



## İşte güçlü hafızanın sırları



**Beyin hücreleri 25 yaşında en yüksek seviyeye ulaşıyor. Bu yaşa kadar hem beynimizi hem hafızamızı güçlendirmek elimizde. İşe 'hareket'lenerek ve hafıza dostu besinleri seçerek başlayabiliriz.**

Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Şerefnur Öztürk'un verdiği bilgiye göre özellikle çocuk ve gençlik döneminde kazanılan beceriler, Akdeniz diyetine uygun beslenme, spor, düzenli uyku ve sosyal aktiviteler hafızanın güçlü olmasını sağlıyor. Günümüzde akıllı cihazların etkisiyle birçok aktivitenin birlikte yapılması ise görsel hafızada sorunlara yol açıyor. Güçlü hafızanın başarılı ve sağlıklı bir yaşamı da beraberinde getirdiğini belirten Prof. Dr. Öztürk'ün gençlere önerileri şöyle:

"Hafızayı güçlendirmek, çocuklukta başlayan bir süreç. Beynin oluşması ve öğrenmeyle birlikte devam ediyor. Beyin hücreleri 25 yaşında en aktif zamanını yaşıyor. Bu dönemden itibaren hücreler giderek azalmaya başlıyor ve 45 yaşından sonra bu süreç daha hızlanıyor. Burada en önemli nokta, kazanılan entelektüel rezerv. Yani beyni aktif olarak kullanmakla oluşturulan her türlü bilgi, beceri, hatıralar gibi etkenler. Sağlam bir hafıza için beyindeki bağlantıların güçlü olması gerekiyor. Beyni sürekli kullanmak da bunun en iyi yolu. Yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmak, yeni bir dil, kitap okumak, gezmek, keşif yapmak, sosyal bağlantılar kurmak, bu sürece katkı sağlıyor. Çocukluk, ergenlik ve gençlik döneminde kazanılan becerilerin de hafıza ve beyin gelişiminde rolü büyük.

### HAFTADA 3 GÜN YÜRÜYÜŞ

Her yaş grubu için haftada 3 gün en az yarım saat yürümek gerekiyor. Ama daha fazla egzersiz yapmak, faydayı artırır. Akdeniz diyeti yani sebze ve meyve ağırlıklı beslenmek de önemli. Yeşil yapraklı sebzeler, yağlı balık ve zeytinyağı, her türlü meyve, fındık ve özellikle ceviz tüketilmesi hafızanın daha iyi olmasını destekliyor. Gençlerin dengeli oranda protein alması, günde en az 1.5-2 litre su tüketmesi gerekiyor. Gürültüsüz, karanlık, temiz bir ortam ve fizyolojik olarak uygun bir yatak, sağlıklı uykunun şartları. Koltukta uyuklamak, geceyi geçirmek uykuda kesintilere neden oluyor. Sağlıklı uyku beyin gelişimini ve hafızayı çok etkiliyor. Yapılan aktivitelere ara vermek, aynı içerikle rutin hale getirmek ise beyinde hücre kaybına neden oluyor. Yerine yenilerini koymak da zorlaşıyor."

### Öğrendiklerinizi uzun süreli depolamak için...

- Bilgiyi edinmeyi ve özümsemeyi gerçekten isteyin.
- Konuları, nedenleri ve sonuçlarıyla anlamaya çalışın.
- Noktasal değil, kapsamlı veri edinmeye gayret gösterin. Teste yönelik, sadece cevaba yetecek bilgi, desteklenmediği için hemen unutuluyor.
- Öğrenme ortamı öğrenilenleri hatırlatacak özellikler taşıyabilir. Örneğin özel kokular, arka planda çok sesli olmayan bir müzik, çalışma ortamındaki renkli ve değişik dekorlar gibi.
- Bol sebze-meyve içeren düzenli ve sağlıklı bir beslenmeyi tercih edin.
- Uykunuz düzenli ve kaliteli olsun.
- Spor yapın. Haftada en az 3 gün yarım saat fiziksel aktivite yapılması, kısa ve uzun vadede öğrenme ve hafızayı güçlendiriyor.
- Tekrar edin. Öğrenilen bilginin daha kalıcı olabilmesi, birkaç gün sonra ilk tekrar ve birkaç hafta sonra da ikinci bir tekrarla mümkün olabilir. Her tekrar, beyinde daha kalıcı hafıza molekülleri oluşturuyor.
- Uyuyun. Konuyu öğrendikten hemen sonra güzel bir uyku da bilgiyi beyinde daha kalıcı hale getiriyor. Yani gece uyumak yerine

kalkıp çalışmak doğru bir yöntem değil. Uyku eksikliği öğrenmeyi negatif etkiliyor.

