

SINAVA

HAZIRLANMA SANATI

Serhan Dinçbaş

Editör

Ayře Sağlam

Kapak

Yusuf Anar

Mizanpaj

Neře Siyamoęlu



ISBN: 978-625-7237-16-1

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden ve Yazardan izin almadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Yazardan Direkt – Türkiye

Yazardan Direkt Elektronik İletişim Tanıtım Paz. ve Tic. Ltd. Şti

Altın-tepe mah. İstasyon Yolu sok. No: 3/1

Maltepe / İstanbul

Tel: 0216 3011213

Sertifika No:47456

Baskı ve Cilt

Ege Reklam Basım Sanatları San.Tic. Ltd.Şti

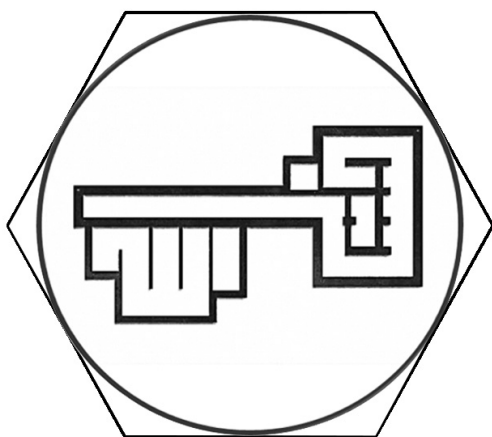
Esatpařa mah. Ziyapařa cad. No: 4 Ataşehir / İstanbul

Tel: 0216 470 44 70 Faks:0216 472 84 05

www.egebasim.com.tr

Sertifika No: 45604

Bu kitapta yer alan sağlık, beslenme ve spor ile ilgili bilgiler, konularında uzman olan şahsiyetlerin aktardıkları genel bilgiler olup detaylı sonuç, teşhis ve tedaviler için mutlaka uzman doktor, diyetisyen ve spor eğitmenine danışılması önemle tavsiye olunur!



SINAVA İYİ HAZIRLANMAK İSTEYENLERE...

Bu kitap; bana her zaman güvenen, beni seven, desteklerini
esirgemeyen eşime, çocuğuma, aileme, ayrıca öğretmenlerim,
meslektaşlarım ve öğrencilerime adanmıştır.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	2
BÖLÜM 1	5
SAĞLIKLI YAŞAM	7
SINAV MARATONUNDASAĞLIKLI BESLENME	10
Sağlıklı Beslenme Nedir?	10
Beslenmenin Tanımı	10
KAHVALTININ TARİFİ	12
ARA ÖĞÜN NASIL OLMALI?	21
AKŞAM ÖĞÜNÜ KESİNLİKLE FAKİR GİBİ	29
B12 Vitamini (Kobalamin) Eksikliği	37
D Vitamini Eksikliği	40
Demir Minerali Eksikliği	42
Çinko Minerali Eksikliği	44
Beyni Hızlandıran Yiyecekler	47
Beyni Yavaşlatan Yiyecek ve Maddeler	60
PROBİYOTİK VE PREBİYOTİKLER	71
Sınav Öncesinde ve Sınav Sırasında Beslenme Nasıl Olmalı?	74
Beyni Hızlandıran Takviye Gıdalar	77
Konsantrasyonu Artıran ve Beyni Hızlandıran Davranışlar	84
BÖLÜM 2	97
SINAV MARATONUNDA UYKU DÜZENİ	99
Neden Uyuruz?	99
Uygunun Beyin İçin Önemi	101
Ergenlik ve Çocukluk Dönemlerinde Doğru Uyku	110
Sınav Günü Öncesinde Gece Uykusu Nasıl Olmalı?	111
BÖLÜM 3	115
FİZİKSEL AKTİVİTE	117
Hedef Hatırlama Turları	122

Her “Şeyin” Başlı Sağlık	123
Salgın Döneminde Sağlık	130

BÖLÜM 4

HEDEFLERİN BELİRLENMESİ	137
İlgi, Yetenek, Beceri ve Zekâ Kavramları	146
Hedef Belirlemede Kendini Tanıma	155
Enneagram (Mizaç Tayini)	194
ALAN VE MESLEK SEÇİMİ	206
Mutluluk nedir?	238

