

TIRŞİK

MART 2023

*Hoş Geldin
Ya Şehri Ramazan*

UZUNOVA HÜSEYİN ESMEİR İLK-ORTAOKULU

İÇİNDEKİLER

TİRSİK

2

KENDİNİZİ SÜREKLİ AÇ MI HİSSEDİYORSUNUZ?

8

GELECEİN MESLEKLERİ

14

ÇÖZÜNME NASIL GERÇEKLEŞİR?

17

NEDEN HER İNSANIN SESİ FARKLI ÇIKIYOR?

19

MEMLEKETTEN YOL ÖYKÜLERİ

24

ERASMUS GEZİMİZDEN KARELER

Aylık Okul Dergisi
MART 2022

Sahibi
Uzunova İlk-Ortaokulu

Yazı İşleri
Deniz ÖZDEMİR
Melek BULUT

Kapak Tasarımı ve E-Dergi Mizanpaj
Deniz ÖZDEMİR
Melek BULUT

İletişim
uzunovaokuldergisi2021@hotmail.com

Kendinizi Sürekli Aç mı Hissediyorsunuz? İşte Nedenleri...

Açlık, vücudunuzun yiyeceğe ihtiyacı olduğunu haber veren doğal bir işaret. Ancak sürekli aç hissediyorsanız bu durum beslenme yetersizliklerinin, stresin, yeterince uyumamanın veya hormon dengesizliklerinin bir işareti olabilir. Çoğu insan genellikle yemek yedikten birkaç saat sonra tekrar acıktır. Ancak bu durum herkes için geçerli değildir. Bazı insanlar kendilerini sürekli aç hissedebilir. Peki bunun sebepleri ne olabilir? Gelin beraber inceleyelim.

1. Yeterli Protein Almamak

Yeterli miktarda protein tüketmek iştahı kontrol etmek için son derece önemli. Çünkü proteinler vücutta tokluk sinyali veren hormonların üretimini artırarak ve açlığı uyaran hormon düzeylerini azaltarak iştahınızı kontrol etmenize yardımcı olur. Bu nedenle yeterince protein almıyorsanız sıklıkla aç hissedebilirsiniz.

Siz de her öğünüze bir protein kaynağı dâhil ederek aşırı açlık hissini önleyebilirsiniz. Peki sağlıklı protein kaynakları neler? Et, kümes hayvanları, süt ürünleri, balık ve yumurta gibi hayvansal besinler yüksek miktarda protein içerir. Ayrıca kuru baklagiller, kuru yemişler ve yağlı tohumlardan bitki bazlı protein alabilirsiniz.

2. Yeterince Uyumamak

Yeterli ve kaliteli uyku beyninizin ve bağıışıklık sisteminizin düzgün çalışmasının yanı sıra kalp-damar hastalıkları ve kanser gibi birçok kronik hastalık riskinin azaltılması için olmazsa olmazlardan. Bunun yanı sıra iştah hormonu olarak bilinen ghrelini düzenlemeye yardımcı olduğu için yeterli uykunun iştahın kontrol edilmesinde önemli rolü var. Uykusuzluk ghrelinin seviyesinin yükselmesine yol açar, bu nedenle uykusuz kaldığınızda kendinizi daha aç hissedebilirsiniz. Yeterince uyumak, tokluk hormonu olarak bilinen leptinin yeterli düzeyde salgılanmasına yardımcı olur. Yapılan bir araştırmada sadece bir gece uykusuz kalan gruptaki kişiler, 8 saat uyuyan bir gruba kıyasla önemli ölçüde daha aç olduklarını ifade etti ve yetersiz uyuyan gruptaki kişiler yeterli miktarda uyuyan gruptaki kişilere göre %14 daha büyük porsiyonlar seçti.

3. Çok Fazla Rafine Şeker Tüketmek

Rafine yani işlenmiş karbonhidratlar lif, vitamin ve mineral açısından fakirdir. Beyaz un ve şeker, bunlarla yapılan yiyecek ve içecekler rafine karbonhidratlardan bazıları. Rafine karbonhidratlar lif içermedikleri için hızlı bir şekilde sindirilir. Dolayısıyla kan şekerinizin hızlı bir şekilde yükselmesine neden olabilir. Bu durum kandaki insülin düzeyinin artmasına yol açar. İnsülin şekerin hücrelere taşınmasından sorumlu hormondur. Kan şekeri ani olarak yükseldiğinde bir kerede çok fazla insülin salgılanır. Bu da kan şekeri seviyesinin ani bir şekilde düşmesine yani hipoglisemiye neden olabilir. Kan şekeri seviyesinin düşük olması, vücudunuza, yiyeceğe ihtiyaç duyduğu sinyali verir. Bu durumda da aç hissedersiniz. Açlık hissinizi kontrol edebilmek için rafine karbonhidratlar yerine sebze, meyve, baklagiller, tam tahıllar gibi sağlıklı karbonhidrat kaynaklarını tercih edebilirsiniz.

4. Yeterince Sağlıklı Yağ Tüketmemek

Yağların tok tutmada önemli bir rol vardır. Çünkü yağların sindirimi daha uzun sürer ve midenizde uzun süre kalır. Bunun yanında yağlar tokluk hissi veren çeşitli hormonların salgılanmasını destekler. Peki besin değeri açısından zengin sağlıklı yağ kaynakları neler? Zeytinyağı, Hindistan cevizi yağı[1] , avokado, omega-3 yağ asitleri içeren somon, ton balığı ve sardalya gibi yağlı balıklar, ceviz ve keten tohumu gibi bitki bazlı gıdalar sağlıklı yağ kaynakları arasında yer alıyor.

5. Yeterli Su İçmemek

Çoğu zaman susuzluk hissi açlık hissi ile karıştırılabiliyor. Bu nedenle aç hissettiğinizde önce bir-iki bardak su içerek sadece susamış olup olmadığınızı anlayabilirsiniz. Ayrıca gün boyunca yeteri kadar su tüketmeye dikkat edebilirsiniz. Çünkü yeterince su içmek beyin, kalp, cilt, sindirim sistemi de dâhil olmak üzere bilişsel ve fiziksel sağlık için hayli önemli. Ayrıca egzersiz yapan insanlarda performansı artırıcı etkisi var. Meyve ve sebze gibi su açısından zengin yiyecekleri yemek de vücudunuzun su ihtiyacını karşılamaya katkıda bulunur.

6. Yeterli Posa Almamak

Posa açısından zengin beslenmek, açlık hissini kontrol edilmesine yardımcı olur. Çünkü lif oranı yüksek yiyeceklerin sindirimi düşük lifli yiyeceklere göre daha uzun sürer. Ayrıca yüksek lifli gıdalar tüketmek, iştahı azaltan hormonların salgılanmasını ve tokluk artırıcı etkisi olan yağ asitlerinin üretimini artırır. Lif oranı yüksek bir beslenme düzeni sadece açlık hissini azaltmayı sağlamıyor, aynı zamanda kalp-damar hastalıkları, diyabet ve obezite riskini de azaltmaya yardımcı oluyor.

Farklı lif türleri vardır. Bazı lif türlerinin tok tutma ve açlığı önleme konusundaki etkileri diğerlerinden daha belirgindir. Farklı araştırmalar suda çözünebilen lifin, suda çözünemeyen liflerden daha fazla tok tuttuğunu gösteriyor. Kuru baklagiller, yulaf, Brüksel lahanası, fasulye, bezelye, elma, portakal, fındık ve keten tohumu suda çözünebilen posa içeren besinler arasında yer alıyor. Siz de yeterince lif almak için meyveler, sebzeler, kabuklu yemişler, tohumlar, baklagiller ve tam tahıllar gibi yiyecekleri tercih edebilirsiniz.

