

Bijlage VMBO-KB
2018

tijdvak 1

Turks CSE KB

Tekstboekje

Cennet Hurması¹⁾ Neye Faydalı?

Cennet hurmasını satın alıp onunla ne pişirebiliriz?



Trabzon hurması olarak da adlandırılan cennet hurması, diyet lifi açısından oldukça zengindir. 100 gram cennet hurması 3,6 gram lif içerir.

Antioksidan kapasitesi çok fazla olan bu besinin 100 gramı 70 kalori içermektedir. Beslenme ve diyet uzmanı Tuba Kayan Tapan adım adım cennet hurmasının özelliklerine dikkat çekiyor.

Antioksidan kaynağı: Sağlık için yararlı olan değerli antioksidanları içerir. Taze meyvesi, likopen, lutein, zea-ksantin, kripto-ksantin, beta-karoten ve A vitamini gibi diğer antioksidanları da içerir. Aynı zamanda bu bileşikler, çeşitli hastalık süreçlerinde rol oynayan, vücudun savunma sistemini bozan metaboliklere karşı, koruyucu etki gösterir.

Göz sağlığına bire bir: İçeriğindeki antioksidanlar, özellikle yaşlılarda göz sağlığı için oldukça önemlidir.

C vitamini kaynağı: Önemli bir C vitamini kaynağıdır. Kuvvetli bir antioksidan olan C vitamini, enfeksiyonlara karşı vücut direncini artırır. Günlük C vitamini gereksiniminin %12'sini 100 gram Trabzon hurması ile karşılayabiliyoruz.

Bakır deposu: Potasyum, mangan, bakır ve fosfor açısından oldukça zengin olan cennet hurmasının 100 gramı, günlük mangan içeriğinin %15'ini, günlük bakır içeriğinin ise %12'sini kapsar. Bakır içeriği, bağışıklık sistemini desteklediğinden, savunma sistemini kuvvetlendiren enzim yapısına katılır. Yani, vücudu savunan mekanizmaların çalışmasına yardımcı olur. Bakır da en az mangan kadar bağışıklık sistemini desteklemesinin yanında, kırmızı kan hücrelerinin de yapımını sağlar.

Mide ve bağırsak sorunlarına son: Lif içeriğinin yüksek olması, mide-bağırsak sisteminin çalışmasını sağlayarak, kabızlığı önleyecektir. Mide ve bağırsakta oluşabilecek irritabl bağırsak sendromunu engeller.

Kalp sağlığına kalkan: Yüksek lif, hipertansiyonu önlerken kalp sağlığını da korumaktadır. Bağışıklığı kuvvetlendirerek, hastalıklara karşı koruyucu etki sağlar. Karbonhidrat içeriğinin yüksek olmasından dolayı, şeker hastalığı olan bireyler bir orta boy cennet hurmasının yarısını bir ara öğünde tüketmelidirler. Yüksek karbonhidrat içeriğinden dolayı fazla tüketildiğinde kan şekerini yükseltir. Diyabetli bireylerin dikkatli olması gerekmektedir.

Vanilyalı Trabzon Hurması Tarifi

- 5 adet yumuşak Trabzon hurması
- 3 yumurta
- 1 su bardağı süt
- 1 paket vanilya

Hurmalar yıkandıktan sonra kevgirden geğirip püre haline getirin. Kabuklar kevgirin üzerinde kalacağı için onları soymaya gerek yok. İçine yumurtaları, vanilya ve sütü ekleyip iyice çırpın. Küçük fırın kaplarına karışımı bölüştürün.

Kapları fırın tepsisine dizip, tepsiye kapların yarı hizasına gelecek kadar sıcak su ekleyin. Yaklaşık 25 dakika fırında pişirin. Soğuması için hemen dışarı çıkarın. Soğuduktan sonra kolayca ters çevirerek servis edebilirsiniz. Altı kişilik bu tarifin 2 şeker içermemesi ve yüksek proteinli olmasıdır.

Bu sebeple zayıflama programında olan hastalar, ara öğünlerinde tüketebilirler.

Bir porsiyonu 142 kalori olan bu tatlı, hem şeker ihtiyacını giderir hem de protein içeriğinden dolayı tok tutar. Kalp sağlığına, kansere, hipertansiyona karşı koruyucu etkisi olan bu meyvenin beslenmenizde yer alması dileğiyle!

bron: milliyet.com.tr

noot 1 cennet hurması betekent kaki

Kuş Göçünün En'leri

Kuş göçü bütün coşkusuyla devam ediyor. Avrupa'dan gelen leylek, kartal, şahin gibi binlerce kuş her gün gökyüzünde tepemizden uçarak kışı geçirmek için daha güneye, Afrika'ya doğru yol alıyor. Milyonlarca yıldır gerçekleşen bu muazzam yolculuğa tanıklık etmek isterseniz başınızı arada bir göğe kaldırmanız yeterli. Kuşları daha yakından görmek isterseniz de adresiniz Sarıyer tepeleri ve Çamlıca olmalı. Varsa bir dürbünüzü onu da yanınıza alın, neşenize neşe katın.



Şah Kartalı

Roma, Bizans, Selçuklu, Osmanlı... Kanat açıklığı 210 santimin üzerine çıkabilen bu kartalı, karizması nedeniyle tarihte birçok uygarlık sembolü olarak kullanılmış. Yaşam alanları yok oluyor, nesli tehlikede; bu yüzden göç sırasında görülmesi en fazla heyecana neden olan türler arasında. Orta Avrupa'dan başlayarak Türkiye üzerinden göçle Çin, Hindistan ve Afrika'ya kadar on bin km'ye yakın bir yolculuk yaptığı düşünülüyor.

