

1. Aşağıdaki metni okuyalım. Metinde yer alan ad tamlamalarını kullanarak onlarla birer tümce kuralım.

ANKARA

Türkiye Cumhuriyeti'nin başkenti Ankara, Orta Anadolu'nun merkezi bir noktasında kurulmuştur. Bu merkezi konumu itibariyle tarih boyunca özellikle Selçuklular ve Osmanlılar devrinde, Ankara keçilerinin tüylerinden yapılan kumaşlarının yurt dışına satılması Ankara'yı kervansarayların güzergahı ve bir ticaret merkezi haline getirmiştir

Ankara, Birinci Dünya Savaşı sonrası Atatürk liderliğindeki ulusal direnişte belirgin bir konum üstlenmiş ve 13 Ekim 1923'de yeni Türkiye Cumhuriyeti'nin başkenti ilan edilmiştir.

Şehrin en eski bölümleri tarihi Kaleyi çevrelemektedir. Duvarlar içinde 12. yüzyıla ait Alaaddin Cami Selçuklu ahşap işçiliği ve sanatının güzel örneklerini sergiler. Pek çok sayıda ilginç eski Türk evi restore edilmiş ve sanat galerileri ya da geleneksel Türk mutfağından örneklerin sergilendiği lokantalar olarak yeniden hayat bulmuştur.

Kalenin dışında 13. yüzyıldan kalma Arslanhane Cami ve 14. yüzyıla ait Ahi Elvan Cami görünmeye değer eserlerdendir. Roma döneminin satafatını M.S. üçüncü yüzyıldan kalma hamamlar, dördüncü yüzyıla ait Julian Sutünü ve ikinci yüzyıldan kalma Augustus Tapınağı Ulus Meydanı'na yakın bir biçimde kalenin çevresindedir. İmparator Augustus'un "Politik Emirleri" nden biri olan ve kendisinin başarılarını ayrıntılı olarak veren yazıt, Ankara'daki Augustus Tapınağı'nın duvarlarıdır.

Ankara, seçkin bale, tiyatro, opera ve halk dansları düzenlemeleri ile hareketli bir sanatsal ve kültürel yaşama sahne olmaktadır. Şehir, özellikle dinleyici sayısı hiç düşmeyen Filarmoni Orkestrası ile ünlüdür.

2. Aşağıdaki metinde kullanılan ad ve sıfat tamlamalarını bulup Bulgarcaya çevirisini yapalım.

BODRUM

Bugünkü Bodrum, modern çağın ikibin yıllık bir tarihle kucak kucağa yaşadığı yerdir.

Şehrin içinde görülmesi gereken yerler ise şunlardır: Mozole, şehrin yukarısındaki tepede kurulu amfityatro ve onbeşinci yüzyıldan kalan Aziz Peter Kalesi. Başdöndürücü güzellikteki bahçeleri, kalın taş duvarları ve birbirinden

farklı kuleleri ile görülmesi gereken yerlerin başında gelen Kale'de sualtı arkeolojisini sergileyen bir de müze bulunmaktadır.

Alışveriş etmeyi sevenlerin gözdesidir Bodrum. Deri giysi ve eşya en son model ve en uygun fiyatlarla satılmaktadır. Türkiye, halı ve kilim üretiminde dünyada en önde gelen merkezlerden biridir. Geleneksel el dokuması halılar burada her yerden daha ucuzdur. El işi takılar, pirinç, bakır, tahta oymacılığı ve her tür armağanlar burada çeşit çeşittir ve dostça ikram edilen bir bardak çay eşliğinde fiyatlar konusunda ciddi tartışmalar yapılır. Yurdumuzda aynı zamanda geniş çapta tekstil üretimi yapılmaktadır. Modern ve spor giysiler çok uygun fiyatlarla satışa sunulmuştur. Yerel terziler "şalvar" türü geleneksel giysi veya gece elbiselerini, alıcıların bedenlerine göre hemen düzelterek sunarlar. Bodrum Pazarı gerçek bir Türk pazar yeridir. Her salı kumaş, giyim ve perşembe-cuma günlerinde çevre köylerden gelen çiftçi ve tüccarlar mamullerini pazar yerine gitererek satarlar. Yalnızca atmosferi görmek için bile bu pazaryerine gidilmeğe değer. Taze meyve, peynir türleri, her tür baharattan, giysi, ayakkabı ve haliya kadar her cins mal, üzerinde sıkı pazarlıklar yapılarak, alıcısını bulur. Bodrum, geçtiğimiz birkaç yıl içinde daha da popüler olduğundan, hizmet türleri de genişlemiş. Şehir, gerek buradaki yerleşik halk, gerekse turistler için kendi kendine yeten mükemmel bir ortam haline gelmiştir; doktor ve diş hekimi, çamaşırhane, oto tamir hizmetleri ve dükkanlardan oluşan ufak bir metropol olmuştur. Bodrum'da uzun süreli yaşamayı planlayanlar için, yörede uzun devreli kiralık ve satılık mekanlar bulunmaktadır. Yatlarıyla gelen ziyaretçilere, Bodrum, Karada Marinası'nda gereksindikleri her tür hizmet sunulmaktadır. Dörtüzüelli tekne kapasiteli yeni marina, bir yatçının tüm ihtiyaçlarına cevap verebilmektedir. Bu nedenle de birçok tekne sahibi teknelerini buraya sürekli olarak çekmiştir. Ilık ve dinlendirici atmosferiyle Bodrum, yerli ve yabancı pek çok kişinin buraya yerleşmesi nedeniyle büyümektedir. Büyümenin değişim getirmesi kaçınılmazdır; ancak bazı şeyler neyse ki her zaman aynı kalacaktır. Burada hava her zaman güneşli ve halk her zaman konukseverdir.