7. Dikkat Dağınıkken ve Hızlı Yemek Yemek

Yoğun bir yaşam tarzınız varsa çoğunlukla dikkatiniz dağınık bir şekilde yemek yersiniz. Size zaman kazandırdığını düşünseniz de dikkatiniz dağınıkken yemek yemek sağlığınız için zararlı olabilir. Çünkü dikkatiniz dağınık bir şekilde yemek yerken ne kadar besin tükettiğinizi çoğunlukla fark etmezsiniz. Yapılan bir araştırmada, öğle yemeği sırasında bilgisayar oyunu oynayan kişilerin, yemek sırasında oyun oynamayanlara kıyasla, daha az tok hissettiği bulundu. Ayrıca yemek sırasında dikkati dağınık olan kişilerin günün ilerleyen saatlerinde %48 daha fazla yiyecek tükettikleri belirlendi.

Çok hızlı yemek yemek de aşırı yemeyi teşvik edebilir. Çünkü böyle bir durumda vücudun doygunluğu fark edebilmesi için yeterli zamanı yoktur. Yavaş yemek ve iyice çiğnemek, vücudunuza tokluk hormonlarının salgılanması ve tokluk sinyallerinin beyne iletilmesi için daha fazla zaman verir.

8. Aşırı Stres ve Duygusal Yeme

Aşırı stresin iştahı artırdığı biliniyor. Çünkü stres hormonu olarak bilinen kortizol seviyesindeki artış çoğunlukla açlığı ve yeme isteğini teşvik ediyor. Bu nedenle stresli zamanlarda sürekli aç olduğunuzu hissedebilirsiniz. Örneğin 350 genç kız ile yapılan bir araştırmada stres seviyesi yüksek olan katılımcıların, stres seviyesi daha düşük olanlara kıyasla daha fazla yemek yediği, ayrıca stres seviyesi yüksek katılımcıların cips ve kurabiye gibi besleyici değeri düşük atıştırmalıkları daha fazla tükettiği belirlendi. Bu durum duygusal yeme olarak tanımlanabilir. Duygusal yemede fiziksel olarak aç olduğumuz için değil, daha iyi hissetmek ve olumsuz duygularla baş etmek için yemek yiyebiliyoruz. Duygusal yeme sorunuyla baş edebilmek için bu yeme isteğinin altında yatan ihtiyaçları tespit etmek ve bu ihtiyaçları doğru şekilde giderecek şekilde davranmak anahtar çözümlerdir.

9. Sağlık Problemleri

Sürekli açlık, kronik bir hastalığın belirtisi de olabilir. Örneğin diyabette yani kan şekeri seviyesinin aşırı yüksek olması durumunda aşırı susama, kilo kaybı ve yorgunluk gibi belirtiler görülebilir. Tiroit bezinin normalden fazla çalışması durumunda da açlık hissinde artış görülebilir. İştahı artırdığı bilinen tiroit hormonlarının aşırı üretimi bu duruma neden olabilir. Depresyon ve kaygı bozukluğu gibi durumlar da yoğun açlık hissine yol açabilir. Eğer siz de sürekli aç hissetmenizin ardında bir sağlık problemi olabileceğini düşünüyorsanız bir hekime danışabilirsiniz.

Afet Çantasında Neler Olabilir?

İlaç ve
reçeteler



Battaniye



İlk yardım
çantası



Düdük



Hijyen
malzemesi



Önemli evrak
fotokopileri



El feneri



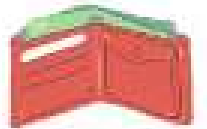
Çakı, pil,
taşınabilir şarj cihazı



Su ve yiyecek




Nakit




Ben de burdayım


Deprem Esnasında

Güvenli

 Büyük eşyaların yanında yaşam üçgeni oluşturmak

 Cenin pozisyonu almak

 Yataktaysak, yanına düşerek güvenli alan oluşturmak

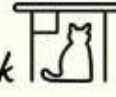
 Kağıt yığınlarının çevresinde olmak

 Binanın dışına yakın olmak

Tehlikeli

 Merdivenlere gitmek

 Kapıların yanında durmak

 Eşyaların altına girmek

Ben de burdayım

Deprem coğrafyasında yaşıyoruz ve bu ülkemiz için en önemli gerçek. Yaşadığımız binaların sağlam ve güvenli olması ise en önemli madde. Bunların kontrolünü ve güçlendirmesini vakit kaybetmeden gerçekleştirmeliyiz. Gerçekçi bir pencereden baktığımızda binaları güvenli yapmak uzun zamanda ulaşılabileceğimiz bir hedef.

*Süreç içerisinde tüm binalarımızın da güvenliğinin depreme uygun hale gelmesini temenni ediyoruz.

Peki bu süreç esnasında biz ne yapabiliriz? Bilinçlenerek kendimizi nasıl koruyacağımızı öğrenmek ve hazırlıklı olmak bireysel olarak yapabileceklerimizin başında yer alıyor.

Deprem olduğu takdirde nerede olacağımız hangi koşullarda olacağımız belirsiz. Dolayısıyla büyük küçük hepimizin deprem anında can güvenliğimizi sağlayacak şekilde hareket etmemiz ve aile içerisinde bir acil durum planı oluşturmamız gerekiyor.

“Deprem zaten oldu geçmiş olsun artık bir önemi kalmadı” demektense bu bilgileri içselleştirip toplum olarak hazırlıklı olmalıyız. Deprem bölgesi olan Japonya’ya baktığımızda depreme uygun yapılar inşa etmelerinin yanı sıra deprem anında nasıl davranmaları gerektiğine dair eğitim çocukluktan itibaren veriliyor.

Biz de bu eğitime ve bilince katkı sağlamak için dünyaca ünlü kurtarma şefi Doug Copp’un, deprem anında yapılması ve yapılmaması gerekenlere dair oluşturdu bilgileri sizinle de paylaşıyoruz.

BİLMECE

İki sınıf insandan, savaşçılar ve lordlardan oluşan bir topluluk var. Birbirlerine benzedikleri kadar, birbirlerinden farklılar da. Onlar hakkında bilmeniz gereken en önemli şey, savaşçılarının her zaman doğruyu söylemesi ve lordların ise her zaman yalan söylemesi. Bu kuralın istisnası yok.

İki kişi yan yana bekçilik yapıyor ve bölgeyi gözetliyor. Bunlardan biri yeşil, diğeri de kırmızı giysili. Eğer hangisinin ne tip vatandaş olduğunu doğru şekilde belirleyebilirsiniz, bir işaretle geçebilirsiniz.

Yeşil giyen şöyle söylüyor: "Arkanda en az bir lord duruyor."
Yeterince basit. Fakat bu cümleden çok bilgi toplayabilirsiniz.
Bu kişiler hangi tip adalı?

BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

Bunu biliyor muydunuz?

Dünyanın en büyük tatlı su gölü olan Baykal Gölü, yerin yüzeyinde bulunan sıvı hâldeki tatlı suyun yaklaşık %20'sini barındırıyor.

Baykal Gölü aynı zamanda dünyanın en yaşlı (~25 milyon yaşında) ve en derin (~1.625 metre) gölü.