Arıkuşu

Adından da anlaşılacağı gibi en sevdiği yemek arı. Ama diğer böcekleri de büyük bir iştahla yiyor. Gökkuşuğu gibi renkleri var. Kışı, böceklerin bol olduğu yerlerde geçirmek üzere Orta Avrupa'dan yola çıkar; Güney Afrika'ya kadar yolculuk yapar. Ülkemizde de Mayıs ayından, göç zamanı olan Ağustos'a kadar birçok bölgede yaygın olarak görülebilir.

Gökdoğan

Gözleri o kadar keskin ki güvercin büyüklüğünde bir avı bir buçuk kilometreden seçebiliyor. Boyutu bir karga kadar olsa da en büyük silahı hızı. O, yaşayan bir füze. Kanatlarını kapattığı zaman saatte 380 kilometre hızla dalış yapabiliyor. Tüm gündüz yırtıcılarında olduğu gibi tek eşli! Söz konusu yuvadaki yavruları korumak olduğunda büyük-küçük dinlemeyip etrafta tehdit olarak gördüğü ne varsa kafa-göz dalabiliyor ve onun keskin pençelerinden, ne kadar büyük olursa olsun, bir kuşun kurtulması oldukça güç. Kendisi için en büyük tehdit ise tarım ilaçları. Bu öfkeli kuş, ülkemizin de hemen her yerinde yaşayıp ürüyor.

Kızıl Akbaba

1975'te bir uçakla on bir bin metre yukarıda çarpışan bir akbabadan biliyoruz ki, en yüksek uçuş rekoru bu canlılarda. Ülkemizde görülen türler arasında kızıl akbabanın da en yükseğe çıkan kuş olduğu tahmin ediliyor. Tüysüz ve beyaz görünen boynu nedeniyle akbaba denince aslında aklımıza ilk gelen de onun görüntüsü. Adını, gövdesinin kızılığından alıyor. 280 santimi bulan kanat açıklığıyla o, adeta uçan bir dinozor. Zaten bu kadar büyük kanatlara sahip olmasa 10 kiloya ulaşan ağırlığını 5000 kilometre kadar uzağa taşıyabilmesi mümkün olmazdı.

Söğütbülbulü

Boy 10 santim, ağırlığı 6-10 gram. Boyuna bakmayın, Kuzey Avrupa ve Sibiry'a'dan yola çıkıp Afrika'ya kadar 2000 kilometre göç yolculuğu yapabiliyor. Yani, günde ortalama 100 kilometre! Bir de küçük not: "Göçü izlemeye gideyim de bülbul dinleyeyim" diyorsanız eğer, demeyin! Bülbuller sadece üreme dönemleri öter. 'Dut yemiş bülbul' terimi de dutların olgunlaşma döneminde üreme zamanlarının bittiği ve artık ötmedikleri döneme denk gelmesinden kullanılıyor.

bron: hurriyet.com.tr

İlginç Bir Kasaba



(1) İtalya'nın güneybatısındaki Acciaroli kasabasında yaşayan her 10 kişiden biri 100 yaşın üzerinde. Roma'daki Sapienza Üniversitesi öncülüğünde bir araştırma ekibi kasaba halkının sağlığını ve alışkanlıklarını anlamak üzere 6 ay burada yaşayarak incelemelerde bulundu. 700 kişinin yaşadığı Acciaroli kasabasında her 10 kişiden birinin 100 yaşının üzerinde olması bilim insanlarının dikkatini çekti.

(2) Araştırma ekibi 80 kişiden aldığı kan örneklerinde adrenomedullin adı verilen, kan damarlarını genişleten hormonun seviyesinin 'olağanüstü seviyede' düşük olduğunu gördü. 8 hormonun 20'li ve 30'lu yaşlardaki insanlarla aynı seviyede olduğu tespit edildi. Bilim insanları bu hormonun kılcal damarlardaki kan dolaşımını düzenlediği için önemli bir koruyucu faktör haline geldiğini ifade ediyor. Öte yandan kasabada yaşayanların beslenme alışkanlıkları da dikkat çekiyor. Acciaroli halkı taze balıkları, bahçede yetiştirilen tavşan ve tavukları yiyor; yemeklerini zeytinyağıyla pişiriyor.

(3) Beslenme alışkanlıklarında öne çıkan önemli diğer bir konu: Biberiye. Kasabada bolca tüketilen biberiyenin beyin fonksiyonlarını geliştirdiği ifade edilirken, bölgedeki bitki çeşitliliğinin uzun ömrün sırrı olabileceği düşünülüyor. İngiliz Telegraph gazetesine konuyla ilgili konuşan California San Diego Üniversitesi'nden Doktor Alan Maisel, "Batılı ülkelerde öne çıkan obezlik, Alzheimer ve kalp rahatsızlıklarına burada rastlamıyoruz. Aynı şekilde yaşlıların genellikle muzdarip olduğu katarakt da bölge halkında görülüyor. ABD'de 80 yaşın üzerindeki pek çok kişide katarakt var" diyor.

(4) Maisel, kasaba halkının yaşam sevincine de dikkat çekiyor: "Buradaki insanlar hayattan ve yaşamaktan keyif alıyorlar. Bunun da uzun yaşamın sırrıyla bir ilgisi olabilir. Buradaki iyi hava şartları ve yaşam sevinci hayatlarının uzun sürmesine etki ediyor olabilir."

bron: cnnturk.com

Kitap Yorumu: 'Alaska'nın Peşinde'

Tür: Aşk, Çağdaş/Modern, Genç-Yetişkin

Orijinal Adı: Looking for Alaska

Yayınevi: Pegasus Yayınları

Çeviri: Çiçek Eriş

Basım Yılı: 2012

Sayfa Sayısı: 320

İlk içki, ilk şaka, ilk dost, ilk aşk, son sözler...

