Bijlage VMBO-BB

2016

tijdvak 1

Turks CSE BB

Tekstboekje

BB-0101-a-16-1-b

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Tekst 1

Türk Turistler

Uluslararası seyahat arama motoru Skyscanner'ın 1000 katılımcı ile gerçekleştirdiği en son ankete göre, Türk turistler yurtdışı seyahatlerinde yemeklerin yanında en çok ekmek yemeyi özlüyor. En çok özlenenler listesinin ikinci sırasında, Türkiye'nin iklimi ve üçüncü sırasında ise akşam geç saatlerde yenen yemekler yer alıyor. TV alışkanlıklarımız yurtdışı seyahatlerinde de ön plana çıkıyor. Anket katılımcılarının yüzde 60'ının otel odasında televizyon olması gerektiğini belirtmesi, en çok özlenenler listesinde Türk dizilerinin dördüncü, futbol maçlarının da beşinci sırada yer alması, Türklerin televizyona olan düşkünlüğünü açıkça ortaya koyuyor. Araştırma, erkeklerin futbolu, kadınların ise dizileri izlemeyi özlediklerine işaret ediyor. Kadın katılımcıların en az özledikleri arasında ise futbol maçları bulunuyor.

bron: http://www.sabah.com.tr

Tekst 2

Uyandığında Çince Konuşuyordu

Yaklaşık iki sene önce yaşadığı trafik kazasından sonra komaya giren ve bir hafta komada kalan Avustralyalı Ben McMahon, komadan çıktığında Çince'nin Mandarin lehçesini konuşuyordu. Üstelik anadili İngilizce'yi tamamen unutmuştu.

İlk uyandığı sırada İngilizce'yi tamamen unutmuş olan Ben McMahon 3 gün sonra anadilini hatırlamaya başladı.

McMahon, okul yıllarında Çince öğrenmişti, ancak hiçbir zaman akıcı olarak konuşamamıştı. Komadan çıktığında anadili gibi Çince konuşunca durumu fırsat bilen Ben McMahon, Şanghay'da ticaret okumaya başladı ve Çince tur rehberliği bile yaptı.

Alışılmışın dışındaki bu olayın benzer örnekleri daha önce de yaşanmıştı. 2010 yılında 13 yaşında bir kız anadili olan Hırvatça yerine Almanca konuşmaya başlamış, geçen yıl ise Amerikalı bir savaş gazisi yaşadığı baygınlıktan sonra uyandığında İsveççe konuşmuştu.

bron: Milliyet.com.tr

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Karabağlar Belediyesi'nden Çocuklara Okul Seti

Karabağlar Belediyesi, yeni eğitim ve öğretim yılının başlamasıyla birlikte, ilçe sınırları içerisindeki ilkokul 1 ve 2'nci sınıf öğrencilerine okul seti hediye etti. İlçede bulunan 37 ilkokula toplam 16 bin adet kurşun ve kırmızı kalem, kalemtıraş ve silgiden oluşan setler dağıtıldı.

Karabağlar Belediyesi Sosyal İşler Müdürlüğü'nün düzenlediği, ilçedeki 1 ve 2'inci sınıf öğrencilerini kapsayan kalem seti dağıtımı ilk olarak Eskiizmir, İyiburnaz ve Saadet Onart ilkokullarında gerçekleşti. Öğrencilere tek tek okul seti dağıtan belediye personeli, daha sonra ilçedeki diğer okulları da dolaşarak set dağıtımını tamamladı.

Karabağlar Belediye Başkanı Muhittin Selvitopu, tüm öğrencilerin yeni eğitim yılını kutlarken, bilimin ve bilginin ışığında başarılı bir eğitim yılı diledi. Karabağlar'da eğitim gören öğrencilerin fiziki ortamlarını iyileştirmek, daha iyi şartlarda eğitim almalarına katkıda bulunmak için belediye olarak ilçedeki okullarda badana, boya ve tadilat çalışmaları yaptıklarını söyledi. Okul seti dağıtımının bu yıl 1 ve 2'nci sınıflarda uygulandığını ancak önümüzdeki yıl kapsamın daha da genişletileceği müjdesini verdi. Selvitopu ayrıca, imkânlar ölçüsünde farklı programlarla eğitime destek vermeyi sürdüreceklerini ifade etti.
Karabağlar Belediyesi'nin hediye ettiği okul setini alan öğrenciler Başkan Selvitopu'na teşekkür ettiler.

bron: http://www.gozlemgazetesi.com/

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Burcu Biricik

Düşman Kardeşler ile Beni Böyle Sev dizilerinde dikkat çeken Burcu Biricik, hem komedi hem dram deneyimine sahip. İnanç Odası filminde tercihleri sorgulayan bir kızı canlandıran Biricik, oyunculukta nokta olmadığına inananlardan.

