

İGÜ BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ ÖNLÜK GİYME TÖRENİ REKOR KATILIMLA GERÇEKLEŞTİRİLDİ!

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından düzenlenen Önlük Giyme Töreni, J Blok Mehmet Akif Ersoy Konferans Salonu'nda yaklaşık 700 kişinin katılımıyla gerçekleştirildi. Törende, öğrencilerin meslek yaşamına atacakları ilk adımı simgeleyen beyaz önlükler, öğretim elemanları tarafından giydirildi.

“BESLENME VE DİYETETİK MESLEĞİ, KORUYUCU SAĞLIK HİZMETLERİNİN TEMEL TAŞLARINDAN BİRİDİR”

İlk olarak kürsüye çıkan Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. H. Merve Bayram, Türkçe ve İngilizce olarak yaptığı konuşmada şu ifadelere yer verdi:

“Değerli öğrenciler, beslenme ve diyetetik mesleği, koruyucu sağlık hizmetlerinin temel taşlarından biridir. Bugün, insan sağlığına katkı sunacak önemli bir mesleğe ilk adınızı atıyorsunuz. Bu yolculukta mesleki etik, bilimsel yeterlilik ve insan odaklı yaklaşım, daima yol göstericiniz olmalı. Mezuniyetinizle birlikte bu kutsal mesleğin bir üyesi olacak, topluma değer katacaksınız. Her birinizin bu önlüğü onurla ve sorumlulukla taşıyacağına gönülden inanıyorum.”

“BUGÜN GİYDİĞİNİZ ÖNLÜK, MESLEĞİNİZİN SAYGINLIĞINI TEMSİL EDİYOR”

Program, Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi A. Yüksel Barut'un konuşmasıyla devam etti. Konuşmasında önlüğün taşıdığı sembolik anlamlara dikkat çeken Dr. Barut, şu sözlerle öğrencilere seslendi:

“Genç arkadaşlarım, bugün yalnızca beyaz bir önlük giymiyorsunuz; aynı zamanda mesleki onur, sorumluluk ve etik değerlerle bezenmiş bir yolculuğa adım atıyorsunuz. Bu önlük, sadece bir sembol değil; hastalarınıza duyduğunuz saygının, kendinize olan inancınızın ve bilgiye bağlılığınızın ifadesidir. Önlüğünüzün düğmeleri kapalı olacak; çünkü bu, size emanet edilen sırların güvenle korunacağını gösterir. Bugün giydiğiniz önlük, mesleğinizin saygınlığını temsil ederken, sizden sonra gelen meslektaşlarınıza da bir miras olarak devredilecektir. Yaşam boyu öğrenmeyi ilke edinmeniz, düşünceli ve özverili bireyler olmanız dileğiyle... Sevgili gençler, sizleri yetiştiren ailelerinize teşekkür ediyorum, yaşamınızda sağlık ve başarılar diliyor, gözlerinizden öpüyorum...”

“KALİTEYİ MERKEZE ALAN BİR EĞİTİM SUNUYORUZ”

Törende söz alan Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Arda Öztürkcan ise, üniversitenin eğitim vizyonuna ve bölümün kalite standartlarına vurgu yaparak, “Üniversitemiz, öğrenci merkezli eğitim anlayışı, gelişime açık akademik yapısı ve uluslararasılaşma vizyonu ile sizlere güçlü bir gelecek hazırlamaya devam ediyor. Aynı zamanda AHPGS uluslararası akreditasyonuna ve YÖKAK ulusal akreditasyonuna sahip olan bir bölüm olarak kaliteyi merkeze alan bir eğitim sunuyoruz. Sizler bizim hem bugünümüz hem de yarınımızsınız; Üniversitemiz sizlere daha iyi bir gelecek sunabilmek için tüm gücüyle çalışıyor. Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyesi olarak, sizlerin önlük giyerek mesleğe ilk adımlarınızı attığınız bu özel anda yanınızda olmaktan büyük mutluluk duyuyorum.” ifadelerini kullandı.

Konuşmaların ardından, öğretim elemanları sahneye davet edilerek öğrencilerin önlükleri giydirildi. Öğrenciler için mesleki kimliklerinin sembolü olan bu anlamlı an, aileleri ve akademisyenlerle birlikte duygusal bir deneyime dönüştü.