Miles Halter, ünlülerin son sözlerine bayılan, sıradan bir gençtir. Evindeki güvenli hayata katlanamadığından François Rabelais'nin ölmeden hemen önce 'Büyük Belki' olarak betimlediği bilinmezine ne olduğunu bulabilmek için yatılı okula yazılır. Onu Culver Creek Lisesi'nde, aralarında Alaska Young da olmak üzere pek çok şey beklemektedir. Zeki, komik, son derece seksi ama bir o kadar perişan halde olan Alaska, Miles'ı kendi labirentine sürükleyecek ve 'Büyük Belki' arayışında ona 11 gösterecektir.

Michael L. Printz Ödülü'ne layık görülen 'Alaska'nın Peşinde', bir hayatın başka bir hayat üstünde ne kadar kalıcı izler bırakabildiğini muhteşem bir dille anlatıyor. Pek çok ödül sahibi John Green'in bestseller olan bu kitabı, çağdaş kurgu kitaplar arasında çığır açan yepyeni bir ses.

'Alaska'nın Peşinde'yi John Green seti olarak fuardan almıştım. 'Aynı Yıldızın Altında'yı okuduktan sonra John Green'in bütün kitaplarını okumam gerektiğini anlamıştım. Birkaç gün önce 12 bir istekle 'Alaska'nın Peşinde'yi okumaya başladım ve bu ani istekle başladığım kitabı bugün bitirdim.

'Alaska'nın Peşinde'nin haricinde sadece bir adet John Green kitabı okumuş biri olarak, daha şimdiden bu adamı hiçbir zaman anlayamayacağımı düşünüyorum. Kitabın, 'Aynı Yıldızın Altında' gibi olacağını düşünmüştüm. Aslında bir yerden sonra kurgunun belirli noktalarının benzer olduğunu görebiliyorsunuz. Kitap, 13 'Aynı Yıldızın Altında' gibi gençleri konu alan bir roman. Olay örgüsünün ilerleyişi de oldukça birbirine benziyor; fakat hissettirdikleri, 'Aynı Yıldızın Altında'dan çok farklı.

Bir yazarın gerçeklikle bağdaşan kurgusal bir kitabı kolaylıkla yazabileceğini düşünüyorum. Ama aynı türde yazdığı ikinci kitabının ilk kitabından, üçüncü kitabının da ilk iki kitabından bir farkı olmalı ki kitapları okunsun. İşte bu yüzden John Green, bunu başaran 14 yazarlardan biri. Kitaplarında benzer konuları işlemesine karşın farklı duyguları hissettirmesinin en büyük nedeni ise 'karakter yaratma becerisi'. Yazar, kitaplarındaki karakterlerinin birer '15' olduğunu okuyucuya gösterebiliyor. Her birinin fiziksel ya da duygusal betimlemelerinden bahsetmiyorum, John Green'in o karakterlerin içine birer ruh koymasından bahsediyorum. Bunu da karakterlerin eylemlerini ama en çok da düşüncelerini o karaktere göre kendinden bir şey katarak yazmakla başarıyor ve ekleyeceği şeyi de tam dozunda ayarlıyor.

'Aynı Yıldızın Altında'yı okuduktan sonra kendime bakmış, yaptıklarımı sorgulamıştım. 'Alaska'nın Peşinde'yi bitirdikten sonra ise kendime bakmaktan ziyade hayat hakkında düşündüm. Kitabın büyük bir kısmını yaşam üzerine yapılan konuşmalar kaplıyor; kimi konuşma dolaylı yoldan bu kavrama çıksa da kimisi 16 yaşamı sorgulayacağınız cümleler barındırıyor. Fakat en çok, olumsuz birçok duygunun 'pat' diye okuyucunun yüzüne vurulmadan, farklı kelimeler veya metaforlarla aktarılmasını sevdim. Tabii bir yerden sonra olumsuz kavramlar sayfaların içine işliyor, ama o zaman bile yazar, okuyucuya - ve karakterlere - çözmesi gereken bir 17 bırakıyor. Hem de çözülmesi hiç kolay olmayan türden bir sır!

Kitabın bölüm adları geri sayımlardan oluşuyor. Bu geri sayımların nereye çıktığını tahmin etmeye çalıştım, ama pek başarılı değildim sanırım. Çünkü öğrendiğim zaman büyük bir şok yaşadım. 'Aynı Yıldızın Altında'da olduğu gibi, 'Alaska'nın Peşinde'de de böyle bir kırılma noktasının olacağını düşünmüştüm, ama bu kadar beklenmedik olacağı aklıma gelmemişti. Yazarın diğer kitabını okumuş olmanın, olayları 18 etmeye yarayacağını sanmıştım.

'Alaska'nın Peşinde', okuyucuyu derinlemesine düşündüren bir John Green kitabı. Ölüm, yaşam, aşk, son sözler ve daha birçok konu üzerine düşündürerek acılar labirentinden nasıl çıkacağınızı gösteriyor. Kendi labirentinizden nasıl çıkacağınızı anlamanız için ise 'Alaska'nın Peşinde'yi okumanız gerekiyor.

"Bütün hayatını labirentte mahsur kalıp bir gün oradan nasıl çıkacağını, bunun ne kadar müthiş olacağını düşünerek geçirirsin ve geleceği hayal etmek 'devam etmeni' ama bunu hiç yapmamayı sağlar. Geleceği yalnızca 'o andan kaçmak için' kullanırsın."

bron: yorumcadisi.blogspot

Renk Körlüğü Adası

Mikronezya'daki Pingelap Adası'nda yaşayan insanların yirmide birinde renk körlüğü var. Bu kişiler renkleri hiç algılamıyor, dünyayı siyah-beyaz bir televizyondan izlemiş gibi görüyorlar. Konu üzerinde otuz yıldır araştırmalar yapan bilimadamları, bu hastalığa neden olan gen bozukluğunu tespit ettiler. Ancak söz konusu tespit, tedavinin de hemen bulunacağı anlamına gelmiyor.

