

ARABANIN VİTESİ

Temel, bir gün İstanbul'a gelmiş. Gezerken gördüğü bir arabayı almaya karar vermiş. Arabayı almış, yalnız Temel araba kullanmasını bilmiyormuş. Düşünmüş taşınmış bir şoför tutmaya karar vermiş. Tuttuğu şoförle yola çıkmış, İstanbul'dan ayrıldıktan bir saat sonra arabanın vitesi kopmaz mı?

Şoför, "Temel Bey, arabanın vitesi koptu." der. Temel gayet soğukkanlı bir şekilde: "Olacağı buydu zaten! Bir saattir kurcalayıp duraysun."



BAKLA ISLANMIYOR

Trafik polisi Temel'i durdurur:

— Efendim, on dakika evvel kırmızı ışıkta geçtiniz.
— Kim deydi?
— Beş kilometre ötede başkomiserimiz var, telsizle bildirdi!

Temel sinirlenerek, "Ula amma boşboğaz başkomiserin varmış ha! Ağzında pakla ıslanmayı."

GECEYİ BURADA GEÇİRECEĞİZ

İki Karadenizli uçağa binmiş. Uçak havalandıktan sonra uçağın motorlarından biri bozulmuş. Pilot anons etmiş:

— Uçağımızın bir motoru bozulmuştur. Telaşa gerek yoktur.

Aradan çok geçmeden ikinci motor da bozulmuş. Pilot anons etmiş:

— Uçağın ikinci motoru da bozuldu...
Temel Dursun'a dönmüş:
— Tursun desene geceyi burda geçireceğiz.



FİRAR

Ufak bir suçtan hapse düşen Temel'in koğuştaki arkadaşı sık sık hastalanmakta haftada bir doktora gitmektedir. Adamın doktordan her gelişinde bir tarafı kesilmektedir. Bir gün bacağı, sonra kolu, eli...

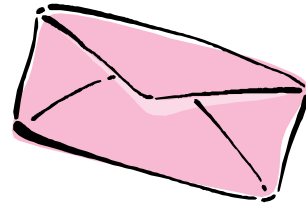
Son gelişinde Temel koğuştaki arkadaşının kulağına eğilir manalı bir gülüşle:

— Uy! Hemşerim sanma ki anlamayrum, bağa öyle geliyo ki galiba sen kısım kısım firar edeysun.

HAZIRLIK

Ankara'da üniversitede okuyan Temel'in dersleri iyi gitmemektedir. Sınıfta kalacağını anlayınca annesine bir telgraf çeker:

— Sınıfta kalacağım. Bapami hazırlıyasun.
Ertesi gün gelen telgrafta şunlar yazmaktadır:
— Bapan zaten hazırdur. Sen cendini hazırlaya-sun.



TEKRAR DENEYİN

Temel ile Dursun promosyonlu içecek alırlar. İçeceği açan Temel hemen kapağa bakar:

— Tekrar deneyin.

Kapağı kapatıp yeniden açar ve okur:

— Tekrar deneyin.

En sonunda sinirlenen Temel:

— Ula Tursun, ha punlar pizi kandiriyi! İki saattir deneyrum hâlâ pi şey çıkmadı.

Harfmetikler

Bu zekâ oyunları harflerin yerine hangi sayıların gelmesinin işlemsel doğruluk vereceği esasına dayanmaktadır. Bu oyunun binlerce yıl önce Asya kavimleri arasında oynandığı tahmin ediliyor. Tam olarak bir çözüm yolunun var olduğu söylenemez. Her çözümünüzde farklı yöntem bulabilir veya geliştirebilirsiniz. Ama yine de aşağıdaki kuralları unutmamanızı öneririz.

a) Sıfır ile toplanan bir sayı kendisini verir; ama elde bir varsa ve dokuz ile toplanınca da aynı şeyin olacağını unutmayınız.

b) Çarpmada 1'in etkisiz eleman olduğunu, sayıların karelerinin 2, 3, 7 ve 8 ile bitemeyeceğini de asla unutmayınız.

Diğer taraftan sıfırın bir sayının başında yer alamayacağı da kural olarak akılda tutulmalıdır. Evet, hadi bakalım kolay gelsin.

1.

$$\begin{array}{r} \text{AKİS} \\ \text{AKİS} \\ \text{UK} \\ \hline \text{OKBAS} \end{array}$$

2.

$$\begin{array}{r} \text{DA} \\ \text{VUD} \\ \text{DA} \\ \hline \text{JUDO} \end{array}$$

3.

$$\begin{array}{r} \text{DANG} \\ \text{DANG} \\ \text{DANG} \\ \hline \text{GANGS} \end{array}$$

4.

$$\begin{array}{r} \text{TAT} \\ \text{TAT} \\ \text{RA} \\ \hline \text{PAAK} \end{array}$$

5.

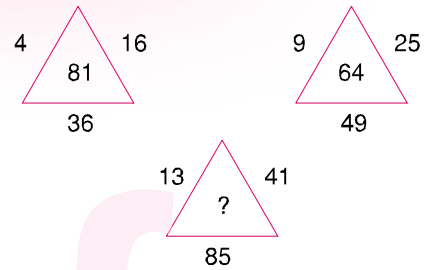
Temel ve Dursun'un ortak sürüleri vardır. Bir gün akşama kadar sürülerindeki koyunları saymışlar ve 4000 adet koyunları olduğunu tespit etmişler. Bu arada Dursun, Temel'e "Peçi, pizum geçen yıl kaç koyunumuz vardı." demiş. Temel de "Valla hatırlamayrum, ama sadece ikiden (2'den) dokuza (9'a) kadar olan sayılara her böldüğümde 1 arttığı aklımda kalmış."

Sizce Temel ve Dursun'un geçen yıl kaç koyunu vardı?

6.

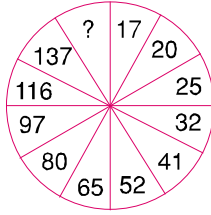
Akçaabat'ta, fındık toplama zamanı gelmiştir. Bekir'in Mustafa, muhacir gazilerdendir ve yaşlıca bir Karadenizlidir. Bekir'in Mustafa'nın fındıklığı ise Sarıtaş'ın genç gönüllüleri tarafından toplanacaktır. Geniş fındık tarlası köyün genç gönüllüleri tarafından ancak 28 günde toplanabilmektedir. Günde üç gönüllü çalıştığına göre ve her gönüllü de 6'şar gün çalıştığına göre, kaç tane gönüllü genç bu fındık toplama işinde çalışmıştır.

7.



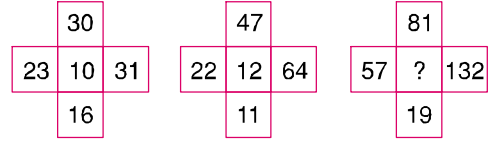
A) 132 B) 138 C) 140 D) 146 E) 148

8.



- A) 157 B) 158 C) 159 D) 160 E) 161

12.



- A) 14 B) 15 C) 16 D) 17 E) 18

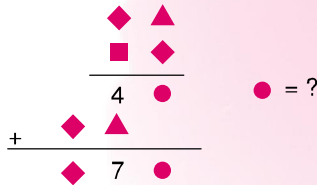
9. Aşağıdaki boşluklara nokta sayısı kadar harf koyarak anlamlı iki sözcük oluşturun.

Örnekte gördüğünüz gibi "bunak" ve "akıl" kelimeleri ayrı ayrı okunabilmektedir.

Örnek
BUNAKIL
1 2

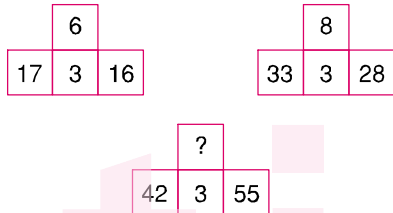
Kat...can
Gir...ira
Tar...ar
Muğ...in
Tır...car
Meh...im

10.



- A) 4 B) 6 C) 8 D) 10 E) 12

11.



- A) 8 B) 9 C) 10 D) 11 E) 12

13. Aşağıdaki dizgeye hangi sayı gelmelidir?

3, 7, 15, 31, 63, ... ?

