

ÖSS'ye Hazırlanan Bir Öğrenci Olarak Bu Eğitime Ne Kadar İhtiyacınız Var?

1. Ders çalışırken ve kitap okurken dikkat sorunu yaşamıyorum. Dikkatim dağılmadan verimli bir şekilde çalışmalarımı bitiriyorum.
() Evet () Hayır
2. Okuma performansından memnunum. Okuma hızım dakikada 400-600 kelime arasındadır.
() Evet () Hayır
3. Önceki yıllarda hızlı okumayla ilgili bir seminere katıldım. Bu seminerde verilen egzersisleri ve çalışmalarını düzenli bir şekilde yaparak başarılı oldum. Başarımı sürdürmekteyim.
() Evet () Hayır
4. Okuma işlemini gerçekleştirirken dışardan gelen sesler dikkatimi dağıtmıyor.
() Evet () Hayır
5. Elime geçen herhangi bir kitabı çok kısa bir süre içinde bitirebiliyorum.
() Evet () Hayır
6. Okurken, deneme sınavında ve test çözerken zaman sorunu yaşamıyorum.
() Evet () Hayır
7. Okumayı uzun süre yorulmadan sürdürebiliyorum. (Yorgunluk ve uyku belirtileri olmadan derslerimi uzun süre çalışabiliyorum.)
() Evet () Hayır
8. Kitap okurken ve ders çalışırken canım sıkılmadan okumaya devam edebiliyorum.
() Evet () Hayır
9. Verilen testleri ve ödevleri zamanında bitiriyorum.
() Evet () Hayır
10. Hedeflenen soru sayısını yakalıyorum. Motivasyonumu yüksek tutarak hedeflerimi gerçekleştirebiliyorum.
() Evet () Hayır

Sonuç:

Evet:

Hayır:

Açıklama

- Yukarıda sıralanan maddelerin sonunda cevaplarınız “**HAYIR**” ağırlıktaysa bu eğitim seminerine ihtiyacınız var demektir.
- Bu eğitimin diğer kişisel gelişim seminerlerinden farklı bir özelliği bulunmaktadır. Bu özellik burada öğrenilen bilgilerin düzenli bir şekilde tekrar edilerek alışkanlık haline getirilmelidir.
- Uzman Psikologlar ve Davranış Bilimciler yeni öğrenilen bir davranışın alışkanlık haline gelmesi için 21 gün boyunca düzenli bir şekilde tekrar edilmesi gerektiğini belirtirler.

Biz de size bu seminere katıldığınızda öğrendiğiniz bilgileri sadece eğitim boyunca değil, alışkanlık haline gelinceye kadar 21 gün boyunca tekrar etmenizi öneriyoruz.

Hızla Okuma Eğitim Seminerinde Dikkat Edilecek Hususlar

- a. Bu seminerin verimli olması için seminer derslerini hiç kaçırmazsanız,
- b. Hızlı okuyarak daha iyi anlayacağını düşünürsen ve bu düşünceyi hızlı okuma alanında kendini ispatlamış bilgilerle desteklersen,
- c. Eski bilgilerin yerine kendini yenilemiş son bilgileri koyup tekrar edersen,
- d. Seminerde öğrendiğin uygulamaları ve verilen egzersizleri düzenli olarak yaparsan,
- e. Bilgi ile beraber seni harekete geçiren ve enerji veren motivasyonunu yüksek tutarsan,
- f. Hızlı okumada hız-anlama ilişkisinde önceliği hıza verirken,
- g. Verimli ve başarılı olmak için çalışma ortamını düzenlersen,
- h. Uyku ve beslenme dengesine dikkat edersen,
- ı. Hedeflerine odaklanabilirsen,

BU SEMİNERDE İSTENİLEN TÜM SONUÇLARI ELDE EDİP

– BAŞARILI OLABİLİRSİN. –

HIZLI OKUMA EĞİTİMİ BAŞLANGIÇ TESTİ

1. Dakikada 1000 kelime ve üzeri anlayarak hızlı okumak mümkündür.

E H

2. Yavaş ve ağır tempoda okumak daha iyi anlamınızı sağlar.

E H

3. Okuma parçasındaki kelimeleri teker teker okumak anlamaya yardımcı olur.

E H

4. İçten seslendirmek daha iyi anlamınıza yardımcı olur.

E H

5. Okuduğunuz parçanın tamamını anlamak gerekmektedir.

E H

6. Okuduğunuz parçanın tamamını hatırlamak gerekmektedir.

E H

7. Okuma işlemi gerçekleşirken gözlerimiz soldan sağa doğru kayarak ilerler.

E H

8. Okuma sırasında (özellikle uzun paragraf sorularında) kaçırdığınız bir düşünceyi daha iyi anlamak için geri dönüp tekrar okumanız gerekmektedir.

E H

9. Okuma sırasında kalem ve parmak kullanmak okuma hızını düşürür. Dolayısıyla bu alışkanlıktan kurtulmak gerekir.

E H

10. Bir yazıyı okurken anlaşılmayan kelimeler üzerinde durmak ve zaman harcamak gerekir.

E H

11. Kitaplar sayfa sayfa okunmalı, örneğin 55. sayfa okunmadan 56. sayfa asla okunmamalıdır. Bununla birlikte kitabın başlangıcı bitirilmeden sonu okunmamalıdır.

E H

12. Okuma sırasında bazı kelimelerin atlanması anlam kaybına sebep olabilir.

E H

13. Belirli bir süre okuma yaptıktan sonra gözlerimiz yavaşlıyor ve ağrıyorsa beynimiz yoruldu demektir.

E H

14. Motivasyon seviyeniz okuma verimini doğrudan etkilemez.

E H

15. Bilmediğimiz bir kelimeye rastladığımızda hemen anlamına bakmak üzere elimizin altında bir sözlük bulundurmak gerekmektedir.

E H

16. Hızlı okumanın ortaya çıkaracağı tehlikelerden biri anlama düzeyinin düşürülmesidir.

E H

17. Kitap okuma sırasında görsel algılamayı müzik dağıtmaktadır.

E H

18. Hızlı okuma teknikleri okuma zevkini olumsuz etkiler. Bundan dolayı roman ve şiirleri okurken yavaş okumak, okuma zevkini artırır.

E H

19. Hızlı okuma teknikleri ve okuma alışkanlığı belli bir yaşa kadar öğrenilir. Belli bir yaştan sonra artmaz hatta düşebilmektedir.

E H

20. Okuma sırasında gözlerimiz okuduğumuz yazıya net biçimde odaklandığında onu gerçekten anlayabiliriz.

E H

Sonuç:

Evet:

Hayır:

Başlangıç Testinin Cevapları

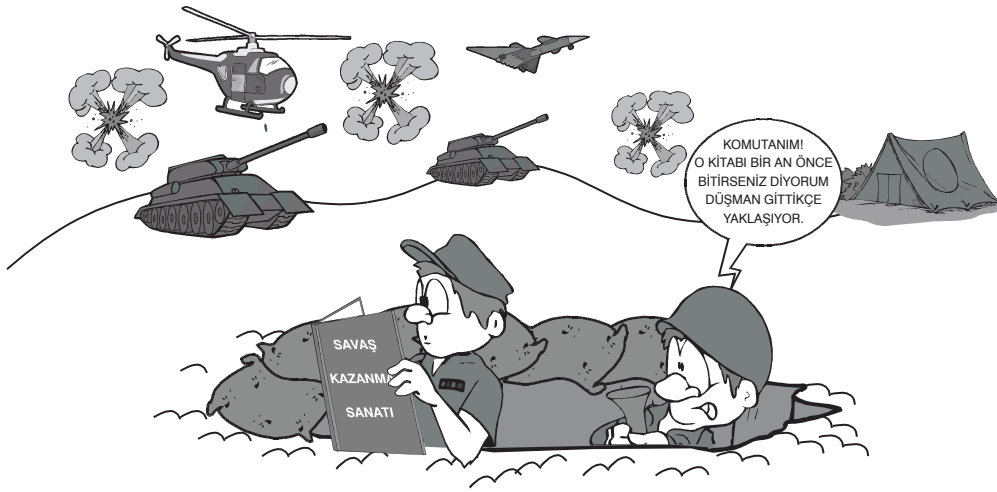
Yukarıda yapılan testin sadece 1. sorusu olan “Dakikada 1000 kelime ve üzeri anlayarak hızlı okumak mümkündür.” sorusuna **“EVET”** demişseniz Hızlı Okuma Eğitim Seminerine hazırsınız demektir.

Yapılan testin kalan 19 sorusu okumayla ilişkin yaygın yanlış kanıları kapsamaktadır.

Bu soruların cevapları da **“HAYIR”** olacaktır.

Bu eğitim semineriyle yanlış olan inançların tek tek yerle bir olduğunu göreceksiniz.

Bu seminer, hızlı okuma teknikleriyle hedeflerinize ulaşmanızı sağlayacaktır.



"Ben hayatımın hiçbir anında karamsarlık nedir tanımadım."

M. Kemal Atatürk

OKUMA HIZIMIZI NASIL ÖLÇECEĞİZ



1. YÖNTEM



2. YÖNTEM



3. YÖNTEM

1. Yöntem:

- Yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir.
- 1 dakika süre tutulur. Bu süre dolduktan sonra kelimeler teker teker sayılır.
- Bu yöntemde metnin yapısı ve kelimelerin kısa, uzun olması okuma hızını doğrudan etkilemektedir.



2. Yöntem:

- Bu yöntemde okunacak olan parçadaki kelimelerin sayısı önceden belirlenmiştir.
- Parçadaki kelimeler sayıldıktan sonra not edilir.
- Parça okumaya başlanır. Parçanın bitimi süre olarak kaydedilir.

Örneğin;

Bu işlemler yapıldıktan sonra aşağıdaki formül kullanarak 1 dakikadaki okuma hızımızı öğrenebiliriz.

O. H.=Okuma Hızı

K. S.= Kelime Sayısı

S.= Süre

$$\text{Okuma Hızı} = \frac{\text{Kelime Sayısı}}{\text{Süre (sn)}} \times 60 \quad \text{O.H.} = \frac{\text{K.S.}}{\text{S.}} \times 60$$

Bunu örnekle açıklayacak olursak, 1250 kelimelik bir metni 3 dakika 10 saniyede okuyan birinin bir dakikadaki okuma hızı kaç kelimedir?

Kelime Sayısı =1250

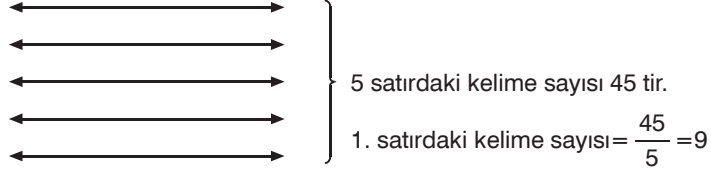
Süre (sn)=190

$$\text{Okuma Hızı} = \frac{1250}{190} \times 60$$

$$\text{Okuma Hızı}=394,7$$

3. Yöntem:

- Bu yöntemde bir satırdaki kelime sayısı standart alınarak hesaplanır.
- Bu yöntem süresini bildiğimiz ve okunan kelime sayısının hesaplamakta zorlandığımız durumlarda uygulanır.
- 5 satırdaki kelimeler sayılır. Bulunan rakam 5'e bölünür.
- Böylece bir satırdaki kelime sayısı bulunur.
- Bulunan bu sayı aşağıdaki formül kullanılarak 1 dakikadaki okuma hızımız ölçülür.

Yöntemin uygulanması:

$$\text{Okuma Hızı} = \frac{\text{Okunan Satır Sayısı} \times 1 \text{ Satırdaki Kelime Sayısı}}{\text{Süre (dk)}}$$

$$\text{Okuma Hızı} = \frac{30 \times 9}{1}$$

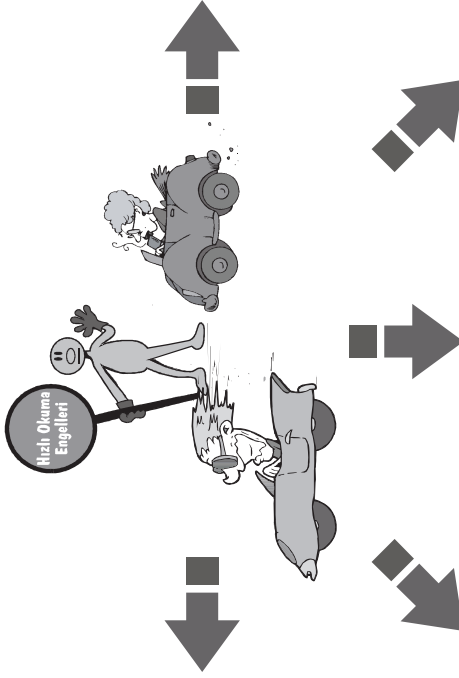
$$\text{Okuma Hızı} = 270 \text{ dk/kelime}$$



Başkası düştü mü, "çürük tahtaya basmasaydı" deriz. Kendimiz düşüncüce, bastığımız tahtanın çürük çıkmasından şikayet ederiz.

Cenap Şehabettin

HIZLI OKUMA ENGELLERİ



5

Kelime Kelime Okumak

Ortaya Çıkma Nedeni
Kelime kelime okumanın temeli ilkokula dayanmaktadır. Bu okuma freninde okunan parçadan bütüne doğru öğretilmesi yatmaktadır. (İlk önce harfler, sonra hece en sonra kelime)

Sonuçları

Gözler çabuk yorulur, okuma hızı düşer, sonuçta anlam kaybına neden olur.

Çözüm Önerileri

- Gözlerin atlama ve sıçramasını artırarak egzersizler yapmak. Blok okumaya geçmek.
- Böylelikle bu okuma frenini ortadan kaldırmak.



4

Gerİ Dönüşler Yapmak

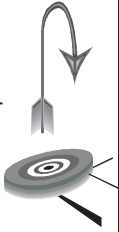
Ortaya Çıkma Nedeni
İyi anlayamamak endişesiyle okuyucu geri dönüşler yapar. Bunun altında yatan neden ise okuyucunun yavaş okumasıdır.

Sonuçları

- Geri dönüşler yapması ve yavaş okumasından dolayı okuma hızı düşer.
- Bununla birlikte okuma verim ve miktarının düşmesiyle öğrenme düzeyini olumsuz etkiler.

Çözüm Önerileri

Kararlı bir şekilde geri dönmek şartıyla okumak. Okuduğunuz metinleri kapatarak ilerlemek.



1

İçten ve Dıştan Seslendirme

Ortaya Çıkma Nedeni
Ezberci öğrenme stiline ortaya çıkmaktadır.