Hastalık kalıtsal olarak ebeveynlerden çocuklara geçiyor. Her iki ebeveynde birden bozuk genin mevcut olması, çocuğun da bu hastalıkla dünyaya gelmesine yol açıyor. Pingelap Adası'nda yaşayan 3000 kişinin yüzde beşinde tam renk körlüğü var. Dünya ortalaması ise 50.000'de bir.

1775 yılında Pingelap Adası civarında yaşanan bir tayfunda ada halkının çoğu ölmüş, felaketten sadece yirmi kişi kurtulmuştu. Bu kişiler arasındaki bir adam, renk körlüğünün kaynağı olarak tespit edildi ve bilimsel araştırmalar bu adama kadar genişletildi. Ada halkı, bu yirmi kişinin soyundan geliyor. Hastalıktan muzdarip adalılar gündüzleri hiç dışarı çıkamıyor, çıktıklarında da hiçbir şey göremiyorlar. Sağlıklı adalıların bu kişilere bakış açısı ise olumsuz. Onları dışlıyor, aralarına kabul etmiyorlar.

bron: hurriyet.com.tr

Yahoo'dan Şifre Krizine Son

(1) İnternet sitelerinin sağladığı kolaylıkların yanı sıra her gün pek çok insanın yaşadığı bir kriz 'birçok farklı siteye üyelik için kullanılan farklı farklı şifreyi hatırlamak'. Bu kriz; güvenli bir şifre bulmak, yavaş çalışan web siteleriyle başa çıkmak ve hatta bazı web sitelerinin virüsleriyle savaşmak sorunlarını çoktan solladı. Şifreler kolayca unutulduğu gibi, kolayca tahmin de ediliyor.

(2) Ekran başında dakikalarca 'güvenlik sorusu'nun evde beslenen hayvanın adı mı, ilk gidilen okul mu, yoksa doğum yeri mi olduğunu hatırlamak için sıkıntı yaşanırken, internet hırsızları kullanıcının en sevdiği rengi yazıverip banka hesaplarını kolayca boşaltıveriyor.

(3) En azından elektronik postaya giriş için gereken ve unutulmuş şifre derdine son verecek bir girişim Yahoo'dan geldi. Guardian gazetesinin haberine göre, Yahoo 'e-posta şifresi gönder' uygulamasını başlatıyor. Uygulamanın temelinde 'cep telefonuna gönderilen bir mesaj' bulunuyor ve en büyük avantajı da, belli bir şifrenin ezberlenmesine gerek kalmıyor. Yahoo e-posta, böylece, güvenlik için buna benzer 'iki aşamalı doğrulama hizmeti' sunan diğer e-posta kuruluşlarınıninkine benzer bir hizmet sunacak. Ama fark, belirlenmiş şifrenin girilmesini gerektiren ilk aşamanın ortadan kaldırılması.

(4) Yahoo'nun yeni güvenlik sistemine göre, kullanıcı Yahoo.com hesabına girip sağ üst köşedeki isminin üzerine tıkladığında hesap sayfasına ulaşacak. Sol sütündeki 'güvenlik'e tıklayınca da karşısına çıkacak seçenekler arasında 'şifre gönder' hizmeti olacak. Bu noktada kullanıcı cep telefon numarasını yazdığında Yahoo'dan cep telefonuna mesajla dört haneli şifre gönderilecek ve bu yeni şifreyle kolaylıkla e-posta hesabına erişim mümkün olacak.

(5) Yahoo tüketici platformu ürün işletme müdür yardımcısı Dylan Casey, "Bu, şifreleri ortadan kaldırmanın ilk adımı. Bu şifre krizi, bizlerin bu endüstride kendimizi, ürünlerimizi kullanan kişilerin yerine koymayı başaramamaktan kaynaklanıyor sanırım" şeklinde konuştu. Yahoo'nun uygulamaya başlattığı 'şifre gönder' hizmeti şimdilik sadece ABD'de geçerli.

bron: bbc.com

Burda Akademi İle Moda Siz Olun

Dikiş dikmek artık çok kolay!

(1) Dikiş dikmeye meraklı mısınız? Ya da henüz bir düğme bile dikemiyor musunuz? Veya bu konuda yeteneğinizin olup olmadığını henüz keşfedemediniz mi? İşin kötüsü şehrinizdeki kurslara ayıracak ne zamanınız ne de ayıracak paranız var. Üstelik henüz sevip sevmeyeceğinizi de bilmiyorsunuz. Oysa belki aranızda **gizli kalmış** Dice Kayekler, Arzu Kaproller, Dilek Hanifler vardır, kim bilir! Kendinizi sınamak ya da çok sevdiğiniz moda konusunda uzmanlaşmak için Burda Akademi olarak sizi, size özel dikiş derslerimize davet ediyoruz!



(2) Vintage, klasik, feminen, maskülen... Giyim stiliniz ne olursa olsun siz de dikiş dikebilir, yaratıcılığınızın sınırlarını zorlayabilirsiniz. Üstelik bunun için daha önce elinize iğne iplik alıp almamış olmanız fark etmez. Bundan böyle milyonlarca liraya satın alabileceğiniz ünlü modacıların elinden çıkmış haute couture bir elbiseyi evinizin rahatlığında bile dikebilirsiniz.

