



Voorbeeld casus mondeling college-examen

Examenvak en niveau	Turks vwo
Naam kandidaat	
Examenummer	
Examencommissie	
Datum	
Vorbereidingstijd	20 minuten
Titel voorbereidingsopdracht	Işte uzun yaşamın sirri!

Instructie

Uw mondeling examen gespreksvaardigheid bestaat uit drie delen:

1. In het eerste deel houdt u uw presentatie in het Turks.
2. In het tweede deel leest u een stukje uit bijgaande tekst voor én voert u een gesprek in het Turks met de examiner over het thema van deze opdracht. Ter voorbereiding op dit gesprek kunt u uw woordenboek gebruiken om uw ideeën te formuleren.
3. In het derde deel voert u een gesprek over uw literatuurlijst.

U mag geen aantekeningen maken op deze opdracht. Daarvoor kunt u kladpapier gebruiken. U mag uw aantekeningen echter niet gebruiken tijdens het examen.

Succes!

Aan het eind van de voorbereidingstijd haalt één van de examinatoren u op. Wilt u deze opdracht dan meenemen?

Metin 1

1- İŞTE UZUN YAŞAMIN SIRRI!

Ünlü kardiyolog Dr. Murat Kınıkoğlu, sağlıklı beslenmenin püf noktalarını açıklıyor...

Kınıkoğlu, kırmızı ve beyaz et, yağ, süt, yoğurt gibi hayvansal gıdaları azaltarak, bitkisel beslenmeye yönelmeyi öneriyor. Çünkü, hem sağlıklı yaşamak hem de uzun bir hayat sürmek istiyorsanız bitkisel beslenmeye ağırlık vermek şart...

Kardiyolog ve İç hastalıkları uzmanı Dr. Murat Kınıkoğlu'yla süren kalp sağlığı sohbetimizde sıra beslenmede. Uzm Dr. Murat Kınıkoğlu sadece kalp için değil sağlıklı bir yaşam için beslenmenin püf noktalarını anlatıyor. Dr. Kınıkoğlu'na göre kırmızı ve beyaz et, yağ, süt, yoğurt gibi hayvansal gıdaları azaltıp tamamen bitkisel beslenmeye yönelmek sağlıklı yaşamın ilk şartı. Dr. Kınıkoğlu hayvansal gıdaların hem kalp-damar hem de kanser riskini artırdığını söylüyor. Dr. Kınıkoğlu'nun bir diğer uyarısı ise sahte besin dediği şekerli yiyecekler. Katkı maddeli ve fabrikasyon ürünlerin yararının olmadığını belirten Dr. Murat Kınıkoğlu'na göre en değerli sebze omega-3 deposu semizotu. Kınıkoğlu, sorularımıza şu yanıtları verdi:

Kısaca uzun bir yaşam için nasıl beslenmeliyiz?

Hipokrat "İnsanlara, ne çok fazla, ne çok az, doğru miktarda besin verip ve egzersiz yapmalarını sağlarsak sağlığa giden doğru yolu bulmuş oluruz" demiştir. Geçen 2 bin 400 yılda yapılan on binlerce araştırmadan sonra bugün aynı şeyi söylüyoruz: "Sağlıklı olmanın sırrı doğru beslenme ve düzenli spordur." Yediklerinize dikkat ederek -ve biraz yürüyerek- yaşam sürenizi 10-15 sene uzatabilir, genleriniz size 65 yıllık bir ömür biçiyorsa 80'li yaşlara ulaşabilirsiniz.

Bazıları ben uzun yaşamayayım ama istediğimi yiyeyim diyor.

"Her şeyi yiyip içmek, sonra küt diye gitmek " pek çok insanın hayalidir. Planları şöyle; günde bir buçuk paket sigara, bir büyük şişe şarap içilecek, her öğlen dolma, akşam kebab yenecek sonra diyelim yetmiş yaşına gelince hiçbir sıkıntı çekmeden küt diye öbür tarafa intikal edilecek! Eğer kötü alışkanlıklar ve kötü beslenme bize böyle "küt " diye gitme garantisi verseydi emin olun ben de sigara içer, her gün tereyağlı pilav üstü döner yer, üstüne bir de kaymaklı kadayıf götürürdüm. Maalesef gerçek bundan çok farklı; kötü beslenen, sağlığına dikkat etmeyenler öbür tarafa giderken daha çok sıkıntı çekiyor, erken yaşta kalp krizi ve felç geçiriyor, daha çok kalp yetmezliğine giriyor, daha çok nefes darlığı çekiyor, daha çok yatağa bağlanıyor kısacası öbür tarafa giderken daha çok sürünüyor. Üstüne üstlük tüm bu sıkıntılar genç yaşlarda başlarına geldiği için hastalıkla boğuştukları yıllar daha uzun oluyor.

