Bijlage VMBO-KB

2016

tijdvak 1

Turks CSE KB

Tekstboekje

KB-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

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.

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.

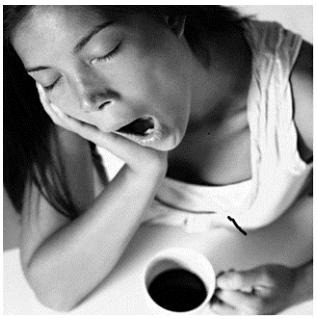
Tekst 3

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.

Tekst 5

Sessiz Güzel: Mazı

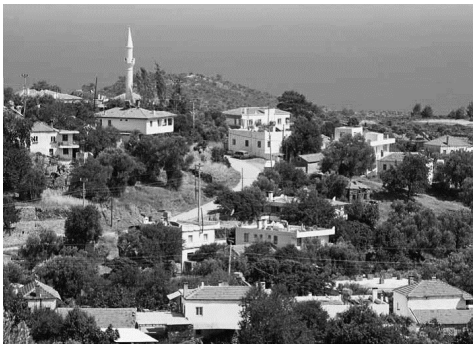
1 Bodrum Yarımadası'nın en sakin koyu Mazı, gürültüden uzak tatil isteyenler için çok özel bir yer. Temiz denizi, zeytin ağaçları gölgesindeki sahiliyle Mazı farklı bir Bodrum deneyimi sunuyor.

2 'Bodrum'da tatil' her ne kadar kaotik, sabahlara kadar süren eğlenceleri akla getirse de hiç şatafatlı olmayan, sakinliğiyle sizi şaşırtacak Mazı'yı bunun dışında tutmak gerekir. Yarımadanın kıyısında, Gökova Körfezi'ne komşu Mazı'da zeytin ağaçlarının ortasında, sessiz bir tatil yapabilirsiniz. Havaalanından Bodrum'a giderken, Güvercinlik'ten sonra Mumcular Köyü kavşağına girdiğimizde Bodrum'un kırsal yüzüyle, bâkir doğasıyla da karşılaşıyoruz. Mumcular'da kısa bir mola veriyoruz. Çünkü burası Bodrum'un en özel beldelerinden biri. Özellikle de pazarı ve Milas halısı satan tezgâhları görülmeye değer. Mumcular adı bir zamanlar 'bal sıkma' yani 'mum sıkma' işinin yaygın olarak yapılması nedeniyle bu işi yapan kişilere verilen 'mumcular' isminden gelmekte. Mumcular'ın arkasındaki dağ, kızılçam ormanları ve zeytin bahçeleriyle kaplı. Mazı'ya giderken bu yoldan geçiyoruz ve gerçekten geçtiğimiz yerler bize terapi oluyor. Yaklaşık 20-25 kilometrelik dağ yolundan sonra Mazı'ya varıyoruz. Baştan söyleyelim Mazı, turizme ve imara henüz açılmadığı için bu denli bâkir kalabilmiş. Denizden gelebilecek korsan saldırılarına karşı, biri denize daha yakın olmak üzere iki farklı noktaya kurulmuş Mazı'nın köyleri: Aşağı Mazı ve Yukarı Mazı. Her iki bölgede yerel halk geçimini halıcılık, balıkçılık ve arıcılıkla sürdürüyor. Buradaki cennet koyların böyle kalacağına dair büyük soru işaretleri var, hem bizde hem de konuştuğumuz birçok kişide.