(3) Dikiş dikmeyi öğrenmek için kurslara gitmenize, trafik çilesi çekmenize gerek yok! Ayrıca Burda Akademi ile günün her saatinde, dilediğiniz anda ders alabilir, dikiş dikmek konusunda tüm sorularınıza çözüm bulabilir, ev konforunda dilerseniz kendiniz, dilerseniz sevdiğiniz için harikalar yaratabilirsiniz. Üstelik not yok, sınav yok! İster sabah, ister öğlen, ister akşam ve hatta uyku tutmadığında gece yarısı, Burda Akademi videoları ile dikiş dikerek kendi stilinizi konuşturabilir, ev ekonominize de katkıda bulunabilirsiniz.

(4) Öğrenciler, çalışan kadınlar, üretmek isteyen ev kadınları ve tabii ki erkekler... Mesleğiniz, yaşınız ne olursa olsun, sizi Burda Akademi'ye bekliyoruz. Unutmayın, dikiş dikme konusunda A'dan Z'ye bilmeniz gereken her şey Burda Akademi'de! Hemen üye olun, öğrenmek istediğiniz konuyu ya da konuları sipariş verin, izleyin, dikmeye başlayın!

Alışverişe nasıl başlayacaksınız?

(5) Öncelikle Burda Akademi'ye üye olmanız gerekiyor. Bunun için sol üst köşede 'Kayıt' bölümünü tıklayıp sizden istenen bilgileri eksiksiz bir şekilde doldurmanız gerekiyor. Bu işlemleri yaptığınızda artık siz de bir Burda Akademi üyesisiniz demektir. Alışverişe hemen başlayabilir, dikiş dikmeyi Burda güvencesi ile öğrenebilirsiniz.

(6) Ödeme işleminiz kredi kartınızla, 3D Secure sistemi ile gerçekleşecek; şifre doğrulama işlemi, bu alanda girilen cep telefonu numarasına gönderilecektir. Satın aldığınız ürünleri, Burda Akademi'ye giriş yaptığınızda 'Ürünlerim' bölümünden görebilir, dilediğiniz zaman izleyebilirsiniz. Dikkat edilecek bir husus: Kampanyaya dahil olan eğitim videolarımız, geçici bir erişim süresine sahip olabilir. Yaptığınız alışverişin faturası, kayıt esnasında verdiğiniz mail adresine gönderilecektir.

bron: burda.com.tr

Gezi, Kültür ve Aday İzci Kampı

Nasrettin Güneş

Lider Eğitim Gençlik ve Spor Kulübü Derneği, Aziz Mahmut Hüdayi Vakfı ve Türkiye İzcilik Federasyonu işbirliğiyle Bolu'da 'Aday İzci Kampı' düzenleniyor. Bolu/Aladağlar Tefvik Rüştü Günday kamp alanında yapılacak

ve 10-17 yaş arasındaki gençlerin katılabileceği izcilik kampı 24 Temmuz-04 Eylül tarihleri arasında gerçekleştirilecek.



Doğaya, Milli ve Manevi Değerlerine Saygılı Gençler

Kampın, aday izcilerin kişisel, fiziksel, zihinsel gelişimine katkıda bulunmak; ülkesini seven, değer odaklı, milli ve manevi değerlerine saygılı, doğru, temiz, düzenli, zamanı yararlı ve zevkli çalışmalarla değerlendirebilecek birer vatandaş olmalarını sağlamak gibi amaçları var. Bunun yanı sıra gençlere doğa-çevre bilinci, özgüven, sorumluluk duygusu, liderlik, takım çalışması gibi becerilerin ve yeteneklerin kazandırılması hedefleniyor. Kamp süresince izci adaylarına; temel ve ileri seviyede izcilik, kişisel gelişim, hafıza teknikleri, telsiz ve haberleşme, ilkyardım, trafik, çevre ve orman, itfaiye-yangın, müzik, tiyatro, yüzme, bisiklet, binicilik, pentatlon, badminton, tırmanma duvarı, hayvan bakımı, ebru, paintball, atıcılık, oryantiring¹⁾, okçuluk, kano, değerler eğitimi, zararlı alışkanlıklardan korunma ve kurtulma eğitimleri, hayk²⁾ gibi birçok konuda eğitim verilmesi ve etkinlik yapılması planlanıyor.

İzcilik Ruhunun Kazandırılması Hedefleniyor

İzcilik kampına katılacak aday izcilere, izciliğin doğasında yer alan yardımlaşma ve düzenli yaşama bilincini kazandırmak amacıyla;

- Kamp alanı içerisindeki ortak kullanım alanlarının (çadır alanları, tuvaletler, duşlar, ahır-ağıl-kümes vb. alanlar) temizlenmesi,
- Belli alanlarda nöbet tutulması (kapı nöbeti, gece çadır alanı nöbeti),
- Konakladıkları çadırların düzenli tutulması, tulumların toplanması vb. görev ve ödevlerin verilmesi hedefleniyor.

İletişim için: Enes Malik Yasan - 0505-692-55-61

İsmail Saçmal - 0541-891-97-20

Kayıt için: <http://www.tarihedokun.com>

bron: gencdergisi.com

noot 1 yönbul

noot 2 İzcilerin bir geceyi kamp dışında geçirmelerini gerektiren faaliyetler.

Aşçılık ve Turizm Festivali

(1) Bolu'nun Mengen ilçesinde bu yıl 31'incisi düzenlenen 'Uluslararası Mengen Aşçılık ve Turizm Festivali' başladı. Festival, Mengen Belediyesi ile Türkiye Aşçılar ve Pastacılar Konfederasyonu, Aşçılık Okulu Mezunlar Derneği, Mengen Aşçılar Federasyonu ve



Türkiye Aşçılar Federasyonu tarafından gerçekleştirildi. Bu festivalin açılışı dolayısıyla düzenlenen törende, ilçe girişine konulan ve 15,5 metre yüksekliğiyle dünyanın en büyük aşçı heykeli olma özelliğini taşıyan 'Ustalara ve Mesleğe Saygı Anıtı'nın açılışı yapıldı.