BÖLÜM 5

ÇALIŞMA ORTAMI NASIL OLMALI?	259
ÇALIŞMA PLANI NASIL HAZIRLANIR?	270
NASIL DERS ÇALIŞILIR?	274
KÖTÜ ALIŞKANLIKLAR YERİNE İYİ ALIŞKANLIKLAR	283
Ders Çalışma Tüyoları	298
Flash back tekniği	301

BÖLÜM 6

Scrum tekniği nedir?	307
Pomodoro tekniği nedir?	315
DÜNYADA İLK KEZ SCROMODORUM TEKNİĞİ	320

BÖLÜM 7

SINAV ve YAŞAM STRESİNİN GİDERİLMESİNE	
YÖNELİK 9 TEMEL KURAL	351
SINAVA 1 KALA	359
ÇALIŞMA DÖNEMİ VE YAŞAMLA	
İLGİLİ ETKİLİ TAVSİYELER	361

KAPANIŞ

TEŞEKKÜR	372
BİBLİYOGRAFYA	373



SERHAN DİNÇBAŞ
EĞİTİM DANIŞMANI

SINAVA HAZIRLANMA SANATI





ÖNSÖZ



Ne kadar çalışsanız da çabalasanız da olmuyor mu? Tüm bilinen metotları denediniz ancak hâlâ bir yerlerde eksiklikler olduğunu ve bir şeylerin ters gittiğini mi hissediyorsunuz? Çalıştığımız sınavdan ya da üzerinde kafa yordüğünüz projeden vazgeçmeyi mi planlıyorsunuz? O işi başarmak istiyor ve bir çıkış yolu arıyorsanız ve şu anda bu kitap elinizde, bu satırları okuyorsanız doğru yerdesiniz. Ancak sihirli bir değneğin dokunuşunu beklemeyin. Dost acı söyler. Henüz öyle bir değnek icat edilmedi.

Hayatta dersler, sınavlar ve projeler hiç bitmiyor. “Zaten hayatın kendisi bir sınav.” dediğinizi duyar gibiyim. Bu maratonda öyle ayrıntılar var ki o ayrıntılara uyduğunuzda süreç sizin açınızdan olumlu olarak devam ediyor. Yapılacak tek bir hata, sürecin başarısızlıkla sonuçlanmasına yol açabiliyor. Dahası, hayatta en değerli şey zaman. Zamanı yakalamak bile zorken satın alabilmek ise daha da zor. Bu kitapta; yaşamla ilgili en derin detaylara inerken fark edilmesi zor olan doğrulara ulaşacak ve zamanı da bedavaya getirmenin yollarını keşfedeceğiz.

Tüm dünyada üniversiteye hazırlık süreci gibi maratonlar zordur. Bunun yanında projelere hazırlık süreçleri de bu maratonlar içerisine dâhil edilebilir. Şirketler doğru yöntemleri bulup uygulayarak projeleri hızlı ve eksiksiz bir şekilde tamamlamak amacıyla devasa miktarda paralar harcamaktadırlar. Hatta Çin gibi bazı ülkelerde o kadar ağır bir rekabet mevcut ve süreç bir o kadar da zorlu ki öğrenciler akla hayale gelmeyecek yöntemlere başvuruyorlar. Çok şükür ki bizim ülkemizde bu tür bir rekabet henüz söz konusu değil. Ancak yıllar ilerledikçe de rekabetin arttığı, revaçta olan üniversiteler için yarışın kızıştığı da net bir şekilde ortada. Aynı rekabet durumu, şirketler arasında çok daha acımasız ve de sert olmaktadır. Dolayısıyla öğrencilik döneminden itibaren belli bir çalışma ve hatta *hayat düzeninin* kazanılması yarınlar için elzemdir.



