

DAHİ BEYİN

Zekanızı Coşturun

Ali TOPDAĞ

 **BEYİN GÜCÜ**

Tüm yayın hakları Beyin Gücü dergisine aittir. Kaynak gösterilerek tanıtım ve iktibas yapılabilir. Çoğaltılamaz, basılamaz, senaryolaştırılmaz ve farklı biçimlerde hazırlanıp satışa sunulamaz. Elektronik ortamlarda yayınlanamaz.

Beyin Gücü dergisinin ücretsiz ekidir.

DAHİ BEYİN

Zekanızı Coşturun

Ali Topdağ

Yayın Yönetmeni : Bilal Özbay

Editör : Zeynep Özkan

Kapak Tasarım : Gökhan Koç

İç Tasarım : Seda Aşlamacı

Baskı-Cilt : Kelebek Matbaacılık

Atatürk Sanayii Bölgesi Dr. Mithat Martı Cad.

No: 9 Hadımköy / İstanbul

Tel: (0212) 771 54 54 (Pbx) - Fax: (0212) 771 54 67

www.kelebekmatbaacilik.com - info@kelebekmatbaacilik.com

Genel Yapım : Endüljans İçerik Hizmetleri

1. Baskı : Mart 2009 İstanbul

ISSN : 1308 - 1772

BEYİN GÜCÜ

Kişisel Gelişim - Zeka & Hafıza Geliştirme - Sınavlara Hazırlık ve Yabancı Dil Öğrenme Dergisi

Merkez Mah. Karaoğlanoğlu Cad.

Konut Sok. No:9 Mahmutbey - İstanbul

Tel: 0212 445 00 45 pbx Fax: 0212 445 00 90

www.beyingucudergisi.com

DAHİ BEYİN

Zekanızı oşturun

Ali TOPDAĞ

1972 Malatya doğumlu. Pertevniyal Lisesi ve Dokuz Eylül Üniversitesi, Fizik Öğretmenliği bölümü mezunu. Manisa ve İzmir'den sonra şimdilerde Konya'da özel bir dershanede öğretmenlik ve idarecilik yapıyor. Öğrenci ve aileleri için ÖSS'ye hazırlık konusunda seminerler veriyor. Evli ve iki çocuk babası.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	6	44. Yumurtalar	21
SORULAR	7	45. İki Basamaklı Sayı	21
1. Kardeşlerin Yaşı	7	46. Heterojen Sınıf	22
2. İki Bilinmeyen	7	47. Karda Bırakılan İz	22
3. Oklar	7	48. Şekiller	22
4. Akıllı Hırsız	8	49. Çay Tiryakisi	22
5. Tellerle Geometri	8	50. Baştaki Hazine	23
6. Altınlar	9	51. Matematikçi Kasap	23
7. Üç Basamaklı Sayılar	9	52. Kelimeler	23
8. Şair Matematikçi	9	53. Sünger	24
9. Büyük Sayılar	9	54. Tamsayılar	24
10. Zıplama Yarışması	10	55. Tokalaşma	24
11. Zararsız Filler	10	56. Elma-Armut Hesabı	24
12. Trene Göre Gar	10	57. Şifreli Kutu	24
13. 3'ler 5'ler	11	58. Boğaz Meselesi	25
14. Saydam Daireler	11	59. Şehirler	25
15. Duvar Saati	11	60. Termometreler	25
16. Dikdörtgenler Prizması	11	61. Oyunbozan Sayılar	26
17. Turlayan Çember	12	62. Büyük Şair	26
18. Bilyeler	12	63. Dönen Sayılar	26
19. Kibritlerle Çıkarma	12	64. Şekillerle Toplama	27
20. Kelime Oyunu	13	65. Sabırlı Salyangoz	27
21. Komşu Sayılar	13	66. Merdivendeki Çocuk	27
22. Ardışık Sayılar	14	67. Dönen Kasnaklar	28
23. Çarpılan Sayılar	14	68. Bardaklar	28
24. Renkli Arkadaşlar	14	69. Sınıftaki Öğrenciler	28
25. Aksiyon	14	70. Limoncu	29
26. Sayılar Ah Sayılar	15	71. Yanlış Hesap	29
27. Öğretmenin Yaşı	15	72. Büyük Balık	29
28. Çarpılan Sayılar	15	73. Matematiksel İlişki	30
29. Dönen Şekiller	16	74. 100 Metre Yarışı	30
30. Odun Kesme	16	75. 5x5 Sudoku	31
31. Makaralar	16	76. Dakik Öğrenci	31
33. Sayı Katları	17	77. Yanlışlar	31
34. Sayı Piramidi	17	78. Şiir Kitapları	32
35. Aradaki Sayı	18	79. Üçgenler	32
36. Doğum Yeri	18	80. Alınamayan Balon	32
38. Eşkenar Üçgenler	19	CEVAPLAR	33
39. Yozgat	19	YAZILAR	53
40. İndirim Üstüne İndirim	20	Beyne Dair... ..	69
41. Garip İşlem	20		
42. Kare Piramit	20		
43. Kibritlerle İşlem	21		

ÖNSÖZ

Sahip olduğumuz her şey atalarımızın mirası. Nasıl ki onlar akıllarını kullanarak keşif ve icatlar yaptılarsa şimdilerde bayrak bizde. Bize düşen onların çizdiği yolda yine onlar gibi aklımızı kullanarak bu bayrağı bizden sonrakilere alnımızın akıyla devretmek.

Aklımızı çalıştırmanın yollarından biri de soru çözmektir. Belli kuralı olan veya formüllere dayanılarak çözülen sorular insan beynini pek zorlamaz. Beynin kapasitesi muhatap olunan soruyu çözmede aciz kalınca başka hücreleri yardıma çağırır. Böylece soruya çok daha farklı açılardan bakma imkânı meydana gelir.

Öğretmenlik hayatım boyunca öğrencilerime fizik dersi anlatmanın yanı sıra onları çok yönlü düşünebilmeleri için yönlendirmeye çalıştım. Elinizdeki eser bu gayretlerin bir sonucu. Size de bu yolda yardımcı olacaksa ne güzel.

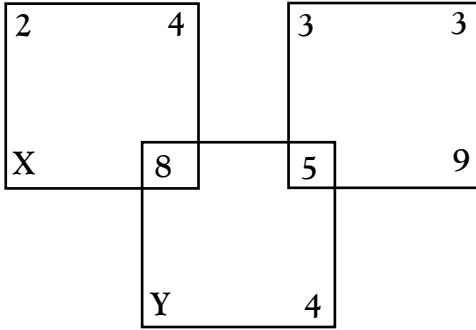
Bu tür sorulara merakınız varsa bazıları size tanıdık gelecektir, ama çoğunun yeni olduğunu belirtmem gerekiyor. Soruların ve cevaplarının hazırlık aşamasında özellikle matematiksel konularda yardımını benden esirgemeyen eşim Meltem Hanım'a buradan teşekkürlerimi iletmek istiyorum.

Son olarak unutmayalım beyin, insandaki altın madeni gibidir. Bize düşen onu işletip kendimize ve topluma yararlı hale getirmektir.

Ali Topdağ
alipotdag@hotmail.com

1. KARDEŞLERİN YAŞI

Halit 24 yaşındadır. O Emre'nin şimdiki yaşında iken yaşı Emre'ninkinin iki katı idi. Buna göre Emre şimdi kaç yaşındadır?



7

2. İKİ BİLİNMEYEN

Yukarıdaki şekilde X ve Y'nin bulunduğu yerlere hangi sayılar gelmelidir?

↗	1	2	↖
↘	↖	↗	↘
↖	↘	↗	↗
↘	↗	↖	↘

3. OKLAR

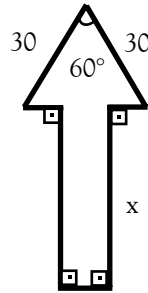
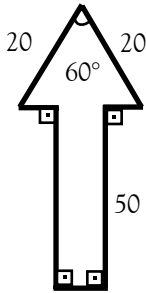
Tabloya yerleştirilen okların mantığını kavrayarak 1 ve 2 numaralı kutulara çizilecek okların yönünü bulun.

5	8	5
8		8
5	8	5

4. AKILLI HIRSIZ

Yaşlı ve gözleri görmeyen bir kadının çok kıymetli bir tablosu var. Tablonun kıymeti çerçevesinde bulunan kıymetli taşlardan kaynaklanmaktadır. Kıymetli taşların çerçevedeki durumları şekildeki gibidir. Kadın, her gün tablonun kenarındaki taşları sayarak çalınıp çalınmadığını tespit etmektedir. Evin uşağı iki gün boyunca dörder taş çalmış ve kadın bunun farkına varamamıştır. Acaba uşak iki gün boyunca ne yapmıştır ki kadın bu hırsızlığı fark edememiştir?

8



5. TELLERLE GEOMETRİ

Aynı uzunlukta iki tel şekildeki gibi katlandığında x uzunluğu kaç birim olur?

6. ALTINLAR

Altmış altının yarısı kaçtır?

7. ÜÇ BASAMAKLI SAYILAR

Her biri üç basamaklı olan dört farklı sayının toplamı 3980'dir.

Buna göre bu sayıların en küçüğü kaçtır?

8. ŞAİR MATEMATİKÇİ

Öğrencileri matematik öğretmenlerine yaşını sorar. Bayan öğretmen yaşını söylemek istemez ama ısrarlara da dayanamaz ve bir şiir okur:

Yaşımın üçte biri

Küçük oğlumun yaşının karesi

Yaşımın üç katı

Büyük oğlumun yaşının karesi

Küçük oğlumun yaşı

Büyük oğlumun yaşının sekiz eksiği

Şiirin içine saklanan öğretmenin yaşını bulun.

9. BÜYÜK SAYILAR

İki basamaklı bütün sayılardan kaç tanesinin onlar basamağı, birler basamağından daha büyüktür?

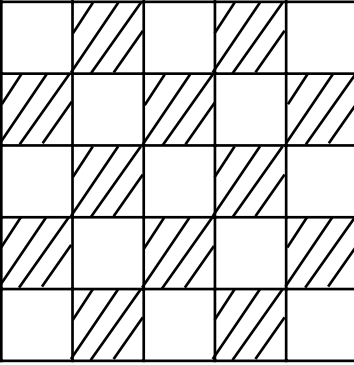
10. ZIPLAMA YARIŞMASI

Patagonya'da yapılan bir yarışmada sporcuların aşağıdaki iki kurala uyarak başladıkları noktaya gelmeleri isteniyor.

- 1- 30 ve 40 cm'lik zıplamalar yapılacak
- 2- Zıplamalar birbirlerine ters yönlere olacak.

Buna göre sporcular ilk hangi zıplamayı yapmalı ve toplam kaç zıplama sonucu başladığı noktaya döner?

11. ZARARSIZ FİLLER



Şekildeki satranç tahtasına birbirini tehdit etmeyecek en fazla kaç fil yerleştirilebilir?

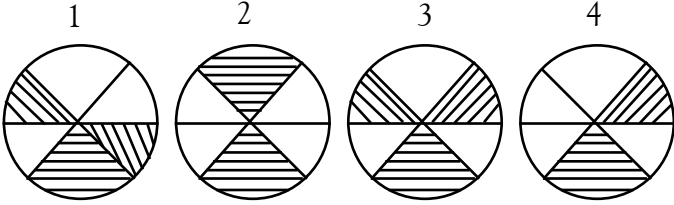
12. TRENE GÖRE GAR

Bir trenin hareketsiz bir gözlemcinin önünden geçişi 12 saniye sürmektedir. Aynı trenin aynı hızla 260 metrelik bir gara lokomotifinin girmesi ile son vagonunun çıkması 25 saniye sürmektedir. Buna göre trenin hızı ve uzunluğu ne kadardır?

13. 3'LER 5'LER

240'ın 3 kere 3'te biriyle, 5 kere 5'te biri arasındaki fark kaçtır?

14. SAYDAM DAİRELER



Siyah ve beyaz saydam malzemeden şekildeki daireler oluşturuluyor. Bu daireler döndürülmeden ve merkezleri üst üste gelecek şekilde yerleştiriliyor. Üstten bakıldığında en az bir bölgenin farklı renkte olması oranın gri renkte görülmesine sebep oluyor. Buna göre bu 6 bölmeden kaç tanesi gri görünür?

11

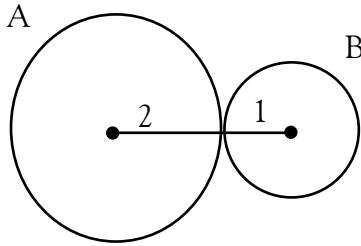
15. DUVAR SAATİ

Bir duvar saati 4 saniye içinde 3 vuruş yapmaktadır. Bu saat 9 vuruşu kaç saniyede yapar?

16. DİKDÖRTGENLER PRİZMASI

Dikdörtgenler prizması şeklinde olan bir cismin yüzey alanları 28,32, ve 56 cm^2 dir. Buna göre cismin hacmini bulun.

17. TURLAYAN ÇEMBER

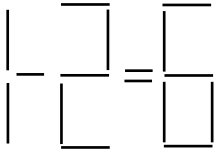


Yarıçapı 2 ve 1 birim olan A ve B çemberleri şekildeki gibi durmaktadırlar. B çemberi bulunduğu konumda sabit kalmak şartıyla A çemberi B'nin etrafında dönerek eski yerine geliyor. A çemberi bu hareketi ile kaç tur yapmıştır?

18. BİLYELER

12 8 bilyeden 1 tanesi elle fark edilemeyecek kadar hafiftir. Treazi yardımıyla ve 2 tartıda bu bilyeyi bulun.

19. KİBRİTLERLE ÇIKARMA



Bir kibrit çöpünün yerini değiştirerek eşitliği sağlayın.



Devler gibi eserler bırakmak için, karıncalar gibi çalışmak lazım. (Necip Fazıl Kısakürek)

20. KELİME OYUNU

Aşağıdaki 20 kelimenin harflerini kullanarak 20 yeni kelimeyi 3 dakika içinde bulun.

1- BASİT

2- TARİF

3- CEZVE

4- DİNAR

5- KİTAP

6- ÇAKAL

7- MELEK

8- LAKAP

9- MURAT

10- KAYIN

11- HALİT

12- ŞERİT

13- FERİK

14- KALAY

15- ÜRDÜN

16- MASAL

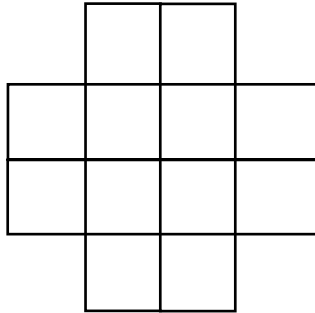
17- DAİRE

18- MEKİK

19- ZAMAN

20- ŞAMAR

21. KOMŞU SAYILAR



1'den 12'ye kadar olan sayıları yukarıdaki şekle öyle bir yerleştirin ki art arda gelen sayılar hiçbir şekilde birbirleri ile temas halinde olmasın.

22. ARDIŞIK SAYILAR

Ardışık 3 sayının çarpımı 504'tür. Buna göre bu sayılar hangileridir?

23. ÇARPILAN SAYILAR

Ardışık üç sayının çarpımı 336 ise bu sayılar hangileridir?

24. RENKLİ ARKADAŞLAR

Bir lokantada yemek yemekte olan üç arkadaştan Ahmet'in soyadı Beyaz, Mehmet'in soyadı Siyah ve Veli'nin soyadı Kırmızı'dır.

14 İçlerinden biri "benim saçım siyah, sizlerin ki ise kırmızı ve beyaz renkli; ancak hiçbirimizin soyadı saçlarımızın renkleri ile aynı değil" deyince, Ahmet "evet doğru söylüyorsun" der.

Buna göre Veli'nin saç rengi nedir?

25. AKSİYON

A	K	S	İ	Y	O	N
---	---	---	---	---	---	---

Hangi harf, yukarıda yer alan serideki son harften dört soldaki harften iki sağdaki harften üç soldaki harften iki sağdaki harftir?

26. SAYILAR AH SAYILAR

Toplamları 86 olan dört sayıdan birincisi ikincinin 3 katı, ikincisi üçüncünün 4 katı ve üçüncüsü de dördüncünün 5 katıdır. Buna göre en büyük sayı kaçtır?

27. ÖĞRETMENİN YAŞI

Bir öğrenci matematik öğretmenine kaç yaşında olduğunu sorduğunda öğretmeni: “Yaşımın rakamları yer değiştirdiğinde sonuç 27 artıyor.”

Bu öğretmen kaç yaşında olabilir?

(Birden fazla cevabı var)

28. ÇARPILAN SAYILAR

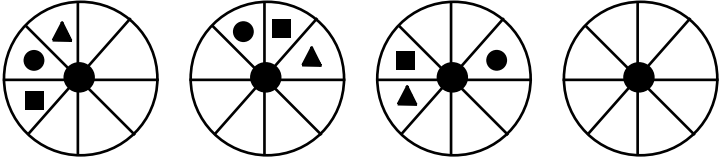
1	9	5	4	8	2	5	2	9
			4	5	?	?	?	?
			1		2		3	

1. Şekilden yola çıkarak 2. ve 3. şekildeki boşlukları doldurun.



Mal kaybeden, bir şey kaybetmiştir, onurunu kaybeden birçok şey kaybetmiştir. Fakat cesaretini kaybeden her şeyini kaybetmiştir. (Goethe)

29. DÖNEN ŞEKİLLER



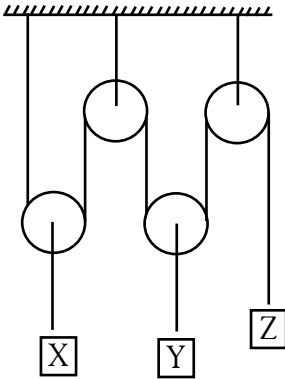
Geometrik şekillerin dördüncü kutudaki konumlarını bulun.

30. ODUN KESME

Bir odun parçasının ikiye bölünmesi 3 dakika sürmektedir. Eğer odun beş parçaya ayrılacak olsaydı kaç dakikada bu iş biterdi?