Dünyanın yüzey alanı açısından en büyük gölü olan Hazar Denizi ise 371.000 kilometrekarelik bir alanı kaplıyor.



bilimgenc.tubitak.gov.tr



Çizen: Cahide Sena Bilgener

Bunu biliyor muydunuz?

Acil müdahale ekiplerinin yararlıların vücut sıcaklıklarını korumak amacıyla kullandıkları termal battaniyeler, ilk defa NASA tarafından 1964'te uzay araçlarının ısı yalıtımını sağlamak amacıyla geliştirildi.

İnsan vücudu kızılötesi dalga boyunda radyasyon yayarak ısı kaybeder. Yalıtkan özellikteki ince plastik tabakanın yüzeyinin yansıtıcı özellikte metalle kaplanmasıyla üretilen termal battaniyeler, insan vücudundan yayılan kızılötesi dalga boyundaki ışınları yani termal radyasyonu %90 oranında geri yansıtarak vücudun ısı kaybetmesini engeller.



bilimgenc.tubitak.gov.tr



Çizen: Cahide Sena Bilgener

GPT4'ten sonra gelecekte önem kazanacak meslekler, iş alanları...

Başlamadan önce meslek ve iş ne demek? Ne farkları var?

Meslek, belirli bir eğitim, beceri ve deneyim gerektiren, alan ve konulara verilen genel isim, tanımlamadır. Meslekler, insanların uzmanlaştıkları ve genellikle belirli bir eğitim düzeyi, derin deneyim ya da sertifikasyon gerektiren alanlardır. Örneğin doktorluk, avukatlık, mühendislik, danışmanlık, sporculuk, sanatçılık, öğretmenlik, vb. gibi. İnsanların mesleği olup işi olmayabilir ya da mesleksiz olup bir işte çalışabilirler.

İş ise bir mesleğin uygulanması sırasında yapılan görevler ve sorumluluklar olarak düşünülmelidir. Mesleğin icra edildiği, mesleki alanda(konuda bir sorunu çözmek, ihtiyacı karşılamak için içinde olunan faaliyetlerdir. İş, daha genel bir kavramdır ve insanlar işleriyle farklı mesleklere sahip olabilir ve mesleki eğitim almamış olsalar da çeşitli işlerde de çalışabilirler.

Temel fark, mesleğin bir uzmanlık alanını ve belirli bir eğitim ve beceri setini temsil ederken, işin bu mesleklerde yapılan belirli görevleri ve sorumlulukları ifade etmesidir. Bir başka deyişle, meslek genellikle uzun vadeli bir kariyer seçimi ve uzmanlık alanını belirtirken, iş geçici ve belirli bir süre için yapılan görevleri tanımlar.

Meslek ve iş örtüştüğünde, hele de birey mesleğini ve işini sevdiği, yatkınlığı olan bir alanda seçmiş ise hayat ve kariyer çok daha keyifli yaşanır. O yüzden gelecekte iyi bir işi, mesleği olsun isteyenler mutlaka her şeyden önce "hangi alan ve konulara yatkınlıkları yani yetenekleri olduğunu" keşfetmeli, fark etmeliler. En çok çabayı bunu keşfetmek için göstermeliler.



- Teknoloji, robotlar, yapay zeka insanların elinden iş almaz! Öyle olsa idi hesap makinesi çıktığı için matematikçiler, muhasebeciler, bilim insanları yok olurdu. Ya da bilgisayar çıktığı için tüm meslekler gereksizleşir şu anda iş dünyasında bilgisayarla iş yapan herkes işsiz dolaşır.

- Zaman içinde insanların ihtiyaçları, dünyanın koşulları değişir. İnsanlık bilim-teknoloji ile bunları karşılamaya çalışır. Çözümler geliştikçe ve daima eskisinden de fazla sayıda ve alanda yeni iş ve meslekler doğar. Var olanların da yapılış biçimi, araçları değişir, gelişir.

- İnsanlar buna paralel olarak yetkinliklerini uygun ve gerektiği şekilde geliştiremez ve değiştiremezse veya yaşlanırlarsa, sağlıkla ilgili bir engelleri oluşursa ya da para kazanmalarına gerek yoksa, çalışmak istemezlerse ancak o zaman işlerini kaybederler. İşleri, meslekleri olmaz.

- Özetle, teknoloji, otomasyon, robotlar yapay zeka insanların yaptığı işleri yapmaya başladığında aslında insanların yapacağı ve yapması gereken pek çok yeni meslek de doğar, sayısız yeni iş kolu, iş alanı/konusu da açılır, gelişir.

- Sorun insanların gelecek okur yazarı olmamalarında, değişimi, trendleri fark edememesinde, fark etseler de yapamayacaklarını düşünmesinde ya da yeteri kadar çaba göstermemesindedir. Eğer insanlar para kazanmak zorundaysa, ön yargılarından sıyrılıp toplum baskısından korkmayıp kendilerini bir konuda becerikli hale getirirlerse mutlaka hadi yumuşatalım, çok büyük ihtimalle bir işleri olur.

Gelecekte hayli önem kazanacak meslekler, alanlar:

Kuşkusuz gelecekte daha fazla önem kazanacak ya da önemsizleşecek meslekler olacak. Bilim ve teknolojideki gelişmeler, demografik değişiklikler, çevresel sorunlar ve küresel ekonomik dinamikler gibi faktörlere bağlı olarak sürekli yeni gelecekler şekillenir. Şu an itibariyle en özet hali ile aşağıdaki listeyi hem de çok ciddiye alabilirsiniz.

1. Yapay Zeka ve Makine Öğrenimi Uzmanları: Yapay zeka ve makine öğrenimi, endüstri ve hizmet sektörlerinde giderek daha fazla kullanılacak, bu alandaki uzmanlar, gelecekte önemli roller üstleneceklerdir.
2. Veri Analisti ve Bilimcisi: Büyük verinin önemi arttıkça, veri analisti ve bilimcilerine olan talep de artacaktır.
3. Siber Güvenlik Uzmanları: Siber suçlar ve siber tehditlerin artmasıyla, siber güvenlik uzmanlarına olan ihtiyaç da büyüyecektir.
4. Yazılım Geliştiricileri: Teknoloji gelişmeye devam ettikçe, yazılım geliştiricilere olan talep de sürekli artacaktır.
5. Enerji Mühendisleri ve Yenilenebilir Enerji Uzmanları: İklim değişikliği ve enerji sürdürülebilirliği nedeniyle, enerji mühendisleri ve yenilenebilir enerji uzmanlarına olan talep artacaktır.

6. Biyoteknoloji ve Genetik Mühendislik Uzmanları: Sağlık ve tarım alanlarındaki ilerlemeler nedeniyle, biyoteknoloji ve genetik mühendislik uzmanlarına olan ihtiyaç artacaktır.

7. Sağlık Hizmetleri Profesyonelleri: Dünya nüfusunun yaşlanması ve kronik hastalıkların yaygınlaşmasıyla, sağlık hizmetleri profesyonellerine olan talep artacaktır.

8. Eğitim Uzmanları ve Öğretmenler: Eğitim alanında teknoloji ve öğretim yöntemlerindeki değişiklikler nedeniyle, eğitim uzmanları ve öğretmenlere olan ihtiyaç artacaktır.

9. Çevre Bilimcileri ve Sürdürülebilirlik Uzmanları: İklim değişikliği, çevre sorunları ve sürdürülebilir kalkınma konularında uzmanlar giderek daha önemli hale gelecektir.