3. Aşağıdaki metinde altı çizili olan sözcük ve tamlamaların Türkçeye çevirisini yapalım.

ХАРАКТЕРИСТИКА НА ВАРНЕНСКА ОБЛАСТ

Област Варна е разположена в североизточната част на Република България с **площ** 3 820 км², което представлява 3,44 % от територията на страната.

Състои се от 12 **общини** със 158 **населени места** и **население** 445 200 **жители**. **Населението** е съсредоточено в гр. Варна (346 000 жители), което представлява 70% от общото население на областта. Областта

разполага с висок **природен, икономически и човешки ресурс, благоприятен био-климатичен потенциал**, Черноморско крайбрежие, **високопродуктивни обработваеми земи** и **мрежа** от защитени територии. Варненска област е сравнително бедна на **подземни богатства** и богата на подземни **геотермални води** с **висок енергиен потенциал** и възможности за **балнеолечение**.

Географското положение, изградената **инфраструктура**, био-климатичният потенциал, Черноморското крайбрежие и икономическите и човешки ресурси предопределят **възможностите** за **просперитет** в **развитието** на региона като цяло.

Базова инфраструктура

Най-важните фактори определящи **гео-стратегическото положение** на региона са:

Пристанище Варна;

Международно летище Варна,

Транспортната и телекомуникационната мрежа.

Пристанище Варна се свързва директно с Русия, **Грузия** и Украйна с фериботна и **Ро-ро връзка**, а чрез ж.п. линията Русе-Варна с **Трансевропейски коридор** "Рейн-Майн-Дунав" с Централна и Западна Европа.

4. Aşağıdaki metni okuyalım. Altı çizili olan sözcüklerle birer tümce kuralım.

GALATA TARİHÇESİ

İdari olarak Beyoğlu'nun bir parçası olan **Galata**, Tophane, Azapkapı va Galata Kuleleri arasında kalan yerleşim yerinin adıdır Galata. Osmanlı, **Haliç**'e "Haliç-i Dersaadet", Boğaz'a "Haliç-i Bahri Siyah" (Karadeniz Boğazı) derdi. Galata Haliç'le Boğaz'ın kesiştiği **nokta**dır. Antik **çağ**daki adı Sykai ya da Sykaena (incirlik) olan Galata, kimi **kaynak**larda Sykudis olarak geçer. Bu **dönem**de Galata'nın **sur**larla çevrili küçük bir **kasaba** olduğu, bir **kilise**si, bir **hamam**ı, bir **tiyatro**su, beş **değirmi**ni, 400 **hanesi**, 40 şehir **muhafızı** bulunduğu yazılır.

"Gala" sözcüğü Rumca "süt" anlamına gelir; Galata'nın adının **semt**teki süt hanelere gönderme yaparak türetildiği söylenirse de bu **görüşü** destekleyen tarihsel destekler bulunamıştır.

5. Aşağıdaki metinde altı çizili olan sözcüklerin eş anlamlılarını yazalım.

İstanbul, 1510'da Sultan II. Beyazıd tarafından 80.000 kişinin **istihdamı**yla neredeyse yeniden **kuruldu**. Bu yüzden günümüze gelebilen **eserlerin** büyük çoğunluğu bu **devirden** kalmıştır. 1520-1566 yılları arasında Kanuni Sultan Süleyman **yönetiminde** İstanbul birçok **değerli** esere ve **izleri** günümüze kadar ulasan bir **kent** planına kavuşarak, gelişmiştir. Bu **dönem**de özellikle Mimar Sinan imzalı birbirinden değerli çok sayıda eser **inşa** edilmiştir. Veba **salgını**, yangınlar ve **sellere** rağmen Kanuni dönemi İstanbul için tam bir **yükseliş** dönemi sayılmıştır. Lale Devri olarak da anılan Nevşehirli Damat İbrahim Paşa'nın sadrazamlığındaki 1718-1730 yılları, itfaiye **teşkilatının** kurulması, ilk **matbaanın** açılması ve çeşitli **fabrikaların** inşasıyla İstanbul'un değişmeye başladığı dönemdir. 3 Kasım 1839'da Topkapı Sarayı'nın Gülhane Bahçesi'nde okunarak halka ilan edilen Tanzimat Fermani ile İstanbul'da yeni bir dönem açıldı. Batılılaşma **sürecinin** hızlandığı bu dönemde İstanbul'da mimariden **yaşam tarzına**, **eğitim** kuruluşlarından **sanayi** kuruluşlarına kadar birçok **alan**da yenilikler yaşandı.