Kırmızı etin sakıncası var mı?

Günümüzde yaşayan 247 primat türü var. Biz insanlar, akrabalarımız içinde en acımasız olanı, en çok öldüreni ve en çok et yiyeniyiz. Kırmızı etin hastalıklarla ilişkisini araştıran pek çok çalışma kırmızı etin ömrü kısalttığını göstermektedir. Araştırmalar günde bir küçük hamburgere eş kırmızı et veya domuz eti yiyenlerin kanser ve kalp hastalıklarından ölüm riskinin yüzde 30 arttığı göstermiştir. Harvard Üniversitesi tarafından yapılan ve 2011 yılında American Journal of Clinical Nutrition

dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre günde 100 gram (yaklaşık bir porsiyon) kırmızı et (örneğin biftek veya hamburger) yiyen kişilerde tip II diyabet gelişme riski yüzde 20 artmaktadır.

Porsiyon miktarı ne olmalı?

Az yemek, sofradan aç kalkmak çok önemlidir. Dünyada uzun yaşama ile beslenme arasındaki ilişkiyi araştıran yüzlerce binlerce araştırma yapılmıştır. Elma, armut, maydanoz, her besin maddesi denenmiş herhangi bir gıdayı fazla yemenin veya içmenin hayatı uzatacağına dair hiçbir bilimsel kanıt bulanamamıştır. Buna karşılık “az yemenin” yaşamı uzattığını gösteren pek çok çalışma var.

Yumurta için ne diyorsunuz?

On sekiz yaşından büyüklerin her gün yumurta yemesi doğru değil, buna karşılık her gün bir hatta iki yumurta beyazı yiyenlere itiraz etmem. Yumurta beyazı zengin protein kaynağıdır, kolesterol içermez ve topu topu 20 kalordir. Evrimsel süreçte doğada bulduğumuz yumurtaları yediğimiz bir gerçek ancak unutmamalım ki doğada serbest yaşayan kuşların sadece üreme dönemlerinde yumurtası oluyordu. Dolayısıyla bugünkü gibi yılın 365 günü yumurta yemek kesinlikle söz konusu değildi.

Şekerli yiyeceklerden uzak durun diyorsunuz...

Şekerli yiyeceklerden uzak durmak çok önemlidir. Meyve gibi doğal besinler dışındaki türlü tatlıyı tam olarak kesin. Kola ve gazlı içeceklerden sakının. Bir şişe kolada 11 çay kaşığı şeker olduğunu unutmayın. Şekerli sakız bile çiğnemeyin. Firmaların ürünlerinin içindeki şekeri gizlemek için şeker yerine başka terimler kullandıklarını unutmayın ve kutusunda; “şeker, invert sugar, mısır şurubu, high-fructose corn syrup, fruktoz, meyve suyu konsantresi, bal, molas, sucrose ve sonu “ose” ile biten diğer katkı maddeleri” yazan ürünlerden uzak durun.

Neden?

Sahte ve ölü besinlerden uzak durmak gerekir. Tabiatla bulunduğu haliyle yemesi mümkün olmayan, yutabilmeniz için katkı maddeleri eklenmiş ve özel işlemlere tabi tutulmuş yiyeceklere sahte besin diyoruz. Fabrikasyon sahte besinlerin her birinin içinde onlarca katkı maddesi vardır. İşin kötü tarafı, içindeki tatlandırıcılar yüzünden vücudunuza hiçbir yararı olmadığını hatta zararlı olduğunu bilmenize rağmen kendinizi tutamaz yemeye devam edersiniz.

Peki, besinin ölüsü olur mu?

