

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.06.2021	Z RAPORU	AJANDA	135	545	22000
03.06.2021	CUMHURİYET	SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	163	36	26020
12.06.2021	ENERJİ PANORAMA	EV DEN ÇALIŞMA, TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	62	1091	3000
12.06.2021	ENERJİ PANORAMA	EV DEN ÇALIŞMA, TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	63	1091	3000
13.06.2021	HÜRRİYET PAZAR	BU YAZIYI YAZMAYI İKİ HAFTADIR ERTELİYORUM!	2	103	194080
23.06.2021	CUMHURİYET	SINAV İÇİN 'BEYİN GIDALARI'	8	47	25961
25.06.2021	MİLLİYET	BİLMEDİĞİNİZ GIDAYI TÜKETMEYİN	8	21	128001
26.06.2021	ANAYURT	YKS'DE BAŞARIYI ARTIRACAK TAKTİKLER	1	184	3705
26.06.2021	ANAYURT	YKS'DE BAŞARIYI ARTIRACAK TAKTİKLER	2	184	3705
01.07.2021	CAPITAL	SEGMENTTE MÜTHİŞ ARTIŞ	146	722	15000

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.06.2021	BİZİM ANADOLU	10 ADIMDA SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	10	337	5412
02.06.2021	BU SABAH MALATYA	EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	13	198	1750
18.06.2021	GIDA2000	İÇECEK İŞLETMENİZE HIZ KAZANDIRMAK İSTER MİSİNİZ?	28	319	10000
18.06.2021	GIDA2000	İÇECEK İŞLETMENİZE HIZ KAZANDIRMAK İSTER MİSİNİZ?	29	319	10000
19.06.2021	YENİ MARMARA	SINAV ÖNCESİ DOĞRU BESLENMEYE DİKKAT!	8	156	1228
19.06.2021	YENİ KIROBA	SINAV ÖNCESİ DOĞRU BESLENMEYE DİKKAT	6	140	628
19.06.2021	HATAY	SINAV ÖNCESİ DOĞRU BESLENMEYE DİKKAT!	7	258	1250
19.06.2021	BBN HABER	SINAV ÖNCESİ DOĞRU BESLENMEYE DİKKAT	9	69	602
22.06.2021	GAZİANTEP HABER	SINAV İNCESİ DOĞRU BESLENMEYE DİKKAT!	6	254	586
22.06.2021	BATI KARADENİZ EKSPRES	YKS'DE BAŞARI İÇİN KRİTİK 10 MADDE!	5	143	450

23.06.2021	HATAY EXPRES	YKS'DE BAŞARI İÇİN KRİTİK 10 MADDE!	1	203	551
23.06.2021	HATAY EXPRES	YKS'DE BAŞARI İÇİN KRİTİK 10 MADDE!	6	203	551
24.06.2021	TRAKYA	SINAV ÖNCESİ DOĞRU BESLENMEYE DİKKAT!	7	180	513
24.06.2021	SINIRKENT	PANDEMİ DÖNEMİNDE BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	7	83	500
24.06.2021	SINIRKENT	İNSAN ACIKMADAN NEDEN YEMEK YER ?	7	119	500
24.06.2021	KIRŞEHİR ÇİĞDEM	YKS'DE BAŞARI İÇİN KRİTİK 10 MADDE!	4	174	400
24.06.2021	KIRKLARELİ	SINAV ÖNCESİ DOĞRU BESLENMEYE DİKKAT!	4	45	1287
24.06.2021	HATAY	SINAV ÖNCESİ DOĞRU BESLENMEYE DİKKAT!	7	262	1250
25.06.2021	DRINK TECH	YİYECEK VE İÇECEKLERDE LEZZET OLUŞUMU, ARAMALARIN DİJİTALLEŞTİRİLMESİ VE YAPAY ZEKÂ	60	1636	5000
25.06.2021	DRINK TECH	YİYECEK VE İÇECEKLERDE LEZZET OLUŞUMU, ARAMALARIN DİJİTALLEŞTİRİLMESİ VE YAPAY ZEKÂ	62	1636	5000
25.06.2021	DRINK TECH	YİYECEK VE İÇECEKLERDE LEZZET OLUŞUMU, ARAMALARIN DİJİTALLEŞTİRİLMESİ VE YAPAY ZEKÂ	64	1636	5000
25.06.2021	VATANDAŞ	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ, ULUSLARARASI SANAL YAZ KAMPINA KATILACAK	6	160	521

25.06.2021	KOCAELİ	SINAV ÖNCESİ DOĞRU BESLENMEYE DİKKAT!	2	65	1714
25.06.2021	KOCAELİ	12 ADIMDA SINAV DÖNEMİ DİYETİ	2	138	1714
25.06.2021	BİZİM ANADOLU	SINAV DÖNEMİ DİYETİ!	4	163	5412

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
1.06.2021	GOLCUKHABER.COM.TR	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://golcukhaber.com.tr/2021/06/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/
1.06.2021	BEYKOZSES.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!...	http://www.beykozses.com/yksde-basari-icin-kritik-10-madde.html
1.06.2021	ALANYAHABER.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://www.alanyahaber.com/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/
1.06.2021	AKASYAM.COM	Yks'de Başarı İçin Üniversite Adaylarına 10 Hayati Tavsiye	https://www.akasyam.com/yksde-basari-icin-universite-adaylarina-10-hayati-tavsiye-179481/
1.06.2021	EDEBIYATHABER.NET	YKS'de başarı için kritik 10 madde	https://www.edebiyathaber.net/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/
1.06.2021	ARTUKLUHABER.NET	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://artukluhaber.net/haber/yksde_basari_icin_kritik_10_madde-58810.html
1.06.2021	YOZGATHABERGZT.COM	“YKS'DE BAŞARI İÇİN KRİTİK 10 MADDE”	http://yozgathabergzt.com/haber-yks-de-basari-icin-kritik-10-madde-17618.html
1.06.2021	BEYKOZSES.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!...	http://www.beykozses.com/yksde-basari-icin-kritik-10-madde.html
1.06.2021	EDEBIYATHABER.NET	YKS'de başarı için kritik 10 madde	https://www.edebiyathaber.net/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/
1.06.2021	YOZGATHABERGZT.COM	“YKS'DE BAŞARI İÇİN KRİTİK 10 MADDE”	http://yozgathabergzt.com/haber-yks-de-basari-icin-kritik-10-madde-17618.html
1.06.2021	ARTUKLUHABER.NET	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://artukluhaber.net/haber/yksde_basari_icin_kritik_10_madde-58810.html
1.06.2021	GOLCUKHABER.COM.TR	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://golcukhaber.com.tr/2021/06/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/
1.06.2021	AKASYAM.COM	Yks'de Başarı İçin Üniversite Adaylarına 10 Hayati Tavsiye	https://www.akasyam.com/yksde-basari-icin-universite-adaylarina-10-hayati-tavsiye-179481/
1.06.2021	ALANYAHABER.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://www.alanyahaber.com/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/
3.06.2021	GIDAHATTI.COM	Susamın Sağlık ve Beslenme Faydaları	https://www.gidahatti.com/susamin-saglik-ve-beslenme-faydaları-185554/
4.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Ağız ve Diş Sağlığı Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200851584	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-agiz-ve-dis-sagligi-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisans-2-2991379h.htm
5.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Bilişim Güvenliği Teknolojisi Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200851596	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-bilisim-guvenligi-teknolojisi-bolumu-taban-tavan-puanlari--2989858h.htm

5.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Ameliyathane Hizmetleri Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200851388	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-ameliyathane-hizmetleri-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisa-2991183h.htm
5.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Aşçılık Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200851504	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-ascilik-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisans-200851504-2990718h.htm
5.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Bilgisayar Programcılığı Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200850257	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-bilgisayar-programciligi-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlis-2990103h.htm
5.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Bilişim Güvenliği Teknolojisi Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200851595	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-bilisim-guvenligi-teknolojisi-bolumu-taban-tavan-puanlari--2989864h.htm
5.06.2021	HABERSOYLEMI.COM	Evden çalışma tükenmişlik sendromunu artırıyor	https://habersoylemi.com/eko/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor/
5.06.2021	ENSONHABER.COM	Evden çalışma tükenmişlik sendromunu artırıyor	https://www.ensonhaber.com/ekonomi/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor
5.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Ameliyathane Hizmetleri Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200851379	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-ameliyathane-hizmetleri-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisa-2991194h.htm
6.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Deniz ve Liman İşletmeciliği Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200850521	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-deniz-ve-liman-isletmeciligi-bolumu-taban-tavan-puanlari-o-2989135h.htm
6.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Dış Ticaret Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200850178	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-dis-ticaret-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisans-200850178-2989073h.htm
6.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Dış Ticaret Bölümü Taban, Tavan	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-dis-ticaret-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisans-200850769-2989075h.htm

6.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Dış Ticaret Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200850812	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-dis-ticaret-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisans-200850812-2989072h.htm
6.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Dış Ticaret Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200850548	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-dis-ticaret-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisans-200850548-2989074h.htm
6.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Deniz ve Liman İşletmeciliği Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200850381	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-deniz-ve-liman-isletmeciligi-bolumu-taban-tavan-puanlari-o-2989136h.htm
7.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Fizyoterapi Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200851413	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-fizyoterapi-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisans-200851413-2988017h.htm
7.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi İç Mekan Tasarımı Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200851334	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-ic-mekan-tasarimi-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisans-200-2987175h.htm
7.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi İlk ve Acil Yardım Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200851449	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-ilk-ve-acil-yardim-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisans-20-2987003h.htm
8.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi İş Sağlığı ve Güvenliği Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200851307	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-is-sagligi-ve-guvenligi-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisa-2986392h.htm
9.06.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Optisyenlik Bölümü Taban, Tavan Puanları (Önlisans) 200851587	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-optisyenlik-bolumu-taban-tavan-puanlari-onlisans-200851587-2984675h.htm
9.06.2021	AKTUELGAZETE.COM	Bu kongrede, çocuk dostu oteller konuşulacak	http://www.aktuelgazete.com/haber-bu-kongrede-cocuk-dostu-oteller-konusulacak-6224.html
9.06.2021	EMLAKTAFARK.COM	Bu kongrede, çocuk dostu oteller konuşulacak	https://www.emlaktafark.com/bu-kongrede-cocuk-dostu-oteller-konusulacak-189389.html
10.06.2021	HABERLER.COM	Beykoz Üniversitesi ve Piriştine Üniversitesi Arasında İş Birliği Protokolü İmzalandı	https://www.haberler.com/beykoz-universitesi-ve-pristine-universitesi-14193135-haberi/

10.06.2021	SONDAKİKA.COM	Beykoz Üniversitesi ve Pristine Üniversitesi Arasında İş Birliği Protokolü İmzalandı	https://www.sondakika.com/haber/haber-beykoz-universitesi-ve-pristine-universitesi-14193135/
10.06.2021	ARTUKLUHABER.NET	Bu kongrede, çocuk dostu oteller konuşulacak	https://artukluhaber.net/haber/bu_kongrede_cocuk_dostu_oteller_konusulacak-58935.html
10.06.2021	NETMEDYA.COM	Beykoz Üniversitesi ve Pristine Üniversitesi Arasında İş Birliği Protokolü İmzalandı	http://www.netmedya.com/?sayfa=haber&id=14193135
10.06.2021	TEKETEKHABER.COM	BU KONGREDE, ÇOCUK DOSTU OTELLER KONUŞULACAK	https://teketekhaber.com/bu-kongrede-cocuk-dostu-oteller-konusulacak-2-90497h.html
8.06.2021	KENTVIZYONHABER.COM	YKS'DE BAŞARI İÇİN KRİTİK 10 MADDE!	https://www.kentvizyonhaber.com/haber/yks-de-basari-icin-kritik-10-madde-76556.html
10.06.2021	TELEHABER.COM	Beykoz Üniversitesi ve Pristine Üniversitesi Arasında İş Birliği Protokolü İmzalandı	http://www.telehaber.com/haberler/haber-14193135/
11.06.2021	GIDAHATTI.COM	Bitkisel Bazlı Sütlerin Çeşitleri, Üretimi ve Pazarı	https://www.gidahatti.com/bitkisel-bazli-sutlerin-cesitleri-uretimi-ve-pazari-186177/
13.06.2021	HURRIYET.COM.TR	Bu yazıyı yazmayı 2 haftadır erteliyorum!	https://www.hurriyet.com.tr/kelebek/hurriyet-pazar/bu-yazi-yazmayi-2-haftadir-erteliyorum-41830993
13.06.2021	UHAHABERAJANSI.COM	"Çocuk Dostu Turizm Kongresi" 23-25 Haziran tarihlerinde	https://www.uhahaberajansi.com/110634-2/
13.06.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	"Çocuk Dostu Turizm Kongresi" 23-25 Haziran tarihlerinde	https://www.turkuazhaberajansi.com/cocuk-dostu-turizm-kongresi-23-25-haziran-tarihlerinde/
16.06.2021	GIDAHATTI.COM	Sokak Sütü Güvenilir Gıda mı?	https://www.gidahatti.com/sokak-sutu-guvenilir-gida-mi-186599/
16.06.2021	HABERLER.COM	2020-2021 Yaz Öğretimi Başvuru Duyurusu	https://www.haberler.com/2020-2021-yaz-ogretimi-basvuru-duyurusu-14204280-haberi/
16.06.2021	SONDAKİKA.COM	2020-2021 Yaz Öğretimi Başvuru Duyurusu	http://www.sondakika.com/haber/haber-2020-2021-yaz-ogretimi-basvuru-duyurusu-14204280/
17.06.2021	EGITIMAJANSI.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	https://egitimajansi.com/haber/oku-haberi-80484h.html
17.06.2021	SABAH.COM.TR	12 adımda sınav dönemi diyeti	http://www.sabah.com.tr/saglik/2021/06/17/12-adimda-sinav-donemi-diyeti
17.06.2021	BEYKOZSES.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!...	http://www.beykozses.com/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat.html
18.06.2021	ALANYAHABER.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	https://www.alanyahaber.com/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat/
18.06.2021	KADINVEKADIN.NET	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat	https://www.kadinvekadın.net/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat.html
18.06.2021	GAZETEKRITIK.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	https://www.gazetekritik.com/yasam/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat-

18.06.2021	ADANAPOST.COM	Prof. Dr. Y. Birol Saygı: Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	https://www.adanapost.com/prof-dr-y-birol-saygi-sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat-158849h.htm
18.06.2021	MARMARAHABER.COM.TR	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	http://www.marmarahaber.com.tr/haber/72268/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat.html
18.06.2021	ARTUKLUHABER.NET	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	https://artukluhaber.net/haber/sinav_oncesi_dogru_beslenmeye_dikkat-59049.html
18.06.2021	HEDEFHALK.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	https://www.hedefhalk.com/haber/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat-1653737
18.06.2021	AVMTREND.COM	Sınav Öncesi Doğru Beslenmeye Dikkat !	https://www.avmtrend.com/gundem/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat_6581
18.06.2021	ISTANBULTIMES.COM.TR	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	https://www.istanbultimes.com.tr/guncel/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat-h48483.html
18.06.2021	GEBZEGAZETESI.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	http://www.gebzegazetesi.com/egitim/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat-h37501.html
19.06.2021	HABERSOYLEMI.COM	Aç olmadan yemek yeme kilo getirir	https://habersoylemi.com/yasam/ac-olmadan-yemek-yeme-kilo-getirir/
19.06.2021	POLATLIISTIKLAL.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	http://www.polatliistiklal.com/2021/06/19/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat/
19.06.2021	ENSONHABER.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat	https://www.ensonhaber.com/egitim-haberleri/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat
19.06.2021	ENSONHABER.COM	Aç olmadan yemek yeme kilo getirir	https://www.ensonhaber.com/yasam/ac-olmadan-yemek-yeme-kilo-getirir
20.06.2021	ESKISEHIRDAMLAHALIYIKAMA.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	http://www.eskisehirdamlahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=172461
20.06.2021	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=172461
20.06.2021	ESKISEHIRGUNDEM.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	http://www.eskisehircundem.com/?sec=1&newscatid=13&newsid=172461
20.06.2021	GIDA2000.COM	VERİLERİN ÖNEMİ: İÇECEK İŞLETMENİZE HIZ KAZANDIRMAK İSTER MİSİNİZ?	https://www.gida2000.com/verilerin-onemi-icecek-isletmenize-hiz-kazandirmak-ister-misiniz.html
21.06.2021	TURKUZHABERAJANSI.COM	Yükseköğretim Kurumları Sınavı'nda (YKS) başarı için kritik 10 madde!	https://www.turkuazhaberajansi.com/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/
21.06.2021	MIDYATGUNDEM.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde	https://www.midyatgundem.com/egitim/yksde-basari-icin-kritik-10-madde-h4222.html
21.06.2021	AKTUELGAZETE.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	http://www.aktuelgazete.com/haber-yks-de-basari-icin-kritik-10-madde-6333.html
21.06.2021	GEBZEGAZETESI.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	http://www.gebzegazetesi.com/egitim/yksde-basari-icin-kritik-10-madde-h37589.html
22.06.2021	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=172546
22.06.2021	EMLAKTAFARK.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://www.emlaktafark.com/yksde-basari-icin-kritik-10-madde-189904.html

22.06.2021	ALANYAHABER.COM	Ekonomi, İşletmecilik ve Turizm alanlarında dijital dönüşüm bu kongrede konuşulacak	https://www.alanyahaber.com/ekonomi-isletmecilik-ve-turizm-alanlarinda-dijital-donusum-bu-kongrede-konusulacak/
22.06.2021	ESKISEHIRDAMLALAHALİYİKAMA.COM	YKS’de başarı için kritik 10 madde!	http://www.eskisehirdamlalahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=172546
22.06.2021	POLATLIISTIKLAL.COM	YKS’de başarı için kritik 10 madde!	http://www.polatliistiklal.com/2021/06/22/yks-de-basari-icin-kritik-10-madde/
23.06.2021	HABER7.COM	Sınav öncesi beslenmeye dikkat! Beyin fonksiyonlarına ciddi etkisi var	https://www.haber7.com/saglik/haber/3113390-sinav-oncesi-beslenmeye-dikkat-beyin-fonksiyonlarina-ciddi-etkisi-var
23.06.2021	CUMHURİYET.COM.TR	ÜNİVERSİTE SINAVI YAKLAŞIRKEN ADAYLAR İÇİN BAŞARI GETİREBİLECEK ÖNERİLER	https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/universite-sinavi-yaklasirken-adaylar-icin-basari-getirebilecek-oneriler-1846615
23.06.2021	POLATLIISTIKLAL.COM	YKS’de başarı için kritik 10 madde!	http://www.polatliistiklal.com/2021/06/23/kose-71/
23.06.2021	TURKUZHABERAJANSI.COM	Kongrede, Ekonomi, İşletmecilik ve Turizm alanlarında dijital dönüşüm konuları ele alınacak	https://www.turkuzhaberajansi.com/kongrede-ekonomi-isletmecilik-ve-turizm-alanlarinda-dijital-donusum-konulari-ele-alinacak/
23.06.2021	POLATLIISTIKLAL.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	http://www.polatliistiklal.com/2021/06/23/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat-2/
23.06.2021	PENCERETV.COM	ÜNİVERSİTE SINAVI YAKLAŞIRKEN ADAYLAR İÇİN BAŞARI GETİREBİLECEK ÖNERİLER	https://penceretv.com/egitim/universite-sinavi-yaklasirken-adaylar-icin-basari-getirebilecek-oneriler-88872h
23.06.2021	ALANYAHABER.COM	Beykoz Üniversitesi öğrencileri, uluslararası sanal yaz kampına katılacak	https://www.alanyahaber.com/beykoz-universitesi-ogrencileri-uluslararasi-sanal-yaz-kampina-katilacak/
23.06.2021	MARASPUŞULA.COM	Beykoz Üniversitesi öğrencileri, uluslararası sanal yaz kampına katılacak	https://www.maraspusula.com/egitim/beykoz-universitesi-ogrencileri-uluslararasi-sanal-yaz-kampina-katilacak-h89654.html
23.06.2021	AKTUELGAZETE.COM	Beykoz Üniversitesi öğrencileri, uluslararası sanal yaz kampına katılacak	http://www.aktuelgazete.com/haber-beykoz-universitesi-ogrencileri-uluslararasi-sanal-yaz-kampina-katilacak-6390.html
23.06.2021	PERVİNKAPLAN.COM	YKS adayları için başarı getirebilecek öneriler	http://www.pervinkaplan.com/detay/oku/18048
23.06.2021	HABER7.COM	Sınav öncesi beslenme önerileri	https://www.haber7.com/saglik/haber/3113390-sinav-oncesi-beslenmeye-onerileri

23.06.2021	HURRIYET.COM.TR	YKS'ye doğru kritik beslenme önerileri / Kahvaltı yapmazsanız algılama süreniz uzar / Dengeli beslenme performansınızı artırır	https://www.hurriyet.com.tr/egitim/yksye-dogru-kritik-beslenme-onerileri-kahvalti-yapmazsaniz-algilama-sureniz-uzar-dengeli-beslenme-performansinizi-arttirir-41834745
23.06.2021	EGITIMAJANSI.COM	Sınava hazırlıkta ve sınav günü nasıl beslenmelisiniz?	https://egitimajansi.com/haber/oku-haberi-80543h.html
23.06.2021	GOKYUZUHAHERCI.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=68861
23.06.2021	RUHANEWS.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	https://www.ruhanews.com/haber/34398/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat.html
24.06.2021	EGITIMAJANSI.COM	10 maddede YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	https://egitimajansi.com/haber/oku-haberi-80553h.html
24.06.2021	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	http://www.eskisehirinsaattemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=172665
24.06.2021	GAPHABERLERI.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	https://www.gaphaberleri.com/haber/51833/yksde-basariyi-artiracak-son-dakika-taktikleri.html
24.06.2021	HABEREKO.COM	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	https://www.habereko.com/haber/18638/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat.html
24.06.2021	MAHALLIGUNDEM.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	https://www.mahalligundem.com/haber-oku/50762/
24.06.2021	ANKAHABER.COM.TR	YKS'de Başarıyı Artıracak Son Dakika Taktikleri	https://www.ankahaber.com.tr/egitim/yksde-basariyi-artiracak-son-dakika-taktikleri-h72778.html
24.06.2021	KOCAELIGAZETESI.COM.TR	Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/7334989/sinav-oncesi-dogru-beslenmeye-dikkat
24.06.2021	URFAFLASH.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	http://www.urfaflash.com/haber/26421/oku.html
24.06.2021	EGEOLAY.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	https://www.egeolay.com/yks-de-basariyi-artiracak-son-dakika-taktikleri/141128/
24.06.2021	ESKISEHIRGUNDEM.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newsid=172665
24.06.2021	ESKISEHIRDAMLALALIYIKAMA.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	http://www.eskisehirdamlalahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=172665
24.06.2021	ARTUKLUHABER.NET	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	https://artukluhaber.net/haber/yksde_basariyi_artiracak_son_dakika_taktikleri-59144.html
25.06.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	Beykoz Üniversitesi öğrencileri, uluslararası sanal yaz kampına katılacak	https://www.turkuazhaberajansi.com/beykoz-universitesi-ogrencileri-uluslararasi-sanal-yaz-kampina-katilacak/
25.06.2021	MILLIYET.COM.TR	Dikkatli olan başarıya ulaşır	https://www.milliyet.com.tr/egitim/dikkatli-olan-basariya-ulasir-6538747
25.06.2021	HABER7.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	https://www.haber7.com/egitim/haber/3113923-yksde-basariyi-artiracak-son-dakika-

25.06.2021	TURKUZHABERAJANSI.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	https://www.turkuazhaberajansi.com/yksde-basariyi-artiracak-son-dakika-taktikleri/
25.06.2021	HABEREKO.COM	Beykoz Üniversitesi öğrencileri, uluslararası sanal yaz kampına katılacak	https://www.habereko.com/haber/18642/beykoz-universitesi-ogrencileri-uluslararasi-sanal-yaz-kampina-katilacak.html
25.06.2021	MORADERGISI.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	http://moradergisi.com/haber/yksde_basariyi_artiracak_son_dakika_taktikleri-202311.html
25.06.2021	MYNET.COM	Uzmanı açıkladı! İşte YKS'de başarılı olmanın 10 yolu	https://www.mynet.com/uzmani-acikladi-iste-yks-de-basarili-olmanin-10-yolu-110106821659
25.06.2021	MYNET.COM	Uzmanı açıkladı! İşte YKS'de başarılı olmanın 10 yolu	https://www.mynet.com/uzmani-acikladi-iste-yks-de-basarili-olmanin-10-yolu-110106821659
25.06.2021	CANKAYAGAZETESI.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	http://www.cankayagazetesi.com/2021/06/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/
25.06.2021	POLATLIISTIKLAL.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	http://www.polatliistiklal.com/2021/06/25/ko-se-75/
25.06.2021	KADINVEKADIN.NET	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	https://www.kadinvekadin.net/yks-de-basariyi-artiracak-son-dakika-taktikleri.html
25.06.2021	HABER7.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	https://www.haber7.com/egitim/haber/3113923-yksde-basariyi-artiracak-son-dakika-taktikleri
25.06.2021	MORADERGISI.COM	PROF. DR. BEYAZYÜREK'TEN UYUŞTURUCU TEDAVİSİNDE YENİ BİR ÖNERİ!	http://moradergisi.com/haber/prof_dr_beyazyurekten_uyusturucu_tedavisinde_yeni_bir_oneri-202237.html
25.06.2021	HABER7.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	https://www.haber7.com/egitim/haber/3113923-yksde-basariyi-artiracak-son-dakika-taktikleri
25.06.2021	TURKISH.SHAFAQNA.COM	YKS'de başarıyı artıracak son dakika taktikleri	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/5938065
25.06.2021	MILLIYET.COM.TR	Dikkatli olan başarıya ulaşır	https://www.milliyet.com.tr/egitim/dikkatli-olan-basariya-ulasir-6538747
25.06.2021	ANAYURTGAZETESI.COM	YKS'de başarıyı artıracak taktikler	http://www.anayurtgazetesi.com/haber/oku/736110
25.06.2021	ISTIKLAL.COM.TR	Hafta sonu YKS günü... Öğrencilere başarı önerileri	https://www.istiklal.com.tr/haber/hafta-sonu-yks-gunu-ogrencilere-basari-onerileri/634260
25.06.2021	PERVINKAPLAN.COM	YKS: Kaygıyı azaltmanın yolu pozitif olmak	http://www.pervinkaplan.com/detay/oku/18083
25.06.2021	EGITIMAJANSI.COM	İşte sınavda dikkat edilmesi gerekenler!	https://egitimajansi.com/haber/oku-haberi-80560h.html
26.06.2021	IYININPESINDE.COM	Prof. Dr. Mansur Beyazyürek: Bağımlıların ara istasyona ihtiyacı var	https://www.iyininpesinde.com/prof-dr-mansur-beyazyurek-bagimlilarin-ara-istasyona-ihtiyaci-var/
25.06.2021	TURKIYEHABERAJANSI.COM	YKS'de Başarıyı Artıracak Son Dakika Taktikleri	http://www.turkiyehaberajansi.com/haberi/120465/

27.06.2021	ESKISEHIRGUND DEM.COM	PROF. DR. BEYAZYÜREK'TEN UYUŞTURUCU TEDAVİSİNDE YENİ BİR ÖNERİ!	http://www.eskisehircundem.com/?sec=1&newsid=172768
27.06.2021	ESKISEHIRDAML AHALİYİKAMA.C OM	PROF. DR. BEYAZYÜREK'TEN UYUŞTURUCU TEDAVİSİNDE YENİ BİR ÖNERİ!	http://www.eskisehirdamlahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=172768
27.06.2021	ESKISEHIRINSAAT TEMİZLİĞİ.COM	PROF. DR. BEYAZYÜREK'TEN UYUŞTURUCU TEDAVİSİNDE YENİ BİR ÖNERİ!	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=172768
30.06.2021	TURKUAZHABERA JANSI.COM	PROF. DR. BEYAZYÜREK'TEN UYUŞTURUCU TEDAVİSİNDE YENİ BİR ÖNERİ!	https://www.turkuazhaberajansi.com/prof-dr-beyazyurekten-uyusturucu-tedavisinde-yeni-bir-oneri/

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Z RAPORU
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
EKONOMİ

Yayın Tarihi : 1.6.2021
Sayfa : 135
Medya Tiraj : 22000
StxCm : 545,6

Z RAPORU / 135

AJAN- DA



04-05 Haziran 2021

ICSG 2021 , LÜTFİ KIRDAR KONGRE VE SERGİ SARAYI, HARBİYE İSTANBUL

Akıllı şehirler, şebekeler, enerji ve teknolojide gündemi belirleyerek bir referans noktası haline gelen Uluslararası İstanbul Akıllı Şebekeler ve Şehirler Kongre ve Fuarı'nın (ICSG) sekizinci düzenleniyor. Kongrede bu yıl ana başlıklar Dijital Dönüşüm, "Akıllı Şebekeler ve Kapsamlı Şehirler", "Kentsel Çevre ve Akıllı Enerji", "Akıllı Ulaşım ve Akıllı Ulaşım Sistemleri" ve günümüzün en değerli kaynağı "Su" olarak belirlendi.

www.icsgistanbul.com



04 - 05 Haziran 2021

AÇIK HAVA M.I.C.E. FESTİVALİ VE NETWORKING ORGANİZASYONU, LIFE PARK ETKİNLİK VE YAŞAM ALANI, BAĞÇEKÖY, İST.

Organizasyonu düzenleyen HBS Group Kurucusu İker Habesoglu, bu organizasyon ile amaçlarının; Türkiye ve İstanbul'u dünyada 4 trilyon dolar getirisi olan M.I.C.E. (Meeting I Event I Congress I Exhibition) için bir buluşma noktası yapmak istediklerini söylüyor. Habesoglu, düzenledikleri açık hava etkinliğinin dünyada bir ilk olduğunu ve İstanbul'un bu alanda başkent olabileceği iddiasında.

www.summertimefest.com



08 - 11 Haziran 2021

6. ULUSLARARASI TAŞ KONGRESİ, TARİHİ HAVAGAZI FABRİKASI, İZMİR

Dünyada en zengin doğal taş rezervlerine, renk ve desen çeşitliğine sahip Türkiye, 20 milyar dolarlık dünya doğal taş ihracat pazarından 1,8 milyar dolar pay alabiliyor. Sektör bu payı artırmayı hedefliyor. Bu doğrultuda düzenlenen Marble İzmir Fuarı, Covid-19 salgını nedeniyle ertelendi. Fuar izin verilmesi durumunda düzenlenecek. Bununla beraber 6. Uluslararası Taş Kongresi doğal taşın tanıtımına katkı sağlayacak.

www.uluslararastaskongresi.com



08 Haziran 2021

FUTURECOMMERCE360 KONGRESİ, ONLINE

Alkaş, perakende sektörünün ve e-ticaretin paydaşlarını, "E-ticarette Şimdi Ne Var: Yenilikçi Fikirler, Uygulamalar" başlıklı FutureCommerce360 Konferansı'nda bir araya getiriyor. E-ticaretin güncel ve öncelikli konularının ele alınacağı konferans üyelerin, bağlantılarının ve etkinliklerini tek bir platform üzerinden yönetmeyi sağlayan Digital Network Alkaş'ta (DNA) online olarak düzenlenecek.

www.futurecommerce360.com.tr



16-18 Haziran 2021

BEAUTYEURASIA FUARI, İSTANBUL FUAR MERKEZİ, YEŞİLKÖY, İSTANBUL

2021'in ilk çeyreğinde başlayan açılıma çalışmalarının tüm sektörleri olumlu yansıyacağı ve kozmetik sektöründe de yüzde 10-12'lik bir artışa neden olacağı bekleniyor. Fiziki buluşmanın yanında, sektörde fark oluşturarak pazarı büyütmek isteyen firmalar için ayrı bir önem ifade eden BeautyEurasia Sanal Buluşmalar serisinin ikinci katılımcılara önemli bir rekabet avantajı sunmaya hazırlanıyor. Hibrit seçeceği olan fuarı takip etmeniz avantaj olacaktır.

www.beautyeurasia.com



23-25 Haziran 2021

3. ULUSLARARASI AİLE, GENÇLİK VE ÇOCUK DOSTU TURİZM İŞLETMECİLİĞİ KONGRESİ, ONLINE

Beykoz Üniversitesi İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi bünyesinde online olarak gerçekleştirilecek kongrede, "Çocuk Dostu Turizm İşletmesi" kriterleri ele alınacak. Turizmde aile güvenliğinin sağlanması, gençlerin korunması ve çocuğa yönelik şiddet ve sömürünün önlenmesi konusunda farkındalık yaratılması; aile ve çocuk kavramlarının ticari istismarının engellenmesi ve bilimsel çalışmaların önünün açılması da amaçlanıyor.

www.beykoz.edu.tr



**Sağlıklı
yaşlanma
rehberi**

Türkiye nüfusu gittikçe yaşlanırken yaşlıların ruh ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma için kas kaybının önlenmesinden hafızanın korunmasına, ağrı ve sıızların azaltılmasından uyku kalitesinin yükseltilmesine kadar alınabilecek birçok tedbir var" diyerek, 10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberine ilişkin şunları söyledi.