16

31. MAKARALAR



Şekildeki makaralar ve X,Y,Z cisimlerinin ağırlıkları eşittir. Sistem serbest bırakıldığında hangi cisim hangi yönde hareket eder?



Öğrenmekten ve bilgiden daha üstün bir meziyet yoktur.

(Hz. Muhammed)

32. MALAZGİRT TAŞI

Tarih dersinde öğretmen Malazgirt Meydan Muharebesini anlatıyordu. Öğrencilerden biri bu sırada uyuklamaya başladı ve rüyasında kendisini Malazgirt'te savaşırken buldu. Bunu fark eden öğretmen öğrenciye yaklaştı ve o rüyasında bir kılıç darbesi alacağı sırada cetvelle kafasına dokunuverdi. Öğrenci gerçekten de kafasına bir kılıç darbesi aldığını sanıp korkudan öldü.

Burada anlatılanların mantığa aykırı olan bir tarafı var, acaba ne?

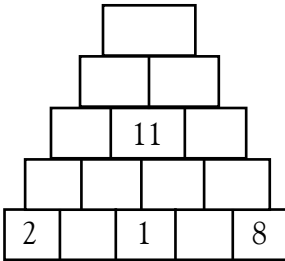
33. SAYI KATARI

18 - 19 - 17 - 14 - 16 - 13 - 15 - 12

Yukarıdaki sayı dizisinde bir tanesi yanlış yazılmıştır. Hadi onu bulun.

17

34. SAYI PİRAMİDİ



Aynı sayıyı kullanmadan şekildeki piramidin boş kutularını öyle doldurun ki, yan yana olan kutuların içindeki sayıların toplamı üstlerindeki kutuda bulunan sayıyı versin.

35. ARADAKİ SAYI

Bir x sayısının iki fazlasının karesinden, iki eksiğinin karesini çıkardığımızda X 'in karesini veriyor. Buna göre X kaçtır?

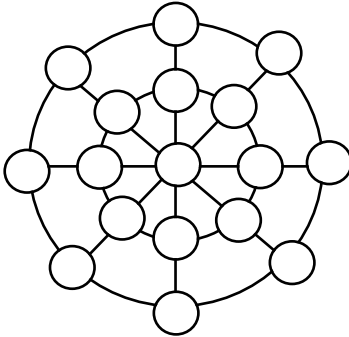
- a) Zonguldak
- b) Van
- c) Adıyaman
- d) Hatay

36. DOĞUM YERİ

Erkan Niğde, İbrahim Denizli, Ahmet Konya'da doğmuştur. Buna göre Yıldız'ın doğduğu şehir hangisidir?

18

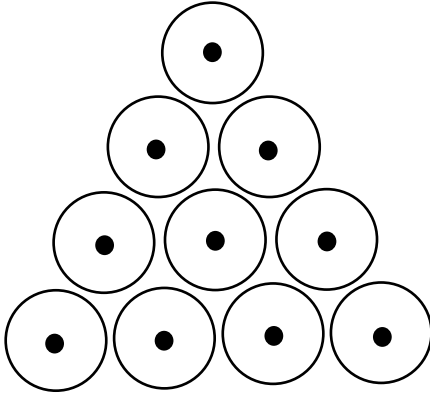
37. TOPLAMALAR



Şekildeki dairelerin içine 1'den 17'ye kadar olan sayıları birer kez kullanarak öyle bir yerleştirin ki;

- Yatay ve düşeydeki 5 dairede bulunan sayıların toplamı 25,
- Çapraz konumdaki 5 dairede bulunan sayıların toplamı 59,
- Küçük ve büyük daireler boyunca dizilen 8 dairede bulunan sayıların toplamı 76 olsun.

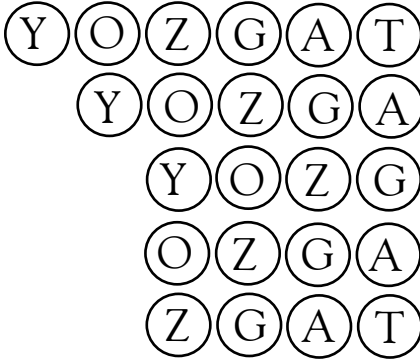
38. EŞKENAR ÜÇGENLER



Şekilde dairelerin merkezleri kullanılarak toplam kaç tane eşkenar üçgen elde edilebilir?

19

39. YOZGAT



Yatay ve düşey yollardan giderek yukarıdaki şekilde kaç tane YOZGAT kelimesi bulunduğunu bulun.

40. İNDİRİM ÜSTÜNE İNDİRİM

Bir beyaz eşya mağazasında buzdolabına %20 indirim yapılıyor. Daha sonra bu buzdolabının yeni fiyatı üzerinden %25 indirim daha yapılıyor.

Buna göre bu buzdolabının ilk fiyatına göre toplam % kaçlık indirim yapılmıştır?

41. GARİP İŞLEM

$$(8 \blacktriangle) - 3 = 13$$

$$(16 \blacktriangle) : 4 = 16$$

$$(18 \blacktriangle) + 9 = 90$$

20 Yukarıdaki işlemlerin doğru olabilmesi için \blacktriangle işaretinin yerine nasıl bir matematiksel işlem yapılmalıdır?

42. KARE PİRAMİT

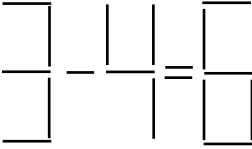
Elimizde eşit boyda metal çubuklar var.

- Kaç tanesini kullanarak bir kare piramit oluşturabiliriz?
- Bu piramitin kaç köşesi vardır?



*Şanssızlığa katlanabiliriz, çünkü dışarıdan gelir ve
tümüyle rastlantısaldır. Oysa yaşamda bizi asıl
yaralayan, yaptığımız hatalara hayıflanmaktır.
(Oscar Wilde)*

43. KİBRİTLERLE İŞLEM

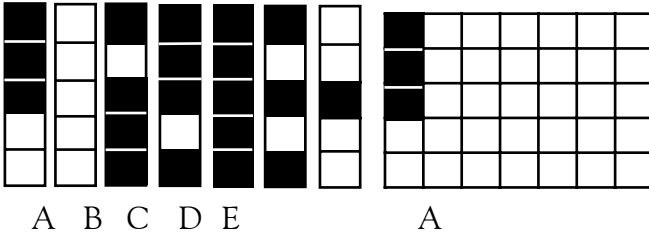


Bir kibrit çöpünün yerini değiştirerek eşitliği sağlayın.

44. YUMURTALAR

Bir sepetin içindeki yumurtalar her dakikada 2 katına çıkmaktadır. Sepet 10 dakikada dolduğuna göre, ne zaman yarısına kadar doluydu?

45. İKİ BASAMAKLI SAYI



Soldaki 7 dikdörtgen sağdaki dikdörtgen içine hangi sırayla yerleştirilirse siyah karelerden iki basamaklı bir sayı elde edilir?



Aynı dili konuşan değil, aynı duyguları paylaşanlar anlaşabilirler. (Mevlana)

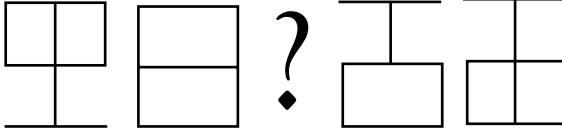
46. HETEROJEN SINIF

Bir sınıfta 20 öğrenci vardır. Bu öğrencilerin yaşları toplamı 178'dir. Erkek öğrencilerin yaş ortalaması 9, kız öğrencilerin yaş ortalaması 8 olduğuna göre bu sınıftaki öğrencilerin cinsiyet dağılımı nasıldır?

47. KARDA BIRAKILAN İZ

Sol elinizdeki çantayla karlı bir zemine bastığınızda hangi ayağınız karda daha derin bir iz bırakır?

48. ŞEKİLLER



Soru işareti bulunan yere nasıl bir şekil gelmelidir?

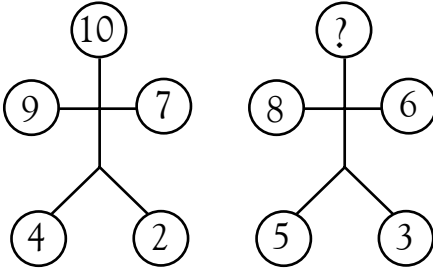
49. ÇAY TİRYAKİSİ

Her yarım saatte 1 bardak çay içen Dursun Ağa 10 bardak çayı kaç saatte içer?



İnsanların büyük çoğunluğu tüm mutluluklarını bir başka insanın eline bilerek koymaya çalışır. Bu tür mutluluk arayışı insanın olgun olmadığını gösterir. Olgun insan mutluluğunun temelini kendi içinde olduğunu bilir. (Quentin Crisp)

50. BAŞTAKİ HAZİNE



Soru işareti yerine hangi sayı gelmelidir?

51. MATEMATİKÇİ KASAP

Mahalle kasabı olan Hamza Efendi çırağı olan Halit'e 40 lira vererek "Bu parayla pazardan inek, koyun ve tavuk al. Aldığın hayvanların sayısı 40 tane olsun der." Pazara giden Halit ineklerin 4 lira, koyunların 2 lira ve 4 tane tavuğun 1 lira olduğunu görür. Bir kenara oturup hesap yapar ve 40 tane hayvanı alır gider. Acaba Halit hangi hayvandan kaç tane almıştır?

52. KELİMELER

S O N K	A M E T
A V Y İ	Ş B U R
A N T İ	N E H R
S U L B	S A D E

Yandaki kutuların hangisinde anlamlı bir kelime oluşturulduktan sonra bir harf artmaktadır?

53. SÜNGER

300 cm³ hacmindeki suyun içinde kesitleri 4x5x10 cm olan bir sünger atıldığında toplam hacim 440 cm³ olmaktadır. Buna göre bu süngerin gerçek hcmi kaç cm³'dür?

54. TAMSAYILAR

Öyle iki tamsayı bulun ki, çarpımları iki, toplamları üç basamaklı olsun.

55. TOKALAŞMA

Toplam 11 kişinin bulunduğu bir ortamda herkesin birbirleri ile bir kere tokalaşması sözkonusu ise toplam kaç tokalaşma olmuştur?

24

56. ELMA-ARMUT HESABI

Bir kilo elma, bir buçuk armuttan 1 TL daha ucuzdur. Üç kilo elma iki buçuk kilo armuttan 2 TL daha pahalıdır.

Buna göre 1 kilo elma kaç TL'dir?

57. ŞİFRE Lİ KUTU

0	1	2	3
2	3	5	8
4	7	12	20
6	13	25	?

Şekildeki tabloya sayılar belli bir mantığa göre dizilmiştir. Buna göre soru işaretinin bulunduğu kutuya hangi sayı yazılmalıdır?

58. BOĞAZ MESELESİ

Bir boğazın iki tarafından A ve B feribotları aynı anda kıyıya dik olarak yola çıkıyorlar. Hızları sabit olan bu feribotlar ilk karşılaştıklarında kıyılardan birine 250 metre uzaklıkta bulunuyorlar. Feribotlar yollarına devam ediyor ve iskelede 20 dakika bekledikten sonra geri dönüyorlar. İkinci kez karşılaştıklarında ise diğer kıyıya uzaklıkları 350 metre oluyor.

Buna göre boğazın bu kıyıları arasındaki mesafe kaç metredir?

59. ŞEHİRLER

Doğu-Batı doğrultusunda sıralanan A, B, C, D, E ve F şehirleri için aşağıdaki bilgiler mevcuttur:

- A, B'nin doğusunda C'nin batısındadır.
- D, E'nin doğusunda, F'nin batısındadır.
- B, D'nin batısındadır.

25

60. TERMOMETRELER

Isınmakta olan bir suyun içine iki tane termometre yerleştiriliyor. Bir süre sonra termometrelerin gösterdiği değerler arasında 100 fark oluyor. Termometrelerin biri Celcius diğeri Fahrenheit'a göre ölçeklendirildiğine göre okunan değerler nelerdir?

(Fahrenheit suyun donma noktasına 32, kaynama noktasına 212 değerini vermiştir.)



*Sözün en güzeli, söyleyenin doğru olarak söylediği,
dinleyenin de yararlandığı sözdür. (Aristo)*

61. OYUNBOZAN SAYILAR

6	1	8
7	5	2
3	9	4

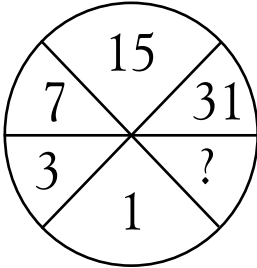
Şekildeki tabloda iki sayının yeri değiştirilirse her satır, her sütun ve köşegenler boyunca sayıların toplamı eşit olacaktır. Bu sayılar hangileridir?

62. BÜYÜK ŞAİR

26

Devrin ünlü şairi yeni yazdığı şiiri padişaha okuyup büyük bir bahşiş beklerken padişah “bu şiir sana ait değil” der ve bunu ispatlamak için yanındaki hizmetçilerden birine “oku” der, sonra bir başka hizmetçiye “oku” der. Her iki hizmetçi de şiiri yanlışsız okur. Şair bu şiiri yazarken yanında hiç kimse olmadığı ve bunu kimseye okumadığı halde bu durum nasıl olmuştur?

63. DÖNEN SAYILAR



Soru işareti bulunan bölme hangi sayı gelmelidir?

64. ŞEKİLLERLE TOPLAMA

$$\begin{array}{cccc} \bullet & \blacktriangle & \blacksquare & \bullet \\ \blacksquare & \blacktriangle & \bullet & \bullet \\ + & \bullet & \blacksquare & \blacktriangle & \blacktriangle \\ \hline & 9 & 7 & 9 & 1 \end{array}$$

Şekildeki toplama işlemine göre her bir Őeklin değerini bulun.

65. SABIRLI SALYANGOZ

Bir salyangoz 48 metre yüksekliğindeki bir duvara tırmanmaktadır. Duvar, gece ve gündüzün her zaman eşit olduğu bir yerdedir. Bu salyangoz gündüz vaktinde saatte 1 metre tırmanmakta, geceleri ise uyuduğundan dolayı 0,5 metre aŐaęı kaymaktadır. Bir sabah vakti harekete geçen bu salyangoz kaç gün sonra duvarın tepesine çıkar?

66. MERDİVENDEKİ ÇOCUK

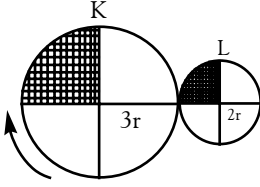
Bir merdivenin son basamağında bulunan ocuk ile merdivenin orta basamağı arasında 5 basamak vardır. Buna göre bu merdiven kaç basamaklıdır?



Bir adama bir kitap sattığın zaman, ona yalnız yarım kilo kağıt, mürekkep ve tutkal satmŐ değilsin; sen ona tamamen yeni bir yaşam satmŐ oluyorsun...

(Christopher Morley)

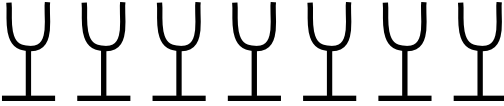
67. DÖNEN KASNAKLAR



Yarıçapları $3r$ ve $2r$ olan K ve L kasnakları şekildeki gibi temas halindedir. Merkezleri etrafında dönebilen bu kasnaklardan K, ok yönünde $\frac{1}{2}$ tur yaptığında L kasnağının şekli nasıl olur?

68. BARDAKLAR

28



Her hamlede 3 bardağı ters çevirmek suretiyle en az kaç hamlede bütün bardaklar ters çevrilmiş olur?

69. SINIFTAKİ ÖĞRENCİLER

Bir sınıftaki öğrenciler üçer üçer gruplandırıldığında 1 öğrenci, dörder dörder gruplandırıldığında 1 öğrenci, beşer beşer gruplandırıldığında 4 öğrenci, altışar altışar gruplandırıldığında yine 1 öğrenci açığa kalıyor.

Buna göre bu sınıfta kaç öğrenci vardır?

70. LİMONCU

Bir manavın limon satma sistemi şöyledir: “Önce elinde kilerin yarısını sonra da 5 tanesini müşteriye vermek.” Bu şekilde limon satan manav 3. müşterisine limon verdiğinde elinde hiç limon kalmıyor.

Buna göre başlangıçta manavın kaç tane limonu vardı?

71. YANLIŞ HESAP

İlkokula giden Fethiye’ye öğretmeni bir hikaye kitabı verir ve sayfa numaralarını toplamasını ister. Evde bu toplama işlemini yapmaya başlar. Bir ara mutfağa giden Fethiye’nin yokluğundan istifade kitabı alan küçük Hatice art arda gelen 3 yaprağı koparır. 32 yapraklık kitabın sayfa numaralarını toplayan Fethiye 1939 rakamına ulaşır. Daha sonra çevresine göz gezdirirken koparılmış sayfaları görür ve tekrar hesaplama yaparak doğru sonuca ulaşır.

Acaba Hatice’nin kopardığı yapraklardaki en büyük sayfa numarası kaçtır?

72. BÜYÜK BALIK

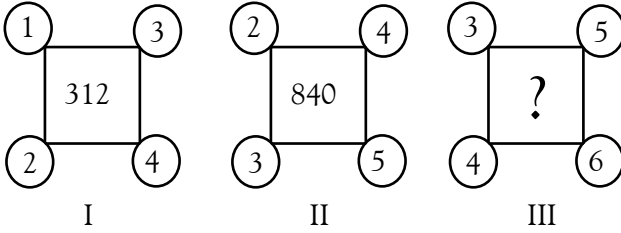
Bir balığın kafası 9 cm’dir. Balığın kuyruğu gövdesinin yarısından bir kafa ve kuyruk toplamı kadardır.

Buna göre balığın boyu kaç cm’dir?



Dünyayı olduğu gibi kabul et. Gülümsemeleri ve sıkıntılılarıyla, sevgisi, dostluğu, yalanı ve gerçeğiyle; yarımın nefsine bağlı planlarıyla, gençliğin düşleri gibi gelip geçen umutlarıyla. (Charles Swain)

73. MATEMATİKSEL İLİŞKİ



İlk iki şekilde sayılar arasındaki kuralı tespit ederek III. şekilde soru işaretinin bulunduğu yere gelecek sayıyı bulun.