- Kişiye göre değişmekle birlikte, yüksek sesle okuma-yazma ve grup çalışması da hafızaya katkıda bulunabiliyor.
- En kalıcı bilgi ise tekrarlar kuvvetlendirilip kullanmayla geliştirilen bir olgu olduğu için, uygulamayı atlamayın.
- Hobi edinin. Yeni bir müzik aleti çalmak, yeni bir dil öğrenmek, kitap okumak, hobiler edinmek hafızayı güçlendiriyor.
- Sosyal çevresi geniş ve iyi ilişkiler içinde olanların hafızası daha güçlü hale geliyor. Arkadaş canlısı olun.

### Zekâ oyunları ne kadar yararlı?

Zekâ oyunları hafızayı canlandırmak için başlangıçta etkili. Ama sürekli yapıldığında işlevini kaybediyor. Aynı içerik, beyinde otomatik bir etki yaratıyor. Özellikle akıllı telefon, bilgisayar, TV ve sanal oyunlar hafızayı olumsuz etkileyebiliyor. Aynı anda oyun, mesaj, konuşma ve film izleme gibi birden fazla işlevi yerine getirmek dikkat bozukluğu, görsel hafıza ve hayal gücü sorunlarına yol açabiliyor.



### Yeme bozuklukları

Medical Park Bahçelievler Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Hülya Yanbay gençlerde görülen yeme bozukluğu ile ilgili şu bilgileri verdi:

“Yeme bozuklukları kapsamındaki anoreksiya nervozada (AN) genç, gereken kilonun en az yüzde 15 altında olmasına rağmen şişmanlamaktan aşırı derecede korkar. Kadınlarda 10 kat daha fazla görülür. Belirtiler sıklıkla 10-20 yaşta ortaya çıkar. Ergenlik dönemindeki kızlarda görülme oranı yüzde 0.5-1 arasında. Başlangıçta şişmanlamak istemeyen bir ergen gibi olur. Diyet yapmaya başlar. Giderek diyeti daha katı uygular, kalori sayar hale gelir. Beden algısı bozulur, kendisini kilolu olarak görür. Genellikle tedavi reddedilir. Bu yüzden tedaviyi kendisinin de istemesi gerekir. Kilosu normalin yüzde 30 altına düşerse, riskli tıbbi durumlar varsa, yatarak tedavi gerekebilir.”



### Sporla dereceli adaylar avantajlı mı?

Spor dallarında üstün başarılı adaylar, spor alanlarında yükseköğretim programlarına yerleştirilirken, ağırlıklı ortaöğretim başarı puanları, YÖK'ün belirleyeceği bir katsayı ile çarpılarak 2014-YGS puanlarına eklenecek. Yararlanabilmek için Olimpiyat Oyunları, Dünya Şampiyonası, Avrupa Şampiyonası, Akdeniz Oyunları, Karadeniz Oyunları, Güney Doğu Avrupa Ülkeleri Oyunları, Üniversite Oyunları, Dünya ve Avrupa Gençlik Olimpik Festivali ile Dünya Askeri Oyundan 1., 2. veya 3. olunması gerekir. Bu adaylar merkezi yerleştirme dışında, YGS puanları, Ağırlıklı Ortaöğretim Başarı puanları, yükseköğretim programlarının kontenjanları ve tercihleri göz önünde tutularak yerleştirilecek.