- 1 Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapın. Fırsat buldukça açık havada tempolu yürüyüşler gerçekleştirin.
- 2 Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömrü uzun aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçınin. Beslenme düzeninizde, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir mönüye yer vermeyi unutmayın.
- 3 Çoklu ilaç kullanımından kaçınin. Hekimin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi şemasına uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.
- 4 Hayattan kopmayın; sosyal ortamlarda kendi yaşlılarınızla vakit geçirmeye gayret edin.
- 5 Hobiler edinerek zinde kalın. Özellikle çalışma hayatınız bitmişse koruya katılmak, resim yapmak ve bıkı-dikiş kurslarına gitmek, satranç ve bric kulüplerine katılmak gibi sizi zinde tutacak hobbiler edin.
- 6 Yaşadığınız alanı gözden geçirin; günlük işlerinizi kolaylaştıracak tedbirler alın.
- 7 Düzenli sağlık kontrollerine gidin. Bilinen bir hastalığınız yoksa bile yıllık check-up yaptırmayı ihmal etmeyin.
- 8 Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıkları bırakın.
- 9 Uyku kalitenizi artırın; geceleri 7-9 saat uyumaya çalışın.
- 10 Unutmayın ki; vücut bir bütündür. Düzenli olarak dış kontrollerinizi yaptırın.

Salya için
eylem planı

Cevre ve Şehircilik Bakanı Murat Kurum, Marmara Denizi'ndeki deniz salyasına ilişkin açıklamalarda bulundu. Bakan Kurum, 5 Haziran'da eylem planlarının açıklanacağını duyurdu.

Sanayileşme
zehirliyor

CHP Bursa İl Başkanı İsmet Karaca, Nilüfer Belediye Başkanı Turgay Erdem, Gemlik Belediye Başkanı Mehmet Uğur Serdar ve Mustafa Bozday, dün gemiye Mudanya'dan denize açılıp kirliliği ve deniz salyasını incelemek için çıktılar. Heyet, Bursa'da sanayileşmenin durdurulmasını istedi.

"Son yıllarda kendini gösteren atıklar yüzünden can çekişiyor acil önlem alınmalı" dedi. Turgay Erdem ise "Marmara Denizi'nin en çok kirlenen Nilüfer Çayı. Bu çayın Nilüfer'deki tahliyesi çıktı aramızdaki suyun tahliyesini yaptığımızda Marmara Denizi'nin nasıl bu hale geldiğini rahatlıkla anlayabiliriz" dedi.

● İÇ Politika

Tedavileri aksamayacak
SMA hastası
çocuklar için
emsal karar

SİBEL BAHCETEPE

Ankara 2. İdare Mahkemesi SMA hastalarını sevindiren karar emsal bir karara imza attı. Mahkeme, ABD'de gen tedavisi alan SMA Tip 1 hastası olan 22 aylık Ömer Ergen adlı bebeğin Türkiye'de nusinersen sodiyum adlı tedavisi için ailesinin Türkiye'ye ilaç ve Tibbi Cihaz Kurumu'na karşı açtığı davada yürütmeyi durdurma kararı verdi. Mahkeme kesin karar verilene kadar, "akasi yökdeki işlemin yaşam hakkının ihlali ne neden olabileceğine" dikkat çekti.

Kararı bir ilk olduğunu belirten Ergen ailesinin avukatı Namik Öztürk, "Sağlık Bakanlığı sosyal medya kampanyaları ile yurtiçinde giderek zolgensma tedavisi gören hastaların Türkiye'de devam eden nusinersen tedavilerini karalamakta ayak sürüyor. Türkiye'de ilk kez bu kararla yurtdışında zolgensma tedavisi gören bir hastaya nusinersen tedavisi de uygulanacak" dedi. Ömer bebek geçen yıl kasım ayında Amerika'ya giderek gen tedavisi almıştı. Ancak aile



İLAÇIMIZA ULAŞALIM
Anne Ayşe Ergen kararından sevindiklerini belirterek, "Bu ilaç devlet karşıyor ama bu da pahalı bir tedavi. En son kasım ayında bu ilacı almıştık. Mahkemenin verdiği karar sonrası ölümlü zehre beslenmeye başladık" dedi.

Türkiye'ye geldikten sonra, bebeklerine daha önce 6 doz uygulanan nusinersen sodiyum denen omurilikten verilen tedaviyi almak için yeniden doktorlarına başvurduklarında Türkiye'ye ilaç ve Tibbi Cihaz Kurumu'ndan bir turlü olumlu ya da olumsuz dönüş almamıştı. Aile konuyu yargıya taşımıştı. Nusinersen adlı tedavinin bir doz 70 bin Avro civarı.

● İSTANBUL

Hayvan hakları diyalogu
tepkisi: Öldürdün mü?

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın hayvan haklarına bir soruyu verdiği yanıti tepki çekti. Erdoğan, TART'te THT Haber canı yanları gazetesinin sorularını yanıtladı. Ülkü TV'nin Genel Yayın Yönetmeni ve Yeni Şafak yazarı Hasan Öztürk'ün "Hayvansever olarak, kabrimi yuğurtan insandan çok küçük hayvanlar öldürdün bilecek bir soruyu soruyorum" sözlerine Erdoğan'ın tepkisi "Allah alıyorsa"

BİDEN ASKİYA ALIYOR

ABD Başkanı Trump döneminde Alaska'daki Yabani Hayatı Koruma Bölgesi'nde verilmiş petrol ve doğalgaz arama-çıkarma ruhsatlarını, çevresel değerlendirmeye tabi olarak eskiye alınacağını açıkladı. Bölge, nead tehlikede hayvan türlerini barındırıyor, ayrıca yerlilerin toprakları da hat üzerinde. ● BBC Türkiye

TRAFİKTE 4 BİN 866 KİŞİ ÖLDÜ TÜRKİYE "Karayolu Trafik Kazaları İstatistikleri, 2020" raporuna göre Türkiye'nin karayolu salgınıyla ilgili kısıtlamaların trafik kazalarını toplam 983 bin 808 trafik kazası meydana geldi. Bu kazaların 150 bin 275'si ise

ölümlü yaralanmalı. Toplam ölüm sayısı 4 bin 866 kişi oldu. Bu sayı 2019'da 6 bin 473 kişiydi. Covid-19 salgınıyla ilgili kısıtlamaların trafik kazalarını kısmen etkilediği görüldü. ● Ekonomi Servisi

BİYONİK KULAK AMELİYATI SONRASI HASTALARIN YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR

SESE kavuştular

PROF. DR. ÇAĞLAR BATMAN: Hastaların yaşamları koklear implanttan sonra önemli ölçüde değişiyor. Eğer ki biz bu insanı hayatın içine sokabiliyorsak, işitsel bir hayatın içinde yer alabiliyorsa bu, hayat kalitesinde aslında yeterli bir yükselmedir. 3 dil konuşan, piyano çalan hastalarımız var.

AKRABA EVLİLİKLERİ İŞİTME
KAYBI RİSKİNİ ARTIRIYOR

Akraba evliliklerinin Türkiye'de önemli bir sebep olduğu bir anımsatan Prof. Batman, sözlerini şöyle sürdürdü: "Anne-baba akrabaya çocukla işitme kaybının ortaya çıkma riski çok yüksek. Yeni toplumumuzda maalesef tanımlanmış 10'un üzerinde gen var ve bu genlerin hepsi işitme kaybı yaratabiliyor. Bunun dışında genetik olarak herhangi bir işitme kaybı

olmadığı durumda, kromozomların çitirmesi esnasında kromozomların herhangi bir kolunda kopma da işitme kaybı yaratabiliyor ve bebekte maalesef işitme kaybı doğuyor. Toplumumuzda aslında var olan bu 10'un üzerindeki gen, akraba evliliği olduğunda maalesef çarpın olarak geliyor. Yeni işitme engeli oluşuyor ki katna hatta 5 katına çıkıyor."

Yıllardır hastaya mümkün olduğu kadar erken, koklear implantı koyup işitmesini kazandırma çabasıyla uğraşılıyor. "1 yaş civarında başlayalım bu işlemlere. İtalen 4 yaşın altındaki çocuklara iki kulaga birden cihazı uygulamaya şansımız var" diye konuştu.

10 yıl geçmemeli
Batman, erişkin hastalarla ilgili yapılanları şöyle anlattı: "Aslında doğuştan işitilecek doğmuş ve bu işitsel yolu kullanmış, normal konuşması olan ama ileri yaşlarda herhangi bir nedenle örneğin bir enfeksiyon ya da ilaç kullanımı sebebiyle işitmesini kaybetmiş hastaları yakaladığımız anda işitme cihazını koyabiliyoruz. Tabii ki üzerinden 10 yıl aşkın bir süre geçmemiş olmasına özellikle dikkat ediyoruz. Çünkü 10 yıl

lık bir süre geçtikten sonra belki hastanın işitmesini yeniden sağlayabiliriz ancak konuşmada birtakım problem olabilir. Bunların dışında bir de doğuştan işitme kaybı olan, maalesef sağır diliz statüsüne geçmiş, belki küçük birtakım eğitimler almış, işitme engelliler okullarında belki bir miktar dudak okumayı öğrenmiş bir hasta grubu var ama devletimizin ödeme kriterlerine girmiyor."

Bu hasta grubuyla ilgili yaptığımız bir çalışmada gerek hastanın, gerek ailenin yaşam kalitesinin aşağı yukarı 3-4 kat arttığını bulduk. Aslında bu hastaların da yaşam kalitesi arttığı için koklear implanta aday olduklarını ve bunların da ödemesi gerektiğini düşünüyorum. İmplant taktığımız çocuklarımızın 3 dil bilenler var. Fransızca, İngilizce ve Türkçeyi akıcı konuşabiliyor, yurtdışında doktora sıyıp hastalarını var. Artık hayatın içindeler."

Covid-19 geçiren her
3 hastadan 1'inde
psikiyatrik veya
nörolojik bozukluk var

Yıllarca sürebilir

Lancet Psikiyatri dergisinde yayınlanan çalışmaya göre, Covid-19 geçiren hastaların 3'te 1'i, altı ay içinde ya psikiyatrik ya da nörolojik bozukluk teşhisi alıyor. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nöroloji Ana Bilim Dalı'ndan Prof. Dr. Derya Uludağ, bu çalışmada tanımlanan bozuklukların çoğunun kronik veya tekrarlayan olma eğiliminde olduğunu anımsatarak "Bu nedenle Covid-19'un beyne etkisi, bazı hastalar için yıllarca sürebilir. Öte yandan, testi pozitif çıkan kişilerin ya da belirli gösterdiği için test yaptırmaması olan ama nörolojik ve psikiyatrik şikayetleri bulunan daha milyonlarca hasta aramızda dolayısıyla olabilir. Eğer durum böyleyse, sonuçlar beklediğimizden daha ciddi de olabilir" uyarısında bulundu.

Prof. Uludağ, nispeten ilk haftasında Lancet Psikiyatri dergisinde yayınlanan çalışmaya ilişkin bilgiler verdi. Oxford Üniversitesi'nden bilim insanlarının gerçekleştirdiği çalışmada, Covid-19'dan kurtulan 236 bin hastanın 6 aylık nörolojik ve psikiyatrik sonuçlarının izlendiğini anlatan Uludağ, "Araştırmada, beyin kanaması, felç, Parkinson, Guillain-Barré sendromu, sinir bozuklukları, sinir motor kas hastalığı, ensefalopati, bunama, psikoz, duygudurum bozukluğu, anksiyete, madde kullanımı ve uykusuzluk için değerlendirilmeler yapıldı" değerlendirmesini yaptı.

EN SIK KAYGI
BOZUKLUĞU

Uludağ, özeti şu açıklamaları yaptı: "Elde edilen bazı sonuçlara göre Covid-19 geçiren hastaların 6 ay içinde yüzde 33'ünde bir psikiyatrik ve nörolojik rahatsızlık görüldü. En yaygın görülen durum anksiyete ve duygudurum bozukluğu olarak belirlendi. Hastaların 8'de 11'inde önce hiçbir psikiyatrik bozukluk teşhisi alınmamıştı. Bu sonuç bizi ki yönü kayıyordu. Covid-19 sıfırdan psikiyatrik ve nörolojik sorunlar yaratabilir, ikincisi, eğer altta yatan bir psikiyatrik veya nörolojik hastalık varsa, virüs sistemi zorlayarak bunun ortaya çıkmasını hızlandırabilir ya da ilerlemesine neden olabilir."

Böylenin Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Özer Aksoy, herkesin tıbbi problemlerinin farkına varması ve gerekli toplumsal bilinci kazanması gerektiğini söyledi. Aksoy, "Ülkemizde her yıl yaklaşık 60 bin tiroid ameliyatı gerçekleştirilmektedir. Bunların büyük bir bölümü kanser ya da kanser şüphesi amacıyla yapılmaktadır" dedi.

VÜCUDUN
ORKESTRA
ŞEFİ TİROİT
BEZLERİ

79 saat uykuya girmeyi

Sağlıklı
yaşlanma
rehberi

Türkiye nüfusu gittikçe yaşlanan yaşların ruhi ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor. Prof. Dr. Y. Bilal Saygı, "Aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma için kasıyın. Önemli olan yaşam tarzıdır. Yaşam tarzı, ağız ve diş sağlığı, düzenli yürüyüş ve egzersiz yapmaktır. İlk önce bu şekilde yaşam tarzı oluşturulmalı. Yaşam tarzı, ağız ve diş sağlığı, düzenli yürüyüş ve egzersiz yapmaktır. İlk önce bu şekilde yaşam tarzı oluşturulmalı. Yaşam tarzı, ağız ve diş sağlığı, düzenli yürüyüş ve egzersiz yapmaktır. İlk önce bu şekilde yaşam tarzı oluşturulmalı."

1. Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömürü uzun asan tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçın. Beslenme düzeninizi, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir müniveye vermemeyi unutmayın.
2. Çoklu ilaç kullanımdan kaçın. Hekimin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi gemesine uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.
3. Hayatın keyfini çıkarın: sosyal ortamlarda kendinizi yitirmeyin.
4. Hekimlere danışın: 79 saat uykuya girmeyi hedefleyin.
5. Hekimlere danışın: 79 saat uykuya girmeyi hedefleyin.
6. Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıklardan kaçın.
7. Uykü kalitenizi artırın: geçeleri 79 saat uykuya girmeyi hedefleyin.
8. Uykü kalitenizi artırın: geçeleri 79 saat uykuya girmeyi hedefleyin.
9. Uykü kalitenizi artırın: geçeleri 79 saat uykuya girmeyi hedefleyin.
10. Uykü kalitenizi artırın: geçeleri 79 saat uykuya girmeyi hedefleyin.

Evden çalışma, tükenmişlik sendromunu artırıyor



Kovid-19 salgını evden çalışmayı zorunlu hale getirdi ancak birçok şirket, yeni iş biçimi olarak bu yöntemi tercih edeceği açıkladı. Evet, birçok açıdan avantajları var ancak uzaktan çalışan birçok kişi 'tükenmişlik sendromu' yaşamaya başladı. Tükenmişlik, kişinin iş üretkenliğini azalttığı kadar, fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Evden çalışmaya devam etmek zorundaysanız sağlığınıza korumak için bazı önlemler alabilirsiniz...

Evden mi çalışıyorsunuz? Kendinizi bitkin, sinirli ve kaygılı mı hissediyorsunuz? Sürekli işlerinizi erteliyor, iş performansınızda düşüş mü yaşıyorsunuz? Bütün bunlarla birlikte, başınız ağrıyor, uyumakta güçlük çekiyor ve sindirim sistemi sorunu mu yaşıyorsunuz? Bu sorulara 'evet' yanıtı veriyorsanız, muhtemelen tükenmişlik sendromuna yakalanmışsınız demektir. Salgında evden çalışmak zorunda kalan birçok kişi, bu ve benzeri sıkıntılar yaşıyor. "Burnout" olarak da bilinen tükenmişlik; çalışma hayatında görülen bir psikolojik sorun ve salgınla birlikte iyice yaygınlaştı.

Tükenmişlik sendromunu "uzun süreli iş stresine bağlı duygusal ve fiziksel bitkinlik, yapılan işten kopma ve anlam bulamama, azalmış başarı ve yeterli algısı" olarak tanımlayan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bunun genelde depresyonla karıştırıldığını belirtiyor. Profesör Şalcıoğlu, "Depresyon kişinin tüm yaşamına yayılmış,

genel bir çökkünlük ve zevk alamama haliyken, tükenmişlik sınırları işle çizili bir duygusal ve fiziksel bitkinlik halidir. Örneğin, güneyde ayaklarınızı denize karşı uzatıp kıyıya vuran dalgaları izlemek depresif iseniz size hiçbir keyif vermezken, tükenmişseniz haz duyarsınız" diyor.

"Salgın, çalışanları tüketti"

Tükenmişlik sorununun salgından önce de dünyada yaygınlaşmaya başladığını söyleyen Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: Çalışma hayatında ideal çalışan olma baskısının hissedildiği bir işyeri kültürünün gelişmesiyle birlikte dünya üzerinde tükenmişlik oranları, salgından önce artmaya başlamıştı. Çalışanlar, yöneticileri ya da işverenleri için sürekli ulaşılabilir olma ve işe hayatlarına, her şeyden daha fazla öncelik verme zorunluluğu hissediyordu. Salgınla birlikte bu baskı, kendini daha fazla hissettirirdi. Batıda yapılan anketler, evden çalışan üç kişiden ikisinin tükenmişlik belirtileri yaşadığını gösteriyor.

Araştırmalara göre tükenmişlik, kişinin işte üretkenliğini azalttığı kadar fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, obezite, zayıflamış bağışıklık sistemi, anksiyete, depresyon, bilişsel gerileme ve hatta ölüm tükenmişliğin sonuçları arasında yer alıyor.

Peki, evden çalışma neden tükenmişliğe yol açıyor?

Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu'na göre teknolojinin de verdiği olanaklarla evden çalışanlar, işle bağlantılarını bir türlü kesemiyor. Uyandığında e-postalarına bakan kişiler, kimi zaman öğün aralarını atlayarak peş peşe çevrimiçi toplantılara katılıyor. Dizüstü bilgisayarları ve akıllı telefonlar adeta insanların bir uzvu haline geldi. Yurt dışında yapılan araştırmalar, salgın nedeniyle evden çalışanların günde üç saat daha fazla çalıştıklarını ortaya koydu. Bu da haftada 15 saat daha fazla çalışmak; hatta yarı zamanlı yeni bir iş yapmak demek. Şalcıoğlu, "Çalışma saatlerindeki artış, işle ev yaşamı arasındaki sınırların bulanıklaşması, yani kişinin iş benliği ile ev benliği arasında ayrışmanın kaybolmasına neden oluyor. Bu da tükenmişliği ortaya çıkarıyor. Sabah kalkıp iş kıyafetleri giymek, işe gitmek için yola çıkmak, evle-iş arasındaki sınırdır. Şimdi bu sınır kayboldu ve insanlar; mutfaklarında, kanepelerinde, yataklarında üzerlerinde pijamalarıyla çalışır hale geldiler" diyor.

Evden çalışmanın 'insanlarla bağlantıyı kaybetmeye' neden olduğunu da vurgulayan Şalcıoğlu, sözlerini şöyle sürdürüyor: Ofiste çalışırken iş arkadaşlarıyla bir çay-kahve-sigara molası vermek, laflamak, şakalaşmak gibi kişiler arası etkileşim iş stresini dengeleyordu. Şimdi çalışanlar evlerinde yalnızlaştı. Ofis ortamının sosyal bağlamından uzak kalmanın bir etkisi de

sosyal destekten mahrum kalmak. Uzaktan çalışırken bir sorun ortaya çıktığında, bununla başa çıkmak ve bir çözüm bulmak için insanlar evde yalnızlar. Bu da kaygı ve stresi arttıran bir etken.

'Tükenmişlik'ten korunmak için 5 öneri

1. Ev ve iş arasına fiziksel bir sınır koyun: Evde kuytu bir köşe bile olsa, işe ayrılmış özel bir alanda çalışmak iş ve ev yaşamı arasında fiziksel bir ayrışma yaratacaktır. Çalışmaya başlarken ev kıyafetleri yerine rahat ama sadece işe özel kıyafet giymek de bu ayrışmayı arttıracaktır.
2. İş için bir zaman sınırı belirleyin: Gün içinde çalışma saatleri belirleyerek o saatlerin içinde kalmaya çalışın. Çalışma saatlerini her gün için sabit tutun ve günlük çalışma planı yapın. Ayrıca gün içerisinde küçük aralar vermeye çalışın.
3. İşle dijital sınırları belirleyin: Akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar üzerinden işle bağlantınızı sınırlayın. Örneğin, sabah uyandığınızda ilk iş cep telefonunuzda e-postaları kontrol etmek olmasın. Ara verdiğinizde ya da mesainizi sonlandırdığınızda bu aletleri iş amaçlı kullanmayın.
4. Sevdiklerinizle derin bağlar kurun: Yaşamda sevdikleri ve değer verdikleriyle derin bağlar kuran insan, kendisini yalnız hissetmez. Bu bağı insanlarla olduğu kadar, hayvanlarla, bitkilerle, kendinizle, yaşamınız için belirlediğiniz değerlerle, ideallerinizle de kurabilirsiniz.
5. Öz bakımınıza dikkat edin: "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur!" Her tür psikolojik sorunu önlemek için bedeninize iyi bakmanız çok önemli. Düzenli uyuyun, dengeli beslenin ve hareket edin.

Kaynak: www.yasamincigida.com



Meslektaşımız, Yaşam İçin Gıda haber sitesinin kurucusu, genel yayın yönetmeni Metin Ertunç'u 20 Mayıs tarihinde kaybettik. TENVA ve Enerji Panorama ekibi olarak sık sık haberlerine dergimizde yer verdiğimiz Ertunç'a rahmet, kıymetli ailesi ve sevenlerine baş sağlığı dileriz.



PSİKOLOJİ

**Gizem
Coşkunarda**

gcoshkunarda@hurriyet.com.tr

Bazen bir yazıyı yazmaya başlamam yazıyı yazmamdan daha uzun sürüyor. "Dur şu çamaşırları da asayım", "Çocuğun yemeğini hazırlayayım", "Editörümü arayıp fikrini alayım"... Aynı şekilde kızımı kan tahliline götürmeyi de erteliyorum bir süredir. Bu görev aklımın bir köşesinde duruyor ve beni yiyor ama harekete geçmem uzun sürüyor. Peki, yapmamız gerekenleri neden erteliyoruz? Tembel olduğumuz için mi? Hayır! Beykoz Üniversitesi'nden klinik psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu "Erteleme aktif bir süreçtir, başka bir şey yapmayı seçersiniz. Tembellik hareketsizliği ve isteksizliği gösterir" diyor. Sendromun tanımını da şöyle yapıyor: "Erteleme, genellikle tatsız ama muhtemelen önemli bir işi görmezden gelmeyi, onun yerine keyif veren ya da daha kolay olan bir aktiviteyi tercih etmeyi içerir. Bir işin yarataca-

Bu yazıyı yazmayı 2 haftadır erteliyorum!

Erteleme sendromu, kişinin yetiştirmesi gereken işleri ötelemesi olarak tanımlanıyor. Ama tembellikle ilgisi yok! Pandemiyle birlikte sıklaşan erteleme eğilimini nasıl yeneceğimizi uzmanlara sorduk: "İyi performans gösterme olasılığınızın en yüksek olduğu işle başlayın."

ğı sıkıntı, stres ve kaygıyı deneyimlemekten kaçınmaya hizmet eden bir davranıştır."

'Korku, belirsizlik...'

Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden klinik psikolog Dr. Didem Altay ise kişisel ihtiyaçlara vurgu yapıyor: "Pandemide artan sorumluluklarla bazen bir görevi ertelemek ihtiyacımız olan özbakım için önemli olabilir." Yine de ertelemek, bir davranış biçimi haline geldiyse ya da gelmek üzereyse bir durup erteleme altında yatan sebeplere bakmamız gerektiğinin altını çiziyor. Altay'a göre bu sebepler şunlar olabilir: "Pandeminin be-

'Makul hedefler belirleyin'

Ebru Şalcıoğlu'nun tavsiyeleri şöyle: "İşleri önem sırasına göre listeleyin, makul hedefler koyarak eyleme geçin. 'Küçük galibiyetler' size bir başarı hissi verecek. Stres, sıkıntı, kaygıya değil, eylemlere odaklanın. Eylemlere odaklandığınızda duygularınız zaman içinde yatışır. Zamanla işleri bitirmenin yarattığı

rahatlama, erteleme yarattığı rahatlama üstün gelecektir."

Didem Altay ise "Her şeyi mükemmel bir şekilde yerine getireceğinize dair beklentinizi azaltmaya çalışın. İyi performans gösterme olasılığınızın en yüksek olduğu işle başlamak ivme yaratabilir" diyor.

raberinde getirdiği korku, kaygı, belirsizlik, kontrol kaybı ve bize iyi gelen pozitif kaynaklarımızın azalması..." Bir diğer sebepse, her durumda olduğu gibi, erken çocukluk çağımızdaki olumsuz

deneyimlerimiz veya travma sonrası bozukluğu. "Diğer kişiler için erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik, kaygı ve altta yatan güvensizliklerden kaynaklanıyor olabilir" diyor uzmanlar.



Eski, işe yaramayan ne varsa geride bırakın

Satürn ile Uranüs arasındaki etkileşim bu yıl ikinci kez gerçekleşiyor. Bu etkileşimle eski ve yeni düzen arasındaki çatışma alevleniyor. Hayatımızdaki değişimler ya bu sefer ya da yıl sonu tamamlanacak.

Yurt dışıyla veya işlerinizi dijitalleştirmekle ilgili planlarınızı geliştirdiniz mi?

Yükseleceğinizi burcunuza da okutmayı unutmayın.

SOLAR - LUNAR

Dinçer Güner
dguner@hurriyet.com.tr

Eğlence ve kahkaha bulaşıcıdır

Konserleri, stand-up'ları ne kadar özledim! Etrafımızdakilerin eğlencesi size de bulaşıcıdır. Evde bu coşkuya çıkamıyor insan. Son günlerde sadece yoga yapıp vücudumu dinleyebiliyorum!



Harun Sarıkaya
hsarikaya@hurriyet.com.tr

En son sahnedeki bir performans izleyişimin üzerinden bir sene geçti. Çok ünlü bir stand-up'cının gösterisine gitmişim. Bir arkadaşım bilet hediye etmişti. Bin kişilik salon... Gider girmez hissetmiştim ağırlığı. "Bu aşkım çok gülünce" diye düşünmüştük. Beklenen an geldi, sanatçımız sahneye çıktı. Olan biteni, stand-up'cının jestlerini arkadaşım anlatıyordu. Kalabalığın kahkahası esprilerin gücünü artırıyordu. Yani sadece sanatçıdan değil, kalabalıktan da etkileniyor insan. Stadyumda izlediğiniz bir maçta tuttuğunuz takımın gol atmasıyla herkesin bir anda yerinden fırlaması gibi... Evde bu coşkuya çıkamıyor.

Konu görmek değil

Konserleri de özledim. Sevdiğim grupları canlı dinlemeyi... Bir de opera tabii ki ve sahnedeki gelen sesin seyircilere yaydığı coşkuyu... Hep söylüyorlar "Sahneyi görmüyorsunuz, bizden çok eğleniyorsunuz" diye... Konu görmek değil, kalabalıkta bir arada oluncu gelisen ruhsal bağlantı. Etrafımızdakilerin eğlencesi size de bulaşıcıdır. Sanatçılar ve kalabalıkta aynı frekansta buluşup aynı duyguyu, coşkuyu, heyecamı, birlikteliği yaşıyoruz. Dinlemek demişken... Son günlerde de vücudum dinliyorum. Hareket ettikçe neler oluyor diye.

Yoga yapmaya da başladım. Çok farkı hissettiriyor, vücudumuzun dışından anlamak çok farklı bir hismiş. Biraz da acı hissettim tabii. Hiç bilmediğim, farkında olmadığım kasların varmış. İlk dersten sonraki sabah dile geldiler adeta. Büyük bir haz aldım, ikinci derse işi çektim. Sanatçıların sahneye dönmelerini heyecanla bekliyorum. Yine sahneyi kafamda yöneteceğim, insanlarla birlikte o lezzeti tekrar yaşayacağım günleri... Sahne önünde tekrar buluşabilmek dileğiyle!

Kalabalığın kahkahası esprilerin gücünü artırıyor. Sanatçıdan değil, kalabalıktan da etkileniyorsunuz.

Parayla ilişkinizi düzenleyin Koç (21 Mart-19 Nisan) Yeni gelir artırma stratejileri söz konusu olabilir. Elektronik cihazlar, dijital sistemler, sosyal medya size para kazandırabilir. Bu dönemde parayla ilişkinizi düzenlemeniz gerekebilir. Dostlar ve arkadaşlarla ilgili sorunlar yaşanabilir.	İşler istediğiniz gibi değil Boga (20 Nisan-20 Mayıs) İş hayatınızda baskı altında kalabilirsiniz. İş yükü ağır gelebilir. Zor yöneticilerle çalışmak zorunda kalabilirsiniz. İşler istediğiniz gibi gitmeyebilir. Bu konularda büyük bir yol ayrımında olabilirsiniz, sektör değiştirebilirsiniz. Değişime direnmeyin.	Sürpriz gelişmeler yaşanabilir İkizler (21 Mayıs-20 Haziran) Kontrolün sizde olmadığı sürpriz gelişmeler yaşanabilir. Rahatlatmamız farklı yollarını arayacaksınız. Eğitim, hukuksal konular, yayıncılık, yurt dışıyla ilgili işler, ilişkiler, inancınız konusunda önemli deneyimler söz konusu.	Testlerden geçmeniz gerekecek Yengeç (21 Haziran-22 Temmuz) Sosyal ağınızda değişim süreci başlıyor. Hedefleriniz değişebilir. Beklentilerin maddi olanaklar, miras, borçlar, ödemeler, ortaklaşa işlerden kazanılan gelirlerle ilgili konularda bazı testlerden geçmeniz gerekecek bu hafta.
Devrimlere hazır olun Aslan (23 Temmuz-22 Ağustos) İş ve kariyere yönelik yenilik ihtiyacınız daha da artabilir. Mesleğinizin icra ediliş şeklindeki değişiklikler yaşanabilir. Hem kariyer, hem ilişkiler hem de ortaklıklarda devrimlere hazır olun! İlişkiler ve ortaklıklar sınavdan geçecek.	Radikal adımlar atabilirsiniz Başak (23 Ağustos-22 Eylül) Fikirleriniz, arzularınız ve iş ortamınızda büyük değişiklikler söz konusu. İşyerinizin kurumsal yapısı da değişebilir. Bu değişimlerden fayda sağlayacaksınız. Eğitimle ilgili konularda bu hafta daha radikal adımlar atmanız olası.	Aşk hayatınız değişebilir Terazi (23 Eylül-22 Ekim) Hayatınızda finansal devrimler yaşanabilir, sağlıkla ilgili daha radikal yöntemlere başvurabilirsiniz. Sizler aşkla ilgili konularda bir dizi sınavla tabii tutulacaksınız. Aşk hayatınızda değişimlere hazır olun. Evliliklerde sürpriz hamleler yaşanabilir.	Sıra dışı birliktelikler, ortaklıklar... Akrep (23 Ekim-21 Kasım) İlişkilerde ani çıkışlar olası, etkiler sağlamaya zor olabilir. Sıra dışı kişilerle birliktelikler veya ortaklıklar kurulabilir. Ev, yuva, aile konularında da devrimler gerçekleşebilir, yeni ev alabilirsiniz. Alenize çok daha fazla zaman ayırmaya gerekebilir.
Yetenekleriniz mesleğe dönüşebilir Yay (22 Kasım-21 Aralık) İş ortamınızda yenilik hüküm sürebilir. İşinizde değişiklikler, teknolojiyi daha fazla kullanabilirsiniz. Yetenekleriniz mesleğe dönüşebilir. Kendinizi satış, pazarlama, reklam konularında geliştirebilirsiniz. E-ticaret için adımlar atabilirsiniz.	İlişkiler başlayabilir Oğlak (22 Aralık-21 Ocak) Sadakat kavramınız değişime uğrayabilir, ilişkileriniz yeniden başlayabilir. Farklı hocalara gidebilirsiniz. Borsa gibi yatırım araçlarını kullanabilirsiniz. Maddi konularda devrim yaratacağınız. İşinizi kurmak için planlar yapabilirsiniz.	Büyük yenilikler geliyor Kova (22 Ocak-18 Şubat) Eden ayrılabilecek, yalnız yaşamaya başlayabilir, evlenebilirsiniz. Ya da kendinizi kurarsanız, kim bilir? Büyük yeniliklere hazır olun. Bu değişim sürecinde direnmek yerine geleni kabul etmek gerekir. Hayatınızda özgürlük alanları açılacaktır.	Bilginin peşinde koşacaksınız Balık (19 Şubat-20 Mart) Hayatınızda akışını değiştirecek projeler ve eğitimlerle ilgilenilecektir. İnternet ve sosyal medya ile ilgili fikirler söz konusu olabilir. Farklı bilgilerin peşinde koşacaksınız. Korkularınızda yüzleşme dönemi. Psikolojik destek alabilirsiniz.

PSİKOLOJİ

Gizem Coşkunarda
gcoskunarda@hurriyet.com.tr

Bu yazıyı yazmayı 2 haftadır erteliyorum!

Erteleme sendromu, kişinin yetiştirmesi gereken işleri ötelemesi olarak tanımlanıyor. Ama tembellikle ilgili yok! Pandemiyle birlikte sıklaşan erteleme eğilimini nasıl yeneceğimizi uzmanlara sorduk: "İyi performans gösterme olasılığımızın en yüksek olduğu işle başlıyoruz."

ğy sıkıntı, stres ve kaygıya deniyememekten kaçınmaya hizmet eden bir davranıştır.

'Korku, belirsizlik...'

Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden klinik psikolog Dr. Didem Altay ise kişisel ihtiyaçlara vurgu yapıyor: "Pandemiyle artan sorumluluklarla buzen bir görevi erteleme ihtiyacımız olan özbeöz için önemli olabilir." Yine de erteleme, bir davranış biçimi haline geldiyse ya da gelmek üzereyse bir durup erteleme altunda yatan sebepleri baktığımızda gerekliliğinin önüne geçiyor. Altay'a göre bu sebepler şunlar olabilir: "Pandeminin be-

'Makul hedefler belirleyin'

Ebru Savaşçı'nın tavsiyesi şöyle: "İşleri önem sırasına göre erteleyin, makul hedefler koyarak eyleme geçin. Küçük başarılarla size bir başarı hissi verecek. Stres, sıkıntı, kaygıya değil, eylemlere odaklanın. Eylemlere odaklandığınızda duygularınız zaman içinde yatışır. Zamanla işleri itirmenizi yarattığı rahatsızlık, erteleme yarattığı rahatsızlamaya üstün gelecektir."

Didem Altay ise "Her şey mükemmel bir şekilde yerine getireceğinizde dair beklentinizi azaltmaya çalışın. İyi performans gösterme olasılığınızın en yüksek olduğu işle başlamak imvne yaratabilir" diyor.

dencyimlerimiz veya travma sonrası bozukluğu. "Diğer kişiler için erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik, kaygı ve altta yatan güvensizliklerden kaynaklanıyor olabilir" diyor uzmanlar.

Hürriyet pazar
Yayın Sahibi
Hürriyet Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni
Ahmet Hakan Coşkun

Yan Yayınlar Yönetmeni
Aslı Çakır

Yayın Koordinatörü
Güliz Arslan

Haber Koordinatörü
Fırat Karadeniz

Görsel Yönetmen
Serhat Gürpınar

Editörler
Gülşah B. Altan
Melis Çelikkaya
İpek İnci
Özgür Gözler

Tasarım
K. Özcan Sile
Adil Auzan
A. Niyazi Tokel
Sabriye Bakır

Demirören Medya Gazete
Reklam Grup Başkanı
Orçun Çevikgözü
Reklam Grup Başkanı Yürümcüsü
Aykut Abdullah Bilgiç
Başkan Yardımcısı
Aylin Orhan
Demirören Bilgiçler Reklam
Grup Başkanı Yardımcısı
Mesut Bayraktar
Demirören Medya Proje 360
Başkan Yardımcısı
Güçer Öden Özbek
Demirören Reklam
Reklam Operasyon Müdürü
Özgen Önemli
Serhat Gürpınar

Yayın Sahibi
Temsilcisi
Aras Ayarlar
Sorumlu Müdür
Hakan Kılıç

YÖNETİM KURULU
100.111 Mahmutiye 2564, Sokak No:1
Bağcılar-SAKARİYE Mah. Tel: 0 212 577 00 00
Faks: 0 212 677 04 21

BASILDI YER
Hürriyet Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.
Hürriyet Yayıncılık İstanbul
0 212 622 28 00

MATBAKAR AKADAR
Tel: 0 212 388 91 00 Faks:
0 212 388 92 00 DPC Demirören Mah. Turgut Özal Bulvarı No: 120
Pantolon (ZMR) Tel: 0 212 488 88 00 Faks: 488 88 23 DPC Ege
Caddesi No: 30 Sancaktepe ADANA Tel: 0 323 346 10 00 Faks:
346 38 02 DPC Yeniden Mah. Sine Bulvarı No: 275 A Yedigöller
TRABZON Tel: 0 462 711 25 00 ve 01 Faks: 0 462 711 25 00
DPC Taksim Organize Sanayi Bölgesi Akad. ANKARA Tel: 0 312 462
340 38 Faks: 340 36 24 DPC Yeşil Mah. Sinek Caddesi No: 60
Hürriyet Okur Temsilcisi İhtilal - 0953 224 01 11

©2021 Hürriyet Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş. Tüm hakları saklıdır. Yayıncı: Hürriyet Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.

Sınav için ‘beyin gıdaları’

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içecekler enerji vermekle kalmaz; uyanıklığınızı artırıp, uzun sınav saatlerinde sizi destekler. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize neden olabilir” dedi.

Prof. Dr. Saygı, sınava hazırlanan adaylara beyin kuvvetlendirici şu gıdaları yemelerini önerdi:

“Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında; yumurta, yoğurt, peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltı kombinasyonları; az yağlı süt, yumurta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmelekle hazırlanmış bir tost olabilir. ‘Beyin gıdaları’ olarak kabul edilen diğer diyet seçenekleri; balık, ceviz, yabanmersini, muz, ay-



çiçeği çekirdeği, keten tohumu, kuru meyvelerden üzüm, kayısı, incir ve eriktir. Magnezyum, bakır ve demir bakımından zengin atıştırmalıklar, sağlıklı bir sinir sisteminin korunmasına ve kendinizi daha az yorgun hissetmenize yardımcı olur. Bu açıdan fındık, hari-

ka bir besin kaynağıdır. Kabuklu yemişlerde bulunan çinko normal bilişsel işleve katkıda bulunurken, omega 3, beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir besindir. Omega 3, sadece fındıkta değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda da bulunur.”

ken kendisine saldıran kişilerin en kısa sürede tespit edilerek haklarında gerekli adli işlemlerin başlatılmasını bekliyoruz" denildi. Türkiye Gazeteciler Cemiyeti de muhabire yönelik saldırıyı kınadı. ● AA/iHA

Anadolu Grubu'nun üniversite öğrencilerinin yenilikçi projelerini hayata geçirme hedefiyle sürdürdüğü "Bi-Fin KAP"ta bu yılın kazananları belli oldu. Başvuran 163 proje arasından

"Malt Posasından Arpa Yağı Eldesi" ile Müge Güzey ve Berjin Kaplan birinci, "Uzun Arka Manevra Kabil-iyeti" projesi ile Emrah Yalçın ikinci, "EcoSera" projesi ile Osman Ertan ve Sait Kaplan üçüncü oldu.

Başarılı projeler Anadolu Grubu şirketlerinde uygulanacak.

Bilmediğiniz gıdayı tüketmeyin

Sınava girecek adayların beslenmelerine dikkat etmeleri gerekiyor. Sınav öncesi sindirim sisteminizde sıkıntı oluşturabilecek gıdaları tüketmeyin. Şimdiye kadar yemediğiniz besini denemeyin. Çok yağlı, ağır gıdalar yerine protein, karbonhidrat, yağ dengeli hafif gıdalar tercih edin. Bunlar genel kurallar. Beslenmenin beyin fonksiyonlarına etkisine dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içecekler enerji vermekle kalmaz;

uyanıklığınızı artırıp, uzun sınav saatlerinde sizi destekler. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize neden olabilir" diyor.

Sınava girerken, uyku getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-triptofan içeren hindi etinden kaçınılması uyarısında bulunan Saygı, şu bilgileri veriyor: "Ayrıca protein-nişasta gibi gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekiyor. Büyük miktarlarda yenen pirinç veya patates gibi karbonhidratlar da kendinizi ağır ve uykulu hissetmenize neden olur. Gazlı içeceklerden ve kafeinden de kaçınin."

YKS öncesi son dakika önerileri

Üniversiteye giriş sınavları hafta sonu gerçekleşecek. Adaylar gibi ailelerde de heyecan dorukta. YKS'de 2.6 milyon aday yarışacak ve ülke genelinde müthiş bir hareketlilik yaşanacak. Bu yüzden, ne olur zorunlu olmadıkça evden çıkmayın, özellikle sınav saatlerinde, adayların dikkatini dağıtacak her türlü hareketten uzak durun.

Pandemi her ne kadar kontrol altına alınsa da dikkatli olmakta yarar var. Gençler, Covid-19'a karşı dirençleri ama yine de tedbir elden bırakmamak gerekir. Eminiz ki bu konuda her türlü ayrıntı, enine boyuna düşünülmüş ve gerekli önlemler alınmıştır.

Ulaşım ve barınma konusunda, normal dönemlerde de sıkıntılı olabiliyordu, şimdi de olacaktır.

Seyrekleştirilmiş ulaşım için gerekiyorsa ek seferler konulmalıdır. Yerel yönetimler, ulaşım ve barınma konusunda adaylara destek hizmetleri verirse, eminiz ki bu iyilikleri ömür boyu unutulmayacaktır.

Hızır servisi

YKS'ye başvurmalarına rağmen sınavı girmeyen on binlerce aday oluyor.

Hemen hepsinin gerekçesi farklı ama bir kısmı ekonomik sıkıntılar nedeniyle sınavı giremiyor.

Özellikle de taşradaki adaylar.

Bu işi KPSS harcı yatıramayan adaylar için destek sağlanırsa, zor durumda üniversite adaylarına da ulaşım, barınma ve yemek konusunda benzeri bir destek verilebilir ve çok da iyi olur. Ama imtihan!

Bu işi asıl ÖSYM üstlenmeli ama emin olun aklının ucundan bile geçmiyordur.

Son birkaç gün içerisinde yaşanacak en büyük risk, hastalık ve moral motivasyon düşüklüğüdür. Her iki konuda da ne olur dikkatli olun, sınav keyfine girin, elinizden geleni yapın, sonrasında sonra düşününüz.

Aşırı heyecan konusunda da sakin panik olmayın. O kadar heyecan tüm adaylarda olacaktır ve hiç olmasın da daha iyidir.

Sınav kaybettiren hatalar

Sınav ve gelecek kaygısı yarattığı baskı ve heyecan bazen öyle boyutlara çıkıyor ki en iyi bildiğimiz konuları bile hatırlayamıyoruz. Bu yüzden, sınavlarda soğukkanlılığı asla yitirmemek ve olabildiğince rahat olmak gerekiyor...

Özgüven çok önemli ama peş peşe üç beş zor soru geldiğinde, yerle bir olabiliyor. Siz siz olun, hiçbir koşulda kendinize olan güveninizi kaybetmeyin. Sınavın or-



Abbas Güçlü

guculu@milliyet.com.tr
0312 231 96 17

tasında "Bu iş burada bitti" deyip pes etmeyin. Sizin için zor olan sorular, diğer adaylar için de zordur ve bu bir başan sınavı değil sıralama sınavıdır. Yani, yaptıklarınız yapamadıklarınızdan daha önemlidir.

Her soruyu sonuna kadar mutlaka okuyun ve sınav tutanaklarına düşmeyin! Örneğin çok doğru gibi gözükse ama en doğrusu alt seçeneklerde olan sorulara karşı hep dikkatli olun. Tıpkı olumsuzluk eki içeren sorulara karşı olduğu gibi.

Cok kolay ve çok zor sorular her sınavda mutlaka vardır. Zor sorularla didişip çok zaman kaybetmeyin, kolay sorular için de "Bu kadar da kolay olmaz" diye öküzdün altında buzağı arayıp, boş bırakmayın ya da kafanızı karıştırmayın!

Dikkat, YKS ve benzeri sınavların olmazsa olmazıdır: Hem soruları okurken, hem de işlem yaparken ve doğru-yanlış cevap kartına geçirirken çok ama çok dikkatli olun.

Arada bir kitapçıktaki soru numarası ile cevap kartındaki numaray karşılaştırın ve kaydırma olasılığını sıfıra indirin.

Tercih süreci

YKS sonrası tercih süreci başlayacak ve asıl önemli olan o.

Yapacağınız her tercih size farklı bir dünyanın kapılarını açacak.

Alacağınız puan elbette önemli ama çok daha önemlisi, seçeceğiniz meslektir.

Üniversite çok şeydir ama her şey değildir.

Bugünün teknolojik dünyasında, eksik bilgilerinizi sanal ortamda tamamlayarak, o girmedim diye çok üzüldüğünüz üniversitelerden mezun olarak mezun olabilirsiniz.

Yeter ki ne istediğinizi, alacağınızı o bilgileri nerede ve nasıl öğrenebileceğinizi bilin. Gerisi kendiliğinden gelecektir.

Güçlü, zengin ya da ünlü olmak için elbette diplomaya ihtiyacı yok. Her yaşta da olabilirsiniz ama üniversite her yaşta okunmaz! Okunsa da aynı heyecan yaşanmaz.

Hazır önünüzde bir fırsat meyan, en iyi şekilde değerlendirin, sonrasında sonra düşünün.

Fazladan alacağınız her puan sizi hayallerinize bir adım daha yaklaştıracaktır. Sakın unutmayın!

Üniversite sınavı sadece bilgi sınırı değildir. Sabırsız, dikkatli ve heyecanlıysanız, dikkatli ve heyecanlıysanız da olacaktır. Soğukkanlılığınızı asla kaybetmeyin!

Özetin özet: Sınavlar, üniversiteler, meslekler elbette önemli ama çok daha önemlisi sizsiniz. Hedefiniz ve heyecanınız varsa, bugün olmasa da yarın kazanın mutlaka siz olursunuz...

ÖSYM, tüm hazırlıklarını yaptı

MINE ÖZDEMİR GÜNELİ

Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) Başkanı Prof. Dr. Halis Aygün, hafta sonu üç oturum halinde uygulanacak Yükseköğretim Kurumları Sınavı'nın (YKS) sağlıklı ve güvenli bir şekilde gerçekleştirilmesi için gereken tüm önlemleri aldıklarını söyledi. Aygün, şu bilgileri verdi:

■ YKS kapsamında 26 Haziran Cumartesi günü saat 10.15'te yapılacak 1. oturum Temel Yeterlilik Testi'ne (TYT) 2 milyon 592 bin 579 aday katılacak. 27 Haziran Pazar günü saat 10.15'te yapılacak 2. oturum Alan Yeterlilik Testleri'nde (AYT) 1 milyon 781 bin 760 aday yer alacak. Aynı gün saat 15.45'te gerçekleştirilecek 3. oturum Yabancı Dil Testi'ne (YDT) ise 130 bin 522 aday katılacak. Sınavlarda üç oturumda 727 bin 820 kişi görev alacak. YKS, KKTC Lefkoşa dahil olmak üzere 200 sınav merkezinde uygulanacak.

Nüfus müdürlükleri açık

■ Adaylara TYT'de 120 soru için 135; AYT'de 160 soru için 180; YDT'de 80 soru için 120 dakika süre verilecek.

■ Sınav giriş belgelerine a.olsym.gov.tr ve AIS Mobil uygulamasından erişilebilecek.



Adaylar sabah oturumlarında saat 10.00'dan sonra, öğleden sonraki oturumlarında ise saat 15.30'dan sonra sınav binalarına alınmayacak.

Adaylar sınavla gelirken sınav giriş belgeleri ile fotoğraflı nüfus cüzdanları veya T.C. kimlik kartlarını yanlarında bulundurmamak zorunda. T.C. kimlik kartını kaybeden veya nüfus cüzdanında fotoğraf, T.C. kimlik numarası bulunmayan adaylar için il/ilçe nüfus müdürlükleri sınav günleri açık tutulacak.

■ Sınav günleri toplu taşıma araçlarının yeterli sayıda hizmet vermesi, sınav binalarının düzenli bölgelere daha sık seferler düzenlenmesi belediyeler tarafından sağlanacak.

■ Sınav binaları sınavdan önce detaylı olarak temizlenecek ve dezenfekte edilecek.

■ Sınav binalarının bahçelerine adaylar ve görevliler dışında hiç kimse alınmayacak.

■ Sınav giriş çıkışlarında adayların sosyal mesafeyi korumaları için görevliler tarafından yönlendirme yapılacaktır.

■ Bina girişinde dezenfektan uygulanacak; maske ve el dezenfektanı dağıtılacak.

Adaylar kendi maskeleri, sipirikleri ve dezenfektanlarıyla sınavı girebilecekler.

■ Sınav görevlileri lateks eldiven kullanacak.

■ Adaylar sınav salonlarına geçip sıralarına oturduktan sonra sınav süresince maskelerini çıkarabilecek. Ancak sınav görevlileri maskeleri çıkarmayacak.

■ Sınav saatinden en az 1 saat 15 dakika önce sınav binasında hazır olunması gerekiyor.

Dikkatli olan başarıya ulaşır

Üniversite adaylarının yarışacağı Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) yarın başlıyor. Sınava iyi hazırlanmak tabii ki ön koşul ancak başarıya ulaşmak için sınavın her adımında dikkatli olmak da çok önemli



Ayşel Bozan Yılmaz

Üniversite hayali kuran 2.6 milyon aday, yarın ve pazar günü düzenlenecek YKS'de yarışacak. Kimi son bir yıl bu sınavı hazırlanmakla geçirdi kimi ise hedefine ulaşmak için yıllarını verdi. Sınava iyi hazırlanmak kadar sınav anında dikkatli olmak da çok önemli. Çünkü cevapları, cevap kağıdına işaretlerken kaydırma yapmak gibi küçük bir hata nedeniyle barajı geçemeye tehlikesi var. Yine heyecandan soru kökünü yanlış okumak, zor soruya inatlaşarak zaman kaybetmek, son dakika sınav taktiği değiştirmek gibi bir dizi hata nedeniyle pek çok aday, sınavı çok iyi hazırlansa da istediği başarıya ulaşmıyor. Peki, sınavda başarıyı artırmak için neler yapmak, hangi hatalardan uzak durmak? Uzmanların önerileri şöyle:

Stratejinizi oluşturun

Sınavta, öncelikle sınav gözetmeninin talimatlarını takip edip tüm kodlamaların doğruluğundan emin olarak başlanmasın önerisinde bulunan Kolay Kampüs Bilim Kurulu üyelerinden Östün Yetenek Kişisi Halil Eyyüp, sınav- da dikkat edilmesi gerekenleri şöyle sıralıyor:

■ Sınavdan önceki stratejinizi sınav günü değiştirmek temel bir hatadır. Sınavı hangi kısımdan başlayacağınızı ve sırayla hangi bölümleri çözünüz gerektiğini bilmeniz ve bunu değiştirmenizisiz.

■ Diğerlerinin heyecanını görünce heyecan seviyenizin artmasına izin vermem. 2.5 milyon aday sınavı girecek. Bunlardan en az 2 milyona sınavı ciddiyle hazırlanmış ve başarılı olacak. Yani, sınav günü olduğunuz insanların yüzde 80'i sınavı doğru dürüst çalışmamış kişiler. Dolayısıyla diğer kişilerin duyduğu durumu siz ilgilendirmeyin.

■ Sınav anında her ne olursa olsun vazgeçmeyin. Takıldığınız soru olabilir, herhangi bir şeyi hatırlayamaz. Duygu kontrolünü elden bırakmayın. Takıldığınız sorularla inatlaşmak zaman ve moral kaybına neden olabilir. Amaç daha çok soru görmek olmalı. Örneğin birçok öğrenci TYT'deki bir sosyal bilgiler sorusunun matematik sorusu kadar

hatta 0,01 oranında daha değerli olduğunu bilmiyor. O yüzden hangi soruyu doğru yaptığınızdan çok ne kadar çok, soruyu doğru cevapladığınız önemli.

■ İşlem hatalarından kaçınmak için aceleci olmamak ve soruları okurken kelimeleri atlamadan okuyup optimum sürede hareket etmek gerekir.

■ Emin olduğunuz bir cevabı eğer çok bariz bir hatanız fark etmediyseniz asla değiştirmeyin. Zihniniz fazla odaklandığında parçaları algılayamaz başlar ve bağladığınız yanı anı mesajdan kopar. Bu da hataya kapılır.

Önce soru kökünü okuyun

■ Soru kökünü anlamadan soruya geçmek, yanlış yapma ihtimalini artırır. Soruda ne aradığınızı bilmiyiniz. Gerekirse iki kere okuyacağınız yor soru kökünü okun ama asla paragraf sorularında metni üst üste iki kez okumayın. İlk okumada algıladığınızda boş bırakıp soruya daha sonra dönün.

■ Paragraf sorusunu çözerken verilen metnin dışına çıkmak, paragrafa yer almayan bir yorum getirmek "bana göre, bence" vb. kavramlarla yorum yapmak soruyu yanlış çözüme sebep olacaktır.

■ Küçük bir detay: Su şişesini sıranın üzerine koymamızda yarar var. Çünkü daha önce optik formu ıslanmış için ne yazık ki mağdur olan öğrenciler oldu.

Soru kökünü iyi okuyun, zor sorularla inatlaşmayın, sınav anında etrafınızla ilgilenmeyin, sınav taktiğinizi değiştirmeyin, sayısal soruları aklınızdan çözme-ye çalışmayın ve hiçbir soruya ön yargılı yaklaşmayın

Kazandıran taktikler

Bahçeşehir Koleji PDR Koordinatörü Sibel Durak da sınavda zamanı verimli kullanmanın önemine dikkat çekiyor. "Bir soruya takılıp kalırsanız zamanı iyi kullanamayabilirsiniz. Zor soru sınavı değil çok soru yapan kazanır" diyor Durak, şu önerilerde bulunuyor:

■ Sınavta en başarılı olduğunuz testten başlayın. Böylece hem kendinize olan güveniniz artar hem de zamanı daha verimli kullanırsınız.

■ Bütün seçenekleri okumadan cevabı işaretlemeyin. "Bu kadar da kolay olabilir mi" diye soruya takılmayın. Soru dağılımı içinde kolay ve "Bu da olur mu?" denilecek türde sorular da olabilir.

■ Matematiksel işlemleri zihinden değil, kitapçık üzerinde yapın.

■ Kodlama her sorudan sonra yapılacak; bu, bir zaman kaybı değildir. Kodlama için geçen süre bir öküde dinlenme süresidir. Bu zaman diliminde zihin, bir başka soruya geçmek için hazır hale gelir.

■ YKS'de 4 yanlış cevap sayılır, doğru cevap sayısını bir eksilttiğinizden yanıtını bilmediğiniz, seçenekleri eleleyerek doğru cevaba ulaşmadığınız durumları, soruyu boş bırakmanız daha doğru olur.

■ Sorularla inatlaşmayın. Turlama tekniğini uygulayın. Sınavdaki çok kolay bir matematik sorusu ile çok zor matematik sorusu aynı puanı getirmekte. Bu durum her ders için geçerli. Bundan dolayı çözümlerine sorular üzerinde fazla zaman harcamamalı.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

■ Turlama tekniğinde ilk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın. Zamanınızı alacak ancak yapabileceğiniz düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün. Çok zor olduğunuz düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdan sonra da bu sorulara dönün.

Bilmediğiniz gıdayı tüketmeyin

Sınavı girecek adayların beslenmelerine dikkat etmeleri gerekiyor. Sınav öncesi sindirim sistemimize sıkıntı oluşturmamak için gıdaları tüketmeyin. Sindirilemeyen besinler sindirilemez. Çok yağlı, ağır gıdalar yerine, protein, karbonhidrat, yağ dengeli hafif gıdalar tercih edin. Bunlar genel kurallardır. Beslenmenin beyin fonksiyonlarına etkisine dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı "Sınavlar, dayanıklılığı kritik olduğu zihinsel bir maratondur. Doğru yiyecek ve içecekler enerji vermeyecek kalmaz, uyanıklığımızı artırır, uzun saatlerde sizi destekler. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve yorgun hissetmenize neden olabilir" diyor.

Sınavı girenler, uyku getirilecek esansiyel bir amino asit olan L-Triptofan içeren hindiden kaçınması uyarısında bulunan Saygı, şu bilgileri veriyor:

Erken kalkın: Çok geç olmadan yatmaya çalışın, sabah erken kalkın.

Okula girin: Sınavı gireceğiniz okulu günün gördüğünüz, güzergahını öğrenin.

Müzik dinleyin: Sabah, müzik dinleyerek keyifli anlar geçirin. ■ OZAN KADÜKÜR

YARIN: YKS'DE KAÇ NET YAPAN BARAJI GEÇECEK? HANGİ DURUMLARDA SINAV GEÇERSİZ OLACAK?

Hayal kurun

YKS öncesi, bu son gün, neler yapabilir, nelerden uzak durulmalı? Bu konuda Tarsus Amerikan Koleji Yurt İçi Üniversite Danışmanı Eda Betül Şahin'in uyarıları şöyle:

Motivasyonunu artırın: Sizleri geleceğin mesleklerini hazırlayacak etkin derslerin, nitelikli öğretim üyelerinin, değişim programlarının, yerli kampüs ortamınının, konseptlerinin beklendiğini düşünerek motive olun.

Erken kalkın: Çok geç olmadan yatmaya çalışın, sabah erken kalkın.

Okula girin: Sınavı gireceğiniz okulu günün gördüğünüz, güzergahını öğrenin.

Müzik dinleyin: Sabah, müzik dinleyerek keyifli anlar geçirin. ■ OZAN KADÜKÜR

YARIN: YKS'DE KAÇ NET YAPAN BARAJI GEÇECEK? HANGİ DURUMLARDA SINAV GEÇERSİZ OLACAK?



Belgelerinizi unutmayın!

■ Sınavı Giriş Belgesi'nin çıktısını hazırlayın, sabah bulacağınız bir yere koyun ve yanınıza almayı unutmayın.

■ Sınavda yanınıza ayrıca kimlik belgelerinizi bulundurun.

Ailenin desteği önemli

Sınav yaklaştıkça adayların kaygı düzeyi de artıyor. Bu durum doğal olduğunu belirten Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı Doç. Dr. Yelkin Diker Coşkun, "Yaşamın ilerleyen dönemlerinde tercih edilecek meslek ve uğraşı alanlarının belirleneceği bir sınav olduğu için öğrencilerin heyecanlanmasında çok normal" diyor. Sınav sonucuyla kişinin aile ve toplum içerisindeki önem ve değerinin değişeceğini kaydeden

Coşkun, öğrencilerin kendi tercihlerini sınav başarılarıyla ilişkilendirmelerini söylüyor. Ebeveyn desteğinin öneminde de dikkat çeken Coşkun, ailelere çocuklarının sınav kaygısını, gelecek endişelerini anladıklarını hissettirmelerini öneriyor.

Coşkun, öğrencilerin kendi tercihlerini sınav başarılarıyla ilişkilendirmelerini söylüyor.

Ebeveyn desteğinin öneminde de dikkat çeken Coşkun, ailelere çocuklarının sınav kaygısını, gelecek endişelerini anladıklarını hissettirmelerini öneriyor.

Ebeveyn desteğinin öneminde de dikkat çeken Coşkun, ailelere çocuklarının sınav kaygısını, gelecek endişelerini anladıklarını hissettirmelerini öneriyor.

Ebeveyn desteğinin öneminde de dikkat çeken Coşkun, ailelere çocuklarının sınav kaygısını, gelecek endişelerini anladıklarını hissettirmelerini öneriyor.

Ebeveyn desteğinin öneminde de dikkat çeken Coşkun, ailelere çocuklarının sınav kaygısını, gelecek endişelerini anladıklarını hissettirmelerini öneriyor.

Ebeveyn desteğinin öneminde de dikkat çeken Coşkun, ailelere çocuklarının sınav kaygısını, gelecek endişelerini anladıklarını hissettirmelerini öneriyor.

Ebeveyn desteğinin öneminde de dikkat çeken Coşkun, ailelere çocuklarının sınav kaygısını, gelecek endişelerini anladıklarını hissettirmelerini öneriyor.

Ebeveyn desteğinin öneminde de dikkat çeken Coşkun, ailelere çocuklarının sınav kaygısını, gelecek endişelerini anladıklarını hissettirmelerini öneriyor.

Ebeveyn desteğinin öneminde de dikkat çeken Coşkun, ailelere çocuklarının sınav kaygısını, gelecek endişelerini anladıklarını hissettirmelerini öneriyor.

ANAYURT
HAFTADA 6 GÜN ULUSAL
ANKARA
SİYASİ

Yayın Tarihi : 26.6.2021
Sayfa : 1
Medya Tiraj : 3705
StxCm : 184,27



YKS'de başarıyı artıracak taktikler

Ayrıntılı haberi 2'de



YKS'de başarıyı artıracak taktikler

Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) bu yıl 2.6 milyondan fazla kişi başvurdu bu bugüne kadarki en yüksek başvuru. Başvuruların 1.6 milyonunun ilk defa sınava girecek yeni mezun öğrencilerden oluştuğunu belirten Beykoz Üniversitesi Genel Sekreteri M. Murat Şentürk, çok yüksek olmayan kaygının adayları sınava motive edeceğini söylüyor.

ANKARA (Anayurt) - 2021 Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı (YKS), bugün ve yarın yapılacaktır. Sınava girenlerin sayısında bu yıl rekor kırıldı ve 2 milyon 600 bini aşan başvuru sayısı bugüne kadarki en yüksek başvuru sayısına ulaşıldı. Bu yıl sınava gireceklerin 1 milyon 600 bini ilk defa sınava girecek yeni mezun öğrencilerden oluşuyor. Geri kalan 1 milyonu ise sınavda yeniden kendini denemek istiyor. Geçen yıl sınavın ve yerleştirmelerin pandemi atmosferinde yapılmasının bu yılki sınava başvuru sayısını artırdığı tahmin ediliyor.

Hayatlarının en büyük sınavlarından birini verecek olan üniversite adaylarının kaygı ve stresi gün geçtikçe yükseliyor. Özellikle de ilk defa YKS sınavına girecek adayların heyecanı ve kaygısı doruk nokta...

"DOZAJINDA KAYGI FAYDALI"

Beykoz Üniversitesi Genel Sekreteri M. Murat Şentürk, "Sınav kaygısı birçok öğrenci için korkulan bir olgu. Ancak çok yüksek olmadıkça kaygı kötü bir şey değil. Hatta kaygısızlık daha kötü. Belirli düzeyde olan kaygı, adayın sınava odaklanmasını sağlar, hatta adayı motive eder" diyor. Aşırı kaygının sorun olduğunun altını çizen Şentürk, şöyle konuşuyor:

"Adaylar 'kaygılı oldukları için' kaygılanmamalı. Sadece eğer aşırı kaygı varsa bu bir sorundur. Nedeni de genelde sınavda başarısız olmanın dünyanın sonu sanılmasıdır.

Adaylar kafalarından bu kötü düşünceleri atıp, pozitif şeyler düşünerek ve doğru nefes alma egzersizleri yaparak aşırı kaygılarından kurtulabilirler. Aşırı kaygıyı biraz da çevre etkiler. Sürekli olumsuz konuşan kişilerle sınav üzerine konuşmayın; pozitif insanlarla konuşmak size iyi gelecektir."



"ARTIK SÜREKLİ SINAVDAN BAHSETMEYİN"

Velilerin bu süreçte çocuklarına destek olması gerektiğini belirten Şentürk, "Çocuğunuz hazırlanabildiği kadar sınava hazırlandı. Emin olun; sınavda da elinden geleni yapacaktır. Artık sürekli sınavdan bahsetmek sadece

gereksiz kaygı yükleyecektir. Yalnızca olumlu şeyler konuşun. Çocuğunuza güveninizi hissettirin, bunu yaparken de aşırıya kaçmayın" tavsiyesinde bulunuyor.

SORULARI ÇÖZERKEN BUNLARA DİKKAT!

Sınav sırasında adayın kendini daha iyi hissetmesi ve başarısını artırması için soruları nasıl yanıtlaması gerektiğiyle ilgili Şentürk, şu taktikleri veriyor:

"Sınav, en iyi olduğun konudan başlamak sana kendini iyi hissettirecektir. Zamanı doğru kullanmak önemli bir unsur. Takılıp kaldığın bir soru olursa üzerine büyükçe bir işaret koyup daha sonra o soruya dönmek zaman kaybını engelleyecektir. Bilmediğin soruya hatta emin olmadığın soruya yanıt verme. Her yanlışın doğrularından götüreceğini unutma. Paragraf sorularında önce soruyu daha sonra paragrafı okumak bu tarz soruları daha kolay çözmene yarar."



Beykoz Üniversitesi Genel Sekreteri M. Murat Şentürk'ün üniversite adaylarına 10 maddelik sınav başarıları önerileri şöyle;

- 1. Sınava, en iyi olduğun konudan başla. Böylece kendini daha iyi hissedersin.
- 2. Zamanı doğru kullanmaya dikkat et! Takılıp kaldığın bir soru olursa üzerine büyükçe bir işaret koy, daha sonra o soruya geri dön. Böylece zaman kaybını engelleyebilirsin.
- 3. Bilmediğin soruya hatta emin olmadığın soruya yanıt verme. Her yanlışın doğrularından götüreceğini unutma.
- 4. Paragraf sorularında önce soruyu, daha sonra paragrafı oku. Böylece paragrafı okurken sorunun yanıtını içinde arayabilir, soruyu daha kolay çözebilirsin.
- 5. Küçük molalar vererek rahatla. Testler arasındaki geçişler bunun için fırsat olabilir.

- 6. Bu aralarda; oturuş şeklini düzelt, ufak esneme hareketleri yap, derin nefes alarak nefes alma düzenini güncelle. Bunlar seni rahatlatacaktır.
- 7. Sınavda maske takacağın için nefesin önemi daha da artacaktır. Nefes alışverişini ara ara kontrol etmende yarar var.
- 8. Düşük olasılık da olsa kaydırma riskin olduğunu unutma. Yanıt anahtarını işaretlerken kitapçıktaki soru ile aynı mı, kontrol et.
- 9. Sınav öncesinde ve sınav sırasında duyacağın kaygı dozajında olursa sınava odaklanmana katkı sağlar, seni motive eder. Yine de sen pozitif olmayan ve kaygını artıran insanlardan bu süreçte uzak dur!
- 10. Bu sınav, ne ilk ne de son olacak. Dünyanın sonu da değil. Sınavın sonucu ne olursa olsun seni seven insanlar yine sevecekler. Bunu hiç unutma!



YKS'de başarıyı artıracak taktikler

Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) bu yıl 2.6 milyondan fazla kişi başvurdu bu bugüne kadarki en yüksek başvuru. Başvuruların 1.6 milyonunun ilk defa sınava girecek yeni mezun öğrencilerden oluştuğunu belirten Beykoz Üniversitesi Genel Sekreteri M. Murat Şentürk, çok yüksek olmayan kaygının adayları sınava motive edeceğini söylüyor.