3 Mazı'nın en önemli özelliklerinden biri de Türkiye'nin en iyi semt pazarlarından birine sahip olması. Bodrum ve civar köylerden gelen meyve, sebze, peynir, zeytin, Buldan bezinden örtüler, halı ve kilimler ilginizi çekecektir. Ama Mazı'yı Mazı yapan sessiz koylarıdır aslında. Sahilden 1,5-2 kilometre içerideki Aşağı Mazı'nın üç ayrı koyu var: Hurma, İnceyalı ve Çakıllıyalı. Koyların üçünde de deniz sığ ve sahili çakıllı. Kumsal isteyenler için Mazı koyları sorunlu olabilir ama denizi Bodrum'un en temiz denizi diyebiliriz. Sahildeki deniz kestaneleri bunun en güzel kanıtı. Hurma sahilinde ve İnceyalı'da yörenin lezzetlerini tadabileceğiniz birkaç restoran var. İşlerinde öyle iyiler ki ne isterseniz pişman olmuyorsunuz. Kahvaltı ya da deniz mahsulleri hiç fark etmiyor. En taze peynirler, otlar, balıklar önünüzde. Odun ateşinde pişen balıklar sabah erkenden geliyor pansiyonlara. Deli sarpa, sokkan, sarıgöz, karagöz, müren, çupra, orfoz, lagos, barbun, levrek, ıskaroz, kefal, akya, mercan, adabeyi, sinarit, torik, kopez, melanur, ahtapot ve sübye mevsime göre yiyebileceğiniz deniz ürünleri. Mazı'da geçirdiğimiz kısa süre bile bize 'burada yaşamalıyım' duygusu veriyor. Biz oturduğumuz restoranın işletmecisiyle bu duygumuzu paylaştık ve harikulade bir cevap aldık: "Hayır, buraya yerleşmeyin, burayı yaşayın ve gidin." Doğru! Yoksa kısa sürede Mazı 'barlar sokağı' olan tipik bir turizm noktasına dönüşebilir.

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.

4 Mazı'da, konaklama konusunda önceden rezervasyon yapmazsanız zorluk yaşayabilirsiniz. Çünkü çok az sayıda pansiyon hizmet vermekte. Bölge SİT alanı olduğundan bol yıldızlı oteller yok. Olmasına da gerek yok, çünkü günü birlik Mazı ziyareti de çok keyifli. Mazı'dan Bodrum'a dönmek, otomobiliniz olmasa bile dolmuşlarla mümkün. Mazı'yla ilgili son bir not da çevresindeki adalara dair. Hurma'dan veya İnceyalı'dan kiralayacağınız teknelerle Ilgın, Sedef, Kargılı, Çökertme, Kisebükü koylarına geziler yapabilirsiniz. Tarihi harabelerin; hamam, sarnıç, kilise gibi kalıntıların bulunduğu Kisebükü'nün, Mavi Yolculuk teknelerinin vazgeçilmez duraklarından olduğunu unutmayın.



bron: Onair Dergisi, Temmuz 2014 door Ilke Kamar

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.

Hastalık mı, Karakter mi?

"Çekingenliğiniz yüzünden kaçırdığınız bir iş fırsatı, başlatamadığınız bir gönül ilişkisi, haklılığınızı kanıtlayamadığınız bir tartışma oldu mu?" diye sorulsa çoğumuz bunlardan en azından bir tanesine olumlu yanıt verebiliriz. Çünkü her insanın genleri, ailesi, çocukluğu ve tecrübelerine bağlı olarak çekindiği durumlar olabiliyor. Ancak bazen __24__ öyle bir hale geliyor ki görünmez bir sınırı aşıp sosyal fobiye dönüşüyor. Belirtilerini çocuklukta göstermeye başlayan sosyal fobi, dikkate alınmadığında sosyal hayattan kaçan; bazen de tamamen kopmuş olan yetişkinleri yaratıyor. Geleneksel değerlerin ve korku kültürünün baskın olduğu ülkemizde ne yazık ki milyonlarca gizli sosyal fobik yaşıyor. Bu kişilerden kimi kendini fark edip tedaviye yöneliyor, kimi kendisiyle __25__ kaçıp maskeler takarak yaşıyor, kimiyse kendi yarattığı küçük dünyasında ailesine bile sırtını dönerek yapayalnız kalmayı seçiyor. Kendisi de eski bir sosyal fobik olan, 'Sosyal Fobi' kitabının yazarı Psikolog Yıldız Burkovik ile bu hastalığın iç yüzünü konuştuk:

Göz teması yoksa endişelenebilirsiniz
Memory Center Nöropsikiyatri Merkezi'nden Psikolog Yıldız Burkovik, kitabının önsözünde sosyal fobikleri "uyuyan devler" olarak nitelendiriyor ve bunu şöyle açıklıyor; "Uyuyan devler diyorum çünkü sosyal fobikler aşırı mükemmeliyetçi oldukları, hata yapmaya asla tahammül edemedikleri için eleştirilmektense geri planda kalıp susmayı tercih ederler." Bu kadar çekingen olmak ve çekingenliğin hastalığa dönüşmesi bir günde olmuyor, temelleri __26__ atılıyor. Psikolog Burkovik, bu gelişimi şöyle açıklıyor; "En önemli belirti çocuğun göz temasında bulunmaktan kaçınmasıdır. Bunun dışında çocuk sadece kendisiyle ilgili oluyor, etrafa fazla bakmıyor."

Öğrenilmiş çaresizlik körüklüyor
Bir çocuğun çekingen olmasında genetik faktörlerin yanı sıra çevre koşulları da etkili olabiliyor. Bazı çocuklar çekingenliği ailelerinden alırken bazıları da anne-babaları, kardeşleri ya da arkadaşları tarafından aşağılandıkları ve duygularını içlerine attıkları için çekingenliğin tehlikeli denizlerinde yüzebiliyorlar. Daha önce yaşanan kötü tecrübeleri __27__ yazan kişiler, benzer durumlarda aynı şeyleri yaşayacaklarına inanarak tedirgin oluyorlar.

İş hayatında da ortaya çıkabiliyor
Yetişkinlikte ise sinyaller çoğunlukla iş hayatında ortaya çıkıyor. Çekingenliği sosyal fobiye dönüşmüş insanlar iş hayatında başarılı olamıyor, dikkatleri çok fazla dağılıyor, __28__ kuramamaya başlıyor. Bunun nedenini Psikolog Yıldız Burkovik şöyle açıklıyor; "Örneğin sosyal

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.

fobik kişi karşısındaki insan konuşurken çok heyecanlanıyor. Bu nedenle lafın başını duyuyor, sonunu duyamıyor. Kelimeleri karıştırıyor. Duyduğu tek bir kelime üzerinden yanıt vermeye kalkıyor ve tamamen alakasız bir şey çıkıyor ortaya…"
Hayır demek öyle zor ki…
Sosyal fobisi olan insanların en zorlandıkları konulardan biri de "Hayır" demek… Bu kişilerin her zaman başkasının söylediklerini yaparak kendilerini daha güvende hissettiklerini belirten Psikolog Yıldız Burkovik, "Bu durum tüm __29__ başkasına vermek anlamına geliyor. Hep bir onay bekliyorlar. Karşı taraf iyi niyetli ise sorun yok ancak kötü niyetli ise vay haline… Anne-babaların dikkat etmesi gereken konulardan biri de budur. Örneğin çocuğunuz giyinirken sizin önerilerinize karşı çıkıp ısrarla kendi istediği kıyafetleri giyiyor, çarşıya çıktığınızda kendi istediklerini satın almanızı sağlıyorsa hiç endişelenmeyin, o çocuk kesinlikle çekingen değildir" diyor.