- A) 115 B) 127 C) 133 D) 147 E) 165

14. Aşağıdaki dizgeye hangi sayı gelmelidir?



- A) 346 B) 387 C) 423 D) 487 E) 538

CEVAP ANAHTARI

- C1** 8743+8743+97= 17583
C2 J, 1. DUDD sütununa göre elde var 1 olmalıdır.
V = 9 U= A
D + U = 10 veya 9 veya 8.
O halde D = 8
(ADA'O'dan elde var iki)
A + A = O + 20 - 8 = O + 12
O = 2,4 veya 6 olasılıklarını deneriz.
O = 2, A = 7 ise,
87 + 908 + 87 = 1082
C3 7142+7142+7142= 21426
C4 757 + 757 + 45 = 1559
C5 9x8x7x5 = 2520 ise,
2520 + 1= 2521 olur.
C6 $\frac{28 \times 3}{6} = 14$ 'tür.
C7 4+9=13, 16 + 25 = 41,
36 + 49 = 85 ise.
81 + 64 = 148 olur.
C8 Dilimlerdeki sayılar 3,5,7,9,11.. şeklinde artarak gitmektedir.
Öyleyse 137+23= 160 olur.
C9 Katmer-Mercan, Girift-İltira, Tarçın-Çınar, Muğlak-Lakin, Tırpan-Pancar, Mehter-Terim
C10 6
C11 Altı kutucukların toplamının karakökü, üsteki sayıyı vermektedir.
42+3+55 = 100 olduğundan, 100'ün karakökü de 10 olur.
C12 Kenardaki kutucukların toplamının karakökü, orta kutucuktaki sayıyı vermektedir.
81+57+132+19 = 289 olduğundan, 289'ün karakökü de 17 olur.
C13 Dizgelerdeki sayılar, 2'nin "n" katının "1" eksiği olarak sıralandırılmıştır.
Bu anlamda cevap, (2x2) -1, (2x2x2)-1.....
(2x2x2x2x2x2x2) - 1 = 127 olur.
C14 Dizgelerdeki sayılar, 2'nin "n" katının "1" fazlasının 1000'den çıkarılmasıyla elde edilmiştir.
Bu anlamda cevap, 1000 - [(2x2)+1]= 995, 1000 - [(2x2x2)+1] = 991..... ise 1000 - [(2x2x2x2x2x2x2x2x2x2)+1] = 1000 - 513 = 487 olur.

**"Akıl yeterli
değildir. Asıl
beceri onu yerinde
kullanmaktır."
Descartes**

Soru 10 : ÖSS yolunda hem gençliğimizden hem de zindeliğimizden bir şey kaybetmek istemiyoruz ve zaman zaman "diyet" yapmak zorunda kalıyoruz. Bu önemli sınava hazırlanırken beslenme konusunda neler söyleyebilirsiniz?

"Her şey değişir, yalnızca değişme kanunu değişmez."
Bu sözü biliriz, doğru olduğuna da kanaat getiririz; ama bir türlü günlük hayatta doğruluğuna inandığımız şeylerin arasına yerleştiremeyiz bu sözü. Hiç değilse şimdi, bir değişimin fırsatını yakalamak için hep birlikte bir girişimde bulunalım isterseniz! İşte biz de bu amaçla size, daha sağlıklı bir hayatın yollarını açan, gündelik hayatınızdaki verimi artıracak olan bir değişimin ipuçlarını vermeye çalışacağız.

HANGİ VİTAMİN, NEREDE?

21 Günde Vücudunuzda Şu Değişimleri Yapabilirsiniz!

Öncelikle kan basıncında önemli ölçüde düşmeyle karakterize olan tansiyon düşüklüğü ile yüksek tansiyonun olumsuz etkilerinden kurtulmak için, kolesterol seviyelerinde ciddi azalmalar sağlamak ve aşırı insülin harcamasına mani olmak ve de pankreas iflasına son vermek için bazı önlemler almak gerekiyor.

Bunun İçin Neler Yapacağız?

- Yağ alımını düşük seviyede tutacağız.
- Lifli gıdaların alımını artıracacağız.
- Ciddi bir egzersiz programı uygulayacağız

California Üniversitesi'nden Dr.C.K. Roberts ve arkadaşlarının araştırmaları sonucu, egzersizle birlikte diyet programına girmenin kalp ve metabolizma hastalıklarının risklerini azalttıklarını belirtiyorlar. Kan basıncımızı 11.5-7.5 cm/hg seviyesinde tutabilirsek kalbimizi önemli tehditlerden koruyabilir ve olduğumuzdan 12 yıl daha genç kalabilmeyi sağlayabiliriz. Bunun için sanırım şu yol haritasına ihtiyacınız var!



**"Yaşama sımsıkı
sarılın. Çünkü
yaşam bağı
başına bir
mucizedir."
Dr. Kemal Sayar**



Pekala! Hangi Vitamin Nerede?

A VİTAMİNİ:

Karaciğer, havuç, yumurta, sarı yeşil sebzeler ve süt ürünlerinde bulunur. Etkileri; vücudu mikroplara karşı koruyan antikorlar üreterek bağışıklık sisteminin güçlendirmek.

C VİTAMİNİ:

Limon, portakal, mandalina, greyfurt gibi turuncgillerle; domates, kivi ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. Etkileri; organizmayı bakteri ve virüs saldırılarına karşı korumaktır.

E VİTAMİNİ:

Zeytinyağı, kuru meyveler, kepekli ürünler, havuç, kabak ve deniz ürünleri gibi gıdalarda bulunur. Etkileri; bağışıklık sistemini güçlendirmek, hücrelerin en büyük düşmanı olan yaşlanmayı hızlandıran serbest radikallerle savaşmaktır.

ÇİNKO:

Hayvani gıdalar ile deniz ürünlerinde bulunur. Etkileri; hücrelerin çoğalmasını dolayısıyla organizmanın kendisini daha rahat savunmasını sağlamaktır.

BAKIR :

Karaciğer, kuru meyveler ve çikolatada bulunur. Etkileri; enfeksiyon hastalıklarına karşı akyuvarların üretimini artırmaktır.

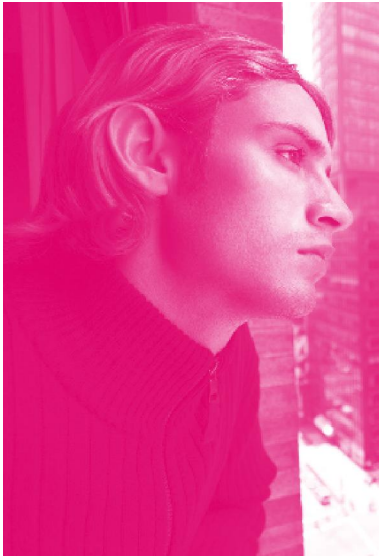
MANGANEZ:

Kepekli ürünler, kuru meyveler ve sebzelerde bulunur. Etkileri; vücudun savunma mekanizmasını güçlendirmektir.

DEMİR:

Kırmızı et, yumurta ve kuru meyvelerde bulunur. Etkileri; büyümeye ve ergenlik çağındaki gençlerin gelişimine katkı sağlamaktır.

"Erdemli insanlar,
başkalarının
hatalarını değil iyi
yönlerini,
kendisinin iyi
yönlerini değil,
hatalarını görür."
Âşık Necmânî



Soru 11 : ÖSS Sınavı yaklaşıyorken geçmekte olduğumuz en kritik zaman dilimi bu bahar ayları oluyor. Nedenini biletiğimiz bir yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik, isteksizlik, sinirlilik ve konsantrasyon eksikliği yaşıyoruz. Bu mevsimsel problemlerimizi nasıl aşabiliriz?

BAHAR YORGUNLUĞUNA NASIL SON VEREBİLİRİM?

Nevrastani (Tükenmişlik) Sendromu

Nevrastani bir çeşit mesleki tükenmişlik sendromu olarak, kısaca kişinin kendisine büyük hedefler koyup daha sonra istediklerini elde edemeyip hayal kırıklığına uğrayarak, aşırı yüklenme sonucu yorulması, psikolojik ve fizyolojik olarak yorulması, bitkin düşmesi; sonuç olarak da yorulduğunu ve enerjisinin tükendiğini hissetmesi olarak açıklanabilir.

Belirtileri: Özellikle öğrenciler arasında sık görülen bu tükenmişlik sendromunun belirtileri duygusal, fiziksel ve zihinsel belirtiler olmak üzere üç grupta toplanabilir:

Duygusal Tükenmişlik Belirtileri: Depresif (*olumsuz, karamsar, kötümser*) duygulanım, kendini desteksiz ve güvensiz hissetme, düşük benlik saygısı, ümitsizlik, evdeki ve okuldaki gerilimin veya tartışmaların artışı, kızgınlık, sabırsızlık, huzursuzluk gibi negatif duygularda artış; nezaket, saygı ve arkadaşlık gibi pozitif duygularda azalma olarak sıralanabilir.

Fiziksel Tükenmişlik Belirtileri: Kronik yorgunluk, bitkinlik, güçsüzlük, enerji kaybı, yıpranmışlık, hastalıklara daha hassas olma, bağışıklık sisteminin bozulması, kolay hasta olma, sık sık tekrarlayan baş ağrıları, bulantı, kas krampları, bel ağrısı, uyku bozuklukları gibi değişik sorun ve yakınmaları içerir.

Zihinsel Tükenmişlik Bulguları : Doyumsuzluk, kendine, işine/ödevine ve genel olarak yaşama karşı negatif tutumlar içerebilir. Sonuçta da işi/ödevleri veya sınav hazırlıklarını tamamen bırakma, savaşıklık gibi davranışlarla devam edebilir.