ANKARA (Anayurt) - 2021 Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı (YKS), bugün ve yarın yapılacak. Sınav girenlerin sayısında bu yıl rekor kırıldı ve 2 milyon 600 bini aşan başvuru sayısıyla bugüne kadarki en yüksek başvuru sayısına ulaşıldı. Bu yıl sınava gireceklerin 1 milyon 600 bini ilk defa sınava girecek yeni mezun öğrencilerden oluşuyor. Geri kalan 1 milyonu ise sınavda yeniden kendini denemek isteyen. Geçen yıl sınavın ve yerleşmelerin pandemi atmosferinde yapılmasının bu yılki sınava başvuru sayısını artırdığı tahmin ediliyor.

Hayatlarının en büyük sınavlarından birini verecek olan üniversite adaylarının kaygı ve stres gün geçtikçe yükseliyor. Özellikle de ilk defa YYS sınavına girecek adayların heyecanı ve kaygısı doruk noktasında...

"DOZAJINDA KAYGI FAZDALI"

Beykoz Üniversitesi Genel Sekreteri M. Murat Şentürk, "Sınav kaygısı birçok öğrenci için korkulu birer olgu. Ancak çok yüksek olmadıkça kaygı kötü bir şey değil. Hatta kaygısızlık daha kötü. Belirli düzeyde olan kaygı, adayın sınava odaklanmasını sağlar, hatta adayı motive eder" diyor. Aşırı kaygının sorun olduğunun altını çizen Şentürk, şöyle konuşuyor: "Adaylar 'kaygılı oldukları için' kaygılanmamalı. Sadece eğer aşırı kaygı varsa bu bir sorundur. Nedeni de genelde sınavda başarısız olmanın dünyamı sonu sanılmasıdır."

Adaylar kafalarından bu kötü düşünceleri atıp, pozitif şeyler düşünerek ve doğru nefes alma egzersizleri yaparak aşırı kaygılarından kurtulabilirler. Aşırı kaygı biraz da çevre etkiler. Sürekli olumsuz konuşan kişilerle sınav üzerine konuşmayın; pozitif insanlarla konuşmak size iyi gelecektir."

Beykoz Üniversitesi Genel Sekreteri M. Murat Şentürk'ün üniversite adaylarına 10 maddelik sınav başarıları önerileri şöyle:

- Sınav, en iyi olduğun konudan başla. Böylece kendini daha iyi hissedersin.
- Zamana doğru kullanmaya dikkat et! Takılıp kaldığın bir soru olursa üzerine büyükçe bir işaret koy, daha sonra o soruya geri dön. Böylece zaman kaybını engelleyebilirsin.
- Bilmediğin soruya hatta emin olmadığın soruya yanıt verme. Her yanlışın doğrularından götürceğini unutma.
- Paragraf sorularında önce soruyu, daha sonra paragrafı oku. Böylece paragrafı okurken sorunun yanıtını içinde arayabilir, soruyu daha kolay çözebilirsin.
- Küçük molalar vererek rahatla. Testler arasındaki geçişler bunun için fırsat olabilir.

"ARTIK SÜREKLİ SINAVDAN BAHSETMEYİN"
Velilerin bu süreçte çocuklarına destek olması gerektiğini belirten Şentürk, "Çocuğunuzun hazırlanabildiği kadar sınava hazırlandı. Emin olun; sınavda da elinden geleni yapacaktır. Artık sürekli sınavdan bahsetmek sadece

- Bu aralarda; oturma şeklini düzelt, ufak esneme hareketleri yap, derin nefes alarak nefes alma düzenini giñcelle. Bunlar seni rahatlatacaktır.
- Sınavda maske takacağın için nefesin önemli daha da artacaktır. Nefes alışverişini anı kontrol etmemde yarar var.
- Düşük olasılık da olsa kaydırma riskin olduğunu unutma. Yanıt anıtlarını işaretleyen kitapçıktaki soru ile aynı mı, kontrol et.
- Sınav öncesinde ve sınav sırasında duyacağın kaygı dozajında olursa sınavda odaklanmana katkı sağlar, seni motive eder. Yine de sen pozitif olmayan ve kaygıyı artıran insanlardan bu süreçte uzak dur!
- Bu sınav, ne ilk ne de son olacak. Dünyamı sonra da değil. Sınavı sonucu ne olursa olsun seni seven insanlar yine sevecekler. Bunu hiç unutma!

gereksiz kaygı yükleyecektir. Yalnızca olumlu şeyler konuşun. Çocuğnuzun güveninizi hissettirin, bunu yaparken de aşırıya kaçmayın" tavsiyesinde bulunuyor.

SORULARI ÇÖZERKEN BUNLARA DİKKAT!
Sınav sırasında adayın kendini daha iyi hissetmesi ve başarısını artırmaya yönelik soruları nasıl yanıtlaması gerektiğiyle ilgili Şentürk, şu taktikleri veriyor:

"Sınav, en iyi olduğun konudan başlamak sana kendini iyi hissettirecektir. Zamana doğru kullanmak önemli bir unsur. Takılıp kaldığın bir soru olursa üzerine büyükçe bir işaret koyup daha sonra o soruya dönmek zaman kaybını engelleyecektir. Bilmediğin soruya hatta emin olmadığın soruya yanıt verme. Her yanlışın doğrularından götürceğini unutma. Paragraf sorularında önce soruyu daha sonra paragrafı okumak bu tarz soruları daha kolay çözmeye yarar."



Anadolu rock bana yeni bir heyecan

İSTANBUL (Anayurt) - Halk müziğinin usta yorumcusu Ayınur Haşhaş, VOCE müzik etiketiyle ve Selçuk Sal Küçük yapımcılığında yeni bir heyecana atıldı. Halk müziği dinleyicisinin gönlünde farklı yorumu ve kimseye benzemeyen tavrı, tarza ile tahtı kuran Ayınur Haşhaş, Anadolu rock müziğine kayd. Söz ve müziği Aşık Davut Sulari imzası taşıyan "Raki Doldur Fincandan" isimli eseri usta müzik adamı Mustafa Arapoğlu aranjmanıyla Anadolu rock tarzında yorumladı. Ayınur Haşhaş Anadolu rock tarzındaki yorumuyla "Raki Doldur Fincandan" isimli esere Şile de Erhan Assan yönetmenliğinde, yorumcunun performansıyla klip çekildi.



Bodrum'da aşk tazeliyorlar

MUĞLA (Anayurt) - Güzel oyuncu Meryem Şen ve eşi ünlü şef Ayvaz Akbaçak, oğulları Toprak Can Akbaçak ile Bodrum kaçamağı yaptılar. Hem babaları gününü hem de eşi Ayvaz Akbaçak'ın doğum gününü Yalıkavak Delta Hotels by Marriott'da kutlayan ünlü çift Meryem Şen ve Ayvaz Akbaçak ev hapsinden sonra bu tatil ihtiyacımız vardı ifadesinde bulundular. Meryem Şen oyunculuğu akademisinden birçok öğrencisini de mezar eden güzel oyuncu "Yaşadığımız süreçte bu kadar çok şükür çifti olarak ayakta kalmayı başardık. Ben aşk ve sevgi insanıyım. Aşkımız tazeleniyor. İlk gün ki duyularımıza döndük. Sıkıntılı günler geride kaldı" dedi. Yaz dönemi için birde sinema filmi için görüşmelere devam ettiğini dile getiren Meryem Şen, anlaşması halinde tatil kesip eşiyle çalışmaları başlayacağını vurguladı.



Cenk Eren'den 'Barış Manço Şarkıları'

İSTANBUL (Anayurt) - Geçtiğimiz yıl İlanda Tanju Okan, Ferdi Özbek ve Selma Başcan proje albümleriyle büyük beğeni toplayan başarılı şarkıcı Cen Eren 4 proje albümüyle geliyor. Yaklaşık 1 yıldır üstünde çalıştığı 'Repertuar Barış Manço Şarkıları' albümünün hazırlıklarını tamamlayan Eren, 25 Haziran'da albümün dinleyicilerin beğenisine sundu.

7 den 70' e herkesin çok sevdiği dinlediği Barış Manço'nun unutulmaz eserleri Kol Diğirmenleri, San Çizmeli Mehmet Ağa, Alla Beni Pulla Beni, Unutmadım, Can Bedenden Çıkayınca, Dağlar Dağlar, Gibi Gibi, Ben Bilirim, Kara Sevdâ ve Gül Pembe'nin yer aldığı DMC imzalı albümün müzik direktörlüğünü Sarp Özdemirli üstlenirken, şarkıların tüm düzenlemeleri de Berk Ertopgulları tarafından yapıldı. Eren albümde 'Alla Beni Pulla Beni' şarkısında da başarılı şarkıcı Zeynep ile diyet yaptı.



Amerikalı yapımcılar tecrübesine güvendi

İSTANBUL (Anayurt) - Merkezi Amerika, Los Angeles, California'da bulunan ve Tremor Doyle, Alexa Khan, Nadira Akhonorova ortaklığıyla kurulan Three Flames Pictures isimli film şirketi Türkiye'de çektiği "SHAME" isimli filmiyle hedeflerini yüksek tutuyorlar. Birçok ülkede festivallere katılacak olan "SHAME" isimli sinema filmi daha sonra bu ülkelerde gişe yarısına girecek. Senaryo anlayışı ve yönetmenlik tecrübesine güvendiği Türk yönetmen Kayhan Başoğlu ile çalışma kararı alan Three Flames Pictures film şirketi ortakları dünya pazarında usta yönetmenle gövde gösterisi yapmaya hazırlanıyorlar. "SHAME" isimli sinema filminin senarist ve yönetmeni Kayhan Başoğlu, Herkes haklı olmayabilir ama herkesin her yaptığını bir nedeni vardır, Shame filmi gerilimin gücünü tamamıyla hikâyeden alan ve derdini de gizemli şekilde anlatan bir film ifadesiyle yapıyı özetledi.



"Oluversin Gari" film serisinin ilk filmi "Aşk Oluversin Gari" Fox'ta

İSTANBUL (Anayurt) - Yapımcılığı Juli Sanat'ın, yönetmenliği Hasan Doğan'ın üstlendiği, senaryosunu Murat Gürvardar'ın kaleme aldığı ve müziklerini Barış Aray'ın bestelediği "Oluversin Gari" film serisinin ilk filmi "Aşk Oluversin Gari", 6 Temmuz Salı günü FOX izleyicisiyle buluşmaya hazırlanıyor.

TANITIM YAYINDA!
Film serisinin ilk filmi olan "Aşk Oluversin Gari"nin renkli tanıtımı izleyicisiyle buluşurken, şimdiden büyük merak uyandırdı.

Birand Tunca, Ashlan Malbora, Tuğba Melis Türk ve Halil İbrahim Kurum gibi birbirinden çok sevilen oyuncular buluşturan film serisi için geri sayım başladı. Yakında izleyicisiyle buluşacak "Oluversin Gari" film serisinde; Arkeolog olan Güney (Birand Tunca), babası Salih'in (Suat Sungur) tarihi bir alanda otel yapacağını öğrenmesiyle Sahil köy'e doğru yola çıkar. Otel yapımını durdurmak için araştırmaya başlayan Güney, köyde kendisi gibi otel yapımına karşı olan aktivist Derya

(Ashlan Malbora) ile tanışır. Otel arazisini almak ve kazıya başlamak için rüşvetten, usulsüzlüğe her türlü dalavereye hazır olan Salih için işler, oğlunun Sahil köy'e gittiğini öğrenmesiyle karmaşık olur. Köyde varlığından şüphelendiği bir antik kentin izini süren Güney, kendini bir anda aşkın içinde bulur ama eski sevgilisi Seda'nın (Tuğba Melis Türk) ve köyde hazine arayanlarla otel yapılımsı isteyen köylülerin arasındadır...





GÖKÇE
KUNT



ESRA
ARSLANBAŞ
KAYNAK

İhtiyacı pazarlamada müşteri segment sayılarının her yıl artmasına neden oluyor. Yaptığımız araştırma 5 yıl öncesine göre şirketlerin müşterilerini daha detaylı analiz ettiğini ve bunun sonucunda segment sayısını artırdığını gösteriyor.

5 yıl önceye göre Casper'da tüketici segmentasyon sayısı 4 kat artarken Gittigidiyor'da 3, LC Waikiki'de 2 kat artış dikkat çekiyor. GittiGidiyor CMO'su Feyza Dereli Fedar 5 yıl önce 100 segmentte müşteriyi gruplandırırken bugün bu sayının 300'e çıktığını söylüyor. Otokoç Otomotiv Pazarlama Müdürü Esra Arslanbaş Kaynak 5 yıl öncesine göre segmentasyon gruplarının 2 kat arttığını belirtiyor.

Casper Pazarlamadan Sorumlu Kurumsal İletişim Direktörü Ahmet Beliktay da segment sayısının artmasındaki en önemli etkenin tüketici ihtiyaç ve beklentilerinin hızlı bir şekilde artması ve değişmesi olduğunu ifade ediyor. Danone Su Türkiye Pazarlama Direktörü Gökçe Kunt da geçmişte 4 ana segmente ayrılan müşterileri, bugün farklı tüketici profillerini kapsayacak şekilde 5 ana ve 12 alt segmentte değerlendirdiklerini anlatıyor.

Yeni segmentasyon yapısına geçişle Hayat Su'nun ilk çeyrekteki marka tavsiye skorunu geçen yılın aynı dönemine göre yüzde 25 iyileştirdiğini söyleyen Kunt, sadakat oranının da aynı döneme göre 3 katına çıktığını ifade ediyor.

NEDEN ARTIYOR?

Yıllarca markaların müşterilerini coğrafi, demografik, yaşam tarzı ve davranışsal verilerine göre segmente ettiğini söyleyen Beykoz Üniversitesi Lojistik Program Başkanı Dr. Aysun Varan, "Son yıllarda markaların segmentasyonu tüketicilerin özelliklerine, motivasyon faktörlerine, ilgi düzeylerine, karar verme stillerine, internet kullanma alışkanlıklarına göre yaptıklarını görüyoruz" diyor.

Müşteri segment başlıklarının değiştiğine vurgu yapanlardan biri de Migros Perakende Operasyonları İcra Kurulu Üyesi Mustafa Bartın.

Bartın, Migros'un özellikle odaklandıkları ayrımı ise şöyle anlatıyor: "Tüketicilerde; acelesi olanlar, günlük alışverişçiler ve haftalıkçılar olarak çok net bir ayrım var. Online'da da bu ayrımı görüyoruz. Biz kendimizi bu 3 farklı alanda yer alan müşterimizin alışveriş döngüsünün tamamını karşılamaya yönelik konumlandırıyoruz."

Insider CEO'su Hande Çilingir de korona virüs sonrasında hızlanan dijital dönüşümle çok farklı kullanıcı gruplarının oluştuğunu, markaların geleneksel müşteri segmentlerininse yetersiz kaldığını belirtiyor.

Pandemiyle değişen tüketici davranışlarının hayatımıza yeni müşteri segmentlerini soktuğunu belirten Boğaziçi Dağıtım Yönetici Ortağı Gürkan Şengil, pandemi öncesinde müşterileri 5 başlıkta analiz ederken yeni normalde müşteri davranışlarını anlayabilmek için psikolojik faktörleri de merkeze aldıklarını bunun da segment sayısını artırdığını söylüyor. Şengil, "Hedef müşterilerimizin ilgi alanı, endişe ve eylemlerini anladıktan sonra farklı müşteri profilleri oluşturmayı ve her segmente ayrı dokunmayı hedefliyoruz" diyor.

Goldmaster Pazarlama Direktörü Tahir



"MÜŞTERİYİ DAHA İYİ ANLIYORUZ"

NIHAL GÜL
LC WAİKİKİ MÜŞTERİ
İÇGÖRÜLERİ VE İLETİŞİM GMY

36 KİŞİLİK ÖZEL EKİP

Mevcut ve potansiyel müşterilerimizi segmentasyon bazında dinlemek, onların iç görülerini anlamak amacıyla pazar araştırma konusunda çok önemli çalışmalar yapıyoruz. Ürün mağazaya girmeden, model ve fiyat belirleme aşamasından, satış sonrası desteğe kadar devam eden bir müşteri anlama süreci yönetiyoruz. Bunun için içeride 36 kişilik bir Müşteri İç Görüleri ekibimiz var.

VERİ BANKASI

Sahip olduğumuz teknolojik altyapı, BT alanındaki yetkin insan kaynağımız ve elimizdeki ciddi veri bankası bakımından elimiz oldukça güçlü. Bu da bize her gruptan müşterilerimizin ihtiyaçlarını en ince ayrıntısına kadar kırarak kategorize etme imkânı sunuyor. Müşteri segmentasyon sayısının artmasının en önemli katkısı; doğru ürünü, doğru kişiye, doğru yerde sunabilmek, segmentlere odaklanarak daha uygun koleksiyonlar üretmek. Herkesin tarzına uygun ürünler sunarak herkesin markası olmak.

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

BİZİM ANADOLU

GÜNLÜK BÖLGESEL GAZETE

İSTANBUL

SİYASİ

Yayın Tarihi : 1.6.2021

Sayfa : 10

Medya Tiraj : 5412

StxCm : 337,44

10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi

TÜRKİYE nüfusu günlük yaşlanarak yaşlanırken ruh ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutluk Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Aynı yaşta olanlar aynı hızla yaşlanıyorlar. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma için kas kaybının önlenmesinden hafızanın korunmasına, ağrı ve sıızların azaltılmasından uyku kalitesinin yükseltilmesine alınabilecek birçok tedbir var" diyor.

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgını en çok yaşlıları etkiledi. Türkiye bu süreçte 65 yaş üstü olan 7.2 milyon yaşlısını korumak için birçok tedbir aldı. 65 yaş üstisine getirilen kısıtlamalar, yaşlanmamızı kimi zaman üze de onları korumak çok önemli. Çünkü Türkiye'nin ve dünyanın nüfusu her geçen yıl daha da yaşıyor. Sağlıklı bir toplum yapısını korumak için yaşlıların sağlığı da ihmal edilmeyi. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2013 yılında yüzde 7.7 iken, 2019'da yüzde 9.1'e çıktı. Türkiye'de yaşlı nüfus artış hızı dikkate alındığında, yaşlılık ve yaşlılığı konularında farkındalık yaratmak ve toplumun sağlıklı yaşlanmaya ilgili bilinçlenmesini gerekiyor.

SAĞLIKLILARIN YAŞLANMAK MÜMKÜN

Yaşlanmaktan kaçış yok ama yaşlanmayı geciktirmek ve yaşlanırken kişinin sağlığını olabildiğince koruması mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutluk Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Yaşlanma genetik olarak programlanmış bir süreç olmaması rağmen çevresel faktörler, beslenme alışkanlıkları, geçirilen ve var olan hastalıklar yaşlanmayı hızlandırabiliyor. Bu yüzden aynı yaşta olanlar aynı hızla yaşlanıyorlar. Sağlıklı yaşlanma; yaşlılığımızda bağışmaz ve kendine yeterli olabilmek, sosyal ve psikolojik açıdan kendini iyi hissetmektir" diyor. "Yaşlanma; ilerleyen yaş ile birlikte isteme, dokü, organ ve sistemlerle meydana gelen ve geriye dönüşümlü olmayan değişikliklerin bütünü" olarak tanımlıyor. Yaşlanmanın en önemli belirtisi ise tüm vücut fonksiyonlarında belirgin yavaşlama olarak biliniyor. Profesör Saygı, yaşlılıkta zinde kalmak için hayattan kopmadan, kişinin ailesi, arkadaşları ve sevdikleriyle zaman geçirmesinin ve onlarla iletişimini sık tutmasının önemli olduğunu söylüyor. Bu süreçte fiziksel aktivitenin olabildiğince devam ettirilmesi gerektiğini söyleyen Saygı, "Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Burada 'kullan ya da kaybet' ifadesi geçerlidir. Pek çok insan anahtar kaslarını çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağır lift antrenmanına başlayıp başlayamayacağınızı baktığımızda, Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışmaya hedeflenmelidir. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölünebilir" diye konuşuyor.

HEM HAFIZANIZI

HEM CİLDİNİZİ KORUYUN

Dünya Sağlık Örgütü, insan ömründe yaşlanmaya kronolojik bir sınır getirmiş durumda. Yaşlanmada alt sınır, 65 yaş... DSO'ye göre, 65-74 yaş arası 'genc yaşlılık' olarak kabul edilirken, 75-84 yaş

arası 'ileri yaşlılık', 85 yaş ve üstü ise 'çok ileri yaşlılık' olarak adlandırılıyor. Prof. Dr. Birol Saygı, kişinin yaşlanma sürecini sağlıklı geçirebilmesi için beslenme düzeninden uyku kalitesine hafızasını korumasından cilt kırışıklıklarını önlemeye kadar alınabilecek birçok tedbir olduğu görüşünde. Saygı, yaşlılığın en büyük belirtisi olan cilt kırışıklıklarını azaltmaya yönelik şu önerilerde bulunuyor: "Ciltteki yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten korumak, sigara ve alkolü bırakmak önemli. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için duş ve banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz."

YAŞLIĞIN ETKİLERİNİ NASIL BERTARAF EDEBİLİRSİNİZ?

Küçük ağrı ve sıızlara alışırsın. İster alevlenmeye devam eden eski bir yaralanma istese arttırılmış başlangıcı olsun, yaşlandıkça ağrıları daha sık hissedersiniz. Düzenli hareket ağrıyı hafifletebilir ve eklemlerinizi daha esnek hale getirebilir. Yürüyüş, yüzme ve yoga gibi düşük etkili egzersizleri denemelisiniz. Isıtmacı olabilir. Bunlar size yeterince rahatlatma sağlamazsa, doktorunuzla nonsteroid antiinflamatuar ilaçlar gibi reçetesiz satılan veya reçeteli ilaçlar hakkında konuşmalısınız.

Cildinizi güneşten koruyun: Cildiniz incelidike, kurudukça ve daha az elastik hale geldikçe kırışıklıklar ortaya çıkmakta. Bu yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten koruyun ve sigara içiyorsanız bırakın. Nemlendiriciler veya reçeteli retinoidler gibi bazı cilt ürünleri kırışıklıkları 6 hafta da 3 ay içinde daha az görünür hale getirir. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz.

Kas kaybını önlemek için biraz çalışın. Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Burada 'kullan ya da kaybet' ifadesi geçerlidir. Pek çok insan anahtar kaslarını çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağır lift antrenmanına başlayıp başlayamayacağınızı baktığımızda, Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışmaya hedeflenmelidir. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölünebilir" diye konuşuyor.

Yaşlanmaktan kaçış yok ama yaşlanmayı geciktirmek ve yaşlanırken kişinin sağlığını olabildiğince koruması mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutluk Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Yaşlanma genetik olarak programlanmış bir süreç olmaması rağmen çevresel faktörler, beslenme alışkanlıkları, geçirilen ve var olan hastalıklar yaşlanmayı hızlandırabiliyor. Bu yüzden aynı yaşta olanlar aynı hızla yaşlanıyorlar. Sağlıklı yaşlanma; yaşlılığımızda bağışmaz ve kendine yeterli olabilmek, sosyal ve psikolojik açıdan kendini iyi hissetmektir" diyor. "Yaşlanma; ilerleyen yaş ile birlikte isteme, dokü, organ ve sistemlerle meydana gelen ve geriye dönüşümlü olmayan değişikliklerin bütünü" olarak tanımlıyor. Yaşlanmanın en önemli belirtisi ise tüm vücut fonksiyonlarında belirgin yavaşlama olarak biliniyor. Profesör Saygı, yaşlılıkta zinde kalmak için hayattan kopmadan, kişinin ailesi, arkadaşları ve sevdikleriyle zaman geçirmesinin ve onlarla iletişimini sık tutmasının önemli olduğunu söylüyor. Bu süreçte fiziksel aktivitenin olabildiğince devam ettirilmesi gerektiğini söyleyen Saygı, "Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Burada 'kullan ya da kaybet' ifadesi geçerlidir. Pek çok insan anahtar kaslarını çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağır lift antrenmanına başlayıp başlayamayacağınızı baktığımızda, Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışmaya hedeflenmelidir. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölünebilir" diye konuşuyor.

Bunları yapın, sağlıklı yaşlanın

- 1-) Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapın. First bulduca açık havada tempolu yürüyüşler gerçekleştirin.
- 2-) Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömrü uzun ağır tuz ve şekerli gıdalardan kaçınm. Beslenme düzeninizi, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir münitoye yer vermeyi unutmayın.
- 3-) Çoklu ilaç kullanmadan kaçının. Hekimin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi şemasına uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.
- 4-) Hayattan kopmayın. Sosyal ortamlarda kendiyi yaşlatmamla vakit geçirmeye gayret edin.
- 5-) Hobiler edinerek zinde kalın. Özellikle çalışmaya hayatınız bitmişse koruya katılmak, resim yapmak ve bisküvî kurslarına katılmak, sünme ve bulgularla katılmak gibi sizi zinde tutacak hobiler edinin.
- 6-) Yaşadığınız alanı gözden geçirin; günlük işlerinizi kolaylaştırmak tedbirler alın.
- 7-) Düzenli sağlık kontrollerine gidin. Bilinen bir hastalığınız varsa bile, yıllık check-up yaptırmayı ihmal etmeyin.
- 8-) Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıkları bırakın.
- 9-) Uyku kalitenizi artırın; geceleri 7-9 saat uyuymaya çalışın.
- 10-) Unutmayın ki; vücut bir bitkidir. Düzenli olarak dış kontrollerinizi yaptırın.



bilir. Günde en az 30 dakika çalışmaya hedeflenmelidir. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölünebilir.

Uyku düzensizliklerini önemseyin: Yaşlandıkça gözlerinizi kapama beceriniz değişebilir. Yaşlı insanlar daha zor uykuya dalar, daha kısa derin uykuya uyarlar ve gece yarısı daha sık uyanma eğilimindedirler. Kahve ve alkol kullanımı uykusu sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle bunları azaltmak gerekir. Yüksek tansiyon gibi uykunuzu etkileyecek sağlık koşullarını kontrol altında tutmak da önemlidir. Sık sık uymakta güçlük çekiyorsanız doktorunuza ulaşın.

Hafızanızı sevdiklerinizin yanında dir tutun: Beynimiz yaşlandıkça değişir. Bu da yaşlıların bazı şeyleri daha zor hatırlamalarına yol açar. Hafıza sorunlarıyla başa çıkmak için; liste tutma, rutini takip etme ve öğeleri belirli bir yere koyma gibi birkaç numaraya güvenmeniz gerekebilir. Ancak bazı alışkanlıklar hafızanızı keskin tutmanıza da yardımcı olur. Örneğin, arkadaşlar ve ailenin yanında olmaman beyin gücünü artırdığı görülmüştür. Siz de sevdiklerinizle birlikte olmaya gayret edin. Aynıca, düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı yiyecekler yemek de çok önemlidir.

Metabolizmanızı hızlandırın, daha az kilo alın: Yaşlandıkça eskisi gibi kalori yakmak mümkün olmaz. Ancak daha aktif kalarak ve ne kadar yediğinizi izleyerek bu yavaş metabolizmaya karşı koyabilirsiniz. Meyveleri, sebzeleri ve daha yağsız proteini diyetinizin önemli parçaları yapmalısınız. Ayrıca, domuz yağ oranı yüksek etler ve yiyecekleri sınırlamalısınız. Ve porsiyon boyutlarına dikkat etmelisiniz.

İdrar sorunlarına karşı dikkat edin:

Mesane ve pelvik kasların yaşla birlikte zayıflar. Prostat büyümesi gibi diğer sağlık sorunları sorunu daha da kötüleştirir. Bölgeyi egzersizlerle güçlendirin. Kaslarınız ıdrar tutmaya çalışıyormuş gibi nikan ve buna günde üç kez 10 ila 15 kez deneyiniz. Diyetiniz de bir fark yaratır. Bol miktarda lif alın ve şekerli, gazlı içecekleri ve kahveni sınırlayın. İdrar tutma, sızmı, ani, acil iseme ihtiyacı ya da gittinizde ağrı çekiyorsanız mutlaka doktorunuza görünün.

Bazen günlük rutininizi terk edin: Öngörülebilir bir rutine giderseniz, özellikle de yıllarca fazla değişmezse sıkılmak kolaydır. Zihninizi meşgul etmek için günlük programınızdan ayrılmayı deneyin. Sevdikleriniz bir şeyi yapmaka veya yeni bir beceri öğrenmek için biraz zaman ayırın. Emekliyseniz, yeni zamanı bir iş veya geçici bir iş bulmayı düşünebilirsiniz. Bu, aynı zamanda zihinsel sağlığını artırabilir.

Kendinizi yalnız hissetmeyin: Yaşlandıkça daha az insanla daha fazla zaman geçirebilirsiniz. İzole hissetmekten kaçınmak için arkadaşlarınız, aileniz ve komşularınızla konuşmayı günlük rutininizin bir parçası haline getirin. Sadece bir mektup yazmak sosyal hayatınızı canlandırabilir. Bir evcil hayvan, arkadaşlık için iyi olabilir. Günlük köpek yürüyüşü iyi bir egzersizdir ve insanlarla tanışma fırsatıdır.

Sağlık problemlerinizi izleyin: Çoğu yaşlı yetişkinin kalp hastalığı veya diyabet gibi en az bir sağlık sorunu vardır. Sağlık sorununuzla ilgili düzenli muayenelere gitmeniz ve doktorunuzun tüm talimatlarını uygulamanız önemlidir. Kontrolör çok önemlidir, böylece sorunları erken tespit edebilir ve sağlıklı kalmak için ipuçları alabilirsiniz.



Evden çalışma TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR

PANDEMİYLE
BİRLİKTE İYİCE
YAYGINLAŞTI

Evden mi çalışıyorsunuz? Kendinizi bitkin, sinirli ve kaygılı mı hissediyorsunuz? Sürekli işlerinizi erteliyor, iş performansınızda düşüş mü yaşıyorsunuz? Bütün bunlarla birlikte, başınız ağrıyor, uyumakta güçlük çekiyor ve mide-bağırsak problemleriyle mi mücadele ediyorsunuz? Bu sorulara "Evet" yanıtı veriyorsanız, muhtemelen tükenmişlik sendromuna yakalanmışsınız demektir. Pandemi evde çalışmak zorunda kalan birçok kişi, bu ve benzeri sıkıntılar yaşıyor. Burnout olarak da bilinen tükenmişlik; çalışma hayatında görülen bir psikolojik sorun ve pandemiyle birlikte iyice yaygınlaştı.

DEPRESYONLA KARIŞTIRILIYOR

Tükenmişlik sendromunu "uzun süreli iş stresine bağlı duygusal ve fiziksel bitkinlik, yapılan işten kopma ve anlam bulamama, azalmış başan ve yeterli algısı" olarak Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bunun genelde depresyonla karıştırıldığını belirtiyor.

"SALGIN, ÇALIŞANLARI TÜKETTİ"

Tükenmişlik sorununun pandemiden önce dünyada yaygınlaşmaya başladığını söyleyen Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor:

"Çalışma hayatında ideal çalışan olma baskısının hissedildiği bir işyeri kültürünün gelişmesiyle birlikte dünya üzerinde tükenmişlik oranları, pandemiden önce artmaya başlamıştı. Çalışanlar, yöneticileri ya da işverenleri için sürekli ulaşılabilir olma ve işe hayatlarına, her şeyden daha fazla öncelik verme zorunluluğu hissediyordu. Salgınla birlikte bu baskı kendini daha fazla hissettirirdi. Batıda yapılan anketler, evden çalışan üç kişiden ikisinin tükenmişlik belirtileri yaşadığını gösteriyor. Araştırmalara göre tükenmişlik, kişinin işte üretkenliğini azalttığı kadar fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, obezite, zayıflamış bağışıklık sistemi, anksiyete, depresyon, bilişsel gerileme ve hatta ölüm tükenmişlik sonuçları arasında yer alıyor."

EVDE DAHA UZUN SAATLER ÇALIŞILIYOR

Peki evden çalışma neden tükenmişliğe yol açıyor? Profesör Ebru Şalcıoğlu'na göre teknolojinin de verdiği olanaklarla evden çalışan işle bağlantılarını bir türlü kesemiyorlar. Uyandırdığında e-postalarına bakan kişiler, kimi zaman öğün aralarını atlayarak peş peşe çevrimiçi toplantılara katılıyorlar. Dizüstü bilgisayarları ve akıllı telefonları adeta insanların bir uzvu haline geldi. Yurt dışında yapılan araştırmalar, pandemi nedeniyle evden çalışanların günde



Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemiyle birlikte evde çalışanların üçte ikisinde tükenmişlik belirtilerinin görüldüğünü söylüyor. Şalcıoğlu, evde çalışırken 'tükenmişlik'ten kurtulmak için ev ile iş arasında fiziksel sınır koymanın ve çalışma saatlerini sınırlandırmanın doğru olduğunu belirtiyor.

Pandemi-
de evden çalışmanın
yaygınlaşmasıyla birlikte
çalışanlar arasında tükenmişlik
sendromu arttı. Tükenmişlik,
kişinin iş üretkenliğini azalttığı
kadar, fiziksel ve psikolojik
sağlığını da olumsuz
etkiliyor.

diye konuşuyor.