Törenin kapanışında, İstanbul Gelişim Üniversitesi Müzik Kulübü bünyesinde faaliyet gösteren “ÂGAH Band” sahne aldı. Müzik dinletisiyle sonlanan etkinlikte, katılımcılar keyifli anlar yaşadı.

Program, Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. H. Merve Bayram'ın Türkçe ve İngilizce olarak gerçekleştirdiği kapanış konuşmasıyla sona erdi. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Önlük Giyme Töreni, öğrencilerin mesleğe ilk adım attıkları, sorumluluk bilinciyle önlüklerini giydikleri özel bir hatıra olarak hafızalarda yer etti.

BAYRAM SOFRALARINDA ET ALARMI: SAĞLIĞINIZI TEHLİKEYE ATMAYIN!

Kurban Bayramı, paylaşmanın, dayanışmanın ve kalabalık sofraların bayramı. Ancak uzmanlara göre sofralarda başrolü üstlenen kırmızı et, bilinçsiz tüketildiğinde sağlık sorunlarını da beraberinde getirebiliyor. İstanbul Gelisim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. H. Merve Bayram, Kurban Bayramı boyunca artan et tüketiminin özellikle kronik rahatsızlığı olan bireylerde ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceği konusunda uyarılarda bulundu.

“YENİ KESİLEN ET HEMEN TÜKETİLMEMELİ”

Kırmızı etin yüksek kaliteli protein, demir, çinko, fosfor ve B12 vitamini içeriğiyle besleyici bir gıda olduğunu belirten Bayram, “Ancak kırmızı et doymuş yağ ve kolesterol içeriği nedeniyle ölçülü tüketilmelidir. Yeni kesilen etin hemen tüketilmesi, ‘ölüm katılığı’ nedeniyle sindirimi zorlaştırabilir. Bu nedenle etin en az 12 ila 24 saat dinlendirilerek tüketilmesi önerilir” dedi.

IZGARA MI, KAVURMA MI? EN SAĞLIKLI NE?

Doç. Dr. Bayram, sağlıklı bireyler için günlük kırmızı et tüketiminin haftada 2–3 kez, her biri 90–120 gramlık porsiyonları aşmaması gerektiğini vurgularken, etin pişirme yönteminin de sağlık açısından belirleyici olduğunu ifade etti:

“Et pişirirken kızartma veya kavurma yerine haşlama, fırınlama ya da ızgara yöntemleri tercih edilmelidir. Özellikle ızgarada pişirilen et ile ateş arasında en az 15-20 cm mesafe bırakılmalıdır. Aksi hâlde yüksek ısı, etin iç kısmına ulaşmadan dış yüzeyin yanmasına neden olur. Bu durum, protein ve B grubu vitaminlerin kaybına yol açarken, kanserojen bileşiklerin oluşmasına da sebebiyet verebilir.”

KALP HASTALARI DİKKAT: YAĞSIZ ET ŞART!

Kalp-damar hastalığı, hipertansiyon, diyabet gibi kronik rahatsızlıkları olan bireyler için özel uyarılarda bulunan Bayram, “Bu bireyler, iç yağ, kuyruk yağı gibi doymuş yağ kaynaklarından uzak durmalı, eti mümkünse kendi yağıyla pişirmeli ve ek yağ ilave etmemelidir. Yağsız ya da az yağlı et tercih edilmeli ve porsiyon kontrolü sağlanmalıdır” diye konuştu.

Bayram sabahı aç karnına et tüketiminin mide rahatsızlıklarını tetikleyebileceğini ifade eden Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Doç. Dr. H. Merve Bayram, “Güne dengeli bir kahvaltıyla başlamak önemlidir. Az yağlı peynir, tam tahıllı ekmek, mevsim yeşillikleri gibi besinler sindirimi kolaylaştırır” önerisinde bulundu.

ET NASIL SAKLANMALI?

