

Bijlage VMBO-GL en TL

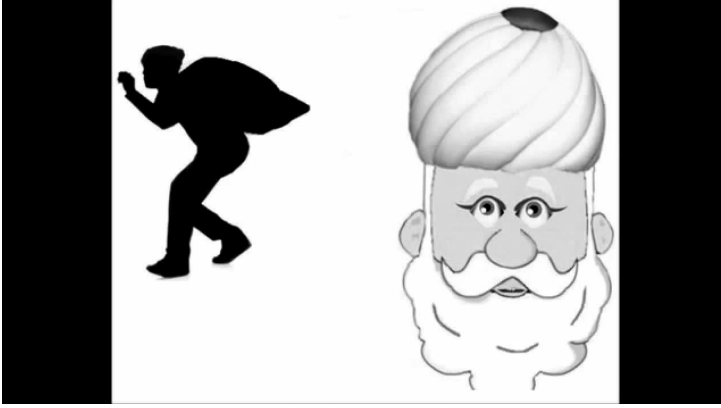
2022

tijdvak 1

Turks CSE GL en TL

Tekstboekje

Hırsız



Hırsızın biri, Hoca'nın yalnız kaldığı geceyi kollayıp evine giriyor. Herif, öyle **yükte hafif, pahada ağır olan şeyleri alıp** gerisini bırakan biri değilmiş. Hem öyle olsa bile bu fakir evde ne bulabilecek ki? Her ne ise, hırsız ortada görülen ne varsa hepsini eliyle koymuş gibi toplayıp sırtlamış. Uyanacağından korkmasa Hoca'nın üstündeki yorganla, altındaki döşeği de alacaktı. Halbuki Hoca, **tavşan uykusundaymış**. Hırsızın sesi soluğu kesilince, yatağı yorganı yüklenip arkasına düşmüş. Hırsız gitmiş, Hoca gitmiş. Hırsız gitmiş, Hoca gitmiş. Derken arka sokakta bir evin önünde durmuşlar. Herif kapıyı açıp içeri girdiği sırada, Hoca'nın hemen arkasından girdiğini görmüş. Tabii ki **cin çarpmışa dönmüş**. O kadar ürkmüş ki zangır zangır titremeye başlamış: "Niye geldin peşimden, ne istiyorsun?" diye kekelemeye başlayınca Hoca merhum: "Ne şaşıyorsun yahu! Biz bu eve taşınmıyor muyuz?" demiş.

bron: Kültür Dünyamızdan Manzaralar

Kahvaltı Efsanesi



(1) BMJ dergisinde yayımlanan bir makalede, araştırma grubu başkanı Flavia Tsikuttini, kahvaltının faydaları hakkındaki üç temel varsayım üzerinde duruyor: erken alınan gıdanın sözde açlık hissini azalttığı, metabolizmayı hızlandığı ve daha sonraki öğünlerde kalorileri yakmaya yardımcı olduğu. Bilim insanları, bu varsayımlarla ilgili 1990'dan 2018'e kadar yayımlanan iki bin bilimsel yayının detaylı analizini yaptı.

(2) Bu çalışmaların sonuçları incelendikten sonra uzmanlar, kahvaltının zorunlu yemek planına dahil edilmesinin kilo vermek için iyi bir strateji olarak kabul edilemeyeceği tespitine vardı. Araştırmada, kahvaltı eden katılımcıların kahvaltı etmeyenlere göre her gün ortalama 260 kalori fazla aldığı ve kahvaltı etmeyenlerin yaklaşık olarak 0,44 kilogram daha fazla kilo verdikleri görüldü. Avustralyalı araştırmacı, "1917'den bu yana kahvaltının en faydalı öğün olduğu basında sürekli olarak sunuluyor. Ancak, bunun kilo vermek için iyi bir yol olduğuna dair yeteri kadar kanıt yoktur; özellikle fazla kilolu yetişkinlerde. Düzenli kahvaltı diğer yönlerden yararlı olsa da (örneğin, çocuklarda konsantrasyonu arttırması gibi), bu tür öneriler kilo verme stratejisi olarak düşünülmemelidir. Çünkü ters etki de yapabilir" değerlendirmesinde bulundu.

bron: cumhuriyet.com.tr

Oyun Oynamak Çocukları Daha Zeki ve Mutlu Yapıyor



(1) Oyun oynamak çocuklar için eğlenceli bir aktiviteden çok daha fazladır. Çocuklar oyun oynayarak sosyal, duygusal ve fiziksel olarak kendilerini güçlendirebilirler ve daha iyi hissedebilirler. Harvard Üniversitesi'nde yapılan araştırmalara göre masa oyunları oynamak (hatta bazı bilgisayar oyunları), çocukların beyinlerinde birtakım 6 yol açıyormuş. Bizler de konuyu daha iyi açıklamak için, oyun oynamanın iddia edilen faydaları üzerine sizlere çeşitli bilgiler vermek istedik.