(2) Mengen Aşçılar Federasyonu Başkanı Melik Altundağ buradaki konuşmasında, "Bugün tarihi bir ana tanıklık ediyoruz. Yaptığı lezzetli ve çeşitli yemekler, Mengenli Yakup Usta'nın iyi bir aşçı olduğunun kanıtıdır. Ancak, önemli bir aşçı olması, yaptığı lezzetli yemeklerden değil, Topkapı Sarayı'nın ilk aşçısı olmasındandır. Bence bu anı tarihi yapan şey hepimizin, Topkapı Sarayı'nın ilk Türk aşçısının önünde bir arada bulunmasıdır. Bu tablo mesleğimizin geleceği için umut vericidir" dedi.

(3) Ustalara ve Mesleğe Saygı Anıtı'nın aynı zamanda burada oluşan tabloya bir saygı duruşu olduğunu belirten Altundağ, "Tüm meslek örgütlerimizin dünyanın tek aşçılık bayramının oluşturduğu birlik ve beraberlik tablosu, umarız ki bütün ülkeye ve dünyaya örnek olur. Önünde bulunduğumuz anıt 15,5 metre yüksekliğinde dünyanın en büyük aşçı anıtı olup meslek onurumuz için dikilmiştir" diye konuştu.

(4) Daha sonra anıt önünden festival alanına kadar bando eşliğinde kortej yürüyüşü yapıldı, saygı duruşunda bulunuldu, İstiklal Marşı okundu. Yenimahalle Belediyesi Tubil Halk Dansları Topluluğu tarafından sunulan halk oyunu gösterisinin ardından Mengen Belediye Başkanı Turhan Bulut, festivalin açılış konuşmasını yaptı. Festivalin ilçe için gurur kaynağı olduğunu belirten Bulut, "Mengen gibi küçük bir ilçede festivalin bugünlere ulaşmasına katkı veren, aramızdan ayrılan tüm üstatlarımıza, aşçılarımıza, değerli ulusal aşçı örgütlerimize teşekkür ediyoruz. Yıllardır özveriyle, Mengen adıyla ve markasıyla bütünleşen festivalimize sahip çıktılar. Sahip çıkmaya da devam ediyorlar. Bugüne kadar düzenlediğimiz festivaller ilçemize, aşçılarımıza, aşçılık sanatına, aşçılık eğitimine, turizme, sanat ve kültürümüze önemli kazanımlar sağlamıştır" dedi.

(5) Otizmlil çocuklar ile düzenlenilen geçen yılki yarışma oldukça ilgi görmüşü. Bu yüzden, festival kapsamında bu kez Down Sendromlu çocuklar arasında yemek yarışması düzenlendi. Yarışmaya katılan 10 çocuk, festival alanına kurulan seyyar mutfakta kendilerine yardımcı olan profesyonel aşılarla birlikte yemek pişirdi. Yapılan yemekler daha sonra federasyon yetkilileri tarafından tadılarak öğrencilere not verildi. Federasyon yetkilileri, yarışmaya katılan tüm çocukları ödüllendirdi.

(6) Etkinlik kapsamında daha sonra 56 ilden gelen aşçılar tarafından kurulan stantlarda yapılan yöresel yemekler tadıldı.

bron: haberler.com

Dünyaca Ünlü Filmlerin Çekildiği Şehirler

Öyle filmler var ki tası tarağı toplayıp ilk uçakla çekildikleri yerlere gitme isteği uyandırır...

Filmin konu aldığı hikâyelerden çok, arka planda akan şehir hayatına takılırsınız. Kendinizi o hayatın içinde hayal edersiniz belki de. Biz de "Bu filmleri bu denli etkili kılan gözlerimizi alamadığımız şehirler midir?" diye sormadan edemedik ve şehirleri yalnız mekân olarak değil, aynı zamanda ilham kaynağı olarak da kullanan filmleri derledik.

1 Bir Konuşabilse (Lost in Translation, 2003)

Sofia Coppola'nın yazıp yönettiği 'Bir Konuşabilse', Tokyo'ya gitme niyeti olan herkesi harekete geçirecek kadar güçlü bir film. Filmin neredeyse tamamı şehrin en renkli bölgeleri olan Shinjuku ve Shibuya'da çekilmiş. Buraların enerjisi de, gösterişi de filmin her karesine yansımış. Bill Murray'ın canlandırdığı Bob karakterinin akşamlarını geçirdiği The New York Bar'ın manzarasından gördüğünüz Tokyo bile bir an önce bu şehre gitme isteği uyandırmaya yetiyor.

2 Paris'te Gece Yarı (Midnight in Paris, 2011)

Kabul edelim ki film setlerine en çok yakışan şehirlerden biri Paris. Hatta biraz ileri gitmek gerekirse en iyisi de denebilir! Elindeki bu kıymetli malzemenin hakkını veren onlarca filmde biri de Woody Allen imzalı 'Paris'te Gece Yarı'. Filmi izleyenler bilir, daha açılış sahnesinde şehre bir kez daha hayran oluyorsunuz. Gösterilen mekânlar öylesine canlı ve davetkâr ki filmin sonunda kendinizi uçak bileti bakarken bulabilirsiniz.

3 Chicago, 2002

ABD deyince kiminin aklına ilk New York gelir, kiminin Los Angeles. Fakat bana kalırsa parlak ışıkları ve her köşe başında karşılaşılabileceğiniz caz konserleriyle Chicago, ABD'nin en karakteristik şehridir. Rob Marshall'ın bol ödüllü filmi Chicago da bir tür sağlamasıdır bunun. Catherine Zeta-Jones, Renée Zellweger ve Richard Gere'in muhteşem oyunculuklarıyla hayat bulan bu müzikal film, izleyenleri soluğu Chicago'da bir caz kulübünde almaya davet ediyor.