Tükenmişliğin Nedenleri

Nevrastani, şaşırtıcı bir şekilde, işine yeni başladığında çok daha heyecanlı ve istekli olan çalışanlarda daha fazla görülmektedir. Bu durum, uzmanlar tarafından bu kişilerin

**"Okumak...
Okumak... Kahve
ile yine
okumak... İşte
benim hikâyem."
Balzac**



ilk heyecanlarıyla çok fazla enerji harcayarak kısa zamanda tükendiklerine bağlanmaktadır. Bu tip çalışanlar genellikle kısa zamanda çok büyük başarılar kazanacaklarına inanırlar; fakat zaman geçtikçe amaçlarına ulaşamadıklarında heyecanlarını yitirirler. Sonuç olarak gerçeği kabullenmek ve hedeflerini düşürmek yerine, hayal kırıklığına, tembelliğe, eylemsizliğe sürüklenirler.

Sonuç: TÜKENMİŞLİK!

Bu sendromun oluşmasında oldukça etkili üç durum dikkatleri çekmektedir:

Rol Çatışması: Birbiriyle çakışan sorumluluklar taşıyan bir öğrenci, öncelikleri önem sırasına koyarak sorumluluklarını sıralamak yerine, her şeyi aynı düzeyde iyi yapmaya çalışabilir. Bu durumda yorgun düşer ve sonuç yine "tükenmişlik" olur.

Rol Belirsizliği: Öğrenci kendisinden iyi bir kariyer portresi çizmesinin beklendiğini bilir; ama kendisine rehberlik yapacak ya da model olacak biri olmadığından, bunu nasıl başaracağından emin olamaz. Dolayısıyla bu tip öğrenciler zamanla, faydalı olacak hiçbir şeyi başaramadıkları veyahut da başaramayacakları kanısına kapılırlar.

Aşırı Yüklenme: Hiç kimseye hayır diyemeyerek altından kalkabileceğinden çok daha fazla sorumluluk yüklenen öğrenci de sonuç olarak tükenme noktasına gelebilir. Bunların dışında çalışma ortamıyla ilgili bazı problemler de strese ve kişinin kendisini yaptığı işte mutsuz hissetmesine sebep olabilir. Bu problemlerden başlıcaları şunlardır:

- Aşırı ödev yükü,
- Soru çözümü yanında dinlenme zamanlarının az olması,
- Kaynakların yetersizliğinden kaynaklanan farkı kapatmak için sarfedilen bireysel kontrolsüz ve plansız uğraşların daha yıpratıcı olması,
- Aşırı denetim, damgalanma ya da her ikisi,
- Mükemmeliyetçi olmak ya da mükemmeliyetçi bir psikososyal ortamda yaşamak,

**"Yalnızca insanlar
doğar, öğrenir,
büyür, olgunlaşır,
seçim yapabilir,
sever ve ölürler.
Geriye kalan her
şey ise telef olur."
Münzevî**



- Savruk, plansız, programsız eğitim ve yönlendirme,
- Yapabildiklerine sahip çıkma duygusundan yoksun olma,
- Dozunu aşan öz eleştiri,

Tükendiğinizi Hissettiğinizde Ne Yapmalısınız?

Tükenmişlik Sendromu ile başa çıkmak, başlangıçta kişinin kendi çabalarıyla mümkün olabilecekken, daha ciddi durumlarda problemi halletmek için başka birtakım yöntemler uygulanmaktadır. Bu yöntemlere değinmeden önce kendi kendinize bu problemle nasıl başa çıkılabileceğinize göz atalım. Birçok uzman, tükendiğini hisseden kişinin, kendisine birtakım sorular sorması gerektiği düşüncesinde hemfikirdir.

Öncelikle, yorgunluk hissinizin ne zaman başladığını hatırlamaya çalışın. Bu yorgunluk hissi ne zaman hayatınızda önemli bir yer tutmaya başladı? Okul veya dersane arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde, hangi noktadan sonra kişisel hoşgörünüzü kaybettiniz? Bulunduğunuz etüt çalışmalarında veya grup çalışmalarında sorumluluğunuzun ne olduğunu tam olarak biliyor musunuz?

Bu sorulara verilecek cevaplar kendinizi daha iyi hissetmenize, değerlerinizi ve önceliklerinizi yeniden yapılandırmanıza yardımcı olacaktır. İkinci adım ise, hayatınızda bazı değişiklikler yapmak olabilir.

Sorumluluğunuz, sizin için cazibesini kaybettiğinde tarzınızı veya yükümlülüklerinizi ya da en azından sıralamalarını değiştirmek faydalı olacaktır. Kim bilir belki de ara verme ve dinlenme zamanı gelmiştir! Bu tarz kişisel önlemler dışında daha ciddi yöntemler bulunduğundan bahsetmiştik. İşte size bu konuda bazı altın tavsiyeler:

- Hata yaptığınız zaman veya acı bir darbe yediğiniz zaman çok uzun süre arkanıza dönüp bakmayın! Hatalarınızı düşünmekle ve kendinizi suçlamakla gelişiminizi yavaşlatmış olursunuz. Hata yapmak gelişimin doğal bir parçasıdır. Hatalarınızı üstünüzden silkeleyip atın!
- Ailenizle, sevdiklerinizle zaman geçirmeyi asla ihmal etmeyin! Yorucu çalışmalarınızı bu şekilde ödüllendirin.

**"Silgi
kullanmadan
resim çizme
sanatına hayat
diyoruz."
John Christian**



Güzel düşünceler üzerine yoğunlaşın. İlham kaynaklarınız olsun. Endişelere zihninizde yer vermeyin. Korkuya kapılmanıza gerek yok. Güzel görürseniz, güzel düşünürsünüz, güzel düşünürseniz hayatınızdan zevk alırsınız.

➤ Beden diliniz canlı olsun. Duruşunuz sizi ifade etsin. Ancak gurura ve kibire kapılmayın. Barışçıl ve sempatik olun. Paylaşmayı bilin ve sevin. Kıskançlık duymayın. Çünkü hırs kontrolsüz vahşi bir ata benzer. Bu nedenle gizil güçlerinizi evcilleştirin.

➤ Yakınmaktan, kendinizi eleştirmekten, kendinizi aşağılamaktan, başkalarının duygularını sömürmekten vazgeçin. Her gün yeni bir dirilişle problemlerinizin üzerine yürüyün ve tekrar deneyin! Karamsarlığa kapılmayın!

➤ Ara sıra rutin hayatınızın dışına çıkın. Sıradışı yenilikler yapın. Önemli günlerinizi unutmayın. Ufacık sürprizler yaparak sevdiklerinizi mutlu edin! Bayağılaşmayın! Pasifleşmeyin! Sıradan, ortalama bir insan olmayın!

➤ Yarınki problemlerinizi görmezlikten gelin, bırakın orada sizi beklesinler! Sadece bugünün problemleriyle savaşın! Bugünün işini asla yarına bırakmayın. Çünkü bütün yarınlar, zaten kendi problemlerini yüklenmiş bir şekilde gelecektirler. Bu sizi üzmesin, telaşlandırmasın! Her güne yeni bir enerjiyle ve taze bir sinerjiyle başlayın!

➤ Kendinize ve başkalarına sanki bu gezegende son gününüzdeymiş gibi davranın! İz bırakmaya çalışın! Yaşamınızı güzelleştirin! Âdeta giderayak nasıl güzellikler bırakabilirim diye düşünün! Bu duygu durumu, yaşam kalitenizi artıracaktır!

➤ Gülümseyin! Küçük şeylerle mutlu olmayı bilin! İletişime açık olun!

➤ Ayrıntıları ihmal etmeyin. Hiçbir işinizi yarım yamalak yapmayın. Çünkü bu yarım yamalak işler bir gün mutlaka (*daha içinden çıkılmaz bir halde*) daha büyük bir sorun olarak karşınıza tekrar çıkacaktır. Her gün mutlaka iki-üç tane meyve yiyin. Bu sinir siteminiz ve ruh sağlığınız için çok önemlidir.

**“Düşünceniz ne ise
yaşamınız da odur,
yaşamınızın gidişatını
değiştirmek
istiyorsanız
düşüncelerinizi
değiştiriniz.”
M.Aurelius**



➤ Sabırlı olun! Ne pahasına olursa olsun, yolda olun! Her zaman bir şeyler kazanabilmenin mücadelesini verin! Zamanınızın çalınmasına da asla izin vermeyin. Hayallerinizin sabote edilmesine müsaade etmeyin. Unutmayın! Mutluluk dışarıdan alabileceğiniz bir nesne değildir! Mutluluk içimizdedir! Ona kendinizden bir şeyler vermemiz ve katmamız gerekir! Onu yaşatırsanız; ancak o zaman doya doya yaşarsınız.!