Sonuçları

Bunun sonucunda okuma hızımız belli bir seviyenin üstüne çıkamaz. (150 - 200 kelime/dk.)

Çözüm Önerileri

Göz egzersizlerini mutlaka düzenli tekrar edin. Blok okuma çalışmalarını bol bol tekrar ediniz.



2

Göz İdmansızlığı

Ortaya Çıkma Nedeni
Okuma işleminde gözümüz kelimeler üzerinde duraklama ve sıçrama hareketleri yapmaktadır. Bu sıçramalar farklı kaslar ile yapılmaktadır. Gözlerimizin yavaş sıçramasının altında göz kaslarımızın tembel olması yatmaktadır.

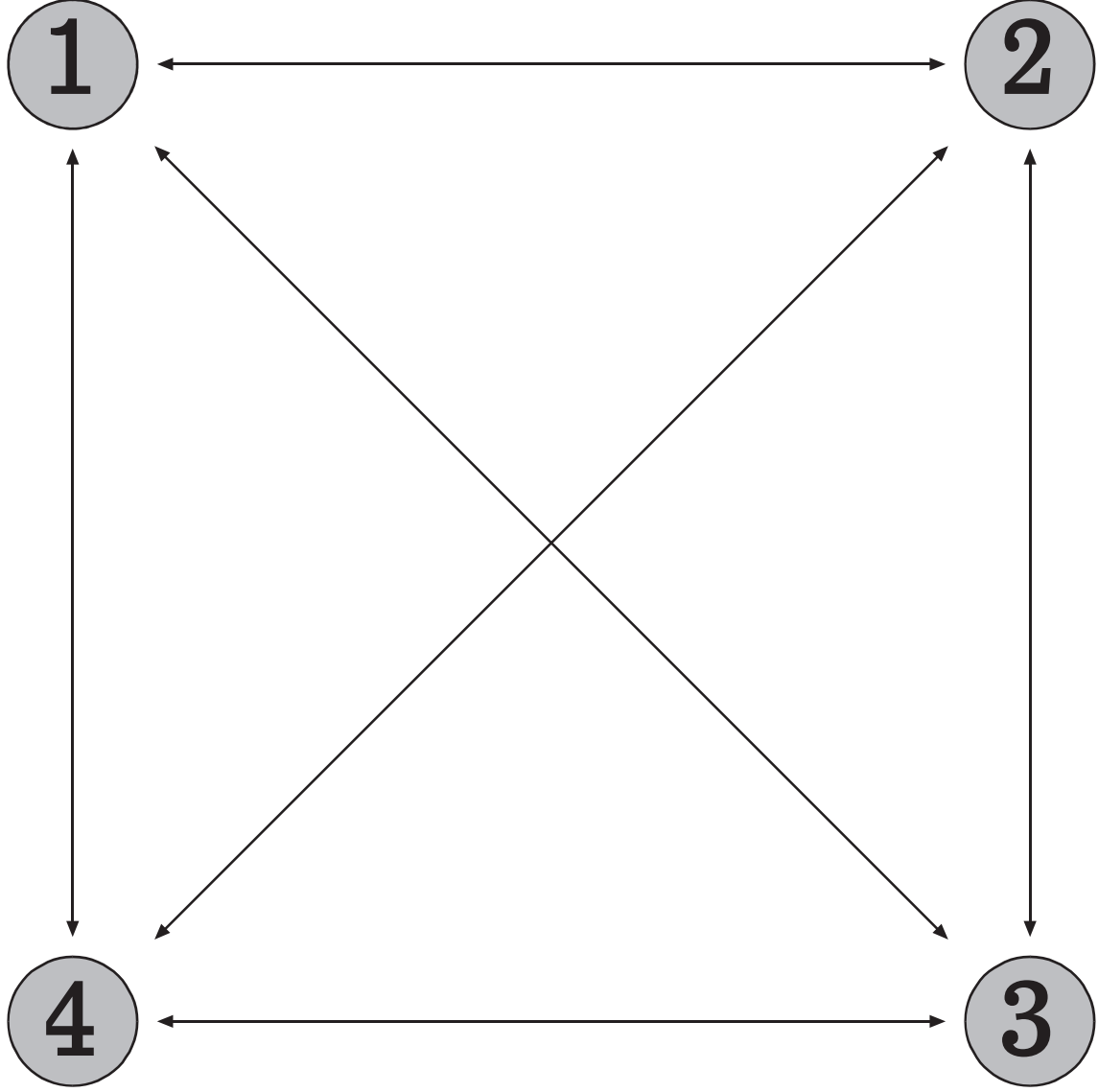
Sonuçları

- Gözlerin tembel olmasından dolayı satırdaki düşünce kesintiye uğrar.
- Gözlerin çabuk yorulmasıyla birlikte uyku meydana gelir.

Çözüm Önerileri

Kitapçığımızda bulunan göz egzersizlerini düzenli yaparak bu problemi ortadan kaldirabilirsiniz.



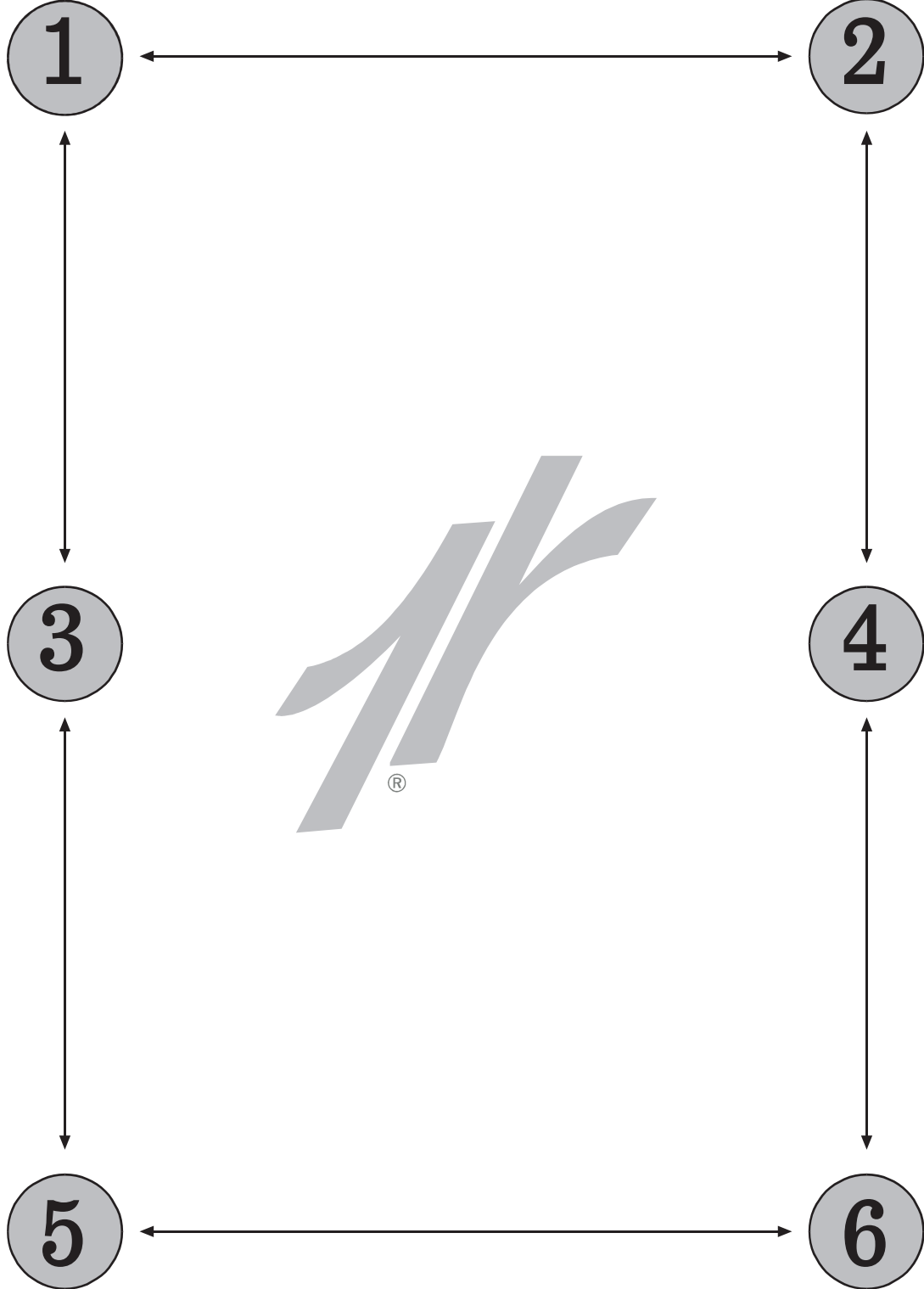
**Amaç:**

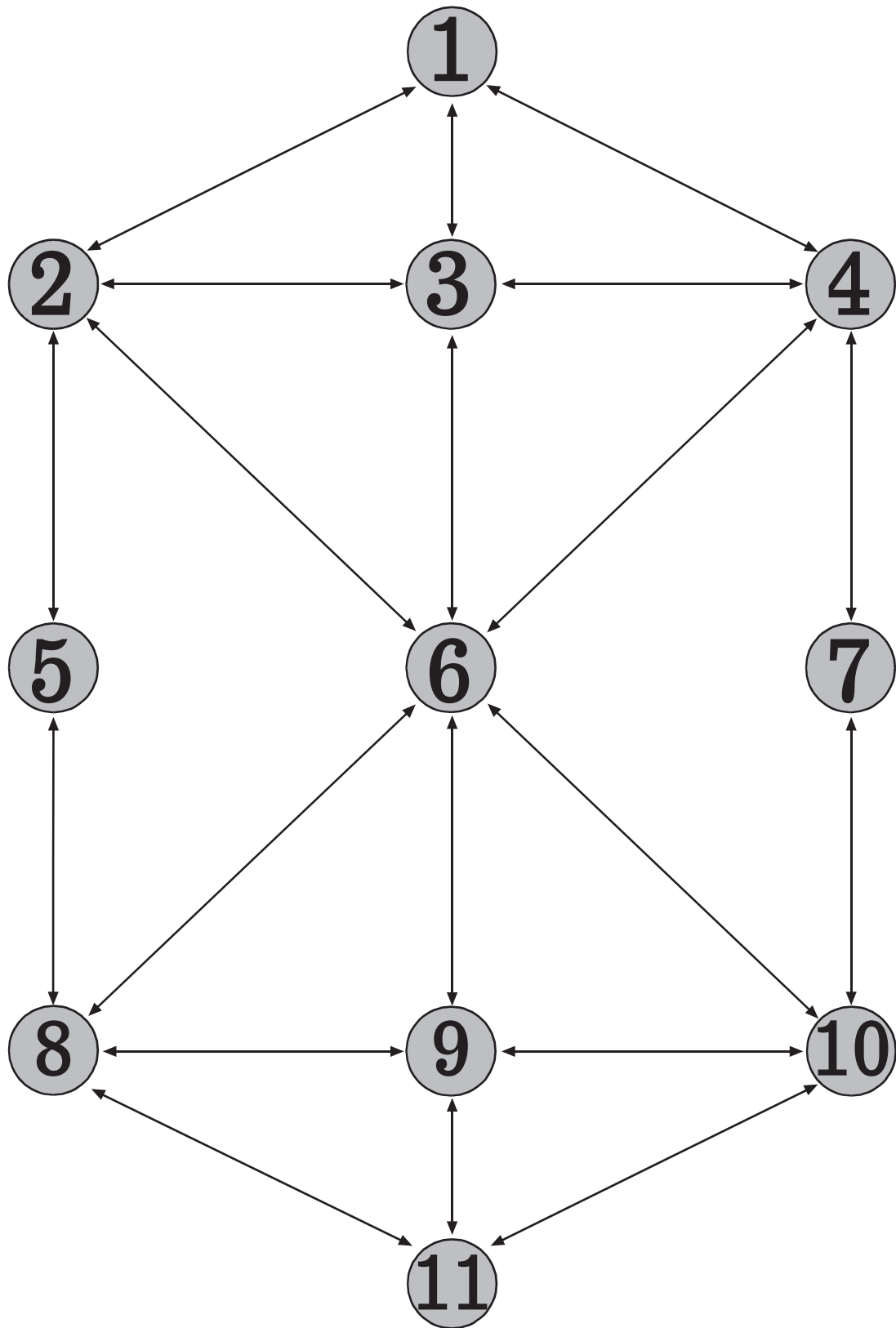
Bu egzersizle gözü esneterek daha hızlı odaklanmasını ve sıçramasını sağlanacaktır.

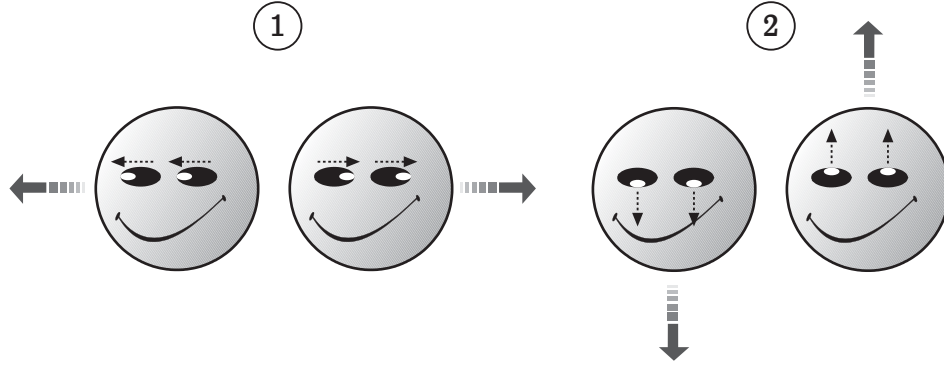
Yöntem:

- ▶ İlk aşamada yukarıdaki oklar saat yönünde takip edilecektir.
- ▶ İkinci aşamada yukarıdaki oklar saatin ters yönünde takip edilecek.
- ▶ Üçüncü aşamada ise çapraz hareket edilecek.

Süre: 5 dakika (3 set)





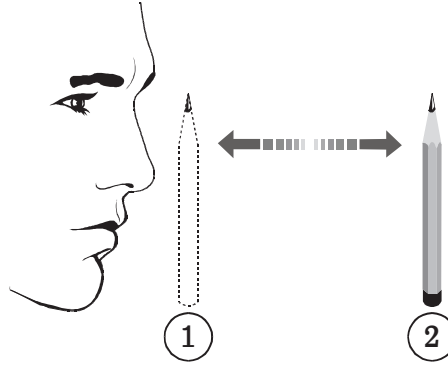
**Amaç:**

Bu egzersizle gözün yatay ve düşey alanda hareket kabiliyetini artırarak aktif görüş alanı genişletilecektir.