Böyle zorlu süreçlerde yalnızca doğru çalışma sistemi ve akılcı kaynak kitap seçimi yeterli olmaz. Bunun yanında doğru beslenme, uyku düzeni ve doğru çalışma metodolojisi de oldukça önemlidir. Hatta bunların yanında doğru ve bizi etkileyen bir hedefin seçilmesi de ön plana çıkmalıdır. Doğru hedef, hayatta bizi kendi doğrularımıza ulaştıracak mutluluk, demektir. Bu yüzden kitabımızda kendinizi keşfederek doğru hedefe nasıl ulaşabileceğinizden bahsedeceğiz.

Hayatın kendisi oldukça kısadır ve hayat bir o kadar da zorlu mücadeleler içerir. Kişinin kendisini tanıma yolculuğu ve bununla birlikte kişinin kendi karakteriyle uyumlu hedeflerini keşfetme mücadelesi de bir o kadar meşakkatlidir. Kişinin; hem kendisini hem de uyumlu olduğu meslek ve hedeflerini görebilmesinin öneminden bahsedeceğiz. Öngörümüzle ilgili olarak oluşan her bir soru işaretinin hayatımızı ne derece olumsuz etkileyebileceğini ortaya koyacağız.

Kitabımız, bunların hepsini içeren ve adım adım sizi başarıya doğru taşıyacak bir kitaptır. Kitabımızın ilk kısmında da göreceğiniz gibi üstüne basa basa savunduğumuz şey, şudur ki sağlıklı beslenme ve uyku düzeni her zaman ön planda yer almalıdır. Bunun yanında farklı çalışma yöntemlerine ve belki de Dünya’da bir ilki gerçekleştirerek ayrı bir çalışma metodolojisine de yer vereceğiz. İsmine kitabın içerisinde yer verdik. Birlikte adım adım çalışma programı yapıp bu metodolojinin temellerine ineceğiz. Böylelikle öz disiplininizi artırarak hedefinize emin adımlarla ve hızlı bir şekilde ilerleyebilmenin en sağlam ve güvenli yolunu keşfedeceksiniz.

Kitabımızda içerik olarak önceliğimizi öğrencilerimiz olursa da, öğrencilik hayatı ve mesleki hayat özelinde, hayatın kendisini merkeze yer alan, öngörülerinizi ateşleyecek, görülmesi zor olan, yok artık diyeceğiniz ayrıntılar mevcut.

HAYDİ O ZAMAN BAŞLAYALIM...



BÖLÜM 1



SAĞLIKLI YAŞAM

Şüphesiz sağlıklı bir yaşam hepimizin istediği şeydir. Sağlıklı bir yaşama kavuşmanın ise adım adım gerçekleştiğini ve bunun ancak disiplinli bir anlayışa sahip olmakla mümkün olduğunu anlamak gerekir. Vücut geliştirmeyle alakanız olduysa bu amaçla ne tür beslenmeye sahip olunması gerektiğini ve ne tür egzersizlerin hangi periyotlarda yapılması gerektiği ile ilgili uzun bir listenin kullanıldığını bilirsiniz.

İşte bu şekilde, faydalı bir çalışma maratonunun sürdürülebilmesi için de böyle bir hayati listeye ihtiyaç vardır. Bu listeye de harfiyen uyulması gerekmektedir. Kısacası sağlıklı yaşama adım attığımızda belki de hayatımızın merkezine yerleştirdiğimiz sınav maratonu için de olumlu büyük bir adım atmış oluruz.

Sağlıklı bir yaşam için uyulması gereken temel öğeleri şöyle sıralayabiliriz;

- Yeterli ve dengeli beslenme
- Düzenli fiziksel aktivite
- Zararlı alışkanlıklardan uzak durma
- Stresten uzak durma
- Düzenli sağlık kontrolü

Elbette ki her birimizin farklılıkları mevcut ve tüm bu öğeleri sağlamak zaman zaman zor olabilmektedir. Tüm bu öğeleri sınav ve proje özelinde değerlendirerek kişisel farklılık ve durumları da göz önünde bulundurmamak suretiyle açıklayacağız.