Herkes beni izliyor!
Sosyal fobisi olan kişinin ruh halini, "Kişiler, sanki kendisini izlemeye gelen birileri varmış ve sürekli onu gözlüyorlarmış gibi hissederek yaşıyorlar. Etraflarına bakmadıkları ve __30__ teması kurmadıkları için sürekli izlendiklerini düşünüyorlar. Oysa başlarını kaldırıp bir baksalar kimsenin onları izlemediğini fark edecekler" sözleri ile tanımlayan Burkovik, göz önünde olmaya alıştığı sanılan ünlü isimlerin dahi sosyal fobik olabildiğini belirtiyor. Sosyal fobisi olan bir oyuncunun sahnede çok rahat olabilmesini ise, "Çünkü oyuncular oynadıkları role giriyorlar. Zaten sosyal fobide sorun da insanın kendisi olmaması ve __31__ takmasıdır" diyerek açıklıyor. Bazı sosyal fobikler çekingenliklerini günümüz deyişi ile 'cool' bir görüntü arkasına saklarken bazıları da çok girişken görünebiliyor. Sosyal yaşamın olmazsa olmazları; arkadaş sohbetleri, iş yemekleri, doğum günü partileri, hatta toplu ulaşım araçlarına binmek, sizin için kabusa dönüyorsa ortada bir problem olduğunu kabul etmeniz ve destek almanız gerekiyor.

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.

Dünyanın En Yaşlı Ağaçları

Avustralya ve ABD'deki bilim insanlarının çalışmaları, önlem alınmazsa, çok sayıda hayvanı barındıran ve biyolojik çeşitliliğe katkıda bulunan yaşlı ağaçların neslinin tükeneceğini söylüyor. 'Science' dergisinde yayımlanan bir çalışmada dünya genelinde yaşları 100 ile 300 arasında değişen ağacın yok oluşunun, endişe verici düzeyde olduğu belirtildi. Yaşlı ağaçların yok olmasının iklim değişikliği, ormancılık ve tarım arazisi açmak gibi çalışmaların sonuçları olduğu belirtildi.

Bu kötü haberi fırsat bilerek, Yeşil Gazete olarak, sizleri dünyanın en yaşlı sakinleri ile tanıştırmak istiyoruz.

İşte dünyanın en yaşlı ağaçları:

10. Jhomon Sugi
Bir Japon çamı olan Jhomon Sugi, 2170 yıllık yaşıyla genç sayılır, en yaşlısının 7200 olabileceği tahmin ediliyor.

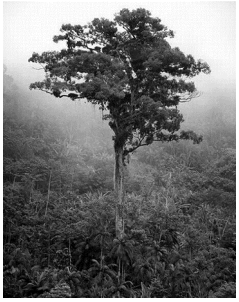
9. General Sherman
En genç antik ağaç kategorisinde olan General Sharman bir mamut ağacı. Boyu 83 metre olan General'in genişliği ise tam 31 metre. Sequoia Ulusal Parkı'nda yaşayan General'in yaşının yaklaşık 2300 ile 2700 olabileceği düşünülüyor.

8. Yaşlı Fındık Ağacı
Sicilya'da Etna dağı eteklerinde ikamet eden yaşlı fındık ağacının bir diğer ismi de '100 atlının ağacı'. Yolunuz İtalya'ya düşerse, San D'Alfio'da Linguaglossa yolu üzerinde bulunan bu 2500 yıllık fındık ağacına selam vermeden geçmeyin.

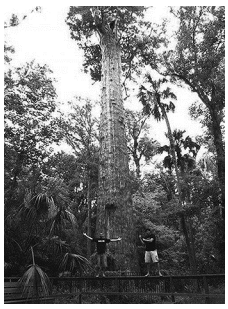
7. Patriarca de Floresta
Brazilya Atlantik Ormanı'nın en yaşlı sakini olan bu heybetli ağacın türü Lecythidaceae olarak geçiyor. Madagascar'dan Güney Afrika ormanlarına kadar birçok akrabası olan Patriarca de Floresta'nın doğum günü pastası olsaydı eğer, en az 3000 adet muma ihtiyaç duyulacaktı

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.

6. Jardine Juniper



'Jardine Juniper' ağacını ABD'nin Utah eyaletinde Logan şehri dışında bulabilirsiniz. Jardine, saçları döküldüğünden olsa gerek biraz sinirli görünse de, 3200 yaşında olmasıyla, karşısında şapkaların çıkarılmasını hak ediyor.