Bayram sürecinde sadece tüketim değil, etin saklanma koşullarının da hayati önem taşıdığını belirten Doç. Dr. Bayram, etlerin porsiyonlara ayrılarak derin dondurucuda saklanması, çözdürme işleminin ise buzdolabının alt rafında gerçekleştirilmesi gerektiğini vurguladı. Ayrıca çiğ et ile sebze-meyve temasının önlenmesi gerektiğini de hatırlattı.

“SAĞLIKLI SEÇİMLERLE BAYRAM SOFRALARI DAHA ANLAMLI”

Bayramda sağlıklı ve güvenli sofralar kurmanın mümkün olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. H. Merve Bayram, dengeli, hijyenik ve bilinçli beslenme alışkanlıklarının yalnızca fiziksel sağlığı değil, bayramın anlamını da güçlendireceğini vurguladı.

Kurban Bayramı’nın keyif ve paylaşım kadar sağlıklı da hatırlanması gerektiğini hatırlatarak, bayram sofralarında doğru tercihler yapmanın hem bireysel hem toplumsal sağlık açısından kritik bir adım olduğuna dikkat çekti.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ, REHBER ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ GELİŞİMİNE EV SAHİPLİĞİ YAPTI

Avcılar Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM) tarafından düzenlenen sene sonu kapanış programı, İstanbul Gelişim Üniversitesi ev sahipliğinde gerçekleştirildi. Rehber öğretmenlerin mesleki gelişimlerine katkı sunmak amacıyla planlanan etkinlik, eğitimde niteliğin artırılması ve kurumlar arası iş birliğinin güçlendirilmesi hedefiyle düzenlendi.

Etkinliğe İGÜ Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin’in yanı sıra Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nuri Kuruoğlu, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Daire Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Bülent Deyirmenci, Avcılar RAM Müdürü Vedat Yoldaş, bölgedeki kurum idarecileri ve rehber öğretmenler ile çeşitli eğitim kurumu temsilcileri katıldı. Program boyunca rehberlik uygulamalarında karşılaşılan güncel sorunlar, çözüm önerileri ve işleyişe dair örnek uygulamalar ele alındı.

Toplantının açılış konuşmasını İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin yaptı. Katılımcılara hitabında rehberlik hizmetlerinin öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerdeki önemine değinen Şahin, üniversitelerin bu sürece katkı sunmasının toplumsal sorumluluk anlayışının bir gereği olduğunu vurguladı.

Toplantı, öğretmenler arası bilgi ve deneyim paylaşımına imkân tanınmasının yanı sıra, eğitim kurumları arasındaki etkileşimi de güçlendirdi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, eğitim alanındaki akademik birikimini sahadaki uygulamalarla bir araya getirerek, bölgesel düzeyde yürütülen mesleki gelişim faaliyetlerine katkı sunmayı sürdürüyor.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ SPORCULARI TÜRKİYE GENELİNDE ZİRVEYE YÜRÜDÜ!

İstanbul Gelişim Üniversitesi sporcuları, 2024–2025 sezonunda katıldıkları bölgesel ve ulusal turnuvalarda gösterdikleri üstün performanslarla dikkat çekti. Futboldan voleybola, güreşten kick boks ve taekwondoya kadar birçok branşta kürsüye çıkan İstanbul Gelişim Üniversitesi sporcuları, üniversitenin spor kültürüne önemli katkılarda bulundu.

FUTBOL VE VOLEYBOLDA LİG YÜKSELİŞİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi Erkek Futbol Takımı, İstanbul dördüncüsü olarak sezonu tamamlarken, yarı finale kadar yükselme başarısı gösterdi. Bu dereceyle Afyonkarahisar’da düzenlenecek olan Süper Lig Terfi Müsabakaları’na katılmaya hak kazandı.

Kadın Voleybol Takımı da sezonu İstanbul dördüncüsü olarak noktaladı. Yarı final etabına kadar yükselen takım, gösterdiği performansla 1. Lig’e yükselme hakkı kazandı.

