

Bijlage VMBO-KB
2022

tijdvak 1

Turks CSE KB

Tekstboekje

Kahvaltı Efsanesi

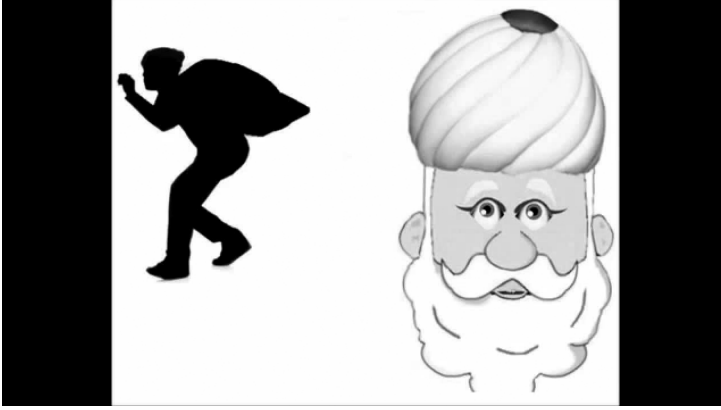


(1) BMJ dergisinde yayımlanan bir makalede, araştırma grubu başkanı Flavia Tsikuttini, kahvaltının faydaları hakkındaki üç temel varsayım üzerinde duruyor: erken alınan gıdanın sözde açlık hissini azalttığı, metabolizmayı hızlandığı ve daha sonraki öğünlerde kalorileri yakmaya yardımcı olduğu. Bilim 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

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 alacakmış. 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

Ga verder op de volgende pagina.

Karikatür



Dün akşam elektrikler kesildi, annem ödevimi yapamadı örtmenim.

Yalancılığına mı kızayım, dürüstlüğüne mi bilemedim.

bron: turkiyeegitim.com

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 7 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

Van Gölü Ekspresi'ne Yoğun İlgi

Yaz tatilinin başlamasıyla gezmek isteyen vatandaşlar, doğayla baş başa dağların yamaçlarından ve doğal güzelliklerin arasından geçerek yol alan Van Gölü Ekspresi'ni tercih ediyor.

Yolcularına muhteşem manzaralar eşliğinde seyahat yapma imkanı sunan Van Gölü Ekspresi, Ankara, Kırıkkale, Kayseri, Sivas, Malatya, Elazığ, Bingöl ve Muş güzergahlarından geçerek Van Gölü'ne kıyısı bulunan Bitlis'in Tatvan ilçesine geliyor. Farklı illerden eksprese binen yolcular, Bitlis'in yemyeşil doğasının yanı sıra önemli turizm potansiyeline sahip Nemrut dağları ile Van Gölü'nün eşsiz manzarasına bakarak seyahat etmenin tadını çıkarıyor.



8 vagon ve 320 yolcu taşıma kapasitesine sahip Van Gölü Ekspresi'ni tercih eden vatandaşlar, doğa ile iç içe yaptıkları seyahat boyunca güzel manzaraların fotoğraflarını çekiyor.

Ailesiyle Kırıkkale'den Van'a gitmek için ekspresle yolculuk yapan Hasan Durak, AA muhabirine şu açıklamayı yaptı: "Erkenden bilet aldık. Ekspresin denildiği kadar rahat olduğunu gördük. 24 saattir yoldayız. Otobüsten daha rahat. Hem rahatlığından hem de güzergah boyunca güzel manzaralardan dolayı ekspresi tercih ettik. Herkesin ekspresle seyahat etmesini tavsiye ederim." dedi.

Bilecik Üniversitesi Makine Mühendisliği Bölümü öğrencisi Âlim Yüce ise farklı deneyim olması için Van Gölü Ekspresi'ni tercih ettiğini belirterek, "Yataklı vagonları çok övdüler. Ben de buraları gezip görmek istedim. Gayet güzel buldum ve memnun kaldım. Herkesin bu deneyimi yaşamasını tavsiye ediyorum. Gelip buraları görsünler. Yolculuk için en az iki hafta öncesinden bilet almak lazım." diye konuştu.