Yöntem:

- Birinci aşamada başımızı sabit tutarak gözlerimiz olabildiğince sağ ve sol tarafa hareket ettirilecektir.
- İkinci aşamada başımızı sabit tutarak gözlerimiz en alt ve en üst noktalara hareket ettirilecektir.

Süre: 5 dakika (3 set)

**Amaç:**

Göz kaslarının çalıştırılmasını sağlayarak gözlerin güçlü olmasını sağlamak. Gözlerimize kondisyon kazandırmak hedeflenmektedir.

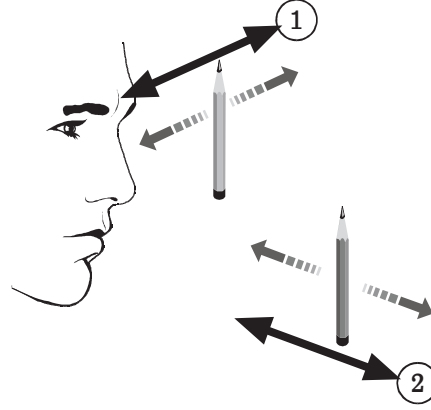
Önemli Not:

Bu egzersiz göz hekimleri tarafından göz kaslarının çalıştırılması ve göz tembelliğini önlemek için tavsiye edilmektedir.

Yöntem:

- Başımızı sabit tutarak elimizle kalemi gözümüze doğru yaklaştırmakla gözümüzün kaleme odaklanması sağlanacaktır.

Süre: 5 dakika (3 set)

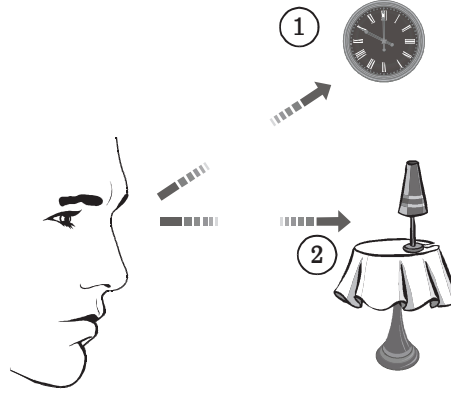
**Amaç:**

- Bu egzersizle göz kaslarımızı geliştirmek hedeflenmektedir.
- Böylece gözlerimize kondisyon sağlanacaktır.

Yöntem:

- Arkamıza yaslanıp dik oturduktan sonra hem sağ hem sol elimize bir kalem alınır (Kalemlerin farklı iki renkte olmasını öneririz.).
- Bu kalemlerden biri gözümüze doğru hareket ederken diğeri de gözden uzaklaştırılacaktır. Başınızın sabit olmasına dikkat ediniz.

Süre: 5 dakika (3 set)

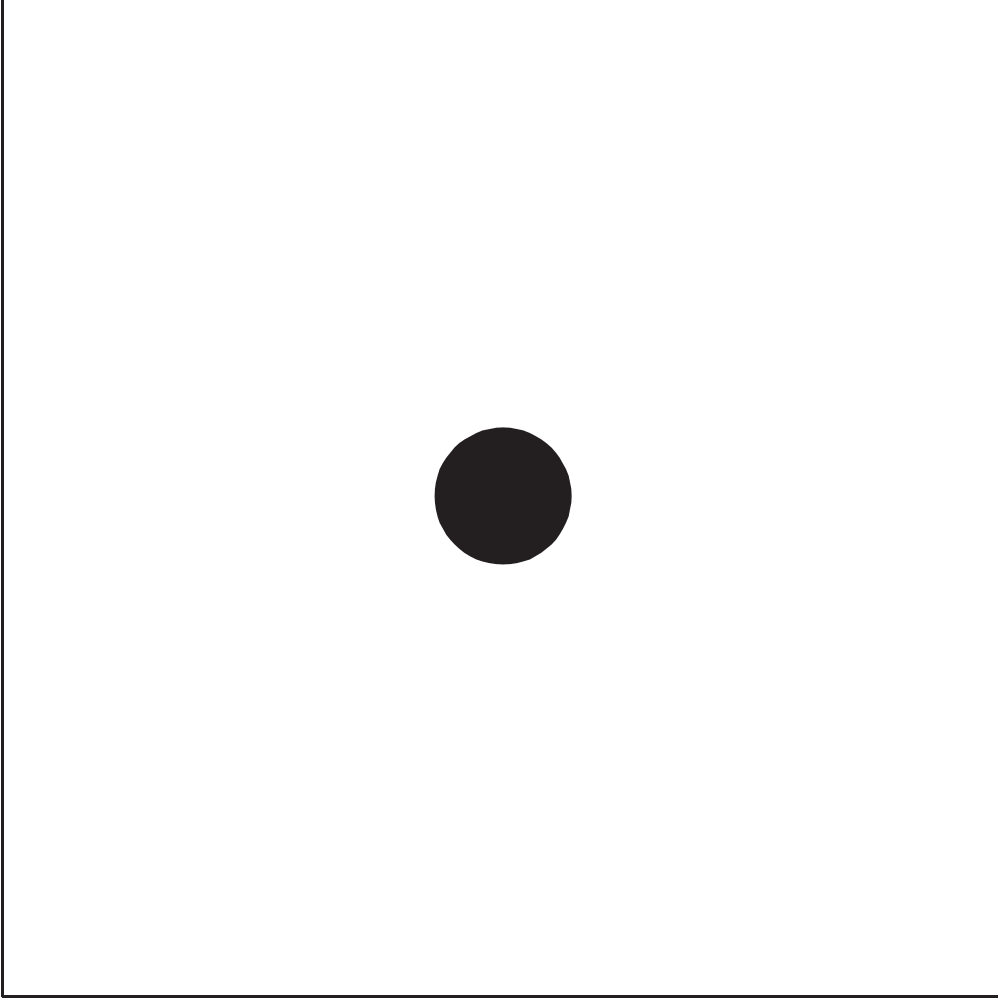
**Amaç:**

Bu egzersizle gözümüzün hızlı hareket etmesini sağlayarak görüş alanımızı genişletmek hedeflenmektedir.

Yöntem:

- Arkamıza yaslanarak rahat ve dik oturunuz.
- Bulunduğunuz odada yada mekanda 2 farklı yerden nokta seçiniz. Bu noktalardan birinci noktaya baktıktan sonra ikinci noktaya hızlı bir şekilde bakmaya çalışınız.
- Bu egzersizi yavaş başlayarak olabildiğinizce hızlanmaya gayret ediniz.

Süre: 5 dakika (3 set)

**Amaç:**

Bu egzersiz ile göz kaslarının güçlendirilerek okuma sırasında konsantrasyonun artırılması hedeflenmektedir.

Yöntem:

- ▶ Arkanıza yaslanarak rahat ve dik oturunuz. Gözlerinizi bu noktaya odaklayınız.

Süre: Başlangıçta 1 dakika bakın. Bu egzersizi yaptıkça süreyi artırarak 10-15 dakikaya kadar uzatınız.

Nerede olursanız olun, elinizdekilerle yapabileceğinizi yapın.

Theodore Roosevelt

**Amaç:**

Gözün görme alanını genişletmek, okuma sırasında daha geniş bir alanın görülmesini sağlamak.

Yöntem:

- Siyah noktanın üstündeki kelimeleri bir bakışta görmek ve algılamak. Hızlı bir şekilde diğerine geçmek.

Süre: 5 dakika (3 set)

Başarı bir yolculuktur, bir varış noktası değil.

Ben Sweetland

Pozitif Düşüncelerle Nefes Alabilmek

—

Olumsuz
●
görüşlere sahip olan
●
insanlarla aynı bakış açısını
●
kullanmayın. Olaylara karşı tutum ve
●
davranışlarınızı denetlemeye çalışın. Cesaretinizi
●
artıracak, size güç verecek insanlarla beraber olun. Hataları
●
değil çözümleri görebilen insanlarla diyalog kurun. Motivasyonunuzu
●
artıracak sözler bularak kendinize amigoluk yapın. Düzenli nefes
●
alma tekniklerini kullanın. Gözünüzde başarısızlık değil
●
başarı görüntüleri oluşturun. Hayatın çok kısa
●
olduğunu, üzüldüklerinizin aslında
●
çok da önemli olmadığını
●
unutmayın.
●

KİTAP	ARKADAŞ
•	•
DEFTER	KARARLI
•	•
EĞİTİM	BİLGİLİ
•	•
BUGÜN	SABIRLI
•	•
MUCİZE	LİDERLİK
•	•
DOSTLUK	KALİTE
•	•
ÇALIŞKAN	ERDEM
•	•
POZİTİF	ÖĞRENMEK
•	•
SERMAYE	BAŞARILI
•	•
DÜŞÜNMEK	HAYALLER
•	•
GÜLMEK	İSTEMEK
•	•
ÜNİVERSİTELER ARASI	YAPILABİLİRLİK
•	•
ÜMİTLENMEK	YARDIMSEVERLİK
•	•

Amaç:

Kelimeleri daha hızlı görüp daha hızlı algılamak amaçlanmaktadır.

Yöntem:

- Kelimelerin altındaki siyah noktalara bakarak hızlı bir şekilde sonraki kelimeye geçiş yapılacaktır. Bu geçişi yaparken olabildiğince hızlı bir şekilde tamamlanacaktır.

Süre: 5 dakika (3 set)

Deneyim düşüncenin, düşünce ise eylemin çocuğudur.

B. Disraeli

ÜLKELER COĞRAFYASI

•
ÜCRETLENDİRME•
ZAFER BAYRAMI•
ZAMAN TÜNELİ•
KİŞİSEL GELİŞİM•
ZEKÂ BÖLÜMÜ•
YAĞMUR BULUTU•
YANITLANDIRMAK•
YANKILAMAK•
VAZİFELNDİRMEK•
VEKİL HARÇLIK•
VERGİLENDİRME•
VERİMLİLİK•
VERNİKLENMEK•
VETERİNERLİK•
TAMAMLATMAK•
TARİFLENDİRMEK•
TASARIMLAMAK•
TATLILAŞTIRMAK•
TEDARİKÇİLİK•
TEMELLEŞTİRMEK•
TEZGÂHTARLIK•
SAMİMİLEŞMEK

•

YATIŞTIRMAK

•

UĞURLANMAK

•

YAVAŞLATILMAK

•

YAZMACILIK

•

VAHV AHLANMAK

•

VAKTİ ZAMANINDA

•

VASIFLANDIRMAK

•

VATANDAŞLIK

•

VATANSEVERLİK

•

UMUTLANMAK

•

UYGARLAŞMAK

•

UZAKLAŞTIRMAK

•

UZMANLAŞMAK

•

TAHAMMÜLSÜZLÜK

•

TAHTALAŞMAK

•

TİTİZLİKLE

•

TİYATROLAŞTIRMAK

•

TOMURCUKLANMAK

•

TOPLUMSALLAŞMAK

•

TUTUMLULUK

•

ŞUURLAŞMAK

•

SAĞLAMLAŞTIRMAK

•

SAKARLAŞMAK

•

Aynadaki Dost

Kendini kanıtlama	uğraşında istediğini	elde ettiğinde	ve dünya
●	●	●	●
seni baştac	yaptığında aynaya	gidip kendine	bir bak
●	●	●	●
ve o	kişiy e kulak	ver. Çünkü	senin hakkında
●	●	●	●
hüküm vermesi	gereken arkadaşın,	baban, annen	ya da
●	●	●	●
eşin değil,	yaşamında en	belirleyici olan	aynadan sana
●	●	●	●
bakan kişidir	Bazıları, senin	iyi bir	arkadaş ve
●	●	●	●
harika birisi	olduğunu söyleyebilir,	ama aynadaki	kişi sana
●	●	●	●
bir serseri	olduğunu söyleyecektir,	gözlerinin içine	bakamıyorsan eğer.
●	●	●	●
Asıl memnun	edilecek kişi	odur. Çünkü	bu yolculuğun
●	●	●	●
sonuna kadar	seninle olan	odur. Aynadaki	adam dostunsa
●	●	●	●
eğer, en	tehlikeli ve	zor sınavı	başardın demektir.
●	●	●	●
Yaşam yolunda	herkesi kandırabilir,	ardından övgüler,	tebrikler alabilirsin,
●	●	●	●
ama aynadaki	adamı kandırsan;	sonunda elde	edeceğin,hüzündür!
●	●	●	●

<http://www.motivasyon.org>

Engeller beni durduramaz, her bir engel kararlılığımı daha da güçlendirir.