5. Senatör (nesli tükendi)

Florida'nın en eski sakini olan Senatör yaklaşık 3500 yıldır bu dünyanın yükünü çekiyordu. Ta ki, 2012 Mart ayında 26 yaşındaki bir insan tarafından yakılıncaya dek. Sadece 26 yıllık hayatında 3500 yaşında bir hayatı ortadan kaldırmaya muvaffak olan bu kişinin ait olduğu türün en uzun yaşayanı ise sadece 122 yaşına ulaşabilmişti.

4. Alerce, Patagonya'nın Selvi Ağacı

Türünün en yaşlı örneği olan Alerce'nin Patagonya'nın da en eski yerlilerinden biri olduğu söyleniyor. Patagonya'nın en yaşlı ağacı tam 3500 yıldır yangınlara, savaşlara, oduncu ve bilinçsiz çiftçilere inat yaşamayı sürdürüyor.

3. Llangernyw Yew

Llangernyw, yaşlı bir porsuk ağacıdır. Güney Galler'de bir mezarlıkta bu zamana kadar sayısız insanın toprağa verilişini izlese de, kendisi yaklaşık 4000 yıldır hayatta.

2. Abarkuh

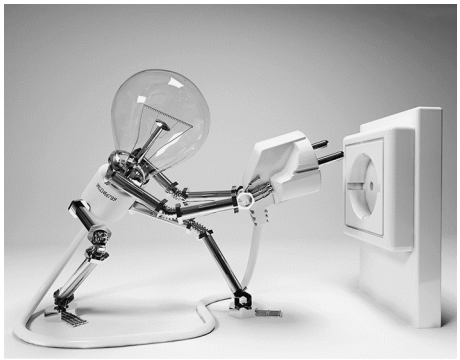
Eski bir İran inanışına göre Zerdüşt, gökten yeryüzüne inerken beraberinde bir selvi ağacı da getirmiş. İranlıların yüzyıllardır selvi ağacına ayrı bir önem vermeleri bu sebepten ötürü müdür bilinmez ama selvilerin en yaşlısı olan Abarkuh, 4000 yıldır birçok kişiye ilham vermeye devam ediyor.

1. Methuselah

Yeryüzünde hiçbir canlı Methuselah'ın şahit olduğu şeylere tanık olma şansını yakalayamamıştır. Dile kolay tam 4800 yıl! 1964'te insanoğlunun vahşi yüzü ile karşılaşıp birçok dalını kaybetmiş olsa da, Methuselah halen dünyanın en yaşlı canlısı olarak Beyaz Dağlar'da yaşamaya devam ediyor.

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.

Çağları Aydınlatan Ampul



Thomas Edison'un icadından bu yana 120 yıl geçti. Aydınlatma teknolojisinin göz bebeği ampul, her geçen gün geliştiriliyor. Bilim insanları, sağlık sorunlarına yol açmayan, çevre dostu ve estetik ampullere ulaşmak için yoğun çaba harcıyorlar.

Edison'un ampulü gibi az sayıda buluş, geçen zamanın sınavından alnının akıyla çıktı. Edison, yaklaşık 120 yıl önce, ince bir ipliği vakumda akkor haline getirerek elektrikten ışık üretmeyi öğrenmişti. Günümüzde, milyarlarca insan bu dahiyane buluşla evlerini aydınlatıyor.

Elektronik ürünlerin çağdışı kalma hızı değerlendirildiğinde, inanılmaz bir devamlılık göze çarpıyor.

Ancak, yeni ışıklandırma teknolojileri ampulün tahtını sallamaya başladı. Elektriğin yalnızca yüzde beşini ışığa çeviren ampuller, nüfus ve üretim artışıyla birlikte maliyeti artan enerjiyi tasarruf etmiyor. Bu koşullar altında, ampulün yüz yıldan uzun süren egemenliğinin pabucunun çoktan dama atılmamış olması şaşırtıcı.