Evden çalışmanın "insanlarla bağlantıyı kaybetmeye" neden olduğunu da vurgulayan Şalcıoğlu, sözlerini şöyle sürdürüyor:

"Ofiste çalışırken iş arkadaşlarıyla bir çay-kahve-sigara molası vermek, laflamak, şakaşmak gibi kişiler arası etkileşim iş stre-

sini dengeliyordu. Şimdi çalışanlar evlerinde yalnızlaştılar. Ofis ortamının sosyal bağlamından uzak kalmının bir etkisi de sosyal destekten mahrum kalmak. Uzakta çalışırken bir sorun ortaya çıktığında, bununla başa çıkmak ve bir çözüm bulmak için insanlar evde yalnızlar. Bu da kaygı ve stresi artıran bir etken." (Bülten)

üç saat daha fazla çalıştıklarını ortaya koydu. Bu da haftada 15 saat daha fazla çalışmak; hatta yan zamanlı yeni bir iş yapmak demek. Profesör Ebru Şalcıoğlu, "Çalışma saatlerindeki artış, iş ile ev yaşamı arasındaki sınırların bulanıklaşması, yani kişinin iş benliği ile ev benliği arasında ayrışmanın kaybolmasına neden oluyor. Bu da tükenmişliği ortaya çıkıyor. Sabah kalkıp iş kıyafetleri giymek, işe gitmek için yola çıkmak, evle iş arasındaki sınırdır. Şimdi bu sınır kayboldu ve insanlar; mutfaklarında, kanepelerinde, yataklarında üzerlerinde pijamalarıyla çalışır hale geldiler"



Verilerin önemi:

İçecek işletmenize hız kazandırmak ister misiniz?

Veriler, kritik kararlar almak, fırsatları belirlemek ve kaliteyi ve karlılığı sürdürmek için fikirleri doğrulamak için enerji sağlar.

Prof. Dr. Y. Birol SAYGI
Beykoz Üniversitesi

İçecek pazarı, rakiplerle dolup taşan bir fırsatlar denizidir. Tüketiciler içecekleri susuzluklarını gidermekten fazlasını yapmaya davet ederken, içecek sektörü de bir dizi yenilikçi ürünle yanıt vermektedir. Hızlanan hız, bir sonraki adıma hazırlanmak için verilerden yararlanabilen girişimcilere ve markalara ayak uyduruyor. Veriler, kritik kararlar almak, fırsatları belirlemek ve kaliteyi ve karlılığı sürdürmek için fikirleri doğrulamak için enerji sağlar. İçecek işini bir sonraki başarı düzeyine taşımak için kanıt ve öngörü eklemenin yolları şunlardır:

Fırsatınızı bulmak için verileri kullanınız

"Araştırma, herkesin gördüğünü görmek ve başka kimsenin düşünmediğini düşündürmektir." *Albert Szent-Györgyi*

Ne aradığınızı bilmeden benzersiz ve karlı bir içecek fikri bulamazsınız. Bir iş fırsatını ortaya çıkarmanın en iyi yolu, onu sağlam bir pazar ve müşteri anlayışıyla ortaya çıkarmaktır. Araştırma, en iyi içecek fikirlerine daha hızlı ve daha güvenli odaklanmanıza yardımcı olabilir. Devlet verileri, mevcut anketler ve araştırmalar, yayınlanan şirket raporları ve internet kaynakları gibi ikincil araştırma kaynakları ile başlayabilirsiniz. Buradan, ek bilgi toplamak ve sizi ürün geliştirme fırsatlarını görmek, değerlendirmek ve önceliklendirmekten alıkoymayan bilgi boşluklarını doldurmak için birincil araştırmayı yapabilirsiniz.

Araştırmayı yönlendirecek sorulardan bazıları şunlardır:
Tüketicilerim hangi açılara sahip?
Tüketicilerim neyi başarmak istiyor?
Tüketicilerimin hedefleri, arzulan ve hayalleri nelerdir?
Şu anda tüketicileri memnun edecek



hangi ürünler var?
Rakip ürünlerde hangi özellikler veya bileşenler eksik?
Benzersiz müşteri ve pazar bilgilerinize dayanarak en iyi içecek fikrinizi

belirledikten sonra, biraz daha derine inmenin zamanı gelmiştir. Veriler, ürün vizyonun içecek işi beklentileri ile uyumlu olmasını sağlamaya yardımcı olabilir.

Fikrinizin potansiyelini ispatla doğrulayınız

"Veriye sahip olmadan önce teori kurmak büyük bir hatadır." *Arthur Conan Doyle*
Ürününü nasıl üreteceğinizi anlamaya hemen atlamak istemek cazip gelebilir, ancak veri odaklı şirketlerin kazanan bir fikre yatırım yaptıklarından emin olmak için attığı başka bir adım daha vardır. Bir fizibilite çalışması yürüterek, içecek girişimcileri maliyetli deneme yanılma işlemlerinden kaçınabilir ve yenilikçi bir fikrin yanlış gitmesinin maliyetini azaltabilir. Bir fizibilite çalışması, "içeceği tasarladığımız şekilde başarılı bir şekilde üretilip ölçeklendirilebilir miyiz?" sorusunu yanıtlamaya yardımcı olabilir.





İçin hedeflerinizin ve gelişime ve üretim süreçlerinin kısıtlamalarının lensi aracılığıyla konsepti çalıştır. Mevcut üretimin veya perakende ortamlarında fikrinizin karlı bir şekilde çalışmadığını keşfetmek, onu tamamen bir kenara atmanız gerektiği anlamına gelmez, iyi bir fizibilite çalışması, fikriden üretime kadar potansiyel yolları belirlemesine yardımcı olurken, aynı zamanda olası sorunları veya problemleri de işaret eder.

İçeceklerinizi istatistikler ve strateji ile lanse ediniz

"Araştırma, ne yaptığımı bilmediğimden yaptığım şeydir." Werner von Braun
İçecek fikrini doğruladıktan sonra, fason üretecekseniz ilk üretim çalışmasını yapacak bir ortak paketleyici aramaya başlayabilirsiniz, ancak başka bir seçenek daha vardır. Çoğu büyük ortak paketleyicinin sahip olduğu minimum sipariş miktarı gereksinimlerini karşılamadan formülünüzü ve süreçlerinizi deneyebilirsiniz ne olurdu? İster kendiniz üretici iseniz ister fason üretici iseniz bir pilot çalışma, tam da bunu yapma fırsatı sağlar.

Adımı aldığı meslek gibi, bir pilot çalışmada, içeceğinizi başarılı ticari üretime taşıyacak "uçuş planı"na rehberlik eder ve riskleri ortadan kaldırır. O nasıl çalışır? Bir pilot çalışma, çoğu üretim tesisinin gerektirdiği yüksek minimum miktarları üretmeden içeriklerinizi ve proseslerinizi ticari ekipman üzerinde

test etmenize olanak tanır. Bir pilot çalışmayla üretime geçmek, genellikle harcadığınızdan daha fazla tasarruf etmenizi sağlar.

İlk üretim içeceğinin öngörülemeyen değişiklikler olmadan mükemmel bir şekilde gitmesi nadirdir. İster formülünüzde küçük bir ince ayar, ister kritik bir düzeltme olsun, kısa bir pilot çalışma sırasında veya sonrasında beklenmedik keşifler yapmak, tam ölçekli bir ticari çalışmadan çok daha kolay ve daha hesaplıdır. Bir pilot çalışma, ticari bir ölçekte deneme yanılma maliyetlerini birleştirme riskini en aza indirmeye yardımcı olacak veriler ve bilgiler sağlar. Ayrıca, içeceği pazarlamak veya yatırımcıları çekmek için kullanabileceğiniz ticari kalitede prototipler alacaksınız. İçeceğinizi oluştururken verileri toplamak ve analiz etmek, sorunları çözmek ve fırsatlardan yararlanmak için verileri yaratıcı yollarla kullanmak için size güçlü bir temel sağlar.

İçeceğinizin kalitesini ölçünüz

"Veri dumanının olduğu yerde, iş yangını vardır." Thomas Redman
İleri görüşlü içecek şirketleri, kritik kararları bildirmek için verileri kullanmanın yanı sıra kaliteyi izlemek ve iyileştirmek için verileri kullanır. İçecek markası sahipleri, pazara tutarlı, yüksek kaliteli bir ürün sunduklarından emin olmak için analitik, mikrobiyolojik ve kalite güvence testlerinden yarar-

lanabilirler. Şirketler ayrıca, içeceklerinin kalitesini şimdi veya gelecekte etkileyebilecek herhangi bir tedarik zinciri sorununu tespit etmek, değerlendirmek ve ele almak için tedarikçileriyle ilgili verileri toplayıp analiz edebilir. Kalite pazar için giderek daha önemli hale geldikçe, kaliteyle ilgili veriler içecek şirketlerinin başarısında daha da hayati bir rol oynayacak. İçecek şirketlerinin işlerini anlamalarını ve kontrol etmelerini geliştirmek için kullanabilecekleri başka ölçütler de vardır.

İçecek işletmenizin sağlığını ölçün ve izleyiniz

"Araştırma, herkesin yapabileceği ve herkesin yapması gereken bir şeydir. Basitçe bilgi toplamak ve bunun hakkında sistematik bir şekilde düşündürmektir." Raewyn Connell

Verileri sistematik ve nesnel olarak ölçmek, içecek şirketlerinin verimliliği artırmak ve performansını iyileştirmek için daha iyi kararlar almak için bir çerçeve geliştirmesine olanak tanır. Müşteri başına gelir, pazar payı büyümesi ve kar marjı gibi ölçütler, şirketinizin ne kadar iyi performans gösterdiğine dair ipuçları sağlar. Anahtar verilerin, şirket hakkında pazara ve rakiplerinize göre ne söylediğini yorumlayabilecek birinin eline almasıdır. Neyi bilmediğinizi bilmiyorsanız, ancak ne kadar veri odaklı olursanız, verilerinizin işletmenizi geliştirmek için ne tür sorulara cevap verebileceğini o kadar çok öğrenirsiniz.

Yenilik için kanıt ve soruşturmayı kullanmaya devam ediniz

"Geleceğe gelince, göreviniz onu öngörmek değil, etkinleştirmektir." Antoine de Saint-Exupéry

Tüketici tercihleri geliştikçe, içecek şirketlerinin giderek daha hızlı bir şekilde yenilik yapması gerekecektir. Veriler, karlı, müşteri merkezli inovasyon döngülerini beslemede önemli bir rol oynamaya devam edecek. Bu çalışmalar, şirketlerin, şirket stratejisine rehberlik etmek ve herkesin aynı hızda olmasını ve doğru yönde ilerlemesini sağlamak için benzersiz ve değerli bilgiler sağlayan bağlantıları ve gizli kalıpları bulmasına yardımcı olur.

Veri, içecek şirketlerine yenilik yapmak ve iyileştirmek için paha biçilmez fırsatlar sunar. Önemli olan, hangi verilere bakılacağını ve bunlarla ne yapılacağını öğrenmektir. Proaktif içecek şirketleri, verilerinden en iyi şekilde yararlanmalarına yardımcı olmak için eğitime, araçlara ve ortaklıklara yatırım yapanlardır. □



Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na haftalar kala adayların beslenmelerine daha çok dikkat etmeleri gerekiyor. Sınav hazırlık döneminde ve sınav günü adayların beslenmesi beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol

Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maratondur. Doğru yiyecek ve içecekler enerji vermekle kalmaz; uyanıklığınızı artırır, uzun sınav saatlerinde sizi destekler. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize neden olabilir" diyor.

Üniversiteye girmek için milyonlarca adayın ter dökeceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı, 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde yapılacak. YKS sınavına haftalar kala adayların stresi en üst düzeyde... Bazı adayların stresten iştahı kesilirken, bazıları abur cubur yiyor. Oysa sınav hazırlık döneminde ve sınav günü beslenme, beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor ve adayın başarısını etkiliyor. Sınav girecek öğrenciler ve ebeveynleri, YKS sınavı için en iyi diyetin hangisi olduğunu merak ediyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınav hazırlanırken adayların yediklerinin ve içtiklerinin çok önemli olduğunu söylüyor. "Bazı gıdalar uyanıklığı, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir; bazıları da tam tersi etki gösterir" diyen Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maratondur. Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize enerji verebileceği, uyanıklığınızı artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizleri destekleyebileceği bir gerçektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenizi sağlayabilir" diyor.

"BUGÜNDEN DOĞRU DİYETİ BAŞLAYIN"

Sınav dönemlerinin birçok öğrenci için çok stresli olduğunu belirten Saygı, sınav girecek adayların aynen sporcular gibi enerji seviyelerinin yüksek olması gerektiğini söylüyor. "Net düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız, enerji seviyelerinizin çok iyi durumda olması önemlidir" diyen Saygı, "Ne yerseniz performansınız odur. Sınav süresi ögün atlamamın veya abur cubur yemenin zamanı değildir. Yeterince dinleniniz, fiziksel ve zihinsel sağlığınıza dikkat ediniz. Sınavlar için kendinizin en iyi versiyonu ol-



malısınız. Doğru gıdaları, yeterli miktarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki, yiyecekleri aniden bir dehaya dönüştürecek sihirli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, bugünden 'beyni çalıştıracak yeme planını' yapınız" diye konuşuyor.

Enerjiyi artırmanın üç yolu Sınav hazırlanan adayların enerji seviyelerini artırmak için yapabilecekleri üç temel başlıkta toplanan Profesör Saygı, şöyle konuşuyor: "Öncelikle, kendinizi, fiziksel ve zihinsel olarak amaca uygun olması gereken bir sanatçı veya sporcu olarak düşününüz. Enerji seviyelerinizi etkili bir şekilde yönetebiliyorsanız, bu potansiyelinizi kullanmanıza yardımcı olacaktır. İkinci olarak, sınav dönemine fiziksel olarak hazırlanabilmek için birkaç hafta ve ay boyunca neler olabileceğini düşününüz. Zorluklara ve günlük işlere hazır olmanıza yardımcı olacak bir zaman çizelgesi oluşturunuz. Üçüncü olarak ise, basit şeyler üzerinde odaklanınız. Gerçekleştirmeniz için basit yeme, dinlenme ve su içmenin yanı sıra çalışma süreniz boyunca düzenli molalar veriniz."

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınav hazırlanan adaylara şu beslenme önerilerini yapıyor:

YEMEK YEMEYE VAKİT AYIRIN: Gergin olduğunuzda kahvaltınızı atlamak ya da gün içinde yemekten kaçınmak doğru bir yaklaşım değil. Gün içinde mutlaka yemek yemeye vakit ayırmalısınız. Beyninizin verimli çalışması için yiyeceklerden gelen enerjiye ihtiyacı vardır. Zihninizin açlığınıza değil, sınavınıza odaklanmalısınız. Sınavınızdan önce yoğun bir şekilde çalışmak ve sınav gününde elinizden gelenin en iyisini yapmak için fiziksel olarak çok yorgun olmanız doğru değil.

HAFİF YEMEKLER YİYİN: Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince yiyecek ama aşırı yemeyin. Sınavdan önce ağır

bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz, kendinizi uykulu ve ağır hissedersiniz. Böyle bir durumda, vücudunuzun enerjisi, beyninize verimli çalışması için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak yerine sindirim sürecine odaklanır. Bunun yerine, tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği yemeyi deneyin.

BEYNİNİZİ KUVVETLENDİRİN: Sınav hazırlık süresince beyni kuvvetlendirici yiyecekler yemelisiniz. Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdalar ifade ediyor. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında; yumurta, yoğurt, peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltı kombinasyonları; az yağlı süt, yumurta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmek ile hazırlanmış bir tost olabilir. "Beyin gıdaları" olarak kabul edilen diğer diyet seçenekleri; balık, ceviz, yaban mersini, muz, ayçiçeği çekirdeği, keten tohumu, kuru meyvelerden üzüm, kayısı, incir ve erikdir.

Magnezyum, bakır ve demir bakımından zengin atıştırmalıklar, sağlıklı bir sinir sisteminin korunmasına ve kendinizi daha az yorgun hissetmenize yardımcı olur. Bu açıdan fındık, harika bir besin kaynağıdır. Kabuklu yemişlerde bulunan çinko normal bilişsel işlemlerde bulunurken, Omega 3, beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir besindir. Omega 3, sadece fındıkta değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda da bulunur.

MEYVE YEMEYİ İHMAL ETMEYİN: Çoğu meyve daha hızlı düşünmenize ve daha kolay hatırlamanıza yardımcı olabilecek mükemmel beyin yakıtıdır. Özellikle kavun, portakal, çilek, yaban mersini ve muz; sebzelerden ise maydanoz, havuç, biber, lahana, ıspanak, brokoli ve kuşkonmaz iyi seçenekler... Bu sebzeler K vitamini zengin olup uyanıklık ve hafıza açıklığı için B6 ve B12 vitaminlerini içerirler.

(Editör: Handan Efe)



Prof. Dr. Y. Birol Saygı

Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınava hazırlanan adaylara şu beslenme önerilerini yapıyor.

YEMEK YEMEYE VAKİT

AYIRIN: Gergin olduğunuzda kahvaltınızı atlamak ya da gün içinde yemekten kaçınmak doğru bir yaklaşım değil. Gün içinde mutlaka yemek yemeye vakit ayırmalısınız. Beyninizin verimli çalışması için yiyeceklerden gelen enerjiye ihtiyacı vardır. Zihninizi açlığınızda değil, sınavınıza odaklamalısınız. Sınavınızdan önce yoğun bir şekilde çalışmak ve sınav gününde elinizden gelenin en iyisini yapmak için fiziksel olarak çok yorgun olmanız doğru değil.

HAFIF YEMEKLER YİYİN:

Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince yiysin ama aşırı yemeyin. Sınavdan önce ağır bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz, kendinizi uyuklu ve ağır hissedersiniz. Böyle bir durumda, vücudunuzun enerjisi, beyninize verimli çalışması için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak yerine sindirim sürecine odaklanır. Bunun yerine, tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği yemeyi deneyin.

BEYNİNİZİ

KUVVETLENDİRİN: Sınav hazırlık süresince beyni kuvvetlendirici yiyecekler yemelisiniz. Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdaları ifade ediyor. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında; yumurta, yoğurt, peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltı kombinasyonları; az yağlı süt, yumurta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmek ile hazırlanmış bir tost olabilir. "Beyin gıdaları" olarak kabul edilen diğer diyet seçenekleri; balık, ceviz, yaban mersini, muz, ayçiçeği çekirdeği, keten tohumu, kuru

meyvelerden üzüm, kayısı, incir ve erikdir. Magnezyum, bakır ve demir bakımından zengin atıştırmalıklar, sağlıklı bir sinir sisteminin korunmasına ve kendinizi daha az yorgun hissetmenize yardımcı olur. Bu açıdan fındık, harika bir besin kaynağıdır. Kabuklu yemişlerde bulunan çinko

uzak durulmalı; çikolata, tatlı ve şekerleme gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınmalısınız. Bu gıdalar şeker düzeyi dengelemenizi bozulmasına neden olur. Çalışırken genellikle şekerli yiyecekleri atıştırmanın cazibesi vardır. Bu gıdalar geçici olarak hızlı bir enerji akışına yol açsa



normal bilişsel işleve katkıda bulunurken, Omega 3, beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir besindir. Omega 3, sadece fındıkta değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda da bulunur.

MEYVE YEMEYİ İHMAL

ETMEYİN: Çoğu meyve daha hızlı düşünmenize ve daha kolay hatırlamanıza yardımcı olabilecek mükemmel beyin yakıtıdır. Özellikle kavun, portakal, çilek, yaban mersini ve muz; sebzelerden ise maydanoz, havuç, biber, lahanası, ıspanak, brokoli ve kuşkonmaz iyi seçenekler... Bu sebzeler K vitaminince zengin olup uyanıklık ve hafıza açıklığı için B6 ve B12 vitaminlerini içerirler.

BEYNİNİZİ BLOKE ETMEYİN:

Sınav gününde, sindirmek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kek gibi beyaz undan yapılmış gıdalardan

da hızla kan şekeri seviyesini düşürerek yorgunluğa neden olur.

DAİMA UYANIK OLUN:

Sınav girenken ya da hazırlık döneminde, uykunuzu getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-triptofan içeren hindi etinden kaçınılmalıdır. Ayrıca protein-nişasta gibi gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekiyor. Bu besin elementlerinin birlikte sindirilmeleri için metabolizmada daha fazla zaman gerektirir. Tek başına yenildiğinde, karbonhidratlar sizi uyarak daha rahat hissetmenizi sağlar. Bu nedenle karbonhidratlar, sınavdan önceki gün için iyi bir seçenektir, ancak sınav gününde değil. Ayrıca, büyük miktarlarda yenen pirinç veya patates gibi karbonhidratlar da kendinizi ağır ve uyuklu hisset-

menize neden olur.

YETERİNCE SU İÇİN: Ders çalışırken ve sınav süresi boyunca su içmek esastır. Sadece vücutta yüzde 1-2 su kaybı bile konsantrasyon eksikliği, huzursuzluk ve baş ağrısı gibi performans düşürücü etkilere yol açabilir. Su alımınızı, beslenmenizi ve dinlenmenizi yönetmek, stres seviyenizi azaltmanıza yardımcı olacaktır. Sınavdan önce ve sınav sırasında yeterince su içtiğinizden emin olun. Su içmek için su sayana kadar beklemeyin.

BEYİN KAPATICI İÇECEKLERİ İÇMEYİN:

Gazlı içeceklerden kaçının. Uyanık kalmak için öğrenciler genellikle kafeine başvururlar. Sinirinizi uyardığı için kafeinden kaçın. Bununla birlikte, düzenli olarak kahve içmeye alışkınsanız, küçük bir fincan içebilirsiniz. Kahvenizle birlikte sağlıklı bir şeyler yemeye çalışın. Kahveyi aniden ve tamamen keserseniz, kafeinsizlik baş ağrısına neden olabilir. Bununla birlikte, kafeinin sadece kısa süreli destek sağladığı ve genellikle uzun vadede migren ve yorgunluk gibi yan etkileri olduğunu da unutmayın. Yeşil çay, antioksidanları sağlamanın yanı sıra konsantrasyonunuzu arttırdığı için yüksek kafein seçeneklerine iyi bir alternatiftir.

YENİ YİYECEK DENEMEYİN:

Arkadaşlarınız veya aileniz tarafından şiddetle tavsiye edilenler bile, sınavdan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyelerini denemeyin. Vücudunuzun bunlara nasıl tepki verdiğini bilmiyor ve sınav gününde bir sürpriz yapmalarını istemiyorsanız, vücudunuzun alışkın olduğu yiyecek ve içeceklerle devam

edin.

MULTİVİTAMİN

ALABİLİRSİNİZ: Çoğu öğrenci sağlıklı-dengeli beslenmez. Pizza, abur cubur, enerji içecekleri, çay ve kahve ile hayatta kalabilirsiniz ama vücudunuz için gerekli vitamin ve mineralleri karşılayamazsınız. Düzenli beslenmiyorsanız, multivitamin almayı düşünebilirsiniz. B vitaminleri özellikle beyin fonksiyonlarını güçlendirir. Demir, kalsiyum ve çinko; vücudunuzun stresle başa çıkma yeteneğini artırır. Düzenli beslenmiyorsanız gıda takviyelerini kullanmanıza gerek yok.

AKILLICA ATIŞTIRIN: Bazı ülkelerde, uzun bir sınavın ortasında beş ila on dakikalık bir mola verilir. Enerjinizi yüksek tutmak için granola çubukları, fındık, badem, ceviz veya kuru meyveler gibi sağlıklı atıştırmalıklar taşıyın. Çikoladan veya tatlı ikramlardan kaçın çünkü yüksek enerjiyi sınavınız sırasında bir enerji çökmesi izleyebilir!

YETERİNCE UYUYUN:

Birçok öğrenci, yorulan beyinlerine biraz daha fazla bilgi gereğini umarak gece geç saatlerde çalışır. Bunun yerine, sınavdan önceki gece, akşamın erken saatlerinde çalışmayı bırakın. Bundan sonra yapılması gereken, sakın olup akşam yemeğini yemek, ertesi gün için kıyafetlerini hazırlamak, çantayı toplamak, duş almak, alarmı kurup erken yatmaktır. Sınav gününde yeterli ve dinlendirici bir uykudan gelen enerjiye de ihtiyacınız var. Kişiye göre değişen "derin uyku" dönemini uykusunda geçiremeyen kesinlikle dinlenemez.

■HABER MERKEZİ

HATAY

HAFTADA 6 GÜN YEREL

HATAY

SİYASİ

Yayın Tarihi : 19.6.2021

Sayfa : 7

Medya Tiraj : 1250

StxCm : 258,33

Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na haftalar kala adayların beslenmelerine daha çok dikkat etmeleri gerekiyor. Sınav hazırlık döneminde ve sınav günü adayların beslenmesi beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maratondur. Doğru yiyecek ve içecekler enerji vermekle kalmaz; uyanıklığınızı artırır, uzun sınav saatlerinde sizi destekler. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize neden olabilir" diyor. Üniversiteye girmek için milyonlarca adayın ter dökeceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı, 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde yapılacak. YKS sınavına haftalar kala adayların stresli en üst düzeyde... Bazı adayların stresleniş işahı kesilirken, bazıları abur cubur yiyor. Oysa sınav hazırlık döneminde ve sınav günü beslenme, beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor ve adayın başarısını etkiliyor. Sınavı girecek öğrenciler ve ebeveynleri, YKS sınavı için en iyi diyetin hangisi olduğunu merak ediyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınavı hazırlanırken adayların yediklerinin ve içtiklerinin çok önemli olduğunu söylüyor. "Bazı gıdalar uyanıklığı, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir; bazıları da tam tersi etki gösterir" diyor. "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maratondur. Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize enerji verebileceği, uyanıklığınızı artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizleri destekleyebileceği bir gerçektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenizi sağlayabilir" diyor. "BUGÜNDEN DOĞRU DİYETE BAŞLAYIN" Sınav dönemlerinin birçok öğrenci için çok stresli olduğunu belirten Saygı, sınavı girecek adayların aynen sporcular gibi enerji seviyelerinin yüksek olması gerektiğini söylüyor. "Net

düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız, enerji seviyelerinizin çok iyi durumda olması önemli" diyor Saygı, "Ne yerseniz performansınız odur. Sınav süresi ögün atlamamanı veya abur cubur yemenin zamanı değildir. Yeterince dinleniniz, fiziksel ve zihinsel sağlığınızda dikkat ediniz. Sınavlar için kendinizin en iyi versiyonu olmalısınız. Doğru gıdaları, yeterli miktarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz. Sınav geçesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki, yiyecekleri aniden bir dehayla dönüştürerek şirihli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, bugünden 'beyin çalıştıracak yeme planını' yapınız" diye konuşuyor. "Özellikle, kendinizi, fiziksel ve zihinsel olarak amaca uygun olması gereken bir sanatçı veya sporcu olarak düşününüz. Enerji seviyelerinizi etkili bir şekilde yönetebiliyorsanız, bu potansiyelinizi kullanmanıza yardımcı olacaktır. İkinci olarak, sınav dönemine fiziksel olarak hazırlanabilmek için birkaç hafta ve ay boyunca neler olabileceğini düşününüz. Zorluklara ve günlük işlere hazır olmanıza yardımcı olacak bir zaman çizelgesi oluşturunuz. Üçüncü olarak ise, basit şeyler üzerinde odaklanınız. Gerçekleştiğiniz için basit yeme, dinlenme ve su içmenin yanı sıra çalışma süreniz boyunca düzenli molalar veriniz." 12 ADIMDA SINAV DÖNEMİ DİYETİ Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınavı hazırlanan adaylara şu beslenme önerilerini yapıyor: YEMEK YEMEYE VAKİT AYIRIN: Gergin olduğunuzda kahvaltınızı atlamak ya da gün içinde yemekten kaçınmak doğru bir yaklaşım değil. Gün içinde mutlaka yemek yemeye

vakit ayırmalısınız. Beyninizi verimli çalışması için yiyeceklerden gelen enerjiye ihtiyacı vardır. Zihninizi açlığınıza değil, sınavınıza odaklamalısınız. Sınavınızdan önce yoğun bir şekilde çalışmak ve sınav gününde elinizden gelenin en iyisini yapmak için fiziksel olarak çok yorgun olmanız doğru değil. HAFİF YEMEKLER YİYİN: Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince yiyecek ama aşırı

tohumu, kuru meyvelerden üzüm, kayısı, incir ve erikler. Magnezyum, bakır ve demir bakımından zengin atıştırmalıklar, sağlıklı bir sinir sisteminin korunmasına ve kendinizi daha az yorgun hissetmenize yardımcı olur. Bu açıdan fındık, harika bir besin kaynağıdır. Kabuklu yemişlerde bulunan çinko normal bilişsel işleve katkıda bulunurken, Omega 3, beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir

olarak hızlı bir enerji akışına yol açsa da hızla kan şekeri seviyesini düşürerek yorgunluğa neden olur. DAİMA UYANIK OLUN: Sınavı girenken ya da hazırlık döneminde, uykunuzu getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-tryptofan içeren hindi etinden kaçınılmalıdır. Ayrıca protein- nişasta gibi gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekiyor. Bu besin

unutmayın. Yeşil çay, antioskidanları sağlamanın yanı sıra konsantrasyonunuzu artırdığı için yüksek kafein seçeneklerine iyi bir alternatiftir. YENİ YİYECEK DENEMEYİN: Arkadaşlarınız veya aileniz tarafından şiddetle tavsiye edilse bile, sınavdan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyelerini denemeyin. Vücudunuzun bunlara nasıl tepki verdiğini bilmiyor ve sınav gününde bir sürpriz yapmalarını istemiyorsanız, vücudunuzun alışkın olduğu yiyecek ve içeceklerle devam edin. MULTİVİTAMİN ALABİLİRSİNİZ: Çoğu öğrenci sağlıklı dengeli beslenmez. Pizza, abur cubur, enerji içecekleri, çay ve kahve ile hayatta kalabilirsiniz ama vücudunuz için gerekli vitamin ve mineralleri karşılayamazsınız. Düzenli beslenmiyorsanız, multivitamin almayı düşünebilirsiniz. B vitaminleri özellikle beyin fonksiyonlarını güçlendirir. Demir, kalsiyum ve çinko; vücudunuzun stresle başa çıkma yeteneğini artırır. Düzenli beslenmiyorsanız gıda takviyelerini kullanmanız gerek yok. AKILLICA ATIŞTIRIN: Bazı ülkelerde, uzun bir sınavın ortasında beş ila on dakikalık bir mola verilir. Enerjinizi yüksek tutmak için granola çubukları, fındık, badem, ceviz veya kuru meyveler gibi sağlıklı atıştırmalıklar taşıyın. Çikolatadan veya tatlı ikramlardan kaçın çünkü yüksek enerjili sınavınız sırasında bir enerji çökmesi izleyebilirsiniz! YETERİNCE UYUYUN: Birçok öğrenci, yorulan beyinlerine biraz daha fazla bilgi gireceğini umarak gece geç saatlerde kalır. Bunun yerine, sınavdan önceki gece, akşamın erken saatlerinde çalışmayı bırakın. Bundan sonra yapılırsa gereken, sakın olup akşam yemeğini yemek, ertesi gün için kıyafetlerinizi hazırlamak, çantayı toplamak, duş almak, alarmları kurup erken yatmaktır. Sınav gününde yeterli ve dinlendirici bir uykudan gelen enerjiye de ihtiyacınız var. Kişiyi göre değişen "derin uykuyu" dönemi uykusunda geçiremeyen keskinlikle dinlenemez. (Haber Merkezi)



yemeyin. Sınavdan önce ağır bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz, kendinizi uykulu ve ağır hissedersiniz. Böyle bir durumda, vücudunuzun enerjisi, beyninize verimli çalışması için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak yerine sindirim sürecine odaklanır. Bunun yerine, tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği yemeyi deneyin. BEYNİNİZİ KUVVETLENDİRİN: Sınavı hazırlık süresince beyin kuvvetlendirici yiyecekler yemelisiniz. Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdalar ifade ediyor. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında; yumurta, yoğurt, peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltılı kombinasyonları; az yağlı süt, yumurta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmele ile hazırlanmış bir tost olabilir. "Beyin gıdaları" olarak kabul edilen diğer diyet seçenekleri; balık, ceviz, yaban mersini, muz, ayçiçeği çekirdeği, keten

besindir. Omega 3, sadece fındıkta değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda da bulunur. MEYVE YEMEYİ İHMAL ETMEYİN: Çoğu meyve daha hızlı düşünmenize ve daha kolay hatırlamanıza yardımcı olabilecek mükemmel beyin yakıtıdır. Özellikle kavun, portakal, çilek, yaban mersini ve muz; sebzelere ise maydanoz, havuç, biber, lahana, ıspanak, brokoli ve kuşkonmaz iyi seçenekler... Bu sebzeler K vitaminine zengin olup uyanıklık ve hafıza açıklığı için B6 ve B12 vitaminlerini içerirler. BEYNİNİZİ BLOKE ETMEYİN: Sınav gününde, sindirmek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kek gibi beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durulmalı; çikolata, tatlı ve şekerleme gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınılmalıdır. Bu gıdalar şeker düzeyi dengenizi bozulmasına neden olur. Çalışırken genellikle şekerli yiyecekleri atıştırmanın cazibesi vardır. Bu gıdalar geçici

kayı bile konsantrasyon eksikliği, huzursuzluk ve baş ağrısı gibi performans düşürücü etkilere yol açabilir. Su almanızı, beslenmenizi ve dinlenmenizi yönetmek, stres seviyenizi azaltmanıza yardımcı olacaktır. Sınavdan önce ve sınav sırasında yeterince su içtiğinizden emin olun. Su içmek için susayana kadar beklemeyin. BEYNİ KAPATICI İÇECEKLERİ İÇMEYİN: Gazlı içeceklerden kaçının. Uyanık kalmak için öğrenciler genellikle kafeine başvururlar. Sinirinizi uyardığı için kafeinden kaçın. Bununla birlikte, düzenli olarak kahve içmeye alışkınsanız, küçük bir fincan içebilirsiniz. Kahvenizle birlikte sağlıklı bir şeyler yemeye çalışın. Kahveyi aniden ve tamamen keserseniz, kafeinsizlik baş ağrısına neden olabilir. Bununla birlikte, kafeinin sadece kısa süreli destek sağladığı ve genellikle uzun vadede migren ve yorgunluk gibi yan etkileri olduğunu da

Sınav öncesi beslenmeye dikkat

*Yükseköğretim Kurumları
Sınavı'na haftalar kala aday-
ların beslenmelerine daha çok
dikkat etmeleri gerekiyor*



SINAVA hazırlık döneminde ve sınav günü adayların beslenmesi beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içecekler enerji vermekle kalmaz; uyanıklığınızı artırıp, uzun sınav saatlerinde sizi destekler. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize neden olabilir” dedi. Saygı, sınava hazırlanırken adayların yediklerinin ve içtiklerinin çok önemli olduğunu söyledi. “Bazı gıdalar uyanıklığı, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir; bazıları da tam tersi etki gösterir” diyen Saygı, “Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize enerji verebileceği, uyanıklığınızı artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizleri destekleyebileceği bir gerçektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenizi sağlayabilir” ifadelerini kullandı. **HABER MERKEZİ**

Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na haftalar kala adayların beslenmelerine daha çok dikkat etmeleri gerekiyor. Sınav hazırlık döneminde ve sınav günü adayların beslenmesi beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içecekler enerji vermekle kalmaz; uyanıklığınızı artırır, uzun sınav saatlerinde sizi destekler. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize neden olabilir" diyor.