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Bölümü öğrencisi Sait Akdağ da önce Van'a otobüsle gittiğini ancak fiyatların yüksek olmasından dolayı ekspresi tercih ettiğini aktardı. Akdağ, "Trenin Tatvan'a kadar gittiğini duydum. Fiyatlar da gayet uygun. Denemek istedim. İyi ki gelmişim. Çok beğendim. Yolda çok güzel manzaralarla karşılaştım. Yollar, ormanlar, barajlar ve dağlar güzel." ifadelerini kullandı.

bron: hurriyet.com.tr

Bir Meslek Yok Oluyor



(1) Ayakkabı boyacılığı yok olma aşamasında. Sık sık duyduğumuz 'Boyayayım mı abi' sesleri artık pek çıkmıyor. Ayakkabı boyacıları ise kalitesiz üretimin bu mesleği bitirdiğini söylüyor. Eskiden her mahallede 3'er 5'er bulunan ayakkabı boyacıları artık görünmüyor. Çoğu zaman babadan oğula geçen bu meslek, son yıllarda hazır boyaların piyasaya sürülmesi, teknolojik gelişmeler, kullan-at hayat tarzının hâkim olmaya başlamasıyla, sekteye uğradı. Her köşe başında yankılanan 'Boyayayım mı abi' sesleri artık duyulmuyor. Tamir fiyatları ayakkabının kendisinden daha fazlasına mal oluyor. Sektördeki kalitesiz üretim de bu durumu etkileyen nedenler arasında.

(2) Mesleğin bitiş nedenini BirGün'e anlatan ayakkabı boyacıları, müşteri açısından ciddi bir azalmanın söz konusu olduğunu ve mesleğin neredeyse yok olma durumuna geldiğini aktardı. İstanbul'un Bahçelievler ilçesinde 30 yıldır ayakkabı boyacılığı yapan Cengiz Özdemir, "Kalitesiz ayakkabı üretimi çoğalıyor. Ayakkabılar suni deriden üretildiği için insanlar artık boya yaptırmaya bile ihtiyaç duymuyor. Kişi 50-60 TL gibi bir fiyata ayakkabısını aldığı için boyaya vs. ihtiyaç duymadan ayakkabı parçalanıyor." dedi.

(3) 42 yıldır bu sektörde olan Mehmet Demirezen artık boyacı yetişmediğini dile getirdi. Demirezen, "Gençler 'Ben ayakkabı boyacıyıym' dememek için özellikle bu mesleği yapmıyorlar. Ayakkabı boyacısı olmayı ayıp bir durummuş gibi düşünüyorlar" diye konuştu. 300-400 TL gibi yüksek fiyatlı ayakkabı alan insanların ise ayakkabı boyacılarından çok lostra salonlarını tercih ettiğini kaydeden Mehmet Güler ise spor ayakkabıların tercih edilmesinin boyacıları kötü etkilediğini vurguladı.

Ayakkabı Tamirciliğini Öldürdüler

(4) Eminönü'ndeki ayakkabı tamircileri ise tamir ettikleri ayakkabı sayısının neredeyse sıfıra indiğini dile getirerek çakma modellerin ekonomik açıdan daha çok tercih edildiğini söyledi. 20 yıldır Eminönü'nde ayakkabı tamirciliği yapan Salih Güven, "Son yıllarda ayakkabı fiyatlarının artmasıyla insanlar bütçelerine daha uygun olan çakma modellere yöneldi. Bu yönelim ise biz ayakkabı tamircilerine olan ihtiyacı azalttı." dedi.

bron: birgun.net

Çifte Mezuniyet



49 yaşındaki Hasan Hüseyin Yılmaz, Kütahya'da ilkokuldan sonra maddi imkânsızlıklar nedeniyle okula devam edemedi. Motor tamircisi olan Yılmaz, gelişen teknolojiye de ayak uydurmak için okula başlama kararı aldı. Yıllar sonra Kütahya Ticaret ve Sanayi Odası Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Açık Öğretim Bölümü'nden oğlu ile birlikte mezun oldu.