Oyunculuk isteği çocukluktan başlamış, bir öngörünüz var mıydı basamakları tırmanırken?
Evet, çocukken kendi kendime bir şeyler yapıyordum, lisede tiyatro başladı hayatımda. Her şey fazla ani, bir o kadar da güzel gelişti.

Tiyatro eğitimi, oyunlar sonra dizi ve sinema… Gönlünüzde yatan oyunculuk hangisi?
Ben okullu değilim. Tiyatro eğitimimi arkeoloji eğitimi yanında Bornova Belediyesi Şehir Tiyatrosu'nda aldım. Bu tamamen uygulama üzerineydi. Şu an yaptığım işi, rol aldığım diziyi ve kamera karşısında olmayı seviyorum. Zamanla dizi yanında, sahneye de çıkmak istiyorum, çünkü o benim için büyük bir eksiklik. Bir de sinema filmi olsa tadından yenmez.

"Seyirci inanmak istiyor" Sarışın olmanın avantajları ve dezavantajları var mı oyunculukta?
Israrla olmadığını savunuyorum her yerde ama bazı anlarda kendim bile inanmıyorum. Çünkü ister istemez role uygunluk aralığın azalıyor. Hele Türk dizileri için fazla Norveçli buluyorlar. Ama genel olarak bakıldığında büyük sıkıntı yaratmıyor.

Düşman Kardeşler ve Beni Böyle Sev. Birisi komedi diğeri dram. Hatta Beni Böyle Sev'de gözyaşlarınız kurumadı neredeyse. Ne düşündünüz böyle bir rol geldiğinde?
Baştan beri komedidense bir dram dizisinde daha başarılı olacağımı düşünüyordum fakat kendimi şaşırttım o anlamda. Düşman Kardeşler çok güzel bir başlangıç ve çok keyifli bir tecrübe oldu. Beni Böyle Sev'le de bambaşka bir kızı ve keyfi yaşadım. Bu kız Düşman Kardeşler'e nazaran bana daha yakındı. O nedenle beni çok yormadı Seda'yı canlandırmak.

Canlandırmak istediğiniz bir karakter var mı tarihten, ya da ilginç bulduğunuz bir kahraman…
Bu soruyu düşünürken aklıma annem geldi. Annemin hayatını konu alan bir film çekilse bayağı enteresan olurdu, ben de annemi canlandırmak isterdim.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

En sevdiğiniz şehir hangisi?
İzmir'i ve insanlarını seviyorum.

Hangi ülkede-kentte burada yaşamalıymışım dediniz?
İşim ve yaşım sebebiyle dünya turum yeni başladı. Danimarka ve Makedonya için böyle bir cümle kurmadım. En yakın gezi planı Tayland ve Kamboçya'ya ama orası için de diyemem sanırım. Türkiye'de yaşamaktan keyif alıyorum.

Hangi ülke mutfağını seviyorsunuz?
Şu ana kadar Türk ve Osmanlı mutfağı kadar çeşitli ve lezzetli bir mutfağa rastlamadım.

Seyahatte ne okursunuz?
Tatilde genellikle co-pilotluk görevi benim oluyor. Bir elimde harita bir elimde telefon nereye gitmeliyiz onları okuyorum.