74. 100 METRE YARIŞI

Kaan, kardeşi Demirhan'la 100 metre yarışını yapıyor ve her seferinde 20 metre fark atıyor. Kaan kardeşinin üzüldüğünü görünce "ben biraz geriden başlayayım" teklifinde bulunuyor. Demirhan buna seviniyor ve kardeşler gerçek performanslarıyla tekrar koşuyorlar. Bu kez Demirhan birinci oluyor. Acaba Kaan kardeşinden en az kaç metre geriden yarışa başlamıştır?

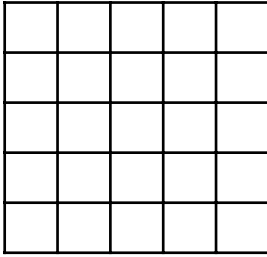


Adaleti, yüksek bir kanun olarak kabul etmekten bizzat vazgeçen millet, bunun felaketini hiçbir muvaffakiyetle telafi edemez. (Channing)



Akıllı diye, rastlantı sonucu akıllıca düşünene değil, mantığı bilen, ayırt eden ve tadına varana demek gerekir. (La Rochefoucauld)

75. 5x5 SUDOKU



1, 2, 3, 4, 5
sayılarını 5'er kez
kullanarak yandaki
tabloya öyle dizin ki;

- Her satırda her sayıdan 1 tane
- Her sütunda her sayıdan 1 tane
- Köşegenler boyunca her sayıdan 1 tane olsun ve
- Aynı sayıların bulunduğu kutular hiçbir şekilde birbirleriyle komşu olmasın.

76. DAKİK ÖĞRENCİ

Furkan'ın evindeki duvar saati 5 dakika ileridir. Bu durumu babasına defalarca söylemesine rağmen bir türlü saati normal hale getirememiştir. Furkan'ın evden okula yürüyerek gidişi 5 dakika sürmektedir. İlk ders 8:00'de başlamakta ve Furkan da dersten 5 dakika önce okulda bulunmak zorundadır.

Buna göre Furkan duvar saatine bakarak evden en geç saat kaçta çıkmalıdır?

77. YANLIŞLAR

“Bu cümlede üç yanlış var.”

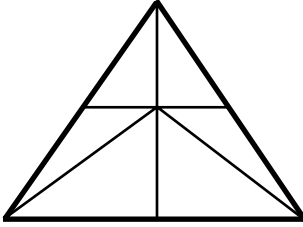
Bu önermedeki 3 tane yanlış bulun.

78. ŞİİR KİTAPLARI

Bir öğrenci her ay 10 tane kitap almaktadır. Alınan bu kitapların arasında her zaman 4 tane şiir kitabı bulunmaktadır.

Bu öğrenci 1 yıl sonra “kitaplarımın %10’u şiir kitabıdır” dediğine göre bu durum nasıl izah edilir.

79. ÜÇGENLER



Şekilde toplam kaç tane üçgen vardır?

32

80. ALINAMAYAN BALON

İki çocuk balon almaya gidiyorlar. Balon fiyatını öğrenen çocuklar paralarına bakıyorlar ve sonuçta birinin parası balon fiyatından 7, diğ erinin de 4 lira eksik olduğu ortaya çıkıyor. Çocuklar paralarını birleştirdiklerinde yine balon alamıyorlar. Buna göre balon fiyatını bulun.



Yalanlamak ve reddetmek için okuma. İnanmak ve her şeyi kabullenmek için de okuma. Tartmak, kıyaslamak ve düşünmek için oku!

(Francis Bacon)

CEVAPLAR

1- Kardeşlerin Yaşı


$24 - E = E - \frac{E}{2}$ den $E = 16$ bulunur.

2- İki Bilinmeyen

$X \rightarrow 6$ Her bir kutunun içindeki sayıların toplamı 20 olmalıdır.

$Y \rightarrow 3$

3- Oklar

1.  Her satır ve sütunda oklar farklı yönlerde bakıyor.

2. 

33

4- Akıllı Hırsız

Tablonun kenarındaki taşları şekildeki gibi dizerek hırsızlığını gerçekleştirmiştir.

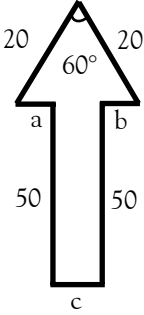
6	6	6
6		6
6	6	6

1. GÜN

7	4	7
4		4
7	4	7

2. GÜN

5. Tellerle Geometri



60° ve 20° 'lerden dolayı $a+b+c=20$ olmalı. Dolayısıyla telin uzunluğu 160 birimdir. Aynı yolla diğer tel için $x=35$ bulunur.

6. Altınlar

1 → 30 altın

2 → 66 olduğunda 33

3 → 60 tane 6 olduğunda 180

34

7. Üç Basamaklı Sayılar

$$\begin{array}{r} 999 \\ 998 \\ + 997 \\ \hline 2994 \end{array}$$

$$3980 - 2994 = 986$$



*Dünyanın her yerinde herkesin yenileceği bir yer var.
Bazılarını yenilgi yıkar, bazılarıysa zaferle küçülür,
bayağılaşırlar. Büyüklük hem yenilgiyi hem de zaferi
kabullenebilenlerde yasar. (John Steinbeck)*

8. Şair Matematikçi

Öğretmen x, küçük çocuk k, büyük çocuk b olursa;

$x=3k^2$ $x=\frac{b^2}{3}$ formülleri elde edilir. Harflere değerler verirsek;

k	x	b
1	3	3
2	12	6
3	27	9
4	48	12
5	75	15

5 75 15 bulunur. Bu durumda öğretmenin yaşı 48 bulunur.

9. Büyük Sayılar

10 - 19 arası 1 tane ($1 > 0$)

20 - 29 arası 2 tane ($2 > 0, 2 > 1$)

90 - 99 arası 9 tane -----

Sonuç olarak; $1+2+3+4+5+6+7+8+9=45$ tane

10. Zıplama Yarışması

İlk olarak 30 cm'lik zıplama yapmalı. Yoksa başlangıç noktasından uzaklaşır.

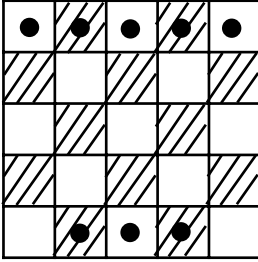
Toplam 7 zıplama ile başlangıç noktasına ulaşılabilir.



Ne zaman yaşamını anlamızsız, yüzeysel ve sıkıcı bulmaya başlarsan, şu dünya üzerinde kaç günün olduğunu düşün ve bu bilinçle davranışlarını gözden geçirerek yönlendir.

(Don Juan Matu)

11. Zararsız Filler



12. Trene Göre Gar

Tren kendi uzunluğundaki bir mesafeyi 12 saniyede almaktadır. Bu durumda gardan $25-12=13$ saniyede geçer. O halde tren bir saniyede $260/13=20$ metre yol alır. Trenin uzunluğu ise $12 \times 20=240$ metredir.

36

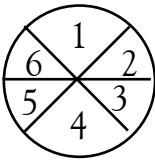
13. 3'ler 5'ler

$$240 \times 3 \times \frac{1}{3} = 240$$

$$240 \times 5 \times \frac{1}{5} = 240$$

Sonuç: fark yoktur.

14. Saydam Daireler



Toplam 4 bölge gri görünür.

- 1. bölge \rightarrow BSBB \rightarrow Gri
- 2. bölge \rightarrow BBSS \rightarrow Gri
- 3. bölge \rightarrow SBBB \rightarrow Gri
- 4. bölge \rightarrow SSSS \rightarrow Siyah
- 5. bölge \rightarrow BBBB \rightarrow Beyaz
- 6. bölge \rightarrow SBSB \rightarrow Gri

15. Duvar Saati

Her vuruş arasında 2 saniye süre vardır. 9 vuruş için 8 aralık olduğuna göre cevap 16 saniyedir.

16. Dikdörtgenler Prizması

$$a.b = 28$$

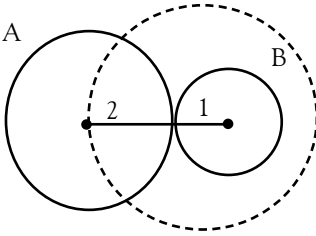
$$a.c = 32$$

$$b.c = 56 \text{ ise}$$

$$a^2b^2c^2 = 50176 \quad \text{her iki tarafın kökü alınır}$$

$$a.b.c = 224 \text{ cm}^2 \text{ bulunur.}$$

17. Turlayan Çember



Çözümde önemli olan dönen A çemberinin merkezinin aldığı yoldur. A'nın merkezi, yarıçapı 3 birim olan bir çember boyunca yol alır. Yani $2 \cdot \pi \cdot 3 = 6\pi$ yol alır.

$$A'nın \text{çevresi} = 2 \cdot \pi \cdot 2 = 4\pi \text{ dir.}$$

$$\text{Bu durumda } \frac{6\pi}{4\pi} = \frac{3}{2}$$

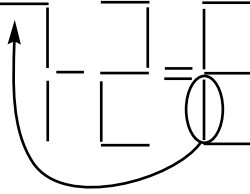
Yani A çemberi 1,5 tur yapmıştır.

18. Bilyeler

1 → 2 bilye ayrılır. Diğerleri 3'er 3'er kefelere konur.

2 → Hafif gelenlerle bir tartı daha yapılır ve sonuca ulaşılır. Eğer eşit gelmişlerse ilk anda ayrılan 2 bilye arasında bir tartı yapılır.

19. Kibritlerle Çıkarma



20. Kelime Oyunu

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1- Sabit | 15- Dünür |
| 2- İftar | 16- Salam |
| 3- Zevce | 17- İrade |
| 4- Nadir | 18- Kemik |
| 5- Patik, Takip | 19- Namaz |
| 6- Laçka, Alçak | |
| 7- Eklem | |
| 8- Plaka | |
| 9- Armut | |
| 10- Yanık, Yakın | |
| 11- Talih | |
| 12- Reşit, İştret | |
| 13- Refik | |
| 14- Aylak, Yalak | |

21. Komşu Sayılar

	2	11	
4	9	6	1
7	12	3	10
	5	8	

Daha farklı çözümler bulunabilir.

22. Ardışık Sayılar

Bu üç sayıdan herhangi biri 5 veya 10 olsaydı son basamak 4 olamazdı. Bu durumdan hareketle deneme yoluyla cevabın 7, 8 ve 9 olduğu bulunur.

23. Çarpılan Sayılar

Bu sayılardan herhangi biri 5 ve 10 olamaz. Yoksa son basamak 6 olmaz. Buradan hareketle ve deneme yoluyla 6, 7, 8 sayıları bulunur.

24. Renkli Arkadaşlar

Ahmet “evet” diyerek tasdik ettiğine göre konuşan ya Veli’dir ya da Mehmet.

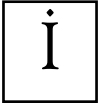
Konuşanın saçı siyah olduğuna göre bu Mehmet değildir, çünkü soyadı siyah.

Bu durumda konuşan Veli’dir ve saç rengi siyahtır.



Bilmek bir ilmektir; ilim kazak örmektir. Sen şişleri eline almazsan o sadece tüketmektir. (M. İskender)

25. Aksiyon



26. Sayılar Ah Sayılar

Sayılar sırasıyla x , y , z , t olsun.

$$x=3y, \quad y=4z \text{ ve} \quad z=5t \text{ olur.}$$

Aynı zamanda $x+y+z+t=86$ dir.

Gerekli işlemleri yapınca

$$x=60, \quad y=20, \quad z=5, \quad t=1 \text{ bulunur.}$$

40

27. Öğretmenin Yaşı

$$30 - 03 = 27$$

$$41 - 14 = 27$$

$$52 - 25 = 27$$

$$63 - 36 = 27$$

$$74 - 47 = 27$$

$$85 - 58 = 27$$

$$96 - 69 = 27$$

28. Çarpılan Sayılar

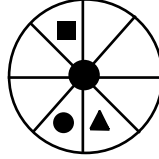
$$2 \longrightarrow 64$$

$$3 \longrightarrow 90$$

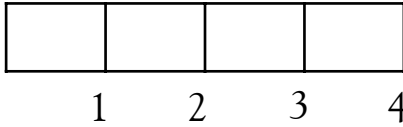
Üstteki üç sayının çarpımını alttaki kutularda bulunan sayıyı vermektedir.

29. Dönen Şekiller

- → Saat yönünde önce 1, sonra 2, sonra 3
 - ▲ → Saat yönünde önce 2, sonra 4, sonra 6
 - → Saat yönünde önce 3, sonra 6, sonra 9
- hamle yaparlar.

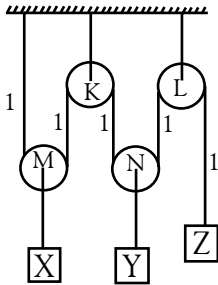


30. Odun Kesme



Kesme işlemi dört kere yapılacağından bu iş 12 dakika sürer.

31. Makaralar



Makara ve cisimlerin ağırlıkları 1 birim olsun. Z cismi ipte 1 birimlik gerilim oluşturur ve bu bütün ip boyunca geçerlidir. K ve L makaraları sabitlendiğinden ağırlıkları hesaba katılmaz. M makarasını iki ip 2 birimlik kuvvetle yukarı çekmekte,

makara ile X cisminin ağırlıkları da 2 birim olduğundan dengede kalırlar. Aynı şey N ve Y içinde geçerlidir. Sonuç olarak sistem hareket etmez.

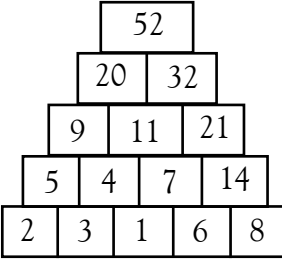
32. Malazgirt Savaşı

Öğrenci hemen öldüğüne göre gördüğü rüyanın ne olduğunu bilemeyiz.

33. Sayı Katarı

Dikkat edilirse sayılar 3 azalıp, 2 artarak diziyi oluşturuyor. Bu durumda 19'un yerine 15 yazılmalıdır.

34. Sayı Piramidi



35. Aradaki Sayı

$$(x+2)^2 - (x-2)^2 = x^2$$

Buradan $x=8$ bulunur.

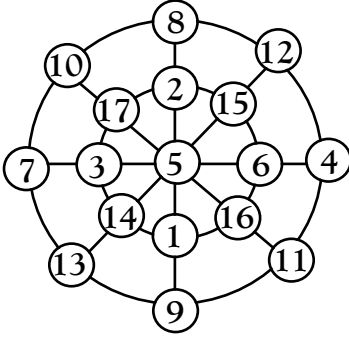
36. Doğum Yeri

İsimlerin ilk harfi ile şehirlerin son harfi aynıdır. Buna göre cevap Hatay'dır.



Ülkemizi gerçek hedefe, gerçek mutluluğa kavuşturmak için iki orduya ihtiyaç vardır: Biri vatanımızı kurtaran asker ordusu, diğeri ulusumuzun geleceğini yoğuran irfan ordusudur. (Atatürk)

37. Toplamalar



38. Eşkenar Üçgenler

13 tane

39. Yozgat

26 tane

40. İndirim Üstüne İndirim

Buzdolabı 100 lira olsun. %20 indirim yapıldığında 80 lira olur. %25 indirim daha yapıldığında 60 lira olur.

Bu durumda toplam %40 indirim yapılmıştır.

41. Garip İşlem

▲ işaretinden önceki sayının yarısının karesi

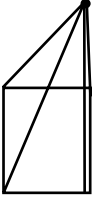


Beş yıl sonra bugüne göre iki konu dışında aynı kalacaksın:

Bu süre içinde tanıdığın insanlar ve okuduğun kitaplar.

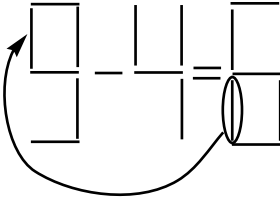
(Mac Mcmillan)

42. Kare Piramit



- a) 8 adet
- b) 5 adet

43. Kibritlerle İşlem



44

44. Yumurtalar

9. dakikada

45. İki Basamaklı Sayı

A-G-E-B-D-F-C

Şeklinde sıralanınca 45 elde edilir.

46. Heterojen Sınıf

Verilenlere göre

$$e+k=20$$

$9e+8k=178$ denklemleri kurulur. Bu denklemler çözümlendiğinde 18 erkek, 2 kız bulunur.

47. Karda Bırakılan İz

Sol ayak. Çünkü çantanın etkisiyle vücudun ağırlık merkezi sola kaymıştır.

48. Şekiller

Şekiller 2, 3, 4, 5 ve 6 nın dijital yazılışlarının ve simetriklerinin yan yana yazılmasıyla elde edilmiştir.

Cevap:



49. Çay Tiryakisi

4,5 saat

50. Baştaki Hazine

Koldaki sayıların toplamından, ayaklarındaki sayıların toplamı çıkarıldığında baştaki sayıyı veriyor.

$$(9+7) - (4+2) = 10$$

$$(8+6) - (5+3) = \boxed{6}$$

51. Matematikçi Kasap

Bu tür sorular deneme yoluyla daha kolay çözülür. Önce fiyatı yüksek olan 1 veya 2 tane alarak işe başlanır.

Bu soru için cevap 1 inek, 15 koyun, 24 tavuk'tur.

52. Kelimeler

A1 kutusunda Aksiyon yazıldıktan sonra V harfi artıyor. Diğer kutularda meşrubat İstanbul, dersane yazıyor.

53. Sünger

Süngerin hacmi $=4 \times 5 \times 10 = 200 \text{ cm}^3$. Suya atıldığında toplam hacmin 500 cm^3 olması gerekir. Ancak süngerin içindeki boşluklara suyun girmesi ile toplam hacim 440 cm^3 oluyor. Demekki süngerin gerçek hacmi $440 - 330 = 140 \text{ cm}^3$ 'dür.

