

Pazaryeri

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Renkli Düşler Anasınıfından

C Vitamini ve Yerli Malı
Partisi



**TÜM
YÖNLERİ İLE**
INTERNET BAĞIMLILIGI

**BÖZCAARMUT
GOLETİ GEZİSİ**

MATEMATİK BULMACALARI

**ÖFKE
KONTROLÜ**

YIL 1 SAYI 2



Türk Tarihinden İbretlik Hikâye ve Anekdotlar -1-

Osmanlı'nın Parlayan Kılıçları



16. yüzyılın kudretli padişahı büyük fetihler yapan Yavuz Sultan Selim'in huzuruna girerek yer öpüp itimatnamesini sunan Venedik balyosu Antonio Justiniani (1) ülkesine döndüğünde padişahın nasıl biri olduğu sorulup hakkında bilgi istendiğinde, balyos şaşkınlık içinde:

“Kılıcı öyle parlıyordu ki yüzünü göremedim.” diye itirafta bulunur.

Elçinin bu itirafını öğrenen Yavuz Sultan Selim Han:

“Paşalarım Osmanlı'nın kılıcı parladığı sürece düşmanların başı daima önde olur. Ama Allah korusun bu kılıç kınına girer ve paslanmaya başlarsa o zaman bu kafalar yavaş yavaş dikilir ve bir gün bize yukarıdan bakar.” diyerek yapılması gerekene dikkat çekmiştir.

Osmanlı'nın Nezaketi

17. yüzyılda Ruslarla yaptığı Poltova Savaşı'nı kaybederek Osmanlı Devleti'ne sığınan İsveç Kralı 12. Charles (Demirbaş Şarl)'ın (2), Osmanlı'dan gördüğü alicenaplık karşısında:

“Poltova'da esir oluyordum. Bu benim için bir ölümdü. Kurtuldum, Buğ Nehri önünde tehlike daha kuvvetli olarak belirdi. Önümde su, arımda düşman, tepemde ateşler püsküren güneş. Su beni boğmak, düşman beni parçalamak, güneş beni eritmek istiyordu, yine kurtuldum. Fakat bugün esirim. Türklerin esiriyim. Demirin, ateşin ve güneşin yapamadığını onlar yaptı, beni esir ettiler. Ayağımda zincir yok, zindanda da değilim. Hürüm ve istediğimi yapabiliyorum. Lakin yine de esirim, asaletin, nezaketin esiriyim. Türkler beni işte bu elmas bağa sardılar. Bu kadar şefkatli, bu kadar yüksek kalpli, bu kadar asil ve bu kadar nazik millerin arasında hür bir esir olarak yaşamak bilerseniz ne kadar tatlı.” diyerek şükranlarını ifade etmiştir.



(1) 1479 İstanbul Antlaşması ile Venediklilerin İstanbul'da bulundukları elçiye verilen unvandır.

(2) 1697-1718 arasında İsveç Krallığı yapan devlet adamıdır. Poltova Savaşı'ndan sonra sığındığı Osmanlı Devleti'nde 5 yıldan fazla bir süre misafir olmuştur.

Türk Tarihinden İbretlik Hikâye ve Anekdotlar -2-

Kahvenin Hatırı

Vaktiyle İstanbul'da Yemiş İskelesi'nde kahvecilik yapan bir adamın başından geçen bir hikâyedir:

Bir gün kahvehaneye bir yeniçeri gelip, "Hey arkadaş!. Bütün müşterilerine benden bir kahve yap, lakin şu kâfire yapma," demiş. Kâfir dediği de bir köşede oturup nargile içen bir Rum gemi kaptanı imiş. Kahveci herkese kahveleri yapıp dağıtmış. Sonra iki kahve daha yapmış ve "Kaptan, biz de seninle içelim!.." diye Rum müşterinin yanına oturmuş. Yeniçeri, "Heey!.. Ben sana o kafire kahve yapma diye tembihlemedim mi?" diye çıkışınca, kahveci de: "Kaptana yaptığım kahve senden değil , ocaktandır ağa!.." cevabını vermiş.

Aradan zaman geçmiş. Sisam Adası'nda büyük bir isyan başlamış. Kahveci de yeniçeri ocağına kayıtlı asker olduğu için adaya sevk edilmiş. Askerin arasında yayıldığına göre Sisam'da asi olan Rumlar, esir aldıkları Osmanlı askerlerini bir meydanda müzayede ile satarlar, esiri alan kişi de onu hemen öldürmüştü. Bu müzayede ile amaç isyana maddi kaynak sağlamakmış. Gün gelmiş, Yemiş İskelesi'nin kahvecisi de esir olmuş ve diğer esirlerle birlikte o meydanda satışa çıkarılmış. İstekli kişilerde karşılıklarına geçmeye başlamışlar. O sırada tepeden tırnağa silahlı bir Rum gelmiş. Bunları gözden geçirdikten sonra bir iskemleye oturmuş. Müzayede başlamış, esirler tek tek satılıyormuş. Sıra kahveciye gelince, iskemlede oturan silahlı adam,

"Beş kuruş!... diye bağırılmış.

Artıran olmayınca da esiri alıp bir muhafız eşliğinde şehirden çıkarmış. Zavallı kahveci, beni beş kuruşa aldığına göre kim bilir ne işkencelerle öldürecek!?" diye düşünürken, ıssız bir yerde o silahlı Rum, "Korkma, demiş, sen beni tanımadın ama ben seni tanıdım. Hani bir yeniçeri bana hakaret ettiği zaman sen onu dinlemeyip bana kahve ikram eden Yemiş İskelesi'ndeki kahveci değil misin!?" demiş.

Kucaklaşıp sarılmışlar.

Bir fincan kahvenin hatırını sayanlar ki asi de olsa, şaki de olsa mert adamdır.

Doğru söze ne denir!..

BURAK GÖKTAŞ

Tarih Öğretmeni

2019 Nobel Fizik Ödülü

The Royal Swedish Academy of Sciences, 2019 Nobel Fizik Ödülü kazananlarını belirledi: Ödül, yarısı Princeton University'den James Peebles'a "evrenin evrimi ve Dünya'nın evren ..

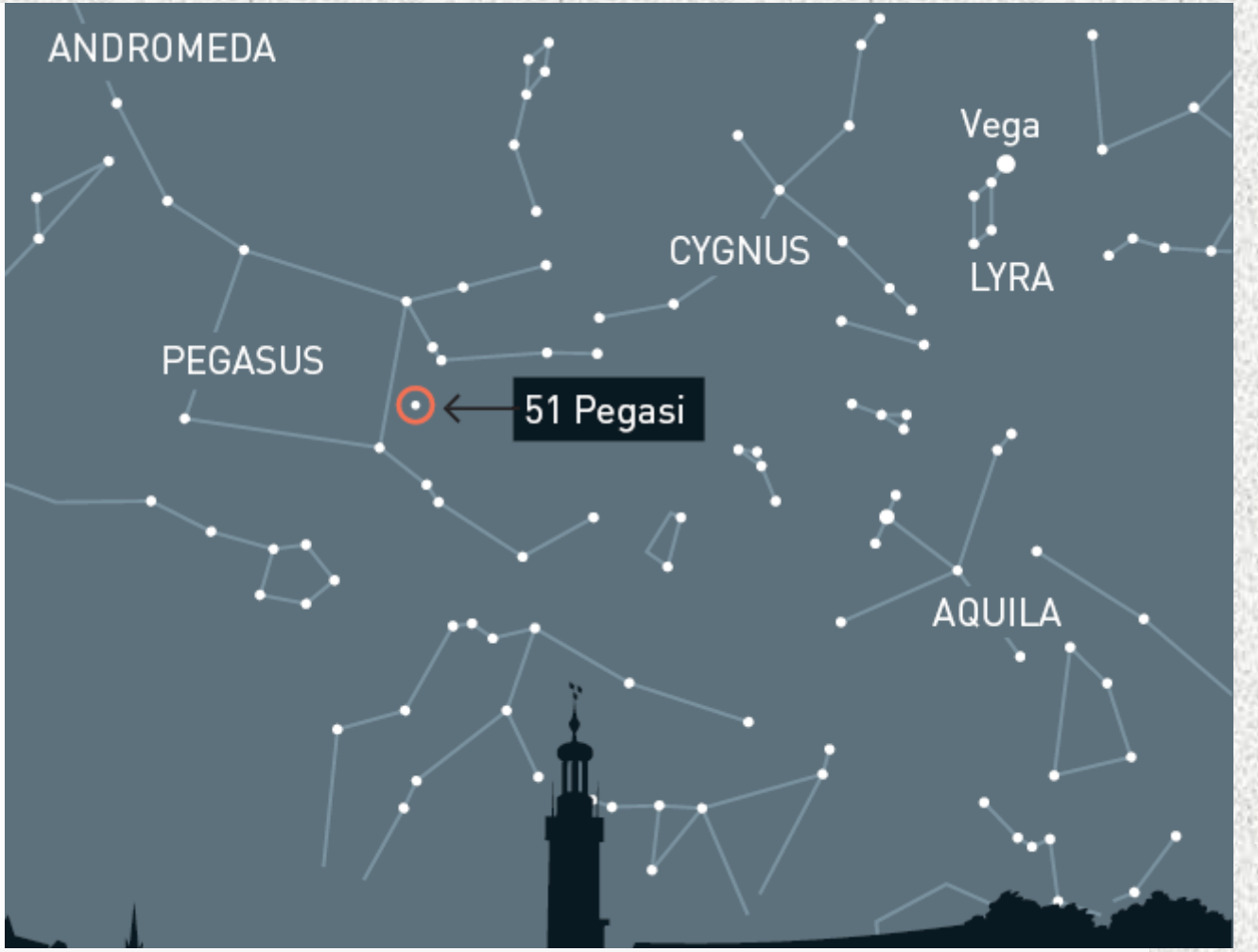
The Royal Swedish Academy of Sciences, 2019 Nobel Fizik Ödülü kazananlarını belirledi: Ödül, yarısı *Princeton University*'den James Peebles'a "evrenin evrimi ve Dünya'nın evren içinde konumlanması konularına yaptığı katkılar dolayısıyla", yarısı da *University of Geneva*'dan Michel Mayor ile aynı üniversite ve *University of Cambridge*'ten Didier Queloz'a "Güneş benzeri bir yıldızın yörüngesinde bulunan bir ötegezegen keşfetmeleri dolayısıyla" paylaşılacak sureti ile verilecek.

Evrendeki Yerimiz Hakkında Yeni Bakış Açılımları

Yani bu yılın Nobel Fizik ödülleri, evrenin tarihi ve yapısına ek olarak Güneş Sistemi'miz dışında aynı tipte bir yıldızın etrafında tur atmakta olan bir ötegezegenin keşfine verildi.

James Peebles'ın evrenbilim görüşleri ve kazandırdığı bakış açıları son 50 yılda spekülasyondan (tahminden) yavaş yavaş bilimin araştırma konusu olan soru ve önermelerin kaynağı olagelmişti. Kuramsal çalışma çerçevesi 1960'ların ortasında oluştu ve kendi içinde evrilerek evren hakkındaki çağdaş bilgi ve fikirlerimizin temelini oluşturdu diyebiliriz.

Büyük Patlama modeli, evrenin 14 milyar yıl önceki ilk halinden başlayarak genişlemesini, o çok yoğun halinden itibaren madde yoğunluğunun azalmasını ve soğumasını tanımlamaktadır. Büyük Patlama'dan hemen sonraki yaklaşık 400.000 yıl içinde evren saydam oldu ve bugün bile devam eden biçimde radyasyon ve ışınların evrende dolaşmaya başlaması mümkün hale geldi. Bu antik radyasyonun içinde de bizim teori ve hesaplarımız ile gün yüzüne çıkmayı bekleyen sınırsız bir bilgi ve veri yattığını biliyoruz. İşte James Peebles, bu teori ve hesapları ile evrenin geçmişine dair iz süren ve 50 yılı aşkın zamandır bu alandaki bilgilerimizi geliştirecek olan yeni fiziksel süreçleri keşfeden bir bilimcidir.