10. Uzay ve Havacılık Mühendisleri: Uzay keşfi ve ticari uzay uçuşlarının artmasıyla, uzay ve havacılık mühendislerine olan talep de artacaktır.

Gelecekte başka önemli meslekler de ortaya çıkabilir ve bazı mevcut meslekler önemlerini yitirebilir. Bu nedenle, sürekli öğrenmeye ve iyi bir gelecek okuru, gelecek planlayıcısı olmakta yarar var. Daha doğrusu böyle olmak şart.

Genel bir tavsiye ve öneri:

Yukarıda saydığım tüm meslekler ve o alanlardaki işler yoğun, üst seviyede bilim ve teknoloji bilgisi; sürekli ve iyi eğitim almayı, otodidakt öğrenmeyi, çok ve disiplinli çalışmayı, kısacası ortalamanın üstünde, "üstün başarılı" olmayı gerektirir...

Eğer çalışkan, disiplinli, sabırlı değilseniz saydığım alanlarda başarılı, iyi para kazanan iş insanları olmanız çok zor. Hatta imkansız! Sırf bu ve benzeri alanlarda para var diye iş bulmaya; bir mesleğe ve işe dair diploma almaya, mevki-unvan kazanmaya yönelirseniz büyük hayal kırıklıkları, kayıplar ve tabii ki işsizlik sizi bekliyor demektir.

Sakin ola "Elalem ne der, aileme ayıp olur, bana layık mı, beni küçümserler!" diye düşünmeyin. Çalışkan, ahlaklı, dürüst, iyi niyetli olup yapabileceğinin en iyisini yapma gayreti içinde olan herkese saygı duyulur. O kişiler kendilerini, ailelerini geçindirecek parayı onurlu bir şekilde kazanır. Etrafınıza bakın, bu profillerden epey insan göreceksiniz.

O yüzden kendinizi en iyi siz tanırırsınız. Gözünüz kesmiyorsa;

- Temizlikçi
- Bakıcı
- Tamirci, servis elemanı
- Taşıyıcı, kurye
- Şoför
- Kuaför, kişisel bakım hizmetlisi
- Güvenlikçi, vb.



Gibi insan emeği gerektiren işlerde çalışmaktan sakın gocunmayın, utanmayın! Bunlara dair ön yargıları elinizin tersiyle itin ve geleceğinize odaklanın. Bu tip işler için gereken eğitim, öğrenme diğerlerine nazaran hem daha kolay hem daha fazla erişilebilir. Üstelik de çok ihtiyaç var ve gelecekte de olacak. Öyle sanıldığı gibi robotlar, yapay zeka, otonom cihazlar bu alanlara çabuk erişemeyecek. Bazılarına da hiç erişemeyecek. Buralarda insan çalışanlar daima ön planda ve en çok tercih edilen olacak.

Ve inanın, yakın gelecekte bu işleri iyi yapanlara talep gören iş insanlarının kazancı, yukarıda yazdığım ilk 10'luk ve aşağıda saydığım örnek 30'luk işte de saydığım işleri yapanlardan daha fazla olabilecek...

Hali halihazırda da beyaz yaka çalışanlardan daha çok kazanan kuryelerin, sağlık çalışanlarının, şoförlerin, kuaförlerin, sağlık hizmeti yapanların, bakıcıların, vb. olduğunu zaten görüyorsunuz... Diplomam var ya da üniversite kazanamadım, eğitim alamadım, bana iş yok nasıl olsa diye "Ev Genci - NEET" e dönüşenlerden olmayın. Aklınızı başınıza alıp, iş gücü sahibi olun.

Yeni iş ve mesleklere 30'luk bir örnek liste. Sadece ChatGPT-4 ve benzer yapay zeka uygulamaları nedeniyle ortaya çıkabilecek bazı yeni meslekler, işler:

Aşağıdaki listede sıraladığım 30 yeni meslek (ki bunlar daha epey çoğaltılabilir), sadece GPT ve diğer yapay zeka teknolojilerinin etkileriyle ortaya çıkabilecek, insanların yapması gereken ve yeni ortaya çıkan, çıkacak" işleri içeriyor;

- 1- Dil modeli eğitmeni
- 2- Yapay zeka metin editörü
- 3- GPT-4 destekli içerik yaratıcısı
- 4- Yapay zeka iletişim danışmanı
- 5- GPT-4 entegrasyon uzmanı
- 6- Akıllı sohbet botu geliştirici
- 7- Yapay zeka tercümanı
- 8- GPT-4 temelli öğretmen asistanı
- 9- Yapay zeka rehberi ve seyahat danışmanı
- 10- Akıllı asistan tasarımcısı
- 11- GPT-4 araştırma analisti
- 12- Yapay zeka hukuk danışmanı
- 13- Akıllı sağlık danışmanı
- 14- Yapay zeka destekli finansal analist
- 15- GPT-4 reklam ve pazarlama stratejisti
- 16- Yapay zeka psikolog ve terapist
- 17- Akıllı ürün geliştirme uzmanı
- 18- GPT-4 ile çalışan oyun tasarımcısı
- 19- Yapay zeka müşteri hizmetleri temsilcisi
- 20- GPT-4 eğitim ve öğrenme koçu
- 21- Yapay zeka güvenlik uzmanı
- 22- Akıllı şehirler planlama danışmanı
- 23- GPT-4 endüstriyel otomasyon mühendisi
- 24- Yapay zeka lojistik yöneticisi
- 25- GPT-4 etik ve politika danışmanı
- 26- Akıllı enerji yönetimi danışmanı
- 27- Yapay zeka tarım ve çevre uzmanı
- 28- GPT-4 destekli insan kaynakları danışmanı
- 29- Yapay zeka sanat ve kültür danışmanı
- 30- GPT-4 veri ve analitik stratejisti

"Bunlar ne ki?" diye soracak olursanız yanıtım "Lütfen ChatGPT'nin kendisine danışın" olacak. Geleceğin meslekleri sekmesindeki meslek ve işlerin birleşmesine dair basit denemeleri mutlaka yapmanızı öneririm. Kafanız daha da netleşecek. Üstelik pek çok yeni iş, meslek aklınıza gelecek.

KAYNAKÇA

<https://www.ufuktarhan.com/makale/gpt-4-den-sonra-gelecekte-onem-kazanacak-meslekler>

KİTAP ÖNERİSİ



Bizlere kalbini açan bu küçük kızın , duygularını ifade etme biçimi şahane ! O da her çocuk gibi değişken. Kıpır kıpır , bazen patlamaya hazır bir bomba gibi bazen de bir kar tanesi gibi sakin ve huzurlu.

Kalbi mutluyken gözleri kamaştıran bir güneş ya da sarı parlak bir yıldız...Mutlu olduğunda bütün dünyayı sevecek kadar sevgi dolu♥

Arkadaşıyla küsüştüklerinde kalbi kırılıyor. Üzüntüler neyseki gelip geçici . Korktuğunda kalbi hızlı hızlı , eğlenceli bir günde kalbi keyifli ; atlıyor , zıplıyor , hopluyor .

Küçücük kalbine sığdırdıkları ve sevdikleriyle barışık. Ve gizli bahçesi ise epeyce kalabalık. Şiirsel dili , duyguları ifade etme biçimiyle sarıp sarmalanası bir kitap.

Jo Witek ve Christine Roussey ikilisinin ellerinden çıkan bu tatlı kitabın tasarımı çok şirin. Kalp kesimi , açılan sayfalarda renk değiştirip giderek küçülüyor. Dilerim diğer kitapları da birileri tarafından çevrilir.