Oyun Oynamanın Faydaları

(2) 2017 yılında Harvard Tıp Fakültesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, yalnızlık sigaradan bile daha zararlıdır. Ya da başka bir deyişle mutluluk, aile bireyleri ve arkadaşlarla geçirilen zamanla ve yakın ilişkilerle doğru orantılı olarak artıyor. Yani çocukların ailesi ile ya da arkadaşları ile oynadığı akıl ve zeka oyunları, yeni hücre ve nöronların doğmasına sebep olduğundan, beyni yapısal ve işlevsel olarak olumlu etkiliyor. Oyun sayesinde beynin hafıza bölgesi ile dil ve yetenek bölgesi arasında çok daha kolay bağlantı kurulabiliyor. Böylece hafıza, dikkat aralığı, uzamsal zeka gibi zihinsel becerilerin düzeyi artıyor.

Hafıza Güçlendirme

(3) Yine aynı dergide yayımlanan 2015 tarihli bir araştırmada yapılan deneyler sonucunda akıl ve zeka oyunlarının hafızayı ciddi şekilde güçlendirdiği ortaya koyuldu. Bununla birlikte algoritmik bağlantılar kurma, sayısal zekayı geliştirme ve problem çözme gibi ilave etkileri de görüldü.

Psikolojik Sorunları Azaltma

(4) Araştırmalar ayrıca, aile ile birlikte oyun oynamanın şizofreni, travma sonrası stres bozukluğu, Alzheimer gibi hastalık risklerini azalttığını ortaya koymuştur. Amerikan Psikoloji Derneği'nce yapılan bir başka araştırmada bilgisayar oyunları oynayan çocuklarda disleksi riskinin düşük olduğu görülmüştür. Akıl ve zeka oyunlarının birçok faydası olsa da ebeveynlere ve öğretmenlere de büyük iş düşüyor. Çünkü ebeveynler ve öğretmenler

çocuklardaki üstbiliş¹⁾ davranışlarını teşvik etmeli ve hangi kararın neden alındığı yer yer onlara belirtilmelidir. Bu tür bir yaklaşım çocuklar arasında zihinsel keskinliği geliştirmekle kalmayıp akıl ve zeka oyunlarını daha güçlü araçlar haline getirebilir. Olumlu sonuçlar alabilmek için ebeveynler ve öğretmenler, ayrıca oyun seanslarının uzun tutulmaması konusunda çocukları yönlendirmelidirler.

(5) Evet, oyunlar pek çok bilişsel faydayı beraberinde getiriyor ve oyun oynamanın faydaları saymakla bitmiyor. Ancak çocuklar hem masa oyunlarını hem de bilgisayar oyunlarını eşit sıklıkla oynarlarsa her ikisinin de yararlarından faydalanabilir duruma gelebilirler. Çünkü özellikle bilgisayar oyunları bazen zararlı olabilir ve bağımlılık yaratabilir. Bu yüzden oyun oynamaya harcanan zaman, oynanan oyunların türü kadar önemlidir. Unutulmamalıdır ki, her şeyin fazlası zarardır ve aşırıya kaçılırsa diğer ihtiyaçlar için zaman kalmamasına yol açabilir.

noot 1 üstbiliş: kişinin kendi düşünme süreçlerinin farkında olması ve bu süreçleri kontrol edebilmesi

bron: ilkokulmarket.com

Ga verder op de volgende pagina.

Karikatür



Dün akşam elektrikler kesildi, annem ödevimi yapamadı örtmenim.

Yalancılığına mı kızayım, dürüstlüğüne mi bilemedim.

bron: turkiyeegitim.com

Müzelerin Efendisi



(1) "Toplumları kanatlandıran bilim ve sanattır. Bu kanatları kullanamayan toplumlar tavuk olmaya mahkumdur." Bu sözleri; kılıcı kalem, kalkanı kitap ve ordusu çocuklardan oluşan bir süper kahraman söylemiştir. Birinin kardeşi, birinin babası, birinin kocası... Tüm çocukların büyüünce olmak istediği kişi, müzelerin efendisi Sunay Akın. İnsan büyüdükçe hayallerinin 11 kanıtı aslında Sunay Akın. "Bana bir dayanak noktası verin; dünyayı yerinden oynatayım." diyen Arşimet gibi, bir kitapla dünyayı yerinden oynatabilecek güzel insan. Şair, yazar, koleksiyoncu ya da kendi tabiriyle çocukluğundan beri okur yazar... Bu ayki sayımızda, yürüyen kütüphane Sunay Akın'la bir söyleşi yaptık.

"Çocuk aklı, akılların en büyüğüdür"

(2) *Şiir kitapları, denemeler, derlemeler, köşe yazıları, televizyon programları, sahne gösterileri, müzeler ve dahası... Sunay Akın deyince akla ayaklı bir kütüphane, aydınlık için savaşan bir süper kahraman geliyor. Peki Sunay Akın nasıl olunur? Sizi örnek alan gençler nasıl bu kadar birikimli ve faydalı bireyler olabilirler?*

Çocukluğumdan beri, 'meslek sahibi olmak' ifadesi bana itici gelmiştir. Büyükle konuşurken hep duyardım: "İşte şu okulu bitirdi, şöyle mesleği var, mesleği böyle iyi... İşe girdi, iyi bir işi var..." Bu tür sözlerden hep ürkerdim. Anlayamazdım da, sorgulardım çocuk aklımla. Ki çocuk aklı, akılların en büyüğüdür, onu da söylemeden geçmeyeyim. Meslek, insanın sevdiği iş olmalı. "Hayat bu mu, benim için de böyle mi?" demeli insanlar.