The Royal Swedish Academy of Sciences / Telif: Johan Jarnestad

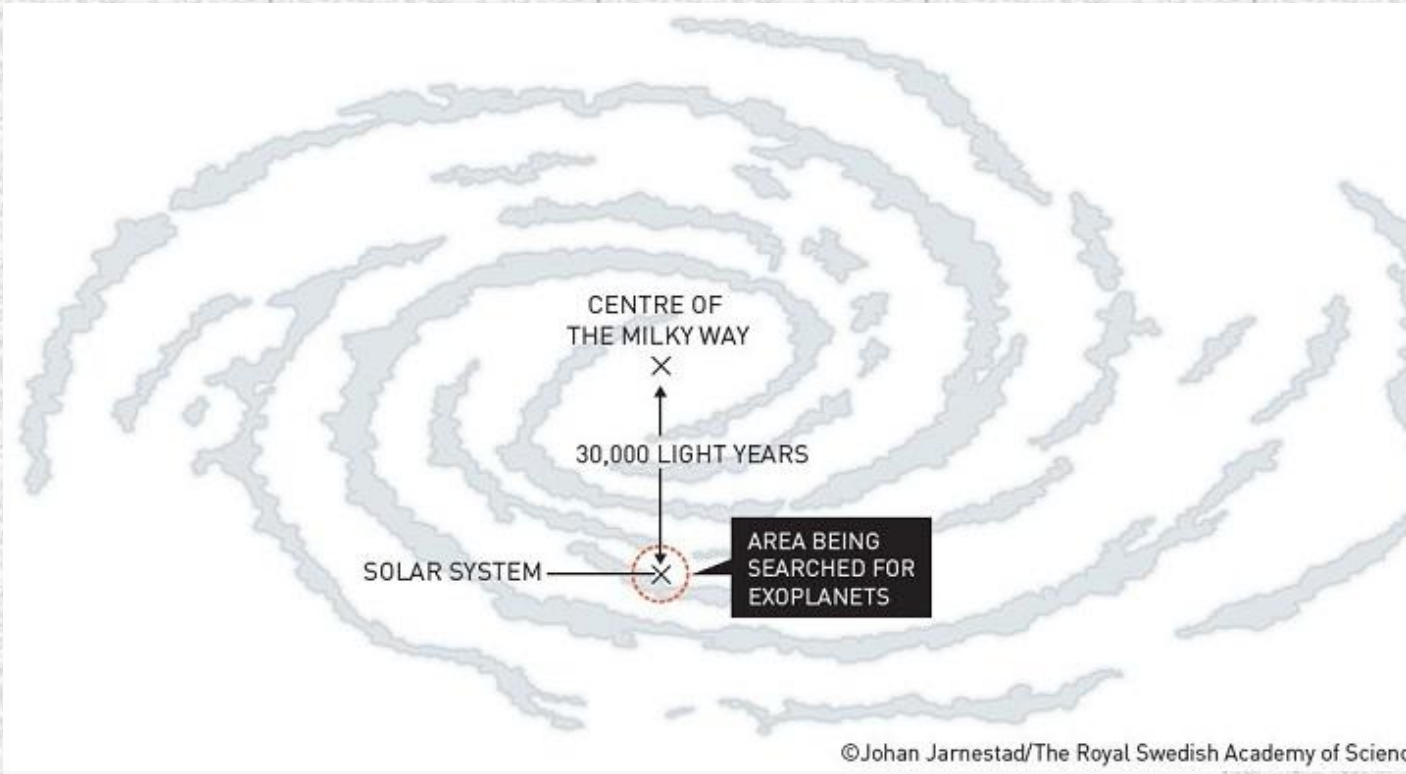
Sonuçlar bize yalnızca içeriğinin yüzde beşini bildiğimiz bir evrenin içinde bulunduğumuzu gösterdi. Bildiğimiz maddesel kısma ise yıldızlar, gezegenler, bizi de içeren hayvanlar ve çevremizde gördüğümüz her şey dahil. Kalan yüzde 95'lik kısım ise bilinmeyen karanlık madde ve karanlık enerjiden oluşuyor.

Ekim 1995'te Michel Mayor ve Didier Queloz, ilk kez Güneş Sistemi dışında bulunan bir gezegen keşfettilerini duyurdu. Bir ötegezegen olup olmadığını anlamak için çok fazla verimiz bulunmasa da içinde bulunduğu sistemde Güneş benzeri bir yıldızın etrafında tur atmakta olduğunu ve bunun bizim gökadamız içinde olduğunu gösterdiler. Güney Fransa'da *Haute-Provence Observatory*'de el yapımı cihazlar ile yapılan gözlemlerde gözlenen **51 Pegasi b** gezegeni bir gaz topu olarak bizim Jüpiter'imize benziyordu.

Yıldızın Yaşam Zonunda, Su Barındıran Bir Ötegezegen

Yıldızın Yaşam Zonunda, Su Barındıran Bir Ötegezegen

Bu keşif, kelimenin bir anlamı ile gökbilimde devrim yarattı ve o günden bugüne kadar Samanyolu içerisinde 4.000'in üzerinde ötegezegen keşfedildi. Çok farklı boyutlar, formlar ve yörüngelere sahip olan bu gezegenler, gezegenlerin oluşma şekli, evrimi ve kökeni hakkındaki fikirleri sayısız defa değiştirdi ve halen değiştirmeye devam ediyor. Bu çalışmalar hala sürerken, çok büyük oranda astrobiyolojiye yani dünya dışı yaşama ve bu yaşamın arayışına dair fikir ve umutlarımız da değişmeye devam ediyor.



Yukarıdaki görselde Güneş Sistemi'nin bulunduğu nokta ile ötegezegen arayışına devam ettiğimiz alan gösterilmiştir. Telif: Johan Jarnestad / Royal Swedish Academy of Sciences

Bu yılın Nobel Ödülü Kazananları, evren ile ilgili şu ana kadarki algılarımızı değiştirerek ödülü almaya hak kazandılar. James Peebles'in kuramsal keşifleri sayesinde Büyük Patlama sonrasında evrenimizin nasıl evrildiğini öğrendik. Michel Mayor ve Didier Queloz ile de kozmik mahallemizi araştırarak bilinmeyen gezegenleri keşfettik.

James Peebles: 1935'te Kanada Winnipeg'de doğdu. 1962'de Princeton'dan doktorasını alan araştırmacı aynı üniversitede *Albert Einstein Professor of Science* unvanına sahip.

Michel Mayor: 1942'de İsviçre Lozan'da doğdu. 1971 yılında *University of Geneva*'dan doktora aldı. Aynı üniversitede Profesör olarak görevine devam ediyor.

Didier Queloz: 1966'da doğan bilimci 1995 yılında *University of Geneva*'dan doktora aldı. Aynı üniversitede ve İngiltere'de *University of Cambridge* bünyesinde çalışmalarına devam ediyor.

KAYNAK: MLA style: Press release: The Nobel Prize in Physics 2019. NobelPrize.org. Nobel Media AB 2019. Wed. 9 Oct 2019 <https://www.nobelprize.org/prizes/physics/2019/press-release/>

HAYAL GÜCÜMÜN BAŞKAHRAMANI

Benim hayal gücümün başkahramanı öğretmenime,

Küçükken özenirdim, mavi önlük giyip boyunlarına matara asan öğrencilere. Her gün aynı saatte nereye gidiyorlar diye merak ederdim. Bir gün annem beni bir yere götürdü; her yer çeşit çeşit okul forması, renk renk defter ve kalemler, işte o zaman kendimi rüyada hissettim.

Çiçeklerim, güneşim, yıldızlarım yoktu ama hepsini hayal gücüme sığdıran bir öğretmenim vardı. Susuz kalmış toprak gibi olan zihnime hem suyunu verdin hem de renk renk çiçekler ektin. Anlamadım, yapamadım dediğimde sabırla tekrar öğrettin. Yere düşüp canımı yaktığımda annem kadar iyi baktın bana, ikinci evin okul dedin. Şimdi ben ikinci evimdeyim ama sen yoksun. Sakın merak etme her öğretmen anne ve baba gibidir. Küçükken çöp adamdan çizdiğim aile resimlerini ben senden öğrendim, ne kadar o resimde olmasan bile senin ellerinde geleceğim var. Avuçlarında taşıyorsun beni. Saygı, güven, hoşgörü ve daha nice erdem bunları sen aşıladın bana, şimdi de bu ağaç meyve veriyor. Her başarılı olduğumda aklımda sen, her 24 Kasım'da kalbimde sen varsın.

İlkokula başladım, hayallerimden de güzeldi o tahta sıralarda okumak. Sen tahtaya bir şeyler yazdığında ağızım kulaklarımda sana baktım, işte o zaman dedim ki belki ben de ileride bir şeyler öğretilirim, benim gibi çocuklara. Ama sonra anladım ki çok çalışmak lazım. İşte bu yüzden, ben de senin gibi olmak için çok çalışıyorum. Sayfalar, satırlar yetmez seni anlatmaya. Her canım öğretmenim dediğimde gözlerin parlardı. Bembeyaz bir sayfaydım seni tanıyana kadar; şimdi o sayfanın yarısı harfler ve sayılarla dolu, diğer yarısı ise çiçek ve yıldızlarla dolu. Sen sadece öğretmen değilsin. Hayal gücümün başkahramanı, seni çok seviyorum!

24 Kasım Öğretmenler Günü Kompozisyon Yarışması Üçüncüsü

Hümevra ÇELİK

Pazaryeri Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

10/A Sınıfı Öğrencisi

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Nedir internet? Görmeden bakmak, seslenmeden konuşmak, yorulmadan koşmaktır internet. İnternet daldan dala atlamak, varken yok olabilmektir. Seçmektir. Dokunmadan, koklamadan sevebilmektir. İnternet hayattan kaçmaktır. Başka bir boyut, başka bir âlemdir. Bir âlemin klavyeye sığmış halidir. İnternet gelişimdir, bilimdir, özgürlüktür. Oyundur, iştir, gezidir, kitaptır, aşktır, bankadır, gazetedir, defterdir. **İnternet bazen hastalıktır...**

Kimler İnternet Bağımlısıdır?

Haftada 8 ila 40 saat arasında internete giren kişiler internet bağımlısı olarak nitelendirilir. Herkese mail adresi, facebook, twitter hesaplarını vermek veya dağıtmaya çalışmak, internet dışı uğraşlarda ilginin kaybolması, bilgisayardan uzak kalındığında sinirlilik hallerinin gözlenmesi, e-postalara bakmak için aşırı istek duymak, sosyal faaliyetlerde azalma, dostları tarafından anlaşılmama duygusu, spor faaliyetlerinden uzaklaşma ve kondisyon kaybı belirtileri arasında yer almaktadır.

Bilgisayar başında durmak;

- Kuru gözler
- Baş ağrıları
- Sırt ağrıları
- Yeme sorunları
- Uyku sorunları
- Kişisel temizlikte eksiklikler
- İçe dönüklük, kaçınanlık gibi rahatsızlıkları ortaya çıkarır.

!!!DİKKAT!!!

- İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş. (Sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme vb.)
- İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma. _
- İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması.
- İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi.
- Başlangıçta planlandan daha uzun süre internette kalma.
- Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim ve kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme.
- Başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme.
- İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma gibi belirtiler *internet bağımlılığının habercisidir.*

İnternet Bağımlılığından Kurtulmak Mümkün !