FİLM ÖNERİSİ

İçinizi ısıtacak,
Umutlandıracak
Cesaretlendirecek

Hedeflerinize ulaşmanız için elinizden
ne gerekiyorsa yapmanızı sağlayacak
“Ya öyle olsaydı...?” dedirtecek

...

İşin ilginç yanı, uzun zamandır bir
filmde ilk defa kötü karakter
görmedim. Belki kral olabilir ama o da
ehh...

Film 7 yaş ve üzeri tüm çocuklar için
uygundur.

Bir kitaptan uyarlanan bu filmin
kitabını da çocuklarınıza okutmanızı
tavsiye ederim.



KAYNAKÇA
Yavuz SAMUR

Çözünme Nasıl Gerçekleşir?



Nelere İhtiyacımız Var?

Aspirin-Tuz- Kolonya- Su- Mikroskop- Lam- Damlalık- Bardak- Çay kaşığı

Ne Yapıyoruz?

- Bir adet aspirin tabletini toz hâline gelinceye kadar ezelim.
- 4 tane bardak alalım. Bardaklardan ikisinin içine toz hâline getirdiğimiz aspirinden eşit miktarda ekleyelim.
- Diğer iki bardağın her birine çay kaşığının üçte biri kadar tuz ekleyelim.
- Aspirin koyduğumuz bardaklardan biri ile tuz koyduğumuz bardaklardan birine beşer çay kaşığı su ekleyip karıştıralım.
- Aspirin koyduğumuz diğer bardak ile tuz koyduğumuz ikinci bardağa beşer çay kaşığı kolonya ekleyip karıştıralım.
- Hazırladığımız aspirin-kolonya karışımından çok az miktarda alarak lamın üzerine yerleştirelim ve mikroskopta 10 kat büyüterek inceleyelim.
- Bardaklarda kalan su ve kolonya buharlaşana kadar bekleyelim.



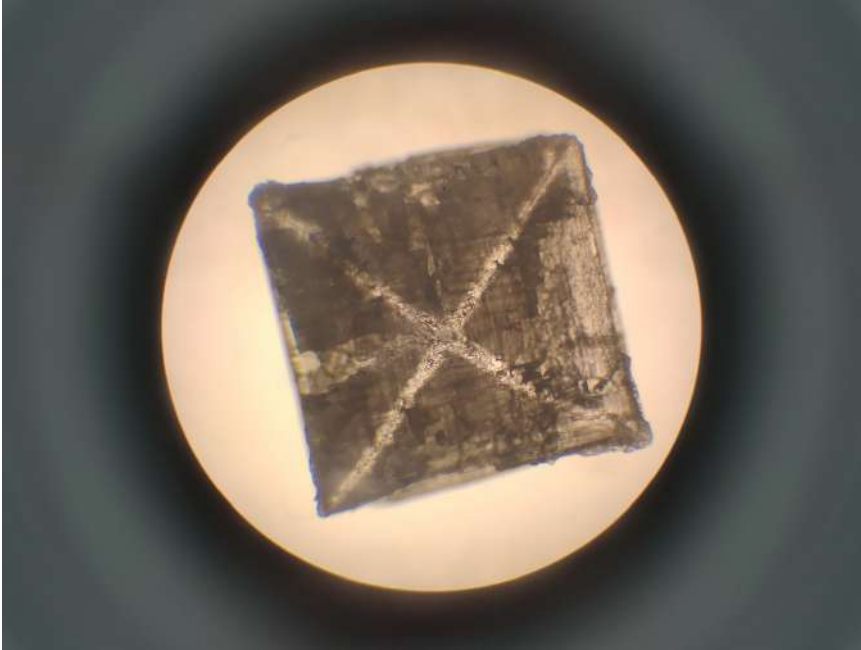
Çözünme Nedir, Nasıl Gerçekleşir?

Katı, sıvı ya da gaz hâlindeki bir maddenin bir çözücü içinde homojen bir şekilde dağılarak çözelti oluşturmaya çözünme denir. Çözünme sırasında çözünen madde iyon ya da moleküllerine ayrışır ve her iyon ya da molekülün etrafı çözücü molekülleri tarafından sarılır.

Ne Oldu?

Aspirini ve tuzu ayrı ayrı hem su hem kolonya ile karıştırdık. Sonuçta aspirinin kolonyanın, tuzun ise suyun içinde daha iyi çözüldüğünü gözlemledik.

Hazırladığımız karışımlardaki su ve kolonyayı buharlaştırdığımızda, tuz-su çözeltisindeki tuzun ve aspirin-kolonya çözeltisindeki aspirinin tekrar kristal oluşturduğunu gördük.



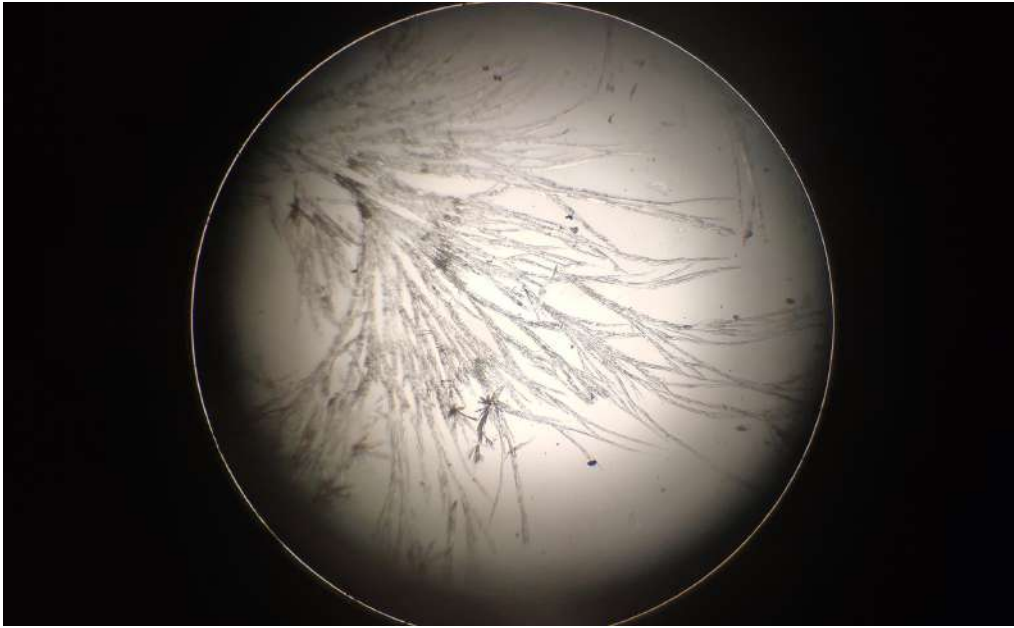
Tuz kristali





Aspirin-su ve tuz-kolonya karışımlarında ise çok fazla kristalleşme olmadı.