Leonardo da Vinci

Kendimizi Geliştirmek

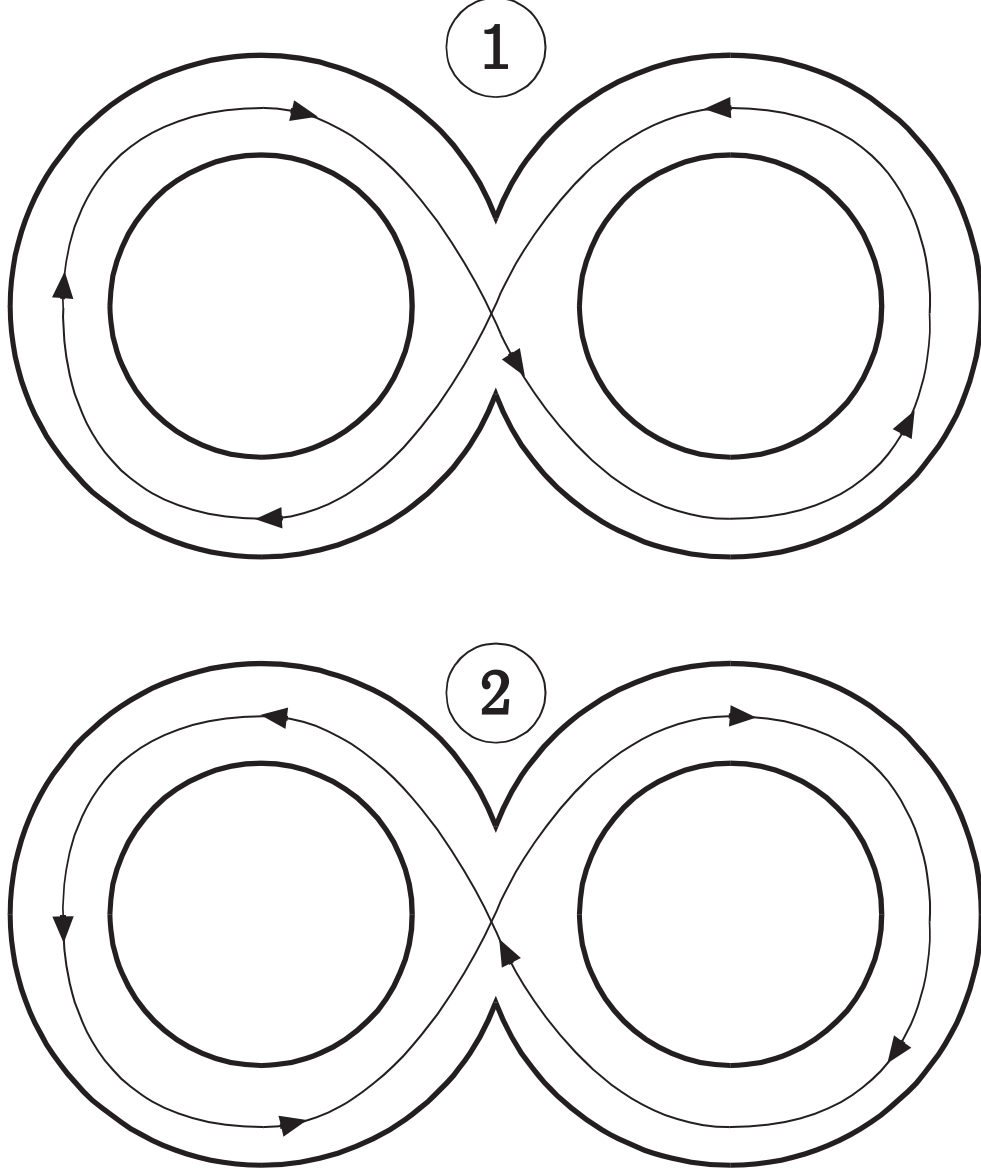
Bir ormanda iki	kişi ağaç kesiyormuş.	Birinci adam sabahları
erkenden kalkıyor, ağaç	kesmeye başlıyormuş, bir	ağaç devrilirken hemen
digerine geçiyormuş. Gün	boyu ne dinleniyor	ne öğle yemeği
için kendine vakit	ayırıyormuş. Akşamları da	arkadaşından bir kaç
saat <u>sonra</u> ağaç	kesmeyi bırakıyormuş. İkinci	adam <u>ise</u> arada
bir dinleniyor ve	hava kararmaya başladığında	eve dönüyormuş. Bir
hafta boyunca bu	tempoda çalışıktan sonra	ne kadar ağaç
kestiklerini saymaya başlamışlar.	Sonuç: İkinci adam	çok daha fazla
ağaç kesmiş. Birinci	adam öfkelenmiş: "Bu	nasıl olabilir? Ben
daha çok çalıştım.	Senden daha erken	işe başladım, senden
daha geç bitirdim.	Ama sen daha	fazla ağaç kestin.
Bu işin sırrı	ne?" İkinci adam	yüzünde tebessümle yanıt
vermiş: "Ortada bir	sır yok. Sen	durmaksızın çalışırken, ben
arada bir dinlenip	baltamı biliyordum. Keskin	baltayla, daha az
çabayla daha çok	ağaç kesilir. Kendimizi	geliştirmek, baltamızı bilemektir.
Kendimize zaman ayırıp,	yaşamımızı objektif bir	bakışla gözden geçirmektir.
Zayıf bulduğumuz alanlarımızı	geliştirmek için çaba	göstermektir. Bu, zihnimizin,
ruhumuzun, karakterimizin güçlenmesi	için olmazsa olmaz	bir koşuldur. Delhi'deki
ünlü tapınakta Sokrat'in	su sözü yer	alır: "Insan Kendini
Tanı." Kendini tanımak,	şu anda olduğumuz	noktayla olmak istediğimiz
nokta arasındaki yoldur.	Kendini tanımak, kendimizi	nasıl gördüğümüz ile
baskalarının bizi nasıl	gördüğü arasında fark	olmaması anlamına gelir.
Bireysel ve iş	yaşamımızda başarılı, mutlu	ve doyumlu olmak
istiyorsak, baltamızı bilemek	için kendimize zaman	ayırmalıyız.

ZAMAN

Farz edin ki, her sabah hesabınıza	86.400 Yeni Türk Lirası kredi
veren bir bankanız var, ama bir günden	diğerine hiç bakiye devretmiyor. Tutarı ne
olursa olsun, kullanmadığınız	bakiye miktarı her akşam iptal
ediliyor. Böyle bir durumda ne	yapardınız? Tabii ki son kuruşuna
kadar çekerdiniz!!! Aslında hepimizin	böyle bir bankası var. ADI ZAMAN.
Her sabah, hesabınıza	86.400 saniye kredi veriliyor.
Her akşam ise iyi şeylere	yatırım yapamadığınız
kısmını silip, hesabınıza zarar kaydediyor.	Hiç devretmiyor. Kredi miktarından
bir kuruş fazla kullandırmıyor.	Her gün size yeni bir
hesap açıyor. Her akşam günün bakiyesini	yakıyor. Eğer günlük depozitolarınızı
kullanmadıysanız, bu zarar	sizindir. Geriye dönüş yok.
Yarından avans çekmek yok. Bugünü,	bugünkü depozitonuzla yaşamalısınız.
Ona yatırım yapın ki, size	sağlık, mutluluk ve başarı
olarak geri dönsün. Zaman akıp gidiyor,	gününüzü gün etmeye bakın!
BİR SENE 'nin değerini	anlayabilmek için sınıfta
kalan bir öğrenciye sorun. BİR AY 'ın değerini	anlayabilmek için, prematüre (erken doğum)
bir bebeği dünyaya	getiren anneye sorun.
BİR HAFTA 'nın değerini anlayabilmek	için, haftalık bir derginin editörüne sorun.
BİR DAKİKA 'nın değerini	anlayabilmek için treni henüz kaçırmış
bir kişiye sorun. BİR SANİYE 'nin değerini	anlayabilmek için bir kazayı kıl payı
atlatmış bir kişiye sorun. BİR	MİLİSANİYE 'nin değerini anlayabilmek
için, olimpiyatlarda gümüş	madalya kazanan kişiye
sorun. Sahip olduğunuz anı değerlendirin.	Daha fazla değer verin, çünkü onu çok
özel biriyle, zamanını harcamaya	değecek kadar özel
biriyle paylaştınız. Şunu unutmayın	ki zaman hiç kimseyi beklemez.
Dün artık mazi oldu. Yarın ise	muamma. Bugün ise avuçlarımızın
içinde bize sunulmuş	bir armağandır!

“Kişinin geleceğe dönük umutları şimdiki gücünün kaynağıdır.”

Maxwell

**Amaç:**

Gözün esnekliğini artırmak

Yöntem:

- Yukarıdaki şekilde okların takip edilmesi sağlanarak gözlerin hareket ettirilmesi sağlanacaktır.

Süre: 5 dakika (3 set)

Coşku, zekadan daha önemlidir.

Albert Einstein

ÜÇLÜ KELİME GRUPLARI

aba abajur abalı	afacan afallamak aferin	akıllanmak akıllı akıllılık	aktris aktüelite akustik	amaç amatör amazon
abanoz abanozgiller abartmak	afet afetzedede affetmek	akılsız akılsızlık akım	akvaryum akya balığı akyuvar	ambalaj ambar ambarcı
abece abes abihiyat	afiş afiyet agah	akın akıncı akıntı	al alabalık alabanda	ambargo amber amca
abide abis abla	ağabey ağaç ağaçek	akış akışkan akıtma	alabildiğine alabora alaca	amcazade ameliyat ameliyathane
abluka abone abonman	ağaç çileği ağaçkakan ağaç konumu	akide akik akım	alacak alafranga alageyik	amigo amiral amonyak
aborda abra adalı	ağaçlandırmak akağaç akamber	akis akit ak kefal	alamet alarga alaşım	amorti amortisman amortisör
adam adamak adamakıllı	akan yıldız akar akarca	akkar akkarlık ak kuyruk	alaturka alavere alfabe	amper ampermetre anahtar
adamcıl adamlık adap	akarsu akaryakıt akasma	akerdeon akraba akran	alfabelik algı algılamak	analiz ananas ananasgiller
adaptasyon adapte adaş	akbalıkçıl ak basma akçiğer	akrobasi akrostiş aksak	alın alışkanlık alışmak	anayasa anayol andırmak
ada tavşanı aday adaylık	akça akçakonak akçayel	aksesuar aksetmek aksiyon	alıştırma alışveriş alimallah	anestezi anı anılmak
addetmek adet adeta	akçe akçıl aketmek	aksi akşam akşam güneşi	alize alkış alternatif	anımsamak anıtlamak anıtsal
adım adımlamak adil	akıbet akıcı akıcılık	akşamlamak akşamleyin akşam üzeri	altıgen altıncı altyapı	anket anlam anlamak
adlandırmak adliye adrenalin	akıl akılcı akıl dişi	aktarıcı aktarmak aktör	alüminyum alüvyon alyuvar	anlamlandırmak anlamlı anlaşılacak

Amaç:

Kelimeleri grup olarak görmeyi sağlamak.

Yöntem:

- Kutucuklarda bulunan üçlü kelimeleri hızlı bir şekilde görüp diğerine geçmek.

Süre: 5 dakika (3 set)

DÖRTLÜ KELİME GRUPLARI

anlaşma anlatım anlayış anlayışlı	arma armağan armatör armotür	aşırılık aşıkâr aşure ata	bahçesaray bahşetmek bakırcılık bakkaliye	bibliyografya biçimlendirmek bileklik bilgilendirme
anma anmak anonim anormal	armut arpa arşın arşiv	atabey atak atardamar atasözü	balıkadam bal üzümü bandajlama bankacılık	bilgisayarcı bilimselleştirmek billurlaştırmak binicilik
ansızın ansiklopedi antibiyotik antika	artıcı artezyen artı artırma	atçı atçılık atelye ateş	bankamatik barbunyagiller barındırma barışseverlik	birey bireyselleştirmek birikim biriktirmek
antikacı antrenman antrenör antrepo	artis artistik aruz arya	ateş böceği atlas atmosfer atölye	bariyer barikat basamaklı basiretli	bitkisel biyokimya biyosentez Boğaziçi
apartman aplikasyon apolet apse	arzun aruzhal arzuhâlcı asansör	avukat avukatlık ay ayak	basitleştirmek baskılama basmakalıp başarılı	bollaştırmak boyacılık boyanabilirlik boyutlandırmak
araba arabulucu aracı aracılık	aseton asfalt asfaltlamak asil	ayakkabı ayaküstü ayçiçeği aydınlanma	baş hekimlik baş kahraman başkonsolosluk başlangıç	böğürtlen bölgeler buğdaygiller buharlaştırmak
araç arakesit aralamak aralatmak	asilzade asistan asit asker	aydınlatıcı aygıt aydınlatıcı aygıt	baş müdürlük baş pehlivan bayrak bayraktarlık	bulgulama bulutluluk bütünlemek büyütölmek
aralık aralıklı aramak araştırmacı	askerlik aslan aslanagâzı aslen	ayırt etmek ayraç ayran ayrı	bayramlaşmak becerikli beğendirmek beklenen	canlandırılmak centilmence cesaretlendirilmek cevizgiller
arazi arç ardıç kuşu ardiye	aslı asma aspiratör aspirin	ayrıca ayrıcalık ayrıntı azumet	belgelendirme belirginleştirmek benimsetmek benzer yapılı	cevaplandırmak cevherli cezbetmek ciddiyet
arena arı arıcılı arıcılık	astarlık as başkan astegmen astronom	azami azot babaanne babacan	beraberce bereketli berraklaşmak beslemek	ciddilik coşkulu cömertçe çaktırmak
arı kuşu arınma arıtmak arıza	astronomi astronomik astronot astropikal	badanacı bademzemesi bademşekeri bağcılık	beşibirarada beşikörtüsü betimlemek betonlaşmak	çalımlamak çalışkanlık çardak çayırbaşı
aritmetik arkadaş arkeolog arkeoloji	astsubay aşama aşı aşırı	bağlamak bağlılık baharatçı bahariye	beyazımtırak beyazlatıcı beygirgücü bezdokusu	çelikleşmek çerçeveleme çetiştli çeşitlilik

DÖRTLÜ KELİME GRUPLARI

çeviklik çevreleme çerçeleme çınarlı	destanlaştırmak devre devredilmek devr olunmak	dinleme dinlemek dinlendirici dinlendirme	doğaçlama doğaçtan doğal doğallaşma	dolapçı dolaşım dolaşmak dolaştırmak
çınargiller çiçek yaprağı çiçekçilik çiflik	deyimleşmek dezavantaj dezenfeksiyon dezenfekte	dinlendirmek dinlenmek dinletme dinletmek	doğalcı doğalcılık doğalgaz doğallaştırmak	dolay dolayısıyla dolaylama doldurma
Çin bilim çivileme çizgisellik çocukbilim	dışa dönük dışa dönüklük dışa dohum dışarlar	dinleyen dinleyici dinleyiş diploma	doğallık doğan doğancı doğancıbaşı	doldurtmak dolmabiber dolmacı dolmacılık
çoğalmak çokrenklilik çölleşmek çözümleme	dışarı dışarıdan dışbükey dış göç	diplomalı diplomatik diplomathık direksiyon	doğasal doğasallık doğrulama doğrulamak	doludizgin domates donakalma donakalmak
dağıtıcılık dakikasında dalgalandırmak dalgalılık	dışışleri didaktik difüzyon dijital	direktör direktörlük diri dirileşme	doğrulanmak doğrulma doğrulmak doğrultmak	donatan donatılma donatılmak donatımcı
damlamak danışmanlık darphane davetli	dikdörtgen dikey dikeylik dikili	dirileşmek disiplin disiplinli dişçi	doğrultu doğrulu doğruluk doğrusal	donatımlık donatma donatmak dondurma
davetkâr davranış bilim davranışcılık değerbilir	dikilitaş dikiş dikişci dikişcilik	dişçilik diyabet diyabetik diye	doğrusallık doğrusu doğu doğubilim	dondurmacı dondurmacılık dosdoğru dostane
değerlendirilmek değeryükseltmek değirmenlik değiştirmek	dikkat dikkatli dilbalığı dilbilim	diyecek diyerek dizayn dizayncı	doğuş doğuştan doktor doktora	dostluk dosya dozer dozimetre
dekaratörlük demircilik demiryolculuk demlendirmek	dilbilimci dilbilimsel dilekçe dilekçi	dizayner dizgi dizgici dizgicilik	doktoralı doktorluk dokubilim dokulaşmak	döküm dökümcü dökümcülük dökümhane
denetlemek deneyimli deneysellik dengelemek	dilemek dillendirmek dilpeyniri dinamik	dizgievi dizgin dizginleme dizginlemek	dokuma dokumacı dokumacılık dokumhane	dönem dönemeç dönemeçli dönemli
denizaltıcılık deniz kaplumbağları denizyıldızları denkleştirmek	dinamikleşme dinamikleşmek dinamiklik dinamizm	dizginlenme dizginlenmek doğa doğabilim	dokumak dokunaklı döküm dökümantasyon	dönemsel dönemsellik duyma duymak
depolamak derecelendirmek derinlemesine dernekleşmek	dinç dinçleşme dinçleşmek dinçlik	doğabilimci doğacı doğacılık doğaç	dolambaç dolambaçlı dolap dolaplı	duymaz duyumcu duyumculuk duyumlama



Bin nasılsahten bir musibet yeg'dir.