GÜREŞTE BÜYÜK BAŞARI

12–17 Mayıs tarihlerinde Karaman’da düzenlenen Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Türkiye Güreş Şampiyonası’nda İGÜ sporcuları 7 madalya kazandı. Serbest ve grekoromen stil müsabakalarda alınan dereceler şu şekilde:

- Eyyüp Çetin – Serbest stil 92 kg: Türkiye birincisi (altın madalya)
- Kerem Dede – Serbest stil 97 kg: Türkiye üçüncüsü (bronz madalya)
- Arya Namjouy – Grekoromen stil 87 kg: Türkiye birincisi (altın madalya)
- Berat Keskin – Grekoromen stil 63 kg: Türkiye ikincisi (gümüş madalya)
- Mustafa Emre Demir – Grekoromen stil 130 kg: Türkiye üçüncüsü (bronz madalya)
- Muharrem Kavak – Grekoromen stil 77 kg: Türkiye üçüncüsü (bronz madalya)
- Enes Cankılıç – Grekoromen stil 97 kg: Türkiye üçüncüsü (bronz madalya)

TENİSTE TÜRKİYE ÜÇÜNCÜLÜĞÜ

Kadın Tenis Takımı, Bölgesel Lig Kadın Tenis Ligi Türkiye Şampiyonası’nda Türkiye üçüncüsü olarak turnuvayı tamamladı.

TAEKWONDO'DA ÇİFTE BRONZ

11–14 Nisan tarihlerinde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde düzenlenen Taekwondo Türkiye Şampiyonası'nda İGÜ'lü sporcular iki kategoride Türkiye üçüncüsü oldu:

- Saliha Zeynep Başpınar – 73 kg: Bronz madalya
- Ayşe Demirci – Poomsae ve Freestyle kategorileri: Bronz madalya

KICK BOKS'TA BEŞ MADALYA

Balıkesir Üniversitesi'nde gerçekleştirilen Türkiye Kick Boks Şampiyonası'nda beş sporcu Türkiye üçüncülüğü elde etti:

- Alperen Tula – Full Contact 71 kg
- Baran Güneş – Full Contact 75 kg
- Tarık Durur – Point Fighting 74 kg
- Samet Sakar – Kick Light 89 kg
- Buğra Küçükali – K1 75 kg

BOCCE'DE BRONZ MADALYA

Mersin'de düzenlenen Türkiye Bocce Şampiyonası'nda, İGÜ sporcusu Kutay Duran, Petank Tek Erkekler kategorisinde Türkiye üçüncüsü olarak bronz madalyanın sahibi oldu.

İstanbul Gelişim Üniversitesi, sporculara branşlarıyla uyumlu fiziksel altyapı ve organizasyonel destek sunarak, ulusal düzeyde rekabet edebilmelerine olanak sağlıyor. Farklı spor dallarındaki bu başarılar ise, üniversitenin spor kültürünü kurumsal düzeyde güçlendirdiğini ve öğrenci odaklı yaklaşımını spor alanına da taşıdığını gösteriyor.

ÜÇÜNCÜ UYGULAMALI BİLİMLER FAKÜLTESİ DÖNEM SONU SERGİSİ AÇILDI!

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Uygulamalı Bilimler Fakültesi (UBF), 2024–2025 eğitim-öğretim yılı kapsamında gerçekleştirilen Üçüncü Uygulamalı Bilimler Sergisi ile öğrenci projelerini ve akademik üretimleri bir araya getirdi. Fakülte bünyesindeki tüm bölümlerden öğrencilerin, uygulamalı dersler ve projeler kapsamında geliştirdiği çalışmalar Rektörlük binasındaki sergi alanında büyük ilgi gördü.

Açılış konuşmasını yapan Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Kamil Kaya, serginin yalnızca bir ürün teşhiri değil, aynı zamanda eğitimin niteliğini artırmaya yönelik bir motivasyon unsuru olduğunu vurgulayarak, “Biraz sonra açılışını yapıp gezeceğimiz sergideki tüm ürünler, öğretim üyelerimizin desteğiyle, öğrencilerimizin el emeğiyle ortaya kondu. Bu sergi, öğrencilerimizin üretim becerilerini geliştirdiği ve akademik çıktılara dönüştürdüğü önemli bir platform. Tüm bölümlerimizin katkısıyla ortaya çıkan bu organizasyonun, kaliteli eğitime katkı sağlayacak bir motivasyon olmasını diliyorum,” ifadelerini kullandı.