- Öncelikle öğrencileri internet kullanımlarını kısıtlamaları konusunda bilgilendiriniz. Kendilerine bir limit koymalarına ve bunu düzene sokmalarına yardımcı olunuz.
- Çocukların internete her gün girdikleri saatlerde artık girmemeye başlamaları konusunda velileri bilgilendiriniz.
- İnternet kullanımını sınırlamaları konusunda bilgilendiriniz. Örneğin bir yere yetişmeleri gerekiyorsa çıkmaları gereken saatten 1 saat önce internete bağlanmalarını isteyiniz
- İnternette çıkmaları gerektiğini hatırlatacak alarm gibi hatırlatıcı uygulamalar kullanmalarını isteyiniz.
- İnternetin yoğun olarak kullanılmasına sebep olan uygulamalardan uzak durmaları konusunda velileri bilgilendiriniz. Örneğin internetteki oyun sitelerinin girişlerinin yasaklanması.
- İnternete bağlanacakları zamanı değerlendirebilecekleri alternatif uğraşlar öneriniz. Örneğin; kitap okuma, yürüyüş yapma, müzik dinleme gibi.
- Önüne geçilemiyorsa ailelerden psikolog ve psikiyatr desteği almalarını isteyiniz.

T.C. Kimlik numaralarının müthiş dizilimi!

Kimlik numaranızın 1. 3. 5. 7. ve 9. hanelerinin toplayın ve 7 ile çarpın. Sonra bu sayıdan, 2. 4. 6. ve 8. hanelerinin toplamını çıkartın. Elde ettiğiniz sonucun 10'a bölümünden kalan rakam TC kimlik numaranızın 10. basamağını size verecektir.

Şimdi ise 1'den 10'a kadar olan rakamları toplayıp 10'a bölün, bu kez kalan sayı TC kimlik numaranızın 11. ve son rakamını size verecektir.

İnanmıyor musunuz? Yapın ve görün.

----- 0 -----

BAKKALIN ZARARI

Adam bakkaldan içeri girer ve bir kilo şeker ister. Bir kilo şeker 5 TL dir. Müşteri ise 100 TL uzatır. Bakkal parayı bozdurması için çırağını karşı yoldaki pastaneye gönderir. Çırak bozdurduğu parayı bakkala verir. Bakkal da 5 TL'yi kasaya koyar geri kalan 95 TL'yi müşterisine verir ve müşteri gider. Az sonra pastaneci elinde 100 TL ile gelir ve çırağın kendisine bozdurduğu paranın sahte olduğunu söyleyip parayı bakkala geri uzatır. Parayı inceleyen bakkal pastaneciden özür dileyip kasasından 100 TL çıkartıp verir ve sahte parayı da yırtıp atar. Son durumda bakkalın zarar durumu nedir?

MATEMATİK BULMACASI

M	B	A	S	İ	T	K	E	S	İ	R
O	A	S	T	C	E	B	İ	R	O	E
L	L	A	S	U	R	Ğ	O	D	R	M
A	D	L	B	Ü	S	A	T	İ	A	M
S	O	S	E	T	A	B	A	N	N	E
I	Ğ	A	N	N	Ç	Ğ	İ	S	T	L
L	R	Y	Z	Ü	I	E	V	İ	I	K
I	U	I	E	R	K	E	S	İ	R	N
K	Y	O	R	Ö	T	E	L	E	M	E
A	L	T	K	Ü	M	E	R	U	M	D

Yandaki soruların cevaplarını yukarıdaki harfler arasından bulunuz. Geriye kalan harflerle oluşan şifreyi bulunuz. Kolay gelsin.

ŞİFRE

- 1-)Sadece 1 ve kendisine bölünebilen sayı
- 2-)Payı paydasından küçük olan kesir
- 3-)Bir A kümesinin elemanlarının hepsi B kümesinde elemanı ise A,Bninkümesidir.
- 4-)Bir açının ışınlarının ters yönde uzatılması ile oluşan açı.
- 5-) Matematiğin diğer ismi
- 6-)Bir üslü sayıda kendisiyle çarpılan sayı.
- 7-)Belli bir kurala göre sıralanmış şekil veya sayı.
- 8-)Aynı doğru üzerinde bulunan noktalar.
- 9-)Bir nesnenin bir yerden başka bir yere belirli bir doğrultu ve yönde kayma hareketi.
- 10-)Bir bütünü eşit olarak bölündüğü parçalardan bir kısmı.
- 11-)Bir olayın olabilme olasılığını gösteren oran.
- 12-)İçinde en az bir bilinmeyen bulunan eşitlik.
- 13-)En az iki noktanın birleşmesi ile oluşur.
- 14-)Aynı biçimde olup uzunlukları belli bir oranda büyültülmüş ve küçültülmüş şekiller.
- 15-)İki veya daha fazla oranın eşitliği.

ÖFKE NEDİR?

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir.

ÖFKE HANGİ DURUMLARDA ORTAYA ÇIKAR?

- 1- Birinin bize zarar verdiğini düşündüğümüzde
- 2- İsteklerimiz olmadığında
- 3- Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda
- 4- Beklentilerimiz gerçekleşmediğinde
- 5- Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- 6- Tehdit aldığımızda
- 7- Kendimizi çıkmazda hissettiğimizde
- 8- Kişiliğimize saldırıldığında
- 9- Hayal kırıklığına uğradığımızda öfke duygusu ortaya çıkar.

ÖFKE DUYGUSU BERABERİNDE NELERİ GETİRİR?

KIZGINLIK, HİDDET, NEFRET, İNTİKAM, DÜŞMANLIK, BAĞIRMA, KİN VE KAYGI DA GETİRİR.

ÖFKENİN 5 BOYUTU

Biliş: O andaki düşüncelerimizdir.

Duygu: Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarımadır.

İletişim: Öfkemizi çevremizdekilere yansıtma biçimimizdir.

Etkileniş: Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.

Davranış: Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.

ÖFKE NORMAL BİR DUYGUDUR

Öfke duygusu, tıpkı diğer duygular gibi normal bir duygudur. Normal olmayan ise, öfke duygusunu saldırganca ifade etmektir. Yapmamız gereken en önemli şey, öfke duygusuna kapıldığımızda, onu uygun şekilde yaşayabilmek ve yansıtılmaktır.

ÖFKELENDİĞİMİZDE NE YAPMAMALİYİZ ?!!

- Öfkeyi yok saymamalıyız.
- Öfkeyi başkasına aktarmamalıyız.
- Öfkeyi saldırganca ortaya koymamalıyız.
- Öfkeyi pasif davranışlarla ortaya koymamalıyız.
- Öfkeyi kendimize yöneltmemeliyiz.

ÖFKE DUYGUSUNU YOK EDEMEYİZ;

ANCAK TEPKİLERİMİZİ KONTROL EDEREK ONLARIN BİZİ MUTSUZ ETMESİNİ ÖNLEYEBİLİRİZ.

PEKİ NASIL?

1-Bulunduğun Yeri Değiştir:

Öfkelendiğimiz zaman, ortam değiştirmek, yapılabilecek önemli davranışlardan biridir. Bu basit davranış; öfke kaynağından uzaklaşmamızı sağlayarak, gerginliğimizi azaltmak ve bu duygumuzla çalışmak için bizi hazır hale getirecektir.

2- Güvenli Sığınak:

Gözlerimizi kapatıp, kendimizi en huzurlu ve en güvende hissettiğimiz yeri düşünerek; kaslarımızdaki gerginliği azaltmaya çalışmalıyız. Bu uygulama, günlük hayatta karşılaşacağımız bir çok olumsuz duygu karşısında, rahatlıkla kullanabileceğimiz bir tür gevşeme egzersizidir. Bu egzersizin amacı, öfkemizin fizyolojik belirtilerini fark edip, vücudumuzda sebep olduğu gerginliği ortadan kaldırarak, düşünme tarzımıza odaklanmamız için bizi hazırlayacaktır.

3- Düşünme Tarzını Fark Et:

Çatışma anında her iki taraf, kendini haklı görme eğilimindedir. Gözden kaçırılan en önemli husus ise, öfkeye sebep olan durumun doğru olarak algılanıp algılanmadığıdır. Çok sık karşılaşılan bir durum, öfke olduğu andan itibaren her iki tarafın da bu duyguya odaklanması, farklı düşünce yolları üretemeyecek duruma gelmesidir. Bu nedenle, öfkelenmeden önce en son neler düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz? sorusunu cevaplayarak işe başlamalıyız. Daha sonra, düşünce kalıplarımızın neler olduğunu bulmalıyız.

4- Düşünme Tarzını Değiştir:

Bu işleme ise, karşımızdaki kişinin neye öfkelenmiş olabileceğini ve bunda payımız olup olmadığını düşünerek başlayabiliriz. Çünkü sahip olduğumuz düşünce kalıplarının bazıları doğru, bazıları ise çarpıtılmış olduğumuz düşüncelerdir (Karşdakini etiketleme, suçlama, ya hep ya hiççilik). Tespit etmiş olduğumuz bu kalıpların yerine daha gerçekçi daha doğru (işe yarar) düşünceler üretmeyi içermektedir. Bu çalışma bizim diğer insanların olumlu yönlerini görmemizi sağlayacak ve küçük detaylara odaklanmamız yerine resmin tamamına bakmamıza yardımcı olacaktır.

5- Değişim şartsa, hemen başla:

Son olarak öfkeye neden olan düşüncelerinizi belirledikten sonra her gün için daha gerçekçi ve doğru düşünceler geliştirin. Çarpıtılmış düşünce kalıplarınız yerine doğru ve gerçekçi düşünce kalıpları koymanız zor bir durumla karşılaştığınız da öfkelenmenizi kontrol altına almaya yardımcı olacaktır.

YAPAY ZEKA VE İNSANLIĞIN GELECEĞİ

Yapay zeka uzmanı, Sinovation Ventures'ın CEO'su, Google China'nın eski yöneticisi ve AI Superpowers'ın yazarı Kai-Fu Lee yapay zeka ve insanlığın geleceğini bir yazısında şöyle anlatıyor:

Bir risk sermayesi (VC) yatırımcısı olarak çalışmalarımın getirdiği yükümlülüklerden biri de global iş adamlarına ve seçkin politikacılara yapay zeka (AI) hakkında sık sık konuşmalar yapmak. İşimin zevklerinden biri de bazen anaokuluna giden çocuklar ile aynı konu hakkında konuşmam. Şaşırtıcı bir şekilde, bu iki farklı dinleyici kitlesi bana aynı soruları soruyor.

Pekin anaokuluna son zamanlarda yaptığım bir ziyarette, beş yaşlarındaki kalabalık dinleyici kitlem bana yapay zeka geleceğimiz hakkında şunları sordu:

- “Robot öğretmenlerimiz olacak mı?”
- “Ya bir robot araba başka bir robot arabaya çarparsa ve yaralanırsak?”
- “İnsanlar robotlarla evlenecek ve onlardan bebekleri mi olacak?”
- “Bilgisayarlar bize patronluk taslayacak kadar akıllı olacaklar mı?”
- “Robotlar her şeyi yapacak hale gelirse biz ne yapacağız?”

Bu anaokulu öğrencilerinin soruları, dünyanın en güçlü liderlerinden bazılarının sorduğu sorularla neredeyse aynı. İlk olarak, AI'nın zihinlerimizin ön saflarına nasıl sıçradığı ile ilgili konuşuldu. Sadece birkaç yıl önce yapay zeka sadece akademik araştırma laboratuvarlarında ve bilim kurgu filmlerinde var olan bir alandı. Ortalama bir insanın, yapay zekanın insanlar gibi düşünebilecek robotlar inşa etmekle ilgili olduğu konusunda bir fikri vardı ancak bu potansiyelle günlük yaşamlarımız arasında neredeyse hiçbir bağlantı yoktu.