6. Aşağıdaki metinde altı çizili olan sözcüklerin Türkçe karşılıklarını yazıp birer belirtili ve birer belirtisiz ad tamlaması kuralım.

СЛЪНЧЕВ БРЯГ

Слънчев бряг е български **курорт** (с над 200 **хотела**), който се намира между северната и южната част на българската черноморска **ривиера**, на територията на **Община** Несебър.

Разположен е в **залив** във формата на полумесец, обърнат на изток. Северната част на курорта опира в **полите** на последните възвишения на Старопланинския масив, където граничи с град Свети Влас. Южната му част опира в разположения на **полуостров** древен град Несебър.

Проектирането на Слънчев бряг започва през 1957 г., а изграждането започва с **постановление** №120/30 юни 1958 на Министерския **съвет** на НРБ. Заедно със строежа на комплекса започва проектирането и на **лесопарка**. При залесяването му на територията на комплекса са пренесени 550 000 куб. м плодородна **пръст**, засадени са 300 000 иглолистни и широколистни едроразмерни дървета, 770 000 декоративни **храсти**, 100 000 **рози**, 200 000 дюнни треви, като **инвестициите** надхвърлят 150 000 000 лв.

Международното **летище** Бургас се намира на 27 км от Слънчев бряг, а морското **пристанище** и железопътна **гара** Бургас - на 40 км от него. Има редовни **връзки** с областните центрове Бургас (40 км) и Варна (90 км).

Разполага с много възможности за спорт и развлечения: **сърфинг**, водни **ски**, **яхти**, тенис-клубове, конна база, **боулинг**, открити и закрити **басейни**. Има много **ресторанти**, **сергии** и **магазини** (над 15 хиляди). В **комплекса** се провеждат международният **фестивал** за популярна песен Златният Орфей, дни на симфоничната музика, част от международния фолклорен фестивал, модни **ревюта**, различни плажни **състезания**.

7. Aşağıdaki sözcük ve tamlamalarla birer tümce kuralım. Yazdığımız tümcelerin Bulgarcaya çevirisini yapalım.

altyapı, semt, sanayi bölgesi, yöre, belediye başkanı, vali, kaymakam, nüfus idaresi, körfez, yayla, vadi, ova, hudut, gümrük, başkent, liman, belediye meclisi, ilçe, mahalle, muhtar, vali yardımcısı, merkez, banliyö

8. Aşağıdaki metni okuyalım. Tüm adları bulup Bulgarcaya çevirisini yapalım.

BURSA

Coğrafi Konum

Bursa 40 derece boylam ve 28 - 30 derece enlem daireleri arasında Marmara Denizi'nin güneydoğusunda yer alan, toplam il nüfusu **2000** Yılı Genel Nüfus Tespit sonuçlarına göre 2.125.140 ile Türkiye'nin **4.** büyük kentidir.

Bursa ili doğuda Bilecik, Adapazarı, kuzeyde İzmit, Yalova, İstanbul ve Marmara Denizi, güneyde Eskişehir, Kütahya, batıda Balıkesir illeriyle çevrilidir.

Denizden yüksekliği 100 metre olan Bursa, genelde ılıman bir iklime sahiptir. Ancak, iklim bölgelere göre de değişiklik göstermektedir. Kuzeyde Marmara Denizinin yumuşak ve ılık iklimine karşılık güneyde Uludağ'ın sert iklimi ile karşılaşmaktadır.

İlin en sıcak ayları temmuz - eylül, en soğuk ayları ise şubat - marttır. 52 yıllık gözlem süresi itibarı ile yıllık ortalama yağış miktarı 706 mm.dir. İlde ortalama nispi nem % 69 civarındadır.

İlin yüzey şekilleri, birbirlerinden eşiklerle ayrılmış çöküntü alanlarıyla, dağlar halindedir. Çöküntü alanlarının başlıcalarını İznik ve Uluabat gölleriyle Yenişehir, Bursa ve İnegöl ovaları oluşturmaktadır.

Toplam yüzölçümü 10.891 km² olan Bursa ili topraklarının % 17'sini ovalar oluşturmaktadır.

İl sınırları dahilinde Uluabat (1.134 km²) ve İznik (298 km²) gölleri bulunmaktadır.

İlin önemli akarsuları; Mustafakemalpaşa Çayı, Uludağ'ın güney yamaçlarından doğan ve gene Uludağ'dan kaynaklanan birçok küçük dere ile beslenen Nilüfer Çayı, Göksu Çayı, Koca Dere, Kara Dere, Aksu Deresidir.