Basit teknolojisi ve ucuza mal olması, hem yoksul hem de zengin ülkelerde kurulmuş bol sayıdaki fabrikayla birleşince ampul yaygınlaştı. Buna karşın, daha verimli şekilde ve göze hoş gelen ışığı üreten donanımlar üretmek kolay değil. 1930'larda ampule seçenek olarak geliştirilen 'deşarj' teknolojisini hesaba katalım. Bu sistemde, bir tungsten telini elektrikle ısıtıp akkor haline getirmek yerine, ampulün içindeki gazdan ya da buhardan elektrik geçiriliyordu: Genellikle de, neon gazı ya da sodyum veya cıva buharı.

Böyle bir lamba ampulden altı kat verimli. Oysa, deşarj teknolojisi hoş olmayan mavimsi ya da sarı ışığıyla estetik bir uygulama değildi ve cadde aydınlatmasıyla sınırlı kaldı. Deşarj lambalarının bir uzantısı olan floresanlar, teknolojiyi bir adım ileriye götürdü. Cıva buharıyla dolu bir cam tüpün içi, morötesi ışığı emen ve enerjisini görünür ışığa dönüştüren fosforla kaplanıyordu.

Floresanlar ampullerden on kat etkin, dört kat uzun ömürlü. Ancak sert ve titrek ışığı ile cıva buharının kanser yapıcı etkisi, özellikle birincil müşteri olan ev tüketicisini soğuttu. Hatta 80'li yıllarda, konfeksiyon ürünlerinin renginin anlaşılmasını önleyen beyaz ışığın deri kanseri yaptığına ilişkin dedikodular yaygınlaşmıştı.

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.

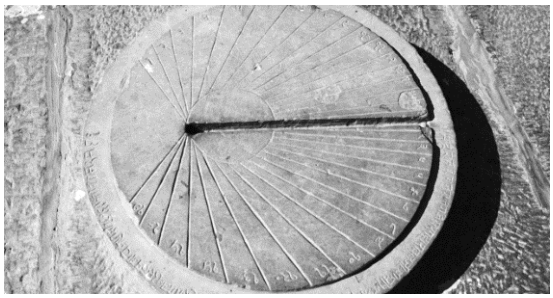
Bir Milyar Yıllık Su

Kanada'nın Ontario eyaletinde bulunan Timmins kasabasındaki bakır ve çinko madeninde yapılan çalışmalarda yaklaşık 2,5 kilometre derinlikte su bulundu. Bu suyun en az bir milyar yıldır orada olduğu ortaya çıktı. Bilim insanları şu ana kadar yapılan çalışmalarda suda herhangi bir canlıya rastlanmadığını belirtiyor. Ancak su, bol miktarda hidrojen ve metan gazı içeriyor. Bu gazlar sayesinde suda bazı canlı türlerinin gelişmiş olabileceği düşünülüyor. Eğer suda canlı türleri saptanırsa bu çok önemli bir keşif olacak. Böyle bir keşif Mars'ta da yaşam olma olasılığını güçlendirecek. Bunun nedeni Mars'ta bulunan kayaçların Dünya'dakilere çok benzer yapıda olması ve Mars'ın yüzeyinin bir zamanlar suyla kaplı olması.

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.

Eski Türkler'in Burçları

Orta Asya Türkleri'nin 'burçları' Batılılarınkine benzemiyor! 20 yıllık bir çalışma sonucu ortaya çıkan araştırmaya göre atalarımızın burç sayısı 12 değil, 36 olarak belirlenmiştir. Eski Türk geleneklerine göre burcunuzun ne olduğunu öğrenmek ister misiniz?