Bugün bunların hepsi değişti. En son yapay zeka yenilikleriyle ilgili makaleler, gazetelerimizin ön sayfalarını doldurmakta. Kârı artırmak için yapay zekadan yararlanmak konusunda yapılan iş konferansları neredeyse her gün gerçekleşiyor. Ve dünyadaki birçok hükümet bu teknolojiyi kullanmak için kendi ulusal planlarını yayınlıyorlar. Yapay zeka aniden kamuoyunun önemli bir konusu haline geldi ve bu iyi bir sebepten dolayı oldu.

Yapay zeka konusundaki önemli teorik gelişmeler sonunda hayatımızı değiştirmeye yönelik pratik uygulamalar üretti. Yapay zeka hali hazırda favori uygulamalarımızda ve web sitelerimizde bulunuyor; gelecek yıllarda yapay zeka araçlarımızı kullanacak, portföylerimizi yönetecek, satın aldıklarımızın çoğunu üretecek ve potansiyel olarak bizi işlerimizden

çıkarmak. Bu kullanımlar hem güzel şeyler, hem de potansiyel tehlikeler vaad ediyor ve bizler de kendimizi ikisi için de hazırlanmalıyız.

Anaokulu çocukları ile olan diyalogum gerçekleştiği yer nedeniyle de önem taşıyor. Yakın geçmişe kadar Çin yapay zeka konusunda ABD'nin onlarca yıl olmasa da bir hayli gerisindeydi. Fakat son üç yılda Çin yapay zeka konusunda dünyayı yakaladı, hatta dünyanın geri kalanında bu alanda gördüklerimizi gölgede bile bıraktı. Yapay zeka ile ilgili coşku teknoloji ve iş dünyasından, devlet politikaları oluşturmaya kadar ve hatta Pekin'deki anaokulu sınıflarına kadar ilerledi.

Alana yönelik bu geniş tabanlı destek Çin'in bu alanda artan gücünü yansıtmakta ve beslemektedir. Çinli yapay zeka şirketleri ve araştırmacıları, Amerikan ekonomisinde devrim niteliğinde yenilikçi algoritmalar ve iş modelleriyle denemeler yaparak Amerikan meslektaşları üzerinde muazzam bir zemin oluşturdular. Bu şirketler ve araştırmacılar beraber bir şekilde Çin'i bu yeni gelişen teknolojide Amerika Birleşik Devletleri'nin tek gerçek rakibi olan bir yapay zeka süper gücüne dönüştürdüler. Bu iki ülkenin yapay zeka konusunda nasıl rekabet edeceği ve iş birliği yapacağı global ekonomi ve hükümetler için çarpıcı etkilere sahip olacaktır.

Sonunda bu genç öğrencilerle iletişimimde daha derin bir gerçeğe rastladım: yapay zeka geleceğimizi anlama konusunda hepimiz bu anaokulları gibiyiz. Hepimiz cevapsız sorularla doluyuz, çocuksu bir merak ve yetişkin endişeleriyle geleceğe bakmaya çalışıyoruz. Yapay zeka otomasyonunun işlerimizde ve hayat amaçlarımızda ne anlama geleceğini bilmek istiyoruz. Bu muazzam teknolojiden hangi insanların ve ülkelerin faydalanacağını bilmek istiyoruz. Akıllı makineler tarafından işletilen bir dünyada insanlık için yer olup olmadığını merak ediyoruz.

YAPAY ZEKA VE İNSANLIĞIN GELECEĞİ

Kimse bu soruların cevaplarını bize açıklayacak bir kristal küreye sahip değil. Ancak bu temel belirsizlik, bu soruları sormamızı ve yeteneklerimiz dahiline cevapları keşfetmemizi daha da önemli hale getiriyor. AI Superpowers benim bunu yapma girişimim. Yapay zeka ile ilgili geleceğimizi mükemmel bir şekilde tahmin edebilecek bir kehanet değilim ancak bu soruları araştırırken hem Çin hem de Amerika Birleşik Devletleri'nde bir yapay zeka araştırmacısı, teknoloji yöneticisi ve şimdi risk sermayesi yatırımcısı olarak deneyimimi aktarabilirim. Umudum, bu

kitabın buraya nasıl geldiğimize biraz ışık tutması ve ayrıca buradan nereye gideceğimiz hakkında yeni sohbetler için ilham kaynağı olması.

Yapay zeka hikayesinin sonunu tahmin etme çabamızın sebebi, bunun sadece makinelerle ilgili bir hikaye olmaması. Aynı zamanda, kendi seçimlerini yapan ve kendi kaderlerini şekillendiren özgür iradeleri olan insanlar hakkında da bir hikaye. Yapay zekanın geleceği bizim tarafımızdan yaratılacak, yaptığımız seçimleri ve eylemleri yansıtacak. Bu süreçte bize rehberlik edebilecek değerler ve bilgelik için kendi içimize, birbirimize bakacağımızı umuyorum.

SAĞLIKTA DOĞRU BİLİLEN 24 YANLIŞ

Günlük hayatta hem kendimiz hem de sevdiğimizlerin sağlığı için uyguladığımız ama aslında yanlış olan hatta ve hatta bazen de zarar veren davranışları sizler için sıraladık;

Kahvaltı obeziteyi önleyen bir öğündür.

Hurafedir; Kahvaltı obeziteyi önleyen bir öğün değildir. Kahvaltı gün içinde önemli bir öğündür. Ancak kahvaltıda ne tükettiğinizde bir o kadar önemlidir.

Akşam 20.00'den sonra yemek yemek kilo almanıza sebep olur ve yedikleriniz yağ olarak depolanır.

Hurafedir; Geç yemek yemek uyku düzeninizi bozar. Reflü problemine sebep olabilir, akşam yediğiniz yemek direkt yağa dönüşmez. Ancak akşam yemek yiyenler genelde Yağlı ve ağır gıdalar aldıkları için kilo alıyorlar. Hafif ve sağlıklı yediğiniz takdirde kaçta yediğiniz önemi yoktur.

Zayıflama ve az yemek midenizi küçültür.

Hurafedir; Midenin küçülmesi yalnızca ameliyat ile olur...

Yağlanmaya (bedensel yağ oranınızın artmasına) sebep olan yediğiniz yağlı besinlerdir.

Hurafedir; Sağlıklı yağlar beslenmenizin %30 unda olmalıdır. Ancak trans ve satüre yağlardan uzak durum.

Saçları kestirmek, saçların daha hızlı uzamasına ve daha gür çıkmasına yardımcı olur.

Yapılan araştırmalara göre kesilen saçlar daha hızlı ya da gür uzamıyor. Kıl genetiği değişmiyor. Saçlarınızı bakım yaparak gürleştirebilirsiniz.

Eğer zehirli bir şey içerseniz hemen kusmanı gerekir.

Hurafedir; kusmaya çalışmak içilmiş olan zehirli maddenin yemek borusundan 2.kere geçerek zarar vermesine neden olur.

Çok yakından televizyon izlemek, gözlerin bozulmasına sebep olur.

Hurafedir; Televizyonu yakından ya da uzaktan izlemenin görme bozukluğuna sebep olduğunu gösteren herhangi bir bulgu bulunmamıştır.

Günde 4 saat uyku bana yetiyor diyorsanız, sizin için yeterlidir. Ayrıca, hafta sonları eksik kalan uykularınızı fazla uyuyarak tamamlayabilirsiniz.

Hurafedir; Uyku sonradan telefi edilemez. İdeal uyku 6-7 saattir.

Erişkinlerin bebeklere göre daha fazla ayda kemikleri vardır?

Hurafedir; Bebeklerde yetişkinlere göre daha fazla kemik vardır. Bebek büyüdükçe bazı kemikler birbirine kaynar ve sayı azalır.

Travma-kaza sonrası kanayan bir kol veya bacak ile karşılaştığımızda hemen o uzuvda kanamanın üstünde bir seviyeye bez parçası bağlayarak turnike uygulamanız gerekir.

Hurafedir. Kanayan yaranın üzerine temiz bir bez ile bastırmak gerekir. Eğer kopan bir uzuv söz konusu ile en son çare olarak turnike yapılır.

SAĞLIKTA DOĞRU BİLİNEREN 24 YANLIŞ

Hamilelik süresince iki kişi için yemek yemeli ve bu sebeple bebeğinizin iyi gelişmesi için her gün en az 1000 kalori fazladan almak gerekir.

Hurafedir. Anne adayı sağlıklı ve dengeli beslediği takdirde hamileliğin 20.haftasına kadar ek bir enerji alımına gerek duymaz. Bu nedenle "İki kişilik beslenmeliyim" gibi düşünüp ihtiyacınızdan yemek fazla yemeyin.

Anne karnında bebek ne kadar büyük ise o kadar sağlıklıdır.

Hurafedir; Hurafedir! Bebeklerin normal doğum kilosu 2.800 ile 3.500 olmalıdır. Daha yüksek kilolar bebeğin ileri yaşlarda kalp büyümesi, şeker hastalığı gibi sağlık sorunlarına yol açar...

Şekerli yiyecekler çocukları hiperaktif yapar.

Hurafedir. Şeker bedeni bir enerji kaynağı olarak besler, ancak çocukları hiperaktif yapmaz.

Tırnak batması (ayak tırnakları) durumunda tırnağınızın köşe kenarlarını keserek tırnak batmasını önleyebiliriz.

HURAFEDİR; Tırnak köşelerini kesmek tırnağın daha geriden batmasına sebep olur.

Hiper Tansiyon (Yüksek Tansiyon) hastalığı ilaç ile tamamen tedavi edilebilir.

Hurafedir. İlaçlar tansiyonu kontrol altında tutar ancak tamamen iyileşmesine sebep olmaz. Hamileyken saçlarınızı boyamak bebeğinize zarar verir.

Hurafedir; Hamileyken saçlarınızı boyamak bebeğinize zarar vermez.

Anne sütü ile beslenen bebeğinizin sıvı ihtiyacını karşılamak için mutlaka suda içirmemiz gerekmektedir.

Hurafedir. Anne sütü bebeğin tüm ihtiyacını karşılar.

Gastroözafageal reflü (reflü hastalığı) mide asitinin çok fazla olmasından kaynaklanır.

Hurafedir. Mide içeriğinin, özofagusa geri kaçması sonucunda oluşur.

En doğru (sağlıklı) uyku pozisyonu için bebeğinizi sağ yanına yatırmalısınız.

Hurafedir. Bebeğin en doğru yatış pozisyonu Sırt üstü olmalıdır. Yatakta oyuncak, yastık vs...bulundurmayın. Sırt üstü yatmanın bebek ölümlerini azalttığını Gösteren bir çok araştırma mevcut.

Anne sütü çocuğunuzun ileride obez olmasını engeller.

Hurafedir. Obezite sonradan edinilen yeme-iğme alışkanlıklarına göre olur.

Yaşlandıkça uyku ihtiyacı azalır.

Hurafedir. İnsan Vücudunun ihtiyaç duyduğu uyku miktarı değişmez. 7-8 saattir.

Maden suları böbrek taşına sebep olur.

Hurafedir; Maden Suları, doğal kaynak suları minerallerden zengindir. Maden Suları böbrek taşına sebep olmaz ancak kahverengi Gazlı iğecekler sebep olur.

Eğer ęięnedięiniz sakızı yutarsanız mide-bağırsaklara yapışır ve senelerce orada kalabilir.

Hurafedir; Yapılan son araştırmalar sakızın temel maddesini oluşturan kimyasalların %50 sinden fazlasını vücudun tanımadığını gösterdi. Dolayısıyla vücut tanımadığı her maddeye yaptığı gibi dışkı ile atar.

Yumurtada çok fazla kolesterol bulunur.