Soru 12 : Bir seminerinizde "Stres o kadar da korkulacak bir şey değildir. Stres eter gibidir. Azı ayıltır. Çoğu bayıltır." demiştiniz. Bu sözü biraz daha açıkla mısınız?

Sevgili gençler! Gerek televizyondan, gerek gazetelerden gerekse günlük konuşmalardan görüp işittiğimiz kadarıyla, stres artık yaşamımızın bir parçası haline gelmiş. Bildiğiniz gibi stres vücudumuz stresör faktörlere karşı salgıladığı kortizon ile ayyuka çıkmaktadır. Bununla birlikte normal düzeydeki kortizonun vücudumuz için ve de konsantrasyon için çok faydalı olduğu yapılan araştırmalar sonucunda bulgulanmıştır. Ancak bunun tam tersi de zarar verici sonuçlara yol açabilmektedir. Yani vücudumuzdaki kortizon miktarı aşırı düzeyde artınca, cilt hastalıkları, uykusuzluk, odaklanamama, isteksizlik, panik durumlar, sindirim problemleri, iştahsızlık, bilişsel faaliyetlerde azalma, yüksek tansiyon, terleme, bulantı, sıkıntı, zorlantı, sinirlilik hali vb. durumlar da görülebilmektedir. Bu bakımdan vücudumuzdaki kortizon miktarını kontrollü bir düzeyde tutmamız ve stresimizi kendimiz için yararlı bir psiko-dinamik faktör olarak kontrol altına almamız gerekmektedir. Bu konuda sizlere ışık tutacağına inandığım, yaşanmış gerçek bir hikâyeden bahsederek sorunuza cevap vermek istiyorum. İşte hikâyemiz:

BEYNİNİZE KÖPEKBALIĞI ATIN!

Japonlar taze balığı hep çok sevmişlerdir. Fakat Japonya sahillerinde bol balık bulmak mümkün artık olmamaktadır. Bunun üzerine balıkçılar Japon nüfusunu doyurabilmek ve piyasada artan bu talebi karşılamak için daha büyük tekneler yaptırıp, taze balık tutmak adına daha uzaklara açılırlar. Ancak balık için uzaklara gidildikçe geri dönmesi

de o kadar çok vakit almaya başlar. Dönüş 1-2 günden fazla sürdüğü için, tutulan balıkların tazeliği de kaybolur. Dolayısıyla bu yolla avlanıp pazarlarda satılan balıkların taze olmadığını anlayan Japonlar bu balıkların lezzetini hiç sevmezler.

Hal böyleyken balıkçılar problemi çözebilmek için teknelerine soğuk hava depoları kurdururlar. Böylece istedikleri kadar uzağa gidip avlanacaklar, tuttuklarını da soğuk hava deposunda dondurulmuş olarak saklayabileceklerdir. Ancak Japon halkı taze halde dondurulmuş balıkların da lezzet farkını yine hissedebilir ve donmuş olanlara fazla para ödemek istemez. Balıkçılar bu defa teknelerine dev balık akvaryumları yaptırır. Bu yolla avlanan balıklar, dev akvaryumlar içerisinde biraz sıkışacaklar ve hatta birbirlerine çarpa çarpa biraz da aptallaşacaklar; ama yine de canlı bir şekilde kıyıya ulaşabileceklerdir. Bu proje balıkçılara hiç yoktan iyi ve akılcı bir çözümmüş gibi görünür. Nitekim balıkçılar da aynen öyle yaparlar. Ne var ki Japon halkı canlı olmasına rağmen bu balıkların da, sersemlemiş bir şekilde kıyıya geldikleri için taze balıklar gibi yeterince lezzetli olmadıklarını düşünür. Çünkü hareketsiz, uyuşmuş vaziyette günlerce yol gelen balıkların, capcanlı, diri ve hareketli balığa göre lezzeti çok farklıdır.

Pekala, balıkçılar nasıl olacak da Japonya'ya taze lezzetli balığı getirebileceklerdir? Siz olsaydınız ne yapardınız? Sonunda Japonlar çok ilginç bir çözüm bulurlar. Derin büyük akvaryumlara küçük birkaç tane köpek balığı bırakırlar. Böylece hayatta kalmaya ve yem olmamaya çalışan balıklar, ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışarak akvaryum içerisinde zinde kalarak taze bir şekilde kıyıya ulaştırılabilir.

1950'lerde L. Ron Hubbard'ın gözlemlediği gibi *"İnsanoğlu ancak başarma azmi ve kararlığı içinde bulunursa müthiş bir gayret sarf eder."* Ne kadar akıllı, uzman ve inatçıysanız, bir problemle uğraşmaktan o kadar daha zevk alırsınız. Problem sizi ne kadar çok zorluyorsa ve siz de probleminizi adım adım çözebiliyorsanız bundan son derece mutluluk duyarsınız. Dahası, diğer problemlerinizi de heyecanla, enerjiyle ve canlılıkla karşılarsınız.

Hedefinize ulaşır ulaşmaz, heyecanınız kaybolmaya



**"İlerlediğiniz yolda
hiçbir zorlukla
karşılaşmıyorsanız,
bilin ki o yol asla
sizi doğruya
ulaştırmaz."
Anonim**



başlamaz mı?

Aşırı çalışmanız gerekmiyorsa rehavete kapılmaya başlamaz mısınız?

İşte bu problemi aşmak, Japonların taze balık probleminin çözümünde olduğu gibi aslında çok basittir. Yapmanız gereken şey, her zaman sizi zorlayacak olan bir üst performansı sergilemek için problemlerinizi, kendinizi geliştirmek karşılaştığınız eşsiz fırsatlar olarak algılamak ve çözümlerine de bu açıdan yoğunlaşmaktır.

Bu Gerçek Yaşam Kesitinden Şunları Anlıyoruz:

Görüleceği üzere problemlerden uzaklaşmaktansa içine atlamak, boğuşmak ve onları yenmeye çalışmak bizi daha da zindeleştirir. Problemlerinizi çokça ve çeşitli olabilir. Ümitsiz olmayın! Onları tanıyın/tanımlayın, onları göğüsleme stratejilerinizi organize edin, kararlı olun, daha çok bilgi ve yardım desteğiyle onlarla savaşın! Beyninize âdeta bir köpek balığı atın ve nelere ulaşabileceğinizi işte o zaman görün.

Sorunlarımızı ve problemlerimizi de, farkındalık düzeyimizi artıracak ve bizi zinde tutacak yardımcı aktörler olarak görün. Risk almaktan korkmayın. Risk aldığınız oranda kişisel gelişiminizin önünü açmış olursunuz. Asla kendinizi tekrarlamayın, köşenize çekilip ortalama sıradan bir insan olmayın. Beden diliniz, ses tonunuz edilgen ve durgun olmasın. Yaşama sınırsız sarılın, yaşamınız öğrenme eksenli olsun!

Bilgilerinizi zinde ve taze tutmak istiyorsanız, problemlerinizi mücadele etmekten kaçınmayın. Unutmayın her başarısızlık, yeniden denemek için doğmuş eşsiz bir fırsattır. Problemlerimiz bize bu anlamda gizli bir mesaj veririler.

Mesaj şudur: "Ben senin probleminim. Seninim. Sana aidim. Tıpkı elin gibi, gözün gibi. Eline ve gözüne sahip çıkarak ve onları en iyi şekilde kullanarak nasıl bağımsızlaştıysan, beni de sahiplenerek ve benden elde ettiğin kazanımları en iyi şekilde kullanarak bağımsızlaşabilir ve daha da güçlü olabilirsin."

KORKMAYAN KADIN

Temel, bir akşam Fadime ile AKM'de operaya gitmişler. Bir zaman sonra Fadime sorar:

- Ayakta ortada duran adam, kadını niçün korkitir?

Temel gayet sessizce:

- O adam orkestra şefi, korkuttuğu da yok! Fadime tekrar sorar.
- O adam kariyi korkutmaysa, kari niye avazı çıktığı kadar bağırır?



BEN VAZGEÇTİM

Temel ve karısı bir aile kavgasına tutuşurlar ve bir ara Fadime:

- Ölsem daha iyi, der.

Temel:

- Pen öleyim de kurtulayım bari, diye cevap verir. Bunun üzerine Fadime tekrar söylenir:
- O zaman ben ölmekten vazgeçtum.

GAZETE İLANI

Temel bir gün gazeteye ilan vermek için giderken Dursun'a rastlamış.

Dursun:

- Niye böyle telaşlı gidiyorsun? Dursun cevap vermiş.
- Gazeteye ilan vereceğim kaynanam kayboldu da.

Dursun, tekrar sormuş:

Peçi ne diyeceksun!

Temel, cevap vermiş.

- Görenlerin, görmezlikten gelmelerini rica edeceğim da...

TEMEL MÜZEDE

Temel, sevgilisi Fadime ile birlikte Fransa'da bir müzeyi geziyorlmuş.