4 Melekler ve Şeytanlar (Angels and Demons, 2009)

Dan Brown'un aynı adlı kitabından beyazperdeye uyarlanan 'Melekler ve Şeytanlar'ı izlemek, Roma'ya yapılan küçük çaplı bir gezi gibi; ya da Roma'da 'Melekler ve Şeytanlar'ın izini sürmek, filmi baştan sona tekrar seyretmek gibi. Dolayısıyla Roma seyahati öncesi bu filmi izlemekte fayda var. Emin olun gittiğinizde pek çok yer tanıdık gelecek.

5 Gün Doğmadan (Before Sunrise, 1995)

Unutulmaz aşk filmleri listelerinin gediklisi 'Gün Doğmadan', romantizmin dalga dalga hissedildiği Viyana'da geçiyor ve belki de en büyük gücünü buradan alıyor. Özellikle nehir kenarında çekilen sahneler şehre olan ilginizi perçinleyecek türden. Prater Park'taki dönme dolap sahneleri de perçinlenen ilgiye ivme kazandıracak şüphesiz. Romantik seyahat seçenekleri arayan çiftlerin mutlaka izlemesi gereken bir film.

bron: sozcu.com.tr

Yeni Çıkan Dergiler

Magma

Doğa Derneği'nin de kurucuları arasında yer aldığı yeryüzü dergisi 'Magma' yayın hayatına başladı. Bir yılda altı sayı olarak yayımlanacak olan Magma 160 sayfa olacak.

Kendi anlatımlarıyla: "Magma dediğimizde bir dergiden daha fazlasını tarif ediyoruz. Yeryüzü dergisi Magma'nın amacı, dünyamızı ve içinde yer aldığı evreni fotoğraflarla, yolculuklarla anlatırken, gezegenimizi koruyucu kültürleri de anlamak ve çoğaltmak. Bu yüzden de doğa koruma alanındaki sivil toplum örgütleriyle birlikte kuruldu, hazırlandı ve yayımlanıyor."



Magma, büyük bir yayın grubuna ait bir dergi değil. Dergiyi hazırlayanların ortaklaşa katıldığı bir bütçeyle kurulmuş, çok paydaşlı Evliya Çelebi şirketi tarafından yayımlanıyor. Bu nedenle derginin asıl sahibi okurları ve dergi gücünü okurlarından alıyor. Başka bir deyişle, derginin bağımsız bir şekilde yaşayabilmesinin sırrı, Magma abonelerinin elinde. Abonelik için magmaabone.com adresini ziyaret edebilir, dergiyi bayilerden edinebilirsiniz.

Aktüel Mecmua



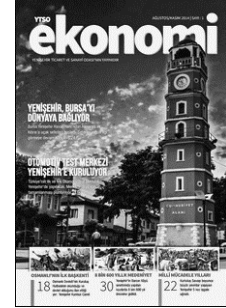
Ege Geriatri Derneği'nin akademik danışmanlığında hazırlanan 'Türkiye'de ileri yaştaki kişilerin ilk aylık dergisi 'Aktüel Mecmua' yayın hayatına başladı. Türk basınında bugüne kadar çalışılmamış bir alana eğilen dergi sağlık, hukuk, spor, gezi, ekolojik yaşam ve sanat gibi birçok farklı konuyu ele alıyor. Huzur evleri, emekli dernekleri, sosyal tesisler, hastaneler ve bakım merkezleri gibi ileri yaştaki kişilerin okuyabileceği derginin akademik danışmanlıklarını ise Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Prof. Dr. Fehmi Akçiçek, Uzm. Dr. Sevnaz Şahin ile İzmir Ekonomi

Üniversitesi İletişim Fakültesi'nden Yrd. Doç. Dr. Altuğ Akın ve Dr. Burak Doğu üstleniyor.

Aktüel Mecmua dergisini yayına hazırlayan Hasan Rençber ve Resul Taşan, 28-31 Mayıs tarihleri arasında Antalya'da yapılan Türkiye 7. Akademik Geriatri Kongresi'nde sundukları "Türkiye'nin ilk ileri yaş dergisi doğuyor" başlıklı bildirimleriyle Teşvik Ödülü'ne layık görüldüler. Birçok doktor ve sektör temsilcisine ev sahipliği yapan kongrede, ikili tarafından yayımlanan 'Aktüel Mecmua' dergisi de katılımcılarla buluştu ve büyük beğeni topladı.