"Özgür düşünen gençler"

(3) Gençlerden söz ettin ya, beni örnek alan gençler aslında örnek alınması gereken gençlerdir. Çünkü gençler özgür ve aydın insanlardır. Gençlerin bize ihtiyacı yok, bizim gençlere ihtiyacımız var. Hayat, insanların beyinlerinin içine duvar örme işi değildir. Beyinlerinin içine duvar örülmesine izin vermesinler, tam tersine o duvarları yıkmak için yaşasınlar. O zaman mutlu olurlar.

"Türkiye'ye çocuk tarihi müzeleri kazandırmak için çaba sarf ediyorum"

(4) *Birçok ilde kurduğunuz ve kurulmasını desteklediğiniz müzeleri bir kenara bırakırsak, sadece Türkiye'nin değil, dünyanın da en önemli müzelerinden biri olan 'İstanbul Oyuncak Müzesi'ni 2005 yılında ülkemize kazandırdınız. Müzelerin önemini anlatabilir misiniz?*

Müzeler toplumların hafızasıdır. Bu gerçeği kaldıramayan ülkeler, Alzheimer Hastalığı'na yakalanır. Bizler için hafıza neyse, bilmeliyiz ki ülkemiz için de müze odur. Ben de Türkiye'ye çocuk tarihi müzeleri kazandırmak için çaba sarf ediyorum. Oyuncak Müzesi kurdum, Oyun Müzesi de kurdum. Şimdi de bir Masal Müzesi açıyorum.

"Masal Müzesi, masal gibi bir müze olacak"

(5) *Biraz bahsedebilir misiniz bize bu 'Masal Müzesi'nden?*

Ne yazık ki bu ülkede, büyükler birbirini kırmak ve rencide etmek için, çocuğun dünyasını defalarca aşağılıyor ve eziyor. Mesela kızgınlıkla söylenen sözlerden biri de şudur: "Bana masal anlatma!" Oysa ki masallardaki uçan halılar olmasaydı, bugün uçaklar bile olmazdı. Masalların tarih içindeki anlatılış biçimleriyle ilgili bir müze olacak bu. Önce sözlü olarak anlatılıyordu masallar, sonra matbaa bulundu ve masal kitapları çıktı, onun ardından da masallar resimlendi bir cam üzerine... Sonra masallar duvara yansıtıldı. Zaman geçti, kukla tiyatrolarında masallar anlatılmaya başlandı. Derken ses kayıt cihazları ortaya çıktı, masal plakları dinlenir oldu. Sonra radyo, radyoda masallar, çizgi romanlar, çizgi filmler, sinemalar... Yani teknolojinin değişimi ve gelişimi esnasında, sanayi devrimini, teknolojik devrimi ve ondan öncesini, kısaca bütün masal 15 içinde barındıracak bu müze.

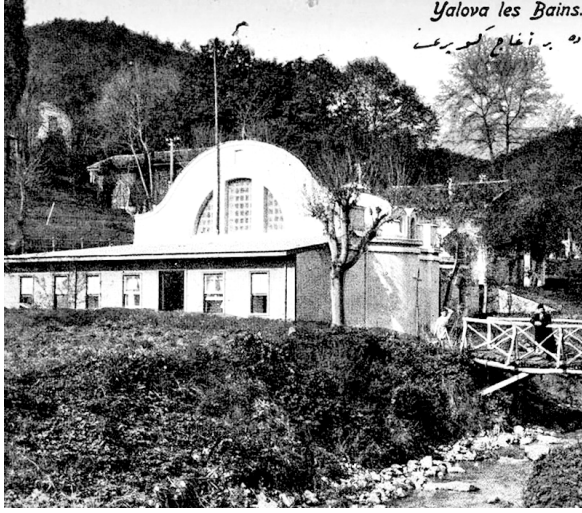
"Önce ağaç olamazsan, ormanı göremezsin"

(6) *Cumhuriyetin ilk yıllarında yakaladığımız gelişme ivmesini sonraki dönemlere yayamadık diyebiliriz. Toplumsal refaha ermek biraz ütöpik bir düşünce olsa da, bunun için bireysel olarak neler yapmalıyız?*

Çok sevdiğim bir söz vardır. "Bir taşı delen suyun gücü değil, damlaların sürekliliğidir." Her şeyden önce, vazgeçmemek gerekir. Nazım der ya, "Yaşamak bir ağaç gibi tek ve hür ve bir orman gibi kardeşçesine..." Biz hep bu dizenin ikincisini öne çıkardık. Orman olalım, örgütlenelim diye uğraştık. Evet, elbette ki örgütlü yaşam doğru yaşamdır; ama Nazım önce şunu söylüyor: "Yaşamak bir ağaç gibi tek ve hür...". Yani önce ağaç olamazsan, ormanı zaten göremezsin.

bron: egelife.com

Şifa Diyarı Yalova



(1) Tarihte padişahların içeceklerine konulan karın getirildiği, bol pınarlı yaylalarıyla nam salan Yalova, Osmanlı'dan bugüne zengin mineraller taşıyan kaplıca suyu, tarihî hamamları ve oksijen yüklü tabiatıyla dünyaya sağlık dağıtmaya devam ediyor...