Konaklamada tercihiniz nedir?
Tatil yerlerinde konaklamak için birçok seçenek var, örneğin yazlık, karavan, yat ve lüks oteller gibi. Ama ben lüks oteller yerine, gezeceğim yerlere yakın otelleri tercih ediyorum.

bron: Onair Dergisi, Temmuz 2014 door Banu Bozdemir photos: blacklistt

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

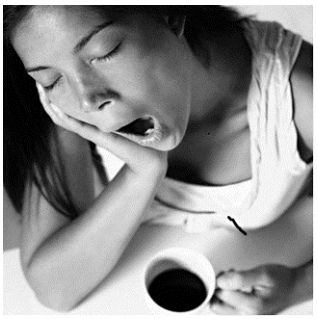
Tekst 5

Zinde Uyanmanın 7 Yolu

1 Sabah hali gün içinde psikolojik durumumuzu etkileyen en önemli faktörlerden. ‘Nasıl başlarsa öyle gider…’ nasıl olsa Sabah uyandığınızda kendinizi yorgun hissediyorsanız, başınızı yastıktan ayıramıyorsanız bu 7 öneriye dikkat! Her sabah zinde ve dinlenmiş kalkmak isteriz. Bu önerileri uygulayın, halsizlik, yorgunluk, geç uyanma derdinden kurtulun…

2 **Her Gün Aynı Saatte Kalkın**
Biliyoruz, hafta sonunun uyku cazibesine kapılmamak çok zor! Ama bir şekilde iradenizi kullanıp, hafta içi uyandığınız saatte uyanmaya özen gösterirseniz, vücudunuzun buna alışmasına yardımcı olursunuz. Bu rutine alışan vücut da her gün aynı zindelikte, yorgun olmadan kalkmaya meyilli olacaktır.

3 **Alarmı Ertelemekten Vazgeçin**
Bunu yapmayanımız var mı acaba? Sabah alarm çalınca, onu bir 5 dakika, sonra bir 5 dakika daha erteleyip; o kısa uykudan muhteşem bir keyif almak! Halbuki yapılan birçok araştırmaya göre, bu ertelemeler esnasındaki kısa uykular derin olmadıkları için bizi yorgun kılmaktan başka bir işe yaramıyorlar. Dolayısıyla alarm bir kez çaldığında, kararlı olmak ve uyanmak gerek…



4 **Kalkar Kalkmaz Bir Bardak Su**
Uyku sırasında vücudumuz su kaybeder ve bu durum bizleri aşırı halsiz kılar. Eğer sabah uyanır uyanmaz bir bardak su içerseniz, bunun bedeninize vereceği enerjiyi ve ruhunuza vereceği neşeyi hemen hissedeceksiniz. Sabahları su içmek aynı zamanda metabolizmanın da hızlanmasını sağlayacaktır. Su içme alışkanlığını hemen edinin!

5 **Güneş Sizi Uyandırsın**
Uyku problemleri yaşayanlara sıklıkla önerilen konulardan biri de uyku odasını en karanlık şekilde kullanmaktır. Evet, karanlık bir odada uyumak çok daha kolay olacaktır; fakat sabahları uyanmak da bir o kadar zor… Eğer sabahları enerjik bir şekilde uyanmak istiyorsanız gece yatmadan perdelerinizi aralamalı; sizi güneşin uyandırmasına izin vermelisiniz.

6 **Alarm Kurun, Müzik Çalsın**
Alarmınızın sabah rahatsız edici bir tonla ötmesindense, güne müzikle başlamanın çok daha keyifli olacağı malum… Aynı zamanda alarmın rahatsız edici sesiyle uyanmak, güne kalp çarpıntısıyla başlamaya da neden oluyormuş. Dolayısıyla güne enerjik bir parçayla başlamak motive edecektir.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

7 **Sabah Sabah Hareket**

Sabah uyandığınızda hareketsiz bir şekilde ağır bir güne başlamak yerine, birkaç egzersiz yaparak güne çok dinç bir şekilde başlayabilirsiniz. Uyanır uyanmaz esneme hareketlerinizi mutlaka yapın. Daha fazla spor yapmaya vaktiniz yoksa da işe giderken toplu taşıma araçları yerine yürümeyi, asansör yerine merdiveni tercih ederek hareket edebilirsiniz. Yürüyerek de kas yapabileceğinizi unutmayın!

8 **Protein Ağırlıklı Kahvaltı Edin**

Karbonhidrat ağırlıklı kahvaltı ettiğinizde, kendinizi daha tembel hissedersiniz. Bunun için ağır karbonhidrat yerine proteinden zengin bir kahvaltıyı tercih edin. Bunun için kahvaltı mönünüze yoğurt, yumurta, süt ve yüksek proteinli tahıllar ekleyin. Bu şekilde enerjinizi öğlene kadar koruyarak, tok kalabileceksiniz.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Böyle Yaşamak Mümkün Mü?