“BU BİR EKİP ÇALIŞMASININ SONUCU”

Rektör Prof. Dr. Bahri Şahin ise konuşmasında, öğrencilerin geliştirdiği projelerin değerine dikkat çekerek, “Bu, dönem sonu sergimizin üçüncüsü. Geçen yıl da gezmiştik, gerçekten öğrencilerimiz çok kıymetli ürünler ortaya koymuş. İstanbul Gelişim Üniversitesi, bu yıl yine Patent Şampiyonu oldu. Bu başarı, öğrencilerimizin, hocalarımızın ve tüm paydaşlarımızın emeğiyle gerçekleşti,” ifadelerini kullandı.

Rektör Şahin, İstanbul Gelişim Üniversitesi’nin son yıllarda dikkat çekici bir ivme yakaladığını ise şu sözlerle vurguladı: “Bu gelişim, bir ekip çalışmasının sonucu. Üniversitemizde bu heyecanı yakaladık, bundan sonra daha da ileriye gideceğiz. Teorik bilginin yanı sıra sahadaki uygulamaları da deneyimlemeleri için öğrencilerimize olanak sunuyoruz. Bu sayede mezunlarımızın sektördeki karşılığı da hızla artıyor.”

GASTRONOMİ ÖĞRENCİLERİNDEN İKRAMLAR

Sergi kapsamında yalnızca teknolojik ve akademik projeler değil, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğrencilerinin hazırladığı özgün lezzetler de katılımcılarla buluştu. Ziyaretçilere ikram edilen bu lezzetler, fakültenin çok yönlü eğitim anlayışını da ortaya koydu.

Fakültenin tüm bölümlerinden gelen öğrenci projeleri, farklı disiplinlerin birbirleriyle etkileşim kurduğu, ilham verici bir atmosfer yarattı. Sergi boyunca üniversite içinde disiplinler arası bağların güçlendirilmesi ve öğrencilerin üretimlerini daha geniş kitlelerle paylaşması amaçlandı.

KURBAN ETİ SOFRADA SERT KALMASIN: BU HATALARI YAPMAYIN!

Kurban Bayramı öncesi sofralara lezzet katmak isteyenler için etin doğru saklanması ve pişirilmesi büyük önem taşıyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Nevruz Berna Tatlısu, etin pişirme süreciyle ilgili önerilerde bulundu. Tatlısu, dinlendirme sürecinden sakatatların hazırlanışına kadar pek çok konuda bilinçli yaklaşımın hem lezzeti hem de sağlığı doğrudan etkilediğini vurguladı.

“YENİ KESİLMİŞ ET HEMEN PİŞİRİLMEMELİ”

Tatlısu, özellikle kurban etinin kesildikten hemen sonra pişirilmesinin sakıncalı olduğunu belirterek, etin dinlendirilmeden pişirilmesinin yapısal sertlik nedeniyle hem çiğneme zorluğuna hem de lezzet kaybına yol açacağına değindi:

“Kesim sonrası ette başlayan rigor mortis (ölüm katılığı) süreci, kas dokusunun sertleşmesine neden olur. Bu süreç tamamlanmadan et pişirilirse, ısıya karşı dirençli bir yapı oluşur ve sonuçta sert, kuru, aroması gelişmemiş bir ürün elde edilir. Etin 0–4 °C arasında, hava alacak şekilde en az 24, tercihen 48 saat dinlendirilmesi gerekir. Bu sürede doğal enzimler devreye girer, kaslar gevşer ve et hem daha kolay pişer hem de daha iyi sindirilir.”

ETİN TÜRÜ, TEKNİĞİ BELİRLER

Farklı et türleri için aynı pişirme yönteminin kullanılmasının yaygın bir hata olduğunu vurgulayan Tatlısu, her türün kendi yapısal özelliklerine uygun tekniği gerektirdiğini belirtti:

“Dana eti, yapısal olarak orta düzeyde bağ dokuya sahiptir. Bonfile ve kontrfile gibi yumuşak parçalar yüksek ısıda, kısa sürede ızgara ya da sote edilerek pişirilmelidir. Bağ doku oranı yüksek olan incik ya da gulaş gibi parçalar ise düşük sıcaklıkta, uzun süreli haşlama veya fırınlama gerektirir. Sous-vide yöntemi de son yıllarda özellikle dana etinde öne çıkmakta; çünkü kontrollü sıcaklık sayesinde su kaybı azalır, pişirme homojenleşir.”