(2) Yalova Antik Çağ'dan Bizans'a, Selçuklu'dan Osmanlı'ya dek tarih boyunca dünyanın en güzel şifa, huzur, tabiat, refah ve dinlenme merkezlerinden biri olmuş. Yalova'nın gelişim sürecini anlayabilmek için 1929 yılına dönmek gerek. Yalova'nın tabiri caizse sıtmadan kırıldığı yıllar... Telefonun, telgrafın, hatta elektriğin olmadığı; ilacın ve gaz yağının karaborsaya düştüğü zorlu günler... Ne yazık ki sosyal tesis, itfaiye, polis teşkilatı ve hastane gibi kurumların ya hiç bulunmadığı ya da yetersiz kaldığı zamanlar...

(3) Yalova'daki bu vaziyete 18 bir grup aydın yöre insanı bir araya gelir. Amaçları, içinde buldukları bu aciz durumdan kurtulmak ve Yalova'yı yeniden dünyanın gözdesi hâline getirebilmektir. İlk iş olarak, içlerinden en iyi hatipleri seçerler. Heyet, önce İstanbul'un yolunu tutar. Devlet makamlarının kapıları bir bir çalınır, arzuhâller bildirilir ve Yalova'nın büyük dertlerine çareler aranır.

(4) Gel zaman git zaman ilçede öncelikle, sıtmayla mücadele ekibi kurulur. Yalova'da geçmişin el zanaatlarını yeniden canlandırmak için âdeta seferberlik ilân edilir. Ata yadigârı hamamlar temizlenir, günümüzde Millet ve Baltacı adıyla tanınan çiftlikler düzenlenir, kaplıca kaynakları ıslah edilir, meyve bahçeleri genişletilir ve yeni yeşil alanlar oluşturulur. Birkaç yıl içinde ilçedeki usta ve zanaatkârların sayısı 400'ü aşar. Semerci, demirci, elektrikçi, marangoz, duvarcı, kalaycı, bakırcı ve ahşap ustaları işine dört elle sarılır.

(5) Üstelik, ilçenin çehresini değiştiren yenilikler, bununla da sınırlı kalmaz. 1930 yılında İstanbul'a bağlanan Yalova, kısa sürede bir sayfiye alanına dönüşmeye başlar. Yalova ile İstanbul arasında, her gün çalışan vapur seferleri konulur. Yalova İskelesi ile kaplıca bölgesi arasına ise 12,5 kilometre uzunluğunda ve 10 metre genişliğinde, her iki tarafında sık ağaçların sıralandığı asfalt bir yol yapılır. Nihayet o talihsizlik tersine dönmüştür.

bron: yedikita.com.tr

Çikolata Ye Mutlu Ol!



(1) Çikolatanın kokusu bile yetiyor, beyin fonksiyonlarını harekete geçiriyor! Çikolatanın yiyecek olarak tüketilmesinden de önce farklı alanlarda kullanıldığını aktaran kaynaklar var. Özellikle bitter çikolatanın doğal bir antidepresan olduğu, beyin fonksiyonlarını artırdığı belirtiliyor.

(2) Geçtiğimiz günlerde Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) çikolata istatistiklerini açıkladı. Rakamlar dikkatimi çekince kolları sıvadım. Ayrıca konu çikolata olunca bu konuya eğilmemek, yazmamak olmazdı. İstatistiğe göre örneğin 2013 yılında dünya genelinde 4,3 milyon ton kakao çekirdeği üretildi. Fildişi Sahilleri, 1,3 milyon ton kakao üretimi ile en fazla üretimi yapan ülke. Bu, dünya üretiminin yüzde 32'si. En fazla çikolata ürünü ihraç eden 10 ülkenin ilk sırasında Almanya var. Almanya'yı, Belçika ve Fransa izliyor. En fazla çikolata ürünü ithal eden 10 ülkenin zirvesinde ise Amerika var. Amerika'dan sonra Almanya ve Fransa geliyor. İşte bu rakamlar beni cezbedince biraz daha ileriye gittim, araştırdım. Şu soruları sordum: Hani, bugünlerde herkes bitter çikolata yemeyi tercih ediyor ya, acaba bu tercihin sebebi nedir? Gerçekten bitter çikolata daha mı sağlıklı? Ya da çikolatanın gerçekten mutlulukla bir ilgisi var mı?

(3) Tarihte çikolatanın bir yiyecek olarak benimsenmesinden önce bir ilaç olarak kullanıldığını aktaran kaynaklar, çikolatanın mide ağrısı, hazımsızlık gibi belli hastalıklara iyi geldiğini belirtiyor. Çikolatanın vücudu beslediğine inanılmakta ve bu sebeple 'sağlık çikolatası' olarak ilaç şeklinde üretilenler de eczanelerde satılmaktaymış. Çikolatanın o dönem ilaçlarda kullanılmasının bir diğer sebebi de özellikle çocuklar için üretilen ilaçları daha lezzetli kılmakmış. Tabii, o zamanlarda bile yine belirli ölçüde tüketilmesi konusunda gerekli uyarılar yapılmaktaymış. Çocuklar için demirli ve manganezli çikolata haplarının yapıldığı, Osmanlıca kaynaklarda çikolatanın et suyuyla, yumurtayla karıştırıldığı ve şifa niyetine kullanılan birçok tarifin yer aldığı da ulaştığım bilgilerden. Öncelikle şunu söyleyelim: Çikolatada asıl olan kakao. Bitter çikolatanın şeker ve süt oranı düşük, kakao oranı ise yüksek; bu yüzden de bitter çikolata daha yararlı.