Etkili bir şekilde çalışma maratonuna başlamak istiyorsak hayatımızı, bilincimizi ele geçiren başka bir durumun olmaması gerekir. Bunların en başında ciddi bir sağlık problemimizin olmaması oldukça önemlidir. Bunun yanında sosyokültürel, dönemsel sorun-



larla da karşı karşıya kalabiliriz. Bu ergenliğe giriş dönemiyle ilgili de olabilir veya yeni bir mahalleye taşınacak olmamızla da. Ne tür bir problemimiz olursa olsun, uzun soluklu bir maratona başlamadan önce, doğru nefes alışverişi bilmek gereklidir.

Büyük bir problemimiz varken bir başka işe konsantre olmamız mümkün olmaz. Bu yüzden de ilk önce o problemin üzerine giderek o problemi erkenden çözmek gerekir. Ünlü Fizikçi Nikola Tesla üniversite yıllarında psikolojik sorunlar yaşamış fakat hastalığın tedavisine yönelik adımlar atmak yerine kendisini kumar oynamaya kaptırarak sorunundan kaçma yoluna gitmiştir. Sonuç olarak bu kötü alışkanlığın pençesinde eğitimi için elinde bulunan tüm parayı kumar masalarında kaybederek zor bir duruma düşmüştür. Bu durumun en temel sebebi de uyku problemi olarak görülmektedir.

Gördüğünüz gibi bir sorun bir diğer sorunu tetikleyebilmekte ve bunun sonucunda sorunlar çığ gibi büyüebilmektedir. Dolayısıyla hayatın her evresinde sorunların temeline odaklanmak ve bir şekilde bu sorunların üstesinden gelerek bu sorunları çözmek zorundayız. Hedeflerimize ancak bu şekilde emin adımlarla ilerleyebiliriz.

Bir çalışma maratonunda iken ne kadar büyük bir sorunla uğraşırsak bu durum bizi, süreçte bir o kadar geriletecektir. Eğer kronik bir rahatsızlığınız varsa doktorunuzun direktiflerine uymanız, kullanmanız gereken ilaçları kullanmanız ve tedavinizi aksatmamanız oldukça önemlidir. Klasik olarak “Her şeyin başı sağlık.” diyoruz ve bu çok doğru. **“Her şeyin başı sağlık”** başlığı altında önemli detaylardan bahsedeceğiz.



Sağlığın özünde bir **denge** gözetmek gerekir.





SINAV MARATONUNDA SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı Beslenme Nedir?

Beslenmenin tanımını yapmadan önce şunu bilmek lazım ki beslenme kesinlikle *karın doyurmak*, demek değildir. Bu, ne yazık ki zaman zaman hepimizin düştüğü bir yanıştır. Oysaki biz, ne yersek oyuz. Bizi biz yapan yediklerimizdir. İşte bu yüzden daha özenli bir beslenme için vakit asla geç değil.

Beslenmenin tanımı:

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini *yeterli miktarlarda* ve *uygun zamanlarda* almak için *bilinçli* şekilde yapılması gereken bir davranıştır.

Şimdi dikkat edin; sağlığı geliştirmek ve yaşam kalitesini artırmak, diyoruz. Yaşam kalitesini artırmadan hedeflediğiniz net sayısına ulaşabilir misiniz sizce? Ya da hedeflediğiniz projeyi zamanında gerçekleştirip işleri yoluna koyabilir misiniz? Bu kesinlikle mümkün değil.

Genel anlamda bir mutlu olma halinden bahsedebiliriz bu noktada. Besinleri yeterli miktarda ve uygun zamanlarda tüketerek -ve burası çok önemli- *bilinçli olarak* yapılması gereken bir davranıştan bahsediyoruz. Beslenmede yaptığınız küçük hatalar sizi az ya da çok bu maratonda geriye düşürecektir. Örneğin akşam vakti tüketeceğiniz yağlı ve ağır gıdalar çalışma programınızdaki en önemli testlerden birini çözmenizin gerektiği esnada sizi uykuya



sürükleyebilir ve bu da sizin, çalışma programınızda istediğiniz yerde olmanızı engelleyecektir.