İlin sahip olduğu 135 km. kıyı bandınının 22 km.lik kısmı kullanıma uygun olup, diğer kısmı değerlendirilememektedir.

Bursa ili topraklarının yaklaşık % 35 ini dağlar kaplamaktadır. Dağlar genellikle doğu-batı yönünde uzanan sıradağlar şeklindedir. Bunlar; Orhangazi'nin batısından Gemlik Körfezi'nin batı ucunda bulunan Bozburun'a doğru uzanan Samanlı Dağları, Gemlik Körfezi'nin güney yüzünü kaplayan ve Bursa ovasını denizden ayıran Mudanya Dağları, İznik gölünün güneyi, ile Bursa ovasının kuzey kesimleri arasında yer alan Katırlı Dağları, Mudanya Dağları'nın uzantısı olan Karadağ ve Marmara Bölgesinin en yüksek dağı olan Uludağ'dır (2.543 m).

8. Yukarıdaki metne dayanarak sözcükleri eşleştiririm.

| | |
|------------------|---------|
| Gemlik | Çayı |
| İznik | Ovası |
| Mustafakemalpaşa | Dağları |
| Bursa | Dere |
| Katırlı | Gölü |
| Kara | Körfezi |

9. Aşağıdaki sözcüklerin zıt anlamlılarını bulup yazalım. Birer sıfat tamlaması kuralım.

| | |
|--------|------------|
| yüksek | işlenmemiş |
| küçük | geniş |
| önemli | mümkün |
| sıcak | uzak |
| sert | gelişmiş |

10. Aşağıdaki sözcüklerin yer aldığı bütün deyimleri bulup yazalım.

toprak, sınır, dağ, ova, yayla

11. Aşağıda yazılanların Türkçeye çevirisini yapalım. Yaşadığımız şehri/ köyü anlatalım.

Географско положение, Балкански полуостров, Източна Европа, държава, Черно море, САЩ, Европейски съюз, Румъния, столица, Дунав, Марица, Рила, Стара планина, Камчия, Варна, Русе, Бургас, София, автомагистрала „Хемус“, автомагистрала „Тракия“

12. Bir ülke seçip hakkında edindiğiniz tüm bilgileri kullanarak bir sunum hazırlayalım.

13. Ülkeyi başkenti ile eşleştirelim.

| | |
|------------|--------------|
| Ürdün | Kahire |
| Hollanda | Santiago |
| Arjantin | Doha |
| İsviçre | Tiran |
| Katar | Viyana |
| Senegal | Trablos |
| Fas | Helsinki |
| Mısır | Canberra |
| Şili | Dakar |
| Kanada | Bern |
| Avustralya | Amman |
| Finlandiya | Rabat |
| Libya | Amsterdam |
| Avusturya | Buenos Aires |
| Arnavutluk | Ottawa |

14. Aşağıdaki sözcüklerle birer ad tamlaması yazalım.

| | |
|----------------|--------------------|
| <i>sınır</i> | <i>bölge</i> |
| <i>il</i> | <i>muhtar</i> |
| <i>ilçe</i> | <i>vali</i> |
| <i>başkent</i> | <i>belediye</i> |
| <i>körfez</i> | <i>kurum</i> |
| <i>iklim</i> | <i>cadde</i> |
| <i>ülke</i> | <i>bayındırlık</i> |
| <i>geçit</i> | <i>parsel</i> |
| <i>kavşak</i> | <i>düzen</i> |
| <i>mahalle</i> | <i>şehir</i> |
| <i>semt</i> | <i>köy</i> |
| <i>site</i> | <i>liman</i> |

15. Metinde geçen ad tamlamalarını bulup hangi çeşit olduğunu tespit edelim. Metnin Bulgarcaya çevirisini yapalım.

GRİPTEN KORUNMANIN DOĞAL YOLLARI

Mevsim değişikliğinin yaşandığı şu günlerde salgın hastalıklar herkesi tehdit ediyor. Soğuk algınlığı ve grip vakalarında yaşanan artış, bitkisel tedavilerin önemini bir kez daha ortaya koyuyor. **İstanbul Florence Nightingale Hastanesi**nden Diyetisyen Ece Günay Akkuş, doğal yollarla korunmanın mümkün olduğunu belirterek, "Hastalıklar sinyal verdiğinde bitkilerle

hazırlanacak karışımlar yatağa düşmenizi engelleyecektir" diyor. Ece Günay Akkuş, kronik bir rahatsızlığı olmayanlara şu bitki çaylarını öneriyor...

Kakule-tarçın: Soğuk algınlığı, bronşit, öksürük, yüksek ateş şikayetlerinin hafifletilmesinde, ağız ve boğaz iltihaplarının giderilmesinde kakule etkilidir. Demleme usulü, baharatlarla karıştırılarak içilebilir. Bunlar arasında tarçın öne çıkar. Tarçın ve kakule içeriğindeki etken maddeler bağışıklık sistemini güçlendirir. Virüs ve mikroplara karşı savaş verir.