### New York'ta gençlere yaz okulu

ABD'nin New York kentinde 13- 20 Haziran tarihleri arasında, Birleşmiş Milletler Medeniyetler İttifakı ve EF Education First tarafından 18 yaş ve üzerindeki gençlere yönelik UNAOC-EF Yaz Okulu düzenlenecek. Bir hafta süresinde farklı ülkelerden 75 genç küresel sorunlara dikkat çekmek için bir araya gelecek. Hedef gençlerin liderlik kapasitelerini geliştirmek. Başvurular 9 Mart'a kadar. Katılımcıların seyahat, kalacak yer ve yemek masrafları karşılanacak. Detaylar şu adreste:

[www.unaocfusuAmKmAeDrscEhMooII.Korg](http://www.unaocfusuAmKmAeDrscEhMooII.Korg)



**MTOK:** MTOK, Mesleki ve Teknik Ortaöğretim Kurumları'nın kısaltılması. Kontenjanı MTOK olarak ifade edilen yükseköğretim programlarına sadece ilgili alan mezunları başvurabilir. Bunun dışında kalan adaylar o MTOK'a başvuramaz, yoksa geçersiz sayılır. MTOK'lar teknoloji fakülteleri bünyesinde yer alır.

**METEB:** Mesleki ve Teknik Eğitim Bölgesi (METEB), bir veya daha fazla meslek yüksekokuluyla açıköğretim programları bütünlüğü ve devamlılığı içinde ilişkilendirilmiş mesleki ve teknik ortaöğretim kurumlarından oluşan eğitim bölgesi.

**PEDAGOJİK FORMASYON:** Pedagojik formasyon; öğretmen adaylarının eğitim ve öğretim verilebilmesi için sahip olması gerektiği oluşum, düzen anlamına gelir. Pedagojik formasyon bir eğitim. Eğitim fakültesi öğrencileri pedagojik formasyon dersleri alarak okuldan öğretmen olabilecek şekilde mezun olur. Diğer öğretmen yetiştiren kurumların mezunları ise bu mesleği yapmak isterlerse pedagojik formasyon eğitimi almaları gerekir.



### 4 MADDEDE ENDÜSTRİ MÜHENDİSLİĞİ

**PROGRAMIN AMACI:** Bilimsel gelişme için gerekli bilgi ve araştırma temeli almış, yaratıcı ve eleştirel düşünebilen, takım çalışması ve liderlik becerilerini geliştirmiş, sorumluluk bilincine sahip, küresel düzeyde iletişim kurabilen, kendini geliştirmeyi ilke edinmiş, girişimci ruhlu mezunlar yetiştirmek.

**MÜFREDATIN YAPISI:** Dört yıllık programın ilk yılında öğrenciler bütün mühendislik bölümleriyle ortak müfredatı görürler. İkinci yılda da bütün mühendislik bölümleri için ortak olan ileri matematik derslerinin yanında branşlarına ilişkin ilk temel derslerini alırlar. Öğrenciler, programın yüzde 25'ini oluşturan seçmeli derslerin bir kısmını kendi alanlarından, bir kısmını beşeri ve sosyal bilimlerden, bir başka kısmını ise serbest olarak seçerler.

**SAHİP OLUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER:** Analitik ve sorgulayıcı düşünme becerisi. Bir sistemin belli bir ayrıntısı veya küçük parçası yerine sistemin bütününün işleyişine ilgi duymak. Somut bir durumu soyutlayarak fikir yürütebilmek, soyut bir sonucu/çözümü somutlaştırarak sunabilmek. Farklı sistemler ve görünüşte farklı durumlar/problemler arasındaki benzerlikleri görebilmek ve uygun bir analiz/çözüm yöntemini farklı uygulamalara adapte edebilmek. İnsan ilişkilerinde başarılı olmak.

**MEZUNLARIN ÇALIŞMA ALANLARI:** Hem üretim hem de hizmet sektöründe kamu ve özel kuruluşlarda istihdam edilebilirler:

Elektrikli-elektronik ev aletleri üreten fabrikalar, otomotiv sektöründe üretim veya distribütörlük yapan firmalar, danışmanlık şirketleri, gıda sektöründeki çeşitli kuruluşlar, bankalar ve diğer finans kurumları, tekstil, sağlık, turizm, havayolları, telekomünikasyon sektörleri.