Dünyalı Dergi'nin üçüncü sayısının dosyasında "Para amaç mı, araç mı?" diye sorduk. Para yüzyıllardır insan yaşamının en önemli parçalarından biri. Çoğu insan için parasız yaşam mümkün değil. Gündelik yaşamımızda paradan ne kadar çok söz ettiğimizin, parayı ne çok kullandığımızın farkında mısınız?

Bakkala gittiğinizde… "İki ekmek, bir şişe de su alıyorum. Kaç lira?"

Dolmuşa bindiğinizde… "Rica etsem şu parayı uzatır mısınız? Bir tam, iki öğrenci…"

Yeni bir ayakkabı bakarken… "Bunun rengi çok güzel ama biraz pahalıymış. Hiç indirim yapmıyor musunuz?"

Harçlık isterken… "Anne, harçlığıma biraz zam yapabilir misin?"

Biriktiriyoruz, harcıyoruz, saklıyoruz, çarçur ediyoruz, kaybediyoruz, kazanıyoruz. Para, hayatımıza bu kadar girmişken parasız yaşamak mümkün mü sizce?

Bazı insanlar için mümkün. Bunlardan biriyle Dünyalı'da da tanıştık zaten: Mark Boyle, nam-ı diğer 'Parasız Adam'.

İrlandalı bir iktisatçı olan Mark Boyle mesleği gereği parayı gayet iyi tanıyordu. Ancak günün birinde bir karar verdi ve hayatı bambaşka bir yola girdi. Bir arkadaşıyla arasında geçen sohbet esnasında paranın kendimizle eylemlerimiz arasında bir tür kopukluğa neden olduğunu fark etti.

Bu konuşmanın ardından, parasız da yaşanabileceğini savunan Boyle, sahip olduğu her şeyi bir kenara bıraktı ve bir karavana yerleşti. Gıda alışverişi yapmak yerine kendi yetiştirdiği ürünleri tüketmeye başladı. Ormanda böğürtlen topladı. Giysi alışverişi yapmak yerine tanıdıklarının elden çıkardığı giysileri değerlendirdi. Güneş enerjisiyle ısındı; çamaşır yıkamak için kendi sabununu yaptı. Gereksinimlerini satın almak yerine elinden geldiğince kendisi üretmeye çalıştı.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Bir yıl boyunca, para ve kredi kartı kullanmadan, borç almadan yaşayan Mark Boyle, bu deneyimini gün gün kaleme aldı. Sonunda ortaya 'Meteliksiz' adını taşıyan bir kitap çıktı. Bu kitabın satışa çıktığını sanmayın sakın. Parasız Adam, işin bu kısmında da paradan uzak durdu ve kitabını kişisel web sitesinde ücretsiz olarak paylaştı. Kitap, dilimize de çevrilip yayımlandı.

Mark Boyle'ın kitabını merak ediyorsanız bu radyo programını dinleyebilirsiniz. Eğer Mark Boyle'ın yaşam tarzı hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz bu makaleyi okuyabilirsiniz.

Şimdi tekrar bir düşünün: Acaba parayı siz de hayatınızdan çıkarabilir misiniz? Çıkaramasanız bile parayı daha az kullanmak ve Mark Boyle'unkine yakın bir yaşam kurmak mümkün mü? Siz olsanız ne yapardınız? Görüşlerinizi paylaşmak için bu bağlantıyı tıklayabilirsiniz.

bron: Dünyalı, Mayıs 26, 2014

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Öyle Bir Yere Ev Yaptı Ki...

Yusuf Yüce, Rize'nin Hemşin ilçesine bağlı Çamlıtepe köyündeki babasından kalma ahşap evi restore etmek istedi. İnşaat ustası Muhammet Dilmaç ile anlaşarak çalışmaya başladı. Yüce, ahşap evin yolun kenarında olması nedeniyle manzara ve güneşten daha fazla yararlanmak için yerden 20 metre yüksekteki çam ağacının dalına küçük bir ev yapmaya karar verdi. İnşaat ustası Dilmaç, 9 metrekare büyüklüğündeki evi oğluyla iki haftada tamamladı. Doğa manzaralı çam ağacının tepesindeki ev, rüzgardan zarar görmemesi için çelik tellerle bağlandı. Usta, inşaat boyunca çam ağacına tırmanabilmek için 12 metrelik merdiven kullandı, kalan 8 metrelik bölümü ise dallara tutunarak tırmandı.