Kuzu etinde ise aromanın ve yağın dengeli çözünmesi gerektiğine dikkat çeken Tatlısu,

“But ve kol gibi büyük parçalar, düşük sıcaklıkta fırında uzun süre pişirilmeli; pirzola ve sırt ise kısa sürede, yüksek ısıda mühürlenerek sulu kalmalıdır. Kolajen içeriği yüksek parçalarda ise tandır veya yavaş pişirme tercih edilmelidir,” dedi.

Koyun eti içinse daha özel bir yaklaşım gerektiğini belirten Tatlısu, “Koyun eti yüksek bağ dokuya ve yoğun aromaya sahiptir. Bu nedenle yahni, güveç gibi nemli ve uzun pişirme yöntemleri uygulanmalı; ayrıca aroma dengesini sağlamak için önceden asidik marinasyon yapılmalıdır,” ifadelerini kullandı.

EVDE YUMUŞAK VE LEZZETLİ ET NASIL ELDE EDİLİR?

Etin yalnızca doğru pişirilmesi değil, pişirme öncesinde uygulanan işlemlerin de sonuç üzerinde etkili olduğunu belirten Tatlısu, marine işleminin doğal malzemelerle yapıldığında hem lif yapısını gevşeteceğini hem de aromayı artıracığını ifade etti:

“Yoğurt, limon, ananas ya da soğan suyu gibi asidik bileşenler, marinasyon süresine göre etin yapısını yumuşatır. Zeytinyağı, kekik, karabiber gibi bileşenlerle oluşturulan karışımlar da hem pişirme sırasında su kaybını azaltır hem de dış yüzeyde lezzet gelişimi sağlar.”

SAĞLIK AÇISINDAN EN UYGUN PİŞİRME YÖNTEMLERİ

Fırın, döküm tava, ızgara ve tencere gibi pişirme yöntemleri arasında sağlık açısından farklar olduğunu belirten Tatlısu, kontrollü sıcaklık ve uygun süre kullanımının kritik olduğunu vurguladı:

“Fırınlama, düşük sıcaklıkta uygulandığında su kaybı az olur ve iç dokular homojen pişer. Tencere yöntemi ise kolajen içeriği yüksek parçalar için idealdir; çünkü uzun süreli, düşük ısıli pişirme kolajeni jelatine dönüştürerek ağızda dağılan bir doku oluşturur. Döküm tavada mühürleme, yüksek ısıyı homojen dağıttığı için etin suyunu hapsederek dışta aromatik bir kabuk oluşturur. Izgara da kısa sürede güçlü lezzet profilleri oluşturur; ancak doğrudan ateş teması hâlinde sağlık açısından risk taşıyan bileşikler oluşabilir.”

Etin suyunu kaybetmeden pişirilmesi içinse şu öneride bulundu: “Et yüksek ısıda mühürlenmeli, sık çevrilmemeli ve tuzlama pişirme sonrasına bırakılmalıdır. Bu, hem sıvı kaybını azaltır hem de dış yüzeyde aromatik bir kabuk oluşmasını sağlar.”

SAKATAT PİŞİRMENİN PÜF NOKTALARI

Ciğer, böbrek ve yürek gibi sakatatların pişirme öncesi işlenmesinin kritik olduğunu belirten İstanbul Gelisim Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Nevruz Berna Tatlısu, şu uyarılarda bulundu:

“Böbrek ve yürek gibi organlar zar, sinir ve kan kalıntılarından arındırılmalı; suda bekletilerek renk ve koku dengelenmelidir. Ciğer ise yüksek demir içeriği nedeniyle fazla pişirilmemelidir; aksi hâlde metalik tat oluşur. Yüksek ısıda, kısa sürede pişirme ve yanında kullanılan asidik unsurlar (limon, sirke gibi) aromayı dengeler ve sindirimi kolaylaştırır.”