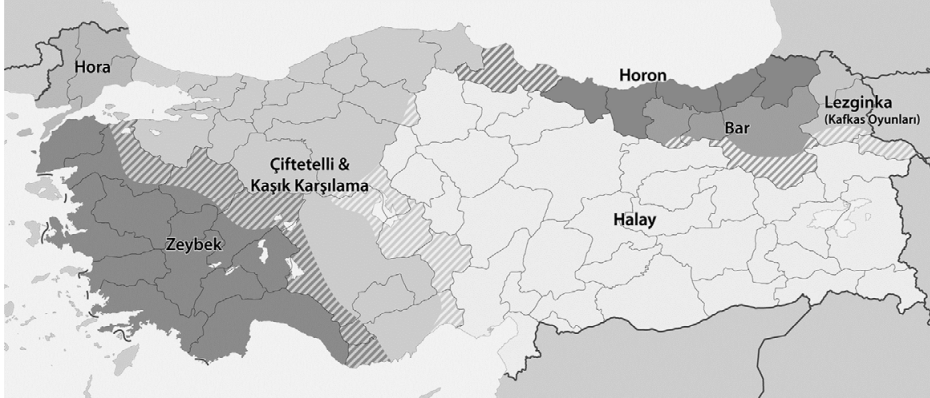
YTSO Ekonomi

Bursa Yenişehir Ticaret ve Sanayi Odası'nın periyodik yayını olan 'YTSO Ekonomi Dergisi'nin ilk sayısı çıktı. Dört ayda bir yayımlanacak olan 64 sayfalık dergide, Yenişehir ekonomisine ilişkin konuların yanı sıra sosyal, kültürel ve tarihi konular da yer alacak. YTSO üyelerine ücretsiz olarak dağıtılacak olan dergi aynı zamanda Yenişehir'in tanıtımına katkı sağlaması amacıyla il dışındaki çeşitli kurum ve kuruluşlara da gönderilecek. "YTSO Ekonomi Dergisi, odamızın kurumsallaşması, hizmet ve faaliyetlerinin başta üyelerimiz ve halkımız olmak üzere geniş kitlelere duyurulması ve şeffaf bir yapıya kavuşması amacıyla düşünülmüş bir projedir" diyen YTSO Başkanı Orhan Torun, şunları söyledi: "Dergimiz dört aylık periyotlarda yayımlanacak ve dağıtımı yapılacak. Her sayıda odamızın faaliyetlerinin, duyuruların, güncel bilgilerin ve sektörel içeriklerin yer alacağı ve büyük emek isteyen bu çalışmayı geleceğe taşıyıp odamızın prestij değeri olarak sürekli hale getirmeyi başaracağımıza inanıyorum." Torun, "Değişimi daha anlaşılır hale getirmek ve hedeflerimizi ortaya koymak için yayınına başladığımız dergimizin hayırlı olmasını diliyorum" diye konuştu.



bron: dergiler.com

Hangi Yörede Hangi Halk Oyunu Oynanır?



Türkiye'nin her bölgesinde değişik tarzda halk oyunları oynanmaktadır. Etnik ve kültürel farklılıklardan ötürü her yöremizde farklı halk oyunları gözlemlenir.

Hora Bölgesi: Trakya

Hora, Trakya Bölgesi'nde oynanan oyunların genel adı. Hora oyunları çok hızlı ritimli ve kıvraktır. Ayak adımları ön plandadır. Kırklareli, Tekirdağ, Edirne, Silivri ve Çanakkale de bu alana girerler. Türkiye dışında kalmış Kosova, Makedonya, Bulgaristan ve Balkanlar'daki Türk oyunları da bu kategoriye girmektedir.

Bu tip oyunlarda kadın ve erkekler el ele ya da kol kola tutuşarak disiplinli bir biçimde ve dizi halinde dans eder. Kasap havası en çok bilinen örneklerden biridir.

Zeybek Bölgesi: Ege, Güney Marmara, İç Batı Anadolu

Zeybek oyunları tek kişi tarafından oynandığı gibi teklerden oluşan bir daire halinde de oynanmaktadır. Zeybek oyunları, toplu olarak oynandığı zaman oyuncuların birbirlerine tutunmadan oynadıkları salma oyunlardır. Bu oyun türüne Ege Bölgesi'nde rastlanır.

Kaşık Oyunları-Karşılama Bölgesi: Konya Bölümü, Batı Karadeniz, Güney Marmara, Doğu Akdeniz

Dansçılar, ellerinde ritim aracı olarak tahta kaşıklar bulundururlar. Güney Anadolu'nun Akdeniz'e uzanan kesimleri genellikle kaşıklı oyunlar bölgesi olarak gösterilir.

Karşılama, iki kişinin karşılıklı durarak oynadıkları bir oyun biçimidir. Kız ve erkek çiftlerin karşılıklı iki sıra halinde dizilmesiyle bir grup oyunu biçiminde de sürdürülmektedir. Karşılama salma oyunlardır. Oyuncular birbirlerine tutunmazlar. Bazı karşılama oyunlarında bütün oyuncuların ellerinde birer mendil bulunur. Genellikle Trakya'da, kısmen de Marmara'nın doğu ve güneyinde görülen bir oyun türüdür.

Horon Bölgesi: Orta ve Doğu Karadeniz

Oyuncuların dizi biçiminde birbirine tutunarak oynadığı oyunlardır. Doğa yapısının sert ve dağlık oluşu, denizinin ve havasının kararsızlığı, horon oyunlarında göze çarpar. Doğu Karadeniz kıyılarında kemençe veya davul eşliğinde icra edilir.

Halay Bölgesi: Doğu ve Güneydoğu Bölgeleri, İç Anadolu'nun Doğusu

Toplu, düz dizi biçiminde ve oyuncuların birbirine tutunarak oynadığı oyun türüdür. Doğu, Güneydoğu ve Orta Anadolu'da davul-zurna eşliğinde oynanır.

Bar Bölgesi: Kuzeydoğu Anadolu

Toplu olarak ve genellikle düz dizi ya da yarım ay biçiminde, oyuncuların birbirlerine tutunarak oynadıkları disiplinli grup oyunlarına bar denir. Genellikle Doğu ve Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde icra edilen bir oyun türüdür.

Kafkas Bölgesi: Kuzeydoğu Anadolu

Kafkas, belirli dans çeşitlerini kapsayan genel bir türdür. Halkın direnme kararlılığını, gücünü ve eşlerine duydukları saygıyı ifade eden dansta ciddiyet ön plandadır. Kadınların nezaketini ve güzelliğini yansıtan oyunda, hareketler dansın çeşitlerine göre değişmektedir. Bütün Kafkasya'da yaygın bir şekilde oynanan, değişik yörelerce Zilga, Maggalan, Çeçen, İsteme, Şeyh Şamil adıyla anılan Lezginka, büyük bir beceri ve ustalık isteyen bir oyun türüdür.

bron: kurs.com, harbiforum.net