Dost kara günde belli olur.

Anlayana sivrisinek saz, anlamayana davul zurna az.

Cefa geçmeyen sefanın kadriğini bilmez.

Bilmemek ayıp değil, sormamak (öğrenmemek) ayıp.

Dağ dağa kavuşmaz, insan insana kavuşur.

Çivi çıkar ama yeri kalır.

Gülme komuşuna, gelir başına.

Küçük suda büyük balık olmaz.

İrmak kenarına geçme yapılma.

Terazi var, tartı var, her şeyin bir vakti var.

Tembele iş buyur, sana akıl öğretsin.

Aza kanaat etmeyen çoğu hiç bulamaz.

Ne oldum dememeli, ne olacağım demeli.

Zahmetsiz rahmet olmaz.

Yiğit meydana belli olur.

Ne ekersen onu biçersin.

Her zaman gemicinin istediği rüzgâr esmez.

Güneş balçıkla sıvanmaz.

Göğe direk, denize kapak olmaz.

Kusursuz dost arayan dostsuz kalır.

Cahile söz anlatmak, deveye hendek atlatmaktan zordur.

11	169	340	572
13	176	362	577
25	183	369	581
33	190	378	583
39	199	381	589
45	204	389	595
53	205	394	601
58	208	401	608
67	220	409	612
73	231	418	622
81	234	421	634
88	239	432	649
95	248	435	745
103	256	441	751
109	262	448	756
120	269	520	759
128	276	532	768
134	298	545	771
140	300	549	774
148	315	558	779
155	321	561	782
162	334	569	789

Amaç:

Göz beyin koordinasyonu sağlamak. Böylece göze çabukluk kazandırarak daha hızlı ve verimli bir şekilde algılamayı artırmak amaçlanmaktadır.

Yöntem:

- Rakamları bir kartonla kapatınız Bu kapattığınız sayıların dizilişin üzerinden hızla çekerek açıp sonra hızlı bir şekilde kapatınız. Bu çalışmada istenilen şey kısa zaman diliminde gördüğünüz rakamın kaç olduğudur. Daha sonrada doğruluğunu kontrol ediniz.

795	929	1059	1255
801	932	1062	1281
806	936	1072	1292
811	946	1077	1295
815	950	1083	1301
826	955	1090	1309
832	959	1098	1315
838	962	1110	1317
841	969	1121	1325
846	973	1127	1329
851	981	1134	1337
852	991	1138	1341
861	996	1149	1347
865	1002	1167	1353
869	1012	1172	1361
872	1024	1183	1367
878	1029	1194	1379
881	1036	1199	1391
888	1041	1218	1385
892	1048	1225	1390
906	1049	1233	1399
920	1050	1247	1400

1405	1599	1738	1877
1408	1608	1740	1881
1411	1610	1745	1883
1416	1615	1758	1889
1423	1622	1760	1895
1436	1633	1763	1899
1445	1640	1769	1900
1448	1649	1781	1909
1453	1655	1790	1919
1521	1664	1799	1921
1531	1672	1800	1923
1536	1682	1809	1930
1541	1687	1817	1935
1552	1691	1821	1941
1559	1693	1829	1948
1568	1699	1838	1955
1569	1702	1840	1961
1570	1710	1845	1968
1574	1718	1852	1975
1583	1720	1856	1985
1589	1729	1861	2002
1592	1730	1867	2008

İnsan Nasıl Anımsıyor ?**Neden Unutuyor ?**

Bu konuda bilim adamlarının yaptığı araştırmalarda şu temel hususlara değinilmiş.

Yaşlılığı durdurmanın yollarından biri, insanın belleğini genç tutmak. Bellek kaybını önlemek konusunda bilim neler yapıyor?

Salyangozların anatomisinde rastlanan bazı genler, insanlar üzerinde etkili olabilecek benzeri maddeleri araştırmaya yöneliyorsa da, endişeleri ortadan kaldırmıyor. Nitekim, insanlık adına yapılan bir dizi buluş, teknolojinin ve ticaretin ağına düştüğü anda, yararlı olma özelliğini yitiriyor.

İnsan, hatırlama işlemini nasıl gerçekleştiriyor; ya da nasıl olup unutuyor?

Suda yaşayan salyangozların, güçlü bir hafızası olduğu kimin aklına gelirdi? Fakat, özellikle de Aplysia olarak tanınan bir deniz salyangozu, belki de insana yeni ufuklar açacak, unutkanlığını giderecek!..

NewYork'daki Kolombiya Üniversitesi'nde görevli biyokimya profesörü Eric Kandel, 40 yıldan bu yana dev deniz salyangozları üzerindeki araştırmalarını sürdürüyor. Kandel için, boyu bir metreye yaklaşan ve ağırlığı 16 kiloya ulaşabilen Aplysia salyangozu, insandaki hafıza ve ona bağlı işlemlerin daha iyi anlaşılabilmesi yolundaki en uygun canlı.

İnsan vücuduna baktığımızda, beynin diğer organlardan çok farklı bir yanı yok. O da diğer organlar gibi, karmaşık biyolojik bir sistem doğrultusunda işlem görürken, 100 milyar sinir hücresi tarafından yönlendiriliyor. Bu sinir hücrelerinden her biri, nöronlar arasındaki binlerce irtibatı kurabilecek yapıdadır. Profesör Kandel, aradan yüzyıllar da geçse, tam anlamıyla çözülemeyeceğini vurguladığı sinir ağının, vücudumuzdaki en karmaşık yapılardan biri olduğunu belirtiyor.

Yapılan araştırmalarda, arılarda bir milyon, aslanlarda ise yaklaşık on milyar sinir hücresine rastlanıyor. Salyangozun sinir hücreleri yirmi bini geçmiyorsa da, hücrelerinin çapı insanınkine oranla bin kat daha büyük; dolayısıyla da mikroskop altındaki incelemelere çok elverişli.

Salyangozların anatomik yapısı, düzenli bağlantıları kolayca ele verirken, üç ana işlem etrafında yoğunlaşıyor: yemek, dinlenmek ve çiftleşmek. Fakat, laboratuarlarda eğitilen salyangozların, öğrenemeyeceği bir şey yok gibi.

Aplysia, kendisine uygulanan elektrik akımı aracılığıyla, çenesi ve soluk borusunu farklı hızlarda geri çekebiliyor. Kısa ve uzun süreli hafızaya kaydedebildiği tepkilerin, sinir hücreleri içerisinde hangi biyokimyasal işlemleri harekete geçirdiği, mikroskobun yanı sıra moleküler ölçüm aletleri ile saptanıyor.

Dışardan gelen uyarılma ile birlikte beyindeki kaslar dürtülüyor. Dolayısıyla da bu kasların içerisindeki, motorik sinir hücrelerinden biri harekete geçiyor; ardından da fiziksel, biyolojik ve kimyasal bir dizi işlem sürerken, her sinir hücresi, aldığı iletiyi bir sonrakine iletiyor. Daha ziyade hücrenin çekirdeğinde seyreden bu işlemler, hücre sıvısı içindeki tüm birimlere yansıyor. Özellikle de hücre duvarındaki sinapsis noktalarına...

Tıp terminolojisinde sinapsis olarak bilinen ve iki hücre arasındaki kısa devre noktası olarak tanımlanabilecek zaman aralığında, bilgiler özet halinde bir diğer hücreye aktarılıyor adeta! Bu esnada meydana gelen işlevlerin birçoğu, kısa ya da uzun süreli sinapsisleri belirliyor. Daha güçlü uyarılarda, iletiler çok daha

hızlı biçimde aktarılıyor. Araştırmacılara göre, hücreler arasındaki iletkenliğin hızı, hatırlama sırasında önemli bir rol oynuyor.

Hücreler arasındaki iletişimin gerçekleşmesi için salgılanan bazı maddeler ise, geçişi kolaylaştırıyor, akışkanlık sağlıyor. Serotonin ya da glutamat, hücre sıvısı içindeki iyonların geçeceği kanalları açarken, aynı zamanda kimi protein molekülleri ve katalizatörler devreye giriyor. Bu protein moleküllerinin ve katalizatörlerin açığa çıkmasına da, hücre çekirdeğinde bulunan genler sebep oluyor.

Hücreler arası bilgi aktarımının hücre sıvısı yoluyla gerçekleşmesini denetleyen en önemli genlerden biri, Profesör Kandel'in salyangozun anatomisinde bulguladığı 'creb geni'. İki sinapsis noktası arasındaki yönlendirmeyi sağlayan 'creb' işlemi destekleyen ve engelleyen olarak iki farklı şekilde bulunuyor hücre çekirdeğinde. Normal şartlar altında dengede bulunan creb1 ve creb2, dışardan gelen uyarının süresi uzadıkça, uyarının iletilmesinden sorumlu olan creb1 geninin, diğerinden daha aktif duruma geçmesiyle dengeyi yitiriyor. Böylelikle devreye giren bir dizi daha farklı genler aracılığı ile, tekrar eden uyarı hafızaya alınıyor. Uyarı ne denli sık tekrar ederse, uzun süreli hafızaya almayla birlikte, öğrenme ve hatırlama dediğimiz işlemlerin ön safhası tamamlanıyor.

Sinekler, fare ve sıçanlar üzerinde yapılan daha farklı deneyler de, creb geninin hafıza ve hatırlamaya yönelik etkin bir konumu olduğunu bir kez daha ortaya koyuyor. Amerikalı Tim Tully ve Jerry Yin, sineklere kullanarak yaptıkları bazı deneylerde, onlara verdikleri yüksek miktardaki creb1 geni sayesinde, arda arda tekrar etmek suretiyle öğrendikleri bazı hareketleri bir ya da iki tekrar sonrasında öğrenebildiklerini fark etmiş. Bir hafta gibi bir süre boyunca, hafızaya aldıkları verileri yeniden hatırlayabilen sinekler, salyangozlar bir yana, insanlarda böyle bir genin olup olmadığı bile, henüz belli değil.

Kandel gibi, daha birçok uzman ve farmakolog, insanlar üzerinde aynı etkiyi yapacak maddeleri araştırmayı sürdürürken, yaklaşık 200 kadar etkin maddenin hafızayı etkileyebileceği ileri sürülüyor. Fakat şu ana dek, yalnızca Alzheimer olarak bilinen ve giderek yaygınlaşan bir hastalık üzerinde yoğunlaşan araştırmacılar, henüz kesin bir sonuca varmış değiller.

Öte yandan, hafızayı canlandıracak bir madde bulunmasıyla birlikte, insanlığı tehdit edebilecek yeni tehlikelere de dikkat çekiliyor. Bu girişimleri, biyoteknik şirketlerinin ve eczacılık alanında faaliyet gösteren kuruluşların lehine kullanılacak yersiz araştırmalar olarak niteleyen birçok eleştirel gözlemci var.

Nitekim, bilimsel alanda yapılan birçok araştırmanın, ilk safhada insanlığın yararına kullanılıp hemen akabinde ticari amaçlara alet edildiği günümüzde, atılacak her adımın çok iyi düşünülmesi gerektiğine değinenlerden biri de, profesör Kandel "Teknoloji ve maddenin hakimiyeti altına girmiş bulunan dünyamız, yakın gelecekte çok daha büyük tehlikelere maruz kalabilir..." şeklinde görüşlerini belirtiyor.

Kaynak: Spiegel, 17/2000

Yapabildiğimiz herşeyi yapsaydık, buna kendimiz bile şaşardık.

Thomas Edison

Okulsuz Köyden ABD'ye Uzanan Başarı Öyküsü

Elazığ'ın Baskil ilçesinin okulu olmayan bir köyünde doğan, annesi okuma yazma bilmeyen 30 yaşındaki İrfan Bulu, dünyanın en prestijli üniversiteleri arasında yer alan Harvard Üniversitesi'ne davet edildi.

Işık kaynakları üzerine yaptığı doktora çalışmasıyla üniversitenin dikkati çeken Bulu, 25 Martta bundan sonra çalışmalarını sürdüreceği Amerika'nın yolunu tutacak.

Bilkent Üniversitesi'nde "*Işığın Yayılmasının Kontrolünde Yeni Yöntemler: Meta Materyaller ve Fotonik Kristaller*" adlı doktora çalışması sırasında Harvard Üniversitesi yetkililerinin dikkatini çeken Bulu, bu üniversite tarafından araştırmalarına ABD'de devam etmesi için davet edildi.

Bulu, Amerika'nın Boston kentindeki dünyanın dördüncü en büyük kütüphanesine ve akademik kuruluşlar arasında en büyük sermayeye sahip, 2 bin 300 öğretim üyesi ile 6 bin 650 lisans ve 13 bin lisansüstü öğrenciye eğitim veren Harvard Üniversitesi'nde çalışmalarına başlamak üzere 25 Martta ABD'ye gidecek.

Harvard Üniversitesi ile istediği alanlarda çalışmalar yapmak üzere iki yıllığına sözleşme

imzalayan Bulu'ya üniversite tarafından yılda yaklaşık 45 bin dolar ödenecek.

ÖSS'DE TÜRKİYE 311'İNCİSİ OLDU

Bilkent Üniversitesinde doktora öğrencisi olan Bulu, 1977 yılında Elazığ'ın Baskil ilçesinin bir köyünde doğduğunu söyledi. Babasının devlet memuru olduğunu, annesinin ise okuma yazma bilmediğini anlatan Bulu, ailesinin kendisinin doğumunun ardından köyde okul bulunmadığı için kardeşleriyle birlikte Malatya'ya göç ettiğini söyledi.

Bulu, ilk ve orta öğrenimini Malatya'da tamamladığını ve sınava girdiği yıl ÖSS Türkiye 311'incisi olduğunu kaydetti.