“KUZU ETİNİN KOKUSUNU DOĞRU TEKNİKLERLE DENGELİYEBİLİRSİNİZ”

Tatlısu, kurban sofralarında sık karşılaşılan “kuzu eti kokusu” konusunda da şu açıklamada bulundu: “Koku genellikle yağ dokusunda yoğunlaşır. Bu nedenle fazla yağ ayıklanmalı; zeytinyağı, sarımsak, biberiye ve limon suyu gibi aromatik bileşenlerle yapılan marinasyonlar uygulanmalıdır. Pişirme sırasında defne yaprağı, lavanta ya da karabiber gibi doğal aromatikler de kullanıldığında sonuç çok daha dengeli olur.”

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ, BAHÇEŞEHİR NAZMI ARIKAN FEN BİLİMLERİ ANADOLU LİSESİ MEZUNİYET TÖRENİNE EV SAHİPLİĞİ YAPTI

Bahçeşehir Nazmi Arıkan Fen Bilimleri Anadolu Lisesi’nin mezuniyet töreni, İstanbul Gelism Üniversitesi ev sahipliğinde, Mehmet Akif Ersoy Konferans Salonu’nda gerçekleştirildi. Törene, İGÜ Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin’in yanı sıra Rektör Yardımcıları Prof. Dr. Necmettin Maraşlı ve Prof. Dr. Nuri Kuruoğlu katıldı. Mezuniyet sevincine lise yöneticileri, öğretmenler, öğrenciler ve aileler de eşlik etti.

“EĞİTİM YOLCULUĞU ÜNİVERSİTE İLE DEVAM EDİYOR”

Törende konuşan Rektör Prof. Dr. Bahri Şahin, lise öğrenimini tamamlayan öğrencileri tebrik ederek, eğitim maratonunun üniversiteyle sürdüğünü vurguladı. Öğrencilerin geleceklerini doğru planlayabilmeleri için üniversite deneyimini yakından tanımalarının büyük önem taşıdığını belirten Şahin, İstanbul Gelism Üniversitesi’nin sunduğu olanakların lise öğrencilerine de açık olduğunu hatırlattı.

LİSE ÖĞRENCİLERİNE ÜNİVERSİTE DENEYİMİ: KIŞ VE YAZ AKADEMİLERİ

İstanbul Gelism Üniversitesi tarafından düzenlenen “Lise Kış Akademisi”, lise öğrencilerinin üniversite hayatını birebir deneyimleyebilecekleri, akademik ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayan özel programlar arasında yer alıyor.

Lise Kış Akademisi, öğrencilerin kış döneminde üniversite bünyesinde sunulan atölye ve derslere katılım sağladığı; farklı branşlarda sunulan bölüm içerikleri sayesinde kariyer hedeflerini keşfetmelerine yardımcı olan bir eğitim programı niteliği taşıyor. Yüksek teknoloji laboratuvarlar ve uygulama alanları ile desteklenen bu deneyim, lise öğrencilerinin üniversite atmosferini yakından tanımalarını sağlıyor.

İGÜ Yaz Akademisi ise yaz döneminde gerçekleştiriliyor ve öğrencilerin akademik ilgi alanlarına göre üniversite derslerine katılmalarına imkân tanıyor. Katılımcılar, İstanbul Gelışim Üniversitesi'nin fiziki olanaklarından faydalanarak öğrenmenin farklı ve heyecan verici yollarını keşfetme fırsatı buluyor.

DENEYİMLEYEREK HEDEF BELİRLEME İMKÂNI

Her iki akademi programı da, öğrencilere yalnızca üniversite ortamını tanıtmakla kalmıyor; aynı zamanda kariyer planlamasında yön belirleyici bir yol haritası sunuyor. Doğru hedefe ulaşmanın anahtarının onu deneyimlemekten geçtiği anlayışıyla geliştirilen bu programlar, genç bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarına ve potansiyellerini keşfetmelerine katkı sağlıyor.

İstanbul Gelışim Üniversitesi, geleceğin üniversite adaylarını bugünden desteklemeyi ve eğitimin her kademesinde nitelikli katkı sunmayı sürdürüyor.