını fark etmeyiz. Dolayısıyla anda tüm olanlara dikkat edebilmek, beynin o kıvrımlarını da diyelim, çalıştıracağı için bizi kaygı uyandıran düşüncelere biraz mesafe almamıza, anda kalarak duyularımıza da yer açmak ve onları fark etme olanağı sağlayacaktır. Dikkatimizi nereye verdiğimizle ilgili biraz daha dikkat etmek gerekli” ifadelerini kullandı.

Spor ve meditasyon gibi aktivitelerin de kaygı yönetimi için kıymetli olduğunu söyleyen Dr. Yaşar, “Bugün bazı spor türleri, kaygıyı yönetebilmek için çok kıymetli. Meditasyon, yoga uygulamalarında da anda kalıp, dikkati kaydırabilme ve genişletebilme becerimizi geliştiriyoruz. Hafif durumlarda bu gibi günlük destekleyici aktiviteleri, orta ağır durumlarda psikoterapi veya ilaç tedavisi gibi çeşitli psikiyatrik tedavileri önerebiliyoruz. Daha basite indirgersek, bize iyi gelen çevreyle daha çok dikkat etmek ve buna zaman ayırmak hafif ruhsal zorlanmalarda çok kıymetli. Bu da yine de zor bir iş tabii” diye konuştu.

İNSANI İYİLEŞTİREN EN ÖNEMLİ ŞEY DAYANIŞMA

Pek çok psikopatoloji içinde beden algısı bozukluğunun ve toplumda pandemiyle birlikte depresyon oranlarının arttığına dikkat çeken Dr. Yaşar, “Travmatik stres oranları, kaygı bozuklukları arttı. Stres artınca, bütün psikopatolojiler alevlenebiliyor ya da sıfırdan ortaya çıkabiliyor. Yani kişinin, daha önceden var olan ve iyileştirilen bir hastalığı varsa, yeniden alevlenebiliyor. Ya da zeminde var ama ortada bir hastalık yoksa ortaya çıkıyor. Dolayısıyla pandemi dönemindeki stres, herkesi ruhsal zorluklar için daha hassas bir yere getirdi. Ruhsal bir pandemi oluştu. İnsanı iyileştiren en önemli şeylerden biri, dayanışma. Birlikte oluş, umut ve hayatın içerisinde birlikte bir şeyler yapabilmek. Özellikle son aşı müjdeleriyle birlikte bu aşamaya geliyoruz gibi görünüyor. Çünkü aşı oranları gittikçe artıyor. Dolayısıyla burada da bir iyileşme bekliyoruz artık” diyerek sözlerini noktaladı.

KÜRESEL MARKALARIN PAZARLAMA İLETİŞİMİ STRATEJİSİ VE UYGULAMALARINI ELE ALDILAR

Dr. Öğr. Üyesi Sarp Bağcan'ın editörlüğünde hazırlanan "Küresel Markalar Bağlamında Bütünleşik Pazarlama İletişimi" adlı kitap raflarda yerini aldı.

Küresel markaların pazarlama iletişimi stratejisi ve uygulamalarını ele aldılar

Pazarlama iletişiminin temel bileşenlerinin küresel markalarca nasıl kullanıldığının örneklendirilerek aktarıldığı, iki yüz kadar ülkeye yayılmış bir küresel markanın nasıl bir iletişim stratejisi kurduğunun anlatıldığı "Küresel Markalar Bağlamında Bütünleşik Pazarlama İletişimi" adlı kitap okuyucusuyla buluştu.

Dr. Öğr. Üyesi Sarp Bağcan, kitabın ön sözünde şu ifadelere yer veriyor:

“Pazarlama iletişimi ve onun daha sistematik halde tanımlanmasını, uygulanmasını kolaylaştıran bütünleşik pazarlama iletişimi ise oldukça önemli bir kavram. Zira ya bir markanın yıllardır popüler olduğunu biliyoruz ya da birdenbire hayatımıza bir markanın girdiğini görüyoruz; zihnimizde farklı raflarda farklı markalar, ürün ve hizmetler var. İstek ve ihtiyaç halinde onları raflardan indiriyoruz. Üstelik yalnız da değiliz; en yakın çevremizden dünyanın hiç bilmediğimiz ücra noktalarına kadar milyonlarca hatta birkaç milyar insan bu durumu yaşıyor. Onların da zihin raflarında benzer şeyler var, tabii farklı olanlar da. Bunları dünya çapında zihin raflarına kim koyuyor? İşte bu kitap da bunları bir çeşit anlamaya çalışma yolculuğu. Küresel markalar dünyanın dört köşesinde milyonlarca insana kendilerini nasıl aktarıyorlar anlatmaya çalıştık.”