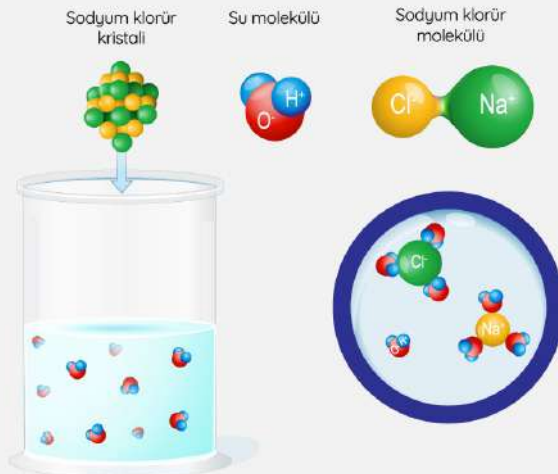
Mikroskopta incelemek amacıyla aspirin-kolonya çözeltisinden lamın üzerine koyduğumuzda etil alkol hızlıca buharlaştı. Çünkü etil alkol kolay buharlaşabilen bir maddedir. Aspirin-kolonya çözeltisini bir süre beklettiğimizde oluşan kristaller ile hızlı buharlaşma sonucu oluşan aspirin kristalleri arasında bazı şekil farklılıkları olduğunu gördük.



aspirin kristalleri

Tuz suda nasıl çözünür? Sodyum Klorür (NaCl) Suda Nasıl Çözünür?

Su moleküllerindeki kısmen eksi yüklü oksijen atomları artı yüklü sodyum iyonlarını sararken, kısmen artı yüklü hidrojen atomları eksi yüklü klor iyonlarını sarar. Böylece tuz suda homojen bir şekilde dağılmış yani çözülmüş olur.



Neden Her İnsanın Sesi Farklı Çıkıyor?

Sadece insanlar bu kadar farklı miktarda ses çıkararak iletişim kurma becerisine sahip. Bu iletişim şekli, konuşmak için gereken sesler çok çeşitli yollarla üretilmesine rağmen çeşitli aksanlar, sosyal arka planlar ve anatomiler ile anlaşılabilir.

Aachen Rheinisch Vestfalya Teknik Üniversitesi Hastanesi ve Tıp Fakültesinde çalışan araştırmacılar, Amerikan Akustik Derneği adına yayımlanan JASA bültenindeki bir makalede konuşan birisinin ses yolundaki anatomik farklılıkların konuşmayı nasıl etkilediğini araştırmışlar.

Bir hava borusuna benzeyen ses yolu, ses tellerinin bulunduğu kısımdan başlayıp dikey bir şekilde gırtlığa kadar gidiyor ve ağzın arka kısmında kıvrılıp yatay şekilde dudaklara kadar ulaşıyor. Fakat etrafta yer alan dudaklar, dil, yanaklar ve dişler gibi organlar, bu borunun şekli ile ortaya çıkan sesi etkileyebiliyor.

“Konuşmak bir müzik enstrümanı çalmaya benziyor” diyor makalenin yazarlarından Antoine Serrurier. “Sesli harflerde ses kaynağını ses telleri oluştururken, ses yolu ise enstrüman görevi görüyor.”

Araştırma takımı MRI cihazı kullanarak, birtakım temsili konuşma sesleri çıkardıkları sırada 41 kişinin ses yolunun şeklini kaydetmiş. Bu şekillerin ortalamasını alarak da ses yolunun sestem bağımsız bir modelini oluşturmuşlar. Ardından ise istatistiksel analiz yöntemi yardımıyla konuşanlar arasındaki temel farklılıkları çıkarmışlar.

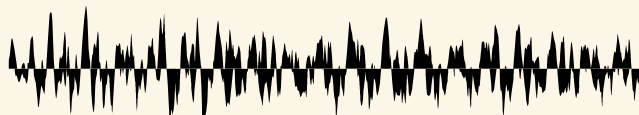
Konuşanlar arasındaki farklılıkların neredeyse %90'ı birkaç etmenle açıklanabiliyor. Bunlardan en önemlisi, ses yolunun dikey ve yatay uzunluğu. Dikey uzunluk, erkekler ve kadınlar arasındaki farkı oluşturuyor: Kadınların gırtlakları daha yüksek olduğundan, ses yolları da daha kısa. Kafanın eğim açısı ile sert damağın şekli de önem taşıyor.

Ses yolunun uzunluğunun (dikey ve yatay yönde) 1 cm artırılması, ünlüler arasındaki farkı oluşturan önemli frekansları %7-8 oranında değiştiriyor. Ana etmenlerin geri kalanı, ortalamada daha düşük akustik etkiye sahip olsa da belirli ses tiplerindeki özel tınlamaları etkileyebiliyor.

“Bizim görüşümüze göre anatomi, konuşmayı meydana getiren temeli oluşturuyor ve daha iyi analiz edilip anlaşılmalı hak ediyor” diyor Serrurier. “Çalışmamız, bir konuşmacının yalın stratejisine morfolojinin yaptığı katkıyı gösteren bir yöntem ve bir model sunuyor.”

Araştırmacılar, modellerini daha doğru hale getirmek üzere konuşmacı sayısını artırmayı planlıyor. Ayrıca başka daha ince ayrıntıları daha detaylı şekilde araştırmak için ses yollarındaki boyut farklılıklarını da ortadan kaldırmayı hedefliyorlar.

Kaynak: Amerikan Fizik Enstitüsü. Çeviren: Ozan Zaloğlu.



Yiyeceklerin Tadı Hepimiz İçin Aynı mı?

Farklı yiyecekleri farklı tatlarda algılıyoruz. Peki ama örneğin portakalın tadı hepimiz için aynı mı?

Genlerimiz, yediğimiz yiyeceklerin tatlarını farklı algılamamıza sebep oluyor. Sonuçta bazılarımız makarnayı sade yiyemezken, bazılarımız makarnayı hiç sevmiyor, geri kalanlarsa nasıl olursa olsun severek yiyor. Bu konuda bir grup gen rol oynuyor. Örneğin TAS2R19 geninin farklı varyasyonlarına sahipsek acı yiyeceklerden rahatsız olmayabiliyoruz. TAS1R3 adlı gen ise tatlılara düşkünlüğümüzü belirliyor. Bazı insanlar da kolay rastlanmayan bir tat alma becerisine sahipler ve tüm yiyeceklerin tadını en yüksek seviyeden algılıyorlar. Bu durum tat reseptörlerindeki bir anomali nedeniyle oluşuyor. Eğer siz de böyle biriyseniz, en lezzetsiz yemeğin bile harika olduğunu düşünebiliyorsunuz.

Tatları koku duyusuyla birleştirerek algıladığımız da düşünülürse, farklı zamanlarda aynı yiyeceğe ait tadı başka türlü tanımlayabiliyoruz. Çünkü beynimiz o yiyeceğin tadına dair bir veri oluştururken, buna nasıl koktuğunu da ekliyor. Örneğin grip olduğumuzda kokuları almakta zorlanıyoruz ve bu da yiyeceklerin tadını algılamamızı zorlaştırıyor. Bu sırada aslında tadı aktaran kimyasallar değişime uğramamış olduğundan, tat algılayıcılarımız da değişmiyor. Değişen tek şey onun kokusunu yeterince ayırt edemiyor oluşumuz. Bir de şöyle bir gerçek var ki; eğer gerçekten çok aç isek, yediğimiz her şeyin tadı normalde olduğundan daha güzelmiş gibi geliyor.

KAYNAKÇA

<https://popsci.com.tr/yiyeceklerin-tadi-hepimiz-icin-ayni-mi/>



Memleketten Öyküler

Yedigöller Kamp Rehberi

Büyükgöl, Seringöl, Sazlıgöl, Küçükgöl, Deringöl, Nazlıgöl, ve İncegöl...

Yedi tane muazzam güzellikteki gölü bir arada görmek öyle kolay rastlanılacak bir şey değil. Hele de bunlara renklerin her tonunu barındıran bir doğa eşlik ediyorsa.