"Eğitimimi Üç Yılda Tamamladım"

İlkokulu bitirmesinin ardından başladığı esnafılıkta gelişen teknoloji ve teknikler karşısında kendisini eksik hissetti. Bu nedenle okula gitme kararı verdiğini belirten Hasan Hüseyin Yılmaz, şunları söyledi:

"Zamanla gelişen teknoloji ve teknikler sonucunda kendimi eksik hissettim ve bende okuma isteği başladı. Biraz araştırmamın sonucunda eğitimin verildiği okula geldim ve uygulamalı olarak derslerimi aldım. Burada ayrıca gençlere, eğitimle birlikte mesleğin devam etmesi açısından bir örnek olsun diye düşündük. Üç yılda buradaki eğitimimi tamamladım ve mezun oldum. Aynı zamanda oğlum Oğuzhan ile birlikte aynı okuldan aynı sene birlikte mezun olmak benim için ayrı bir gurur ve mutluluk sebebi. Hem kendi yaşımın getirdiği duyguları hem de gençlerin hissettiği duyguları yaşadım. Bunu, ilerisi için benzer planlar yapan kişilere tavsiye ederim. Çocuğunuzla birlikte mezun olmak güzel bir duygu."

"Babamla Gurur Duyuyorum"

Babasıyla birlikte aynı okuldan mezun olduğu için mutlu olduğunu söyleyen Oğuzhan Yılmaz, "Babamla birlikte aynı okuldan mezun olmak çok mutluluk ve gurur verici bir durum benim için. Babamın içindeki bu okuma aşkı ve hevesi beni daha çok teşvik ediyor. Babamla gurur duyuyorum. Başarılarının devamını diliyorum." dedi.

"İnsan İsterse Yaşın Önemi Yok"

Kütahya İl Milli Eğitim Müdürü Hasan Başyigit ise şöyle konuştu: "Yaşın önemli olmadığını, açık meslek liselerinin ve açık liselerin toplumun her kesimine hizmet verdiğini bir kez daha ifade etmek istiyorum. Azim ve gayretin sonunda başarı mutlaka var. Milli Eğitim Bakanlığı ve İl Milli Eğitim Müdürlüğü olarak insanlarımızın eğitim ihtiyaçlarına, hem örgün hem de yaygın eğitim vasıtasıyla cevap verebileceğimiz bir kapasiteye sahibiz."

bron: hurriyet.com.tr

Ga verder op de volgende pagina.

Paranın Simgesi ile Para Kazanıyorlar



(1) Manisa'nın Salihli ilçesindeki Sart Mahmut Ortaokulu'nun yemekhanesinde, bir tasarım ve beceri atölyesi kuruldu. Atölyede, tarihte ilk kez altın ve gümüş paranın basılarak kullanıldığı, Lidya Krallığı'nın başkenti Sardes Antik Kenti'yle ilgili magnet, masa üstü bibloları ve kokulu sabun gibi hediyelik eşyalar üretilmeye başlandı. Antik kentteki kazılarda bulunan ve üzerinde aslan başı yer alan maden paralardan esinlenerek, ürünlerin üzerine aslan başı baskısı yapıldı. Öğrencilerin ürettiği bu ürünler, hem antik kentin tanıtımına katkı sağladı hem de okula gelir getirdi. Masa üstü biblonun 30 TL, magnetin 5 TL, sabunun ise 2 TL'den satıldığı belirtildi.