54. Tamsayılar

1 ve 99

55. Tokalaşma

1. kişinin 10 kişi ile tokalaşıp gittiğini düşünün
2. kişinin 9 kişi ile tokalaşıp gitmesi gerekir.
3. kişinin 8 kişi ile tokalaşıp gitmesi gerekir.

Bu durumda $10 + 9 + 8 + 7 + 6 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 = 55$

46

56. Elma-Armut Hesabı

Verilenlere göre aşağıdaki denklemler oluşturulur.

$$e = \frac{3}{2} a - 1 \quad 3e = \frac{5}{2} a + 2$$

Denklemler çözümlendiğinde

$$a = 2,5 \text{ YTL}$$

$$e = 2,75 \text{ YTL bulunur.}$$

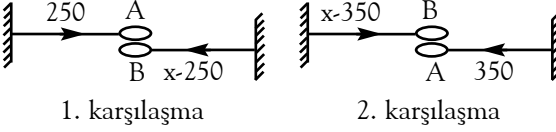
57. Şifreli Kutu

Tablonun sol üst kısmından itibaren çapraz konumdaki kutularda bulunan sayıların toplamı, aralarında kalan kutudaki sayıyı veriyor.

Buna göre cevap: $20 + 25 = 45$ 'dir.

58. Boğaz Meselesi

Boğazın genişliği x olsun;



Feribotların hızlarının oranı, gittikleri yolların oranına eşit ve sabittir. Buradan hareketle;

$$\frac{A}{B} = \frac{250}{x-250} \text{ ve } \frac{A}{B} = \frac{x+350}{2x-350}$$

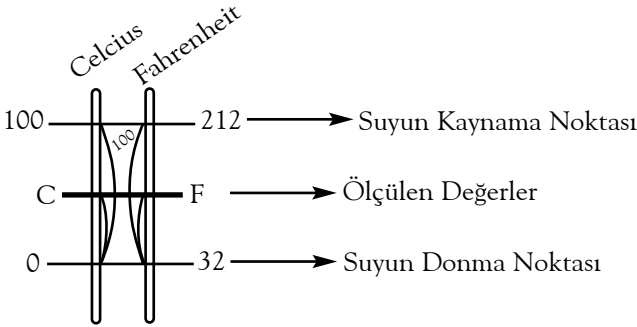
denklemleri kurulur ve bu denklemler çözümlendiğinde $x=400$ metre bulunur.

59. Şehirler

- Kesin doğrudur.
- Doğru olabilir.
- Kesin yanlıştır.

47

60. Termometreler



C ile F değerleri için oran-orantı kurulursa $\frac{C}{100} = \frac{F-32}{180}$

bulunur. Ayrıca $F-C=100$ 'dür. Denklemler çözümlendiğinde $F=160$ $C=60$ bulunur.

61. Oyunbozan Sayılar

2 ile 3'ün yer değiştirilmesiyle toplamlar 15 olmaktadır.

62. Büyük Şair

İlk hizmetçi bir şey duyduğunda hemen ezberleyebiliyormuş, ikinci hizmetçi ise iki kere duyduğunda ezberleyebiliyormuş.

63. Dönen Sayılar

Saat yönünde sayılar iki katının bir fazlası şeklinde artıyor. Bu durumda cevap 63 olur.

48

64. Şekillerle Toplama

En sağdaki sütundan başlayarak ve her şekle değer işleme başlanabilir. Deneme-yanılma mantığıyla işlemlere devam edildiğinde; ■ = 1 ▲ = 3 ● = 4 bulunur.

65. Sabırlı Salyangoz

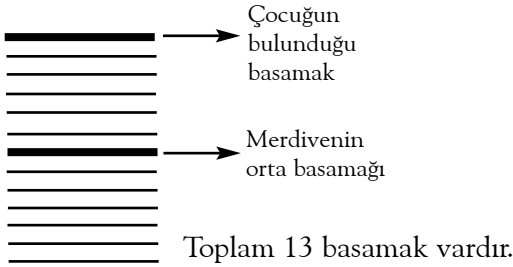
Salyangoz gündüz 12m çıkıp, gece 6m inmekte yani 1 günde 6m yükselmektedir. Buna göre 6. günün sonunda (veya 7. günün başında) 36 metredir. Yedinci günün gündüzünde 12 m daha tırmandığında duvarın tepesine varır.

Yani cevap 6 gün 12 saattir.



Bir dilencinin yoksulluğundan olduğu kadar, bir sarayın zenginliğinden de uzak durmalısın. (Horatius)

66. Merdivendeki Çocuk

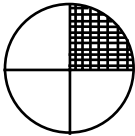


67. Dönen Kasnaklar

Temas halindeki kasnakların tur sayıları yarıçapları ile ters orantılıdır. Dönme miktarını f ile ifade edecek olursak $f_K \cdot r_K = f_L \cdot r_L$ dir. Verilenleri yerine koyarsak;

$$\frac{1}{2} \cdot 3r = f_L \cdot 2r \longrightarrow f_L = \frac{3}{4} \text{ tur.}$$

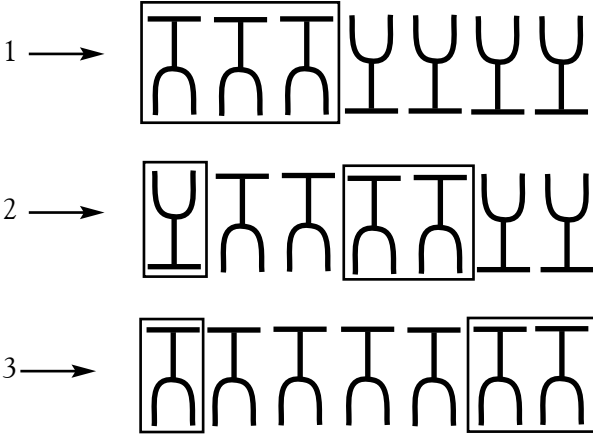
L, K'nın tersi yönde döner ve şekildeki gibi durur.



Dünyada her şeye değer biçilebilir, ama öğretmenin eserine değer biçilemez. Çünkü, onun eseri her şeydir ve hem de hiçbir şeydir.

(Socrates)

68. Bardaklar



3 hamle

69. Sınıftaki Öğrenciler

49 Öğrenci

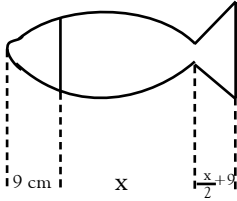
70. Limoncu

Soruyu tersten çözmeye çalıştığımızda 70 tane buluruz.

71. Yanlış Hesap

32 yapraklı (64 sayfa) kitabın sayfa sayılarının toplamı 2080'dir. Fethiye 1939 sonuca ulaştığına göre, kopan sayfaların numaralarının toplamı $2080 - 1939 = 141$ 'dir. En küçük sayfaya n dersek; $n + n + 1 + n + 2 + n + 3 + n + 4 + n + 5 = 141$ olmalıdır. Buradan $n = 21$ çıkar. Buna göre en büyük sayfa 26 numaralı olanıdır.

72. Büyük Balık



$$\text{Kuyruk} = \frac{x}{2} + 9$$

$$\text{Gövde} = 9 + \frac{x}{2} + 9 = x$$

Buradan $x = 36$ cm bulunur.

Balığın boyu ise 72 cm bulunur.

73. Matematiksel İlişki

Kutuların üst köşelerindeki rakamların oluşturduğu sayı ile alt köşelerindeki rakamların oluşturduğu sayılar çarpılınca kutunun içindeki sayı elde ediliyor.

$$13 \times 24 = 312$$

$$24 \times 35 = 840$$

$$35 \times 46 = 1610$$

74. 100 Metre Yarışı

Kardeşlerin hızlarının oranı $\frac{100}{80} = \frac{5}{4}$ tür.

Demirhan 100 metre koşacağına göre Kaan 125 metre koşmalıdır. Bu durumda yarış berabere biter. Demirhan kazandığına göre Kaan bitiş çizgisine göre 125 metreden birkaç cm geriden yarışa başlamıştır.

1	2	3	4	5
4	5	1	2	3
2	3	4	5	1
5	1	2	3	4
3	4	5	1	2

75. 5x5 Sudoku

76. Dakik Öğrenci

Normalde 7:50'de çıkarsa problem yok. Ama duvar saatine göre 7:55'de çıkmalıdır.

77. Yanlışlar

1. Yanlış kelimesi
2. Vay kelimesi
3. Bu cümlede 2 yanlış olduğundan cümlenin kendisi yanlıştır.

78. Şiir Kitapları

1 yıldan önceki dönemde öğrencinin sahip olduğu kitaplar arasında şiir kitaplarının miktarı %40'tan daha azdır.

79. Üçgenler

13 tane

80. Alınamayan Balon

1. Çocuğun parası a

2. Çocuğun parası

Balonun fiyatı da x olsun,

Bağıntıları çözümleyelim		
$a = x - 7$	$a + b = 2x - 11$	Buna göre balon
$b = x - 4$	$a + b < x$	11 liradan azdır.
$a + b < x$		7 liraya balon alın-
bağıntıları	$2x - 11 < x$	madığına göre Balon
kurulabilir.	$x < 11$	fiyatı 8, 9 veya 10
		liradır.

Beyni
Geliştiren
Yazılar



Hiçbir şey bilmeyen, hiçbir şeyi sevmez. Hiçbir şey yapamayan, hiçbir şey anlamaz. Hiçbir şey anlamayan değersizdir. Oysa anlayan kişi aynı zamanda sever, farkına varır, görür... Bir şeyde aslında ne kadar bilgi varsa daha fazla sevgi vardır... (Paracelsus)

İnsanların büyük çoğunluğu tüm mutluluklarını bir başka insanın eline bilerek koymaya çalışır. Bu tür mutluluk arayışı insanın olgun olmadığını gösterir. Olgun insan mutluluğunun temelini kendi içinde olduğunu bilir.

(Quentin Crisp)



10 ŞEY İÇİN ZAMAN AYIR

1. alışmak için zaman ayır. Bu başarının bedelidir.
2. Düşünmek için zaman ayır. Bu kuvvet ve kudretin kaynağıdır.
3. Eğlenmek için zaman ayır. Bu genç kalmanın sırrıdır.
4. Okumak için zaman ayır. Bu bilginin temelidir.
5. İbadet için zaman ayır. Bu, yücelmenin yolu, gözlerden ve ruhtan dünyevî kirlerin ve tozların yıkanmasıdır.
6. Başkalarına yardım ve arkadaşlarıyla sohbet etmek için zaman ayır. Bu saadetin kaynağıdır.
7. Sevmek için zaman ayır. Bu hayatın kudsiyetlerinden biridir.
8. Hayal için zaman ayır. Bu ruhu yıldızlara eriştirir.
9. Gülmek için zaman ayır. Bu hayatın yükünü hafifleten bir boşalıştır.
10. Plan yapmak için zaman ayır. Bu ilk dokuz Şeyi yapabilmek için lüzumlu zamana sahip olmanın sırrıdır.

3 TÜR İNSAN BULUNUR

BİRİLERİ

BİR ŐEYLERİ GERÇEKLEŐTİRMEYE ÇALIŐIRLAR.

ÖTEKİLER

BU ŐEYLERİN NASIL GERÇEKLEŐTİŐİNİ SEYREDERLER.

DİŐERLERİ

İSE BU ŐEYLERİN NASIL GERÇEKLEŐTİŐİNDEN
HABERSİZDİRLER.

SİZ HANGİSİSİNİZ?

DÜŞÜNCE GÜCÜNÜ GELİŞTİRME

✘ Sabahları gözleriniz kapalı duş alın. Lifinizi, sabununuzu, şampuanınızı el yordamıyla bulun. Böylece dokunma duyunuz gelişir.

✘ Sağ elini kullananlar sol, sol elini kullananlar sağ elle diş fırçalamayı, saç taramayı denesin. Beynin farklı bölgeleri uyarılmış olur.

✘ İşe giderken farklı yollardan gitmeye çalışın. Böylece beyninizi otomatik pilot sisteminden çıkarırsınız.

✘ Aracınıza bindiğinizde gözlerinizi kapatın. Kontağın, sileceklerin, radyonun, el freninin yerlerini düşüncelerinizi yoğunlaştırarak bulun.

✘ İşlerinizi farklı bir sırayla yapın. Her gün gördüğünüz ancak üzerinde düşünmediğiniz eşyaların yerlerini değiştirin.

56 ✘ Çalışma masanızda aromalı objeler olsun. Taze ve hoş kokular yeni düşünce çağrışımlarını beraberinde getirir.

✘ Öğle yemeğine her zaman aynı saatte çıkmayın. Bir saat önce ya da sonra çıkararak rutinden kurtulun. Hatta saatinizi farklı kolunuza takın.

✘ Ara sıra daha önce hiç yapmadığınız yemekleri yapın. Sadece tat alma duyunuzu değil, beyninizi de besleyin.

✘ Yemek yerken her zaman aynı sandalyeye oturmayın. Ara sıra ailenizin masadaki oturma düzenini değiştirin.



Bir yılı planlıyorsanız pirinç yetiştirin. Yirmi yılı planlıyorsanız ağaç yetiştirin. Yüzyılları planlıyorsanız insan yetiştirin. (Çin Atasözü)

ORTALAMA 60 YIL YAŞAYAN İNSAN

- 60 ton yemek yer,
- 45 ton sıvı içer,
- 22.000 kere güneş ışığını görür,
- 22.000 gece uyur,
- 315.000.000 kere nefes alır verir,
- 3.500.000 balon dolusu hava soluklar,
- 5.000 saatini tuvalette geçirir,
- 60.000 saatini yollarda geçirir,
- 175.000 saatini işyerinde geçirir,
- 175.000 saatini uykuda geçirir,
- 110.000 saatini televizyon karşısında geçirir,
- 60.000 saatini yemek yemekle geçirir,
- 2 yaşına kadar 150 km sürünür,
- 10 yaşına kadar her 2 saatte bir 1 kelime öğrenir,
- 2.200.000.000 kere kalbi atar,
- 200.000.000.000 alyuvar üretir,
- 28 metre tırnak üretir,
- 950 km saç uzatır,
- 19 kg deri döker,
- 1.000.000 farklı rengi ayırt eder,
- 415.000.000 kere göz kırpar,
- 2.000 insanla tanışır,
- 150 arkadaş edinir,
- 50 katrilyonluk hücreye sahip bedeni beyin yönetir,
- 1.000.000.000 adet hücre 1 saat içinde beyinde ölür ve yenisi oluşur,
- 65 litre gözyaşı döker,
- ...

SINAVLARDA BAŞARILI OLMAK İÇİN;

^ **Yardım alın:** Öğretmenlerinize sınava nasıl çalışılabileceğini sorun.

^ **Çalışın ve tekrarlararken kısa aralar verin:** Yorgun bir zihin iyi hatırlayamaz.

^ **Çalışma programı yapın:** En iyi çalışabileceğinizi düşündüğünüz zamanlarda tekrarlar yapın.

^ **Sağlıklı kalın:** İyi uyuyun ve yeterli beslenin.

^ **Egzersiz yapın:** Yürüyün, koşun, herhangi bir sporla uğraşın.

^ **Olumlu düşünün:** Başarısızlığı veya geleceği düşünmeyin.

^ **Elinizden gelenin en iyisini yapın:** Hiç kimse daha fazlasını yapamaz.

^ **Tetikte olun:** Hasta gibi hissederseniz, endişeleriniz hakkında birileriyle konuşun.

^ **Çok rahatta davranmayın:** Sınav konusunda biraz endişe çok çalışmanızı sağlar.

^ **Akıllı olun:** Eğer sınavdan sonra bu konuyu konuşmak istemiyorsanız, konuşmayın.



Hayatın en büyük hataları, başarıya ne kadar yaklaştıklarını bilmeyen insanların vazgeçmelerinden dolayı olur. (Thomas Edison)



Mücadele eden yenilgiye uğrayabilir, mücadele etmeyen zaten yenilmiştir. (B. Brecht)

GENÇLİK REÇETESİ

Bol su için.

Dik yürüyün.

Soğukkanlı olun.

Akşamları az yiyin.

Her gün 1 elma yiyin.

Hırsınızı kontrol edin.

Sigarayı hemen bırakın.

Kendinize zaman ayırın.

İsteklerinizi ertelemeyin.

Korkularınıza yenilmeyin.

Her gün mutlaka kahvaltı yapın.

Her şeyin orta yolunu tercih edin.

Meraklı olun. Zihninizi dinç tutun.

Stresi kâra dönüştürme yollarını öğrenin.

İnkânınız varsa her yıl mutlaka tatil yapın.

Kendinizi ve hayatınızı sıklıkla güncelleyin.

Doğru nefes alıp verme tekniklerini öğrenin.

Mesleğinizde başarılı olmak için planlı çalışın.

Zamanınızı iyi planlayın, televizyonun esiri olmayın.

Stres ve kaygıdan uzak durun, hayata dört elle sarılın.

Uykunuza dikkat edin. Günlük ortalama 7 saat uyuyun.

Sosyal olun ama çevre ve arkadaş seçerken dikkatli olun.

Günde yarım saat kitap okuma programını hayata geçirin.

Günü dolu dolu yaşayın. İşle ev arasında sıkışıp kalmayın.

Yedikleriniz arasında meyve ve sebzenin yeri ağırlıkta olsun.

Otomobil kullanıyorsanız, oturma pozisyonunuza dikkat edin.

Dişlerinizi düzenli fırçalamanın yanı sıra 6 ayda bir kere doktora gidin.

Damar tıkanıklığına sebep olan kolesterol değerini kontrol altında tutun.

Yaşadığınız olumsuzlukların yaşam sevincinizi çalmasına müsaade etmeyin.

Acıkmadan yemeyin, doymadan kalkın. Kepekli ve posalı gıdaları tercih edin.

Her zaman aktif olun, hareketsizlik kan dolaşımı ve şeker hastalığına davetiye çıkarır.