Üniversiteye girmek için milyonlarca adayın ter dökeceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı, 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde yapılacak. YKS sınavına haftalar kala adayların stresi en üst düzeyde... Bazı adayların streslen istahı kesilirken, bazıları abur cubur yiyor. Oysa sınav hazırlık döneminde ve sınav günü beslenme, beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor ve adayın başarısını etkiliyor. Sınav girecek öğrenciler ve ebeveynleri, YKS sınavı için en iyi diyetin hangisi olduğunu merak ediyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınav hazırlanırken adayların yediklerinin ve içtiklerinin çok önemli olduğunu söylüyor. "Bazı gıdalar uyanıklığı, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir; bazıları da tam tersi etki gösterir" diyor Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize enerji verebileceği, uyanıklığınızı artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizleri destekleyebileceği bir gerçektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenizi sağlayabilir" diyor.

"Bugünden doğru diyete başlayın"

Sınav dönemlerinin birçok öğrenci için çok stresli olduğunu belirten Saygı, sınav girecek adayların aynen sporcular gibi enerji seviyelerinin yüksek olması gerektiğini söylüyor. "Net düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız, enerji seviyelerinizin çok iyi durumda olması önemli" diyor Saygı, "Ne yerseniz performansınız odur. Sınav süresi öğün atlamamanı veya abur cubur yemenin zamanı değildir. Yeterince dinleniniz, fiziksel ve zihinsel sağlığınıza dikkat ediniz. Sınavlar için kendinizin en iyi versiyonu olmalısınız. Doğru gıdalar, yeterli miktarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki, yiyecekleri aniden bir dehaya dönüştürecek

sihirli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, bugünden 'beyni çalıştıracak yeme planını' yapınız" diye konuşuyor.

Enerjiyi artırmanın üç yolu

Sınav hazırlanan adayların enerji seviyelerini artırmak için yapabileceklerini üç temel başlıkta toplayan Profesör Saygı, şöyle konuşuyor: "Özellikle, kendinizi, fiziksel ve zihinsel olarak amaca uygun olması gereken bir saatçı veya sporcu olarak düşününüz. Enerji seviyelerinizi etkili bir şekilde yönetebiliyorsanız, bu potansiyelinizi kullanmanıza yardımcı olacaktır. İkinci olarak, sınav dönemine fiziksel olarak hazırlanabilmek için birkaç hafta ve ay boyunca neler olabileceğini düşününüz. Zorluklara ve günlük işlere hazır olmanız yardımcı olacak bir zaman çizelgesi oluşturunuz. Üçüncü olarak ise, basit şeyler üzerinde odaklanınız. Gerçekleştirmeniz için basit yeme, dinlenme ve su içmenin yanı sıra çalışma süreniz boyunca düzenli molalar veriniz."

12 adımda sınav dönemi diyeti!

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınav hazırlanan adaylara şu beslenme önerilerini yapıyor: YEMEYİ YEMEME YAKIT AYIRIN: Gergin olduğunuzda kahvaltınızı atlamak ya da gün içinde yemekten kaçınmak doğru bir yaklaşım değil. Gün içinde mutlaka yemek yemeye vakit ayırmalısınız. Beyninizin verimli çalışması için yiyeceklerden gelen enerjiye ihtiyacı vardır. Zihniniz açlığınıza değil, sınavınıza odaklanmalısınız. Sınavınızdan önce yoğun bir şekilde çalışmak ve sınav gününde elinizden gelenin en iyisini yapmak için fiziksel olarak çok yorgun olmanız doğru değil. HAFIF YEMEKLER YİYİN: Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince yiyecek ama ağır yemeyin. Sınavdan önce ağır bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz, kendinizi uykulu ve ağır hissedersiniz. Böyle bir durumda, vücudunuzun enerjisi, beyninize verimli çalışması için ihtiyaç

duyduğu enerjiyi sağlamak yerine sindirim sürecine odaklanır. Bunun yerine, tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği yemeyi deneyin. BEYİNİZİ KUVVETLENDİRİN: Sınav hazırlık sürecinde beyni kuvvetlendirici yiyecekler yemelisiniz. Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdaları ifade ediyor. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında; yumurta, yoğurt, peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltı kombinasyonları; az yağlı süt, yumurta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekme ile hazırlanmış bir tost olabilir. "Beyin gıdaları" olarak kabul edilen



diğer diyet seçenekleri; balık, ceviz, yaban mersini, muz, ayçiçeği çekirdeği, keten tohumu, kuru meyvelerden üzüm, kayısı, incir ve erikler. Magnezyum, bakır ve demir bakımından zengin atıştırmalıklar, sağlıklı bir sinir sisteminin korunmasına ve kendinizi daha az yorgun hissetmenize yardımcı olur. Bu açıdan fındık, harika bir besin kaynağıdır. Kabuklu yemişlerde bulunan çinko normal bilişsel işlevde katkıda bulunurken, Omega 3, beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir besindir. Omega 3, sadece fındıkta değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda da bulunur. MEYVE YEMİYİ İHMAL ETMEYİN: Çoğu meyve daha hızlı düşünmenize ve daha kolay hatırlamanıza yardımcı olabilecektir. Özellikle kavun, portakal, çilek, yaban mersini ve muz; sebzelerden ise maydanoz, havuç, biber, lahanas, ıspanak, brokoli

ve kuşkonmaz iyi seçenekler... Bu sebzeler K vitamini zengin olup uyanıklık ve hafıza açıcılığı için B6 ve B12 vitaminlerini içerirler. BEYİNİZİ BLOKE ETMEYİN: Sınav gününde, sindirmek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kek gibi beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durulmalı; çikolata, tatlı ve şekerleme gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınılmalıdır. Bu gıdalar şeker düzeyi dengeleniz bozulmasına neden olur. Çalışırken genellikle şekerli yiyecekleri atıştırmaların cazibesi vardır. Bu gıdalar geçici olarak hızlı bir enerji akışına yol açsa da hızla kan şekeri seviyesini düşürerek yorgunluğa neden olur. DAİMA UYANIK OLUN: Sınav girerken ya da hazırlık döneminde, uykunuzu getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-triptofan içeren hindi etinden kaçınılmalısınız. Ayrıca protein-niğasta gibi gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekiyor. Bu besin elementlerinin birlikte sindirilmeleri için metabolizma daha fazla zaman gerektirir. Tek başına yenildiğinde, karbonhidratlar sizi uyarak daha rahat hissetmenizi sağlar. Bu nedenle karbonhidratlar, sınavdan önceki gün için iyi bir seçenektir, ancak sınav gününde değil. Ayrıca, büyük miktarlarda yenen pirinç veya patates gibi karbonhidratlar da kendinizi ağır ve uykulu hissetmenize neden olur. YETERİNCİ SU İÇİN: Ders çalışırken ve sınav süresi boyunca su içmek esastır. Sadece vücutta yüzde 1-2 su kaybı bile konsantrasyon eksikliği, huzursuzluk ve baş ağrısı gibi performans düşürücü etkilere yol açabilir. Su almanızı, beslenmenizi ve dinlenmenizi yönetmek, stres seviyenizi azaltmanıza yardımcı olacaktır. Sınavdan önce ve sınav sırasında yeterince su içtiğinizden emin olun. Su içmek için susayana kadar beklemeyin. BEYİN KAPATICI İÇECEKLERİ İÇMEYİN: Gazlı içeceklerden kaçının. Uyanık kalmak için öğrenciler genellikle kafeine başvururlar. Sinirinizi uyandırdığı kafeinden kaçınınız. Bununla birlikte, düzenli olarak kahve içmeye alışkınsanız, küçük bir fincan içebilirsiniz. Kahvenizle birlikte sağlıklı bir



şeyler yemeye çalışın. Kahveyi aniden ve tamamen keserseniz, kafeinsizlik baş ağrısına neden olabilir. Bununla birlikte, kafeinin sadece kısa süreli destek sağladığı ve genellikle uzun vadede migren ve yorgunluk gibi yan etkileri olduğunu da unutmayın. Yeşil çay, antioksidanları sağlamanın yanı sıra konsantrasyonunuzu arttırdığı için yüksek kafein seçeneklerine iyi bir alternatiftir. YENİ YİYECEK DENEMEYİN: Arkadaşlarınız veya aileniz tarafından şiddetle tavsiye edilse bile, sınavdan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyelerini denemeyin. Vücudunuzun bunlara nasıl tepki verdiğini bilmiyor ve sınav gününde bir sürpriz yapmamanızı istemiyorsanız, vücudunuzun alışkın olduğu yiyecek ve içeceklerle devam edin. MULTİVİTAMİN ALABİLİRSİNİZ: Çoğu öğrenci sağlıklı-dengeli beslenmez. Pizza, abur cubur, enerji içecekleri, çay ve kahve ile hayatta kalabilirsiniz ama vücudunuz için gerekli vitamin ve mineralleri karşılayamazsınız. Düzenli beslenmiyorsanız, multivitamin almayı düşünebilirsiniz. B vitaminleri özellikle beyin fonksiyonlarını güçlendirir. Demir, kalsiyum ve çinko; vücudunuzun strese başa çıkma yeteneğini artırır. Düzenli beslenmiyorsanız gıda takviyelerini kullanmanıza gerek yok. AKILLICA ATIŞTIRIN: Bazı ülkelerde, uzun bir sınavın ortasında beş ila on dakikalık bir mola verilir. Enerjinizi yüksek tutmak için granola çubukları, fındık, badem, ceviz veya kuru meyveler gibi sağlıklı atıştırmalıklar taşıyın. Çikolatadan veya tatlı ikramlardan kaçınınız çünkü yüksek enerjili sınavınız sırasında bir enerji çökmesi izleyebilirsiniz!

YKS'de başarı için kritik 10 madde!

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) günler kala, pandemi şartlarında sınavlara hazırlanan adayların stres ve kaygısı arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Gürtuna, "Adaylar şunu bilmeli ki sınav; zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YYS değerinizi ölçen bir sınav değildir. Bunu bilerek stres ve kaygılarınızı yönetmelisiniz. Kalan sürede önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" diyor.

Üniversite eğitimi için en önemli geçit olan Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) girmek adaylar üzerinde her zaman önemli bir stres ve baskı yaratır. Son iki yıldır pandemi şartları altında evlerinde sınavlara hazırlanmak zorunda kalan adayların, stres ve kaygıları normal şartlara göre ikiye katlandı. Üniversite sınavına haftalar kala adayların heyecanıyla birlikte stres ve kaygıları da tavan yaptı. 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde üniversiteye girmek için YYS'de ter dökecek olan milyonlarca adayın kalan sayılı günleri en iyi şekilde değerlendirmesi, moral ve motivasyonunu yüksek tutması mümkün.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Gürtuna, "İçinde bulunduğumuz durumda, üniversite adaylarının kaygılarının artmış olması ve buna bağlı motivasyon kaybı yaşamaları olağan bir durum. Önemli olan adayların eğitim ihtiyaçlarını belirleyip, kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmesi" diyor.

"Ciddiyetle deneme sınavı uygulayın"

Sınava az bir zaman kala adaylara, günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp, çalışmalarını sürdürmelerini tavsiye eden Gürtuna, şöyle konuşuyor: "Sürecin son dönemlerinde adaylar, zaman yönetimine yoğunlaşmalı. Aynen YYS'ye giriyormuş gibi bir ortam oluşturup, sınav süresinde ve disiplininde (ara vermeden) test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacaktır. Bu denemeler sayesinde dikkat dağıldığı zaman nasıl toparlanacağı ile ilgili de bir prova yapılabilir. Her aday kendine en uygun yöntemi bulmalıdır."

"Beden sağlığınıza da dikkat edin"

Banu Femir Gürtuna, motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşayan adayların kendilerini en çok motive edecek yolu yine kendilerinin bulabileceğini kaydediyor. Gürtuna, şu değerlendirmelerde bulunuyor:

"Kalan sürede oluşturacağınız programda, derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere ve hobilere de mutlaka yer ayırmanız gerekir. Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat etmelisiniz. Bilimsel araştırmalar, günlük hayatı sağlıklı ve dinlenmiş bir şekilde ilerletmek için genç yetişkinlerin günde ortalama 7-9 saat uyumaları gerektiğini gösteriyor. Dengeli beslenmek, bol su tüketmek ve fiziksel aktivitelerde bulunmak; dikkat, akıl yürütme ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi için oldukça önemli.

Temelde adaylar şunu bilmeli ki sınav; zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YYS değerinizi ölçen bir sınav değildir. YYS, hayallerinize ulaşmak için izleyeceğiniz yoldaki adımların başıdır. Bunu bilerek kaygılarınızı yönetmelisiniz."

YKS'de başarı için kritik 10 madde!



Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) günler kala, pandemi şartlarında sınavlara hazırlanan adayların stres ve kaygısı arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Görtuna, "Adaylar şunu bilmeli ki sınav; zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansını ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YKS değerinizi ölçen bir sınav değildir. Bunu bilerek stres ve kaygılarınızı yönetmelisiniz. Kalan sürede önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" diyor.

6'da

YKS'de başarı için kritik 10 madde!

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) günler kala, pandemi şartlarında sınavlara hazırlanan adayların stres ve kaygısı arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Gürtuna, "Adaylar şunu bilmeli ki sınav; zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansını ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YYS değerini ölçen bir sınav değildir. Bunu bilerek stres ve kaygılarınızı yönetmelisiniz. Kalan sürede önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" diyor.

Üniversite eğitimi için en önemli geçit olan Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) girmek adaylar üzerinde her zaman önemli bir stres ve baskı yaratır. Son iki yıldır pandemi şartları altında evlerinde sınavlara hazırlanmak zorunda kalan adayların, stres ve kaygıları normal şartlara göre ikiye katlandı. Üniversite sınavına haftalar kala adayların heyecanıyla birlikte stres ve kaygıları da tavan yaptı. 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde üniversiteye girmek için YYS'de ter dökecek olan milyonlarca adayın kalan sayılı günleri en iyi şekilde değerlendirmesi, moral ve motivasyonunu yüksek tutması mümkün.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Gürtuna, "İçinde bulunduğumuz durumda, üniversite adaylarının kaygılarının artmış olması ve buna bağlı motivasyon kaybı yaşamaları olağan bir durum. Önemli olan adayların eğitim ihtiyaçlarını belirleyip, kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmesi" diyor. **"Ciddiyetle deneme sınavı uygulayın"**

Sınava az bir zaman kala adaylara, günlük ya da



birkaç günlük programlar hazırlayıp, çalışmalarını sürdürmelerini tavsiye eden Gürtuna, şöyle konuşuyor: "Sürecin son dönemlerinde adaylar, zaman yönetimine yoğunlaşmalı. Aynen YYS'ye girmiş gibi bir ortam oluşturup, sınav süresinde ve disiplininde (ara vermeden) test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacaktır. Bu denemeler sayesinde dikkat dağıldığı zaman nasıl toparlanacağı ile ilgili de bir prova yapılabilir. Her aday kendine en uygun yöntemi bulmalıdır."

"Beden sağlığınıza da dikkat edin"

Banu Femir Gürtuna, motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşayan adayların kendilerini en çok motive edecek yolu yine kendilerinin bulabileceğini kaydediyor. Gürtuna, şu değerlendirmelerde bulunuyor: "Kalan sürede oluşturacağımız programda, derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere ve hobilere de mutlaka yer ayırmamız gerekir. Programı başarılı bir şekilde yürütmek

için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat etmelisiniz. Bilimsel araştırmalar, günlük hayatı sağlıklı ve dinlenmiş bir şekilde ilerletmek için genç yetişkinlerin günde ortalama 7-9 saat uyumaları gerektiğini gösteriyor. Dengeli beslenmek, bol su tüketmek ve fiziksel aktivitelerde bulunmak; dikkat, akıl yürütme ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi için oldukça önemli.

Temelde adaylar şunu bilmeli ki sınav; zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YYS değerini ölçen bir sınav değildir. YYS, hayallerinize ulaşmak için izleyeceğiniz yoldaki adımların başıdır. Bunu bilerek kaygılarınızı yönetmelisiniz."

Üniversite adaylarına 10 hayatı tavsiye

KAYGINIZI KONTROL EDİN: Pandemi ortamında yaşadığımız kaygı ve motivasyon kaybının normal olduğunu bilin. Optimal düzeyde kaygı sizi başarıya

iterken, kontrol edilemeyecek düzeyde kaygı performansınızı olumsuz etkiler.

DEĞERLİ OLDUĞUNUZU UNUTMAYIN: Hiçbir sınav; zekâ ve hayat başarısını ölçmez, sadece bilgi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden daha değerli olmadığını unutmayın.

GÜNLÜK PROGRAM

YAPIN: Sınava az bir zaman kala günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışın.

HOBİLERİNİZE ZAMAN

AYIRIN: Motivasyon kaybını gidermek için oluşturacağınız programda dersler kadar sevdiğiniz aktivite ve hobilere de yer ayırın.

BEDEN SAĞLIĞINIZA

DİKKAT EDİN: Ruh sağlığınıza olduğu kadar beden sağlığınıza da dikkat edin. Yeterli uyku, dengeli beslenme, bol su tüketimi, fiziksel aktivite; dikkat, akıl yürütme ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi için önemlidir. **ZAMAN YÖNETİMİNE** **YOĞUNLAŞIN:** Sınava günler kala; zaman yönetimine yoğunlaşın. Aynen YYS'ye girmiş gibi ara vermeden ve kurallara dikkat ederek test çözün. Dikkatinizi dağıldığında nasıl toparlayabileceğinizi prova edin.

EKSİKLERİNİZİ TESPİT

EDİN: Çalışmalarınızda performansınız beklentinizin altındaysa kaygılanmayın. Bu durumu avantaja çevirin. Çözdüğünüz deneme testlerinde yanlış yaptığınız soruları ve konuları renkli kalemler ile çizip bu konulara yoğunlaşın.

SİZE ÖZEL ÇALIŞMA ALANI OLUŞTURUN:

Çalışma için ayrılan yerin diğer aktivitelerde kullanılmayan bir yer olmasına dikkat edin. Eğer buna imkân yoksa, çalıştığınız mekânda/masada birkaç ufak değişiklik ile farklı bir ortam yaratılabilir.

ÇALIŞMA ŞEKLİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN:

Çalıştığınız ortamın performansınızı etkilediğini unutmayın. Masada, sırtınız dik bir şekilde ve çok fazla uyarana maruz kalmadığınız bir ortamda çalışın. Yatak üzerinde ya da koltukta yatar bir pozisyonda çalışmak uykunuzu getirebilir.

KÜÇÜK MOLALAR

VERİN: Saatler boyunca hiç kalkmadan ders çalışmak doğru değil. Her 45-50 dakikada 10 dakikalık molalar verin. Mola saatlerinize riayet edin. Eğer mümkünse bu molalarda temiz hava ile temas edin.(Hbr Mrk)



Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na günler kala adayların beslenmelerine daha çok dikkat edilmesi gerekiyor. Sınav hazırlık döneminde ve sınav günü adayların beslenmesi beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maratondur. Doğru yiyecek ve içecekler enerji vermekle kalmaz; uyanıklığınızı artırır, uzun sınav saatlerinde sizi destekler. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize neden olabilir" diyor.

Üniversiteye girmek için milyonlarca adayın ter dökeceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı, 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde yapılacaktır. YKS sınavına haftalar kala adayların stresi en üst düzeyde... Bazı adayların stresleniştahı keşilirken, bazıları abur cubur yapıyor. Oysa sınav hazırlık döneminde ve sınav günü beslenme, beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor ve adayın başarısını etkiliyor. Sınavı girecek öğrenciler ve ebeveynleri, YKS sınavı için en iyi diyetin hangisi olduğunu merak ediyor.

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınav hazırlanırken adayların yediklerinin ve içtiklerinin çok önemli olduğunu söylüyor. "Bazı gıdalar uyanıklığı, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir; bazıları da tam tersi etki gösterir" diyor. "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maratondur. Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize enerji verebileceği, uyanıklığınızı artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizleri destekleyebileceği bir gerektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize sağlayabilir" diyor.

"Bugünden doğru diyet başlasın" Sınav dönemlerinin birçok öğrenci için çok stresli olduğunu belirten Saygı, sınavı girecek adayların aynen sporcular gibi enerji seviyelerinin yüksek olması gerektiğini söylüyor. "Net düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız, enerji seviyelerinizin çok iyi durumda olması önemli" diyor Saygı, "Ne yerseniz performansınız odur. Sınav süresi ögün atlamamanı veya abur cubur yemenin zamanı değildir. Yeterince dinleniniz, fiziksel ve zihinsel sağlığınıza dikkat ediniz. Sınavlar için kendinizin en iyi versiyonu olmalısınız. Doğru gıdaları, yeterli miktarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki, yiyecekleri aniden bir debuya dönüştürecek şifirli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, bugünden 'beyni çalıştıracak yeme planını' yapınız" diye konuşuyor.

Enerjiyi artırmanın üç yolu Sınav hazırlanan adayların enerji seviyelerini artırmak için yapabileceklerini üç temel başlıkta toplayan Profesör Saygı, şöyle konuşuyor: "Öncelikle, kendinizi, fiziksel ve zihinsel olarak amaca uygun olması gereken bir sanata veya sporcu olarak düşünlünüz. Enerji seviyelerinizi etkili bir şekilde yönetebiliyorsanız, bu potansiyelinizi kullanmanız yardımcı olacaktır. İkinci olarak, sınav dönemine fiziksel olarak hazırlanabilmek için birkaç hafta ve ay boyunca neler olabileceğini düşünlünüz. Zorluklara ve günlük işlere hazır

olmanız yardımcı olacak bir zaman çizelgesi oluşturunuz. Üçüncü olarak ise, basit şeyler üzerinde odaklanınız. Gerçekleşmeniz için basit yeme, dinlenme ve su içmenin yanı sıra çalışmaya süreniz boyunca düzenli molalar veriniz."

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınav hazırlanan adaylara şu beslenme önerilerini yapıyor: **YEMEK YEMEYE VAKİT AYIRIN:** Gergin olduğunuzda kalvaltıyı atlamak ya da gün içinde yemekten kaçınmak doğru bir yaklaşım değil. Gün içinde mutlaka yemek yemeye vakit ayırmalısınız. Beyninizi verimli çalışması için yiyeceklerden gelen enerjiye ihtiyacı vardır. Zihninizi açlığınıza değil, sınavınıza odaklamalısınız. Sınavınızdan önce yoğun bir şekilde çalışmak ve sınav gününde elinizden gelenin en iyisini yapmak için fiziksel olarak çok yorgun olmanız doğru değil.

HAFIF YEMEKLER YİYİN: Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince yiysin ama aşırı yemeyin. Sınavdan önce ağır bir kalvaltı ya da öğle yemeği yerseniz, kendinizi uyuklu ve ağır hissedersiniz. Böyle bir durumda, vücudunuzun enerjisi, beyninize verimli çalışması için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak yerine sindirim sürecine odaklanır. Bunun yerine, tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği yemeyi deneyin.

BEYNİNİZİ KUVVETLENDİRİN: Sınav hazırlık sürecince beyni kuvvetlendirici yiyecekler yemelisiniz. Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdaları ifade ediyor. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında; yumurta, yoğurt, peynir ile finidk sayılabilir. İyi kalvaltı kombinasyonları; az yağlı süt, yumurta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmele ile hazırlanmış bir tost olabilir. "Beyin gıdaları" olarak kabul edilen diğer diyet seçenekleri; balık, ceviz, yaban mersini, muz, ayıçığı çekirdeği, keten tohumu, kuru meyvelerden üzüm, kayısı, incir ve erikler. Magnez-yum, bakır ve demir bakımından zengin atıştırmalıklar, sağlıklı bir sinir sisteminin korunmasına ve kendinizi daha az yorgun hissetmenize yardımcı olur. Bu açıdan finidk, harika bir besin kaynağıdır. Kabuklu yemişlerde bulunan çinko normal bilişlele işlele katkıda bulunurken, Omega 3, beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir besindir. Omega 3, sadece finidkta değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda da bulunur.

MEYVE YEMEYİ İHMAL ETMEYİN: Çoğu meyve daha hızlı düşüncemize ve daha kolay hatırlanmanız yardımcı olabilecek mükemmel beyin yakıtıdır. Özellikle kavun, portakal, çilek, yaban mersini ve muz; sebzelerden ise maydanoz, havuç, biber, lahan, ıspanak, brokoli ve kuşkonmaz iyi seçenekler... Bu sebzeler K vitaminince zengin olup uyanıklık ve hafıza açtığı için B6 ve B12 vitaminlerini içerirler.

BEYNİNİZİ BLOKE ETMEYİN: Sınav gününde, sindirmek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kek gibi beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durulmalı; çikolata, tatlı ve şekerleme gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınılmalıdır. Bu gıdalar şeker düzeyi dengezinin bozulmasına neden olur. Çalışırken genellikle şekerli yiyecekleri atıştırmanın cazibesi vardır. Bu gıdalar geçici olarak hızlı bir enerji akışına yol açsa da hızla kan şekeri seviyesini düşürerek yorgunluğa neden olur. **DAİMA UYANIK OLUN:** Sınavı girerken ya da hazırlık döneminde, uykunuzu getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-triptofan içeren hindi etinden kaçınılmalıdır. Ayrıca protein-niştaya gibi gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekiyor. Bu besin elementlerinin birlikte sindirilmeleri için metabolizmada daha fazla zaman gerektirir. Tek başına yenildiğinde, karbonhidratlar sizi uyarak daha rahat hissetmenizi sağlar. Bu nedenle karbonhidratlar, sınavdan önceki gün için iyi bir seçenektir, ancak sınav gününde değil. Ayrıca, büyük miktarlarda yenen piring veya patates gibi karbonhidratlar da kendinizi ağır ve uyuklu hissetmenize neden olur.

YETERİNCE SU İÇİN: Ders çalışırken ve sınav süresi boyunca su içmek esastır. Sadece vücutta yüzde 1-2 su kaybı bile konsantrasyon eksikliği, huzursuzluk ve baş ağrısı gibi performans düşürücü etkilere yol açabilir. Su almanızı, beslenmenizi ve dinlenmenizi yönetmek, stres seviyenizi azaltmanızda yardımcı olacaktır. Sınavdan önce ve sınav sırasında yeterince su içtiğinizden emin olun. Su içmek için susayana kadar beklemeyin.

BEYİN KAPATICI İÇECEKLERİ İÇMEYİN: Gazlı içeceklerden kaçının. Uyanık kalmak için öğrenciler genellikle kafeine başvurlar. Sinirinizi yarıdığınız için kafeinden kaçın. Bununla birlikte, düzenli olarak kahve içmeye alışkınsanız, küçük bir fincan içebilirsiniz. Kahvenizle birlikte sağlıklı bir şeyler yemeye çalışın. Kahveyi aniden ve tamamen keserseniz, kafeinsizlik baş ağrısına neden olabilir. Bununla birlikte, kafeinin sadece kısa süreli destek sağladığı ve genellikle uzun vadede migren ve yorgunluk gibi yan etkileri olduğunu da unutmayın. Yeşil çay, antioksidanları sağlamanın yanı sıra konsantrasyonunuzu arttırdığı için yüksek kafein seçeneklerine iyi bir alternatiftir.

YENİ YİYECEK DENEMEYİN: Arkadaşlarınız veya aileniz tarafından şiddetle tavsiye edilebilir, sınavdan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyelerini denemeyin. Vücudunuzun bunlara nasıl tepki verdiğini bilmiyor ve sınav gününde bir stirpiz yapmalarını istemiyorsanız, vücudunuzun alışkın olduğu yiyecek ve içeceklerle devam edin.

► Hilal Baran



Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler

Böbrek hastalarının hastalığa değil yaşama odaklanması gerektiğini belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, böbrek hastalarına tavsiyelerde bulundu.

Her yıl mart ayının ikinci perşembe günü 'Dünya Böbrek Günü' olarak anılıyor. Türkiye'de 9 milyona yakın kronik böbrek hastası var. Dünya Sağlık Örgütü bu yıl, 11 Mart Dünya Böbrek Günü temasını 'böbrek hastalığıyla iyi yaşamak' olarak belirledi.

İnsan vücudunun en kimyacı organları, şüphesiz böbrekler... Kandaki atıklar ve fazla sıvı böbrekler vasıtasıyla filtrelenip, idrarla vücuttan atılıyor. Kronik böbrek hastalığı ileri bir aşamaya ulaştığında, vücuttaki tehlikeli seviyelerde sıvı, elektrolit ve atık birikiyor. Bu da böbrek fonksiyonlarının kademeli olarak kaybedilmesine neden olur. Sağlık Bakanlığının 2018-2023 yıllarını kapsayan 'Türkiye Böbrek Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı'na göre, ülkemizde yaklaşık 9 milyon kronik böbrek hastası olduğu, yani her 6-7 erişkinden birinde böbrek hastalığı bulunduğu belirlenmiş durumda. Ancak böbrek hastalıklarının farkındalık



düzeyi ise sadece yüzde 2 olarak biliniyor. Bu farkındalığın artırılması, bireylerin böbrek sağlığının korunmasında önemli rol oynuyor.

"Böbrek hastaları hayattan kopmamalı"

Her yıl mart ayının ikinci perşembe günü, tüm dünyada "Dünya Böbrek Günü" olarak anılıyor. Dünya Sağlık Örgütü, bu yıl Dünya Böbrek Günü temasını, "Her yerde herkes için böbrek sağlığı-böbrek hastalığıyla iyi yaşamak" olarak belirledi. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Böbrek hastalığı teşhisi konulması hem hasta hem de etrafındakiler için büyük zorlukların habercisidir. Böbrek hastalığı olanlar; yorgunluk, ağrı, depresyon, bilişsel bozukluk, gastrointestinal problemler ve uyku gibi birçok problemle mücadele ederlerken; iş, seyahat ve sosyalleşme gibi günlük aktivitelere katılma olanakları kısıtlanır; kendilerinin ve ailelerinin hayatları da ciddi oranda etkilenir" diyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yılki temasının hastalığa değil yaşama odaklanmak olduğunu vurgulayan Kaptan,

"Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yılki belirlediği temayla, hastaların; toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılmalarının önemi vurgulanmak isteniyor. 'Hastalık yok hasta var' ilkesinden yola çıkarak hastalar, tedavi ve bakımın içinde olmalı. Kendileriyle benzer hastalığı olanlarla iletişim kurmalı, hatta onlara yardımcı olmaya çalışmalı" diye konuşuyor.

"Sağlıklı yaşam biçimini seçmeliler"

Uzmanlık alanı 'iç hastalıkları hemşireliği' olan Prof. Dr. Gülten Kaptan, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp ve kan damarı (kardiyovasküler) hastalığı, sigara içmek, obezite, ailede böbrek hastalığı öyküsü, anormal böbrek yapısı gibi faktörlerin kronik böbrek hastalığı riskini artırdığını söylüyor. "Her ne kadar dışlanamaz faktörler olsa da sağlıklı yaşam biçimi tüm hastalıklardan olduğu gibi böbrek hastalıklarından da korur" diyor Kap-

tan, kişinin yaşamında bazı önlemler alarak böbrek hastalığına yakalanmaktan kurtulabileceğini belirtiyor. Tuzun böbrek sağlığının en büyük düşmanı olduğunu söyleyen Kaptan, şöyle konuşuyor: "Tuz, düşmandır. Böbrek sağlığı için şarküteri ürünlerinden uzak durmak gerekir. Mesela pizzaya sucuk yerine brokoli, ıspanak veya lor peyniri konulmalı. Böylece obezite gibi önemli bir risk faktörü de azaltılabilir. Sigara ve alkol, böbreklerin sevmediği kötü alışkanlıklar... Bunlardan vazgeçin, azaltın, mümkünse bırakın. Sağlık Bakanlığımızın sigarayı bırakma merkezlerine başvurun, yardım alın. Böbrek sağlığınız için yiyecekleri kızartmayın, haşlayın ya da fırınlayın."

"Risk var ama tedaviler devam etmeli"

Pandemi döneminde böbrek hastalarının yüksek risk altında olduğunu belirten Prof. Kaptan, şu uyarılarda bulunuyor: "Covid-19 salgını döneminde böbrek hastaları sağlık merkezlerine gitmekten korkuyor olabilirler."