Hurafedir; 1 yumurtada 200 mg kolesterol bulunur.

Yumurta her gün 1 adet tüketebilirsiniz. Yumurtanın içindeki kolesterol gıda ağırlıklı olduğu için günde 2 tanesi Zararlı değil.

Hapşırdığınızda kalp atışınız durur.

Hurafedir; Hapşırırken karın içi basınç arttığı için hava ciğerlerden güçlü bir basınçla çıkar. Aynı şekilde kalbe giden damarlarda kan basıncı artar ve kalbin gevşedikten sonraki dinlenme süresi milisaniye ölçeğinde uzar. Yani kalp çok çok kısa bir süreliğine duruyormuş gibi olur, ancak bu kalbin durması değil dinlenme sresinin uzamasıdır.

Kitap Okumanın Kanıtlanmış 15 Faydası

Yapılan istatistiklere göre kitap okuyan toplumların diğer toplumlara nazaran gelişmişlik ve kültür seviyeleri oldukça yüksektir.

Olaylara bakış açıları ve müdahaleleri her zaman daha iyi durumdadır. Ve tabii; kitap okumak insan ruhuna en iyi gelen ilaçtır.

Birçoğu bilimsel olarak kanıtlanmış bazıları ise deneyimlerle belirlenmiş olan [kitap](#) okumanın kanıtlanmış 15 faydasından bahsedeceğiz.

1- Stresle Baş Etmenin Yolu Kitap Okumak

Bilimsel olarak kanıtlanmış kitap okumanın faydalarından biri de stresle baş edebilmektir. Yoğun ve yorucu bir geçen günün arkasından akşam uyumadan önce 30 sayfalık bir okumanın ruhsal açıdan sizleri rahatlattığı bilinmektedir.

2- Kelime Dağarcığımız Gelişir

Kitap okumanın en iyi faydalarından biri kelime dağarcığımızı geliştirmesidir. Kitaplarda sıklıkla kullanılan fakat bizlerin günlük konuşma dilimizde kullanmadığımız kelimeleri öğrenmiş olmak karşımızdaki insanı etkilemede oldukça başarılı bir yöntemdir. Bu sizin daha kültürlü ve kendine özgüveni olan biri olmanıza yardım eder.

3- Kitap Okumak Hafıza Sorunlarının Çözümüdür

Özellikle yaşlanma ile ortaya çıkan hafıza sorunlarının en etkili çözümü kitap okuyarak zihinsel aktivitelerin canlı tutulmasıdır. Kitap okuyan insanlarda Alzheimer gibi hastalıklara yakalanma riskleri %50 oranlarında düşmektedir. Zihin için en iyi egzersiz bu nedenle kitap okumaktır. Kitap okumak neden önemlidir? sorusunun en doğru cevabı bu olabilir.

4- Yaşamı Sevmek İçin Bir Nedendir

Günlük yaşamın stresi çoğu zaman hayattan koparak hantal bir yaşam sürmemize neden olur. Özellikle edebiyat türündeki kitaplar kurguları ile size farklı bir dünya sunar. Kitap okuyan insanların umutları her daim taze kalır.

5- Kaliteli Uyku için Kitap Okumak

Uykuya dalamayan insanlar için bilim adamların önerdiği yöntemlerden biri olan kitap okumak bilimsel açıdan kanıtlanmış bir tekniktir. Uykudan önce okunacak birkaç sayfa ya da pasaj rahatlamaya sebep olacaktır.

6- Kitap Okuma Alışkanlığımız Bulaşıcıdır!

Anne-babaların üzerine düşen en büyük sorumluluklardan biri çocuklarına kitap okuma alışkanlığı kazandırmasıdır. Okuyan anne baba çocuklar için iyi bir örnek olur ve kitap okuma çocuklarda düzenli bir alışkanlık haline gelir.

7- Kendinizi Daha İyi İfade Edersiniz

Bilginiz artacak, kelime hazneniz gelişecek dolayısı ile kendinizi daha iyi ifade etmiş olacaksınız. İletişimi gelişmiş bireyler gerek sosyal yaşamları gerekse iş yaşamlarında başarıyı çok kolay yakalayabilirler.

8- Yalnızlık Hissini Yaşamazsınız

Kitapların en iyi arkadaş olduklarını sıklıkla duyarsınız. Günün her anında her yerde yanınızdaki en samimi dostunuzdur. Kitap okuyan insanlar yalnızlıktan şikâyet etmezler. Boş zamanlarını

değerlendikleri için kimseye ihtiyaç duymazlar.

9- Pratik Düşünmeyi Geliştirir

Olaylara pratik bir açıdan yaklaşmak her zaman için doğru hamledir. Bu nedenle devamlı beyni çalıştırmak gereklidir. Zihniniz için yapacağınız egzersizler arasında kitap okumak iyi bir tercih olabilir. Bir konuda çabuk düşünüp çabuk yorum yapmanın çözümlerinden biri kitap okumak olacaktır.

10- Karar Verme Mekanizmanız Güçlenir

Bireyin yaşamı boyunca hayatının önemli dönemlerinde karar vermesi gereken konular oluşabilir. Bu tarz kritik durumlarda çok kitap okuyan bireyler artıyı eksiye doğru şekilde ölçerek kararlarını en doğru şekli belirleyebilirler.

11- Genel Kültürünüz Artar

Kitap okumak her zaman için sizlere yeni şeyler katar. Örneğin [kişisel gelişim](#) alanındaki kitaplar sizi yaşama daha iyi tutunmanızı sağlar. Hangi türden kitap okursanız okuyun mutlaka bilmediğiniz bir konuda bilinçlenmenizi sağlayacaktır.

12- Kitap Okumak Sizi Zeki Yapar

Kitap okumak sizi zeki yapar. Bilimsel olarak kanıtlanmış olan kitap okumanın faydaları arasında yer alan bu durum deneylerle ispatlanmıştır. Düzenli kitap okuyan bireylerde beyinleri yeni nöronların oluşmasına izin veriyor bu da kişiyi daha zeki biri yapıyor.

13- Hediye Almak ve Size Hediye Seçimi Kolaylaştır

Özel günlerde hediye seçimi oldukça zordur. Bu durumlarda size de birilerinin hediye alırken çok zorlandığını tahmin edersiniz. Kitap okuyan insanın çevresi de bu açıdan değişecektir. Sizin gibi birçok kitap kurdu arkadaşınızın olması onlara hediye seçerken asla zorlanmamanızı sağlar. Size de kitap hediye edilmesi mutlu olmanızı sağlayacaktır.

14- Kitap Okumak Uzmanlaşmanızı Sağlar

Eğitimi aldığınız alanda çok fazla kitap okumak sizin o alanda uzmanlaşmanızı sağlayacaktır. Bu nedenle tercih ettiğiniz alanda uzman olmanız da iş yaşamında daha çok para kazanmanıza yardımcı olur.

15- Kitap Okumak Etkili Bir İlaçtır

Kitap okumayı hiç ilaç olarak düşündünüz mü? Evet, kitaplar yalnızlık çektiğinizde en sevimli ilacınız olacaktır. Ayrıca grip ile boğuşuyor ve yataktan çıkamıyorsanız bir kitap ile asla sıkılmadan o yataкта yatabilirsiniz. İşte bu nedenle kitap okumak etkili bir ilaçtır.

Bazı kitapların tadına bakılmalıdır. Diğerleri yutulmalıdır ve çok azıda çiğnenip hazmedilmelidir.
(Francis Bacon)

Ünlü Türk ve Yabancı Yazarlar Hakkında İlginç Bilgiler

Uçurtma Meraklısı Orhan Veli



Garip akımının öncülerinden Orhan Veli, İstanbul'u Dinliyorum Gözlerim Kapalı şiiriyle hafızalarımızda yer etmiştir. Şiire çok farklı bir boyut getiren ve çok erken yaşta hayata veda eden Orhan Veli Kanık bir uçurtma meraklısıymış. Boş zamanlarını uçurtma yaparak değerlendirmiş. Koyu Galatasaraylı olan şairimizin en sevdiği hobiler arasında balık tutmak da varmış. Normalde insanlar ilham geldiğinde, aklında beliren satırları hemen kaleme alırlar. Orhan Veli böyle yapmazmış. Yazacaklarını önce düşünür, kafasında tasarlar, daha sonraki bir zaman da oturur kaleme almış. Sakin mizaca sahip olduğu düşünülse de oldukça eğlenceli biri olan Orhan Veli, kız kardeşinin arkadaşları geldiğinde, onları eğlendirmek için Karagöz – Hacivat oynatmış.

Kör Olma Pahasına Okumaktan Vazgeçmeyen Cemil Meriç



1916 ve 1978 yıllarında yaşamış olan Cemil Meriç, yazarlık kimliğinin yanında çevirmen ve düşünürdür. Cemil Meriç'in en ünlü sözleri kitap ve okumak üzerinedir. Kitaba olan tutkusunu her fırsatta dile getirir. Hayatı boyunca okuyan Meriç, bu tutkusundan görme yeteneğini kaybedene kadar vazgeçmemiş. Gençlik yıllarında iki gözünde de oluşan bir mikroptan dolayı askerlikten muaf tutulmuş. İlerleyen yıllarda bu sorun artarak devam etmiş. Ama Cemil Meriç okumaktan hiçbir zaman vazgeçmemiş. Artık yazılanları seçemeyecek duruma geldiği dönemlerde, ışığa yakın olmak için, sandalyesini masanın üstüne çıkarır, yine de okurmuş. Yazmaya ve okumaya olan aşkı, gözlerini tamamen yitirdiğinde bile bitmemiş. Gözleri görmez hale gelince, çevresindekilerin yardımıyla yazmaya devam etmiş. Hatta yazarın en üretken çağının bu olaydan sonra başladığı biliniyor.

Fotoğraf Çektirmeyi Sevmeyen Sezai Karakoç



Diyarbakır kökenli olan Sezai Karakoç; daha çok şiir, deneme, inceleme ve hikaye türünde eserler vermiş yazar ve şairimizdir. En ünlü şiiri **Mona Rosa** olan Sezai Karakoç'un bilinen en ilginç özelliği fotoğraf çektirmeyi sevmemesi. Günümüz koşullarına baktığımızda, bu özellik bize çok tuhaf gelse de eski zamanlara göre belki de olağan bir seçimdi. Fotoğraf çektirmeyi hiçbir zaman istemeyen Karakoç'un, şu an var olan fotoğrafları ise ondan habersiz çekilmiş.

"R"leri Söyleyemeyen Özdemir Asaf



Türk edebiyatının nevi şahsına münhasır şairlerimizden biri olan [Özdemir Asaf](#) kelimeleri kullanma ve duyguları dizelere aktarma şekliyle, yazdığı her şiirle yüreklerimize dokunmayı başarmıştır. Asıl adı **Halit Özdemir Arun** olan ünlü isim, yazın hayatına ilk başladığı yıllarda, dergilerde Özdemir Özden ismini kullanıyormuş. Bunun sebebi ise "r" harfini söyleyememesiymiş. Ancak daha sonra

Oktay Akbal ona babasının adını kullanmayı önermiş ve o günden sonra, Özdemir Asaf ismini kullanmaya başlamış. Sempatik tavırlarıyla insanlar üzerinde hep olumlu izlenim bırakan Özdemir Asaf'ın bilinmeyen bir başka özelliği ise gençlik yıllarında **Güneşspor** adlı bir futbol kulübünde oynamasıdır.

Yazı Yazamayan Agatha Christie



Eserleri en çok çevrilen ve en başarılı polisiye kitaplarının yazarı Agatha Christie meğersem yazılarını kendi yazmıyormuş. Agatha Christie'nin **disgrafi** denilen bir öğrenme bozukluğu varmış. Disgrafi ise kişinin zekası ve her şeyi normalken, yazı yazmakta zorlanılan bir öğrenme güçlüğüdür. Genelde; b-d, f-v, m-n, b-p gibi harfler birbirine karıştırılır. İşte Agatha Christie de bu sorunundan dolayı, kitaplarını dikte ettirerek yazıyormuş.