Her gün en az 10 dakika spor yapın. Özellikle kalbi ve kasları güçlendiren hareketlere ağırlık verin.

ŞİFALI GIDALAR

HAFIZAYI GELİŞTİRMEK İÇİN

Havuç: Hatırlama kabiliyetini geliştirir. Bir şey ezberlerken ufak bir tabakta sıvı yağlı havuç salatası yenebilir.

Ananas: Özellikle gösteri sanatçılarının ve müzisyenlerin ihtiyacı olan bir meyvedir. Uzun bir metni ezberlemek için gereken C vitaminini bol miktarda bulundurur.

Avokado: Kısa süreli hafıza için yararlıdır. Mesela alış-veriş listesini akılda tutma gibi durumlarda. Fazla miktarda yağ asidi ihtiva ettiğinden aşırı miktarda tüketilmemeli. Bir fasılda yarım avokado yeterlidir.

MUTLULUK İÇİN

Kırmızı biber: Ne kadar acı olursa o kadar iyidir. Aroma maddeleri vücudun kendi mutluluk hormonu olan endorfinin salgılanmasını hareketlendirir. En iyi kullanma şekli çiğnemedir.

Çilek: Stresi giderir. Lifli maddesi mutluluğu artırır. Bir fasılda en az 150 gram yenmelidir.

Muz: İçinde bulunan serotonin maddesi beynin mutluluk hissetmesini sağlar.

ÖĞRENMENİN VERİMLİ OLMASI İÇİN

Lahana: Tiroit bezlerinin faaliyetini yavaşlattığı için sınırlılığı giderir. Sınav öncesinde öğrenmeyi stressiz hale getirir.

Limon: C vitamini beyni canlandırır, algılama kabiliyetini artırır. Özellikle dil öğrenme kursuna gidenlerin derslerden önce 1 bardak limon suyu içmesi yararlı olur.

Yaban mersini: Uzun süreli öğrenmeler için ideal bir meyvedir. Beynin kanla daha iyi beslenmesini sağlar.

DİKKATİ TOPLAMAK İÇİN

Karides: Vücudun ihtiyacı olan omega 3 yağ asitlerinin salgılanmasını sağlar. Dikkat verme süresini uzatır.

Soğan: Aşırı yıpranma ve fiziki yorgunluklara karşı birebir bir besindir. Kanı sulandırır, böylece beyin oksijeni daha iyi alır.

Ceviz, fındık, fıstık: Konferans, konser, uzun araba yolculuğu gibi durumlarda, sinirleri kuvvetlendirir ve beyindeki haber alma maddelerinin oluşumunu hızlandırır.

BULUŞÇULUK İÇİN

Zencefil: Beynin yeni fikirler üretmesini sağlar. Kanı sulandırdığı için vücutta daha serbest dolaşmasını sağlar ve böylece beynin daha çok oksijen almasını sağlar.

Kimyon: İnsanın aklına birdenbire yeni fikirler getirir. İhtiva ettiği uçucu yağlar bütün sinir sistemini uyarır. Yeni şeyler bulmak ve üretmek isteyenler kimyon çayı (bir fincan iki tatlı kaşığı kimyon) içebilir.

ŞU HAYATTA NELER ÖĞRENDİM

- **Yaş 5:** Anne ve babamın birbirlerine bağırmalarının beni ne kadar korkuttuğunu
- **Yaş 7:** Meşrubat içerken gülersem içtiğimin burnumdan geleceğini
- **Yaş 12:** Bir şeyin değerini anlamamanın en iyi yolunun bir süre ondan yoksun kalmak olduğunu
- **Yaş 13:** Annemle babamın el ele tutuşmalarının beni daima mutlu ettiğini
- **Yaş 15:** Bazan hayvanların kalbimi insanlardan daha fazla ısıttığını
- **Yaş 17:** Kimsenin sır saklayamadığını
- **Yaş 18:** Ailemin beni sevmesi için daima mükemmel olmam gerekmediğini
- **Yaş 18:** İlk gençlik yıllarımda keder, şaşkınlık, ıstırap ve aşktan ibaret olduğunu
- **Yaş 24:** Aşkın kalbimi kırabileceğini ama buna değer olduğunu
- **Yaş 28:** Uygun giyimim başarı için yardımcı olduğunu
- **Yaş 29:** Ne zaman acelem olsa, önümdekilerin acelesi olmadığını
- **Yaş 29:** Evde yapılmış kurabiyelerin sıcakken yenmesi gerektiğini
- **Yaş 29:** Çocuksuz çiftlerin çocuğunu nasıl yetiştirmen gerektiğini daima senden çok daha iyi bildiklerini
- **Yaş 33:** Bütün kadınların çiçek yollanmaktan hoşlandıklarını
- **Yaş 33:** Bir arkadaşı kaybetmenin en kestirme yolunun ona ödünç para vermek olduğunu
- **Yaş 36:** Önemli olanın başkalarının benim için düşündükleri değil, benim kendi hakkımda ne düşündüğüm olduğunu

• **Yaş 38:** Haklı olan insanlarla tartışmanın ne kadar zor olduğunu

• **Yaş 38:** Eşimin beni hala sevdiğini, tabakta iki elma kaldığında küçüğünü almasından anlayabileceğimi

• **Yaş 41:** Bir insanın kendine olan güveninin, başarısını büyük oranda belirlediğini

• **Yaş 44:** Evlilik yıldönümünü unutmamın bir facia olabileceğini

• **Yaş 44:** Annemin beni görmekten her seferinde sonsuz mutluluk duyduğunu

• **Yaş 45:** Bir insanın en büyük ihtiyacının takdir edilmek olduğunu

• **Yaş 46:** Yalnızca minik bir kart göndererek bile birinin gönlünü aydınlatabileceğimi

• **Yaş 48:** Evde bir değişiklik yapmaya kalktığımda, her şeyin düşünülenen iki misli daha pahalıya geldiğini ve iki misli daha uzun zaman aldığını

• **Yaş 49:** Hiç bir erkeğin, bir kadının gözyaşları ile baş edemeyeceğini

• **Yaş 50:** Sevgi, evde üretilmemişse, başka yerde öğrenmenin çok güç olduğunu

• **Yaş 51:** Bir eşle tartışmada, ilk "Özür dilerim, kalbini kırdım, lütfen beni affet" diyenin kazanan taraf olacağını

• **Yaş 51:** İnsanların uçaktaki "Lütfen motorlar duruncaya kadar kalkmayınız" uyarısı hariç, her makul uyarıya uyacaklarını

• **Yaş 52:** Hiç bir kalite malın ucuz bir fiyata satılmadığını

• **Yaş 53:** İnsanların bana, izin verdiğim biçimde davrandıklarını

• **Yaş 55:** Fikirlerin sorulmasından herkesin hoşlandığını

• **Yaş 55:** Tepki göstermenin düşünmekten çok daha kolayımıza geldiğini

- **Yaş 55:** Küçük kararları aklımla, büyük kararları ise kalbimle almam gerektiğini
- **Yaş 62:** Yaşamın kimi zaman insana ikinci bir şans tanıdığını
- **Yaş 64:** Mutluluğun parfüm gibi olduğunu, kendime bulaştırmadan başkalarına veremeyeceğimi
- **Yaş 64:** Tasalandıklarımın çoğunun gerçekleşmediğini
- **Yaş 65:** Biri "sorun para değil ilkelerdir" dediğinde, sorunun genellikle para olduğunu
- **Yaş 66:** İnsanlara iyi davranmanın hiçbir maliyeti olmadığını
- **Yaş 66:** Para her şey değildir diyenlerin genellikle çok parası olan kimseler olduğunu
- **Yaş 68:** Seven, sadık bir eşin, bir erkeğin en değerli hazinesi olduğunu
- **Yaş 70:** İyi kalpli ve sevecen olmanın, mükemmel olmaktan daha iyi olduğunu
- **Yaş 73:** Bir tartışmayı tatlıya bağlanmadan yatağa gidilmemesi gerektiğini
- **Yaş 78:** Sevmek ve sevilmenin dünyadaki en büyük neşe kaynağı olduğunu
- **Yaş 82:** Sancılar içinde kıvransam bile başkalarına baş ağrısı olmamam gerektiğini
- **Yaş 90:** Kiminle evleneceğin kararının hayatta verilen en önemli karar olduğunu
- **Yaş 95:** Öğrenmem gereken daha pek çok şeyler olduğunu

EN ÇOK UNUTULANLAR

- _ İsimler
- _ Rakamlar ve tarihler
- _ İstenmeyen şeyler
- _ Zor öğrenilmiş ve tam kavranmamış konular
- _ Önyargılarımıza ters düşen garip gerçekler
- _ Kısa sürede ve zorla öğrenilen şeyler
- _ Başarısızlıklar
- _ Rastgele öğrenilen bilgiler
- _ Öğrendikten sonra üzerinde çalışma yapılmayan konular
- _ Anlaşılmayan, anlam kazandırılmayan şeyler
- _ Yorgun, hasta, bıkkın ve sıkıntılı bir şekilde iken öğrenilen bilgiler
- _ Dinlenmeden öğrenilmeye çalışılan bilgiler
- _ Kötülükler ve günahlar

EN AZ UNUTULANLAR

- _ Güzel olaylar
- _ Yatmadan önce gözden geçirilenler
- _ Hatırlanması gerektiğine karar verilen şeyler
- _ Yeteri kadar dinlendikten sonra öğrenilen bilgile
- _ Üzerinde sık sık konuşulan şeyler
- _ Zaman zaman gözden geçirilen veya düşünülen konular
- _ Kişiyi doğrudan ilgilendiren konu ve olaylar
- _ Kazanılan başarılar
- _ Kişiye anlamlı gelen konular
- _ Fiziki becerilere sıkı sıkıya bağlı olanlar
- _ Sık sık kullanılan şeyler

_ Çocukluk döneminde kazanılıp hafızada kalıcı izler bırakan anlar

_ Üzerinden 2 hafta geçmeden tekrarlanan konular

_ Yüksek sesle düşünülüp konuşulanlar

_ İyilikler ve sevaplar

DAHA İYİ BİR HAYAT İÇİN

✘ Kendinizi tanıyın. İlgilerinizi, yeteneklerinizi, psikolojinizi, ...
✘ Çevrenizi tanıyın. Fırsatları gözden kaçırmayın.
✘ Uzun ve kısa vadeli hedeflerinizi belirleyin.
✘ Kısa vadeli ve kolay hedeflerden, uzun vadeli ve zor hedeflere doğru ilerleyin.

✘ Cesaretinizi, kendinize güveninizi geliştirin.
✘ Zamanı etkili kullanmayı öğrenin.
✘ Eşyalarınıza iyi baktığınız kadar kendinize de iyi bakın. Hobileriniz olsun.

✘ Hayatın amacının; amacın yaşanması olduğunu unutmayın.

✘ Geçmişle gelecek arasında kalmayın, anı yaşayın
✘ Kararlı olun. Hiçbir şeyin imkânsız olmadığına inanın.
✘ Kararlarınızda esneklik payı bulundurun. Ancak böylelikle aniden değişen koşullara hazırlıklı olabilirsiniz.

✘ Disiplinli olun. Başarı ancak kararların yaşama geçirilebilmesi, sorumlulukların bilinmesi ile mümkündür.

✘ Arkadaşlarınızla, öğretmenlerinizle, ailenizle ve en önemlisi kendinizle etkili iletişim kurmasını öğrenin.

✘ Sınavda, tercihlerinizde hayatınızda son sözün size ait olduğunu unutmayın.

✘ Gülümseyin. Çünkü gülümsemek bulaşıcıdır.

21. YÜZYIL ÖĞÜTLERİ

Başarı istiyorsan, tembellikle mücadele et.
Başarıyı mutlulukla beraber istiyorsan, aileni ihmal etme.
Verimlilik istiyorsan, tebrik ve takdir cimrisi olma.
Gelişim istiyorsan, değişime direnme.
Değişim istiyorsan, kendini güncelle.
Değerinin bilinmesini istiyorsan, değer bil.
Çok kazanmak istiyorsan, çalışanlarına ve müşterilerine çok kazandır.
Gerçek dost istiyorsan, ilk arayan sen ol.
Yanlış yapmamak istiyorsan, danışarak adım at.
Sevilmek istiyorsan, karşılık beklemeksizin iyilik yap.
Lider olmak istiyorsan, basiret sahibi ol ve ekibini etkile.
Stratejik davranmak istiyorsan, rakiplerinle iyi geçin ve görüş.
Zaman kazanmak istiyorsan, televizyon ve interneti doğru ve etkili kullan.
Karlı çıkmak istiyorsan, alırken kazan.
İtibar istiyorsan, her bakımdan kaliteyi önemse.

KAZANANLAR VE KAYBEDENLER

Kazanan her zaman çözümün bir parçasıdır,
kaybeden ise her zaman problemin bir parçasıdır.

Kazananın her zaman bir programı vardır,
kaybedenin ise her zaman bir bahanesi vardır.

Kazanan her sorunda bir çözüm bulmaya çalışır,
kaybeden ise her çözümde bir sorun bulur.

Kazanan çakılların yanındaki çimeni görür,
kaybeden ise çimenin yanındaki çakılları görür.

Kazanan 'zor, ama mümkün' der,
kaybeden ise 'mümkün ama çok zor' der.

Kazanan her zaman yardım etmeye hazırdır,
kaybeden ise 'bu benim işim değil' der.

Kazanan en zor zamanlarda bir çıkış bulmaya çalışır,
kaybeden ise en iyi durumlarda bile önce engelleri görür.

YÖNETİM ÇEŞİTLERİ

68

SOSYALİZM: İki ineğiniz varsa, birini komşuya verirsiniz.

KOMÜNİZM: İki ineğiniz varsa, devlet ikisini de alır, size süt verir.

FAŞİZM: İki ineğiniz varsa, devlet ikisini de alır, size süt satar.

NAZİZM: İki ineğiniz varsa, devlet ikisini de alır, sizi kurşuna dizer.

TEOKRASİ: İki ineğiniz varsa, devlet ikisini de alır, siz süt duasına çıkarsınız.

BÜROKRASİ: İki ineğiniz varsa, devlet ikisini de alır, birini öldürür, sütü sağlar, kovayı da devirir.

DEMOKRASİ: İki ineğiniz varsa, ikisi de greve gider.

TÜRKİYE: İki ineğiniz varsa, ikisini de satar, parayı repoya yatırır. Gelen faizle de süpermarketten pastörize süt alırsınız.



Beyne Dair...



Öğrenme, Bellek ve Bilgiyi Depolamak

Çetin Özbey

www.cetinozbey.com

Beynin en önemli niteliği, dışarıdan içeri bilgi alması ve bu bilgileri sonradan kullanmak üzere saklamasıdır. Dışarıdan beş duyu organı aracılığıyla, beyne sürekli bilgi aktarılır. En çok bilgiyi aktaran duyu, görme ve işittir. Beyinde bilgilerin depolanma işlevi bellek tarafından gerçekleştirilir.

Bellek, çevreden alınan bilgilerin ve günlük yaşantıda öğrenilen davranış kalıplarının kalıcılığını sağlar. Bellek olmasaydı, her davranışı yeniden öğrenmek zorunda kalırdık ve hiçbir zaman gelişme gösteremezdik.

70

Bellek üç aşamadan oluşur: Kodlama, depolama, ara-bul-geri getir. Kodlama, öğrenilen bir bilgi veya davranışın diğer öğrenilmiş yaşantılardan farklı olarak belirlenmesidir. Örneğin, gördüğümüz bir araç plakasını, diğer bilgilerden ayrı olarak kodlarız. Bu işlemden sonra kodladığımız bu bilgiyi depolarız. Herhangi bir zamanda bu plakayı hatırlamak istediğimizde, onu depoladığımız yerde bulup geri getiririz. Bu son aşamaya da "ara-bul-geri getir" denilir.

Öğrenme, beş duyu organıyla çevreden alınan uyarıların beyinde bazı işlemlerden geçirilmesi ve tekrarlar sonucu oluşur. Öğrenme bellekle bağlantılı bir kavramdır. Çünkü öğrenilen bilgiler bellek tarafından saklanır.

Çok sayıda belleğin var olduğu söyleniyorsa da günümüzde uzmanların çoğunluğu genel olarak iki tür bellekten söz eder: Kısa süreli bellek ve uzun süreli bellek. Kısa süreli bellek, en çok 20-30 saniye içinde hatırlanması gereken bilgile-

rin tutulduğu alandır. Uzun süreli bellek ise günler, aylar ve yıllar sonra hatırlanması gereken bilgilerin sakladığı yerdir.

Kısa Süreli Bellek

Kısa süreli bellekte çok sınırlı bilgi bulunmaktadır. Her gelen yeni bilgi, önceki bilgileri dışarı atar. Anlık, kısa süreli bellek ve biraz daha uzun süreli bellek diye iki tür kısa süreli bellek olduğu ifade edilir. Anlık kısa süreli bellek, beyne gelen uyarıların birkaç saniye içinde hatırlanmasıdır. Örneğin, ilk defa gördüğümüz bir insanın yüzüne bakıp hemen yüzümüzü çevirdiğimizde, çok kısa bir süre o kişinin yüzü hayalimizde kaybolmaz. Sanki o yüzü görme süreci hala devam etmektedir. Fakat aradan geçen kısa süreden sonra yüze dair birçok şey unutulur.

Uzun süreli kısa bellek, çevreden alınan uyarıcıların biraz daha uzun bir süre hatırlanmasını sağlar. Örneğin, beyne ulaşan bir telefon numarasının birkaç dakika sonra tekrar hatırlanmasında biraz daha uzun süren kısa sürekli bellek kullanılır.