Diyaliz hastalarının bağışıklık sistemleri zayıflayabilir ve bu da enfeksiyonlarla savaşmayı zorlaştırabilir. Ancak böbrek hastalarının düzenli olarak planlanan diyaliz tedavilerine devam etmeleri ve sağlık ekiplerinin önerdiği şekilde gerekli önlemleri almaları önemli. Covid-19 yeni bir virüsdür; üzerinde araştırmalar daha yeni başladı. Yaşlı yetişkinler, böbrek hastalığı veya diğer ciddi kronik tıbbi sorunları olan kişiler, Covid-19 için daha yüksek risk altında görünmekte.

Dolayısıyla böbrek hastaları, iki ve daha fazla kat maske takmaktan, kendilerini daha çok izole etmeye kadar bir dizi önlemleri de alarak tedavilerini sürdürmeliler. Böbrek hastalığının tedavisi ister ilaç ister diyalizle devam etsin; her zaman sağlık profesyonelleri ile birlikte adım atın. Semptomlarınızın yönetiminde doktorun yönlendirdiği şekilde semptomları yöneten hemşirenizin en büyük yol gösterici olduğunu unutmayın."

İnsan acıkmadan neden yemek yer?

Aç olmadan yemek yemenin 'akılsız beslenme' olduğunu belirten Prof. Dr. Y. Birol Saygı, konuyla ilgili bilgilendirmelerde bulunarak önemli tavsiyeler verdi.

Sinirlenince acıkıyor musunuz? Yorulunca yemek yiyerek mi dinlendiğinizi hissediyorsunuz? Alkol alınca mideniz mi kazınıyor? Bütün bu sorulara, 'evet' yanıtını veriyorsanız, 'akılsız beslenmenin' pençesine düşmüş olabilirsiniz. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, acıkmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Akılsız yemenin bir maliyeti olduğunu belirten Saygı, "Acıkmadan yemek yeme, kilo almaya ve kan şekeri gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlıklı döngü, açlığın gerçek olup olmadığını anlamadıkça ve bu yeme isteğini durduracak alternatif yollar bulmadıkça devam eder" diyor.

Duygularınızı kontrol altına alın Prof. Dr. Saygı'ya göre, açlık hissettiğinizde önce gerçekten yemeğe ihtiyacınız olup olmadığını saptamalısınız. "Gerçek açlık sizi yavaşça vurur ve ertelemek kolay olabilir" diyen Saygı, "Duygusal veya akılsızca yeme çabucak ortaya çıkar ve belirli yiyecekleri istemenize neden olur. Yakınlarınızda yemek varsa kendinizi bilinçsizce tüketiyor bulabilirsiniz. Bu, sizin aşırı yemek yemenizi ve sonrasında da kendinizi suçlu hissetmenizi sağlar" diye konuşuyor.

Saygı, akılsız yemenin nasıl durdurulabileceğini ise şöyle anlatıyor: "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Egzersiz veya meditasyon gibi duygularınızı kontrol altında tutacak sağlıklı yollar bulmalısınız.

Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun."

İnsan acıkmadan neden yemek yer?

Stres fazla yemek yedirir: Uzun süreli stres vücudunuzu, "savaş veya kaç" sisteminizde rol oynayan bir hormon olan kortizol ile doldurur. Stres sizin için neredeyse sabit bir durumsa, bu kortizol seviyeleri yüksek kalır ve atıştırmalıklara



ulaşmanızı sağlar.

Yorgunluk açlığı tetikler: Yeterince dinlenemediğinizde, yemek yemeyi istemenize neden olan grelin hormonu seviyeleriniz yükselir. Bu arada, açlığı ve yeme arzusunu azaltan bir hormon olan leptin seviyeleriniz düşer. Bu iki hormon, açlık hissini kontrol eder. Sonuçta, vücudunuzun yiyeceğe ihtiyacı olmasa bile kendinizi aç hissedersiniz.

Sinirler gerilince mide kazınır: Yeme faaliyeti, insanın kendini sinirli hissettiğinde oluşan ekstra enerji için kullanışlı bir çıkış noktasıdır. Bu nedenle, yemek yeme, kişiyi tedirgin eden şeylerden uzaklaştırır. İnsan, hiç yemek yemeyerek de stresini yönetebilir. Bu, vücudunuz açlıktan öldüğünü düşündüğü için sisteminizi yavaşlatır. Sonunda yemek yediğinizde, aşırıya kaçma olasılığınız artar.

Kaygılar yeme bozukluğuna neden olur: Anksiyetenin yeme bozuklukları ile güçlü bir bağlantısı vardır. Aşırı yemek, endişelerinizi ve stresinizi yönetmenize yardımcı olmanın bir yolu olabilir.

Genler, depresyon ve duygudurum bozuklukları, travma, bağımlılık ve istismar gibi faktörler, duygularınızı yönetmenin bir yolu olarak yemek yeme olasılığınızı artırabilir.

Akran baskısı yemek yemeye zorlar: Sosyal bir etkinliğin eğlencesine kapılıp aç olmadığınız halde kendinizi yemek yerken bulabilirsiniz. İnsan, toplulukla birlikte hareket etme zorunluluğu hisseder.

Alkol, yemek konusundaki çekingenliği azaltır: İçki, insanın çekingenliğini azaltır.

Bu da insanı daha rahat yemek yemeye iter. Araştırmalar, alkol tüketmenin beyin kendi kendini kontrol eden bölümünü etkilediğini ve lezzetli atıştırmalıklara direnmeyi zorlaştırdığı gösteriyor. Bu da kişinin yağ ve şekerle dolu, daha az sağlıklı şeyler yeme olasılığını artırır.

Yemek reklamları tetikleyicidir: Araştırmalar, yiyeceklerle ilgili ve içinde yiyecek bulunan reklamların, kişiyi kısa sürede yemeğe yönlendirdiğini, hatta eline geçenleri hemen yedirdiğini gösteriyor.



YKS'de başarı için kritik 10 madde!

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) günler kala, pandemi şartlarında sınavlara hazırlanan adayların stres ve kaygısı arttı...



BEYKOZ Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Gürtuna, "Adaylar şunu bilmeli ki sınav; zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YYS değerini ölçen bir sınav değildir. Bunu bilerek stres ve kaygılarınızı yönetmelisiniz. Kalan sürede önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" diyor.

Üniversite eğitimi için en önemli geçit olan Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) girmek adaylar üzerinde her zaman önemli bir stres ve baskı yaratır. Son iki yıldır pandemi şartları altında evlerinde sınavlara hazırlanmak zorunda kalan adayların, stres ve kaygıları normal şartlara göre ikiye katlandı. Üniversite sınavına haftalar kala adayların heyecanı ile birlikte stres ve kaygıları da tavan yaptı. 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde üniversiteye girmek için YYS'de ter dökecek olan milyonlarca adayın kalan sayılı günleri en iyi şekilde değerlendirmesi, moral ve motivasyonunu yüksek tutması mümkün.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Gürtuna, "İçinde bulunduğumuz durumda, üniversite adaylarının kaygılarının artması ve buna bağlı motivasyon kaybı yaşamaları olağan bir durum. Önemli olan adayların eğitim ihtiyaçlarını belirleyip, kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmesi" diyor.

"CİDDİYETLE DENEME SINAVI UYGULAYIN"

Sınava az bir zaman kala adaylara, günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp, çalışmalarını sürdürmelerini tavsiye eden Gürtuna, şöyle konuşuyor: "Sürecin son dönemlerinde adaylar, zaman yönetimine

yoğunlaşmalı. Aynen YYS'ye giriyormuş gibi bir ortam oluşturup, sınav süresinde ve disiplininde (ara vermeden) test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacaktır. Bu denemeler sayesinde dikkat dağıldığı zaman nasıl toparlanacağı ile ilgili de bir prova yapılabilir. Her aday kendine en uygun yöntemi bulmalıdır."

Banu Femir Gürtuna, motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşayan adayların kendilerini en çok motive edecek yolu yine kendilerinin bulabileceğini kaydediyor. Gürtuna, şu değerlendirmelerde bulunuyor:

"Kalan sürede oluşturacağınız programda, derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere ve hobilere de mutlaka yer ayırmanız gerekir. Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat etmelisiniz. Bilimsel araştırmalar, günlük hayatı sağlıklı ve dinlenmiş bir şekilde ilerletmek için genç yetişkinlerin günde ortalama 7-9 saat uyumaları gerektiğini gösteriyor. Dengeli beslenmek, bol su tüketmek ve fiziksel aktivitelerde bulunmak; dikkat, akıl yürütme ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi için oldukça önemli.

Temelde adaylar şunu bilmeli ki sınav; zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YYS değerini ölçen bir sınav değildir. YYS, hayallerinize ulaşmak için izleyeceğiniz yoldaki adımların başıdır. Bunu bilerek kaygılarınızı yönetmelisiniz."

ÜNİVERSİTE ADAYLARINA 10 HAYATİ TAVSİYE KAYGINIZI KONTROL

EDİN: Pandemi ortamında yaşadığınız kaygı ve motivasyon kaybının normal olduğunu bilin. Optimal düzeyde kaygı sizi başarıya iterken, kontrol edilemeyecek düzeyde kaygı performansınızı

olumsuz etkiler.

DEĞERLİ OLDUĞUNUZU UNUTMAYIN:

Hiçbir sınav; zeka ve hayat başarısını ölçmez, sadece bilgi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şeyin sizden daha değerli olmadığını unutmayın.

GÜNLÜK PROGRAM YAPIN:

Sınava az bir zaman kala günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışın.

HOBİLERİNİZE ZAMAN AYIRIN:

Motivasyon kaybınızı gidermek için oluşturacağınız programda dersler kadar sevdiğiniz aktivite ve hobilere de yer ayırın.

BEDEN SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN:

Ruh sağlığınıza olduğu kadar beden sağlığınıza da dikkat edin. Yeterli uyku, dengeli beslenme, bol su tüketimi, fiziksel aktivite; dikkat, akıl yürütme ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi için önemlidir.

ZAMAN YÖNETİMİNE YOĞUNLAŞIN:

Sınava günler kala; zaman yönetimine yoğunlaşın. Aynen YYS'ye giriyormuş gibi ara vermeden ve kurallara dikkat ederek test çözün. Dikkatiniz dağıldığında nasıl toparlayabileceğinizi prova edin.

EKSİKLERİNİZİ TESPİT EDİN:

Çalışmalarınızda performansınız beklentinizin altındaysa kaygılanmayın. Bu durumu avantaja çevirin. Çözdüğünüz deneme testlerinde yanlış yaptığınız soruları ve konuları renkli kalemle çizip bu konulara yoğunlaşın.

SİZE ÖZEL ÇALIŞMA ALANI OLUŞTURUN:

Çalışma için ayrılan yerin diğer aktivitelerde kullanılmayan bir yer olmasına dikkat edin. Eğer buna imkân yoksa, çalıştığınız mekânda/masada birkaç ufak değişiklik ile farklı bir ortam yaratılabilir.

ÇALIŞMA ŞEKLİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN:

Çalıştığınız ortamın performansınızı etkilediğini unutmayın. Masada, sırtınız dik bir şekilde ve çok fazla uyarana maruz kalmadığınız bir ortamda çalışın. Yatak üzerinde ya da koltukta yatar bir pozisyonda çalışmak uykunuzu getirebilir.

KUÇUK MOLALAR VERİN:

Saatler boyunca hiç kalkmadan ders çalışmak doğru değil. Her 45-50 dakikada 10 dakikalık molalar verin. Mola saatlerinize riayet edin. Eğer mümkünse bu molalarda temiz hava ile temas edin. (HABER MERKEZİ)



Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!

Haber Merkezi

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na haftalar kala adayların beslenmelerine daha çok dikkat etmeleri gerekiyor. Sınava hazırlık döneminde ve sınav günü adayların beslenmesi beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içecekler enerji vermekle kalmaz; uyanıklığınızı artırıp, uzun sınav saatlerinde sizi destekler. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize neden olabilir" diyor.

Üniversiteye girmek için milyonlarca adayın ter dökeceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı, 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde yapılacak. YKS sınavına haftalar kala adayların stresi en üst düzeyde... Bazı adayların stresten iştahı kesilirken, bazıları abur cubur yiyor. Oysa sınava hazırlık döneminde ve sınav günü beslenme, beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor ve adayın başarısını etkiliyor. Sınava girecek öğrenciler ve ebeveynleri, YKS sınavı için en iyi diyetin hangisi olduğunu merak ediyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınava hazırlanırken adayların yediklerinin ve içtiklerinin çok önemli olduğunu söylüyor. "Bazı gıdalar

uyanıklığı, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir; bazıları da tam tersi etki gösterir" diyen Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize enerji verebileceği, uyanıklığınızı artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizleri destekleyebileceği bir gerçektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenizi sağlayabilir" diyor.

"Bugünden doğru diyetle başlayın"

Sınav dönemlerinin birçok öğrenci için çok stresli olduğunu belirten Saygı, sınava girecek adayların aynen sporcular gibi enerji seviyelerinin yüksek olması gerektiğini söylüyor. "Net düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız, enerji seviyelerinizin çok iyi durumda olması önemli" diyen Saygı, "Ne yerseniz performansınız odur. Sınav süresi öğün atlamanın veya abur cubur yemenin zamanı değildir. Yeterince dinleniniz, fiziksel ve zihinsel sağlığınıza dikkat ediniz. Sınavlar için kendinizin en iyi versiyonu olmalısınız. Doğru gıdaları, yeterli miktarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki, yiyenleri aniden bir dehaya dönüştürecek sihirli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, bugünden 'beyni çalıştıracak yeme planını' yapınız" diye konuşuyor.

Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na haftalar kala adayların beslenmelerine daha çok dikkat etmeleri gerekiyor. Sınav hazırlık döneminde ve sınav günü adayların beslenmesi beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maratondur gibidir. Doğru yiyecek ve içecekler enerji vermekle kalmaz; uyanıklığınızı artırır, uzun sınav saatlerinde sizi destekler. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize neden olabilir" diyor. Üniversiteye girmek için milyonlarca adayın ter dökeceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı, 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde yapılacak. YKS sınavına haftalar kala adayların stresi en üst düzeye... Bazı adayların stresten iştahı kesilirken, bazıları abur cubur yiyor. Oysa sınav hazırlık döneminde ve sınav günü doğru beslenme, beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor ve adayın başarısını etkiliyor. Sınava girecek öğrenciler ve ebeveynleri, YKS sınavı için en iyi diyetin hangisi olduğunu merak ediyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınav hazırlanan adayların yediklerinin ve içtiklerinin çok önemli olduğunu söylüyor. "Bazı gıdalar uyanıklığı, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir; bazıları da tam tersi etki gösterir" diyen Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maratondur gibidir. Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize enerji verebileceği, uyanıklığınızı artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizi destekleyebileceği bir gerçektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize sağlayabilir" diyor. "BUGÜNDEN DOĞRU DİYETE BAŞLAYIN" Sınav dönemlerinin birçok öğrenci için çok stresli olduğunu belirten Saygı, sınava girecek adayların aynen sporcular gibi enerji seviyelerinin yüksek olması gerektiğini söylüyor. "Net düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız, enerji seviyelerinizin çok iyi durumda olması önemli" diyen Saygı, "Ne yerseniz performansınız odur. Sınav süresi ögün atlamamı veya abur cubur yemenin zamanı değildir. Yeterince dinleniniz, fiziksel ve zihinsel sağlığınızda dikkat ediniz. Sınavlar için kendinizin en iyi versiyonu olmalısınız. Doğru gıdaları, yeterli miktarda

tüketmek sınavdan bir gece önce başlamak. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki, yiyecekleri aniden bir dehayla dönüştürerek sihirli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, bugünden 'beyni çalıştıracak yeme planını' yapınız" diye konuşuyor. ENERJİYİ ARTIRMANIN ÜÇ YOLU Sınav hazırlanan adayların enerji seviyelerini artırmak için yapabileceklerini üç temel başlıkta toplayan Profesör Saygı, şöyle konuşuyor: "Öncelikle, kendinizi, fiziksel ve zihinsel olarak amaca uygun olmanız gereken bir sanayi veya sporcu olarak düşününüz. Enerji seviyelerinizi etkili bir şekilde yönetebiliyorsanız, bu potansiyelinizi kullanmanıza yardımcı olacaktır. İkinci olarak, sınav dönemine fiziksel olarak hazırlanamayacak için birkaç hafta ve ay boyunca neler olabileceğini düşününüz. Zorluklara ve günlük işlere hazır olmanıza yardımcı olacak bir zaman çizelgesi oluşturunuz. Üçüncü olarak ise, basit şeyler üzerinde odaklanınız. Gerçekleştirmeniz için basit yeme, dinlenme ve su içmenin yanı sıra çalışma sürenizi boyunca düzenli molalar veriniz." 12 ADIMDA SINAV DÖNEMİ DİYETİ Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınav hazırlanan adaylara şu beslenme önerilerini yapıyor: YEMEK YEMEYE VAKİT AYIRIN: Gergin olduğunuzda kahvaltınızı atlamak ya da gün içinde yemekten kaçınmak doğru bir yaklaşım değil. Gün içinde mutlaka yemek yemeye vakit ayırmalısınız. Beyninizi verimli çalışması için yiyeceklerden gelen enerjiyi ihtiyacı vardır. Zihninizi açlığınızda değil, sınavınızda odaklamalısınız. Sınavınızdan önce yoğun bir şekilde çalışmak ve sınav gününde elinizden gelenin en iyisini yapmak için fiziksel olarak çok yorgun olmanız doğru değil. HAFIF YEMEKLER YİYİN: Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince yiyecek ama ağır yemeyin. Sınavdan önce ağır bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz, kendinizi uykulu ve ağır hissedersiniz. Böyle bir durumda, vücudunuzun enerjisi, beyninize verimli çalışması için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak yerine sindirim sürecine odaklanır. Bunun yerine, tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği yemeyi deneyin. BEYNİNİZİ KUVVETLENDİRİN: Sınav hazırlık süresince beyni kuvvetlendirici yiyecekler yemelisiniz. Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol

açabilen protein açısından zengin gıdaları ifade ediyor. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında; yumurta, yoğurt, peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltı kombinasyonları; az yağlı süt, yumurta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmele ile hazırlanmış bir tost olabilir. "Beyin gıdaları" olarak kabul edilen diğer diyet seçenekleri; balık, ceviz, yaban mersini, muz, ayçiçeği çekirdeği, keten tohumu, kuru meyvelerden üzüm, kayısı, incir ve erikler. Magnezyum, bakır ve demir bakımından zengin atıştırmalıklar, sağlıklı bir sinir sisteminin korunmasına ve kendinizi daha az yorgun hissetmenize yardımcı olur. Bu açıdan fındık, harika bir besin kaynağıdır. Kabuklu yemişlerde bulunan çinko normal bilişsel işlevde katkıda bulunurken, Omega 3, beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir besindir. Omega 3, sadece fındıkta değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda da bulunur. MEYVE YEMEYİ İHMAL ETMEYİN: Çoğu meyve daha hızlı düşünmenize ve daha kolay hatırlamanıza yardımcı olabilecek mükemmel beyin yakıtıdır. Özellikle kavun, portakal, çilek, yaban mersini ve muz; sebzelere ise maydanoz, havuç, biber, lahan, ıspanak, brokoli ve kuşkonmaz iyi seçenekler... Bu sebzeler K vitamini açısından zengin olup uyanıklık ve hafıza açlığı için B6 ve B12 vitaminlerini içerirler. BEYNİNİZİ BLOKE ETMEYİN: Sınav gününde, sindirmek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kek gibi beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durunuz; çikolata, tatlı ve şekerleme gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınmalısınız. Bu gıdalar şeker düzeyi dengelinizi bozulmasına neden olur. Çalışırken genellikle şekerli yiyecekleri atıştırmamı cazibesi vardır. Bu gıdalar geçici olarak hızlı bir enerji akışına yol açsa da hızla kan şekeri seviyesini düşürerek yorgunluğa neden olur. DAİMA UYANIK OLUN: Sınava girerken ya da hazırlık döneminde, uykunuzu getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-tryptofan içeren hindi etinden kaçınmalısınız. Ayrıca protein- nişasta gibi gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekiyor. Bu besin elementlerinin birlikte sindirilmeleri için metabolizmada daha fazla zaman gerektirir. Tek başına yenildiğinde, karbonhidratlar sizi uyandırarak daha rahat hissetmenizi sağlar. Bu nedenle karbonhidratlar, sınavdan önceki gün için iyi bir seçenekler, ancak sınav

gününde değil. Ayrıca, büyük miktarlarda yenen pirinç veya patates gibi karbonhidratlar da kendinizi ağır ve uykulu hissetmenize neden olur. YETERİNCE SU İÇİN: Ders çalışırken ve sınav süresi boyunca su içmek esastır. Sadece vücutta yüzde 1-2 su kaybı bile konsantrasyon eksikliği, huzursuzluk ve baş ağrısı gibi performans düşürücü etkilere yol açabilir. Su almanızı, beslenmenizi ve dinlenmenizi yönetmek, stres seviyenizi azaltmanıza yardımcı olacaktır. Sınavdan önce ve sınav sırasında yeterince su içtiğinizden emin olun. Su içmek için susayana kadar beklemeyin. BEYN KAPATICI İÇECEKLERİ İÇMEYİN: Gazlı içeceklerden kaçınınız. Uyanık kalmak için öğrenciler genellikle kafeine başvururlar. Sinirinizi uyardığı için kafeinden kaçınınız. Bununla birlikte, düzenli olarak kahve içmeye alışkınsanız, küçük bir fincan içebilirsiniz. Kahvenizle birlikte sağlıklı bir şeyler yemeye çalışın. Kahveyi aniden ve tamamen keserseniz, kafeinsizlik baş ağrısına neden olabilir. Bununla birlikte, kafeinin sadece kısa süreli destek sağladığı ve genellikle uzun vadede migren ve yorgunluk gibi yan etkileri olduğunu da unutmayın. Yeşil çay, antioksidanları sağlamanın yanı sıra konsantrasyonunuzu artırdığı için yüksek kafein seçeneklerine iyi bir alternatiftir. YENİ YİYECEK DENEMEYİN: Arkadaşlarınız veya aileniz tarafından şiddetle tavsiye edilseler bile, sınavdan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyelerini denemeyin. Vücudunuzun bunlara nasıl tepki verdiğini bilmiyor ve sınav

gününde bir sürpriz yapmalarını istemiyorsanız, vücudunuzun alışkın olduğu yiyecek ve içeceklerle devam edin. MULTİVİTAMİN ALABİLİRSİNİZ: Çoğu öğrenci sağlıklı-dengeli beslenmez. Pizzaya, abur cubur, enerji içecekleri, çay ve kahve ile hayatta kalabilirsiniz ama vücudunuz için gerekli vitamin ve mineralleri karşılayamazsınız. Düzenli beslenmiyorsanız, multivitamin almayı düşünebilirsiniz. B vitaminleri özellikle beyin fonksiyonlarını güçlendirir. Demir, kalsiyum ve çinko; vücudunuzun stresle başa çıkma yeteneğini artırır. Düzenli beslenmiyorsanız gıda takviyelerini kullanmanıza gerek yok. AKILLI CAATIŞTIRIN: Bazı ülkelerde, uzun bir sınavın ortasında beş ila on dakikalık bir mola verilir. Enerjinizi yüksek tutmak için granola çubukları, fındık, badem, ceviz veya kuru meyveler gibi sağlıklı atıştırmalıklar taşıyın. Çikolatadan veya tatlı ikramlardan kaçınınız çünkü yüksek enerjili sınavınız sırasında bir enerji çökmesi izleyebilir! YETERİNCE UYUYUN: Birçok öğrenci, yorulan beyinlerine biraz daha fazla bilgi gireceğini umarak gece geç saatlerde çalışır. Bunun yerine, sınavdan önceki gece, akşamın erken saatlerinde çalışmayı bırakın. Bundan sonra yapması gereken, sakın olup akşam yemeğini yemek, ertesi gün için kıyafetlerini hazırlamak, çantayı toplamak, duş almak, alarmları kurup erken yatmaktır. Sınav gününde yeterli ve dinlendirici bir uykudan gelen enerjiye de ihtiyacınız var. Kişiyi göre değişen "derin uykusu" dönemini uykusunda geçiremeyen kesinlikle dinlenemez. (Haber Merkezi)





Prof. Dr. Y. Birol SAYGI
Beykoz Üniversitesi
ybrolsaygi@gmail.com

Yiyecek ve İçeceklerde Lezzet Oluşumu, Aromaların Dijitalleştirilmesi ve Yapay Zekâ

Gıda ve içeceklerde amaç, ürünlerde beğenilen duyuşsal özelliklerin yaratılması ve sürdürülmesidir. Lezzet, gıda ve içeceklerde tüketicilerin önceliğidir. Lezzet, tat ve aromanın toplamıdır. Lezzeti tat %20 etkilerken, aroma ise %80 etkilemektedir. Tüketiciler öncelikle psikolojik doyuma ulaşmadan fizyolojik doyuma ulaşmazlar. İkisi birbirlerinden ayrılmaz bir bütündür. Tat ise şekerin (suda çözünür kuru madde, diğer bir ifade ile ürünün briks değeri) asitliğe bölünmesi ile matematiksel olarak tanımlanabilir.

Değişen tüketici talepleri, artan düzenlemeler, küresel kaynak bulma ve dağıtım için karmaşık tedarik zincirleri ve çevik yeni rakiplerden gelen rekabetin birleşimi, yiyecek ve içecek şirketlerinin her zamankinden daha hızlı hareket etmeleri gerektiği anlamına gelmektedir. Bunların hepsini, kaliteyi yüksek tutarken ve kendilerine mükemmel şekilde uyan ürünler isteyen müşterilere hitap eden özel tatlar anlamına gelen üretimleri yapmak zorundadırlar. Pazar tahminleri, önümüzdeki beş yıl içinde ambalajlı tüketici mallarında son elli yıldakinden daha fazla değişiklik olacağını söylemektedir. Ayak uydurmanın tek yolu, pazara giriş süresini kısaltmak, verimliliği artırmak ve üretimin geleceğine hazırlanmak için en iyi fırsat olan dijitalleşmedir.

Gıda ve içecek sanayinde veya mutfağımızda sayısız ürün, içerik ve reçete ögesinin duyuşsal düzeyde analiz edilmesi ve bu verilerin büyük bir veri kütüphanesinde toplanması çok önemlidir. Daha sonra bu verilerin belirli bir yiyecek veya içecek için içerik zevkini tanımlayan aroma kimyasalları ile eşleştirmesi için gıda bilimi, üretim teknik bilgisi ve gıda davranışsal anlayışları uygulamaları ile yorumlanması çok önemlidir. Bu süreçte amaç, tüketici aroma profillerinin, gıda ve içecek ürünlerinin reçetelerinin sınıflandırılmasını sağlayan ve daha sonra tüketicilerin favorileriyle eşleştirilmesine izin veren dijital standartların yaratılmasıdır.

Dijital aroma dünyası

Günümüzde, ürünlerin aromalarının en önemli nitelikleri tanımlanmamıştır. Giderek artan sayıda gıda ve içecek üreticisi aromalar için duyuşsal profilleri dijitalleştirmektedir. Aromaları nasıl dijitalleştireceğinize dair fikir edinilerek, rekabet avantajını korumak giderek önem kazanmaktadır. Dijitalleşme, üreticilerin aroma koleksiyonlarının yönetimini kolaylaştırmak için aromalara uygulanan duyuşsal analizlerin nasıl kullanılabilceği ortaya koymaktadır.

Dijitalleşme çalışmalarında, tadım çözümlerinde tatların profillerini standart hale getirme yöntemi ile aroma haritalamasında açık bir tekdüzellik eksikliğini gideren çözümler yaratılmaktadır. Ürünlerde, aroma özelliklerini anlamak ve sınıflandırmak için basitleştirilmiş bir yaklaşım sunan panel değerlendirmeleri yoluyla üretilen standart duyuşsal veriler entegre edilmektedir. Lezzetin dijitalleştirilmesinin arkasındaki konsept, aroma haritalamasında sektör genelinde tekdüze bir gereksinim dikkat çekmektedir. Farklı aroma üreticileri, duyuşsal verilerin yorumunu bulanıklaştıran,



"Aroma endüstrisi dijitalleşme için hazır. Pazarın buna ihtiyacı vardır. Bu değişimi kucaklayan aroma üreticileri gelecektir. Bu aroma endüstrisinin sektör çapında oyun alanını genişletecek ve kolaylaştıracaktır"

karşılaştırılabilirlik ve şeffaflığa izin vermeyen çeşitli aroma "dilleri" kullanılmaktadır. Üreticiler açısından bu durum aromalar için kara kutulardır. Bu bağlamda, gıda ve içecek üreticileri ve yenilikçileri, aromaların seçim sürecinde aroma üreticilerinin uzmanlığına bağımlı kalmaktadır. Aroma üreticileri ilişki ve sanat satmaktadır. Bu model ise eski, yavaş ve karlıdır. Ancak bu durum, aroma duyusu verileri ve dijital araçlarla bozulabilir. Bu da hız ve verimlilik sağlayarak onu daha verimli hale getirebilir.

Bir aroma profilinin dijitalleştirilmesi (sayısallaştırılması) işleminde önce aroma örnekleri eğitimli paneller tarafından değerlendirilerek, bir görsel grafikte özetlenen duyuşsal bir profil şeklinde aromanın objektif bir ölçümü sağlanır.

Aroma endüstrisindeki duyuşsal verilerin eksikliği, ana hatlarıyla belirtildiği gibi üç ana dezavantajı vardır:

1. Yiyecek ve içecek üreticileri, aromaları seçmek için aroma üreticilerine bağımlıdır.
2. Aroma modeli büyük ölçüde bilim, ilişkiler ve sanat üzerine kuruludur. Bununla birlikte, "bilim" yönü, aroma haritalamasında gittikçe daha az önem taşımaktadır ve kimyayla ilgili çok fazla yenilik yoktur.
3. Ticari erişim, pazarlama ve doğal hammaddelere erişim geri kalan farklılaştırıcılardır.

Aroma endüstrisi muhafazakâr ve asırlık bir iş modeline dayanarak gelişmeye devam etmektedir. Farklı bir geleceğe bakmaları için dijitali kucaklayarak gıda ve içecek müşterileri için üstün değer sağlamaları mümkündür. Dijitalleşme ile farklılaştırmak ve pazar paylarını artırmak için değil, aynı zamanda coğrafi erişimini de genişletmek için kullanılabilirler. Aroma endüstrisi dijitalleşme için hazır. Pazarın buna ihtiyacı vardır. Bu değişimi kucaklayan aroma üreticileri gelecektir. Bu aroma endüstrisinin sektör çapında oyun alanını genişletecek ve kolaylaştıracaktır.

Dijitalleşme, duyuşsal veriler çerçevesinde aromalar arasında karşılaştırılabilirlik ve ayrımcılık getirirken, üretkenlik, ticari erişim ve yeniliği hızlandıracaktır. Kapsamlı standart aroma profilleri veri tabanı sunmanın yanı sıra, gıda ve içecek üreticilerini aroma üreticileri ile doğrudan birleştiren yeni bir B2B pazarı yaratacaktır. Bu hizmet alanı, kullanıcıların veri tabanına diğer şirketler tarafından yüklenen kapsamlı aroma koleksiyonlarını aramalarını, kıyaslamalarını ve tanıtımalarını yapmalarını sağlayacaktır.

Pazarında anonimlik, aroma endüstrisindeki küçük ve büyük oyuncular için eşit bir oyun alanı geliştirmenin anahtarıdır. Aroma üreticilerinin tüketiciye direkt iletişim imkânı bulunmamaktadır. Sadece aromalarını gıda ve içecek üreticilerine sunabilir. Buna karşılık, gıda ve içecek şirketleri pazara erişip aromalarını ürünleri yardımı ile tüketicilere sunarlar. Pazarı sürekli tarayan gıda ve içecek üreticileri, tüketicileri ile sürekli iletişim halindedir. Tüketiciler kendilerine sunulan aroma üreticilerinin tedarikçisinin kimliğinin farkında değildir. Bir üretici belirli bir aromayı tercih ediyorsa, örnek ister ve aromanın değerlendirilmesinden sonra aroma üreticilerine geri bildirime bulunurlar. Üretim kararı alındıktan sonra bu iş birliği her iki tarafı da bağlar.

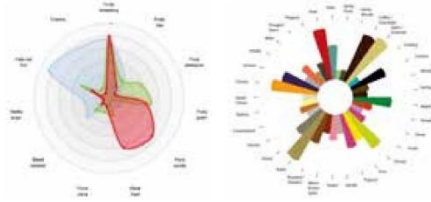
Gıda ve içecek üreticilerinin aroma koleksiyonlarını optimize etmelidir

Aroma pazarı diğer gıda ve içecek reçete içerikleri ile karşılaştırıldığında niş görünmesine rağmen çok önemlidir. Aromalar,

bir gıda ürününün maliyetinin bir kısmını temsil etmekte iken tüketici tercihinin yaklaşık %60'ını kontrol etmektedir. Aromaları taramak ve seçmek gıda ve içecek üreticileri için hantal ve uzun bir süreçtir. Dijitalleşmenin misyonu, aroma taraması ve seçimini haftalar yerine dakikalar içinde hızlandırmaktır.