Mürver-nane: Gripe, öksürüğe ve nezleye faydalıdır. Soğuk algınlığını giderip, göğsü yumuşatır. Nane ile birlikte demlenerek tüketilmesi önerilir.

Zencefil kökü-limon: Limon ile birlikte tüketildiğinde soğuk algınlığına ve sindirime yardımcı olur. Boğazınızda veya vücudunuzda kırıklık, halsizlik, ağrı hissettiğinizde taze zencefil rendesi, limon suyu ve bal karışımı size iyi gelecektir.

Ihlamur: Ihlamur çiçeklerinin iltihap ve ağrı giderici özelliği vardır. Soğuk algınlığı şikayetlerinin ve boğazdaki tahrişin azalmasına, tedavinin hızlanmasına yardımcı olur. Sarımsak: Kanın antioksidan kapasitesini artırır, bağışıklığı destekler. Ezerek tüketmelisiniz.

Ekinezya: Nezle, soğuk algınlığından korur ve tedaviye yardımcıdır. Sıvı şeklindeki ekinezya ürünlerini tercih edin.

Karabiber tanesi: Ağrı kesici ve ateş düşürücü etkisi bulunmaktadır. Toz karabiber ile hazırlanan çay gargara şeklinde uygulandığında boğaz enfeksiyonlarına ve ağrının azalmasına yardımcı olacaktır.

Adaçayı: içerdiği uçucu bileşenler ağız ve boğaza yerleşen enfeksiyon ile iltihaplarda etkilidir. Soğuk algınlığı, grip ve bronşite iyi gelir. 2-3 poşet tıbbi adaçayını 150 ml kaynamış içme suyunun içerisinde 5-10 dakika bekletin. Boğazınızın dayanabileceği sıcaklığa gelince günde 6-8 defa gargara yapın.

Kuşburnu: Kuşburnu meyvesi C vitamini bakımından en zengin kaynaklardan biri olarak kabul edilir. Tam kurutulmuş meyveler parçalanıp 10 dakika kaynatıldıktan hemen sonra tüketildiğinde içeriğindeki C vitamininden yüksek dozda faydalanılabilir. Vücuda direnç verir.

16. Altı çizili sözcük ve sözcük gruplarıyla yeni tümceler kuralım. Kurduğumuz tümcelerin Bulgarcaya çevirisini yapalım.

ANNE BABANIN DEPRESYONU COCUĞA GEÇİYOR

Anne ve babanın yaratacağı **huzurlu ortam** çocuğun gelişmesinde **beslenme** kadar önemli...

Amerikalı bilim adamları, depresyonun, anne ve babadan çocuklara geçebildiğini belirlediler.

Massachusetts Hastanesinde yapılan araştırmada, 380 çocuk **denek** olarak ele alındı. Araştırmada, anne veya babası depresyon içinde olan çocuklarda aynı sorun, **diğer çocuklara göre** dokuz kez daha fazla bulundu.

Sonuçları American Journal of Psychiatry dergisinde **yayımlanan araştırmanın**, hastalıkla ilgili **linik tedavisi konusunda** doktorlara yeni **ipuçları** verdiği belirtildi.

Kolesterol düşüren gıdaların yan etkisi Kolesterol düşüren gıda vitamin kaybına da yol açıyor...

Kandaki **kolesterol oranını** düşüren süt, yoğurt ve margarin gibi gıdaların yan etkileri ortaya çıktı. **Türk Kardiyoloji Derneği**nin kongresinde; bu tip ürünlerin kolesterolü yüzde 15 oranında düşürdüğü, ancak **beta karoten** gibi yağda eriyen **vitaminlerle** ve likopen gibi antioksidanların da kaybına neden olduğu açıklandı.

Avrupa'da 3 milyar dolarlık bir **pazara ulaşan** fonksiyonel **gıdalar** Türkiye'de de hızla geliyor. Bunlardan biri de içerdiği bitki kimyasallarıyla bağırsaklardan **kolesterolün** emilimini azaltan ve **kandaki düzeyini** düşüren gıdalar. Piyasada **süt, yoğurt ve margarin** formunda satılan **kolesterol düşüren** gıdalar Türk Kardiyoloji Derneği'nin **Antalya'da yapılan kongresinin** de önemli tartışma maddelerinden biri oldu.

17. Metinde geçen ad tamlamalarını bulalım.

SAĞLIKLI DIŞLER İÇİN BESLENMENİN ROLÜ BÜYÜK

Atatürk Üniversitesi (AÜ) Diş Hekimliği Fakültesi Endodonti Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Sinan Evcil, süt, yoğurt ve peynir gibi yiyeceklerin, diş yapısını güçlendirdiğini söyledi.