71

Alınan bilgiler önce kısa süreli bellekte işlenir, daha sonra gerekli görüldüğünde uzun süreli belleğe aktarılır. Kısa süreli bellekte bilginin daha uzun kalması, bilginin tekrar edilmesine bağlıdır. Kısa süreli bellek ile ilgili aşamalar şöyle açıklanır:

Kodlama: Çevremizde sınırsız sayıda uyarıcı ve beynimize doğru akın eden çok sayıda bilgi vardır; ancak bu bilgilerin sadece bir kısmı alınır. Çevredeki olay ve bilgiler önce uygun duyuşsal kodla kısa süreli belleğe alınır. İşitsel uyarıcılar işitme ile ilgili kodla, dokunma ile ilgili uyarıcılar tensesel kodla alınır. Kodlanan bilgiler olduğu gibi alınmaz; ihtiyaç, dikkat ve algı düzeyine göre bilgiler sadeleştirilerek alınır. Alınan bilgiler uzun süreli belleğe aktarılmazsa unutulur, yerine yeni bilgiler alınır.

Fotoğrafik Bellek

Genel olarak insanlar gördükleri bir manzarayı kısa bir süre hatırlar ve bu hatırlama yüzeyseldir. Fakat bazı inanlarda

olağanüstü bir fotoğrafik bellek vardır ve kısa bir süre baktıkları bir görüntüyü en ince ayrıntısına kadar hatırlayabilirler. Bu bellek türüne otistik çocuklarda da rastlanır. Çocuk birkaç saniyelik süre içinde gördüğü bir manzarayı en ince ayrıntısına kadar resmedebilir. Bu yeteneği olan otistik çocuklar alışık oldukları ortamdaki en küçük değişimleri anında fark edebilirler. Örneğin, odasındaki panodan onlarca toplu iğne vardır. Çocuğun odada olmadığı bir zaman, bu iğnelerden biri alınırsa, çocuk iğnenin eksikliğini odaya ilk girişinde algılar.

Depolama: Kısa süreli bellekte, bilgiler belli bir süre depolanır ve kısa bir süre içinde unutulur. Bilgiler ortalama 7 birimden sonra hatırlanmaz. Bazı insanlar 5 birimden sonrasını hatırlamazken, bazıları da 9 birime kadar belleğinde tutabilir. Kısa süreli belleğe gelen bilgiler gruplandırıldığında kalıcılık süresinde artış olur.

Ara-bul-geri getir: Kısa süreli belleğe alınan bilgilerin herhangi bir arama işlemi gerektirmeden kullanıldığı sanılır; çünkü kişi bu bilginin farkındaymış gibi düşünülür. Oysa kısa süreli bellekte depolanan bilginin hatırlanması için, kişinin onu arayıp bulması gerekir.

Uzun Süreli Bellek

Öğrenilen bilgilerin depolandığı bellektir. 30 saniye sonrasında hatırlanan her bilgi uzun süreli bellekte depolanır. Buradaki bilgiler birçok etkene bağlı olarak farklı sürelerde korunmaktadır. Çok iyi öğrenilen ve sık olarak kullanılan bilgiler ömür boyu saklanırken, fazla ilgi çekmeyen ve az tekrar edilen bilgiler de birkaç saat içinde unutulabilir. Uzun süreli belleğin belli bir sınırı yoktur. Öğrenilen her bilgi burada muhafaza edilir ve istendiğinde hatırlanıp kullanılır. Bilgiler, protein sentezi ile uzun süreli belleğe aktarılır. Uzun süreli bellek ile ilgili aşamalar şöyle açıklanır:

Kodlama: Dışarıdan insan zihnine gelen bilgiler bir kodlama işlemine tabi tutulduktan sonra bellekte depolanır. Duyu

organlarıyla içeri alınan bilgiler ilgili duyuşal kodla algılanır. Sözlü iletişiminde anlam en önemli kodlama aracıdır. Yapılan bazı araştırmalar bireylerin, dinledikleri cümlelerin anlamını kavradıktan sonra kelimeleri unuttuklarını; fakat kelimelerin oluşturduğu cümlenin temelinde yatan anlamı rahatlıkla hatırladıklarını göstermiştir. (Sachs, 1967; Cüceloğlu, 1996)

İnsan belleği mekanik bir mekanizma olmadığı için gelen bilgiler olduğu gibi değil, kişi için ifade ettiği anlam kodlanıp alınır. Alınan bilgiler anlamlı olarak ilişkilendirilip kodlandığında daha uzun süre saklanır. Başka bilgilerle ilişkilendirilmeyen bilgiler daha çabuk unutturken, ilişkilendirilen bilgiler daha kolay hatırlanır. Örneğin, filiz adında biriyle tanıştığımızda, filizi "çiçek filizi" olarak düşünüp kodladığımızda daha kalıcı olur. Tanıdığımız bir başka filiz ismiyle ilişkilendirdiğimizde ve her iki filiz arasında benzer yönler düşündüğümüzde "filiz" isminin belleğimizde saklanma süresi daha da artar.

Depolama: Çevreden alınan bilgiler, önce kısa süreli bellekte belli bir işlem sürecinden geçtikten sonra uzun süreli bellekte depolanır. Öğrenilen her bilgi ve yaşantı depolanabilir ve istendiği zaman hatırlanıp kullanılabilir. Depolanan bilgiler genellikle bellekte varolan eski bilgilerle ilişkilendirilir.

Bilgilerin uzun süreli bellekte depolanabilmesi için, o bilginin öğrenilmesi gerekir. Bunun için bilgi kodlandıktan sonra tekrarlanmalıdır; çünkü tekrarlanan bilgiler bellekte daha uzun süre kalır.

Ara-bul-geri getir: Uzun bellekte olan bilgiler kullanılacağı zaman aranıp bulunur. Bilgiyi hatırlayıp geriye getirme süreci belli bir zaman alır. Kimi bilgiler çok kısa sürede hatırlanırken, kimi de günler sonra hatırlanabiliyor. Bilginin hatırlama süresinin uzun veya kısa olması bellekteki aşamaların doğu işlenip işlenmediğine bağlıdır. Eğer kodlama, depolama ve ara-bul-geri getir aşamalarından herhangi birinde bir sorun yaşanır, bilginin hatırlanmasında aksaklıklar yaşanabilir.

Bazı psikologlar, uzun süreli belleğin "anısal bellek" ve "anlamsal bellek" olmak üzere iki kısımdan oluştuğunu söylemekte, bazıları da "işlemsel bellek" adında üçüncü bir belleğin de eklenmesi gerektiğini ileri sürmektedir.

Anısal bellek: Kişisel bilgilerin yer aldığı bellek olduğu için otobiyografik bellek de denilir. Yaşantımızla ilgili bütün deneyimler, olaylar bu bellekte depolanır.

Anlamsal bellek: Bu bellekte hem sözel hem de görsel uyarılar, önerme ağları ve şemalarla muhafaza edilir.

İşlemsel Bellek: İşlerin yapılışıyla ilgili bilgiler burada yer alır. Bilginin depolanması çok fazla tekrarı gerektirir; fakat istendiğinde çok çabuk hatırlanır. İşlemler yapılış bellekte otomatikleştiği için fazla çaba gerektirmeden hatırlanır.

DÜŞÜNCE TEKNİKLERİ

Düşüncenin Sadeleştirilmesi

Haki Demir

demirhaki@gmail.com

Problemlerin çözülmesinde takip edilecek yöntemin birinci kısmı, problemin kaynaklarının tespit, problemin tabiatından kaynaklanmayan "katkı"ların tecrit edilmesinden (ayıklanması) sonra problemin teşhisidir.

Bilindiği üzere teşhis yapılamadan problemi çözmek mümkün değildir. Konu genellikle problemin çözüm safhasında değil de teşhis safhasında içinden çıkılmaz hale gelir/getirilir ve bu durum unutulmuş görünmektedir.

Problemin tabiatından kaynaklanmayan katkılardan tecrit edilmesi, problemin sadeleştirilmesidir. Problemler, lüzumsuz katkılardan dolayı karmaşıklaşır ve çözümsüz hale gelir. Aslında hiçbir problem, çıplak haliyle çözümsüz değildir.

Fakat problemlerin tabiatında olmayan katkılar, problemleri, kendi kaynaklarından ve tabiatından uzaklaştırır ve başka bir zemine oturtur. Her problem kendi kaynaklarından bir miktar uzaklaştığında ve özellikle de başka bir zemine oturtulduğunda "çözülebilir" mahiyetini kaybeder.

Zemininden ve tabiatından uzaklaştırılan problemlere getirilen çözüm teklifleri, "çözüm" değil "problem kaynağı" olurlar ve problem çözülmeden kangrenleşerek devam ettiği gibi yeni problemleri de doğururlar.

Problemleri tabiatları dışındaki katkılardan ayıklamak, problemi "çıplak gerçeklik" haline getirir. Çıplak gerçeklik haline getirilen problemler kendi kaynaklarına, kendi tabiatına ve kendi zeminine kavuşur. Bu noktadan sonra problemin teşhis edilmesi kolaylaşır.

Problemi tabiatında olmayan katkılardan ayıklayarak kendi kaynaklarına ve zeminine kavuşturma faaliyeti, "problemin sadeleştirilmesi"dir. Problemin sadeleştirilebilmesi için de düşüncesinin sadeleştirilmesi gerekir.

Düşünce sadeleştirmesinin nasıl gerçekleştirileceğini anlatmadan önce düşünce faaliyetinin konuyla ilgili birkaç özelliğini izah etmemiz gerekir. Düşünce faaliyeti, bir probleme yöneldiğinde insanın iç dünyasından ve dış dünyadan bazı etkiler, baskılar, vakumlamalar ortaya çıkar. Düşünce faaliyetine yönelen akıl ve duygular korkuları, ümitleri, menfaatleri, ideolojik tercihleri ve pek çok iç ve dış faktörleri faaliyete geçirir. Düşünce faaliyeti bir tarafından çekilir, bir tarafından itilir, bir tarafından dönüştürülmeye çalışılır. Neticede düşünce faaliyeti, problem hakkındaki teşhisini tüm bu etkiler altında yapmak zorunda kalır.

İç etkiler (psikolojik etkiler) insanın kendine ait olduğu için onları problemin dışına çıkarma gücü genellikle yoktur. İnsanların çoğu, psikolojik süreçlerinin probleme lüzumsuz katkı yapmasına engel olamamakta ve problemleri böylece

çözüksüz hale getirmektedirler. Düşüncenin sadeleştirilmesi tam da bu noktada önemli ve lüzumludur. Zayıf insanlar, problemi sadeleştiremedikleri gibi, psikolojilerinde bulunan sıhatsız süreçleri problemlere katarlar. Bu insanlar problemlerin teşhis ve çözüm süreçlerinde bulunmasalar zaten problemler "çıplak" halde bulunacak, teşhisi ve çözümü kolay olacaktır.

Düşüncenin Sadeleştirilmesi

Düşüncenin sadeleştirilmesi, düşüncenin zenginleştirilmesi, düşüncenin giriftleştirilmesi meselelerinin her biri kendi merkezinde önemlidir. Düşüncenin zenginleştirilmesi ve giriftleştirilmesinin sıhhatli gerçekleşmesi için öncelikle düşüncenin sadeleştirilmesi şarttır. Düşünce öncelikle sadeleştirilmelidir ki; lüzumsuz katkı maddeleriyle kaotik bir yapıya savrulmadan lüzumlu ve faydalı katkı maddeleriyle giriftleştirilebilsin veya lüzumsuz katkı maddeleriyle şişirileceğine faydalı katkı maddeleriyle zenginleştirilebilsin.

Düşüncenin sadeleştirilmesi tekniği, aşağıdaki yöntemlerle uygulanabilir.

1- Tecrit-Ayıklama Yoluyla

Düşünce faaliyetinde kullanılan malzemelerden tek tek kurtulmaktır. Düşünce faaliyetinde insanın kendi rızasıyla veya iradesi dışında bulunan malzemeler ve unsurlar tek tek bırakılır ve düşünmeye devam edilir. Bir unsur veya malzemenin bırakılması halinde düşünce faaliyeti devam edebiliyor ve bir eksiklik meydana gelmiyorsa onların fazla ve faydasız olduğuna kanaat getirilir. Düşünce faaliyetinin devamını imkânsız hale getiren son unsura kadar ayıklama çabası devam etmelidir.

Düşünce faaliyeti tıkanıyor, sıhatsız hale geliyor veya mecrasından (veya zemininden) çıkmaya başlıyorsa ayıklama çabası bitirilmelidir.

Düşünce faaliyetinin özelliklerinden biri, mutlaka devam etme maharetine sahip olmasıdır. Ne kadar unsuru çıkarırsanız çıkarın, bir şekilde devam etmenin yolunu bulur.

Bu özellik, düşüncenin sadeleştirilmesindeki en zor noktayı gösterir. Düşüncenin sadeleştirilmesine çalışılırken, düşüncenin başka zemine kayması veya dönüşmesi sözkonusu olabilir. Bunun farkına varılmayabilir. Bu ihtimaller meydana geldiğinde düşüncenin sadeleştirilmesi gerçekleştirilemediği gibi başka bir şey yapılmış olur. Zemini kaymış veya dönüşmüş düşünce faaliyetine devam edildiğinde ise ilgili konu (veya problem) ıskalanmış olur.

Düşünce faaliyeti insanın yüzde yüz hâkim olabildiği bir faaliyet değildir. Bu sebeple, düşünce faaliyetinden ayıklanan her malzeme veya unsurun yerine otomatik olarak başka bir malzeme veya unsurun geçmesi ihtimali yüksektir. Bunun farkına varılmaması mümkündür. Farkına varılmadığında her çıkarılan malzemenin yerine başka bir malzeme geçebileceği için düşüncenin sadeleştirilme çabası boşa gidecektir.

Ayıklanan her malzemenin yerine başka bir malzemenin geçmesi engellenemediğinde bir müddet sonra düşünce faaliyeti çıkarılan ve eklenen malzemelerle başka bir zemine kaymaya başlar. Çıkarılan malzemenin yerine başka malzemelerin girmesi ihtimali, düşüncenin sadeleştirilmesi sürecinin sonuna yaklaşıldıkça artar. Zira düşünce faaliyetinden çıkarılan her malzeme, alanı daraltır. Alanın her daralışı, yeni malzemeleri davet eder. Bu nokta dikkatlerden kaçtığına düşünce sadeleştirilmesi değil, düşüncenin zemininin kayması sözkonusu olur.

Düşüncenin sadeleştirilmesinde dikkat edilecek önemli bir husus da düşünce faaliyetinin dönüşmeye başlamasıdır. Düşünce faaliyetinin dönüşmesi ile zemininden çıkması birbirine çok yakın durumlardır ve birbirine karıştırılması kolaydır. Düşünce faaliyetinin dönüşmesi, zemin kaymasına uğramak-

sızın aynı zemin üzerinde başka bir boyuta veya istikamete yönelmesidir. Düşünce faaliyetinin zemininin kaymaması, doğru istikamet üzerinde olduğunu garanti etmez. Düşünce faaliyeti, ilgili konunun bir boyutunda gerçekleşirken, ayıklanan malzemelerin yerine giren yeni malzemelerle başka bir boyuta atlayabilir.

2- İlliyet-Nedensellik İrtibatını Takip Yoluyla

İlk sebebe ulaşmaya çalışmaktır. İlk sebep, konunun en önemli sebebidir ve problemin kaynağı da genellikle ya tek başına veya başka sebeplerle beraber olsa da odur. Nispeten daha kolay bir yoldur. İlk sebebe ulaşıldığında çıplak gerçeğe yaklaşılmış olur. Her ne kadar sosyal hadiselerin tek sebebi olmazsa da, ilk sebebinin olduğu vakadır. İlk sebebi tek sebep vehmetme yanlışlığına düşülmemelidir. İlk sebebe ulaşıldığında düşüncenin (veya konunun) içinde bulunan diğer sebeplerin katkı maddeleri mi olduğu yoksa tabiatında mı bulunduğu genellikle anlaşılır hale gelir. İlk sebepten konuya bakıldığında katkı maddelerinin neler olduğu görüleceği için düşüncedeki hangi unsurların veya malzemelerin ayıklanması gerektiği fark edilir.

3- Tahlil-Çözümleme Yoluyla

Genel ve kolay bir yoldur. Tahlil usulüyle ilk sebebe veya çıplak gerçekliğe ulaşmak mümkündür. Tahlil yoluyla katkı maddelerini ana yapıdan koparıp ayıklayabiliriz. Tahlil metodu parçaların birbirinden ayırt edilmesi sıhhatlidir. Tahlil faaliyeti, ana yapının katıksız hale gelmesine kadar devam etmelidir. Her düşüncenin mutlaka bazı unsurların terkinde meydana geldiği gerçeği karşısında tahlil faaliyetinin mümkün olan son noktaya kadar götürülmesi değil de, gerekli olan son noktaya kadar götürülmesi önemlidir. "Gerekli olan son nokta"nın tespiti çok önemlidir. Bu nokta aşılır ve tahlil

faaliyetine devam edilirse, elimizde kalan düşünce, sadeleştirilmiş düşünce değil, başkalaşmış düşünce olabilir.

Örnek: Kaygı Giderme Çabası

Üniversite girecek olan öğrencilere, imtihanında heyecanlanmamaları veya başarısız olmaları ihtimalinde, "sonunda ölüm yok ya..." veya "hayat üniversite dışında da yaşanıyor" gibi beyanlar, düşünceyi sadeleştirme çabalarına birer misaldir. Fakat bu misaller, düşünceyi sadeleştirme çabasının başarıya ulaşmamış ve düşünce faaliyetinin zemininin kaymasını gerçekleştirmiştir. Burada konu, üniversite tahsilidir. Düşüncenin geri çekilmesi öyle bir noktaya kadar ulaşmıştır ki, konunun tabiatından uzaklaşmak bir tarafa, konunun kendisinden uzaklaşmıştır. Konu üniversite tahsiliyken başka bir konu haline gelmiştir. Düşüncenin sadeleştirilmesi tekniğini bilmeyenler, faydalı olmak yerine zararlı hale gelmektedirler.

Yaratıcı ve Zeki Düşünmenin 10 Yolu

1. Doğru zamanlama yapın: Çoğu yetişkin insan sabahları, çoğu geç insan ise öğleden sonra daha net düşünür. En iyi düşünme zamanınızı belirleyin ve en zor beyin çalışmalarınız için o zamanı rezerve edin.