Harvard'dan aldığı teklifi değerlendiren Bulu, "Doktoramın ardından bir takım çalışmalar yapmak üzere aklımda birkaç tane üniversite vardı. Bunlardan biri de Harvard Üniversitesi'ydі. Benim başvuruma gerek kalmadan üniversiteden bana teklif geldi. Harvard'da doktora çalışmamın bir kısmını nano boyuta taşıyacağım" dedi.

Harvard Üniversitesi ile ilk aşamada 2 yıllık bir anlaşma imzaladığını anlatan Bulu, anlaşmanın bitiminden sonra Amerika'da kalmayı düşünmediğini, çalışmalarına Türkiye'de devam etmek istediğini söyledi.

Ailesi hala Malatya'da yaşayan Bulu, annesinin okuma yazma bilmediği için bu davetin ne anlama geldiğini tam olarak anlayamadığını ancak Amerika'da iyi bir üniversiteye gideceğini duyduğunda çok heyecanlandığını belirtti. Bulu, ailesi için başarının çok değerli olduğunu, maddi anlamdaki katkılarının başarının yerini tutmayacağını ifade ederek, "O nedenle ailem bu gelişmeyi çok önemsiyor" dedi.

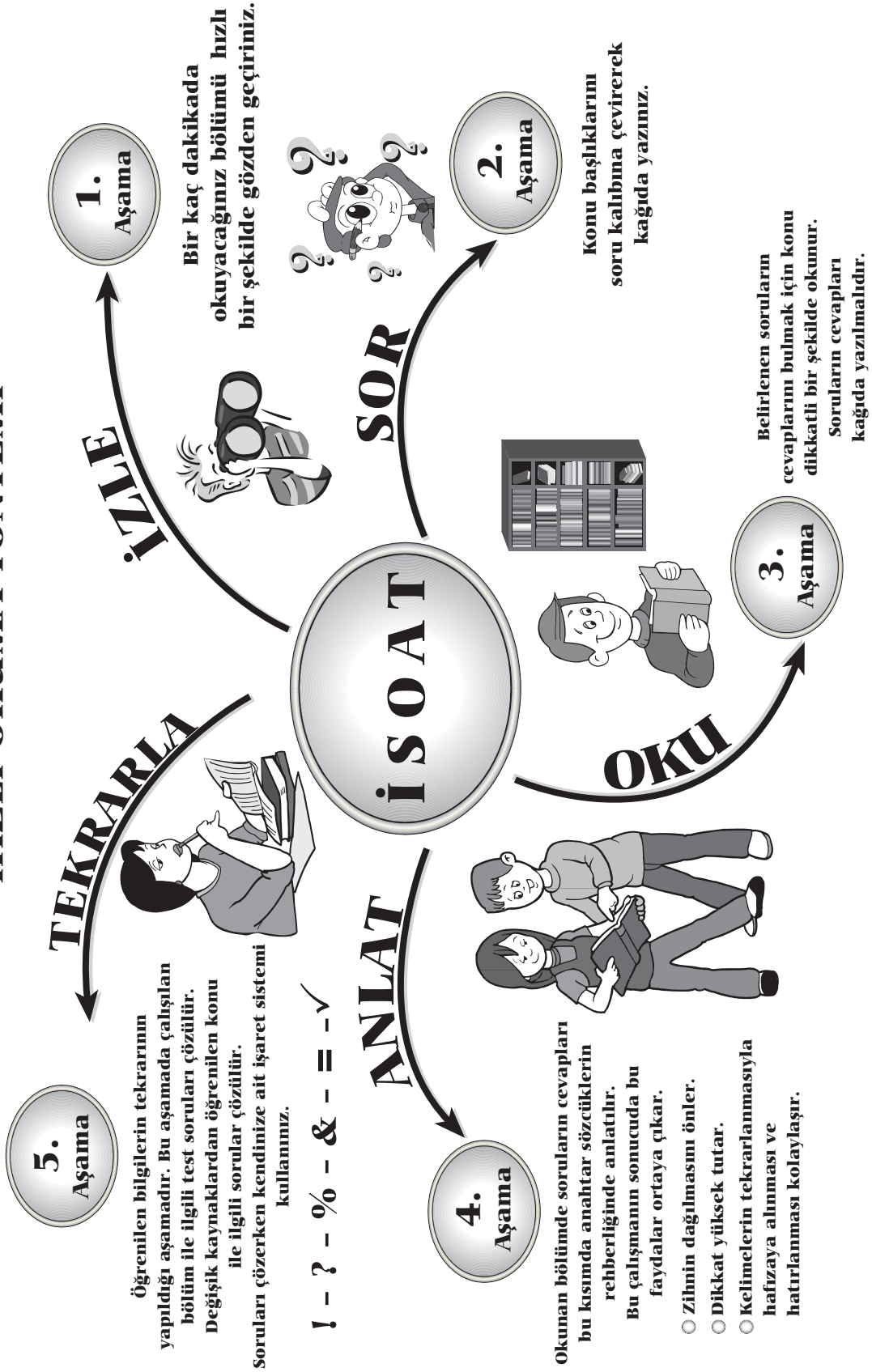
Öğrencilik yaşamı başarılarla dolu Bulu'nun, uluslararası dergilerde 30'a yakın makalesi yayımlandı.

Kaynak:Milliyet gazetesi

Dünyada bir çok kabiliyetli kişiler, küçük bir cesaret sahibi olmadıkları için kaybolurlar.

Sydney Smith

HIZLI OKUMA YÖNTEMİ



KELİME SAYISI=903**85 milyon bilinmeyenli denklemi çözdüler**

Bilkent Üniversitesi'nde görevli araştırmacılar, 85 milyon bilinmeyen içeren dünyanın en büyük bilişimsel elektromanyetik problemini çözerek bir dünya rekoruna imza attılar.

Önceki rekorda da isimleri bulunan araştırmacıların son çalışmaları, savunma sanayinde radar, uydu ve uzaktan algılama sistemlerinde çok daha ileri teknolojilerin geliştirilmesi aşamalarında da kullanılabilecek.

Çalışma, daha az elektromanyetik dalga yaydığından insan sağlığına daha az zarar verecek cep telefonu, bilgisayar gibi cihazların yapımından, çok hassas tıbbi görüntüleme cihazlarının üretilmesine kadar pek çok alanda yenilikler getirecek.

Çalışma, en büyük uluslararası bilimsel ve teknik kuruluş olan Elektrik ve Elektronik Mühendisliği Enstitüsü'nün (IEEE) yayınladığı dergilerde ve konferanslarda da duyuruldu.

Bilgi veren Elektrik ve Elektronik Mühendisliği Bölümü Öğretim üyesi ve Bilişimsel Elektromanyetik Araştırma Merkezi (BİLCEM) Direktörü Prof. Dr. Levent Gürel, BİLCEM'de doktora öğrencileri Özgür Ergül ve Tahir Malas ile 42 milyon bilinmeyen içeren bilişimsel elektromanyetik problemlerini çözerek geçen yıl kırdıkları dünya rekorunu bu yıl iki katına çıkardıklarını anlattı.

Geçen yıl kırdıkları bu rekordan daha önceki rekorun ise 20 milyon bilinmeyeni bulunan bir problemin çözümü olduğunu bildiren Gürel, "Bir yıldan az bir süre içinde BİLCEM'de görevli araştırma grubu olarak, 85 milyon bilinmeyen içeren büyük matris denklemleri çözerek dünya rekorunu iki katına çıkardık. Bu başarımız, en büyük uluslararası bilimsel ve teknik kuruluş olan Elektrik ve Elektronik Mühendisliği Enstitüsü'nün (IEEE) yayınladığı pek çok dergide ve düzenlediği konferanslarda da ilgili meslektaşlarımıza duyuruldu" dedi.

"MÜTEVAZI TEKNOLOJİ, ANCAK GÜÇLÜ YÖNTEMLER..."

Milyonlarca bilinmeyen içeren problemlerin çözümü için yüksek bellek ve güçlü işlemciler içeren paralel süper bilgisayarların kullanıldığını dile getiren Gürel, kullandıkları bu bilgisayarlar dünyadaki örnekleriyle karşılaştırıldığında oldukça mütevazı kalmasına rağmen 85 milyon bilinmeyeni bulunan bir denklemi çözebildiklerini söyledi. Gürel, şunları kaydetti:

"Merkezimizde 32, 64 ve 128 çekirdekli ve 256-512 GB bellek içeren süper bilgisayarlarımız var. Fakat bu bilgisayarlar, dünyadaki ilk 500, hatta ilk 5 bin bilgisayarın arasına bile girmiyor. Biz dünyanın en büyük ve en güçlü bilgisayarlarını kullanmadan böyle bir dünya rekoru kırdık. Oldukça mütevazı hesaplama kaynaklarıyla dünyanın en büyük matris denklemlerinin çözülmesinin sırrı, geliştirdiğimiz elektromanyetik yöntemler, matematiksel yaklaşımlar ve paralelleştirme algoritmalarıdır."



SAVUNMADA İLERİ TEKNOLOJİLER GELİŞTİRİLECEK

Prof. Dr. Levent Gürel, milyonlarca bilinmeyen bulunan problemlerin çözümünün, savunma sanayinde, radarlar, uydu teknolojileri, uzaktan algılama gibi alanlarla tıbbi görüntüleme, optik, nanoteknoloji, metalzemeler gibi pek çok disipline yarar sağladığını ifade etti.

Gerek savunma sanayine, gerekse sivil elektronik endüstrisine yönelik araştırma çalışmalarının, Savunma Sanayi Müsteşarlığı (SSM), ASELSAN, TÜBİTAK ve TÜBA gibi kurumlar tarafından desteklendiğini vurgulayan Gürel, bu alandaki uygulamalarla ilgili şunları söyledi:

"Yaptığımız çalışmanın pek çok alanda uygulaması var. Örneğin, uzaktan algılama, uydu teknolojileri, radarlar, nanoteknoloji gibi alanlarda yaptığımız katkılar hem savunma, hem de sivil amaçlara hizmet ediyor. Uçan, yüzen ve karada hareket eden hedeflerin uzaktan algılanmasında, bunların radar izlerinin çıkarılmasında, yüksek çözünürlüklü görüntülerinin elde edilmesinde kullanılacak teknolojik alt yapı, şu an itibarıyla hazır."

SAĞLIKTA YÜKSEK ÇÖZÜNÜRLÜKLÜ CİHAZLAR ÜRETİLECEK

Tıp alanına katkıda bulunabilmek için elektromanyetik prensiplerle çalışan çok hassas görüntüleme cihazlarının tasarımına yönelik çalışmalar yaptıklarını dile getiren Gürel, şöyle devam etti:

"Bu çalışmalar sayesinde, sadece deri üstünde değil, deri altında bulunan tümörlerin de yüksek çözünürlüklü görüntüleri elde edilecek, gelecekte biyopsi yapmaya gerek kalmadan tanı konabilecektir. Çok büyük elektromanyetik problemlerin çözümünün sağlayacağı bir başka yarar için de cep telefonlarının insan beyni içinde yarattıkları elektromanyetik dalga dağılımının hesaplanması örneği verilebilir. İnsan beyni cep telefonlarının ve baz istasyonlarının yaydığı elektromanyetik dalgalara maruz kalıyor. Bu durumun zararlı olup olmadığı konusunda kesin bir sonuca varılamıyor. Elektromanyetik hesaplama çalışmalarına dayalı tıbbi görüntüleme yöntemleri sayesinde, beynin içindeki milyonlarca noktada elektromanyetik alan düzeyleri hesaplanarak çok yüksek çözünürlüklü görüntüler elde edilebilir. İşte bunu başarabilmek için eskiden çözilemeyen ve hatta dünyanın pek çok yerindeki araştırma merkezlerinde halen çözilemeyen çok büyük problemlerin çözümü gerekiyor."

RİSKİ AZALTAN ANTENLER YAPILACAK

Cep telefonlarının ve baz istasyonlarının çevreye yaydığı elektromanyetik dalgaların henüz kanıtlanmamış bir risk oluşturduğunu ve bu riskin azaltılması için daha verimli çalışan antenlerin yapılması gerektiğini vurgulayan Gürel, "Böylece, cep telefonları ve baz istasyonları daha az güç kullanarak daha iyi çalışacaklar ve elektromanyetik kirliliği azaltacaklardır. Bu şekilde sağlık riskini azaltma şansımız var. Küçük, hatta görünmeyen ve işlevi yüksek bir antenle bu riskleri azaltmak mümkün. Geliştirdiğimiz simülasyon yöntemlerimizle anten tasarımlarını yapabiliriz" dedi.

Cep telefonları ile ilgili çalışmalarına Nokia'nın ilgi gösterdiğini bildiren Gürel, cep telefonları gibi taşınabilir bilgisayar antenlerini de görünmeyecek kadar küçük, ancak çok verimli çalışacak şekilde tasarlayabileceklerini, bu konuya da Vestel, IBM ve Intel gibi firmaların ilgi gösterdiklerini dile getirdi.

ABD'de üyesi bulunduğu bir araştırma grubunun da arabalardaki antenler üzerine çalışmalar yürüttüğünü belirten Gürel, bu antenlere de cep telefonlarının bağlanabileceğini, böylece daha kaliteli iletişimin

sağlanabileceğini kaydetti. Gürel, yakın gelecekte uydu radyosu ve TV yayınlarının alınabilmesi için bu tür antenlerin kullanılacağını ifade ederek, "Şu an dünyada pek çok firma bunları araçlarına takabilmek için tasarım çalışmaları yapıyorlar. Bu çalışma sonuçlarının Türkiye'ye yakın bir zamanda geleceğini düşünüyoruz. Birkaç yıl sonra araba satın alırken GSM, GPS ve uydu yayınlarına uygun anteni var mı diye bakmaya başlayacağız" dedi.

HEDEF 100 MİLYON BİLİNMEYENLİ DENKLEM

Doktora öğrencileri Özgür Ergül ve Tahir Malas'la birlikte yürüttükleri çalışmanın bir sonraki amacının 100 milyon bilinmeyenli denklemler çözmek olduğunu kaydeden Prof. Dr. Gürel, "Bu sadece büyük ve yuvarlak bir sayı değil. Geliştirilecek olan bu kabiliyet, bilim dünyasında karşılaşılan büyük, karmaşık ve önemli problemlere çözüm getirecek" dedi.