Söz konusu yiyeceklerin Türkiye'de ve özellikle de Doğu Anadolu Bölgesi'nde çok az tüketildiğine dikkati Çeken Evcil, şunları kaydetti:

“Biz ne yazık ki yetersiz beslenen bir toplumuz. Süt, yoğurt ve beyaz peynir gibi yiyecekleri yeterli seviyede tüketmiyoruz. Bu ekonomik nedenlerden dolayı da olabilir, alışkanlıktan da kaynaklanabilir. Söz konusu yiyecekler dişlerin

özellikle yapısının güçlenmesini sağlar ve dişte çürüğün gelişim hızını yavaşlatır. Çürüğün, eksik yapıda daha çabuk geliştiği unutulmamalıdır.”

Evcil, Avrupa ülkelerinde diş yapılarının Türkiye'ye göre daha güçlü olmasının nedeninin, diş yapısına faydalı yiyecekleri tüketmesine bağlı olduğunu anlatarak, “Örneğin Norveç bu konuda çok gelişmiş bir yapıya sahiptir. Orada süt, yoğurt ve beyaz peynir tüketimi kişi başına kilogramlar düzeyindeyken, biz de ne yazık ki gramlar seviyesinde. Bu her şeyi açık açık ortaya koyan bir gerçektir” diye konuştu.

ASİTLİ VE ALKOLLÜ İÇECEKLER

Evcil, diş yapılarına en fazla zarar veren maddelerin başında ise asitli ve alkollü içeceklerin geldiğini ifade etti.

Kolalı ve alkollü içeceklerin uzun vadede dişlere büyük zarar verdiğini anlatan çeken Evcil, şöyle devam etti:

“Örneğin yemeğin üstüne asitli içecek içilmesi alışkanlığı büyük bir sorundur. Aynı şekilde alkol de dişe zarar verir. Asitli içecekler, başta diş yapısı olmak üzere, ağız yapısına da büyük zarar verir. Biz hastalarımızı bu konuda sürekli uyararak, bilinçlenmelerini sağlamaya çalışıyoruz.”

DIŞ ÇÜRÜMESİNDE GENETİK FAKTÖRLER...

Evcil, diş çürümelerinde önemli bir nedenin ise genetik faktörler olduğunu ifade ederek, şunları söyledi:

“İnsan ne kadar ağız bakımı yaparsa yapsın, dişi çürüyebilir. Bunun nedeni gen özellikleridir. Gen özelliklerinden dolayı kişinin diş yapısı farklı olabilir. Bu da çürüklere minimum yüzde 25 oranında etki eder. Ancak, diş ağızda ne kadar çürümeye başlarsa başlasın, yeterli gıda takviyesi yapılması ve düzenli fırçalanması durumunda, normal çürüme, 6 ayda tamamlanırken bu süre 6 yıla kadar uzayabilir.”

18. Altı çizili sözcük ve sözcük gruplarıyla birer tümce kuralım.

BEBEKLİKTEN YETİŞKİNLİĞE

“Süt, **bebeklikten yetişkinliğe** ve daha ileri yaşlara kadar **tüketilmesi gereken** en mükemmel gıdadır. Süt, sağlığımız için anahtar role sahip **protein, fosfor, potasyum, kalsiyum, magnezyum**, B2, B12, A vitaminlerinin eşsiz kombinasyonuna sahip, biyolojik değeri yüksek kaliteli protein kaynağıdır. Günde **en az 3 porsiyon** süt, **peynir veya yoğurt** tükettiğimiz zaman pek çok

besin ögesinin gereksinimini karşıladığımız gibi sağlık üzerine yararlı pek çok bileşeni de almış oluruz.”

SÜT VÜCUT DİRENCİNİ ARTIRIR

Prof. Dr. El, insan vücudunun, doğru gıdalar tükettiği zaman kendini iyileştirmek için şans yaratan ve **doğal** defans sistemini güçlendiren mekanizmalara sahip olduğunu belirterek, **süt ve süt ürünlerinin** bu doğru **gıdalardan en önemlisi** olduğunu söyledi. Gençlere de çağrıda bulunan Prof. Dr. El, 25 yaşına kadar süt ile alınabilecek kalsiyumun **kemik erimelerine** karşın daha etkili olduğunu bildirdi.

19. Aşağıda yazılan sözcüklerin metinde karşılıklarını bulalım.

плод, петна, акне, смес, прилагане, адстрингентен, стягащ, кожа, колаген, хомогенен, лечение

Ayva, içerdiği A, B ve C gibi vitaminlerin yanı sıra potasyum, magnezyum, bakır ve demir minerallerinde de oluşan mucizevi bir besin kaynağıdır. Tek başına tüketilebileceği gibi çayı demlenerek, tatlıları yapılarak ya da az sonra tarifini vereceğimiz şekilde maskesi yaparak sizleri her anlamda mutlu edebilecek bir meyve.