Temel, biraz yorulmuş ve orada gördüğü koltuğa oturmuş. Biraz sonra müze memuru:

- Bu 14. Lui'nin koltuğudur. Buraya oturamazsınız!

Temel hiç istifini bozmadan:

- Zararı yok emice, o gelince ben kalkarım.

KIYMA MIYMA

Temel, İstanbul'da yemek yemek için bir köfteciye gitmiş ve köfte ısmarlamış. Temel'in laz olduğunu anlayan garson:

- Sana bir sual soracağım bilersen köfteler benden, demiş.
- Sor pakalum, demiş. Garson:
- Köfte ile möfte arasında ne fark vardır, diye sormuş.
- Bunu bilmeyecek ne var. Biri kıymadan yapılır, öbürü mıymadan.



BIYIK

Trabzon'u gezmekte olan bir turist:

- Allah Allah, burada herkesin bıyığı var, demiş. Bunu duyan Temel, burnuna dikkat çekerek:
- Biz böyle önemli ve değerli şeylerin altını çizerez da!

TEMEL'İN SEÇİMİ

Temel'e sormuşlar, bir kadında aradığın özellik hangisidir: Güzellik mi, aptallık mı? Temel "Aptallık" demiş.

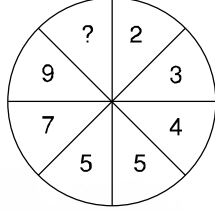
Nedeni sorulunca, Temel cevap vermiş:

- Güzellik geçicidir da ondan...



Şifrematik

1.



Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

4.

4 - 7 - 9 - 11 - 14 - 15 - 19 - ?

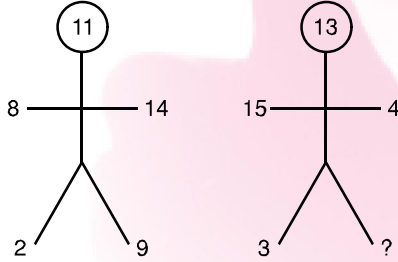
Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

a) 17 b) 18 c) 19 d) 20 e) 21

5.

Saat 12.30'da iken akrep ve yelkovanın oluşturduğu doğrusal açının 180 derece olduğuna göre, bu açının 270 derece olduğu zaman, vaktin en erken olduğu saat tam olarak kaçtır?

2.



Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

6.

$$\begin{array}{r} 6 @ 9 \\ \times \quad @ \\ \hline 2596 \end{array}$$

Yukarıdaki eşitlikte, @ = ? kaçtır?

7.

$$\begin{array}{r} 17 \quad (112) \quad 39 \\ 28 \quad (?) \quad 49 \end{array}$$

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

a) 114 b) 124 c) 134 d) 144 e) 154

3.

Saat 12.30'da iken akrep ve yelkovanın gösterdiği sayıların toplamı 18 olduğuna göre, bu toplamın 15 olduğu sırada vaktin en geç olduğu saat, tam olarak kaçtır?

8.

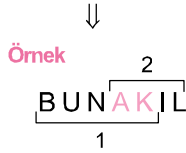
$$\begin{array}{r} 3 \quad 9 \quad 3 \\ 5 \quad 7 \quad 1 \\ 7 \quad 1 \quad ? \end{array}$$

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5

9. Aşağıdaki boşluklara nokta sayısı kadar harf koyarak anlamlı iki sözcük oluşturun.

Örnekte gördüğünüz gibi "bunak" ve "akıl" kelimeleri ayrı ayrı okunabilmektedir.



RAH ...İN
TÖH ...EOR
KIS ... RE
NIS ... ER
Sİ ... İNA
MAK ... K
SAN ... GA

13.

10	8	6	4	2
6	3	2	3	?
2	4	6	8	10

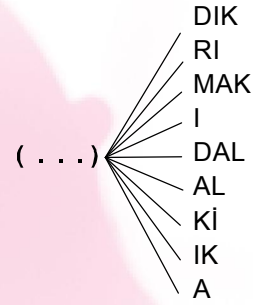
Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

10.

18 – 20 – 24 – 32 – ?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

14.



Yukarıdaki kelimelerin hepsini anlamlı kelimeler yapabilecek ortak ön "KÖK" ne olmalıdır?

11.

O
SÖN
ŞAN
ÜZ
BU
ÖZ
SÜZ

(. . .)

Yukarıdaki kelime köklerinin hepsini, anlamlı bir kelime oluşturabilecek şekilde tamamlayacak "EK" ne olabilir?

12.

16	32	4	8	1
64	8	16	2	?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

CEVAP ANAHTARI

11. (Karşı dilimdeki sayının iki katına +1 ekleyin)
3. (Ayaklardaki sayıların toplamı ile ellerdeki sayıların toplamının farkı, baştaki sayıyı vermektedir.)
- 23:20. (11+4= 15)
19. (İki farklı seri vardır. Bir seri 5'er sayı, diğer seri 4'er sayı artarak devam etmektedir.)
- 03.00. (Saat sabah 3'ü gösterdiğinde akrep ve yelkovanın arasındaki dış açı 270 derece olur.)
- 649x4 = 2596 ; @ = 4
154. (Parantez dışındaki sayıları toplayın ve 2 ile çarpın)
3. (Sonuca ulaşmak ilk iki sayı arasındaki farkın yansımasını alın.)
- RAHMET - METİN, TÖHMET - METEOR, KISMET - METRE, NİSBET - BETER, SİRET - RETİNA, MAKBER - BERK, SANDAL - DALGA.
48. (Serideki sayılara sırasıyla 2, 4, 8, 16 ekleyin)
- GÜN
4. Kutucuklar arasındaki bağıntı, zikzaklarda aranmalıdır. Şu halde 16 ve 64, oranında giderek azalmaktadır.
6. Orta kutucuklardaki sayılar, birinci ve ikinci kutucuklardaki sayıların bölümünün +1 fazlasıdır.
- SAN (....)

**“Size gül veren elde,
her zaman biraz
koku kalır.”
Necmettin Şahinler**

Soru 13 : ÖSS'ye hazırlanırken öncelikle konuları derinlemesine öğrenmemiz gerektiğine işaret ediyorsunuz. Daha sonra test tekniğini kullanarak, (soru çözümü yaparak) derinlikli ve nitelikli tekrarlamalar yapmamız gerektiğini tavsiye ediyorsunuz. Buradan anlaşılıyor ki test tekniğini kavramak, sınavdaki performansımız açısından son derece önemli... Madem öyle, test tekniği hakkında da bilgi verir misiniz?

TEST TEKNIĞİNDE BAŞARILI OLMAK İÇİN

ALTIN KURALLAR

Bilindiği gibi **ÖSS** test düzeneğinde hazırlanmış bir sınavdır. Aşağıda bu teknikler ile ilgili olarak uygulanacak hücum metotları vardır. Bu önerileri dikkate aldığınız taktirde puanınız birkaç puan da olsa yukarı çıkabilecektir. Biliyorsunuz ki *-daha önce değindiğimiz gibi-* bu sınavlarda fazladan alınacak birkaç puan bile sizi binlerce kişinin önüne geçirecektir.

ÖN OKUMA

Gireceğiniz tüm sınavlarda, soru sayısı, konu dağılımı ya da soru stili açısından farklılıklar olması pekala mümkündür. Önemli olan sizin bu değişikliklere karşı her zaman uyanık olmanızdır.

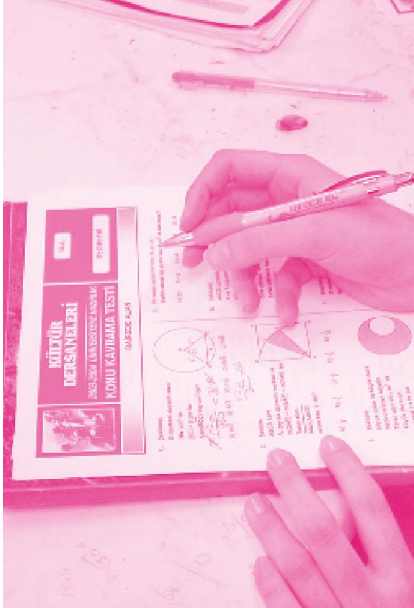
Kural : Sınav Kitapçığındaki Bir Bölüme Başlamadan Önce O Bölümü Çok Hızlı Bir Şekilde Gözden Geçirin!

Sınavda başlayacağınız bölümü 10 saniyede hızla gözden geçirin. Böylece testin yapısındaki değişikliklere karşı uyanık olabilir ve kendinizi yeni duruma bir ön gözlemlerle daha kolay hazırlayabilirsiniz.

HIZ (TEMPO)

Hiçbir sınav tekniği sınavdaki temponuz kadar önemli değildir. Sınavınızı değerlendiren bilgisayar son derece duyarsız bir araçtır. Sadece aşağıdaki basit formülü algılamaya yönelik ayarlanmıştır.