"Antik Kenti Tanıtıp Okul Bütçesine Katkı Sağladık"

(2) Sart Mahmut Ortaokulu Müdürü Hasan Kaba, turistler için antik kentle ilgili anı ve hatıra eşyası bulunmaması nedeniyle üretime başladıklarını belirterek, "Ürettiğimiz ürünler, ilgi gördü. Antik kenti tanıtıp okulun aile birliği bütçesine katkı sağladık. Ayrıca ilimizden her yıl yüzlerce öğrenci ve eğitimci, Erasmus projesi kapsamında, Avrupa Birliği ülkelerine gidiyor. Giderken de atölyemizde üretilen eserleri götürüyor. Böylelikle, Sardes'in tanıtımına ayrıca katkı sağlandı." dedi. Teknoloji ve Tasarım öğretmeni Zarife Duman, "Gönüllü öğrencilerimizle çalışıyoruz. Yaşadığımız bölgenin tarihine sahip çıkıp tanıtımını yapıyoruz. Ayrıca elde ettiğimiz gelire okul aile birliğimize katkıda bulunuyoruz." dedi.

Öğrenciler Durumdan Son Derece Memnun

(3) Okulun 7-D sınıfı öğrencisi Sude Akmaz, "Atölyede çalışmayı seviyorum. Okul dışı zamanlarımda atölyeye gelerek hem üretiyorum hem de Sardes'in tanıtımına katkı sağlıyorum." dedi. 7-D sınıfı öğrencilerinden Gülfidan Begtaş ise, "Yaşadığımız yer Sart. Lidya Uygarlığı'nın başkenti ve tarihte paranın basıldığı ilk yer. Bu atölyede yaptığımız çalışmalarla hem tarihimizi yansıtıyoruz hem de hediyelik eşya üretiyoruz. Bu yüzden bu projede yer aldığım için kendimi çok şanslı hissediyorum." dedi.

bron: haberler.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

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: dunya.com

Sahipsiz Hayvan Geçici Bakımevi



(1) Bakımevimiz idari bina ve bakımevi odalarından oluşmaktadır. İdari binada bir hasta kabul ve tedavi odası, bir ameliyathane bulunmaktadır. 54 köpek barındırma kapasitesine sahip bakımevimizde kediler ve kuşlar için de kafeslerimiz bulunmaktadır. Bakımevimizde rutin olarak günde 2 kez temizlik yapılmaktadır. Erişkin hayvanlarımızın günde 1 kez beslenmesi sağlanırken yavru ünitesindeki hayvanların günde 3-4 kez beslenmesi sağlanır.

(2) Bakımevimizde yasal olarak her yıl yenilenmesi zorunlu olan kuduz aşısı ücretsiz uygulanır ve aşı karnesi çıkarılır. Minik dostlarımızın belediye kayıt defterine kayıt edilmesi de hizmetlerimiz arasındadır.

(3) Yasa gereği sahipli hayvanlara bakım ve tedavi uygulanmamaktadır. Zeytinburnu ilçe sınırları içerisinde bakılan sahipli köpeklere bakımevimizde hekimlerimiz uygun gördüğü takdirde, isteğe bağlı ücretsiz olarak çip uygulanabilir. İlçe dışından gelenlere kendi ilçelerinden yardım almaları ve eğer ilçelerinde uygun bakımevi yoksa İBB'ye (İstanbul Belediye Başkanlığı'na) başvurabilecekleri bildirilmektedir.

(4) Hayvanların insan sağlığıyla ilişkisi oldukça önemlidir. Belediyemiz halkın güvenliği kadar hayvanların rahatını da önemsemektedir. Kontrolsüz üremenin önüne geçmek için kısırlaştırmak, hayvanlardan insanlara bulaşan hastalıkların önüne geçmek için aşılama, gerekli koruyucu ve kurtarıcı önlemleri almak öncelikli amacımızdır.

Hizmetler

Belediyemiz bünyesinde hizmet veren bakımevimiz 8 personelimize minik dostlarımızın hizmetindedir. 2 veteriner hekim, 4 kişilik yakalama ekibi, 2 bakımevi personelinden oluşan çalışanlarımız vatandaşlarımızın bu konudaki şikayet ve taleplerini en kısa zamanda karşılamaktadır. Şikayetlerin en kısa zamanda değerlendirilebilmesi için bakımevimden temin edebileceğiniz formu doldurup görevlilere teslim etmeniz gerekmektedir. Bu işlemi, isminizi vererek de yapabilirsiniz, anonim olarak da.