AYVANIN CİLDE FAYDALARI SAYMAKLA BİTMİYOR

Ayva içerdiği C vitamini sayesinde ciltte ki kolajen üretimini sağlar. Kan dolaşımını arttırır ve böylece cildin pürüzsüz görünmesine yardımcı olur. Yaz günlerinde daha sık karşılaştığımız cilt lekeleri, güneş lekeleri ve sivilce lekesi gibi cilt kusurlarının azalmasını sağlayan efsanevi bir kurtarıcıdır. Cilde gençlik ve sağlık verir bunun sebebi ayvanın en doğal nemlendiricilerden olması ve nemi cilde hapsedme özelliğidir. Ayrıca ayvanın antioksidan oranı yüksek bir besin olması cilde derinlemesine işlemesini sağlar, antibakteriyel özelliği ile ise sivilce ve siyah noktalardan kurtulmaya birebirdir. Ayrıca içerdiği astringent ile büzücülük özelliğine sahiptir. Astringent maddesi cildi gerginleştirir ve sarkmaları giderir.

Sarkmaları toparlayan mucizevi maskenin tarifi

Malzemeler

- 1 yemek kaşığı yaş maya
- 1 tatlı kaşığı taze sıkılmış olmak kaydıyla ayva suyu
- 1 ya da 2 çay kaşığı bal

Yapılışı

1 yemek kaşığı yaş maya, 1 tatlı kaşığı taze sıkılmış olmak kaydıyla ayva suyu ve 1 ya da 2 çay kaşığı bal cam bir kaba alınır, tahta kaşık yardımıyla karıştırılarak homojen bir karışım elde edilmeye çalışılır. Ciltte yaklaşık olarak yarım saat bekletilir ve sonrasında yıkanır. Sonrasında istenildiği takdirde cilde uygun bir nemlendirici krem uygulanabilir. Bu tarifi haftada bir kez olacak şekilde uygulayarak yüzünüzde ve yanaklarda oluşan sarkmaları tedavi edebilirsiniz. Uygulama sırasında maskenin göz çevresine fazla sürülmemesine dikkat etmeniz önerilir.

20. Aşağıdaki metnin Bulgarcaya çevirisini yapalım.

ALOE VERA

Aloe Veranın Kullanımı

Faydalarını sayarken de söz ettiğimiz gibi aloe vera hem cilde uygulanarak hem de ağız yoluyla tüketilerek kullanılabilir. Kozmetik sektörünün de vazgeçilmezlerinden biri olan aloe verayı özellikle ağız yoluyla tüketmeden önce tedbirli davranmak ve doktora danışmadan hareket etmemek gerekiyor.

Cildinizde oluşan herhangi bir yanık, yaralanma, morarma, kızarıklık durumunda aloe vera yaprağının içindeki jel yapıyı doğrudan bölgeye uygulayabiliyorsunuz.

Saçlarınıza bakım yapmak isterseniz aloe vera yaprağının içindeki jeli bir kaseye çıkarıyor, ister doğrudan uyguluyor isterseniz de sirke ya da zeytinyağı gibi saç tipinize uygun farklı malzemelerle bir araya getirerek uygulayabiliyorsunuz. Bu şekilde kullanımı, hem saçınızdaki kepek sorununa çözüm oluyor hem de saç dökülmesini azaltıyor.

Bunun dışında ise piyasada kolayca bulunan aloe vera çayı ya da aloe vera çiçeği çayı olarak geçen çayları tüketebiliyor, aloe vera sabunlarıyla cildinizi nemlendirebiliyor, aloe veralı kremlerle sivilcelere çözüm bulabiliyorsunuz.

Elbette tüm bunlar için bu ürünleri gerçekten güvendiğiniz yerlerden almanız gerektiğini ve bir uzmana danışmadan kullanmamanız gerektiğini unutmuyorsunuz.

Tekrar etmekte fayda var, aloe veranın içindeki jelimsi yapının doğrudan yenmesi ile ilgili birçok bilgi bulunuyor, ancak bu konuda yeterli çalışma olmadığı için bunu kesinlikle ama kesinlikle tavsiye etmiyoruz.

21. Aşağıdaki metinde altı çizili sözcüklerin eş anlamlılarını yazalım.

MADEN SUYUNUN FAYDALARI

Maden suyu sindirime **yardımcı** olan bir **özelliğe** sahiptir. Bundan dolayı zayıflama **diyeti** veya programı uygulayan insanlarla güvenle **tavsiye edilebilir**. **Bilhassa sosyal yaşam**larında hazır kapalı meyve suları, hazır içecekler, gazlı içecekler yada alkollü içecekleri tüketmek yerine doğal maden suyu içilmelidir.

Maden Suyunun **Cilde** Faydaları

Yukarıda maden suyunun faydaları hakkında **bilgiler** verdik. Şimdi ise maden suyunun güzelliğe **faydası** hakkında bilgiler vereceğiz. Yukarıda da belirtmiştik ama tekrar etmekte fayda var: Maden suyunun **sağlığınıza** ve güzelliğinize fayda sağlaması için maden suyunun **doğal** olması gerekmektedir.