Burçlar

Toruk (21-31 Mart):	İdare sahibi, lider, kolay kolay pes etmeyen
Hımmıy (1-10 Nisan):	İdealist, romantik, yaratıcı, cömert
Huttus (11-20 Nisan):	Adaletli, kıskanç, çabuk sahiplenen, hazırcevap
Hunta (21-30 Nisan):	İnatçı, yaratıcı, çalışkan, egoist
Çolpancı (1-10 Mayıs):	Duygu tutsağı, önsezileri güçlü, çocuk ruhlu, sadık
Kölköl (11-21 Mayıs):	Enerji dolu, aşkta şahane, önder, kahraman
Çamay (22-31 Mayıs):	Fantezisi zengin, fikir önderi, sakin, gizli lider
Küylü (1-10 Haziran):	Gururlu, kaderci, ihaneti kabul etmez, sadık
Kuşmuş (11-21 Haziran):	Gösterişçi, eleştirel, mistisizme meraklı, hisleri kuvvetli
Sezgek (22-30 Haziran):	Mızmız, içine kapanık, intikamcı, aşka düşkün
Kuşdüger (1-11 Temmuz):	Çocuk ruhlu, dengesiz, kararsız, platonik
Gondaray (12-22 Temmuz):	Geçmişe özlem duyan, siyaseti seven, fanatik, kararlı
Ötgür (23-31 Temmuz):	Zeki, çekici, uyumlu, yüzeysel
Küsümmü (1-12 Ağustos):	İyi arkadaş, önderliği seven, konuşkan, sahiplenen
Künlü (13-23 Ağustos):	Hassas, gururlu, havai, yalnızlıktan hoşlanan
Sınçıma (24 Ağustos-1 Eylül):	Sanat ve edebiyata yetenekli, becerikli, lükse düşkün
Atçak (2-13 Eylül):	Depresyona yatkın, iradeli, gururlu, hassas, gelenekçi
Kıllı (14-23 Eylül):	Otoriter, sabit fikirli, zeki, yazarlığa yatkın
Canakkı (24 Eylül-3 Ekim):	Nazik, hassas, sorumluluk sahibi, kompleksli, gösterişçi

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.

Ban (4-12 Ekim):	Enerjik, hümanist, aşkta utangaç, temkinli
Cemiş (13-23 Ekim):	Ahlaklı, filozof, iyi eş, kuşkucu
Batık (24 Ekim-1 Kasım):	Özgürlüğüne düşkün, diktatör, gaddar, güçlü
Hırtlı (2-12 Kasım):	Savaşçı, spora düşkün, dikkatli, hırslı
Tutamış (13-22 Kasım):	Çapkın, fedakâr, alaycı, muzip
Uslu (23 Kasım-2 Aralık):	Objektif, ilme meraklı, suskun, ihtiraslı
Kutas (3-12 Aralık):	Yetenekli, dengesiz, mistik, anlaşılmaz
Tusanak (13-21 Aralık):	Güçlü, şanslı, emir vermeyi seven, soğukkanlı
Tutar (22 Aralık-1 Ocak):	Her şeyi kolay kolay beğenmeyen, sezgileri güçlü, kaprisli, enerjik
Beçel (2-12 Ocak):	Kızgın, intikamcı, şanslı, dik başlı
Pırsıuay (13-20 Ocak):	Tartışmayı seven, sadık, özgür düşünceli, maddiyatçı
Balauz (21 Ocak-1 Şubat):	Bencil, deha, önder, müzik ve dansa yetenekli
Cantay (2-10 Şubat):	Estetiğe meraklı, titiz, farklılıkları seven, azla yetinen
Ergür (11-18 Şubat):	Önder, ufku açık, sabırlı, irade sahibi
Sönegey (18-28/29) Şubat):	Şair, sanatçı, aşk hayatı hareketli, kafa dengi
Cannan (1-9 Mart):	Zarif, hüzünlü, fazla alıngan, hayalperest
Şatık (10-20 Mart):	Huzursuz, sanatçı, depresyona yatkın, yaratıcı

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.