Olur. Mutfağınızdaki bez torbanın içinde uslu uslu duran mercimek canlıdır, toprağa atın birkaç hafta ya da ay sonra size canlı olduğunu ispat eder. Nohut, fasulye, bezelye hepsi çoğalmak için uygun bir ortam bekleyen canlılardır. Koparılmış maydanoz veya ispanak bile canlıdır, suyun içine koyun başını dikelterek hayatta olduklarını gösterirler. Ceviz, badem, fındık, ay çekirdeği, kabak çekirdeği tüm bu gıdalar yedi canlıdır.

Yağ da kullanmayın diyorsunuz, zeytinyağına da bir yasak var mı?

Margarin asla kullanmayın, yemeklerinize bir tatlı kaşığından fazla zeytinyağı koymayın. Fast food tarzı beslenme sisteminde kalorinin yüzde 25-45'i (ortalama yüzde 33) yağlardan alınır. Türk mutfağı, kuyruk yağlı kebabları, börekleri, karnıyarık başta olmak üzere tencere yemekleri, tereyağlı baklava, lokma tatlılarıyla Batı mutfağından geri kalmaz, hatta bazı yemeklerimiz, beğenmediğimiz fast food

gıdalardan daha fazla doymuş yağ içerir. Sağlıklı beslenmenin temel şartı zeytinyağı dahil olmak üzere yağı azaltmaktır. Besinlerle alınan hayvansal yağ miktarı düşükçe meme kanseri görülme sıklığı ve ölüm oranı düşmektedir. Tayland, Filipinler gibi ülkelerde yağ tüketimi düşük olduğu için meme kanseri az görülür, buna karşılık Hollanda, Danimarka, ABD gibi yağ tüketimi yüksek olan ülkelerde meme kanseri daha sık görülmektedir.

Önerdiğiniz şekilde bitkisel-sebze ağırlıklı beslenerek ne kazanacağız?

1- Kolesterolünüzü ve kan şekerinizi düşürsünüz.

2- Kanser riskinizi azaltırsınız. Bu konudaki çalışmalar saymakla bitmez. Çin'de meyve tüketiminin az olduğu bölgelerde kanser oranlarının beş ila sekiz kat daha fazla olduğu gösterilmiştir. Ünlü hemşireler çalışmasında (Nurses Health Study) sebze ağırlıklı beslenen hemşirelerde non-Hodgkin lenfoma yüzde 33 daha az görülmüştür. Health Professionals çalışmasında haftada beş kez sebze yiyenlerle mesane kanseri yüzde 51 daha az bulunmuştur.

3- Bitkisel beslenme ile kemik erimesi (osteoporoz) riskiniz azalır. Bitkisel ağırlıklı beslenme vücuda bol miktarda kalsiyum alınmasını sağlar. Bitkisel beslenme idrardaki kalsiyum atımını engelleyerek kemik erimesine engel olur.

4- Bitkisel beslenme hazmı kolaylaştırır, bağışıklığı kuvvetlendirir. Bitkisel ağırlıklı beslenme, koliti engelleyen bifidobacillus ve lactobacillus bakterilerinin oranını artırır. Et ağırlıklı beslenenlerin bağırsaklarında ise kalın bağırsak kanseri olanlarda fazlaca bulunan Bacteroides ve Bifidobacterium oranı artar.

5- C vitaminini sadece bitkilerden alırsınız. Bazı memeliler C vitaminlerini kendileri yaparken insan, şempanze ve goril gibi primatlar bu vitamini besin yoluyla dışarıdan almak zorundadır. Meyve ve sebzelerde sadece C vitamini değil vitamin E, provitamin A, vitamin K, folik asit gibi başka faydalı vitaminler ve bakır, demir, sodyum, kalsiyum gibi sayamayacağımız kadar çok sayıda faydalı mineraller vardır.

Manava gittiniz, önünüzde yüzlerce sebze, meyve var. Sadece birini seçmeniz gerekse hangisini tercih edersiniz?

Hiç düşünmeden cevap veriyorum: semizotu. En çok omega-3 ihtiva eden yeşil yapraklı bitki semizotudur. Bu özelliğiyle neredeyse eşsizdir. 100 gramında 400 mg bitkisel omega-3 (Alfa linoleik asit) vardır ki bu miktar marulda bulunandan 15 misli fazladır. Salatasını önümüzdeki yaz günlerinde her gün yiyebilirsiniz.