TEST ÇÖZME TEKNİKLERİ

1. Soruda sizden ne isteniyorsa onu düşünmelisiniz. Bazı sorular size kolay gelir ve cevabın böyle bir şık olamayacağını düşünürsünüz. Bazen böyle kolay sorular sormak da bu işin tekniğinin bir parçasıdır.
2. Bütün şıkları okuduktan sonra cevaba karar verin. Sizden kimi zaman “doğru” cevap değil, “en doğru” cevap istenir.
3. Unutmayın ki matematik sorularındaki şıklar, rastgele cevaplar değil, işlem hatalarına göre hesaplanmış cevaplardır. Bulduğunuz sonucun şıklarda olması onun **doğru** olduğu anlamına gelmez.
4. Anlamadığınız her soruya “bu soru yanlış” demek çözüm değildir. Görevin; “yanlış soruları” değil “doğru cevapları” bulmak.
5. Paragraf tipli sorularda genellikle **paragraftan önce soru kökünün okunması** paragrafın ikinci kez okunması zorunluluğunu önler. Soru kökünü okuyan zihin paragrafı okurken cevabı bulma eğiliminde olur.
6. Öncelikle sorunun okunup anlaşılması daha sonra cevabın düşünülmesi gerekir. Kesinlikle soruyu okurken cevabı düşünmeyin. Her iki durumun bir birinden ayrılması gerekmektedir.
7. Test çözerken sorunun doğru cevabını bulmak kadar önemli bir diğer olay da cevap olamayacak şıkların tespit edilmesidir. Yanlış şıkları elemek doğru cevabı bulmanızı kolaylaştırır.
8. Şayet 4 seçenekten 3’ünün kesin yanlış olduğunu biliyorsanız, cevabı bilmeseniz de geriye kalan seçenek doğru cevaptır.
9. Soru içinde geçen ipuçlarından yararlanmayı bilin. Bunlar; **altı çizili**, **koyu puntıyla yazılmış**, “tırnak içinde,” **değildir**, **olamaz**, her zaman, hiç bir zaman, bütün, zaman zaman, yoktur, vardır, birbirinden farklı, birbirine benzer, eşdeğer, birden fazla, ayrı ayrı, iç içe, yan yana, ikisi bir arada, ana düşünce, yan düşünce, benzer düşünce, asla, genellikle, çoğu, vb. ipuçlarıdır.
10. Soruları okurken hızınız kesecek olan dudak kıpırdatarak okumaktan uzak durun.
11. Her kelimenin altını **çizmeyin**. Bu size zaman kaybettirir. Sadece soru köklerinin ve önemli gördüğünüz diğer ipuçlarının altını çizin.

TEST ÇÖZERKEN KODLAMA KONUSUNDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Soruyu kitapçık üzerinde çözmüş olmak o soruyla olan işinizin bittiği anlamına gelmez.
2. Soruyu doğru çözmek kadar optik forma doğru kodlamak da önemlidir.
3. Kodlama her sayfadan sonra yapılmalıdır. Kodlama için geçen süre bir ölçüde dinlenme sürenizdir. Bilinç dışı bir şekilde zihniniz başka bir soruya geçmenin hazırlığını yapar. Dolu bir cevap kâğıdı da kendinize olan güveninizi arttırır.
4. Zaman kazanacağım diye kodlamayı sona bırakmak sınav sonrası yorgunluk ve dikkat dağılmasının fazlalığı sebebiyle hatalı veya eksik kodlama riskini artırır, kaydırma yapmanıza yol açar. Her yıl %0,5 adayın kaydırma hataları nedeniyle mağdur olduğunu unutmayınız.

TEST ÇÖZERKEN ZAMANLAMA KONUSUNDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Testi iyi çözmek için sadece doğruları bilmek yeterli değildir. Verilen zaman dilimi içinde bu doğruları bulmanız gerekir.
2. Zamanlama için şimdiye kadar anlatılan test çözme tekniklerine dikkat edin.
3. Sesli okuma, dudak kıpırdatma, her kelimenin altını çizme gibi zaman kaybettirici alışkanlıkları terk edin
4. Çok soru çözmeliyiz. Bir günde çözeceğimiz soru sayısını belirleyip her 15 günde bir bu soru sayısını arttırmalıyız. Günlük 30 soruyla başladığımızı düşünecek olursak, her hafta 5-10 soru arttırabiliriz.

TESTTE BAŞARI İÇİN

- Çalışmalarınızı aksatmamalı,
- Etkin çalışma becerileri kazanmalı (etkin dinleme, etkin okuma)
- Belleğinizi güçlendirmeli (öğrendiklerinizi hayatınızla bağdaştırmaya çalışın)
- Testin iyi bir öğrenme süreci olduğunu kabul etmeli
- Olumlu ve düzenli olmalısınız.
- Yeni konularla ilgili test çözerken kolaydan zora doğru bir yol izlenmelidir.
- Öğrenilen her konu ile ilgili yeterince soru çözülmelidir.
- Mümkün olduğunca farklı kaynaklardan yararlanılmalıdır fakat amaca hitap etmeyen soru kaynakları boşa zaman harcanmasına ve yanlış yönde çalışma yapmaya yol açabilir.
- Bütün çalışmalarda resmi süre olan iki dakikaya bağlı kalınarak soru çözülmelidir.
- Soru kökleri çok iyi okunmalı soruda ne istendiği çok iyi anlaşılmalıdır.
- Soru anlaşmadan şıklara geçilmemelidir.
- Soru kökleri okunurken olumlu ve olumsuz yönlerine dikkat edilmelidir.
- Eleme yapılan şıklar arasında ilk akla gelen şıkkın doğru olma olasılığı yüksektir.
- Bazen 4 yanlış bulmak bir doğruyu bulmaktan daha kolaydır. Yanlış şıkları eleyerek doğru cevaba ulaşabilirsiniz.
- Test çözerken cevap şıklarında kendi görüşünüzü değil soruda istenilen doğru cevabı bulmanız gerektiğini unutmayınız.
- Soru kökünü yarım okuyup şıklara kesinlikle geçmeyin. Soru basit de olsa yanlış cevabı verebilirsiniz.
- Bütün şıkları okumadan cevabı işaretlemeyin. Daha doğru bir cevap diğer şıklarda olabilir.
- Yorulduğunuzu hissettiğiniz anlarda kısa molalar verin. Mümkünse bu molaları bölümler arasında kullanın.
- Hızınızı belirli aralıklarda kontrol edin. Planladığınız süreyi kontrol ederek izleyin.
- Çözdüğünüz her testte kaydırma, kodlama veya yanlış cevabı işaretleme gibi klasik hataları yapmamaya özen gösterin.
- Test çözmeye önyargısız, moral gücü yüksek ve kendinize güven duygusu ile başlarsanız, rakiplerinize göre bir adım öndesiniz demektir.
- Sınavı, kesinlikle süre dolmadan terk etmeyin. Son dakikaya kadar süreyi kullanın.
- Karşılaştığınız zor sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin. Çünkü zor soruyu yapan değil çok soruyu yapan sınavı kazanır.
- Her testte cevaplayamayacağınız sorular çıkacaktır. Moralinizi bozmayın.
- Her denemenin sonunda doğru, yanlış ve boş sorularınızı kontrol edin. Yanlış işaretlenen ve boş bırakılan soruları inceleyip kontrol edin. Aynı hata ve eksiklerle sınavlara girmeye devam ederseniz aynı sonuçları almaya devam edersiniz.
- Test hızınızı konu tekrarıyla değil, soru çözerek arttırabilirsiniz. Hazırlık döneminde çok sayıda soru çözmeye gayret edin.
- Test çözerken ezberden kaçının. Soruları anlayarak ve yorumlayarak çözmeye çalışın.
- Hazırladığınız programa uyduğunuz takdirde kendinize kesinlikle güvenin. Çünkü sınavda ölçülmeye çalışılan bilgi düzeyinizi en verimli şekilde kullanabilmeniz için kendinize güven duymanız, rahat hissetmeniz ve zihninizin açık olması son derece önemlidir.
- Soru çözümünden sonra yanlış yaptığınız, boş bıraktığınız soruları inceleyerek hatanın bilgi eksikliğinden mi, yanlış bilgiden mi yoksa dikkatsizlikten mi kaynaklandığını tespit ederek çalışmalarınıza yön veriniz.
- Paragraf sorularını iki açıdan değerlendirebiliriz:
A) cevabı paragrafta bulunan sorular; en kolay soru tipidir. Paragraf dikkatle incelendiğinde çözülmemesi imkânsız denilebilir.

B) Sadece ön bilgi amacıyla verilir bizlerden yorum istenen sorular; bu sorularda paragrafla seçenek arasında bağlantı kurulması gerekmekte ve yorum gücümüz zorlanmaktadır

- TYT-AYT Sınavlarına kadar son yıllarda çıkmış olan soruların en az iki defa çözülmesi gerekmektedir.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMİ

Çok sayıda öğrenci ders çalışma ile ilgili yakınmalarını ve sorunlarını sık sık dile getirir. Bunlardan bir kısmı ders çalışmaya başlamakta güçlük çektiğinden, bir kısmı çalışmayı sürdüremediğinden, bir kısmı da çalıştığı halde başarılı olamadığından şikayetçidir.

Öğrencilerin ders çalışma konusundaki sorunları başlıca şu nedenlerden kaynaklanmaktadır:

- Öğrencilerin, küçük yaştan itibaren çalışma alışkanlığını edinmemiş olması,
- Yanlış çalışma alışkanlığı,
- Temel bilgi eksikliğinden dolayı dersleri anlayamama,
- Ailevi sorunlar,

Öğrenciler arasında en yaygın olan neden “Yanlış Çalışma Alışkanlıkları”dır.

Yanlış Çalışma Alışkanlıkları genellikle şunlardır:

- Amaçsız çalışma,
- Plansız ve programsız çalışma,
- Evin değişik yerlerinde çalışma,
- Yatarak, uzanarak çalışma,
- Kaynaklardan yararlanmama,
- Derslerden korkma, anlamadığı dersi bırakma,
- Dersle ilgili ön yargılar.

Sevgili öğrenciler, ders çalışma konusunda sorunlarınız varsa öncelikle yukarıda sıraladığımız **yanlış çalışma alışkanlıkları**’nı inceleyip, hangisinin ya da hangilerinin sizde olup olmadığını düşünün. Eğer yanlış çalışma alışkanlıklarına sahipseniz, ders çalışma konusundaki sorunlarınız büyük ölçüde bundan kaynaklanmaktadır.

Unutmayın ki yanlış çalışma alışkanlıklarınızın farkında iseniz, sorunlarınızı %50 çözümlenmişsiniz.

Bu durumda ilk yapacağınız şey aşağıda ele alacağımız doğru ve verimli ders çalışma konusundaki önerilerimizi dikkatle okumak ve eksiksiz uygulamaktır. Göreceksiniz ki, önerilerimizi eksiksiz uygulamaya başladıktan bir süre sonra sorunlarınız azalmaya başlayacaktır.

YAPABİLECEĞİNİZ ŞEYLERİ YAPMAYA BAŞLARSAK
KENDİMİZİ HAYRETLER İÇİNDE BIRAKACAK SONUÇLAR
ALIRIZ

VERİMLİ ÇALIŞMA NEDİR?