Ham Puan = Doğru Cevap Sayısı - Her Yanlış Puan için 1/4 puan.



“İdeal, bir yıldızlara benzer! Ona hiçbir zaman yetişemeyiz ama, denizcilerde olduğu gibi bize de yolumuzu gösteren onlardır.”

Osman Mumcu



Test sınavlarında, yakın tahmînlere puan verilmediği gibi, kesin isabetlere de ek puan verilmemektedir. Bu nedenle, çok akılcı çözümler ve tercihler yapmak, ayrıca da dikkatli kodlamalar yapmak durumundasınız.

Kural : Hız ve İsabet Arasında Uygun Bir Denge Kurmak Gerekir!

Çok hızlı okuyup hata yapmak size puan kaybettirir. Diğer taraftan, aşırı dikkatli olarak, her soru üzerinde çok fazla zaman harcamak da size hem zaman kaybettirebilir hem de buna bağlı olarak yeterli puanı toplayamamanıza sebep olabilir.

Aşağıdaki hayali üç öğrencinin durumu bu konuda size daha net bilgiler verebilir. Ahmet TİTİZ, Mehmet DİKKATSİZ, Ayşe ise AKILLI bir öğrencidir. 45 Matematik sorusundan Ahmet 27 soruyla uğraşmış, çok dikkatli çözmüş ve sadece 2 tanesinde yanılmıştır. Mehmet çok hızlı çözmüş ve soruların hepsini kısa sürede bitirmiş ancak 32 tanesinde yanılmıştır. Ayşe ise soruların 45 tanesini de yapabilmiş ve 10 tanesinde yanılmıştır. Şimdi aşağıdaki sayıları dikkatle inceleyin.

(4 yanlış cevabınızın 1 doğru cevabınızı götürceğini unutmayın.)

Ahmet : $27 - 2 \times \frac{1}{4} = 26,5$

Mehmet : $13 - 32 \times \frac{1}{4} = 5$

Ayşe : $37 - 8 \times \frac{1}{4} = 35$

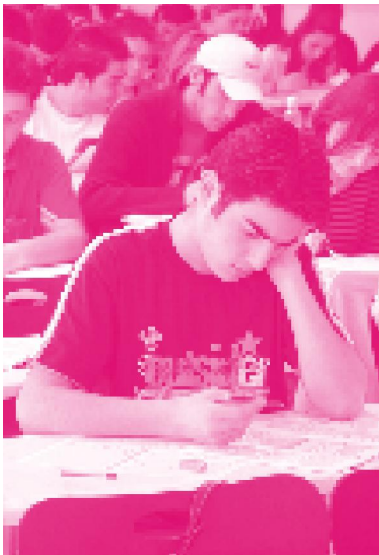
Şu halde ne kadar kısa sürede ne kadar çok soru çözdüğünüz, sonuç açısından pek önemli değildir. Önemli olan eşit zamanda hem hızlı ve titiz, hem de dikkatli ve akılcı cevaplar vererek soruları çözmenizdir.

Kural : Bir Soruda Belli Bir Süre Geçtiği Halde

Çözüme Ulaşamamışsanız Uğraşmaktan Vazgeçin ve Soruyu Bırakın!

Gireceğiniz tüm sınavlarda soruların zorluk dereceleri birbirinden farklı ama tüm soruların puan değerleri aynıdır. Zor sorulara ayrıca ek puan da verilmemektedir. Tabi ki standart sapmalar hesaba katılmaktadır. Siz, bir soru üzerinde çok fazla zaman harcamışsanız ve hâlâ çözüme ulaşamamışsanız, o soru üzerinde sadece zaman kaybediyorsunuz demektir. Burada en makul olan çözüm, soruya bir işaret koyarak diğer sorulara geçmeniz olacaktır. Daha sonra -eğer süreniz kalırsa- bu soruya tekrar dönersiniz.

**“Oku!
Yaratan Rabbin
adıla oku”
Kur’ân**



Ancak bu söylediklerimizi yanlış anlamayın. Biz burada *"Soru size ilk bakışta zor geldiği takdirde bırakın."* demek istemiyoruz. Yeterince uğraştıktan sonra bir çıkar yol bulamıyorsanız; o soruyu, sınav sonunda tekrar ele almak üzere geçebilirsiniz demek istiyoruz.

Kural : Sorulara ÖnYargıyla Yaklaşmayın!

Herhangi Bir Soruyu Üzerinde Zaman Harcamak Gerektiği ve Çok Karışık Gözüktüğü İçin Otomatik Olarak Atlamayın!

ÖSS'de karşılaşacağınız soruların büyük çoğunluğu analiz gerektirecek sorulardır. Eğer üzerinde zaman harcanmaması gerektiğini düşünerek soruları otomatik olarak atlarsanız çok az soru cevaplayarak testin sonuna varırsınız. Ancak bazı sorular, çok uzun ve karmaşık görünseler de aslında bazı küçük bilgilerin doğru kullanılması hâlinde rahatlıkla çözülebilecek sorulardır. Dolayısıyla bu sorular için gayretinizi ve dikkatinizi asla esirgememelisiniz.

ZAMANI KULLANMAK

Zamanı iyi kullanmak tempoya bağlı olmakla beraber, her ikisi aynı şey değildir. Zamanı kullanmak tempodan farklı olarak geçen ve her dakikanın farkında olmak ve her dakikadan en üst düzeyde yararlanmak demektir.

Kural : Yanınızda Bir Saat Bulundurun ve Bunu Test Süresine Göre Ayarlayın

Test tekniğinin en önemli yanlarından biri de zamanı doğru kullanmaktır. Bu yüzden sınava girerken yanınıza saat almayı unutmayın! Kendi saatinizle zamanın geçişi ve temponuz konusunda çok daha gerçekçi bir fikre sahip olabilirsiniz. Sınavlarda başarılı olabilmeniz için sadece zamanın farkında olmanız değil, zamanı etkili bir şekilde kullanmanız da gerekmektedir.

Kural : Zihninizin Dağılmasına İzin Vermeyin!

Bölümler Arasında Çok Kısa Bir Dinlenme Arası Verin ve Zihninizi Programlı Olarak Dinlendirin. Ancak Kendinize Verdiğiniz Bu Kısa Dinlenme Süresini Kesinlikle Aşmayın!

Zaman sizin hem dostunuz hem de düşmanınızdır. Eğer zamanı bilinçli bir şekilde ve etkili olarak kullanırsanız puanınız

“Hayatta yapılacak o kadar çok hata var ki, aynı hatayı yapmakta ısrar etmenin anlamı yok!”
Sartre



yükselecek; ancak bilinçsizce kullanırsanız bu durum kaybınıza neden olacaktır.

Dikkatinizi kesintisiz ve yoğun olarak devam ettirmek için, 30 dakika bile çok uzun bir süredir. Bildiğiniz gibi dikkatimizi en fazla 30 dakika zinde tutabiliriz. **ÖSS** 195 dakikalık bir sınav olduğu için bu süre içerisinde dikkatinizin kesintisiz olmasını bekleyemezsiniz. Dolayısıyla sınav esnâsında yer yer kendinizi dinlendirmeniz çok önemlidir. Bunun için yapmanız gereken şey, dikkatinizin dağılmaya başladığını hissettiğinizde 1 dakika dikkatinizi toplamak için ara verin.

Dikkatinizin dağıldığını nasıl mı anlayacaksınız? Eğer bir soruyu birden çok okuduğunuz halde anlayamıyorsanız, ya da kendinizi sınav sırasında pencereden dışarı bakar halde buluyorsanız dikkatiniz darmadağın olmuştur demektir. İşte tam bu sıralar, ara verme zamanıdır. Bu küçük aralıklar size zaman kaybı olarak görünebilir. Ancak bu molaları vermez iseniz kaybedeceğiniz zaman ve puan daha fazla olacaktır, unutmayın!

Bu nedenle gerçekten yorulduğunuzu hissettiğinizde ellerinizi ve parmaklarınızı gözleriniz kapatacak şekilde alnınıza götürün ve alnınızı, şakaklarınızı, kulak arkalarınızı ve boynunuzu ovarak masaj yapın ve gevşemeye çalışın! 1-2 dakika sonra yanınızda bulunan şişe sudan 3-4 yudum alın! Kollarınızı açarak omuzlarınızı esnetin. Derin bir nefes alarak gevşeyin! Sonra tekrar testi çözmeye başlayın!

Kural : Geçen Zamanla Çok Fazla İlgilenmeyin.

Her bölüm için zaman kontrol etmeniz yeterli. Çok fazla abartarak her soruda saatinizi kontrol etmeniz sizin hem sıkıntınızı artıracak hem de size zaman kaybettirebilecektir.

TESTİN YAPISINDAN FAYDALANIN!