“Bir iki defa böyle ufak kaçamaklar yapsak ne olur ki?” dediğinizi duyar gibiyim. Ancak ufak ufak biriken kar taneleri ne yazık ki önlem alınmazsa bir anda çığa dönüşerek bir köyün üstüne yıkılabilir. Beslenme düzeninizde her bir yanlış adım, zamanla birikerek koskoca bir sağlık sorununa dönüşür. Sonuç olarak da bu sorun, sizi yaşam mücadelenizden ve başarıdan alıkoyacaktır. Bu yüzden beslenmede de uygulanacak disiplinli ve programlı yaklaşım, rakiplerinizi karşısında sizi birkaç adım daha öne taşıyacaktır.

Sınav günü ve hemen öncesindeki beslenme bile büyük önem taşır. Şöyle düşünün; sizi sürekli kıvrandıran bir karın ağrısıyla sınavı girmek kesinlikle akıl kârı olmaz. Sınavın başlama saatinden hemen önce nasıl beslenmeniz gerektiğiyle alakalı en derin detaylara kitabın ilerleyen bölümlerinde yer vereceğiz.

Temel olarak öğünlerin nasıl olması gerektiğine geçmeden önce, şuna bir açıklık getirmekte fayda var: Şu besin alınmalı, bunlar yenilmeli, dediğimizde *kişisel farklılıkları* da hesaba katmak zorundayız. Mesela herkes yumurta, et yiyemez. Hatta bazı kimselerin erken vakit asla kahvaltı yapamadığını da biliyoruz. Birçok öğrencimin ve danışanımın bazı gıdalara karşı alerjisinin olduğunu ve bu besinleri tüketemediğini biliyorum. Bu yüzden bu tür bireyleri de doğru beslenmeye yaklaştıracak tüyolarımız olacak. Ancak asla tüketilmemesi gereken gıdalar konusunda, şimdiden net olduğumuzu belirtmek isterim. Hemen her gıdanın eş değeri olan kalitedeki uygun gıda örneklerinden de bahsedeceğiz. Bu satırları okuyan herkes uyarılarımızı dikkate aldığı ölçüde, kesinlikle fayda sağlayacaktır.

Son yıllarda, nasıl ki tıpta kişiye özel tedavi yöntemlerine odaklanılıyorsa aynı şekilde kişiye özel olan bir beslenme yaklaşımının da bir tercihten çok zorunluluk olduğu düşüncesindeyim.



KAHVALTININ TARİFİ

Kahvaltı, kahvaltı, kahvaltı... Öğünlerin başlangıcı. Annelerin ise ellerindeki kaşıkla yavrucaklarının peşinde koştukları o sabah vakitleri... Annelerimiz kesinlikle haklıydı: En kısa tabirle kahvaltı, kesinlikle kral gibi olmalı! Sonbahar ve ilkbahar için farklı kahvaltı tüyoları önermek istiyorum. Elbette ki kişiye göre ufak farklılıklar olabileceğini de belirtmek gerekir. Ancak bir kahvaltı sofrası zengin olsun, diyorsak bu sofranın Türkiye'deki aile kültürü içerisinde ne kadar gösterişli olabileceğini hepimiz biliriz. Kış kavunundan tutun da her evin vazgeçilmezi menemene kadar türlü yiyecekler, yemekler kahvaltı sofralarının gözdesi oluverir. Mübarek Ramazan aylarındaki sahur vakti sofraları ise ayrı bir zenginlik içerir. Döneme göre de kişiye göre de bu sofralar çeşitlenir de çeşitlenir.

Bir kahvaltıda olmazsa olmaz gıdalar:

1) Yumurta:

Beyni çalıştıran temel gıdaların başında protein içerikli gıdalar gelmektedir. Bu yüzden; hem fiyat olarak ucuz hem de bulunması kolay olan yumurta, kahvaltı için olmazsa olmazımız olacaktır. Bazılarınızın yumurta sevmediğini, yiyemediğini biliyorum. Ancak bu noktada da şöyle bir önerim var. Yumurtanın birçok pişirme metodu mevcut. Bu pişirme metotlarına göre de yumurtanın lezzeti, tadı ve de dokusu farklılık göstermektedir.