2. Not edin: Hafıza araştırmacılarının kullandığı yöntemlerdendir. Bir Çin atasözü "En zayıf mürekkep en güçlü hafızadan daha kalıcıdır" der.

3. Kahve için: Araştırmalar bir fincan kahvede bulunan kafein miktarının konsantre olmanıza yardımcı olacağını gösteriyor. Fakat kaygıya meyilli iseniz; bu bir işe yaramayabilir.

4. Uygulama yapın: Yeni becerileri öğrenme ve sürekli uygulama yapma beynin internal organizasyonunu değiştirmek için ortaya çıkar. Bir çalışma, periodik eğitim dönemleri-

nin 70 yaşlarında olan gönüllülerin, 7 yaşlarındayken sahip olduklarından daha iyi bilişsel ve hafıza becerilerine yardımcı olduğunu gösteriyor.

5. Fikirlerinize bir şans verin: Çoğumuz gerçekleri çabucak değerlendirme ve çabucak "gitme veya gitmeme" kararı vermede kabiliyetlerimiz için ödüllendiriliriz. Yaratıcılık daha fazla acele etme ve heyecan ister.

6. Entelektüel bir iş ve zeki bir eş seçin: Polonya'dan merak uyandırıcı çalışmalar, kariyerleri entelektüel bir egzersiz isteyen kişilerin yaşamlarında yüksek bilişsel seviyeye sahip olduklarını sunuyor. Ve zeki biri ile evlenme başarınızın devamını sağlar.

7. Dikkatinizi verin: Toplantıdan birkaç saniye sonra yeni tanıştığınız bir kişinin adını unuttuğunuz oluyor mu? Problem hafıza değil, konsantrasyondur. Yaşlanırken, bilinçli olarak hafıza bankamıza kendi kendimize bilgi koymamız gerektiğini hatırlamalıyız.

8. Mozart dinleyin: Wolfgang'ın müziğine maruz kalan bir beyin daha kompleks bağlantılar geliştiriyor. Bu da daha fazla bilgi için daha hızlı, entegre olmuş erişime izin veriyor.

9. Yeni şeyler deneyin: Yaşamının sonuna yakın, empresyonist ressam Henri Matisse, fırçaları harika kâğıt kesikleri serileri yaratmak için kullandığı makas ile değiştirerek sanatını tekrardan canlandırdı. Yaratıcı Davranışlar Dergisi editörü Psikolog Dean Keith Simonton, bu gibi deneyimlerin yaratıcılığın başarılı niteliği olarak ortaya çıktığını ifade ediyor. Yaratıcı ve yaratıcı olmayan kişilerin karşılaştırıldığı bir çalışmada temel farkın birinin yeni şeyler öğrenme konusunda daha açık olduğunu diğerinin ise olmadığını gösterdi.

10. Tutkularınızın peşinden gitmeyi sakın unutmayın: Bir Hollandalı psikolog satranç oynayanları satranç ustalarından neyin ayırdığını araştırdı. Her gruba test uyguladı; IQ, hafıza, boyutsal akıl yürütme... Bunlar arasında test farklılığı

bulamadı. Tek farklılık, büyük ustaların satrancı daha çok sevmeleriydi. Ona karşı daha tutkulu ve daha çok bağılydılar. Tutku, yaratıcılığın anahtarı olabilir.

Beyni Oksijence Zenginleştiren Nefes Alma Yöntemi

Nefes almayı biliyor musunuz? "Tabi ki nefes almayı biliyoruz" dediğimizi duyar gibiyiz. Kastettiğimiz, doğru nefes almayı bilip bilmediğimizi. Önce nefesle yani solunum sistemiyle beyin ve vücut fonksiyonlarının ilişkisinden bahsetmek gerekir. Hücrelerimiz enerji kullanırken atık maddeler üretirler. Kan yeterli kadar oksijen almazsa bedenimizi toksinlerden arındıramayız. Kaslarımız oksijensiz kalır. Lenf sistemi yavaşlar. Enerji tükenir ve gergin, depresif bir ruh hali bizi beklemektedir.

Beyin hücrelerinin beslenmesine göz atalım

Beyin, yalnız saf glikoz ve oksijen kullanır. Beyne giden kanda oksijen miktarı azaldığında beyin glikozu kullanamaz. Geç algılama, geç fark etme, unutkanlık başlar. Nefes yoluyla aldığımız oksijenin %20'si beynimiz tarafından kullanılmaktadır. Bebeklerin nefes alışına dikkat edersek eğer, karınlarından nefes aldıklarını görürüz. Bebekler 2 yaşına kadar karından nefes alırlar. Aslında erkeklerin çoğu da karından nefes almaktadır. İlerleyen yaşla birlikte, obezite, yanlış duruşlar, stres ve daha pek çok faktör nefes alışımızı değiştirir. Sığ nefes dediğimiz, sadece göğüsten nefes almak başlar. Bu tarz nefes, kalp hastalığı ve yüksek tansiyon gibi rahatsızlıkların hazırlayıcı faktörleridir.

Nasıl ve nereden nefes almalıyız?

Yoga'da tam nefes dediğimiz, karın (diyafram), kaburga ve göğüs nefesini birleştirerek nefes almalıyız. Bunu öğrenmek

için ilk adım olarak karından nefes alıp vermeyi öneririz. Şimdi karın nefesi yani diyafram nefesine göz atalım.

Diyafram, göğüs kafesiyle mideyi ikiye ayıran, büyük ve yukarı doğru kavisli bir kastır. Nefes alırken diyafram aşağıya iner, akciğerlere daha kolay hava girer; mide, karaciğer, dalak gibi organlara olumlu masaj sağlanır. Nefes verirken diyafram yukarı yükselir. Diyafram, kalbin yardımcısıdır. Eğer o olmazdı kalp 40 kat daha fazla çalışmak zorunda kalırdı.

Karnımızı ikinci beynimiz olarak algılayabiliriz. Karın, vücudumuzda bulunan bağışıklık hücrelerinin %70 ile %85'ini üretmektedir. Hastalıkların başlıca nedeni bağırsaklara yerleşen üst mikroplardır. Karın nefesi kanı arındırır.

Karın ve beyin arasındaki bağlantı, kafatasının altından başlayıp boyundan aşağıya inen ve göğüs bölgesini geçerek karın boşluğuna dalan "vagus siniri" sayesinde olmaktadır. Bu sinir, üç sistemden geçer: kalp-damar sistemi, solunum sistemi, sindirim sistemi.

Her saat başı beş kez arka arkaya yapılan karın solunumu sayesinde daha sakin ve daha gevşemiş hissederiz. Sabahdan akşama kadar toplam 40-50 kez bu nefes uygulamasını yaparak, vücut 10 km yürüyüşe eşdeğer oksijenle yüklenir

Tam Yoga Nefesi Uygulaması

1. Önce derin nefes verin. Karından yavaş ve derin nefes almaya başlayın. Karın yükselsin.
2. Nefes yukarıya, kaburgalara çıksın.
3. Göğüs ve köprücük kemiklerine nefes ulaşır, ancak bu esnada karın içeri girmez.
4. Nefes verirken önce karın, sonra kaburga, orta göğüs ve en son üst göğüs nefesi boşaltır.
5. Her zaman nefes vererek önce akciğerler boşaltılır. Bitirirken de nefes alarak bitirilir.

6. 4 tur yaparak başlayın yavaş yavaş sayıyı 20 tura kadar artırın.

7. Başlangıçta baş dönmesi olabilir. Özellikle çok sigara içenlerin oksijene alışmaları biraz zaman alır.

Karın Nefesi Uygulamanın Faydaları

< Sakinleştirici hap etkisi yapar, beyni rahatlatır ve dinlendirir.

< Kolay uykuya dalabilmek için birebirdir.

< Karın bölgesindeki tüm organlara hafif ve tatlı bir masaj sağlar.

< Organlarda duran kan, dolaşıma sürüklenir.

Karın Nefesi Uygulaması

1. Sırtüstü yatınız.

2. Dizlerinizi yukarı gelecek şekilde bükünüz, omurganız dümdüz olsun. Ayaklarınızı tamamen yere uzattığınızda bel bölgesinde boşluk kalmıyorsa ayaklar uzatılabilir. Bu nefes oturarak, ayakta da uygulanabilir. Ancak öğrenciler başlangıçta bu şekilde daha kolay uygularlar.

3. Bir eliniz karında, diğer eliniz göğsünüzün üzerinde olsun.

4. Burnunuzdan yavaş bir soluk almaya çalışın. Gözlemleyin, karınınızın üzerindeki elinizin yükselmesi, doğru nefes aldığınızı gösterir. Nefes alırken karınınız yukarı doğru yükselsin ve nefes verirken karınınız içeri girsin.



Küçük şeylere gereğinden çok önem verenler, ellerinden büyük işler gelmeyenlerdir. (Eflatun)



Hoş bir biçimde yaşlanmanın sırrı, yeni insanlar tanıma ve yeni yerler görme coşkusuyla asla kaybetmemektir.

(H. Jackson Brown)

Beyin Gücünü Etkili Kullanan Dahi:

Louis Pasteur

Ömer Faruk Reza

Louis Pasteur Fransa'nın fakir Arbois kasabasında 27 Aralık 1822'de doğdu. Ailesi yoksuldu. Babası her gün 5 km yürüyerek gittiği deri fabrikasında işçiydi. Çocukluğu mahrumiyet ve yoksulluklarla geçti. Küçük Pasteur'ün kitaplara ve bilgiye müthiş bir sevgisi vardı. Eline geçen kitapları bir solukta okurdu.

Ona başarısının sırrını soranlara şu cevabı verirmiş: "Güzel düşünmek, çalışmak, yalnızlık, dua..."

84

Luis Pasteur merhametli bir insandı. Hiçbir canlının acı çekmesine dayanamazdı. Onun içindir ki o dönemin lanetli hastalığı kuduzun aşısını bulabilmiştir. Ağırbaşlıydı, aynı zamanda coşkuluysa da. Eğitimci olup insanlara faydalı olmak istiyordu. Orta öğrenimini Arbois'te tamamladıktan sonra 1843'te Ecole Normalle'ye girdi. Burası eğitim yüksek okuluydu. Fakat bir profesör fizik ve kimyaya olan ilgisini görünce onunla özel olarak ilgilenmeye başladı. Fakir ve yoksul bu çocuğu yanına yardımcı olarak aldı. Bu vakitten sonra Pasteur kararlılıkla kendini yetiştirmeye başladı.

Hayatı boyunca her türlü sıkıntısında, ilmî araştırmalarında büyük desteğini göreceği eşi Maria Laurent'e çok şey borçludur. Karısını çok seviyordu, mutlu bir evliliği vardı. Bilimsel araştırmalarına kendisini kaptırmıştı. Şarap ile biradan gelen zararlar ve hastalıklar üzerine çalıştı. Önemli bulgulara ulaştı. Bunun dışında fermantasyon yani mayalanma tekniğini buldu. Biliyorsunuz, o dönemde buz dolabı olmadığı için yiyecek-

leri bekletmek büyük sorun oluyordu, yiyecekler bozuluyordu. İşte Pasteur yiyecekleri bozan bakterileri açığa çıkardı. Böylece yiyeceklerin, kendi ismiyle anılan pastörize sistemiyle uzun süre saklanmasını sağladı. Süt, peynir, tereyağı gibi gıda maddelerinin pastörize edilerek bozulmamalarını ve daha dayanıklı olmalarını sağladı.

Kuduz Çare Bulan Deha

O sıralar kuduz denilen korkunç hastalık insanları telef ediyordu. Fareden, köpekten, kediden ve benzeri hayvanlardan bulaşan bu hastalığa çarenin mümkün olmadığını savunuyorlardı. İnsanı kudurtarak, çıldırtarak, ağzından salya getirterek öldüren, mahveden bu hastalığın sebep olduğu trajediye Pasteur'ün içi sızlıyordu.

Pasteur, "Eğer kuduz mikrobu varsa, onu yok edecek bir canlı da vardır" diyerek işe koyuldu. Eğer kuduz aşısını bulursa insanların yanı sıra hayvanlar da kurtulacaktı. Çünkü bu hastalığa yakalanan zavallı hayvanlar da çıldırarak ölüyorlardı.

Onlarca kuduz köpek üzerinde deneyler yapıyordu. Kendini tehlikeye atarak çeşitli kuduz mikroplarını büyük bir dikkatle topluyor, gece gündüz inceliyordu ve kuduz köpeklerin salyalarını kendi elleriyle tüplere dolduruyordu.

Aylarca geceli gündüzlü çalışmanın sonunda nihâyet bir tür serum elde etti. Bu serum kuduz köpekleri tamamen iyileştiriyordu. Fakat aynı serum kuduzla yakalanmış, ölmek üzere olan insanları da kurtarabilecek miydi?

Çalışmalarını yoğun bir şekilde sürdürdüğü sırada Joseph Meister adında 9 yaşındaki bir çocuğun kuduz köpek tarafından birçok yerinden ısırıldığı haberi geldi. Çocuğun durumu ümitsizdi. Anne-babası gözyaşları içinde Pasteur'e yakarıyordu. Pasteur, çocuğa çeşitli şekilde hazırlanmış zararsız serumları ayrı ayrı şırınga etti. Bu durum iki gün böyle devam etti. İki günün sonunda terler içinde kıvranan çocuk terlememeye

başladı, bir gün sonra da yüzünde tebessüm işaretleri belirdi. Anne-babası bu defa sevinçten ağlıyorlardı. Yavrularına sarıldılar, Tanrı'ya şükrettiler.

Haber bütün dünyayı sevince boğdu. Bu açık yürekli, inançlı iyi adam milyonlarca kişinin duasını aldı, hasta olanlar ve onun aileleri, bütün dünya Luis Pasteur'den bahsediyordu. Düşünün bir, yıllarca yaptığı araştırmalar sonucunda kanserin kesin ilacını bulan insanı dünya nasıl karşılar? İşte o zamanın kanseri de kuduzdu. Pasteur, bu buluşuyla ülkesi Fransa'ya müthiş bir servet kazandırdı. Devlet ona Onur Madalyası verdi. Fransa'da "Tarihin En Büyükleri" adlı halk oylamasında Pasteur birinci geldi. Napolyon ancak beşinci sırada yer aldı. Bugün Fransa'da pek çok cadde, bulvar onun adını taşımaktadır. 1888'de açılan Pasteur Enstitüsü dünyanın önce gelen araştırma merkezlerinden biridir.

86 Bu kadar şan, şöhret ve paraya rağmen Pasteur alçakgönüllülüğünden ve merhametinden zerre kadar bir şey kaybetmedi. Pasteur aynı Pasteur'dü. O yine ızdırap çeken insanların varolduğunu çevresine söylerdi: "Şu ana kadar günde 2 saat uyusaydım kuduza daha erken çare bulmuş olurum, ızdırap çekerek ölen insanlar da yaşıyor olurdu."

Buluşlarıyla acıları dindirip birçok hayatın devamına vesile olan Luis Pasteur öldüğü zaman 73 yaşındaydı. O, arkasında kendisini saygıyla, hürmetle, duayla anacak kişiler bıraktı. Adını ölümsüzleştiren mutlu insanlardan biri olarak yaşadı.

Pasteur'ün Nasihati

"Yükselmek yaratılış sırrını öğrenmekle olur." diyordu Pasteur. Öğrencilerine hep şu tavsiyelerde bulunurdu: "Çalışın, dört elle sarıldığınız işi bırakmayın. Dünyada her şey çalışmaya bağlıdır. Gençler, şuna inanın ki, sizin, çirkin arzularınızdan alacağınız zevk, çalışarak önce kendinize, sonra ailenize, milletinize ve dünya insanlığına sunacağınız hayırlı bir hizmet

zevkinin yanında çöldeki aldatıcı serap gibi kalır. İnsanlara iyi davranıyorsanız, dua ediyorsanız, hangi mesleğe sahip olursanız olun, siz insanlığa hizmet ediyorsunuzdur. Büyük insanları ve onların hayatlarını okuyunuz. Onları kendinize örnek edininiz. Büyük çileler yaşıyorum diye düşündüğünüzde peygamberlerin çilelerini açıp okuyunuz. O zaman çilenin neresinde olduğunuzu öğrenirsiniz, bu da sizi rahatlatır."

Pasteur Fransa'yı Yok Olmaktan Kurtardı

Pasteur, Fransa'nın tek gelir kaynağı ve can damarı olan ipek böcekçiliği, tavukçuluk ve büyük baş hayvancılığın yok olmasını önledi. Fransa'da ipek böcekleri tek tek ölmeye başladı. Bu bir salgın hastalıktı. Pasteur 3 yıl süren çalışması neticesinde nihâyet ilacı buldu ve ipek böcekçiliğini yok olmaktan kurtardı.

Fransa'da tavuk kolerası yüzünden her gün binlerce tavuk ölüyordu. Böyle giderse Fransa'da bir tek tavuk kalmayacaktı. Birçok bilgin, veteriner buna çare bulamadılar. Pasteur, yoğun çalışma sonucunda tavukları telef eden mikrobu buldu ve tekrar tavuklara şırınga etmek istedi. Bilginler, "Sen deli misin?" dediler. Fakat sonuç Pasteur'ün dediği gibi çıktı. Fransa'da 1880'de şarbon diye bir hastalık türedi. Hem insanları hem de koyun, inek ve diğer büyük baş hayvanları kırıp geçiriyordu. Ölen binlerce koyunu görmesi için Pasteur çağrıldı. Bütün gazeteciler ve çiftçiler heyecanla Pasteur'ün gelmesini bekliyorlardı. Bir çiftçinin, "İşte geliyor!" demesiyle birlikte yüzlerce göz Pasteur'e çevrildi. Pasteur yerde yatan ölü koyunların yanına gitti. Pasteur'ün sistemi belliydi; hastalığa yakalanan hayvanların mikrobunu alıp diğer sağlam hayvanlara şırıngalıyordu. Koyunlarda da bunu yapmak isteyince orada bulunan veterinerler: "Şarbonu da böyle yenebilmen imkânsız, öyleyse kanıtla!" dediler. Pasteur hemen harekete geçti. 50 sağlam koyundan 25'ine bir şey yapmadı, diğer

25'ine şarbon hastalığına yakalanmış koyunlardan aldığı mikrobun aşıladı. Bir müddet sonra Pasteur'ün dediği oldu. 25 aşılmış koyun yaşadı, aşılanmayan 25 koyun öldü. Ünlü bilim adamı Baron Lister bir konferansta Pasteur'e dönerek şunları söylemişti: "Siz şifalı elinizi dünyaya uzatmış, insanlığa sağlık ve güven vermiş bir insansınız. Size müteşekkirim."