22. Altı çizili sözcük ve sözcük gruplarıyla yeni tümceler kuralım. Yazdığımız tümcelerin Bulgarcaya çevirisini yapalım.

C VİTAMİNİ KANSERİ ENGELLİYOR

Karaciğer kanseri gibi **hızlı gelişen kanserlerin**, çevrelerindeki **tüm oksijeni yakarak** büyük enerji tükettikleri için yaşamlarını sürdürebilmeleri **HIF-1 adı verilen proteine** bağlı bulunuyor.

Yaklaşık 10 yıl önce **ABD’li araştırmacılar tarafından** keşfedilen bu protein, hücrelerde kullanıma hazır **oksijeni dengeliyor**. Ancak, bu **protein serbest kökleri** ve çok **reaktif bir molekül** olmadan faaliyet gösteremiyor. Serbest köklerinse **yaşlanmada rol oynadığı** sanılıyor.

C vitamini gibi **antioksidanlar**, bu serbest kökleri imha ediyor ve HIF-1’i nötralize ederek **kanserli tümörün** gelişimini engelliyor.

Kanserolog Profesör Dr Chi Dang ve ekibi, antioksidanların harekete geçirdiği **bu mekanizma sayesinde**, bunların **tedavi edici** etkilerinin **azami düzeye** ulaştırılabileceğini belirtiyorlar.

Yaklaşık 30 yıl önce **Nobel Tıp Ödülü** sahibi Dr Linus Pinus, ilk kez C vitamininin **kanseri önleyici etkisi** olabileceği görüşünü ileri sürmüştü.

23. Parantez içindeki sözcükleri Türkçeye çevirip tümceleri tamamlayalım.

KAYISI BAĞIRSAK HASTALIKLARINA İYİ GELİYOR

İÜ /Медицински факултет/ Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ali Otlu, Malatya Gazeteciler Cemiyetinde düzenlediği /пресконференция/, kayısının kanser ve bir takım hastalıklara iyi geldiğinin ilk kez bilimsel olarak kanıtlandığını söyledi.

Kayısının birçok hastalığa iyi geldiğinin /народ/ arasında bilindiğini, söylendiğini ancak, bilimsel olarak kanıtlanmamış olduğuna işaret eden Otlu, 5 aylık bir süreyle /пъхове/ üzerinde yaptıkları /проучвания/ sonucu bağırsak hastalıkları, kanser ve kalp krizi riskine karşı kayısının oldukça faydalı olduğunun saptandığını kaydetti.

/Общо/ 30 sıçan kullanarak 5 ay boyunca inceleme yaptıklarını belirten Otlu, 300 kilogram kuru kayısının yeme karıştırılarak sıçanlara farklı dozlarda verildiğini söyledi. 5 ayın sonunda kayısının, özellikle kanser, bağırsak hastalıkları ve kalp krizi riski olmak üzere birçok rahatsızlığa iyi geldiğinin tespit edildiğine dikkati çeken Otlu, şöyle konuştu: “Kayısının faydaları ve nelere iyi geldiği noktasında çok fazla şey söylenirdi. Bunların bir çoğu doğrudu. Ancak bilimsel olarak kanıtlanmamıştı.

24. Altı çizili sözcük ve sözcük gruplarının Türkçe karşılıklarını yazalım.

МЕНТА: ПОЛЗИ ЗА ЗДРАВЕТО

Ментовите листа стимулират **храносмилането** – една от най-важните функции на листата е поддържането на храносмилателната система чрез активизиране на **слюнчените жлези** и **храносмилателни ензими**. За най-добри **резултати**, използвайте **ментов чай**. Освен това, листата са също **ефективни** за облекчаване на **коликите** и на стомашно-чревни проблеми.

Листата понижават **високото кръвно налягане** - наличието на калий, в листата от мента помагат за понижаване на кръвното налягане и за регулиране **честотата на пулса**.

Облекчават всякакъв вид **болки** - лечебната мощ на листата от мента повлиява на различни видове болка, като болки в **мускулите**, **главоболие** и дори болки в **корема**.

За да отпуснете мускулите на краката си, в една чаша **морска сол**, добавете **зехтин** около 1/3 чаша и 6-8 капки **етерично масло от мента**. С

получената смес масажирайте краката си 5 – 10 минути и **изплакнете** след това. Тази смес е много ефективна за **облекчаване** на болките в мускулите.

Листата от мента помагат при **гадене** - ако ви се гади, просто вдишайте няколко пъти от свежия аромат на етерично масло от мента или пък **помиришете** свежи ментови листа.

Ментата премахва **депресията** – чаша чай, приготвен с **пресни** зелени листа от мента е всичко, което ви трябва за да се преборите със **стреса** и депресията.