(4) Bakın SEV Gaziantep Amerikan Hastanesi'nden Diyet ve Beslenme Uzmanı Nur Seda Güler ne diyor: "Çikolata ruh halini düzeltir. Çikolatanın serotonin içerdiğini ve dolayısıyla endorfin üretimini artırdığını gösteren araştırma sonuçları var. Bunun anlamı şu: Özellikle bitter çikolata doğal olarak bir antidepresandır. Çikolatanın kokusu bile beyinde mutluluk hormonu olan serotonini fazlalaştırır. Bitter çikolata beyin fonksiyonlarını artırır. MR çekiminden kısa süre önce kakaolu içecek içmiş kişiler üzerinde yapılan bir araştırmada bu kişilerin beyin aktivitelerinin arttığı gözlemlenmiş. Bunun yanı sıra her şeyin fazlası zarardır. İdeal kiloda olsak dahi aşırı çikolata tüketimi, içerdiği şeker ve yağdan dolayı kilo alımına sebebiyet verecektir. Sağlıklı bir insan için günlük yaklaşık 20 gram (4 küçük kare) kadar bitter çikolata tüketimi sağlıklı bir ölçüdür. Çikolatanın zararları fazla miktarlarda tüketilmesiyle ortaya çıkar."

bron: dünya.com

Doğum Sırası Kişiliği Etkiler mi?



(1) Araştırmacılar, doğum sırasının kim olduğumuzu şekillendirmede önemli bir rol oynayıp oynamadığını yıllardır inceliyor. Son çalışmalara göre kişinin karakter oluşumunda doğum sırasının belli bir etkisi olsa da, kardeş sırasına verilen değer abartılı. Birkaç kardeşsiniz; aynı genler, aynı ortam ve aynı ebeveynler. Peki ama niçin biriniz 'öyleyken' biriniz 'böyle' bir karaktere sahip? Bu, hep merak konusu olmuştur. Araştırmacılar, doğum sırasının kim olduğumuzu şekillendirmede önemli bir rol oynayıp oynamadığını yıllardır inceliyor. 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında Avusturyalı psikoterapist ve bireysel psikolojinin kurucusu Alfred Adler, doğum sırasının kardeşlerde farklılıklara yol açtığından şüpheleniyordu. Yedi kardeşten ikincisi olan Adler, birkaç çocuklu ailelerde ilk doğanları, 'nevrotik' olarak nitelendiriyor. Çünkü yeni bir kardeş doğduğunda ebeveynini paylaşması gerekiyor. Adler, ilk doğan çocukları saygılı ve bazen muhafazakâr olarak görüyordu. Adler'e göre, en küçük çocuklar daha hırslıyken, ortanca çocuklar aile içinde duygusal olarak en stabil karaktere sahip oluyordu.

Küçükler Farklı Yol Deniyor

(2) Tarihi karakterleri inceleyen Amerikalı psikolog Frank J. Sulloway de benzer bir eğilim saptamıştı. Daha sonra doğanların daha asi ve daha etraflıca düşünme yetisine sahip olduğu belirtiliyordu. Örneğin Charles Darwin, Karl Marx ve Mahatma Gandhi. İlk doğanların arasında ise Joseph Stalin ve Benito Mussolini gibi karakterler var. Peki ama neden bu farklılık? Her çocuk aile içinde belirli bir boşluğu doldurur ve daha sonra kendi yaşamı için kendi stratejilerini belirler. İlk doğan çocukların, statükoyla kavga etmek ve ebeveynlerinin görüşlerini sorgulamak için daha az nedeni vardır. Küçük kardeşler ise ebeveynlerinin görüşlerinden daha az emin olmakla birlikte yaşamda alternatif yol arayışına daha çok gider.

(3) Diğer bazı araştırmalar da kardeş sırasının kişiliği şekillendirebileceği fikrini doğruluyor. Örneğin, 1968'de yapılan bir çalışma, büyük kardeşlerin fiziksel 28 korkusu nedeniyle tehlikeli sporlara katılma ihtimalinin daha düşük olduğunu gösterdi. 1980 yılında 170 kadın ve 142 erkek lisans öğrencisinin katıldığı Howarth Personality Anketi'nde ise ilk doğanlar için daha az kaygılı olma (anksiyete) ve daha yüksek egoya sahip olmaya dair işaretler söz konusuydu. Ancak son yıllarda farklı görüşler de buna eklendi. Almanya'daki Leipzig Üniversitesi'nden psikolog Julia Rohrer liderliğindeki araştırmacılar, Almanya, İngiltere ve ABD'den gelen 20 binden fazla görüşmeden elde edilen verileri değerlendirirken doğum sırasının kişilikte sistematik farklılıklar göstermediğini saptadılar. Bununla ilgili başka araştırmalar da var. Örneğin, Illinois Üniversitesi'nden psikolog Rodica Damian ve meslektaşı Brent W. Roberts, 377.000 lise öğrencisini içeren 2015'teki çalışmalarında, ilk doğanların daha bilinçli, dışa dönük ve istekli olma eğiliminde olduklarını saptadı. Daha büyük kardeşler, kendilerinden sonra doğanlardan daha hoşgörölü ve duygusal olarak daha istikrarlıydı. Yine de farklılıklar çok küçüktü ve araştırmacılar, birinin karakterini şekillendirmede kardeş sırasına verilen değerlerin abartılı olduğu sonucuna vardılar.