Yedigöller'den bahsediyorum Türkiye'nin açık ara en güzel ve oksijeni en bol yerinden. Oraya varır varmaz havasıyla suyuyla başınızı döndüren bir yerden...

Yedigöller'i kısaca anlatmak gerekirse; 900 metre rakımda, Bolu'nun kuzey tarafında bulunan ağaçlık tepelerin arasında yer alır. Yedigöller Milli Parkı içerisinde yürüyüş yolları, konaklamak için bungalolar, kamp ve karavan alanları bulunmaktadır.

Bütün göllerin çevresini dolaşan bir trekking rotası vardır. Bu rotayı takip ederseniz; bir kaç şelale, dilek çeşmesi, gülen kayalar ve pisagor ağacını da görebilirsiniz.



Yedigöller'e Nasıl Gidilir? :

Ankara – İstanbul karayolunun 152. km.'sindeki Yeniçağ yol ayrımından dönmeniz gerekir.

İstanbul – Ankara otoyolunun, Bolu – Yeniçağ çıkışından ayrıldıktan sonra Bolu-Gerede yoluna girerek 19. km.'deki Yedigöller tabelasını görünce dönmelisiniz. Yedigöller'e giden yol asfaltlandı ve şu an çok iyi durumda. Yedigöller tabelasını gördükten sonra dönüp, rahat bir şekilde ulaşabilirsiniz.

Arabayla gidenler için giriş ücreti 5-10 TL arası değişmektedir. Otobüs giriş ücreti ise 35-45 TL arası. Yedigöller'in merkezinde, göllerin orta kısmındaki alanda otopark bulunmaktadır.

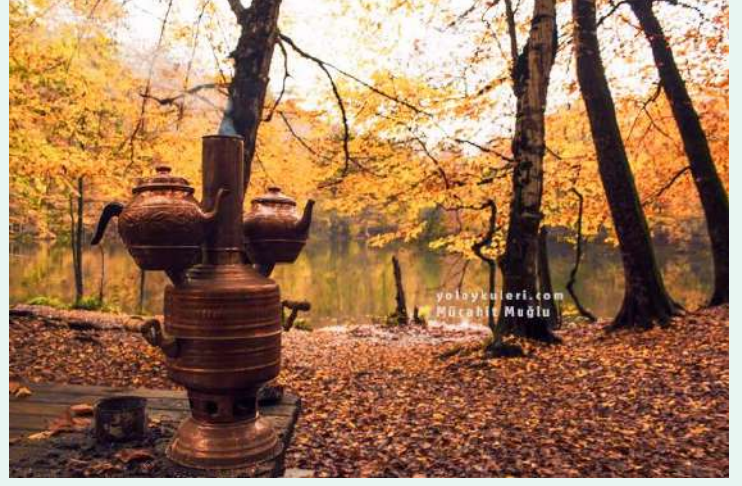
Yedigöller'e ulaşım İstanbul'dan yaklaşık 4 saat sürmektedir.

Yedigöller'de Kamp:

Yedigöller'in sadece belirli bölgelerinde kamp kurmak için izin verilmiş. Kamp kurabileceğiniz bölgeyi Deringöl ve Büyükgöl arasında kalan geniş alan oluşturuyor. Bu alan kamp için ideal olsa da eğer beğenmezseniz istediğiniz gölün kenarına ya da ağaçlık alana çadır kurabilirsiniz. Bana göre Yedigöller'de kamp için en güzel alan Büyükgöl'ün çevresi. Hem manzarası güzel hem de çadır kurmaya elverişli bir yer.

Kamp ücreti çadır başına; öğrenciler için 12.5 TL siviller için 25 TL olarak belirlenmiş ama çoğu zaman sizden bu ücreti talep etmiyorlar. Ben Yedigöller'de üç kez kamp yaptım; şu ana kadar hiç ücret istemediler. Siz yine de yanınızda bu ücreti bulundurun, denk gelirlerse isteyebilirler. (Artık görevliler bu konuda daha dikkatli. Büyük ihtimalle çadır için ücret ödemek zorunda kalacaksınız.)

Yedigöller'de yiyecek için pek fazla alternatif yok. Sadece bir tane büfe tarzı bir yer var. Gözleme, sucuk ekmekek tarzı şeyler satılıyor. İçecek su bakımından hiç sıkıntı yok. Her yerde su temin edebileceğiniz çeşmeler var.

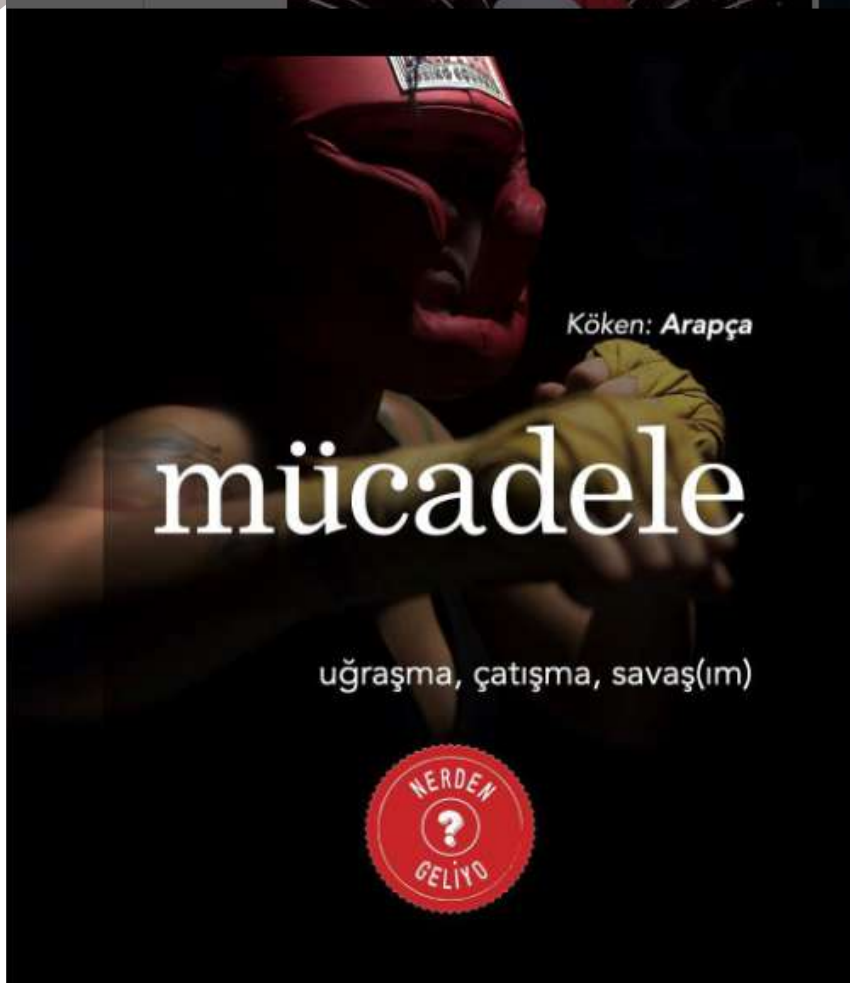


Benim önerim yaz mevsiminde bile gitseniz yanınıza yağmura dayanıklı bir çadır almanız. Çünkü ne zaman yağmur yağacağını kestirmek çok zor. Benim Yedigöller’de yaptığım her kampta yağmur yağdı ve gerçekten şiddetli yağıyor. İlkbahar ya da sonbahar da gideceksiniz çadırın altına sermek için branda götürmeniz faydalı olabilir. Yedigöller’in etrafı tepeler ile çevrili olduğundan hiç rüzgar almıyor. Rüzgar konusunda içiniz rahat olabilir.