Çalışmanın verimli olması sizin masa başına geçirdiğiniz sürenin uzunluğu değil o çalışmanın sizin için ne kadar etkili olduğuna bağlıdır. Verimli çalışma amaç doğrultusunda zamanı planlı ve programlı kullanmaktır. Bunun için de okul, dersane, arkadaşlık, spor, yemek, uyku vb. gibi etkinliklerin dışında kalan zaman ders çalışmak için ayrılır ve belli bir plan ve programa bağlanır.



Verimli ders çalışma sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir. Aksine belli bir plan ve program dahilinde çalışmanız, size hem ders çalışmanız hem de diğer etkinlikleriniz için zaman ayırdığından hayattan daha çok zevk almaya yardımcı olur.

DOĞRU ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

Amacınızı Belirleyin

Amacınız açık seçik belirlememiş bir kişi dümeni olmayan bir gemiye benzer. Gemi sürekli yol alır, içindekiler çalıştıklarını zanneder, ancak geminin akıbeti şansa ve kadere kalmıştır. Böyle bir gemi kayalara çarparak parçalanacağı gibi hiç ilgisiz bir limana da gidebilir.”

Önce Ne istediğinizi Belirleyin

Başarılı olmak, kendini tanımak, inanmak verimli çalışmak ile mümkündür. Hayattan ne istediğiniz; hedefler, öncelikler ve idealler kazandırır.

Öğrenmek amacı ile yapılan her işin kendine özgü bir “amacı” vardır. Amaçsız çalışma olmaz. Bilinçli çalışma, çalışmanın ne amaçla yapıldığının öğrenci tarafından açık seçik bilinmesini gerektirir. Yaptığı işin amacını bilmek, öğrencinin bu işi benimseyip, ona sahip olmasına ve iş için kendini güdülemesine yardımcı olur.

**GİDECEĞİ LİMANI BİLMEMEYENE,
HIÇBİR RÜZGARDAN HAYIR GELMEZ**

GÜNLÜK ÇALIŞMA PROGRAMI

1. O gün öğrenilen konuların tekrarı ve test çözümü
2. Ödevlerin tamamlanması
3. Bir gün sonra işlenecek konuların ön hazırlığını içermelidir.

Öyleyse Program

- Zamanı etkin şekilde kullanmanızı ,
- Neyi , nerede başlayacağınıza karar vermenizi,
- Bilgilerinizi ne kadar özümlediğinizi görmeyi,
- Ne zaman dinlenip ne zaman çalışacağınıza karar vermenizi,
- Geleceğinize bir adım daha yaklaşmanızı kolaylaştıran çok önemli bir araçtır

PLANLI ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI



Her işte daha rahat zaman ayırmanızı ve yapmak istediğiniz şeyleri daha huzurlu yapmanızı sağlar.

Hangi dersi çalışacağınıza karar vermemekten dolayı zaman kaybetmenizi ,bir dersi bırakıp diğerine geçmenizi önler. Her derse yeterince zaman ayırmanın ve çalışmanın verdiği bir güven sağlar. Günü gününe çalışmak, sınav öncesi çalışma süresini kısaltır, sınav paniğini önler ve çalışma verimini yükseltir.Öğrenilecek konunun kısa bir zamana sıkıştırılması yerine ,uzun zaman yayılarak daha kalıcı ve etkili olmasını sağlar.Anne babanız ile aranızda ders çalışma konusunda çıkabilecek anlaşmazlıkları önler.

Bilinçli bir plan yapmanız,derse kendinizi daha kolay vermenizi sağlar.

Plan Yaparken Nelere Dikkat Etmeniz Gerekir

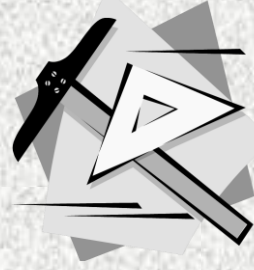
Derslerin planını dengeli olarak yapın. Belli derslere ağırlık vererek, çalışılması gereken diğer dersleri ihmal etmeyin.

ÇALIŞMA ORTAMINIZ NASIL OLMALI ?

Çalışma ortamınızın sizin veriminizi yükseltecek bir biçimde düzenlenmiş olması o çalışmadan daha fazla doyum almanızı sağlayacaktır. Çalışmanızı mutlaka çalışma odanızda eğer çalışma odanız yoksa mutlaka sürekli çalıştığınız bir çalışma köşenizde yapmalısınız. Çalışmanızı mutlaka çalışma masanızda ve sandalyede oturarak yapmalısınız.

Masanızın düzenli olmasına özen göstermelisiniz. Masanızın üzerinde sadece çalıştığınız dersle ilgili materyal bulunmalı ,gereksiz şeyler kaldırılmalıdır. Odanız temiz havadar olmalı, sık sık havalandırılmalı ve düzenli olmalı. Dersler için aradığınız materyalleri kolaylıkla bulabileceğiniz bir şekilde düzenlenmeli. Çalışma odanızda ders çalışırken dikkatinizi dağıtabilecek posterler,afişler, müzik, resim vb. dikkat dağıtıcı işitsel ve görsel uyarıcılar bulunmamalı. Odanız mümkün olduğunca sade ve düzenli olmalı. Çalışma odanız yeterince sıcak ve soğuk olmalı, iyi aydınlatılmalı, ışık gözlerinizi yormamalı. Çalışmanızda yeterince verim alabilmek için dengeli ve düzenli beslenmeli, özellikle sabah kahvaltınızı düzenli ve yeterli kaloriyi alacak şekilde yapmalısınız. Uykunuzun düzenine dikkat etmeli 7-8 saatlik uykunuzu almalısınız.

ÇALIŞMA ODANIZ YOKSA ?



Çalışma ortamında aile bireyleri ile birlikte olma zorunluluğunuz varsa onlardan sessiz olmalarını istemelisiniz (televizyon, radyoyu açmamak, yüksek sesle konuşmamak gibi) ya da siz bu ortamda çalışmaya kendinizi alıştırmalısınız.

DİNLEYEREK ÖĞRENME

Bazı öğrenciler dersi dinleyerek daha kolay öğrendiklerini söylerler. İyi bir dinleyici olma başarıda önemli rol oynar. Dinleyerek dersin iyi anlaşılabilmesi için; öğrencinin o günkü konuya önceden hazırlık yapması şarttır. Hiç olmazsa konu ile ilgili temel kavramlara yabancılık çekmemesi gerekir. Ayrıca ön hazırlık yaparken konunun ana hatları neler? Konu ile ilgili hangi terimleri öğrenmeliyim? Konunun ana fikri nedir? Konudan hangi fikri çıkabilir. Bunları kendi kendinize sormalısınız. Derste öğretmenimize sorulmak üzere soru çıkartmalısınız. Öğretmeninizi ders dinlerken dikkatle onu takip etmeye ilginizin başka yerlere kaymasını önlemeye çalışmalısınız.

Bir konuda anlatılanları not alma size yardımcı olacak ilginizin dağılmasını önleyecektir. Not tutarken konunun ana fikrini yarı fikirlerini sizin düşüncelerinizle karşılaştırarak bulmaya çalışın. Öğretmeninizin vurgu yaparak , tekrar ederek , önemli diyerek anlattığı şeylerin altını çizerek diğer notlarınızdan ayırmaya çalışın. Öğretmenimize konu anlatırken önceden çıkardığınız o bölümlere alakalı soruları sorun. Bu hem sizin hem de arkadaşlarınızın dersi anlamalarını kolaylaştıracaktır.

Not tutmanız dinlediğiniz şeyleri aklınızda kalmasını sağlar. Derste dikkatinizin dağılmasını önler; öğretmene dersle ilgili olduğunuz mesajını verir.

OKUYARAK ÖĞRENME

Dinleyerek öğrenmenin yanında okuyarak öğrenme de önemli bir hazırlanma metodudur. Bir dersi veya kitabı okumaya başlamadan önce önsözünü konu ise özetini okuyarak işe başlayın. Önsözde veya özette konunun tamamının ana fikri genellikle belirtilmiş olduğundan bölümleri ana fikre göre değerlendirme fırsatı bulursunuz. Okuyacağınız konunun ana başlıklarını gözden geçirin böylece konunun bölümleri hakkında genel bilgi sahibi olabilirsiniz. Daha sonra bölümleri sırayla okumaya başlayın. Okuduğunuz bölümde ana

fikirler olabilecek olan kısımların altını çiziniz veya not alın. O bölümün vermek istediği tema nedir ? Kendi kendinize sorun ve bulmaya çalışın. Bazı bölümlerin altını çizme kitabı bir daha okumak istediğinizde tamamını okuyarak vakit kaybetmenizi engelliyeceği için faydalıdır. Not tutma hem okuyarak hem de dinleyerek öğrenmede oldukça önemlidir. Bu okurken veya dinlerken dikkatinizin dağılmasını önleyecektir. Konuya konsantre olmanızı sağlayacaktır. Öğrenilen konunun aklınızda kalması kolaylaşır. Vurgulanan kısımları defterinize farklı renkli kalemle yazarak , yıldız koyarak altını çizerek belirtiniz.

ÖĞRENME ORANIMIZI YÜKSELTMEK VE UNUTMANIN ÖNÜNE GEÇMEK İÇİN;

Sadece derste dinlersek	%20
Önceden hazırlık yapıp dersi dinlersek	%40
Dersten sonra soru çözüp,uygulama yaparsak	%60
Tüm bunları yapıp, bir başkasına anlatırsak	%80
Düzenli tekrar ve özet çıkartırsak	%90

Öğrenme gerçekleştirebiliriz.

TEKRAR ETME ve UNUTKANLIK

Öğrendiklerinizin yarıya yakın kısmı 24 saat içinde unutulmaktadır. Dörtte üçe yakın kısmı ise 48 saatte hafızamızdan çıkmaktadır. Süre uzadıkça öğrendiklerimizin tamamına yakını unutturuz.

Tekrar edilmeyen bilgi ile öğrenilmemiş bilgi arasında pek fark yoktur. Tekrarlar mümkün mertebe fazla aralık verilmeden yapılmalıdır. Konu dilimlere ayrılmalı (30 dk) o dilim bittiğinde 10-15 dk lık bir tekrar hemen vakit geçirmeden yapılmalıdır. Konunun yerleşmesi isteniyorsa bir gün sonra yeniden tekrar edilmelidir. Bu tekrar birkaç dakikalık bir sürede bitecek şekilde olabilir. 3. Tekrar etme işlemi bir hafta on gün içinde işlemleri sizin an fazla yarım saatinizi alır. Ancak birkaç saatte hazırladığınız çalışmalarınızın boşa gitmesinin önlenmesi tekrar etmek için ayracağınız bu yarım saate bağlıdır.

Atasözünü Bul Bakalım

R	B	E	Ş	O	N	D	Ö	R	T	A	O	N	A	L	T	I
Ü	Ç	Ğ	D	Ö	R	T	Y	İ	R	M	İ	S	E	K	İ	Z
B	İ	R	D	O	K	U	Z	B	Y	İ	R	M	İ	B	İ	R
E	Y	E	D	İ	T	O	N	Y	E	D	İ	G	O	N	Ü	Ç
O	N	Ü	S	E	K	İ	Z	Z	Y	İ	R	M	İ	İ	K	İ
O	N	S	E	K	İ	Z	E	Y	İ	R	M	İ	D	Ö	R	T
L	İ	K	İ	O	N	B	İ	R	İ	O	N	D	O	K	U	Z
A	L	T	I	L	O	N	İ	K	İ	Y	İ	R	M	İ	Ü	Ç
E	D	O	K	U	Z	Z	O	N	B	E	Ş	Y	İ	R	M	İ
Y	İ	R	M	İ	B	E	Ş	E	N	G	İ	N	E	D	İ	R

-Aşağıda verilen sayıları yukarıda ki okunuşunu bulunuz. Geriye kalan harfler bir atasözü oluşturacaktır.

1 2 3 4 5 6 8 9 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 7 20 21 22 23 24 25 28

Atasözü: _____ .