Büyükler IQ Avantajlı

(4) Damian'ın çalışması ayrıca, ortalama olarak, ilk doğanların küçük kardeşlerine göre ufak bir IQ avantajına sahip olduklarını ortaya koyuyor. İlk doğanlar aynı zamanda eğitimlerini daha yüksek bir dereceyle tamamlama ve tıp ya da mühendislik gibi geleneksel olarak prestijli kariyerleri tercih etme eğiliminde oluyor. Bu açıdan Adler, erken yaşta ilk çocuğa verilen dikkatin, bilişsel yeteneklerini artırdığı konusunda haklı olabilir. Almanya'daki Saarland Üniversitesi'nden psikolog Frank Spinath, "Kardeşler arasındaki doğum sırasının kişiliği şekillendirmesi mümkün. Ancak her ailede aynı şekilde gelişmez" diyor.

bron: cumhuriyet.com.tr

Tüketim Toplumunun Baskısı: Tatil



(1) *Tatil, köküne bakıldığında olumlu ve hoş anlamlarla yüklü bir kelime sayılmaz. Arapça 'atıl' kelimesinden geliyor. Yani, âtil, boş, işsiz. Kök anlamı boşlama, çalışmama. Anlam genişlemesiyle dinlenme olmuş. Zaten Türkçedeki karşılığı 'dinlence'. Çalışmayı yüceltecek ya da kutsayacak değilim; zamanı bomboş geçirip bundan en ufak bir rahatsızlık duymayanlara imrenirim, özellikle aylıklık ettiğim için huzursuz olduğumda. Ama yapı meselesi, olmuyor. Ben de tatile gidiyorum, huzursuz olup dönüyorum.*

(2) Varlık Dergisi'nde 2003 yılında Ayfer Tunç tarafından yayımlanan 'Yaz Tatili: Zamanın Katili' adlı metinde anlatıcı olan yazarın yaz tatili ve genel olarak 'tatil' kavramı hakkındaki görüşleri açıklanmıştır. Hayatında olan biteni rayına koyarak, kafasında bir düzen oluşturmayı alışkanlık edinmiş olan yazar, tatillerde ruhsal durumunun olumsuzlaşarak kendisini mutsuz, korku dolu ve huzursuz hissettiğini anlatır. Her anın doğru kullanılmasını savunan yazar, uzun yıllar kendini tatili sevdiğine inandırmıştır. "Herkes tatili sabırsızlıkla bekliyorsa, mutlaka ben de tatili seviyor olmalıyım." şeklinde düşündüğünü, kitabın birçok yerinde vurgulamıştır. Herkesin tatili sevmesi ancak yazarın sevmemesini, yazarın kendisi de sorgulamıştır ve tatilin ideolojik anlamını sevmeyi sonucuna varmıştır.

(3) Yazarı rahatsız eden tatilin bu anlamı, yüzyılın sorunlarından olan tüketici toplum yapısından kaynaklanmaktadır. Sömürü düzeninin içindeki kısır döngünün bir parçası olan bireylerin tüm yıl fazla çalışarak yıl sonunda tatili hak etmesini sorgulayan yazar, duygularını şöyle ifade etmiştir: "...öyle çok çalıştınız ki bunu çoktan hak ettiniz." Bu cümle ve bu cümlelerin devamında gelen cümlede yazar, derin bir toplumsal eleştiri yapmıştır: "Hep çalışıp hak edenler mi gidiyor bu cennete; tatili hak edenler mi yapar? Tatil düzenin parçası mıdır, yoksa düzeni bozar mı? Tatil tüketim toplumunun bir oyunu mudur?" Toplumdaki haklı haksız çelişkilerine dikkat çeken yazar, tatili asıl kimin hak ettiğini sorgulamaktadır. Küçükken tatilden zevk aldığı halde büyüdükçe ve toplum ile ilgili 36 tatilin bu anlamını sevmemeye başladığını açıklayan yazar bunun yanısıra, edindiği bu bilinçle toplumda nelerin eksik olduğunu fark ettiğini belirtmiştir.