Yedigöller’de kamp yapmak isteyip de tedirgin olan arkadaşlar varsa hiçbir çekinceleri olmasın. Yedigöller gerçekten çok güvenli bir yer. Kampçılar birbirine saygılı davranıyor ve herhangi bir ihtiyacınızda yardımcı oluyorlar. Mümkünse kamp yapmaya giderken haftasonunu tercih etmeyin. Haftasonları günöbirlikçiler Yedigöller’i akın ediyor ve o huzurlu ortam tamamen bozuluyor. Benim tavsiyem Yedigöller’i tatil günleri dışında ziyaret etmeniz.



Yedigöller’de gündüzleri ateş yakmak kesinlikle yasak. Yalnızca akşamları Yedigöller’de dikkatli davranmak ve varilin içinde yakmak koşuluyla ateş yakabilirsiniz. Yer ateşi yakmak akşamları da olmak üzere yasaklanmış durumda. Tabii nemden dolayı ateşi yakmak da baya bir zor olacaktır. Araçla gidiyorsanız eğer kuru çıra veya odun götürmeniz faydanıza olur. Eğer odun sıkıntısı çekerseniz Yedigöller’de bulunan marketten 20 TL gibi bir ücretle kuru odun alabilirsiniz.



Bugün "Kadına Yönelik Şiddete Karşı Uluslararası Mücadele Günü".

Kadın kelimesini daha önce işlemiştik. "Şiddet" ise Arapça bir kelime ve "katı, sert idi" anlamındaki "şadda" fiiline bağlanıyor. Yani "kadına yönelik şiddet"; ona uygulanan sertlik, katılık, zorluk oluyor.

Günün kelimesi sorun değil çözüm odaklı olsun istedik: "Mücadele". O da Arapça kökenli. İçinde "tartışma, laf dalaşı" ve hatta "diyalektik" anlamına gelen "cedel" kelimesi saklı. Haliyle bir itişme çekişme, süregelen bir "alıp verememe" var mücadelede.

Bu özel günün İngilizce ismi ise "International Day for the Elimination of Violence Against Women".

Türkçe çevirisinde her kelime az çok karşılığını buluyor fakat "elimination" kelimesinin Türkçe karşılığının "mücadele" olarak verilmesi ilginç. "Elimination" kelimesi "yok etmek, ortadan kaldırmak, gidermek" anlamlarına geliyor. "Elimine etmek" dediğimizde "eleme, dışarı atma, ortadan kaldırma"yı kastediyoruz.

Bugün İngilizcede kadına yönelik şiddeti "ortadan kaldırma" günü iken; Türkçede aynı şiddetle "mücadele"nin günü.

İngilizce isim kadına şiddeti ihtimaller dahilinde bile görmezken, Türkçe isim bu şiddetin varlığını, direncini kabul ederek onunla "mücadele" edilmesi gerektiğini söylüyor. Sizce hangi yaklaşım, hangi kelime daha uygun?

Kadına yönelik şiddetle mücadelede, söz konusu şiddetin yok edilmesinde hep birlikteyiz.

RAMAZAN'DA **şişkinlik** YAŞAMAK İSTEMİYORSAN



Iftar ve sahurda posalı besinler tüket



Kefir, yoğurt ve **probiyotik besinler** ye



Salataya ve yoğurda **keten tohumu** ekle



İlk çorba iç, **15 dk sonra** ana yemeğe geç



Çok yağlı, baharatlı, kızartılmış yiyeceklerin tüketimini sınırlandır



Iftardan sahur bitimine kadar **bol su** iç



Iftardan sonra **yürüyüş** yap



Iftar yemeklerini yavaş yavaş **iyice çiğne**



Iftardan sonra **bitki çayları** iç



Sahura kalk, ağır yemek yerine **kahvaltılık** ye



Spain Travel



ajans manisa

manisa'dan haberiniz olsun

15:41 Sakarya'da çıkan yangında bir kişi dumandan etkilendi

Anasayfa > EĞİTİM > DİYARBAKIR

Kulp'ta eğitim gören öğrenciler İspanya'ya gidecek

Haber 10.03.2023 10:56 Cuma



Mücadele

DİYARBAKIR GÜNCEL SON DAKİKA SPOR

Diyarbakır'daki öğrenciler İspanya'ya gidecek

Diyarbakır'ın Kulp Kaymakamı ve Belediye Başkan Vekili Mustafa Gözlet, İlçe Milli Eğitim Müdürü Fatih Kaya ile Erasmus+ Okul Eğitimi ve Kısa Dönemli Öğrenci ve Personel Hareketliliği projesi kapsamında İspanya'ya gidecek olan öğretmen ve öğrencileri makamında ağırladı.

#Diyarbakır #Kulp #Erasmus #İspanya

Mücadele Gazetesi 10.03.2023 - 11:56 YAYINLANMA 10.03.2023 GÜNCEL



TOURISM JOURNAL

Kulp'ta eğitim gören öğrenciler İspanya'ya gidecek

Facebook Twitter WhatsApp Email LinkedIn Print + Aa -

Diyarbakır'ın Kulp Kaymakamı ve Belediye Başkan Vekili Mustafa Gözlet, İlçe Milli Eğitim Müdürü Fatih Kaya ile Erasmus+ Okul Eğitimi ve Kısa Dönemli Öğrenci ve Personel Hareketliliği projesi kapsamında İspanya'ya gidecek olan öğretmen ve öğrencileri makamında ağırladı

Haber Giriş Tarihi: 10.03.2023 11:01
Haber Güncellenme Tarihi: 10.03.2023 11:01



diyarbakırın sesi gazetesi

Mart 10, 2023 • Yorum Yok

Kulp'ta Eğitim Gören Öğrenciler İspanya'ya Gidecek

Paylaş Tweet İğnele Posta

Diyarbakır'ın Kulp Kaymakamı ve Belediye Başkan Vekili Mustafa Gözlet, İlçe Milli Eğitim Müdürü Fatih Kaya ile Erasmus+ Okul Eğitimi ve Kısa Dönemli Öğrenci ve Personel Hareketliliği projesi kapsamında İspanya'ya gidecek olan öğretmen ve öğrencileri makamında ağırladı.

SON DAKKA HABER.NET

Kulp'ta eğitim gören öğrenciler İspanya'ya gidecek

Diyarbakır'ın Kulp Kaymakamı ve Belediye Başkan Vekili Mustafa Gözlet, İlçe Milli Eğitim Müdürü Fatih Kaya ile Erasmus+ Okul Eğitimi ve Kısa Dönemli Öğrenci ve Personel Hareketliliği projesi kapsamında İspanya'ya gidecek olan öğretmen ve öğrencileri makamında ağırladı

GÜNDEM 10 Mart 2023 - 11:00

Facebook Twitter WhatsApp Email LinkedIn Print + Aa -



GAZETE RİZE

100 YILIN EN İYİ GAZETESİ



Twitter f(0) WhatsApp LinkedIn

Abone Ol: Google News

Kulp'ta eğitim gören öğrenciler İspanya'ya gidecek

10 Mart 2023 - 10:56 | Güncelleme: 19 Mart 2023 - 12:46