Gürel, bu kabiliyetin öncelikle Türkiye'nin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak kullanılmasının planlandığını vurgulayarak, şunları kaydetti:

"Bu bağlamda özellikle özel sektörün BİLCEM'le irtibat kurmasını talep ediyoruz. Özel sektörün bizden isteyebileceği elektromanyetik ile ilgili her türlü araştırma çalışmasına şimdiden hazırlıklıyız. Geliştirdiğimiz kabiliyetlerimizi endüstrinin hizmetine sunmaya çalışıyoruz. Çünkü biliyoruz ki, bilimde ilerlemenin, yeni teknolojiler geliştirmenin ve ekonomide kalkınmanın hep birlikte yapılması gerekiyor. Ancak bu şekilde yurt dışından satın almaktan vazgeçemediğimiz cep telefonu, bilgisayar, ilaç, uçak gibi ileri teknoloji ürünlerinin bir kısmını ülkemizde üreterek ekonomimizin güçlenmesini sağlayabiliriz."

<http://www.ntvmsnbc.com>

Başarının sırlarından biri, geçici başarısızlıkların bizi yenmesine izin vermemektir.

Mark Kay

KELİME SAYISI=955**Beynimiz Nasıl Çalışır?**

20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren beyinle ilgili bilgiler hızla artmaya başladı. Özellikle son yıllardaki çalışmalar neticesinde, beynin çok karmaşık ve sanıldığından çok daha yetenekli olduğu anlaşıldı.

Önceleri, zekânın beynin büyüklük ya da küçüklüğüyle orantılı olduğu sanılıyordu. Fakat, bunun da doğru olmadığı, beynin kıvrımlarının gösterdiği artışın zekânın asıl kaynağı olduğu anlaşıldı. Her hücrenin diğer hücrelerle yapmış olduğu birleşmeler arttıkça bu kıvrımlar da fazlalaşıyordu.

Çarpıcı bir benzetmeyle, insanı bir bilgisayara benzetirsek, beş duyumuz klavyeyi, bilinçaltımız ise hard disk temsil etmektedir.

Davranışlarımız ise hard diskten ve klavyeden gelen bilgilerin görüntülediği monitöre benzetilebilir.

Sonuç olarak, davranışlarımız, iç programlarımızın hayata yansımalarıdır.

Önce, 60'lara doğru Roger Sperry'nin, sonra da Robert Ornstein'in incelemeleri sonucu, beyinle ilgili ilginç şeyler ortaya çıktı.

Beyin, iki loba ayrılmıştı ve ikisinin de farklı fonksiyonları vardı:

SAĞ LOB : Vücudun sol yanını kontrol eder.

SOL LOB : Vücudun sağ yanını kontrol eder.

SOL LOB : Sözcükler, Mantık, Sayılar, Ardışıklık, Matematik, Analiz, Listeleme, Konuşma, Yazma

SAĞ LOB : Ritim, Müzik, Bütünü görme, Hayâl gücü, Hayâl kurma, Sentez, Renkler ve şekiller, Üç boyutlu düşünme, Görüntüler

Biraz daha açarsak,

MANTIKSAL SOL LOB:

- ▶ Kelimelerle, sayılarla düşünür. Yani, sol beynin anahtarı kelimeler ve sayılardır.
- ▶ Yazma işini kelimelerle yapar.
- ▶ Zor ve karmaşık işlerde verileri adım adım uygulayarak ve zorlukla ilerleyebilir.
- ▶ Herşeyi bir anda algılayamaz.
- ▶ Ayrıntılarla ilgilenir. Örneğin, gül bahçesindeki tek bir güle odaklanır.

DUYGUSAL SAĞ LOB:

- ▶ Görüntülerle düşünür. Anahtarı, görüntülerdir.
- ▶ Dili en hoş ve çarpıcı şekilde, duygusal ayrıntı ve sembollerle kullanabilir.

- ▶ Zor ve karmaşık bağlantıları kavrayıp çözebilir.
- ▶ Birçok farklı şeyi bir anda algılayabilir.
- ▶ Adım adım ilerler. Aynı anda çok şey düşünür.

BÜTÜNÜ GÖRMEK

Sağ lobun en önemli fonksiyonu bütünü görmektir. Bütünü görmenin safhalarını tek tek incelediğimizde ortaya şöyle bir tablo çıkar:

- ▶ Bütünü görerek iyi bir izlenim edinin.
- ▶ Bütünü zihne kolay giren parçalara bölün.
- ▶ Her parçanın bir bütün oluşturmaya dikkat edin.
- ▶ Tek tek parçaları birbirleriyle ilişkiler kurarak birleştirin.

Beynin İki Yarısı

Bir bütün olan beynin yarısını yoğun olarak kullanıp diğer yarısını ihmal eden insanların performanslarında yetersizlikler, kusurlar görülür. Fakat, diğer yarının da geliştirilmesi, son derece ilginç, harika sonuçları beraberinde getirir. İki lobun birlikte çalışmasıyla $1 + 1 = 2$ şeklinde aritmetik bir artış olmaz; verim kat be kat artar.

Bir örnek verecek olursak; futbol dünyasında sağ ayağını ya da sol ayağını çok iyi kullanan futbolcular var. Örneğin, her iki ayağını da son derece iyi kullanan Hagi'nin futbol dünyasındaki yeri çok farklı, değil mi?

Çocuklar, beynin iki yarısını beraber kullandıkları halde, onlara hayâl gücü ve hafıza gibi sağ beyin fonksiyonlarıyla ilgili eğitimden çok, mantık ve ezbere dayanan eğitim verilmesi sonucunda bu yetenekleri büyük ölçüde yok olmaktadır.

Sağ Lobun Önemi

Klasik eğitim sisteminde daha çok sol lob ağırlıklı akademik bilgilere prim verilmekte, sağ lobun faaliyetleri ise maalesef ihmal edilmektedir.

Beynin, farklı fonksiyonlara sahip iki lobu olduğu keşfedilen günümüzde, eğitim sistemi hâlâ sadece beynin mantık, matematik, analiz, konuşma, yazma, listeleme gibi fonksiyonları olan sol lobunu kullanmaya devam etmektedir.

Oysa, gelişen bilimin ışığında, mantık ağırlıklı sol lobla beraber, hayâl gücü, renk, şekil, ritim, bütünü görme gibi fonksiyonları olan sezgisel, üretken sağ lob da kullanılsa, insanların üretkenlik potansiyellerinin kat kat artacağı aşîkârdır.

Zaten, tarihte büyük sıçramalar yapan insanlar da, bilerek ya da bilmeyerek, beynin her iki lobunu da birlikte kullanan insanlardır.

Mantiğin âdeta tek başına gittiği yerle, sezgi, hayâl ve renklerle el ele gittiği yer bir olur mu?

Sağ lobun da devreye sokulması, insana aynı zamanda duyuşal keskinlik kazandırmakta, hedefini sürekli ve herşeyiyle canlı tutan o insana müthiş bir motivasyon kazandırmaktadır.

Bilgisayarların bile matematik ve mantık işlemlerini yapabildiği günümüzde, bunlardan daha önemli bir özellik çıkıyor karşımıza: **Üretken düşünce, üretken zekâ.**

Hayâl gücü, yeni fikirler oluşturma, orijinalite gibi değerler, insan zihninin üretkenliğini ortaya koyar. Bilgi dünyasına uçtuğumuz günümüzde asıl fark, işte bu noktadadır. Yâni, geleceğin başarılı insanları, üretken zekâyâ, hayâl gücüne, esnekliğe ve güçlü vizyona sahip insanlar olacaktır.

Eğitim sistemi ise, bu hedefe ulaştırmak bir yana, insanları yalnızca sol lobun fonksiyonları içine âdeta hapsetmektedir.

İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin resimleri incelendiğinde, her birinde orijinalite ve üretkenliğin izleri açıkça görülmektedir. Aynı öğrenciler dördüncü sınıfa geldiklerinde ise, tek düzeliğin ve kendini birilerine beğendirme arzularının yoğunlaştığı, elma şekerine benzer, tek tip ağaçlar, tek tip evler, aynı tür insan resimlerinin ortaya çıktığı görülmektedir.

Okul öncesi çocuklar daha çok renkler ve görüntülerle düşünmek gibi, dış etkilere daha açık ve çok farklı fantezilere sahiptir. Fakat, okulda bu özellikler bastırılınca, sol lob, sağ lobun da bazı fonksiyonlarını yüklenmek zorunda kalıyor ve aşırı derecede zorlanıyor. Bu arada, zayıf kalan sağ lobun hırçınlaşınca, çocuklarda birtakım ruhsal dengesizlikler de görülebiliyor.

Aynı zamanda, bu tek yönlü, yâni yanlış ve aşırı bilgi yüklenmesi sonucunda beyinler köreliyor, çocuklarda üretkenlik, merak ve öğrenme istekleri yok oluyor.

Bu çocuklar büyüdüklerinde, özellikle sağ lobun gerekli olduğu durumlarda dâima başarısız oluyorlar.

Dengeli Kullanımının Sonuçları

Prof. Orstein, iki beyin işbirliği içinde çalıştığı zaman, genel yetenek ve etkide çok büyük artış olduğunu ortaya koydu. Çünkü, beynimiz, standard matematikten farklı bir şekilde çalışıyor; sağ ve sol lobun birlikte çalıştığı zaman, iki kat değil, beş-on kat daha etkili sonuçlar ortaya çıkıyordu.

Buraya kadar söylediklerimizin ışığında, artık şunları rahatlıkla söyleyebiliriz: Belirli konularda gerçek anlamda uzmanlaşmak, ancak bu iki beyin işbirliği ile mümkün olabilir.

Tarihteki bütün dehâlar, büyük buluş yapanlar, üstün kişiler, hep beyninin iki yarısını da mükemmel bir işbirliği içinde kullanan kimselerdir.

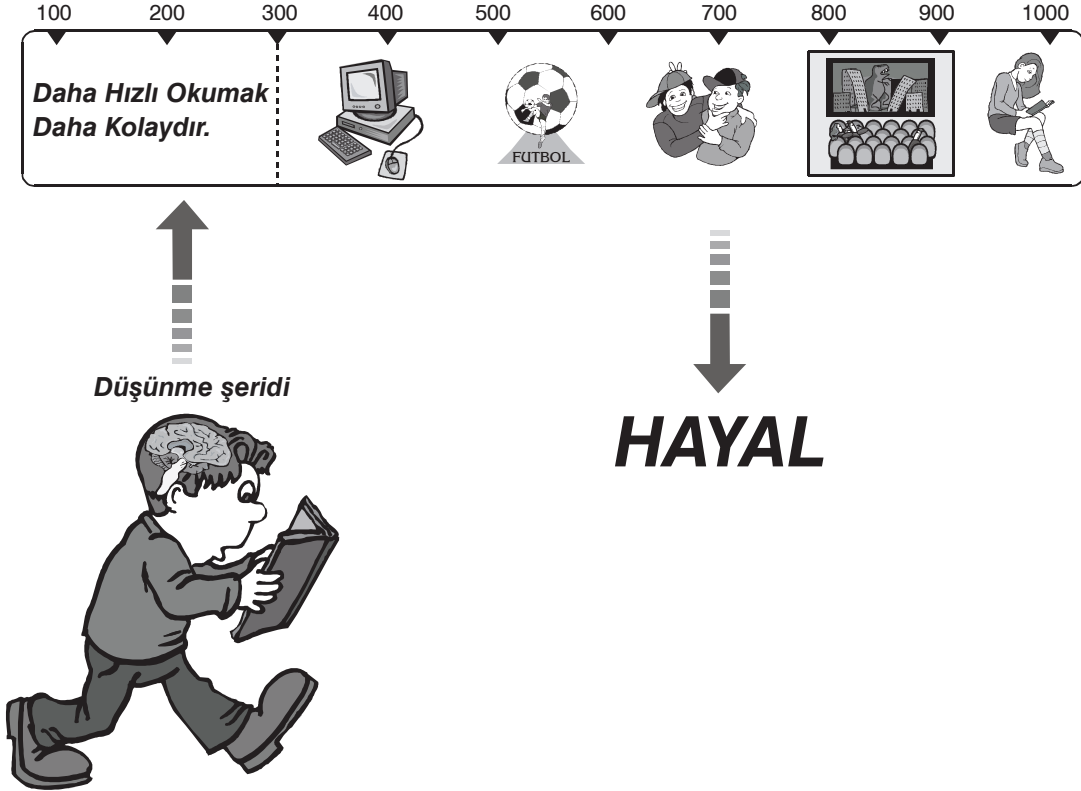
Örneğin Fatih Sultan Mehmet, İstanbul'u almak için gerekli bütün planları, hazırlıkları yaptı, uygulamaya geçti. Bunlar için daha çok, beyninin mantık ağırlıklı sol lobunu kullandı. Fakat, Bizanslılar'ın Halic'e zincir gerip Osmanlı gemilerinin önünü kesmeleri üzerine hemen sezgi ağırlıklı sağ lob evreye girdi ve tarihte ilk defa, gemiler karada yürütülerek, bir gecede Kasımpaşa'dan Halic'e indirildi. Sonuç malum.

Evet, dünyamızdaki karmaşa ve problemleri çözmek için, beynimizin iki yarısını birlikte kullanmamız gerekiyor.

Özellikle karmaşık sorunların çözümünde, geniş ve uzun vadeli olabilecek kararlarda sağlıklı sonuçlara ulaşabilmek için, beynin her iki yanının işbirliği içinde çalışması şarttır.

Öğrenilen bilgilerin, geçici bir ezber olarak kalmayıp kalıcı hafızada dosyalanması ve ömür boyu kullanılabilmesi, her iki lobun da öğrenme işine aktif olarak katılmasıyla mümkündür.

<http://www.psikolojisayfam.com>



Aradığını bilmeyen, bulduğunu anlayamaz.

Cladue Bernard

KELİME SAYISI=650**Havuçla hatırlayın ananasla ezberleyin**

Sınav stresi ile birlikte gençlerde yeme davranış bozukluğu oluşabiliyor. Stres ile gelişen yeme davranış bozukluğu kilo kaybına veya aşırı kilo almayan neden olduğu gibi mide bulantısı, kabızlık veya baş dönmesini de tetikliyor.

► Doğru beslenme sınavdaki başarıyı artırır mı?

Bunun öğrenmeyi artırdığı, hızlı düşünmeyi kolaylaştırdığı, zihin dağınıklığını önleyip odaklanmayı güçlendirdiği, konsantrasyonu artırdığı kısacası öğrenmeyi olumlu yönde etkilediği artık birçok çalışma ile kanıtlandı.

► Strese karşı nasıl beslenmeliyiz?

B vitaminlerinden zengin besinlerin tüketimi ile stresin biraz azaltılması mümkün. Ayrıca anti-stres mineralleri olarak bilinen magnezyum ve kalsiyum tüketimi de yarar sağlar. Badem, fıstık, susam kuru baklagiller, çikolata, tam tahıllar ve yumurta magnezyum için iyi kaynaklardır. Stres daha çok serbest radikal üretimine yol açar. Bu dönemde A, C ve E vitaminleri ile selenyum içeren besinleri (deniz ürünleri, susam, tavuk, lahana, marul, mantar) yani kısaca antioksidanların tüketimini artırmak uygun olduğu gibi stresi azaltmada yarar da sağlayacaktır.