MATEMATİKSEL SÖZCÜK AVI

Z	E	U	Z	E	Q	K	A	R	E	M	W	Y	I	T	I	Z	E	P	Y
X	K	C	A	S	T	A	N	D	A	R	T	S	A	P	M	A	B	W	R
D	R	J	J	M	N	J	C	Q	D	İ	R	T	E	M	O	E	G	S	L
S	T	P	Y	H	R	E	E	F	V	P	O	D	F	R	A	K	T	A	L
B	R	F	I	P	X	A	G	R	A	S	K	O	I	A	H	H	X	R	K
B	P	Z	O	Ü	K	F	K	T	İ	F	Q	M	M	E	D	Y	A	N	E
L	K	J	D	K	X	Q	Y	I	R	A	F	T	K	K	İ	L	S	E	Y
G	P	İ	D	G	J	N	R	Y	Ç	Ö	D	T	T	O	P	L	A	M	A
J	N	G	L	G	R	G	M	P	T	W	D	H	J	D	V	F	N	G	L
A	J	D	İ	R	T	E	M	İ	S	F	B	K	R	H	H	B	A	U	U
I	A	B	X	H	E	K	İ	F	A	R	G	J	İ	S	İ	K	Q	Z	K
A	X	D	Y	G	L	Z	D	K	Q	B	M	Z	R	D	P	N	R	U	O
V	Q	U	G	P	A	R	N	E	Y	S	A	E	Y	E	O	W	M	P	R
X	V	O	H	A	R	F	N	E	E	G	T	B	S	M	T	N	A	A	K
J	I	I	O	I	U	İ	L	A	B	T	E	İ	H	L	E	Y	S	M	J
S	C	N	E	J	C	J	Z	P	N	X	M	L	N	O	N	Q	E	P	Y
U	C	E	L	F	W	C	D	M	S	S	A	İ	P	B	Ü	W	V	R	M
F	O	G	İ	O	M	B	Q	Y	A	T	T	M	G	J	S	S	L	A	E
S	W	Ç	P	B	O	A	N	İ	H	R	İ	I	R	A	J	V	X	Ç	L
W	B	Ü	S	P	İ	R	A	M	İ	T	K	B	N	F	S	P	B	T	C

matematik
bilim
geometri
toplama
çıkarma
çarpma
bolme
mod
medyan
grafik
standart sapma
kare
üçgen
dikdörtgen
daire
elips
küp
piramit
prizma
benzerlik
eslik
fraktal
simetri
okul
hipotenüs

GÜNÜMÜZ PROBLEMLERİ

Günümüz problemlerinden bahsetmek malumunuz hiç de zor bir iş olmasa gerek. Gün içinde yaptığımız işler ve yaşadığımız olaylara dönüp bakarsak ne demek istenildiğini anlayabiliriz. Örneğin bu işe, sabah saat kaçta uyandığımızı veya gün içinde yaptığımız fiilleri düşünerek başlayalım. Biraz düşündükten sonra hayatımızı bilinçsizce yaşadığımızı, yaşadığımız sandığımız hayatımızın ise senaryosu yazılmış bir filmin dışına çıkamamakta olduğunun farkına varmış olacağız. Şuursuz yaşamamız bizleri dört duvar gibi çevreleyen bir girdaba sürüklemekte ve neticesiz bir döngünün parçası hâline getirmektedir. Bu problem akıllara acaba bu girdap içinde nasıl çıkılabilir ve nasıl bir yol izlenmelidir? Sorusunu getirmektedir.

Öncelikle problemin çözümüne değersizleşmekte olan değerlerimizle başlamamız isabet olacaktır. Değer, toplumun devamını sağlamak için yerine getirmeye çalıştığı ve doğruluğuna inandığı bir bütündür. Değerler maddi ve manevi olarak ikiye ayrılır. Her toplumun benliğini oluşturan ve toplumları farklılaştıran da bu değerlerdir. Bu değerlerimiz düşüncemizi, yaşayış tarzımızı göstermektedir. Lakin son zamanlarda bunların değişmesi ve değersizleşmesi bizleri başkalaştırmaktadır. Bu başkalaşmanın sebebi ise bilinçsizce ve şuursuzca yaşanan yaşamdır. Yanlış yaşamımız ne yazık ki bizleri değerlerimizden koparıp, değerlerimizi değersizleştirmektedir. Bir bakıma halimiz kargayı taklit etmek isteyen ve onların sürüsüyle uçmaya çalışan serçe misaline benzemektedir.

Ailemizden, atamızdan gördüğü kadarıyla yaşamaya çalışmak güzel bir davranış ama en güzeli onların hikmetini, hakikatini araştırıp sorgulamak olsa gerek . Yoksa halimiz ve yaşantımız taklitten öteye geçmiş olamaz.

Bu değerlerimizin hakikatlerini ve hikmetlerini araştırdıktan sonra ikinci bir görevimiz ise bu değerlerimizi belli zaman dilimlerinden çıkararak hayatımızın her anında yaşamamız gerektiği olacaktır. Nasıl yemek yemeye, su içmeye havayı teneffüs etmeye her gün ihtiyaımız varsa bu değerlerimizi de her gün ve her an yaşamaya ihtiyaımız var. Misal Mslmanlarımız dini değerlerini haftada bir güne ve yılda bir aya sıkıştırarak manevi bir hazımsızlığa sebep olmakta, geri kalan günlerini ise manevi sancılarla geçirmektedir. Yine şu gün babalar günü şu gün anneler günü denilerek sadece o günler değerlilerine değer verenler, her gün aynı şekilde yaşamazlarsa bir süre sonra ne yazık ki o günler anneler dn ve babalar dn olarak kalacak ve o değer verdiği sandıkları kişiler yaşamlarında değil dnlerinde kalacaktır.

Bunları yapmayıp yaşamadığımız takdirde maalesef belli zamanların insanları olmaktan kurtulamayız. Son olarak bizi biz yapan değerlerimizi iyi araştırılmalı, bilinçli olmalı ve çeşitli araştırmalar yapmalıyız. Hayata olan bakış açımızı değiştirmeli bu değersizleşen değerlerimizin farkında olup onları belli zamanlar yapmak yerine her daim hayatımızın bir parçası haline getirmeyi ihmal etmemeliyiz.

<https://edebiyatvesanatakademisi.com/deneme/degersizlesen-degerlerimiz/61334>

Ben Kudüs'üm...

Mirac' a şahit olan bir ana ,
Ve sessiz bir yara .

...

Ya Resulullah

Bir misafir ayak basar şehrimde
Kızgın bir kum savrulur gökyüzüne ,
Ve orada açar beyaz güller.

Kimisi Hz. Ömer kokar.

O yürür sokaklarımda
Haya eder bastığı toprak
Zulüm; yıkılmış bir tapınak
Ve adalet Hz. Ömer'i kokar.

...

Geceme doğan bir güneş
Atıyla şimdi kapımda
"Dayan ! Ey , Nazlı Kudüs" , diyor.
Mutlak, vakit direniştir.

Kopar bir fırtına ve ardı bahar.
Öpüp elimden başına koyar ,
Zafer bizimdir! bu dem fetihtir.

...

Ya Habib-i Zısan; ben şahidim ,
Gözümle ve kulağımla ...

Kirli eller dokunuyor Mescid-i Aksa'ya
Kubbesinde yankılanan acı bir vicdan
Gök parmaklık ve yer zindan .
Sende şahit ol Efendim'iz

Mazer sıkılan kundaklara ,
Dipçiklenen yüreği yaşlı annelere...
Şahit ol Ulu Hakan!
Bir çocuk gözleri bağlı
Elinde çamurdan taş .
Ve Allah'a olan bağlılığı ,
O ne büyük bir aşk!..
Ye Nebiyullah
Ümmet'in benden vazmıgeçiyor ?
O adı Müslümanlar!
Bana sırt çeviriyorlar .
Ve onlar Avrupa uykusundalar.
Şahit ol Ya Resulullah!
Kemiklerimden çakılıyor tabutlar,
İçin de masum bedenler ...
Ben Kudüs'üm.
Bugün öksüz ve yetim bir ana .

MUSTAFA SAFA AKGÜL

RENKLİ DÜŞLER ANASINIFI

Çocuk, sorumluluk aldıkça, olumsuz sonuçlarına katlandıkça ve olumlu sonuçları ödüllendirildikçe sorumluluklarını öğrenir. Sorumluluk sahibi çocuklar; kendi kararlarını verebilen, karar alırken ellerindeki kaynakları kullanabilen, değer yargılarını gözetten, bağımsız davranabilen, kendine güvenli, başkalarının haklarını çiğnemediği kendi ihtiyaçlarının karşılayabilen çocuklardır. Sorumluluk erken çocukluk yıllarından başlayarak çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun görevler vermekle gelişmeye başlar. Öğrencilerimizin sorumluluk alma duygularının gelişimine katkıda bulunmak amacıyla "yumurtam çatlamasın" projesini uyguladık. Bir hafta boyunca her öğrencimiz yumurtalarını kırmadan eve götürüp tekrar okula getirdiler. Yumurtasını Cuma gününe kadar kırmayan her öğrenci sorumluluk sertifikası ile ödüllendirildi. Bu projemizin öğrencilerimizin sorumluluk alma, bağımsız iş yapabilme becerilerinin gelişmesine büyük katkı sağladığını düşünüyoruz.





HARİKA KANATLAR

SONBAHAR

BATMAN





CITRUS TAĞINI ARAYISI

HARİKA ANATLA

SUPER



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK
1881 - 1938

C VİTAMİNİ PARTİSİ



MUSTAFA KEMAL AKTÖRK
1881 - 1938





YERLİ MALİ HAFTASI



KARADE

u



YERLİ MALİ HAFTASI



ANADOLU

K

ĞU
OLU

AK DENİZ





C
VİTAMİNİ
PARTİSİ





YERLİ MALI HAFTASI



MARMARA

EGE

İÇ ANADOLU

AK DENİZ

DOĞU ANADOLU

AK DENİZ





YERLİ MALİ HAFTASI



ANADOLU

KARADENİZ

DOĞU
ANADOLU

DENİZ

GÜNEY
ANADOLU



YERLİ MALİ HAFTASI

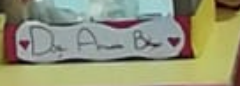


EGE

İÇ ANADOLU

DOĞU ANADOLU

AK DENİZ





YERLİ MALİ HA



EGE

İÇ ANADOLU

DOĞU ANADOLU



Doğru Anadolulular



YERLİ MALİ HAFTASI



MARMARA

EGE

İÇ ANADOLU

DOĞU ANADOLU

AK DENİZLİ

Doğ. Anadol. Bibo



YERLİ MALİ H



Doğru Anadolulularla Birlikte
DOĞU ANADOLU



MARMARA
EGE
İÇ ANA



YERLİ MALİ HAFTASI



İÇ

ANADOLU

KARADENİZ

DOĞU
ANADOLU

Doğ Anadolu Bilgisi



YERLİ MA

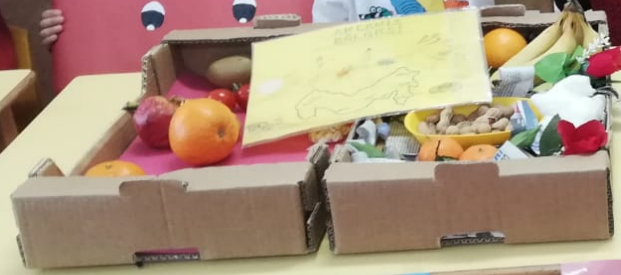
MARMARA

EGE

İÇ

ANA

H A F T A S I



AK DENİZ

GÜNEYDOĞU ANADOLU





MARMARA

EGE

iç ANA