(4) Yazar, tatil hakkındaki olumsuz görüşlerini kimi zaman içten, kimi zaman abartılı, eleştirel ve iğneleyici bir dille anlatmıştır. Düşünceyi geliştirme yollarından birini kullanarak Latin Amerika ülkelerinden birinde yaşanan bir olayı anlatan yazar, toplumdaki 'tatile gitmeliyiz' baskısının ciddiyetini vurgulamıştır. Son paragrafta yazar, İstanbul'u benimseyerek yaz mevsiminde hissettiği yalnızlık, hüzün duygusu ve öfkeyi dile getirmiştir. Metin boyunca İstanbul'da kalmak yerine 'cennet köşesi' olarak nitelendirilen yaz tatilleri mekanlarının tercih edilmesi yazarı üzmektedir: "Başka bir 'cennet köşe'nin o zaman parçası için tercih edilmiş olması duygusundan kurtulamıyorum." Daha sonra yazar, esenliksiz bir İstanbul betimlemesine yer vererek duygularını okurun gözünde canlandırma yaparak yansıtmıştır.

bron: Kalemizleri Dergisi

Gardırop Detoksu

Sabahları işe, okula giderken giysi dolabı karşısında 2 dakikadan fazla geçirmek istemiyorsanız bu yazı ilginizi çekebilir. Öncelikle, asla giymeyeceğiniz ama atmaya kıyamadığınız kıyafetlerinizle vedalaşmanız, dolabınızın detoks yapması, arınması gerekiyor. Satılacaklar, terziye verilecekler, dönüşüm kutusuna atılacaklar, kardeşe hediye edilecekler gibi ayrı ayrı kutular sizin için çok kullanışlı olacaktır. Peki detoks işlemi nasıl olacak? Örnek bir reçeteyi aşağıda sizlerle paylaştım.

İlk gün

Beş yıldır giyilmediği halde "Bir gün giyerim." diye tutulan kazaklar, hırkalar sizi terk etmeye hazır. Bir de detoksa koyulan en büyük taş "Evde giyerim." düşüncesidir. Atmamak için uğraşırken bir bakarsınız ki, evde giyilecek onlarca hırka ve tişörtünüz oluvermiştir. Kabul edelim ki herkes evinde rahat etmek ister ve favori pijamasını ve eşofmanını giyme sırasında hep öncelikli tutar. Kısacası kendimizi kandırmaktan kaçınarak detoksumuza devam edelim.

İkinci gün

Kendimizi en çok kandırıp dolapta en çok yer tutturduğumuz giysiler maalesef pantolonlar ve etekler. Belki de en son liseye giderken giydiğimiz bu giysiler gardıropların en kıymetli yerlerini işgal ediyor. Onları her gördüğümüzde içimizde "Zayıflayacağım ve bu pantolonumu giyeceğim!" diyoruz. Tabi ki zayıflamak ve onları yeniden kullanmak harika bir fikir! Ama uykudan yeni uyanmışken "Bugün ne giyeyim" diye bakarken, insanın eline sıfır beden, içine asla giremeyeceği kotun denk gelmesi biraz can sıkıcı ve insana zaman kaybettiriyor. Dolayısıyla bu kısımda inisiyatif kullanılabilir. Bir gün zayıflayıp tekrar giyeceğinize inandığınız kıyafetlerinizi ayrı bir kutuya veya hurç içerisine koyun ve mümkünse depoya ya da bazanın altına kaldırın.

Üçüncü gün

Kışın soğuk havalarda sizi ısıtmasına izin vermediğiniz veya aynı renkte daha güzel olduğunu düşünerek aldığınız montların eskilerini çıkarabilirsiniz. Ceketlerde de benzer kural geçerli. Örneğin dolabınızda onlarca siyah ceketiniz varken iki tanesiyle aranıza iyiyse, kalanları belediyelerin koyduğu atık kıyafet kutusuna atmak harika bir fikir.

Dördüncü gün

Yıllardır yüzüne bakmadığınız küpeniz, derisi aşınmış kemeriniz, modası geçmiş şapkanız ve belki de koptuğu için kenara ayırdığınız kolyeniz... Bir torba veya kutu hazırlayıp tüm bunları oraya ayırın.

Beşinci gün

Deniz, kum, güneş... Kim sevmez ki cıvıl cıvıl yaz günlerini. Plajda size kendinizi rahat ve şık hissettirmeyen, klor ile rengi solmuş veya deseni artık size hitap etmeyen tüm bikini ve pareolar da gidecekler arasına eklenebilir.

Evet beş günlük örnek detoks reçetemiz bu şekilde. Siz de kendi sıralamanızı kendiniz yapabilirsiniz. Belki de 5 güne yaymadan 1 günde sabah başlayıp akşama bitirenler de olabilir.

bron: milliyet.com.tr

Ga verder op de volgende pagina.

Yedikuleli Mansur

Adı: Yedikuleli Mansur
Yazar: Mehmet Berk Yaltırık
Baskı tarihi: 2017
Sayfa sayısı: 296
ISBN: 9786053756484

"Mansur, içinde bulunduğu durumun tuhaflığına şaşmaktaydı. Öncesinde Osman Ağa'nın duman tüten koluna ve o ayı mı kurt mu belirsiz ürkütücü yaratığa şahit olmuştu. Peşinde dolaştıkları ihtiyar bir meyhaneci anladığı kadarıyla uzun seneler büyücülükle, sihirle uğraşmıştı. Şimdi ise yeraltında gezinir hortlakların, ecinnilerin başıyla, onların kabadayısıyla karşılaşmak üzere yola çıkmışlardı. An geliyor, gerçek bir dünyanın dertleriyle karşılaşılıyor, sonra bir anda masallardan çıkma tuhaf bir düşler diyarına giriyordu. Yaşadığı acayıplıkların kendisini nereye sürükleyeceğine şaşırırmaktaydı..."