► Sınav dönemlerinde ne içilmeli?

C vitamini içeriği yüksek kuşburnu, papatya, adaçayı gibi bitki çaylarını tüketmek daha sağlıklı.

Besinlerden gelen güç

Balık: Haftada en az 2 kez balık tüketmek, Omega-3 yağ asitlerinden DHA'yı (Docosahexanoic Acid) daha çok kazanmanızı sağlayacaktır. DHA, bilinen en iyi beyin destekleyici besinlerden biridir. DHA sadece belleği güçlendirmekle kalmaz, öğrenmeyi ve konsantrasyona da olumlu yönde etkilerde bulunur.

Havuç: Öğrencilerin ihtiyacı olduğu hatırlama yeteneğini artırmak için kullanılabilir. Ayrıca içerdiği A vitamini ile iyi bir antioksidandır.

Ananas: Ezberlemeyi kolaylaştırıcı etkisi vardır.

Limon- Portakal: Algılama yeteneğini güçlendirici etki gösterir. C vitamini ile yiyeceklerden aldığınız demirin emilimini de artırmış olursunuz.

Ceviz-fındık-badem: Zengin mineral ve vitamin yapılarıyla belleği destekler. Ayrıca ceviz içerdiği Omega-3 yağ asitleri ile belleğe katkıda bulunur.

Sınav Dönemi Reçetesi***Bir hafta önce***

Sevdiğiniz bir balık cinsinden en az 2 defa balık tüketmeye çalışın böylece, Omega-3 yağ asitlerinden olan Docosa Hexanoic Acid'in, belleği güçlendirici etkisi, öğrenmeyi ve konsantrasyonu da artırıcı etkisinden faydalanırsınız. Balık yeme alışkanlığınız yoksa gün aşırı (haftada 3 kez) tablet olarak tercih edebilirsiniz

Sınav haftasında ekmeği azaltmayın ve kaldırmayın . Özellikle sınavdan önceki gün öğlen veya akşam sevdiğiniz bir makarna türünü çok yağlı olmamak kaydıyla yiyebilirsiniz.

Havuç ve yeşil yapraklı sebzeler tercih edin.

Dengesiz beslenme (aşırı karbonhidrat alımına dayalı tek yönlü beslenme), aşırı şeker tüketimi, uzun süre açlık, öğün atlamak hafızayı zayıflatabilir. Bu sebeple sınav haftası yeterli ve dengeli beslenme kurallarına uyun ve öğün atlamayın.

Her gün 2 tam ceviz, 10 fındık, 10 badem yiyin.

Aşırı yorgunluk hissedenler günlük 1000 mg C vitamini takviye alabilirler veya yine her gün demir içeriği yüksek multivitamin (kompleks vitamin) tercih edilebilir. Tablet almak yerine her gün 1 bardak taze sıkılmış portakal ve çilek suyu ile 1 tatlı kaşığı pekmez almak da iyi bir C vitamini ve demir desteğidir.

Bir gün önce

Şimdiye kadar yemediğiniz bir besini ilk defa o gün tüketmeyi denemeyin. Hazımsızlık, gaz veya bağırsak düzeninde bozulmaya sebep olabilir.

Mümkünse dışarıda yemek yemeyin, evde daha önce denediğiniz yediğiniz, ama az yağ ile pişirilmiş yemekleri tercih edin.

Rahat bir uyku için uyku saatinizden 1-2 saat önce çay, kahve içmeyin. Bitki çaylarını tercih edin.

Aşırı miktarda şeker ve yağ tüketimi bağırsak hareketlerinizi bozabilir. Sınavdan bir gün önce tatlı ihtiyacınızı sütlü ve meyveli tatlılar kuru meyveler ile bastırmaya çalışın, çikolata miktarını her zaman yediğinizden daha fazla yemeyin.

Sınavdan önceki tüm gün sindirim rahatsızlıkları ve zehirlenmelere yol açabileceği için dışarıda ve açıkta satılan yiyecekler tercih edilmemeli, sınavdan bir gün önce kuru baklagiller gibi gaz yapıcı besinler tüketilirken dikkatli olunmalı.

Sınav sabahı

Her zaman günün en önemli öğünü olan kahvaltı sınav sabahı da büyük önem taşır.

Sabah kahvaltısında mutlaka protein olmalı. Şeker ile ilgili yanlış uygulamalar sınav esnasında sorun yaratabilir. Protein içermeyen bir öğünde aşırı yenilen çikolata, meyve suyu, şeker ve benzeri yiyecekler kan şekerini hızlı yükseltir bunun sonucunda pankreastan aşırı insülin salınımı ardından kan şekerinde düşme ve beraberinde konsantrasyon güçlüğü, fenalık hissi uyku hali doğurabilir.

Sınav esnasında susamaya neden olabilecek aşırı tuzlu besinlerden kaçınılmalı.

Kafein içeren yiyecek ve içecekler yerine süt, meyve suyu, ıhlamur, kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilebilir.

Doğru olan normal davranış tarzı mümkün olduğunca korunmalı. Doğru beslenme sınırları içinde kalmak yeterli, ailelerin bu konuda ısrarcı ve ürkütücü olmamaları çok önemli.

Sınav esnasında

Sınavda su tüketiminin yanı sıra, taze sıkılmış meyve suyu da tercih edilebilir. Sınavda geçen 3 saat uzun bir süredir vücudun sıcak hava veya ter ile oluşan sıvı kaybını yerine koymak doğru bir davranıştır ancak aşırı miktarda sıvı tüketimi tuvalet ihtiyacını tetikleyebilir.

Çikolatanın direkt başarıyı artırıcı bir etkisi yoktur. Ancak az miktarda yiyeceğiniz çikolata stresinizi azaltmada yardımcı olabilir. Ama fazla tüketiminiz kan şekeri dengenizde düzensizliğe yol açabileceğinden eğer seviyorsanız sınav esnasında çikolata yerine kurutulmuş meyvelerden (kuru kayısı, kuru erik, kuru üzüm, kuru incir, vb.) faydalanmanız daha uygun olacaktır.

<http://www.aksam.com.tr>

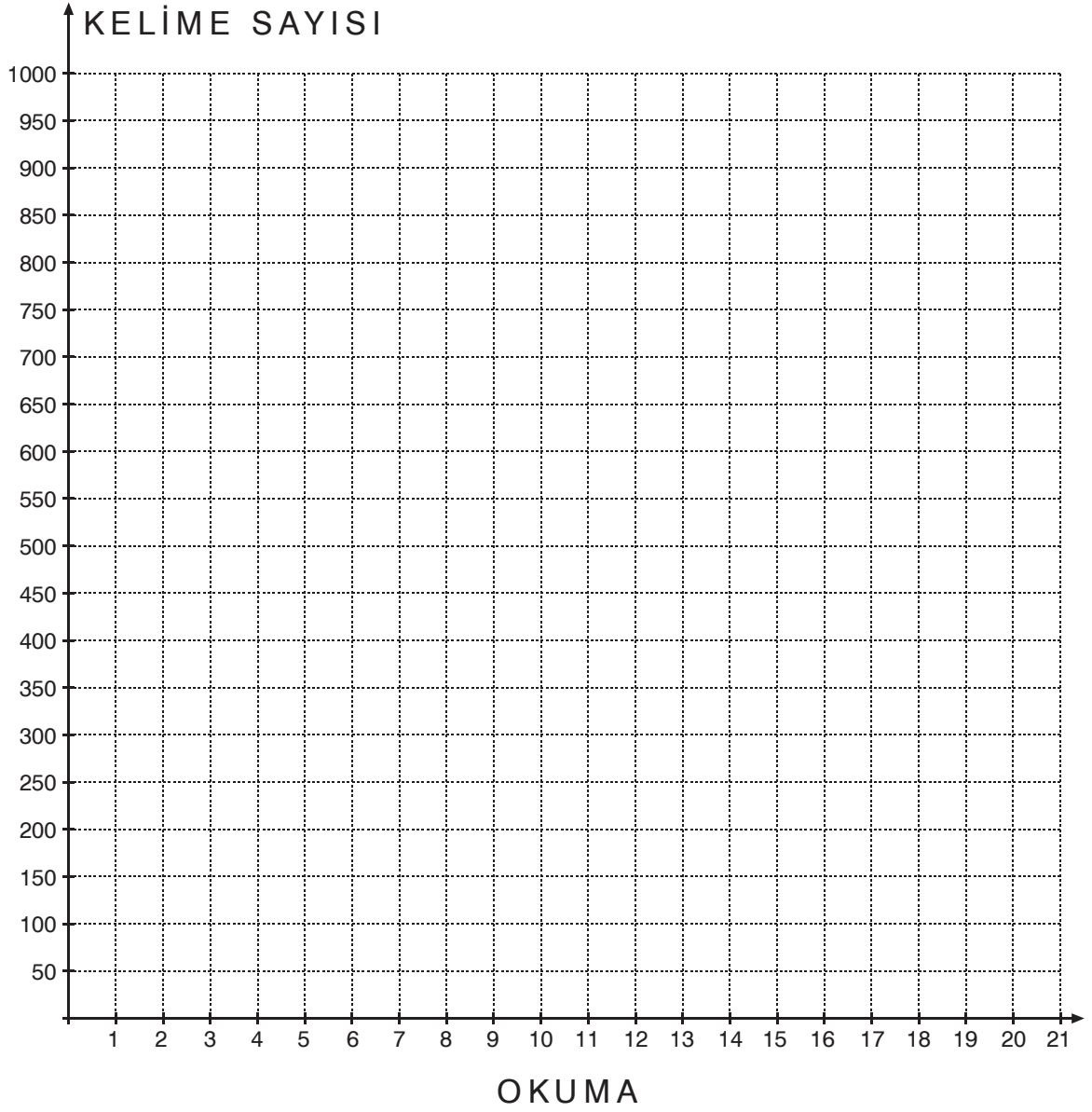
Biliyor muydunuz ???
Yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler;
Okuduklarının 10% unu;
İşittiklerinin 26% sını;
Gördüklerinin 30% unu;
Görüp işittiklerinin %50 sini;
Söylediklerinin 70% ini;
Yaptıkları şey konusunda
söylediklerinin 90% ını akıllarında tutuyor.

85 Milyon Bilinmeyenli Denklemleri Çözdüler	Beynimiz Nasıl Çalışır?	Havuçla Hatırlayın Ananasla Ezberleyin.
1. 85 bilinmeyenli denklem hangi üniversitede görev yapan araştırmacılar tarafından çözüldü? A) Ortadoğu Teknik Üniversitesi B) İstanbul Teknik Üniversitesi C) Bilkent Üniversitesi D) Yıldız Teknik Üniversitesi 2. Geçen yıl kırdıkları rekor kaç bilinmeyenli bulunan bir problemli? A) 16 milyon B) 26 milyon C) 38 milyon D) 42 milyon 3. 85 bilinmeyenli denklemin çözümünü hangi alanda yenilik getirecektir? A) İnsan sağlığına daha az zarar verecek cep telefonu B) Çok hassas tıbbi görüntüleme cihazların üretiminde C) Bilgisayar gibi cihazların yapımında D) Otomobil teknolojisinde 4. 85 bilinmeyenli denklemleri çözen doktor öğrencileri aşağıdakilerden hangileridir? I. Levent Gürel II. Özgür Ergül III. Tahir Malas A) I ve II B) II ve III C) I ve III D) I, II ve III 5. Hedef kaç bilinmeyenli denklemdir? A) 90 B) 94 C) 96 D) 100	1. Çarpıcı bir benzetmeyle insan beynini neye benzetiriz? A) Cep telefonu B) Otomobil C) Bilgisayar D) Uçak 2. Önce 1960'lara doğru ve sonra hangi bilim adamları incelemeleri sonucunda beyinle ilgili ilginç şeyleri ortaya çıkarmışlardır? I. Roger Sperry II. Robert Ornstein III. Gazi Yaşargil IV. Mehmet Öz A) I ve II B) II ve III C) I ve III D) III ve IV 3. Aşağıda verilen şıklardan hangisi sol lobun fonksiyonlarından biri değildir? A) Sözcükler B) Mantık C) Sayılar D) Müzik 4. Aşağıda verilen şıklardan hangisi sağ lobun fonksiyonlarından biri değildir? A) Ritim B) Bütünü görmek C) Hayal gücü D) Listeleme 5. Aşağıda verilen maddelerden hangileri doğrudur? I. Her şeyi bir anda algılayamaz. ⇒ sol lob II. Ayrıntılara odaklanır. ⇒ sağ lob III. Yazma işini görüntülerle yapar. ⇒ sol lob IV. Görüntülerle düşünür. ⇒ sağ lob A) I ve II B) II ve III C) III ve IV D) I ve IV	1. Sınav stresiyle birlikte gençlerde oluşabiliyor. A) Öğrenme düzeyinin düşmesi B) Konsantrasyon bozukluğu C) Yeme davranışı bozukluğu D) Ders çalışma isteğinin azalması 2. Stresi azaltacak, beslenme tiplerinden hangileri yanlıştır? I. B vitamini bakımından zengin besin tüketimi II. Cips, kola ve çikolata tüketimi III. Badem, fıstık, susam, kuru baklagiller, tam tahıllar IV. Deniz ürünleri, lahana, marul V. Kızartma ağırlıklı ve bol şekerli besinler VI. Magnezyum ve kalsiyum tüketimi A) I ve II B) II ve III C) IV ve VI D) II ve V 3. Aşağıda anlatılan besinlerden hangisinin algılama yeteneğini güçlendirici etkisi vardır? A) Balık B) Limon - portakal C) Havuç D) Ceviz - fındık 4. Her zaman günün en önemli öğünü büyük önem taşır. A) Akşam yemeği B) Sabah kahvaltısı C) Öğlen yemeği D) Ara öğünler 5. Öğrenmeyi ve konsantrasyonu artırıcı etkisi olan besin aşağıdakilerden hangisidir? A) Havuç B) Ananas C) Balık D) Muz

5. D 4. B 3. D 2. D 1. C

5. D 4. D 3. D 2. A 1. C

5. C 4. B 3. B 2. D 1. C



Sıra No.	Okuma Parçası	Anlama Oranı
1	85 milyon bilinmeyenli denklemi çözdüler	
2	Beynimiz Nasıl Çalışır?	
3	Havuçla hatırlayın ananasla ezberleyin	