Unutmayın ki doğru cevap, birbirine benzeyen ve doğru olmayan bir grup seçenek arasında gizlenmiştir. Tüm sınavlarda farklı zorluk derecelerine sahip sorular vardır. Ancak bazı sorular vardır ki sadece okuduğunuzu anlamaya yönelik sorulardır. Bu tür sorularda karmaşık bilgilerin kullanılmasına gerek yoktur, yalnızca akıl yürütme ile bu tür sorular cevaplanabilir. Bu yüzden soruların uzun ya da kısa olması o sorunun zor ya da kolay olduğu anlamına gelmez. Soruları tam anlamadan ve de

**“İyiliği gizli yapanlar,
Tanrı’ya
inananlardır.”
Balzac**



kavramadan, böyle bir görsel önyargıyla hareket etmekten kaçının. Özellikle bu tür sorularda aşağıdaki özelliklere dikkat edin ve seçenekleri eleyerek cevaba ulaşın. Pekala nedir bu özellikler?

Kural : Seçeneklerin Gücünden Faydalanın, Sorulan Soruya Cevap Olamayacak Nitelikteki

Seçenekleri Eleyin!

Açıklama olan sorularda öncelikle soru kökünü okuyarak soruyu çözmeye başlayın! Bu size zaman kazandıracaktır. Daha sonra kesinlikle cevap olamayacak seçeneklerin üzerine bir çarpı işareti koyun. Böylece daha az seçenek arasından sonuca ulaşmanız daha kolay olacaktır.

Kural : Tahminde Bulunmanız Gerekliyse

Hızlı Bir Şekilde Tahminde Bulunun ve Fikrinizi Değiştirmeyin.

Sürekli düşünmekten yorgun düştüyseniz, ve kalan iki seçenekten birinin doğru olma ihtimali daha yüksek ise *-yani aklınıza gelen ilk seçenek ile-* tahminde bulunun. Yapılan araştırmalar, ilk tahminlerin, ikinci tahminlerden daha isabetli olduğunu ortaya koymuştur. Bunun sebebi muhtemelen tahmin noktasına varılıncaya kadar yapılan analizler ve akıl yürütmelerdir. Bu yüzden ilk cevaplarınızı sorunun cevabını kesin olarak bulmadan değiştirmeyin. Ancak kontrolleriniz sırasında sorunun bir yerinde işlem hatası yaptığınızı anladıysanız ve kesin cevabın farklı seçenek olduğunu tespit ederseniz, işte o zaman sorunun cevabını değiştirmelisiniz. Ayrıca soruları değiştirirken de zaman kaybettiğinizi unutmamalı ve mümkün olduğu kadar değişiklik yapmamaya özen göstermelisiniz.

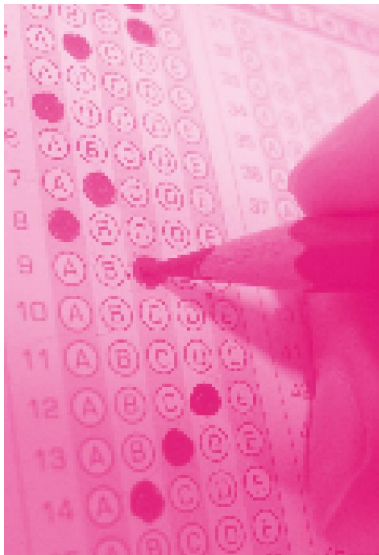
Kural : Test Sınavlarının Cevaplarında Üçlü Zincir Kurulabilir, (Dörtlü Zincir Olma İhtimali Çok Az Da Olsa Vardır.)

Ancak Kesinlikle Beşli Zincirlerin Bir Yerinden Kırılması Gerekir.

Test sınavlarında, cevap kâğıtlarıyla ilgili gerçeklere dayanan tek bir teori vardır. Sınavlara girmiş olan herkes 5 tane A cevabının alt alta gelmesinden oluşan zincirlerden kaçınırlar. Her ne kadar beşli veya altılı zincirler teorik olarak mümkünse de, böyle bir zincire şimdiye kadar rastlanmadığı rahatlıkla söylenebilir. Eğer cevap anahtarınızda böyle bir zincir görürseniz, kontrol etmenizde yarar vardır. Çok büyük bir ihtimalle en az birinin yanlış olduğunu göreceksiniz.

**“Yalnızca insanlar
doğar, öğrenir,
büyür, olgunlaşır,
seçim yapabilir,
sever ve ölürler.
Geriye kalan her şey
ise telef olur.”**

Münzevî



CEVAP ANAHTARININ DÜZENLENMESİ

Kural : Cevap Kâğıdında Cevapları Bütünüyle Doldurarak, Uygun Boşlukları Taşırmadan ve Koyu Olarak İşaretleyin.

Cevap kâğıdında bilgisayarın yanlış okumasına sebep olacak her türlü işareten kaçının. Her soru için tek bir cevap işaretlediğinizden emin olun.

Kural : Cevaplarınızı, Cevap Kâğıdına Gruplar Halinde Kodlayın.

Soru kitapçığından her sorunun ayrı ayrı okunup, doğru cevabının bulunduktan sonra, cevap kâğıdına kodlanması hemen hemen bütün sınava girenlerin yaptığı ortak hatadır. Her soru için soru kitapçığından cevap kâğıdına, cevap kâğıdından soru kitapçığına gidip gelmek hem ciddi bir zaman kaybıdır, hem de dikkatin yoğunlaşmasını kesen ve kopartan önemli bir engeldir. Soruları bölüm bölüm cevap kâğıdına “bir kere de” geçirmek hem zamandan büyük tasarruf sağlar, hem de dikkat kopmalarını engeller. Ayrıca bu teknik ile bütün dikkat, soru ve cevap numaralarına verileceği için kodlama hatâsı olma ihtimali de böylece ortadan kaldırır. *(Grup halinde kodlama yapmak için mutlaka bölüm sonunu beklemek gerekmez sayfa sonu da uygun bir cevaplama aralığıdır.)*

Kural : Özel Bir Kodlama Sistemi Geliştirerek, Soru Kitapçığı Üzerine İşaretleyin.

Böyle bir sistem geliştirmenin birincil yararı; doğru cevapları belirlemektir. Değiştirdiğiniz cevaplar, atladığınız sorular veya tekrar gözden geçirmek istediğiniz cevap ve sorularınız için de farklı kodlarınız olmalıdır. Bu konuda aşağıdaki kodlamayı dikkatle inceleyebilirsiniz:

— **Doğru cevaplar için,** seçeneğin harfini daire içine alın.

— **Kesinlikle doğru olmayacak seçenek için,** Seçeneğin üzerine X işareti koyun.

— **Değiştirilen cevap için,** daha önceki cevabın çevresindeki dairenin içini doldurun, yerine, yeni seçeneği daire içine alın.

— **Tekrar gözden geçirilecek cevap için,** soru kaçınıcı

**“Sözcükler
yerde
kullanılırsa 'x'
ışınları gibi her
engeli geçer.”
Alaoushuxley**



soru ise, sorunun rakamını daire içine alın.

— **Atlanan soru için**, atladığınız her sorunun soru sayısının yanına “?” işaretini koyun.

Böyle bir sistem geliştirerek neyi yapıp, neyi yapmadığınızı; ve geride bıraktığınız soruları hangi durumda bıraktığınızı hatırlamanız, son derece yararlı olacaktır.

BAŞARI BEKLENTİLERİ

ÖSS birçok açıdan öğretmenlerinizin hazırladığı okuldaki sınavlarınızdan farklıdır. Tüm bunları göz önünde bulunduracak olursanız; **ÖSS**'de az da olsa bazı çok güç sorular bulunmaktadır. Bu nedenle bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olmayın. Sadece elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın!

Gireceğiniz sınavlar sizin zekâ düzeyinizi ölçmeyi değil, başarı düzeyinizi ölçmeyi ve diğerleri arasındaki sıralamanızı ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle alınan bazı düşük puanlar sizin zekâ olarak yetersiz olduğunuz değil, yeterince hazırlanmadığınızı ve de öğrenmediğinizi göstergeler. Bu anlamda **ÖSS** sınavı, iyi öğrencilerle en iyi öğrencileri ayırt etmeye ve sıralamaya yöneliktir. Elbette ki amaç, en yüksek puanı almak olmalıdır; ancak tüm soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olmanız sınav kaygınızı daha da arttırabilecektir. Bu açıdan kaygınız arttıkça hata yapma olasılığınız da yükselecektir. Bu nedenle kendi kaygınızı arttıracak düzeyde beklentileriniz olmamalıdır; tersine, gerçekçi beklentiler içersinde olmalıdır!

Çok Büyük Bir İhtimalle ÖSS'de Büyük Bir “Zaman” Baskısı İle Karşı Karşıya Kalacaksınız. Buna Hazırlıklı Olmanız Gerekmetedir.