Sahiplendirme

Bakımevimizde minik dostlarımız sizleri bekliyor. Melez ırklar olduğu kadar safkan ırklarımız da bakımevimizde misafir ettiğimiz dostlar arasında. En çok da onlar terk edilmeye dayanıksız. Geçici bir heves uğruna alınmak değil ömürlük sahiplerini istiyorlar. Bunun için birkaç basit şartımız var: en az 18 yaşında olmak, köpeğin ya da kedinin yaşamasına uygun ortama sahip olmak, başvuru formunu eksiksiz doldurmak ve en önemlisi sahiplenilecek hayvanın sorumluluğunu aldıktan sonra gerekli hassasiyeti göstermek...

Ziyaretçi kabulü

- Çocuklar kendilerine eşlik eden velileriyle bakımevimizi ziyaret edebilir.
- Toplu ziyaretlerde daha önceden randevu alınması gerekmektedir.
- Bakımevimizin işleyişine göre ziyaret saatleri hafta içi ve cumartesi 15:00 - 16:00 arasındadır.

bron: zeytinburnu.istanbul

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 şaşırmaktaydı..."

1 Bıçak parıltıları, sarhoşların yattığı eğri büğrü sokaklar, bükülen kaytan bıyıklar, külhane topuk vurmalar, başlayan ve biten efsaneler, zorbalanın 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

Etkili Sunum Teknikleri Kursu

Sunum yapmak yaşamımızın her anında ihtiyaç duyduğumuz bir olgudur. Etkili Sunum Teknikleri Kursu ile gönderilecek iletiyi nasıl tasarlayacağınızı ve bu iletiyi alıcılara başarılı şekilde nasıl ulaştırabileceğinizi öğrenirsiniz.

Etkili Sunum Teknikleri Kursunun amacı, günlük yaşamda veya iş yaşamında yeni bir içerik ve hizmet ortaya koyabilmek için etkili bir sunumun nasıl yapılabileceğini göstermektir. Bunun yanı sıra konuşarak, yazdırarak, ifade anlamlı beden dilini kullanarak, kuramsal ve uygulamalı ders anlatımlarıyla katılımcılara sunum yollarını öğretmeyi de amaçlamaktadır.

Katılımcı Profili

Bu eğitimimiz firmaya ve kişiye özel olarak verilmektedir. Etkili Sunum Teknikleri Kursu programına başta yöneticiler, yönetici adayları, eğitimciler, öğrenciler, satış pazarlama görevlileri olmak üzere tüm çalışanlar ve kişisel gelişimine katkıda bulunmak isteyen herkes katılabilir. Özel ve Kurumsal Etkili Sunum Teknikleri Kursu talepleriniz için aşağıdaki bilgi formlarını doldurmak suretiyle bize ulaşabilirsiniz.

Süresi

Etkili Sunum Teknikleri Kursu, toplam altı saatlik bir kurstur ve bir gün içinde verilir. Hafta içi veya hafta sonu gruplarına katılarak bu kurstan yararlanabilirsiniz.

Ücreti

Bu eğitimimiz firmaya veya kişiye özel olarak verilmektedir. Bilgi Al formunu doldurup göndererek veya telefon ederek ödeme konusunda bilgi edinebilirsiniz.

Kazanımlar

- heyecan duygusunun faydaya nasıl dönüştürülebileceğini öğrenmek,
- karşılıklı diyaloglarda kişisel alanın ne şekilde korunacağını görebilmek,
- beden dili ve etkili ses seviyesi yeteneklerini kazanmak,
- emprovize (doğaçlama) veya daha önceden hazırlanmış bir diyalogu kısaca sahnelemek,
- kişinin istediği etkiyi yaratması için hangi yöntemlerin kullanılabileceğini göstermek.

bron: diksiyonakademi.com