Aroma Parmak İzi (Flavor Print)

"FlavorPrint", bir kişinin parmak izine veya bir ürünün UPC (Universal Product Code – Evrensel Ürün Kodu, Amerika ve Kanada firmaları tarafından kullanılmakta olan 12-basamaklı bir barkod numarası çeşididir) koduna benzer şekilde, bir kişiye ve herhangi bir gıda maddesine benzersiz bir dijital tat tanımlayıcı atama işlemidir. Kişisel lezzet tercihlerinin, bir gıda veya içecekte sezgisel dijital görselleştirmesinde endüstriyel standartların oluşturulmasıdır. Şekilde dijitalize edilmiş bir aroma profili görülmektedir. Sonuç olarak, üreticiler için tüketicilerin tercih ettikleri gıda ve içeceklerle kolay ulaşmalarına kısa yoldur. Bu da gıda ve içecek üreticilerinin sürdürülebilir başarıları için önemli bir araç olacaktır.



Yapay Zeka (YZ) Gıda İşleme Sektöründe Devrim Yaratıyor

İngilizcede "Artificial Intelligence (AI)" olarak ifade edilen Yapay Zeka (YZ), temel olarak bir insan gibi geliştirilen makineleri yaratma konusunda uğraşan bir bilgisayar bilimi dalıdır. Akıllı makineler yapma bilimi ve mühendisliği, özellikle akıllı bilgisayar programlarından geçmekte olup YZ, insanlar gibi çalışan ve tepki gösteren akıllı makineler yapma sürecidir. Amaç, makinelere, insanların yaptığı gibi kezik düşünmelerini öğretmektir.

Şimdiye kadar, makineler yapmaları söyleneni yapıyordu. Ancak YZ makineleri ile bir insan gibi düşünce ve davranacaklardır. Gelecekteki ekonomimizin YZ'ya bağlı olduğu gerçeği inkâr edilemez. Günümüzde YZ'nın etkisi başta otomobil, eğitim, sağlık sektörü olmak üzere hemen hemen tüm sektörlerde görülmektedir. Gıda ve içecek endüstrisinde de büyük etkisini göstermektedir. Gıda ve içecek işleme endüstrisinde, teklifleri geliştirmek ve değerlendirmek, işlemleri optimize etmek ve daha iyi müşteri deneyimi sunmak için YZ'dan yararlanılmaktadır. YZ, makinenin sürekli olarak farklı deneyimlerden öğrenmesine yardımcı olmaktadır.

Birçok şirket, dünyanın teknoloji çözümlerini ve tedarik zinciri optimizasyon işlemlerini kullanarak beklentilerinin çoğunu yaptığını düşünmektedir. YZ'nın devreye girdiği yer de bu noktadır. YZ, karmaşık soruları yanıtlamak için tecrübe ve sürekli gelişen teknolojik öğrenme sürecine dayanmaktadır. YZ ile çalışan algoritmalar, zaman alan ve zahmetli olan alternatif seçeneklerle hızla ortaya çıkarabilmektedir. YZ çevreye adapte olur ve onu kullandıkça daha iyi hale gelir. Ancak insanlardan farklı olarak, iyileştirme kapasitesi sınırsızdır. Dahası, sıkıcı, tekrarlayan işler asla sorun olmaz.

Tüketici talebindeki hızlı, uygun fiyatlı ve kolay erişilebilir gıda seçeneklerini tercih etme yönündeki değişiklikler gıda ve içecek endüstrisinde değişime yol açmıştır. YZ ve makine öğrenmesi gibi ileri teknolojilerden yararlanarak pazar operasyonlarını ölçeklendirmek ve şirketlerin dinamik bir pazar ortamında etkin kalma amacı gıda ve içecek sektöründe bir dönüşüme yol açmıştır. Gıda endüstrisindeki lider işletmeler, faaliyetlerinin farklı bölümlerini otomatikleştirmek için yapay zekayı benimsemişlerdir. Öncelikle, optimizasyon sorunlarını çözmek ve operasyonel mükemmelliği sağlamak için büyük hacimli verilerin işlenmesi gereken alanlarda kullanılmaktadır. Gıda endüstrisinde YZ kullanımı aynı zamanda gıda üreticilerinin rutin tekrarlamalı görevleri otomatikleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Böylece personellerin daha yaratıcı olmalarını, stratejik işlevlerde kullanabilmesini sağlamaktadır.

Dijitalleşen lezzetler: Dijital gıda haritaları çerçevesine yiyecek ve içecek öneren algoritmaları geliştirmektedirler. Giderek gıda şirketleri dijitalleşmeyi benimsemekte ve veri odaklı hale gelmektedir. Hem insan tercihine hem de veri analizine dayanarak daha iyi gıda ve içecek tahminleri sağlayan lezzet veri tabanları kullanılmaktadır. Uzman bir panel veya tüketici paneli kullanmak yerine, tüketicilerin bu ürünü nasıl gördüğünü çevirebilecek algoritmalar geliştirilmektedir. Gıda ve içeceklerin tüketici tercihini tahmin etmek için aroma, koku ve tekstürden oluşan bir model veya "gastrograf" oluşturmak için YZ kullanılmaktadır. Mevcut verilerin sayısallaştırması yeni gıda ürünleri geliştirme sürecini hızlandırmasına yardımcı olmaktadır.

Gıda ve içecek yenilikleri sağlamak için daha iyi veri toplama ve standartlar şarttır. Lezzet ve beslenme konusunda makine öğrenmeyi geliştirmeyi uygulayan birçok çalışma yapılmaktadır. Bunun lezzetleri ve aromaları haritalamak için daha iyi standartlar ve veri paylaşımıyla daha da artıracağını, daha iyi lezzet, beslenme ve kişiselleştirilmiş yiyecekler ve reçeteler için yeni olanaklar yaratabileceği gerçektir. Tat ve aroma oyunu ile lezzeti yaratma yeteneğine sahipsek, teknolojiye ve iş modellerinde gerçek bir patlama yaratacağıdır. Örneğin sadece kişiye özel ürünleri oluşturmayı bu teknoloji mümkün kılacaktır.

YZ ile daha iyi reçeteler yaratmak/tatların senfonisi: Mükemmel bir tarif mi, yoksa duyuları memnun eden yeni bir lezzet kombinasyonu mu arıyorsunuz? Gıda endüstrisindeki paydaşlar giderek lezzet, aroma ve bir gıda ürününü başarıya dönüştüren diğer faktörlerin dinamiklerini daha iyi anlamak için yapay zekayı benimsemektedirler. IBM, milyonlarca veri noktasından veri toplayarak, baharat üreticisi McCormick ile "lezzet bölgelerini daha hızlı araştırmak ve YZ'yi kullanarak yeni lezzet kombinasyonlarını öğrenmek ve tahmin etmek için çalışmaktadır. Bu proje, yeni ürünlerin geliştirilmesine ve tüketici tercihlerine cevap verilmesine ve gelişmiş beslenme ve lezzet sunmasına yardımcı olarak teknolojinin gıda endüstrisinde nasıl kullanıldığını göstermektedir. Gıda analistleri, teknolojinin insan tadı panellerinden "mevcut verileri dijitalleştirmeye" yardımcı olabileceğini ve yeni gıda ürünleri geliştirme sürecini hızlandırabileceğini vurgulamaktadır.

Tipik gıda ürünü geliştirme süreci uzun olup, piyasanın nasıl tepki verdiği ile ilgili net bir geri bildirim bulunmadığı birçok açık bulundurmaktadır. Bu yüzden bu tür bir teknoloji yardımcı olabilir. Gıdadaki yenilikleri sağlamak için daha iyi standartlar ve veri toplama esastır. Reçete geliştirmede içerikler ve beslenme konusunda makine öğrenmesi uygulanmaktadır. Lezzet ve aromaları haritalamak için daha iyi veri paylaşımı ve standartları ile daha iyi lezzet sunan "kişiselleştirilmiş" yiyecekler ve reçeteler için yeni olanaklar yaratılabilir. Bireysel düzeyde

kişiselleştirilmiş yemek önemli bir hedeftir. İyi yapılması için, çoğu gizlilik ve güvenlik soruları ile karmaşık hale gelebilecek olan büyük miktarlarda kişisel veri gerektirecektir. Tüketici eğilimleri ve beğenilerindeki geniş eğilimleri tahmin etmek için kullanılabilecektir.

KAYNAKLAR

- * Alreshidi, E. 2019: Smart Sustainable Agriculture (SSA) Solution Underpinned by Internet of Things (IoT) and Artificial Intelligence (AI) (IJACSA) International Journal of Advanced Computer Science and Applications, Vol. 10, No. 5, s. 93-102.
- * Anon, 2018a: Industrial Robot Opportunities in Food and Beverage Processing, www.pmmi.org
- * Anon, 2018b: Food Processing & Handling Ripe for disruption?, McKinsey on Food Processing & Handling, 68 s.
- * Anon, 2018c: Artificial Intelligence, A Starter Guide to the Future of Business, An ACS Report, 112 s.
- * Anon, 2018d: National Strategy for Artificial Intelligence, discussion Paper, June, NITI Aayog, 115 s.
- * Anon, 2018e: Maximising the AI opportunity, How to harness the potential of AI effectively and ethically, Microsoft, 35 s.
- * Anon, 2019: Food tech: technology in the food industry Robot arm offers the food industry a helping hand, April, ING BANK, 16 s.
- * Charrington, S. 2017: Artificial Intelligence for Industrial Applications, Bonsai, 28 s.
- * Iqbal, J., Khan, Z. H. ve Khalid, A. 2017: Prospects of robotics in food industry, Food Sci. Technol. Campinas, 37(2): 159-165
- * Goyache, F., Bahamonde, Y. A., Alonso, J., Lopez, S., del Coz, J. J., Quevedo, J. R., Ranilla, J. Luaces, O., Alvarezy, I., Royoy, L. J. ve Diezy, J. 2001: The usefulness of artificial intelligence techniques to assess subjective quality of products in the food industry, Trends in Food Science & Technology, Volume: 12, s. 370-381
- * Kurilyak, S. 2019: Artificial Intelligence In The Food & Beverage Industry, Prodivia.
- * Purdy, M. ve Daugherty, P., 2017: How AI Industry Profits and Innovation Boosts, Accenture, 28 s.
- * Ranasinghe, N., Suthokumar, G., Lee, K. Y. ve Yi-Luen Do Keio, E. 2014: Digital Flavor Interface, UIST'14, October 5-8, Honolulu, HI, USA, s. 47-48
- * Shaw, G. 2019: The Future Computed, AI & Manufacturing, Microsoft Corporation Redmond, Washington U.S.A., 73 s.
- * Takahashi, M. B., de Oliveira, H. J., Núñez, E. G. F. ve Rocha, J. C. 2019: Brewing process optimization by artificial neural network and evolutionary algorithm approach, J Food Process Eng., 10 s.
- * Walker, J. 2019: AI in Food Processing – Use Cases and Applications That Matter, https://emerj.com/ai-sector-overviews/ai-in-food-processing/
- * Weiqing, M., Shuqiang, J., Linhu L., Yong, R., ve Ramesh, J. 2019: A Survey on Food Computing, arXiv:1808.07202v5 [cs.CY] 16 Jul 2019, 42 s.

Beykoz Üniversitesi öğrencileri, ULUSLARARASI SANAL YAZ KAMPINA KATILACAK

Beykoz Üniversitesi ile Fort Hays Üniversitesi arasında imzalanan iş birliği anlaşması kapsamında Beykoz Üniversitesi öğrencileri, 28-29 Haziran'da başlayacak olan Fort Hays Üniversitesi'nin Sanal Yaz Kampı'na (Virtual Summer Camp) katılabilecekler. Temmuz ayı boyunca Çarşamba ve Perşembe günleri gerçekleştirilecek çevrimiçi etkinlikte, Beykoz Üniversitesi öğrencileri Amerikan kültürü ile tanışıp yabancı dil pratiği yapabilecek. Amerika'dan Çin'e Paraguay'dan Kamerun'a farklı ülkelere öğrencilerle bir araya gelecek olan Beykoz Üniversitesi öğrencileri; kültürel çeşitlilik, kültürlerarası iletişim ve dil gelişimi konusunda önemli kazanımlar edinecek.

Beykoz Üniversitesi ile Fort Hays Üniversitesi arasında Nisan ayında imzalanan iş birliği anlaşması meyvelerini vermeye başladı. Anlaşma ile Beykoz Üniversitesi öğrencileri Fort Hays Üniversitesi'nin Sanal Yaz Kampı – Virtual Summer Camp etkinliğine katılacak. 28-29 Haziran günlerinde başlayacak ve Temmuz ayı boyunca Çarşamba ve Perşembe günleri gerçekleştirilecek çevrimiçi etkinlikte, Beykoz Üniversitesi öğrencileri Amerikan kültürü ile tanışıp yabancı dil pratiği yapabilecek.

YENİ ARKADAŞLIKLARA ZEMİN OLUŞTURACAK

Yaz kampına katılan Beykoz Üniversitesi öğrencileri; Amerika, Çin, Kamerun, Bahamalar, Gürcistan, Suudi Arabistan, Paraguay ülkelerinden öğrencilerle yeni arkadaşlıklar kurabilecekler. Farklı ülkelere öğrencilerle belirlenmiş saat dilimlerinde bir araya gelecek olan Beykoz Üniversitesi öğrencileri bu kampa; kültürel çeşitlilik, dil gelişimi ve yabancı dilde iletişimin etkin olarak kullanılması konularında önemli kazanımlar sağlayacak.

Öğrencilerin farklı saat dilimlerinde bir araya gelmelerinin yaz kampına hoş bir hava katması bekleniyor. Örneğin Bahamalar'daki öğrenciler sabah saatlerini, Beykoz'lu öğrenciler öğleden sonra saatlerini, Çinli öğrenciler ise gece saatlerini yaşarken, belirlenen saat diliminde birlikte olacaklar.

BAŞARIYA GİDEN YOLU KEŞFEDECEKLER



Öğrenciler ayrıca yaz kampında Fort Hays Üniversitesi öğrenci ve personeli ile bağlantılar kuracak, başarılı bir öğrenci olmanın ipuçlarını ve püf noktalarını öğrenecek, kültürel değişim faaliyetlerinde bulunacak, yurt dışında eğitim fırsatlarını keşfedecek ve üniversiteden kariyere başarılı bir geçiş için gereklilikleri öğrenecek. Çevrimiçi olarak düzenlenecek Fort Hays Üniversitesi'nin Sanal Yaz Kampı – Virtual Summer Camp, Beykoz Üniversitesi öğrencileri için ücretsiz olacak.

BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ, ÖĞRENCİLERİNİ DÜNYAYA AÇIYOR

Uluslararası iş birlikleri konusunda her geçen gün önemli adımlar atan Beykoz Üniversitesi, Amerika Birleşik Devletleri'nin Kansas Eyaleti'nde bulunan Fort Hays Üniversitesi ile Nisan ayında iş birliği anlaşması imzaladı. Anlaşma, öğrenci ve akademik personel değişimi, ortak araştırma geliştirme projeleri geliştirilmesini ve uzaktan eğitim içerikleri oluşturulmasını kapsıyor. Anlaşmayla öğrencilerinin İngilizce dil gelişimlerine katkı sağlamayı amaçlayan Beykoz Üniversitesi, öğrencilerine yurt dışı deneyimi olanağı da sunacak.

UZAKTAN EĞİTİME DE KATILABİLECEKLER

İmzalanan anlaşma ile Beykoz Üniversitesi İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi İşletme Lisans Programı öğrencileri, Fort Hays Üniversitesi'nden 30 kredi ile sınırlı 10 ders alabilecek. Öğrenciler bazı dersleri uzaktan, bazı dersleri ise Fort Hays'tan gelecek olan öğretim üyelerinden yüz yüze alma olanağına sahip olacaklar. Öğrenciler lisansüstü dersler veya tam sertifika ile seminerler için daha kısa bir süre de Fort Hays Üniversitesi'nden kredi/ders alabilecekler. Beykoz Üniversitesi, diğer fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin de bu anlaşmadan faydalanabilmesi için çalışmalarını sürdürüyor.

İNGİLİZCE DÜZEYLERİNİ GELİŞTİREBİLECEKLER

Beykoz Üniversitesi öğrencileri, Fort Hays Üniversitesi ile yapılan anlaşmayla en az bir yarıyıl yurt dışında eğitim alabilecek ve İngilizce düzeylerini geliştirebilecekler.

Beykoz Üniversitesi öğrencileri İngilizce öğrenimi için Öğrenci Değişimi Programı çerçevesinde de Fort Hays Üniversitesi'ne gidebilecek. Fort Hays Üniversitesi'nin İngilizce Hazırlık Programını başarıyla tamamlayan öğrenciler; TOEFL, IELTS veya diğer yeterlilik sınavlarına girmeden Fort Hays'teki öğrenimlerine devam edebilecekler.

Haber Merkezi



Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na haftalar kala adayların beslenmelerine daha çok dikkat etmeleri gerekiyor. Sınava hazırlık döneminde ve sınav günü adayların beslenmesi beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor

Üniversiteye girmek için milyonlarca adayın ter dökeceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı, 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde yapılacak. YKS sınavına haftalar kala adayların stresi en üst düzeyde... Bazı adayların stresten iştahı kesilirken, bazıları abur cubur yiyor. Oysa sınava hazırlık döneminde ve sınav günü beslenme, beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor ve adayın başarısını etkiliyor. Sınava girecek öğrenciler ve ebeveynleri, YKS sınavı için en iyi diyetin hangisi olduğunu merak ediyor.

UZUN SINAV SAATLERİ

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Bırol Saygı, sınava hazırlanırken adayların yediklerinin ve içtiklerinin çok önemli olduğunu söylüyor. "Bazı gıdalar uyanıklığı, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir; bazıları da tam tersi etki gösterir" diyen Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize enerji verebileceği, uyanıklığınızı artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizleri destekleyebileceği bir gerçektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenizi sağlayabilir" diyor.

"BUGÜNDEN DOĞRU DİYETE BAŞLAYIN"

Sınav dönemlerinin birçok öğrenci için çok stresli olduğunu belirten Saygı, sınava girecek adayların aynen sporcular gibi enerji seviyelerinin yüksek olması gerekti-

ğini söylüyor. "Net düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız, enerji seviyelerinizin çok iyi durumda olması önemli" diyen Saygı, "Ne yerseniz performansınız odur. Sınav süresi öğün atlamamanın veya abur cubur yemenin zamanı değildir. Yeterince dinleniniz, fiziksel ve zihinsel sağlığınıza dikkat ediniz. Sınavlar için kendinizin en iyi versiyonu olmalısınız. Doğru gıdaları, yeterli miktarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki, yiyecekleri aniden bir dehaya dönüştürecek sihirli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, bugünden 'beyni çalıştıracak yeme planını' yapınız" diye konuşuyor.

ENERJİYİ ARTIRMANIN ÜÇ YOLU

Sınava hazırlanan adayların enerji seviyelerini artırmak için yapabileceklerini üç temel başlıkta toplayan Profesör Saygı, şöyle konuşuyor: "Öncelikle, kendinizi, fiziksel ve zihinsel olarak amaca uygun olması gereken bir sanatçı veya sporcu olarak düşününüz. Enerji seviyelerinizi etkili bir şekilde yönetebiliyorsanız, bu potansiyelinizi kullanmanıza yardımcı olacaktır. İkinci olarak, sınav dönemine fiziksel olarak hazırlanabilmek için birkaç hafta ve ay boyunca neler olabileceğini düşününüz. Zorluklara ve günlük işlere hazır olmanıza yardımcı olacak bir zaman çizelgesi oluşturunuz. Üçüncü olarak ise, basit şeyler üzerinde odaklanınız. Gerçekleştirmeniz için basit yeme, dinlenme ve su içmenin yanı sıra çalışma süreniz boyunca düzenli molalar veriniz."

12 ADIMDA SINAV DÖNEMİ DİYETİ!

YEMEK YEMEME

VAKİT AYIRIN: Gergin olduğunuzda kahvaltının atlamak ya da gün içinde yemekten kaçınmak doğru bir yaklaşım değil. Gün içinde mutlaka yemek yemeye vakit ayırmanız. Beyninizin verimli çalışması için yiyeceklerden gelen enerjiye ihtiyacı vardır. Zihninizin açlığını değil, sınavınıza odaklanmanız. Sınavınızdan önce yoğun bir şekilde çalışmak ve sınav gününde elinizden gelenin en iyisini yapmak için fiziksel olarak çok yorgun olmanız doğru değildir.

HAFİF YEMEKLER YİYİN: Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince yişin ama aşırı yemeyin. Sınavdan önce ağır bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz, kendinizi uyukulu ve ağır hissedersiniz. Böyle bir durumda, vücudunuzun enerjisi, beyninize verimli çalışması için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak yerine sindirimi sürecine odaklanır. Bunun yerine, tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği yemeyi deneyin.

BEYNİNİZİ KUVVETLENDİRİN: Sınav hazırlık süresince beyni kuvvetlendirici yiyecekler yemelisiniz. Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdaları ifade ediyor. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında; yumurta, yoğurt, peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltı kombinasyonları; az yağlı süt, yumurta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekme ile hazırlanmış bir tost olabilir. "Beyin gıdaları" olarak kabul edilen diğer diyet seçenekleri; balık, ceviz, yaban mersini, muz, ayçiçeği çekirdeği, keten tohumu, kuru meyvelerden üzüm, kayısı, incir ve erikdir. Magnezyum, bakır ve demir bakımından zengin atıştırmalıklar, sağlıklı bir sinir sisteminin korunmasına ve kendinizi daha az yorgun hissetmenize yardımcı olur. Bu açıdan fındık, harika bir besin kaynağıdır. Kabuklu yemişlerde bulunan çinko normal bilişsel işleve katkıda bulunurken, Omega 3, beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir besindir. Omega 3, sadece fındıkta değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda da bulunur.

MEYVE YEMİYİ İHMAL ETMEYİN: Çoğu meyve daha hızlı düşünmenize ve daha kolay hatırlamanıza yardımcı olabilecek mükemmel beyin yakıtıdır. Özellikle kavun, portakal, çilek, yaban mersini ve muz; sebzelerden ise maydanoz, havuç, biber, lahana, ıspanak, brokoli ve kuşkonmaz iyi seçenekler... Bu sebzeler K vitaminince zengin olup uyanıklık ve hafıza açıklığı için B6 ve B12 vitaminlerini içerirler.

BEYNİNİZİ BLOKE ETMEYİN: Sınav gününde, sindirmek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kek gibi beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durulmalı; çikolata, tatlı ve şekerleme gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınılmalıdır. Bu gıdalar şeker düzeyi dengezinin bozulmasına neden olur. Çalışırken genellikle şekerli yiyecekleri atıştırmamanın cazibesi vardır. Bu gıdalar geçici olarak hızlı bir enerji akışına yol açsa da hızla kan şekeri seviyesini düşürerek yorgunluğa neden olur.

DAİMA UYANIK OLUN: Sınav girerken ya da hazırlık döneminde, uykunuzu getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-triptofan içeren hindi etinden kaçınılmalıdır. Ayrıca protein-nişasta gibi gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekiyor. Bu besin elementlerinin birlikte sindirilmeleri için metabolizmada daha fazla zaman gerektirir. Tek başına yenildiğinde, karbonhidratlar sizi uyarak daha rahat hissetmenizi sağlar. Bu nedenle karbonhidratlar, sınavdan önceki gün için iyi bir seçenektir, ancak sınav gününde değil. Ayrıca, büyük

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınav hazırlanan adaylara şu beslenme önerilerini yapıyor:

miktarlarda yenen pirinç veya patates gibi karbonhidratlar da kendinizi ağır ve uykulu hissetmenize neden olur.

YETERİNCE SU İÇİN: Ders çalışırken ve sınav süresi boyunca su içmek esastır. Sadece vücutta yüzde 1-2 su kaybı bile konsantrasyon eksikliği, huzursuzluk ve baş ağrısı gibi performans düşürücü etkilere yol açabilir. Su alımınızı, beslenmenizi ve dinlenmenizi yönetmek, stres seviyenizi azaltmanıza yardımcı olacaktır. Sınavdan önce ve sınav sırasında yeterince su içtiğinizden emin olun. Su içmek için susayana kadar beklemeyin.

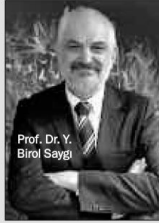
BEYNİ KAPATICI İÇECEKLERİ İÇMEYİN: Gazlı içeceklerden kaçının. Uyanık kalmak için öğrenciler genellikle kafeine başvururlar. Sinirinizi uyardığı için kafeinden kaçın. Bununla birlikte, düzenli olarak kahve içmeye alışkınsanız, küçük bir fincan içebilirsiniz. Kahvenizle birlikte sağlıklı bir şeyler yemeye çalışın. Kahveyi aniden ve tamamen keserseniz, kafeinsizlik baş ağrısına neden olabilir. Bununla birlikte, kafeinin sadece kısa süreli destek sağladığı ve genellikle uzun vadede migren ve yorgunluk gibi yan etkileri olduğunu da unutmayın. Yeşil çay, antioksidanları sağlamanın yanı sıra konsantrasyonunuzu artırdığı için yüksek kafein seçeneklerine iyi bir alternatiftir.

YENİ YİYECEK DENEMEYİN: Arkadaşlarınız veya aileniz tarafından şiddetle tavsiye edilseler bile, sınavdan hemen önce yeni yiyecek içecek veya gıda takviyeleri ni denemeyin. Vücudunuzun bunlara nasıl tepki verdiğini bilmiyor ve sınav gününde bir sürpriz yapmalarını istemiyorsanız, vücudunuzun alışkın olduğu yiyecek ve içeceklerle devam edin.

MULTİVİTAMİN ALABİLİRSİNİZ: Çoğu öğrenci sağlıklı dengeli beslenmez. Pizza, abur cubur, enerji içecekleri, çay ve kahve ile hayatta kalabilirsiniz ama vücudunuz için gerekli vitamin ve mineralleri karşılayamazsınız. Düzenli beslenmiyorsanız, multivitamin almayı düşünebilirsiniz. B vitaminleri özellikle beyin fonksiyonlarını güçlendirir. Demir, kalsiyum ve çinko; vücudunuzun stresle başa çıkma yeteneğini artırır. Düzenli beslenmiyorsanız gıda takviyelerini kullanmanıza gerek yok.

AKILLICA ATIŞTIRIN: Bazı ülkelerde, uzun bir sınavın ortasında beş ila on dakikalık bir mola verilir. Enerjinizi yüksek tutmak için granola çubukları, fındık, badem, ceviz veya kuru meyveler gibi sağlıklı atıştırmalıklar taşıyın. Çikolatadan veya tatlı ikramlardan kaçının çünkü yüksek enerjiyi sınavınız sırasında bir enerjiyi düşürmesi izleyebilirsiniz.

YETERİNCE UYUYUN: Birçok öğrenci, yorulan beyinlerine biraz daha fazla bilgi gereğini umarak gece geç saatlerde çalışır. Bunun yerine, sınavdan önceki gece, akşamın erken saatlerinde çalışmayı bırakın. Bundan sonra yapılması gereken, sakin olup akşam yemeğini yemek, ertesi gün için kıyafetlerini hazırlamak, çantayı toplamak, duş almak, alarmları kurup erken yatmaktır. Sınav gününde yeterli ve dinlendirici bir uykudan gelen enerjiye de ihtiyacınız var. Kişiyi göre değişen "derin uyku" dönemini uykusundan geçiremeyen kesinlikle dinlenemez.



Prof. Dr. Y. Birol Saygı



SINAV ÖNCESİ DOĞRU BESLENMEYE DİKKAT!

SERPİL YILDIRIM

İSTANBUL- Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na 2 gün kala adayların beslenmelerine daha çok dikkat etmeleri gerekiyor. Sınava hazırlık döneminde ve sınav günü adayların beslenmesi beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içecekler enerji vermekle kalmaz; uyanıklığınızı artırıp, uzun sınav saatlerinde sizi destekler. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize neden olabilir" diyor.

Üniversiteye girmek için milyonlarca adayın ter dökeceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı, 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde yapılacak. YKS sınavına 2 gün kala adayların stresi en üst düzeyde... Bazı adayların stresten iştahı kesilirken, bazıları abur cubur yiyor. Oysa sınava hazırlık döneminde ve sınav günü beslenme, beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor ve adayın başarısını etkiliyor. Sınava girecek öğrenciler ve ebeveynleri, YKS sınavı için en iyi diyetin hangisi olduğunu merak ediyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınava hazırlanırken adayların yediklerinin ve içtiklerinin çok önemli olduğunu söylüyor. "Bazı gıdalar uyanıklığı, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir; bazıları da tam tersi etki gösterir" diyor Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize enerji verebileceği, uyanıklığınızı artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizleri destekleyebileceği bir gerçektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenizi sağlayabilir" diyor.

"BUGÜNDEN DOĞRU DİYETE BAŞLAYIN"

Sınav dönemlerinin birçok öğrenci için çok stresli olduğunu belirten Saygı, sınava girecek adayların aynen sporcular gibi enerji seviyelerinin yüksek olması gerektiğini söylüyor. "Net düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız, enerji seviyelerinizin çok iyi durumda olması önemli" diyor Saygı, "Ne yerseniz performansınız odur. Sınav süresi ögün atlamamanın veya abur cubur yemenin zamanı değildir. Yeterince dinleniniz, fiziksel ve



zihinsel sağlığınıza dikkat ediniz. Sınavlar için kendinizin en iyi versiyonu olmalısınız. Doğru gıdaları, yeterli miktarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki, yiyecekleri aniden bir dehaya dönüştürecek sihirli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, bugünden 'beyni çalıştıracak yeme planını' yapınız" diye konuşuyor.

Sınava hazırlanan adayların enerji seviyelerini artırmak için yapabileceklerini üç temel başlıkta toplayan Profesör Saygı, şöyle konuşuyor: "Öncelikle, kendinizi, fiziksel ve zihinsel olarak amaca uygun olması gereken bir sanatçı veya sporcu olarak düşününüz. Enerji seviyelerinizi etkili bir şekilde yönetebiliyorsanız, bu potansiyelinizi kullanmanız yardımcı olacaktır. İkinci olarak, sınav dönemine fiziksel olarak hazırlanabilmek için birkaç hafta ve ay boyunca neler olabileceğini düşününüz. Zorluklara ve günlük işlere hazır olmanız yardımcı olacak bir zaman çizelgesi oluşturunuz. Üçüncü olarak ise, basit şeyler üzerinde odaklanınız. Gerçekleştirmeniz için basit yeme, dinlenme ve su içmenin yanı sıra çalışmaya süreniz boyunca düzenli molalar veriniz."

SINAV DÖNEMİ DİYETİ!

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınava hazırlanan adaylara şu beslenme önerilerini yapıyor:

YEMEK YEMEYE VAKİT AYIRIN: Gergin olduğunuzda kahvaltınızı atlamak ya da gün içinde yemekten kaçınmak doğru bir yaklaşım değil. Gün içinde mutlaka yemek yemeye vakit ayırmalısınız. Beyninizi verimli çalışması için yiyeceklerden gelen enerjiye ihtiyacı vardır. Zihninizi açlığınıza değil, sınavınıza odaklamalısınız. Sınavınızdan önce yoğun bir şekilde çalışmak ve sınav gününde elinizden gelenin en iyisini yapmak için fiziksel olarak çok yorgun olmanız doğru değil.

HAFİF YEMEKLER YİYİN: Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince yiysin ama aşırı yemeyin. Sınavdan önce ağır bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz, kendinizi uyuklu ve ağır hissedersiniz. Böyle bir durumda, vücudunuzun enerjisi, beyninize verimli çalışması için ihtiyacı duyduğu enerjiyi sağlamak yerine sindirim sürecine odaklanır. Bunun yerine, tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği yemeyi deneyin.

BEYNİNİZİ KUVVETLENDİRİN: Sınava hazırlık süresince beyni kuvvetlendirici yiyecekler

yemelisiniz. Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdaları ifade ediyor. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında; yumurta, yoğurt, peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltı kombinasyonları; az yağlı süt, yumurta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmele ile hazırlanmış bir tost olabilir. "Beyin gıdaları" olarak kabul edilen diğer diyet seçenekleri; balık, ceviz, yaban mersini, muz, ayçiçeği çekirdeği, keten tohumu, kuru meyvelerden üzüm, kayısı, incir ve erikdir. Magnezyum, bakır ve demir bakımından zengin atıştırmalıklar, sağlıklı bir sinir sisteminin korunmasına ve kendinizi daha az yorgun hissetmenize yardımcı olur. Bu açıdan fındık, harika bir besin kaynağıdır. Kabuklu yemişlerde bulunan çinko normal bilişsel işleve katkıda bulunurken, Omega 3, beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir besindir. Omega 3, sadece fındıkta değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda da bulunur.

MEYVE YEMEYİ İHMAL ETMEYİN: Çoğu meyve daha hızlı düşünmenize ve daha kolay hatırlamanıza yardımcı olabilecek mükemmel beyin yakıtıdır. Özellikle kavun, portakal, çilek, yaban



mersini ve muz; sebzelerden ise maydanoz, havuç, biber, lahana, ıspanak, brokoli ve kuşkonmaz iyi seçenekler... Bu sebzeler K vitaminince zengin olup uyanıklık ve hafıza açıklığı için B6 ve B12 vitaminlerini içerirler.

BEYNİNİZİ BLOKE ETMEYİN: Sınav gününde, sindirmek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kek gibi beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durulmalı; çikolata, tatlı ve şekerleme gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınılmalıdır. Bu gıdalar şeker düzeyi dengezinin bozulmasına neden olur. Çalışırken genellikle şekerli yiyecekleri atıştırmanın cazibesi vardır. Bu gıdalar geçici olarak hızlı bir enerji akışına yol açsa da hızlı kan şekeri seviyesini düşürerek yorgunluğa neden olur.