Daha önce girmiş olduğunuz deneme sınavlarında tüm soruları cevaplama olanağına sahip olmuş olabilirsiniz. Ancak gireceğiniz gerçek **ÖSS**'de “zaman”nın ve sürenin aynı olmasına rağmen bu süreyi kullanmada bazı problemler yaşayabilirsiniz. Çünkü **ÖSS**'de aynı zamanda hem sınav heyecanınızı kontrol etmek zorunda kalacak hem de zamanınızı en iyi şekilde kullanmak zorunda olacaksınız. Bu nedenle kitap okumak, bol bol soru çözümü yapmak,

**“Deneyim çok
pahalya alınmışsa
iyidir; ama çok
ucuza alınmış
deneyim de çok
pahalya mal
olabilir.”
Tolstoy**



konu tarama testlerini düzenli aralıklarla gözden geçirmek ve önemlisi de düzenli olarak deneme sınavlarına girmek son derece faydalı olacaktır.

Soru 14 ÖSS'ye girmeden önce neler yemeliyiz veya yememeliyiz? Bu da çok aktüel ve muğlak (belirsiz) bir konu. Bu konuda siz neler önerebilirsiniz?

SINAV BAŞARISI ÖNEMLİ ÖLÇÜDE DENGELİ BESLENMEYE BAĞLIDIR!

Sınavda yüksek başarı için; kişinin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre gereksinimi olan enerjiyi alması ve elverişli şekilde kullanabilmesinin, sınav öncesindeki 3-5 öğünde dengeli beslenmesine bağlı olduğu bildirilmiştir. Obezite Uzmanı *Dr. Haluk Saçaklı*, organizmanın, fonksiyonlarını yerine getirebilmek için, her türlü besin öğesinden yeteri kadar yararlanmak zorunda olduğunu belirterek, değişen yaşam koşullarına paralel olarak, hayatımızda yeterli ve dengeli beslenmeyi ön plana çıkarmamız gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca *Dr. Saçaklı*, yetersiz ve dengesiz beslenmenin, vücudun direncini azaltıp, insanın hastalıklara yakalanma olasılığını artırdığını, hastalıkların daha şiddetli geçtiğini, büyüme ve gelişmesinin yavaşladığını, sonuç olarak okul ve spor başarısı ile iş veriminin azaldığını vurgulamaktadır.

İnsan vücudunun gereksinimi olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun yeterli oranda alınmasının şart olduğunu kaydeden *Saçaklı*, yeterli alınan karbonhidratların; kan şekerinin düzenlenmesinde; yağların, A, D, E ve K vitaminlerinin emilim ile taşınmasında ve iyi bir enerji kaynağı olmasında; proteinlerin de, dokuların yenilenmesinde önemli rol üstlendiğini belirtmiştir. Vitaminlerin; hücrelerin yaşatılması; minerallerden, daha güçlü, daha enerjik, hatta daha zeki olunması için vazgeçilemeyeceğini kaydeden uzmanlar, suyun ise *-oksijenden sonra en önemli besin öğesi olmasından dolayı-* yeterli oranda tüketilmesini önermişlerdir.

Kişinin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre gereksinimi olan enerjiyi alması ve elverişli şekilde kullanabilmesi için, 3-5 öğünde dengeli olarak beslenmesi gerektiğini belirten uzmanlar, sınav öncesi yenilmemesi gerekenleri ise şöyle sıralamıştır:

**Sınav öncesinde,
rejim yapılmamalı,
dengeli beslenme
alışkanlığı
kazanılarak bol bol
egzersiz ve spor
yaparak daha
sağlıklı bir yaşam
sürdürmek ilke
edinilmelidir.**



SINAV ÖNCESİ NELER YEME-ME-LİSİNİZ?

Sınavdan 3 gün önce su tutucu özelliği olan besinler tüketilmemelidir. Tuzlu kraker ve yiyecekler, kaşar peyniri, tulum peyniri, tuzlu beyaz peynir, kızarmış et, hardal, patates cipsi, konserve yiyecekler, tereyağı, hazır çorba, kakao, kuruyemiş yenmemelidir. Sınavdan iki gün önce gaz yapıcı özelliği olan besinler de tüketilmemelidir. Kızartma, kuru baklagiller, kuru meyve-sebze, baharat, pişmiş gaz yapıcı sebzeler yenmemeli, meyveler ise kabuksuz yenmelidir. Sınav öncesi yenen yemeklerde ise, sindirimi kolay besinler tercih edilmelidir.

En uygun olanı karbonhidratlardır. Çünkü, sınav öncesi yenilen karbonhidrat içerikli bir öğün, kan-glikoz düzeyinde devamlılığı ve kas glikojen depolarında doygunluğu sağlar. Performansı % 15 artırır. Proteinli yiyecekler ise azaltılmalıdır. Çünkü proteinli yiyeceklerin sindirimleri, karbonhidratlara göre çok daha uzun sürer ve vücutta su kaybına neden olur. Ayrıca proteinler sınav sırasında gerekli enerjiyi de sağlamazlar. Sindirimi kolaylaştırmak için, midenin etrafına daha çok kan pompalanmasına neden olurlar. Bu da beyne ve kafatasına giden taze oksijenli kan düzeyinde ve basıncında azalma yaratır. Ayrıca proteinler, idrara çıkışı da artırır. Gereksiz su kaybına neden olurlar. Bunun yanı sıra, çok fazla miktarda şeker ve şekerli yiyecekler de tüketilmemelidir. Son öğün olan kahvaltının ise, sınavdan 1.5 saat önce yapılmış olması gerekir. Öğrencinin sinirli veya heyecanlı olması durumunda bu süreye yarım veya 1 saat süre daha ilave edilebilir. Sınav öncesi tüketilecek içeceklerin en iyisi ise sudur.

Son öğünde 2 bardak, sınav sırasında 1-1.5 bardak su içilebilir. Ayrıca sınav öncesi kahvaltıda gaz yapıcı özelliği olmayan taze sıkılmış meyve suları da tüketilebilir. Sınav öncesi kafeinli içecekler (çay, kola...) kesinlikle tüketilmemelidir. Kafein, heyecanı ve sinirliliği arttıracığından, baş ağrısı ve ishale de neden olabilir. Bu yüzden öğrencinin performansını olumsuz etkileyebilir. Son öğünün daha önceden denenmiş olması, lezzet ve görünüşünün tatmin edici olması gerekmektedir.

Özellikle sınav öncesinde, rejim yapılmamalı, dengeli beslenme alışkanlığı kazanılarak bol bol egzersiz ve spor yaparak daha sağlıklı bir yaşam sürdürmek ilke edinilmelidir. Ayrıca uzmanlar, öğrencilerin sınav öncesi sabah kalkınca 1 bardak su içmelerini önerirken kahvaltıda 10-15 dakika önce 1 adet kabuksuz meyve yemelerini, kahvaltıda ise komposto veya taze sıkılmış meyve suyu, 4 dilim kızartılmamış ekmek, 2 kibrit kutusu beyaz peynir, kabuğu soyulmuş bir domates ve açık şekerli limonlu çay tüketmesini de tavsiye etmişlerdir.



DUVAR YAZILARI

Ancak tırmanmayı
göze alanlar, zirvenin
tatını çıkarabilirler.

Dan Millman

Bütün başarılarımı
tutkulu ve sabırlı
olmaya borçluyum.

Hegel

Ekmeğini, terine banıp
yiyeceksin.

Hz. İsa

Başarı, çoğu kez
başkalarının vazgeçtiği
noktadan başlar.

Necmettin Şahinler

Apaçi Atasözü
İyi yapılmış olan, iyi
söylenmiş olandan daha
iyidir.

Apaçi Atasözü

Gezen tilki, yatan
aslandan daha nasiplidir.

Anonim

İstemek: "istiyorum"
demek değil, harekete
geçmektir.

A.Maurrois

Deniz, suya bakarak
aşılmaz.

Laz Koça Dayı



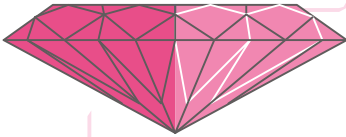
DUVAR YAZILARI

Gerçeği görmek isteyenler için
yeterince aydınlık, görmek
istemeyenler için de yeterince
karanlık vardır.

Pascal

Yüce bir ruhun yüceliğine ve
yükseliğine ancak okumak ile ve
de derin düşünce ile varılabilir.

David Lane



Eğitim ve öğrenim cesaret ve
umudu kaybederse, bir işe
yaramaz.

Pestalozzi

En onurlu zenginlik
eğitimidir.

Münzevî

Akıllı, dürüst ve insaflı olmadan
mutlu olunamayacağı gibi; mutlu
olmadan da akıllı dürüst ve
insaflı olunamaz.

Epiküros



Sabahleyin kaybedeceğin bir
saatin, bütün gün zararını
çekersin.

William Whately

Bir şey bilmeyen,
bir şey unutmaz.

Kemal Kışla

Kimse, görmek istemeyen kadar
kötü kör değildir.

Jonathan Swifh