Zekâyı Geliştirmenin ve Öğrenmeyi Öğrenmenin 29 İlkesi

MUHAMMED ALPKENT
www.muhammedalpkent.com
alpkent@yakaza.com.tr

88

Önce merakın itici gücünü kullanmak, sonra kendi öğrenme tarzımızla nasıl öğreneceğimizi bilmek, öğrenmeyi kolaylaştırmakla kalmaz, onu ateşler. Bunların yanında bizi destekleyecek ve daha kısa sürede daha yüksek birikime neden olacak bazı ilkeler de vardır. İnsanın öğrenme ilkelerini bilmesi, denizin üstünde yürümeyi bilmesi gibidir. Böylelikle gördüğü, işittiği, uyguladığı her şeyi kişisel gelişimi için kullanabilir. İşte öğrenmenin ve zekâyı geliştirmenin 29 ilkesi:

- 1- Öğrendiklerinizi tekrar etmezseniz, çoğunu unutursunuz.
- 2- Tekrar, bilgi edinmenin olduğu gibi, yetenek geliştirmenin de anasıdır.
- 3- Kalıcı bir bilgilenme istiyorsanız, öğrendiklerinizi 10 dakika, 1 saat, 1 gün, 3 gün, 1 hafta, 1 ay, 3 ay ve 6 ay sonra toplam 8 kez tekrar etmelisiniz.
- 4- Öğrenmek için en uygun zaman, sabahın ilk ışıklarının görüldüğü zamandır. Bunu anlamak için güneşin doğma zamanını takvimlerden öğrenerek, ondan daha önce uyanabilirsiniz.

5- Uyku düzeniniz, öğrenme etkinliğinizi etkiler. Güneşin doğmasını izleyen yaklaşık 45 dakikalık süreçte uyumak, zihinsel zekânız üzerinde olumsuz etki bırakır.

6- Zihinsel bir faaliyet göstermeden sürekli tek bir noktaya bakmak, zihinsel zekânızı yıkıcı boyutta olumsuz etkiler. Bu durumun en çok görüldüğü eylem, televizyon izlemektir.

7- İnsana birikim kazandıran, öğrendiklerini hemen uygulamaktır.

8- Yapılması gerekenleri ertelemek, insanda strese neden olur. Neden kaynaklanırsa kaynaklansın stres, zihinsel zekâ kullanımını olumsuz etkiler.

9- Zihinsel zekânız gelişebilir. Daha yüksek zekâyâ kavuşmanın yolu, öğrendiğiniz bilgi miktarını ve bu bilgiler arasında kurduğunuz bağlantıları çoğaltmaktır.

10- Bilgiye, bir hafta sonra onunla ilgili bir konferans verecekmiş gibi yaklaşırsanız, çok daha iyi öğrenirsiniz.

11- Bilgiye, onunla ilgili bir makale yazacakmışsınız gibi yaklaşırsanız da, çok daha iyi öğrenirsiniz.

12- Öğrendiklerinizi öğrettikçe (anlattıkça) onları kendinize daha fazla mâl edebilirsiniz.

13- Öğreneceklerinizi bölümlere ayırarak, her bölümle ilgili resimler oluşturmayı temel edinen "zihin haritalama" tekniği, hafıza yeteneğini güçlendirir. Resimleri kendi arasında filmleştirmeniz, bu süreçleri sıra dışı ve komik biçimde hayal etmeniz, daha çok işinize yarar.

14- Bilinçaltı zihniniz, davranışları öğrenirken dört etkeni dikkate alır. Bunlar; kendi kendinize iç konuşmalarınız, insanların size telkinleri, deneyimleriniz ve kurduğunuz hayallerdir.

15- Bilinçaltı zihniniz için gevşeme esnasındaki hayal, gerçekten yaşanmış gibi etki gösterir. Yeteneklerinizi geliştirme konusunda en önemli yöntemlerden biri, kendinizi sonucu almış

şekilde hayal etmektir. (Bu hayalin merkezinde dış etkenlere bağlı sonuçlar değil, zeki olmanız, güzel konuşmanız gibi kişisel yetenekleriniz olmalıdır.)

16- Beynin çalışma hızıyla insanın okuma hızı arasındaki fark dikkat dağılmasına yol açar. Bunu yenmenin yolu, "hızlı okuma" tekniklerini öğrenmek veya çok merak ettiğiniz alanlara yönelmektir.

17- Soru sormak, öğrenmenin yarısıdır. İnsanlara uzmanlık alanlarıyla ilgili sorduğunuz sorular, ciltlerce kitap okumaktan daha fazla öğretici olabilir.

18- Bilgiye ulaşmak için isteyerek katlandığınız fedakârlık, o bilgiyi sizin için daha değerli ve kalıcı hale getirir.

19- İnsan, birlikte yaşadığı diğer insanların tutum ve davranışlarından etkilenir. Davranışların öğrenilerek kopyalanması, modellerin görülmesiyle gerçekleşir.

20- Bilgiyi çok iyi anlayarak, sebep-sonuç ilişkilerini eksiksiz kurarak içselleştirmek, ezberlemekten çok daha verimlidir.

21- Ezberle yetinenler, uzman olamazlar.

22- Uzmanlığınızın ölçüsü, size sorulan sorulara hem tatmin edici, hem de yeni soruları ateşleyecek biçimde cevap verebilmenizdir.

23- Not tutmak, bilgiyi bağlamaktır. En verimli dinleyiciler, konuşma esnasında ayrıntılı not tutanlardır. En verimli okurlar ise, kitabın boşluklarına işaretler koyarak yeni düşünceler ekleyenlerdir.

24- Sahip olduğunuz bilgiyi kendinize göre kategorize edip (bölümlere ayırıp) sistemleştirmeniz, içinde boğulabilirsiniz.

25- Bilgi üretmek, o bilgiyi size mâl eder. Bilgi üretmek, öğrendiğiniz pek çok bilgi arasında bağlantılar kurarak, yeni çıkarımlarda bulunmanız demektir.

26- Zihinsel zekânız ve öğrenme yeteneğinizi etkin kullanma düzeyiniz, dış telkinlerin etkisine açıktır. Örneğin, şaka

yollu bile olsa, size "kafanızın basmadığı" söylense, bu söz farkında olmadan sizi etkileyebilir.

27- Sürekli bilgi edinmek yerine, zaman zaman düşünmeye vakit ayırmak, o bilgiyi daha iyi kullanmanızı sağlar.

28- Öğrenmeye en açık insan, meraklı, mütevazı ve cesur olandır.

29- Beynimizin %2'si veya %3'ünü kullandığımız, sadece bir iddiadan ibarettir. Beyninizin %100'ünü de kullansanız, önemli olan temel sorularınıza cevap bularak hayat memnuniyeti ve mutluluğa ulaşmanızdır.

Beynin Gücüne Güç Katan 7 Metot

Dr. J. Steven Poceta

Çeviri: Özlem Kocukeli

91

1- Perifer Vizyonunuzu Geliştirin

Uygulama: Gözlerinizi hareket ettirmeden çevredeki nesnelere görebilmeye perifer vizyon denir. Bir parkta banka ya da bir kafeye oturun. Dik durun ve dümdüz karşıya bakın. Gözlerinizi hareket ettirmeden çevredeki nesnelere konsantre olmaya, onları görmeye çalışın. Uygulama sonunda görebildiğiniz her şeyin listesini yapın. Aynı uygulamayı bir süre sonra tekrar deneyin ve görebildiğiniz yeni nesnelere varsa bunları da listeye ekleyin.

Sebep: Bilimsel araştırmalara göre konsantrasyon ve odaklanma için çok önemli olan ve neurotransmitter acetylcholine denilen madde hafıza kaybında azalıyor, Alzheimer'de ise neredeyse tamamen yok olur. Bu görsel hafıza aktivitesi, beynindeki sözkonusu maddenin kontrollü salınımını hızlandırır.

2- Uykunuzu İyi Alın

Uygulama: Gece uykunuzu iyi alın. Uyuma güçlüğü çekiyorsanız yatak odanızın sessiz ve karanlık olmasına özen gösterin. İyi uyumak için rahatlatma tekniklerini öğrenin, geç vakitte kafein almayın.

Sebeup: Bilimsel araştırmalara göre uyku sırasında öğrenme ve hafızaya alma faaliyeti hızlanır. Çalışmalar, yeterli süre uyuyamayan kişilerin gün içinde yeni bilgileri öğrenmede zorluk çektiğı gözlemlendi. Ayrıca, yeni bir şeyler öğrendikten sonra alınan uyku da bilgilerin uzun süreli hafızaya aktarılmasını hızlandırıyor.

3- Egzersiz Yapın

Uygulama: Bisiklet kullanın, yüzün, yürüyüş yapın... Böyle fiziksel aktiviteler beyin sağlığı için önemlidir. Fırsat buldukça bedeninizi eğitecek faaliyetlerde bulunun.

Sebeup: Son araştırmalar, egzersizin beyinde hafıza ve bilgi depolamadan sorumlu merkez olan hipokampus üzerinde pozitif etkileri vardır. Ayrıca, düzenli egzersizin de Alzheimer başlangıcını geciktirdiğı de belirtiliyor.

4- Arnavut Kaldırımında Yürüyüş Yapın

Uygulama: Hâlâ kaldıysa, Arnavut kaldırımında yürüyüş yapın. Olmazsa benzer taşlı ve engebeli yollarda yürüyün.

Sebeup: Düz olmayan engebeli yüzeylerde yürümek, iç kulaakta bulunan ve dengeden sorumlu vestibül sistemi geliştiriyor.

5- Plastik Topla Egzersiz Yapın

Uygulama: Topu havaya atıp yakalayın. Eğer bunda iyiy-seniz, ufak oyunlar da yapabilirsiniz.

Sebeup: Duyulara hitap eden bu tür aktiviteler beynin görsel, dokunsal, el-göz koordinasyonu merkezlerini güçlendirir.

6- Bir Müzik Aleti Çalın

Uygulama: El-göz koordinasyonunu geliştirmek için bir müzik aleti çalın.

Sebep: Müzik aleti çalmak; duymak-dinlemek, hassas el hareketlerinin kontrolü ve yazılı notaları (görsel) müziğe (hareket ve ses) çevirmek gibi farklı beyin fonksiyonları arasında bağlantı kurulmasına yardımcı olur.

7- Diğer Elinizi Kullanın

Uygulama: Eğer sağ elinizi kullanıyorsanız sol elinizi, sol elinizi kullanıyorsanız sağ elinizi kullanmak üzere aktiviteler yapın. Mesela dişinizi diğer elinizle fırçalayın, bu konuda oldukça iyi olana kadar devam edin. Daha sonra diğer elinizle yeme egzersizi yapabilirsiniz.

Sebep: Bu alıştırma size daha önce yaptığınız bir aktiviteyi yeni ve daha çok çaba isteyen bir öğrenme konteksinde başarmanızı sağlayacaktır. Bu, diğer beyin lobunuzun daha da aktifleşmesini sağlar. Siz yeni maharetler edinince milyonlarca nöron arasında yeni bağlar kurulur.



Geçmişten çok geleceği düşünmeliyiz, çünkü bundan sonra orada yasayacağız. (Thomas Browne)



İnsanlar, nerede kuvvet görürse hak görürse hak orada sanır, oysa hak ile güç pek az birleşirler. (Joseph Roux)



Hepimiz hayatın kısalığından söz ederiz de boş geçen zamanımızı nasıl kullanacağımızı bilmeyiz. (Seneca)

Zeka Parlatan Mantık Soruları

1- Topkapı'ya giderken yolda yedi karısı olan bir adamla tanıştım. Her kadın yedi çanta taşıyordu. Her çantada da yedi kedi vardı. Her kedinin de yedi yavrusu vardı. Kedi yavruları, kediler, çantalar, kadınlar... Toplam kaç kişi Topkapı'ya gidiyordur?

2- Adamın biri bir tilki, bir piliç ve bir çuval mısırı önlerindeki nehrin bir yakasından öteki yakasına geçirecekmiş. Adam kayıkta yanında yalnız bir şey taşıyabiliyormuş. Eğer tilki ile piliç yalnız kalırlarsa, tilki piliçi yer. Eğer piliç ile mısır çuvalı yalnız kalırlarsa, piliç mısırı yer. Bu durumda adam bütün bunları karşı kıyıya nasıl taşır?

3- 3 çocuğum var. Birincisi benim yaşımın ilk rakamı yaşındadır. İkincisi benim yaşımın ikinci rakamı yaşındadır. Üçüncüsü bu iki rakamın toplamı yaşındadır. Hiçbirinin yaşı aynı olmadığına göre ve hepimizin yaşları toplamı 45 ise benim yaşım kaçtır?

4- 2 kapımız var. Bu kapılardan biri hazine odasına açılıyor. Her 2 kapının önünde de birer bekçi var. Bunlardan biri hep doğru, diğeri ise hep yalan söylüyor. Hazine odasını bulabilmek için bu bekçilerden birine yalnızca bir soru sorabiliriz. Bu soru ne olmalıdır?

5- Üst katta sönük halde 3 lamba var ve alt katta 3 elektrik anahtarı var. Her bir anahtar bir lambayı açıp kapıyor. Şimdi siz bu anahtarları istediğiniz kadar açıp kapatabilirsiniz fakat üst kata yalnızca 1 kere çıkıp hangi lambanın yandığını kontrol edebilirsiniz. Bu durumda hangi anahtarın hangi lambayı açıp kapadığını nasıl bulursunuz?

Askerin biri esir aldığı diğer askere demiş ki: "Öyle bir şey söyle ki, eğer söylediğin yalan ise seni kurşuna dizeceğim, ama eğer doğru ise seni asacağım." Bunun üzerine esir asker bir cümle söylemiş ve serbest kalmış. Acaba ne demiş?

Bir matematik kitabı diğer matematik kitabına ne demiş.

Cevaplar

1- Bir, çünkü yalnızca olayı anlatan Topkapı'ya gidiyor.

2- Adam önce pilici karşı kıyıya taşır, geri gelir, tilkiyi alır, karşı kıyıya bırakır, pilici yanına alır, pilici bırakır, sonra yanına mısır çuvalını alır pilici bırakır, karşı kıyıya mısır çuvalını bırakır, sonra da gidip pilici alır ve geri döner.

3- Benim yaşım 27, çocukların yaşları ise 9, 7, 2.

4- Doğru soru, "Eğer öteki bekçiye hazine odasına hangi kapıdan girilir diye sorsam o ne cevap verir" olmalıdır. İkisi de ya "öteki kapı" ya da "bu kapı" diyecektir.

5- Anahtarı yakarım ve 5 dakika beklerim, sonra söndürürüm. 2. anahtarı yakıp üst kata çıkarım. Lambaları kontrol ederim. Sıcak olan lambanın 1. anahtarla, yanık olan lambanın 2. anahtarla, sönük olan lambanın 3. anahtarla açılıp kapandığını bulurum.

6- "Beni kurşuna dizeceksin" Eğer onu kurşunlarsa doğruyu söylemiş olacak, asılması gerekirdi. Eğer onu asarlarsa yalan söylemiş olur, kurşunlanması gerekirdi.

7- "Çok problemim var!"



İnsan kendi kişiliğini en iyi, başkalarının kişiliğini anlatırken ortaya koyabilir. (Jean Paul Richter)

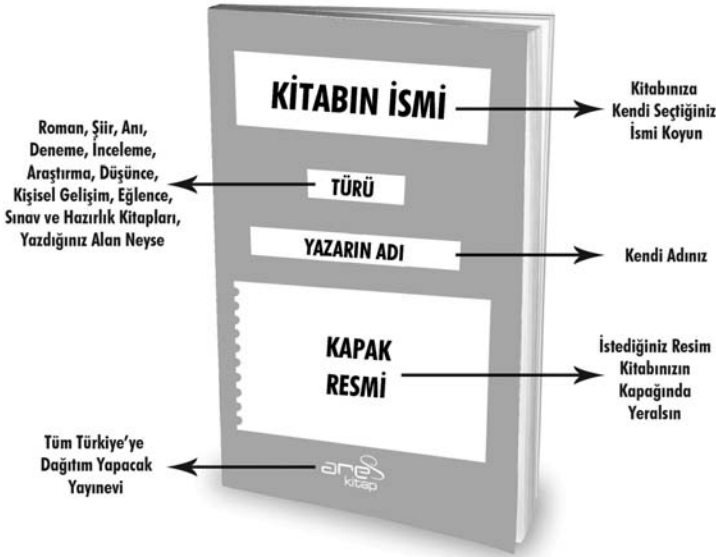


Mal kaybeden, bir şey kaybetmiştir, onurunu kaybeden birçok şey kaybetmiştir. Fakat cesaretini kaybeden her şeyini kaybetmiştir. (Goethe)

Tüm Türkiye Sizin Kitabınızı Okusun İstemez misiniz?

Artık Herkesin Kitabı Olacak

Hemde Tasarımı - Baskısı Dünya Standartlarında ve Tüm Türkiye Dağıtımında



Kitap Üretim Ajansı ve ARES KİTAP İşbirliği ile

Tel: (0212) 445 00 45 pbx Faks: (0212) 445 00 90 ares@areskitap.com

NOT: KAPAK - İÇERİK TASARIMI ve e REDAKSİYON ÜCRETİ YAZARA AİTTİR. EDITÖRYA, BASKI ve DAĞITIMI YAYINEVİ ÜCRETSİZ OLARAK YAPACAKTIR.