1 Bıçak parıltıları, sarhoşların yattığı eğri büğrü sokaklar, bükülen kaytan bıyıklar, külhane topuk vurmalar, başlayan ve biten efsaneler, zorbalardan kanunu, kanunun tokadı...

2 Yedikuleli Mansur kısmen korkulu, fantastik ve tarihi bir macera...

CosaNostra: Sosyal medyadan tanıdım yazarımızı. İlk eseri olmasına rağmen çok başarılı buldum gerçekten. İlerleyen zamanlarda, yaşından da dolayı daha iyi eserler çıkarabileceğini düşünüyorum. Mest oldum hakikaten okurken. İnanılmaz karakterler ve atmosfer; harika bir eser.

Limonn: Tavsiye üzerine aldım bu kitabı. Kitap, benim tarzıma hitap etmeyen bir kabadayılık hikayesi. İçeriğinde tarih ve fantastik olaylar olduğunu bilmiyordum; yoksa tercih etmezdim. Ancak, bu tarz konuları seven birine hediye etmek için ideal bir kitap!

Logos_: Mansurun bir günde, tabiri caizse, devr-i âlem yaptığı ilginç ve güzel bir kurgusu olan ve akıcı bir dille yazılmış bir kitap. İyi, güzel, hoş da; okuduğum süre boyunca adı neden Mansur anlayamadım. Nacizane önerim kitabın isminin 'Yedikuleli Kara Şaban' olması yönündedir.

Eskiciiii: Bir solukta okudum, kurgu akabinde gelişme heyecan verici, her karakterin kendine has bir duruşu var. Kara Şaban Ağa'nın raconu ve karakteri ise dillere destan. Dört gözle bekliyorum 2. seriyi!

bron: 1000kitap.com, kitapyurdu.com

Ucuza Seyahat Etmenin Püf Noktaları



Özellikle gençler arasında yurtdışına gitmek ve gezmek fikri çok tutulur ancak bu nedense, inanılmaz maliyetli bir eylem olarak görülür. Oysa bu anlayış çok yanlış. Günlük hayatta harcadığınızdan daha az masrafla gezebilirsiniz. Bunun için yola çıkmadan önce lükse dair her şeyi kafanızdan çıkartıp küçük bir sırt çantasıyla yola koyulmalısınız. İşte 'Nasıl ucuza gezerim?' diye merak edenler için önerilerimiz:

(1) Esneklik önemli!

Herkesin seyahatlerini planladığı yaz dönemi, bayram dönemi ya da hafta sonu gibi zamanlarda seyahat etmek yerine farklı tarihlerde plan yapmanızda fayda var. Çünkü hafta sonları ya da yüksek sezonda olan yoğun talep yüzünden hem ulaşım hem konaklama fiyatları oldukça artıyor. Hafta içleri ya da düşük sezonda ise ulaşım ve konaklama fiyatları giderek düştüğü için, bu tarihler ucuz bir şekilde tatil yapmak isteyenler için çok büyük bir avantaj. Ayrıca kampanyalardan haberdar olmak istiyorsanız uçak bileti firmalarının ya da konaklama sitelerinin abone listelerine üye olmayı sakın unutmayın!

(2) Alternatifleri değerlendirin!

Ülkemizde çok yaygın olmasa da dünyada yaygın bir konaklama türü hostel. Türkiye'deki öğrenci yurtlarına benzeyen bu konaklama tipi, bir oda değil de kalacak bir yatak arayanlar için oldukça iyi bir alternatif. Bulunduğu ülkeye göre 5-30 Euro gibi oldukça uygun fiyatlara kalabileceğiniz hostellerde yemek yapabileceğiniz mutfaklar da bulunuyor.

(3) Etkinliklerden geri kalmayın!

Dünyanın her yerinde çeşitli zamanlarda kutlamalar, festivaller, etkinlikler düzenleniyor. Bu yüzden bir yere gitmeden önce sizin de bu etkinlikleri araştırmanızda yarar var. Çünkü böyle zamanlarda birtakım etkinliklere ücretsiz katılabiliyor, müzelere hiç para vermeden girebiliyorsunuz.

(4) Tercihlerinizi özenle belirleyin!

Ulaşım için aklımıza ilk anda uçak gelir, tabii hızlı ve rahat yolculuk yapmayı kim istemez ki... Ama farklı ulaşım araçlarını da unutmamak gerek; tren, otobüs, deniz ulaşımı da aceleniz yoksa, oldukça ekonomik oluyor. Ayrıca macerayı sevenler için de otostop kesinlikle iyi bir alternatif. Bu tip seyahati tercih eden kişilerin anlattıkları ilginç hikayeleri dinlemeye doyum olmuyor!

(5) Ödeme yapmadan önce düşünün!

Seyahatleriniz sırasında kalacağınız hostele, bineceğiniz otobüse, yapacağınız alışverişe kadar her yerde mutlaka pazarlık yapın.

(6) Turları kaçırmayın!

Ücretsiz yürüyüş turları son zamanlarda oldukça popülerleşti ve artık neredeyse büyük şehirlerin çoğunda bulmak çok kolay. Hem sosyalleşmek için hem de rehber eşliğinde şehri keşfetmek için harika bir seçenek...

bron: hurriyet.com