Bu bağlamda kitapta Interbrand, BrandZ, Deloitte gibi markalar üzerine küresel ölçekte çalışmalarda bulunan yapıların küresel marka listelerinden önemli örnekler inceleniyor.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Dr. Öğr. Üyesi Adnan Duygun, Dr. Öğr. Üyesi Gülsüm Vezir Oğuz, Dr. Öğr. Üyesi Emel Tozlu Öztay, Dr. Öğr. Üyesi Ebru Nergiz ve Dr. Öğr. Üyesi Sezgin Savaş'ın, diğer üniversitelerden Dr. Öğr. Üyesi İpek Okkay ve Dr. Öğr. Üyesi Saadet Uğurlu'nun katkıda bulunduğu, editör Dr. Öğr. Üyesi Sarp Bağcan'ın da yazar olarak katkı sağladığı kitapta yer alan bölümler ise şu şekilde sıralanıyor:

- Küresel Markaların Global İletişim Stratejisi Ve Reklamlar Bağlamında İncelenmesi: Coca Cola ve Çin Örneği
- Halkla İlişkilerde Etkinlik Yönetimi Bileşenlerinin Küresel Markalar Bağlamında Lüks Tüketime Yönelik Öneminin İncelenmesi: Kalitatif Bir Araştırma Örneği
- Küresel Markaların Küresel ve Yerel Reklamlarının Karşılaştırılması: Vodafone Ve Lay's Örnekleri
- E-Perakende Sektöründeki Küresel Markaların Satış Geliştirme Faaliyetlerinin İncelenmesi: Amazon ve Alibaba Örnekleri
- Küresel Markalarda Doğrudan Pazarlama: Instagram ve Facebook Örneği
- Küresel Markalar Bağlamında Kişisel Satış: Coca Cola ve Nestle Örnekleri
- Post Korona Döneminde Küresel Markalar ve Trendler
- Veri Tabanlı Bütünleşik Pazarlama İletişiminde Yapay Zeka Kullanımı ve Dijital İş Gücü Yönetimi

SINAVA BİR GÜN KALA ADAYLARIN REHBERLİK GÖRÜŞMELERİ DEVAM EDİYOR

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) bu hafta sonu gerçekleştirilecek. 2.6 milyon kişinin gireceği sınav öncesi üniversitelerin düzenlediği rehberlik görüşmeleri ise son

ana kadar devam ediyor. Çevrimiçi gerçekleştirilen görüşmelerde sınav sistemi, tercih süreci ve üniversitelerin imkânları gibi birçok konuya rehberlik ve tanıtım uzmanları, adayların sorularına cevap veriyor.

Kaygı ve motivasyon, sınav sistemi, meslek seçimi gibi birçok konuda bilgi almak isteyen adaylar, İstanbul Gelişim Üniversitesi “Rehberlik Uzmanları” ile bir araya geldi. Burslar, Erasmus programı, akreditasyon, üniversite yerleşkeleri, kontenjanlar, taban puanlar ve üniversitelerin imkânlarıyla ilgili bilgi almak isteyen adayların ise “Eğitim Danışmanları ve Tanıtım Uzmanları” ile yaptığı çevrimiçi görüşmeler ise sınav sonrası da devam edecek.

SOSYAL MEDYADAN DA BİR ARAYA GELECEKLER

Üniversiteden yapılan açıklamada, düzenlenen çevrimiçi görüşmelerin sosyal medya hesapları üzerinden de devam edeceği bildirildi. Sosyal medya hesapları üzerinden, üniversitenin bölümleri ve programları ile ilgili alanında uzman akademisyenlerin aday öğrencilerle bir araya geleceği ifade edildi.

Rehberlik Uzmanları, Eğitim Danışmanları ve Tanıtım Uzmanları ile çevrimiçi görüşmeler düzenlemek isteyenler ilgili detaylar üniversitenin web sitesi üzerinden ulaşılabilecek.