Dilmaç, AA muhabirine yaptığı açıklamada, inşaata başladıklarında ağaç üzerine ev yapmanın planda olmadığını belirterek, “Çatı katını döşeyerek eve çevirdik. Daha sonra ev sahibi bizden böyle bir çalışma isteyince inceledik, proje çizdik ve yapmaya karar verdik. Ağaca ilk çıktığımızda çok zorlandık. İki tane yan gövdenin üzerine oda inşa ettik. Ağaca teleferik kurarak malzemeleri çekip zemin döşemesini yaptık. Döşemenin tamamlanmasının ardından sıkıntı yaşamadık. Yaklaşık 9 metre genişliğinde, yerden 20 metre yüksekte inşaatı tamamladık” dedi. Yaklaşık 35 senedir inşaat işiyle uğraştığını ifade eden Dilmaç, “İlk kez böyle bir şey yapıyorum, gurur duydum, memnun oldum. Ağacın dalında yaptığımız işi yere inip gördükten sonra çok daha memnunuz” diye konuştu.

Ev sahibi Yusuf Yüce ise inşaatın henüz bitmediğini vurgulayarak, “Teleferik şeklinde bir ulaşım düşünüyoruz ve evi de şark köşesine dönüştüreceğiz. Kimsenin ulaşamayacağı bir yeri tercih ettim. Zaman zaman manzaradan, güneşten yararlanmak, üç beş saat dinlenmek istiyorum” ifadelerini kullandı. Merdivenle iki kez çıktığını kaydeden Yüce, “Biraz sallanıyor ve ilk çıktığınızda ürkütücü oluyor elbette. Zamanla alışacağız. Evin tadilatı bittiğinde teleferiği takacağız, böylece iş tamamen bitmiş olacak” dedi.

bron: http://www.turkiyegazetesi.com.tr

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Tekst 8

Şah Kartalının Rüzgârdan Nefesi Kesilmesin!

Doğa Derneği tarafından beş yıldır izlenen şah kartallarından dördü İstanbul sınırlarında barınıyor; ancak bir tehlikeyle karşı karşıyalar: Silivri'de inşa edilen rüzgâr türbinleri…
Avrupa'da şah kartalı gibi iri yırtıcı kuşların bulunduğu bölgelerde rüzgâr santrallarının kurulmasının yasak olduğunu belirten Doğa Derneği Bilim Koordinatörü Süreyya İsfendiyaroğlu, şu çağrıyı yapıyor: "Son şah kartallarımız için Silivri Çanta'daki Boydak Enerji'nin ve Fenerköy'deki Eksim Holding'e ait Silivri Enerji A.Ş.'nin acilen önlem alması gerekiyor. Aksi takdirde bu iki kurum isimlerini tarihe 'İstanbul'da şah kartalını yok eden şirketler' olarak yazdıracak, yetkililer ise verdikleri izinlerle bu suçun ortağı olacak."

bron: EkoIQ, http://ekoiq.com/şah-kartalinin-rüzgârdan-nefesi-kesilmesin

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Faik Paşa Yokuşu Hakkında 6 Şey

Çağımız retro çağı. Eskiye rağbet olur, bit pazarına nur yağar… İstanbul'un yüzlerce yıllık antikacı semti Çukurcuma'nın en renkli ve en dik yokuşlarından Faik Paşa Yokuşu'nu baştan sona arşınladık.

1) Koçgiri
1975'ten beri Faik Paşa Yokuşu'nda bulunan Koçgiri, ilk bakışta sanacağınızın aksine bir eskici değil. Koçgiri ikinci el satsa da asıl alanı retro görünümlü masa, sandalye ve sehpalar.
Koçgiri (0212) 244 00 79. Faik Paşa Yokuşu 3, Çukurcuma. Pazar günleri hariç 08.00-19.00 arası açık. Kredi kartı geçmiyor.

2) Birsen Canbaz
Birsen Canbaz yedi yıldır Faik Paşa'daki atölyesinde seramikle meşgul. Sanatçı, showroom olarak da kullandığı atölyesinde tutkuyla ürettiği seramik tasarımlarını sergiliyor.
Birsen Canbaz (0212) 245 04 34. Faik Paşa Yokuşu 1, Çukurcuma. Pazar günleri hariç 10.00-19.00 arası açık. Kredi kartı geçmiyor.

3) Galeri Alfa
Sanat tarihçisi Ayşe Yetişkin Kubilay'ın açtığı Galeri Alfa, Faik Paşa'nın belki de en sıra dışı dükkânı. Eski gravür ve haritalarla dolu olan dükkânın en çarpıcı yanı büyük bir kurşun asker koleksiyonuna ev sahipliği yapması. Osmanlı saray figürlerinden Çanakkale Savaşı serisine kadar birçok eseri bulmak mümkün.
Galeri Alfa, (0212) 251 16 72. Faik Paşa Yokuşu 43/2, Çukurcuma. Pazar dahil her gün 11.00-19.00 arası açık.

4) A la Turca
1999'da açılan A la Turca, ağırlıklı olarak kilim ve halı üzerine yoğunlaşan bir antikacı. Dükkânda mobilya ve dekoratif objeler bulmak da mümkün. Ürünlerin büyük çoğunluğu orijinal.
A la Turca, (0212) 245 29 33. Faik Paşa Yokuşu 4, Çukurcuma. Pazar günleri hariç her gün 10.30-19.30 arası açık.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

100 Yıl Yaşamanın Püf Noktaları

Amerikan ‘Erkek Sağlık’ dergisi, Amerikalı erkeklere 100 yıl yaşamanın püf noktalarını verdi. Ölümsüzlüğün sırrı çözülür mü bilinmez ama uzun ve sağlıklı yaşamak sizin elinizde!

İşte sırlar:

1. Bol bol gülün, 9 yıl fazla yaşayın: Esprili kişiler hastalıklara karşı yüzde 30 daha dayanıklı. Gülmek, beyinde kanser riskini azaltan hormon salgılanmasını da sağlıyor.

2. Bulmaca çözün, 5 yıl fazla yaşayın: Zihni canlı tutmak için beyni meşgul etmek gerekiyor. Bulmaca gibi beyni çalıştıran faaliyetler ileri yaşlarda zeka gerilemelerini geciktiriyor.

3. Dişlerinizi fırçalayın, 7 yıl fazla yaşayın: Yetişkinlerin yüzde 80'inde dişeti hastalıkları görülüyor ve bu kişilerin pankreas kanserine yakalanma riski yüzde 63 daha fazla.

4. Dua edin, 4 yıl fazla yaşayın: Pittsburg Üniversitesi'ne göre dua eden kişiler stresle kolay başa çıkıyor. İbadet kişileri rahatlattığı gibi, hayatlarını daha anlamlı hissetmelerini sağlıyor.

5. Köpek alın, 10 yıl fazla yaşayın: Evcil hayvan besleyenlerin kalp krizi geçirme riski daha düşük. Özellikle köpek sahiplerinin kolesterol ve tansiyon seviyesi daha düşük oluyor.

6. Spor yapın, 9 yıl fazla yaşayın: Aşırı stres fiziksel hasara yol açıyor. Düzenli spor yapmak stresi azaltıyor, kasları koruyor, kalp ve akciğerleri kuvvetlendiriyor.

7. Düzenli kontrol yapın, 25 yıl fazla yaşayın: Tansiyonunu sürekli kontrol altında tutan insanlar daha fazla yaşıyor. Tansiyonu ortalama 11.5 / 7.5 olan kişiler yüksek tansiyonlu olanlara oranla 25 yıl fazla yaşıyor.

9. Hayat arkadaşı bulun, 9 yıl fazla yaşayın: Hayatı sevgi dolu bir eşle paylaşmak 8 yıl, düzenli bir hayata sahip olmak da bunun üzerine bir yıl daha ömrü uzatıyor.

bron: http://dahibeyin.blogspot.nl

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Tekst 11

Gül

Kokusuyla büyüleyen gül, binin üzerinde türü ve tıbbi değerinin yanı sıra yöresel mutfakların da olmazsa olmazı.

Bademli Güllaç
Osmanlı saray mutfağının günümüze taşınmış lezzetlerinden güllaç, hafif oluşu nedeniyle en çok Ramazan ayında tüketilen tatlılardan.
Malzemeler: 10 adet güllaç yaprağı, 4 su bardağı süt, 2 su bardağı toz şeker, yarım kahve fincanı gülsuyu, 1 su bardağı iri kıyılmış badem.
Hazırlanışı: Sütü derin bir tencereye alıp kaynatın. Daha sonra ocaktan indirip şekeri katın ve karıştırın. Şeker eriyince soğumaya bırakın. Sütü büyük ve yuvarlak bir tepsiye dökün. 10 adet güllacı teker teker süte batırın. Yumuşayan güllaçları sütten alıp dört kenarını da içe doğru katlayın. Ortasına bir tutam iri kıyılmış bademi yayın. Bohça biçiminde katlayın.Daha sonra üzerlerine gülsuyu ile tepside kalan şekerli sütü gezdirin. Güllaçlar sütü çekinceye kadar yaklaşık 1 saat dinlendirin.

Gül Reçeli
Malzemeler: 30 adet kokulu taze gül, 10 adet gelincik, 1 kg toz şeker, 2 bardak su, 2 çorba kaşığı limon suyu.
Hazırlanışı: Gül ve gelinciklerin yapraklarını koparıp altındaki beyaz kısımları kesin.
Şeker ve suyu tencereye koyup, kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca gül ve gelincik yapraklarını ilave edin. 5 dakika daha kaynattıktan sonra limon suyunu ekleyin ve 2 dakika daha kaynatın. Tencereyi ocaktan alın ve ılımaya bırakın. Kavanozlara doldurduktan sonra ağzını sıkıca kapatın.

Güllü Muhallebi
Malzemeler: 5 su bardağı süt, 5 tatlı kaşığı mısır nişastası, 5 yemek kaşığı toz şeker, 1 yemek kaşığı gül suyu.
Üzeri için: Kurumuş gül yaprakları ya da gonca güller.
Hazırlanışı: 4 su bardağı sütü ve şekeri tencereye koyup ocağı yakın. 1 su bardağı sütün içine nişastayı koyup karıştırın. Süt kaynamaya başlayınca nişastalı sütü ekleyip hızlıca karıştırın. 2-3 dakika kadar karıştırarak pişirmeye devam edin. En son gül suyunu ekleyip sıcakken kaselere boşaltın. Üzerini kurumuş gül yaprakları serperek ya da kurumuş gonca güllerle süsleyerek servis edebilirsiniz. (Not: Bu küçük kuru gülleri Mısır Çarşısı'nda ve aktarlarda bulabilirsiniz).

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Saz Kedisi

Saz Kedisi'nin nesli ülkemizde tehlike altındadır. 2010 yılından beri Adana Akyatan Yaban Hayatı Geliştirme Sahası'nda bu türü korumak için çalışmalar yürütüyoruz. Koruma çalışmalarımızın devam etmesi için desteğiniz çok önemli.

Siz de kendiniz ya da sevdikleriniz için bir Saz Kedisi edinerek çalışmalarımıza destek olabilirsiniz. Sevgililer günü, doğum günü, anneler günü, babalar günü, yeni iş tebriği ve bunun gibi özel günlerde sevdikleriniz adına bir Saz Kedisi edinerek onlara harika bir hediye verebilirsiniz.

- 15 TL ile e-sertifikanızı tasarlayabilir ve anında e-posta adresinize gönderebilirsiniz.
- 35 TL ile sertifikanızın isme özel hazırlanmış halini basılı olarak alabilirsiniz.
- 75 TL ile isme özel hazırlanmış basılı sertifikanızla birlikte özel hediyeler alabilirsiniz.

Desteğiniz için şimdiden teşekkürler!

Bu bölümde yalnızca bireysel destekçilerimizin bağışları kabul edilir. Kurumsal bağışlarınız için evlatedinme@wwf.org.tr adresinden bilgi alabilirsiniz.

✓ Kendi Adima ✕ Başkasi Adina

Tek Seferlik Destek Tutariniz:

✕ 15 TL ✕ 35 TL ✕ 75 TL

✕ Diğer

*Minimum 15 TL

EVLAT EDININ ▶

bron: www.wwf.org.tr

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.