Eğer yumurtayı katı halde tüketemiyorsanız omleti deneyin. Omlet olmazsa yumurtanın rafadan halini deneyebilirsiniz ya da en son çare; protein içeriği tavuk yumurtasındakine kıyasla daha yük-



sek olan bildircin yumurtasını kafaya dikip çiğ olarak içebilirsiniz. Ya da bizim geleneksel kahvaltı yemeğimiz menemen de harikulâde bir tercih olabilir. Kremamsı tadıyla ünlü İngiliz usulü yumurta da denenebilir. Farklı tat sevenlere, farklı tercihler, bol çeşit...

Ne şekilde olursa olsun, yumurta konusunda kendinizi zorlamanızı istiyorum. 45-70 kg kütleyle sahip bir birey için günde 1 adet yumurta yeterli gelecektir. Vücut kütlesi daha yüksek olan bireyler için 2 yumurta daha mantıklı olabilir. Buna yine en iyi şekilde bireyin kendisi karar verebilir.

Her halini deneyip de hâlâ yumurta yiyemeyenlerdenseniz bu bölümün sonunda size alternatif takviye gıdalardan da bahsedeceğim. Dürüst olalım; bu ürünlerden bahsetmek konusunda pek de can atmıyorum. Ancak bu takviye gıdalar hasta olup sürekli ilaç kullanmaya mahkûm olmaktan da iyidir. Doğru beslenmeyen birçok insana olan da ne yazık ki bu.

2) Bal:

Arıların ürettiği mucize besin bal olmadan kahvaltı tam anlamıyla bir kahvaltı olmaz. Balın besin değeri ile alakalı detaylara inmeye gerek yok. İçeriğindeki vitaminler, mineraller ve en önemlisi zararlı olmayan şeker içeriği ile tam bir enerji deposudur. Mikrop-lara karşı vücudu koruyan son derece güçlü antibiyotik, antiviral etkilere de sahiptir. Aynı zamanda beyin için yine çok önemli olan protein de içermektedir. Yeni uyanmış ve belki uyumaya devam eden beyni ateşleyerek uyandıracak muazzam bir etkiye sahiptir.

Balı istediğiniz gibi tüketebilirsiniz. İster tereyağlı ekmek üstüne sürün isterseniz de kaşıkla yiyin ama ne olursa olsun, kararı kadar yemenizde fayda vardır. Birçok durumda aynı zamanda şifa kaynağıdır. Bağışıklığı da güçlendirir. Tüm ayrıntılara insek bal ile ilgili ayrı bir kitap yazılabilir. Sınav maratonunda çok daha önemli olduğunu bilelim yeter.



Bal demişken pekâlâ bizim burada kastettiğimiz, olabildiğince gerçek ve saf olan baldır. Bu kısımda rengi kantaron sarısına çalan ve etiketinde “bal” yazan ancak içerikte bal olmayan bu boyalı glikoz şerbetlerinden bahsetmiyorum. Peteği bile fabrikadan çıkan ve arıdan daha iyi bal ürettiklerini iddia eden sahtekarların balından ise hiç ama hiç bahsetmiyorum. Salt glikoz şurubu ve gıda boyasından oluşan bu ‘sözde’ balların faydasından çok zararı olacağından eminim.

“Bahsettiğiniz ballar çok pahalı!” dediğinizi duyar gibiyim. Evet, gerçekten de sağlıklı beslenmek hiç ucuz ya da kolay değildir. Ciddi anlamda bütçe ve zaman ayırıp paraya kıymak gerekiyor. Yeri geldiğinde bir mutfakta çalışan ünlü bir şefin, yemekte kullanacağı kaliteli malzemeleri; çarşı, pazar dolaşarak binbir zahmetle arayıp yüksek etiket fiyatlarından satın alması gibi epey çaba sarfetmeniz de gerekebilir. Eğer bunu yapmazsanız ihtiyacınız olan organik ve inorganik besinleri ilaç yoluyla veya doğal olmayan başka yollarla almak durumunda kalırsınız. Bu durumda, hem çalışma periyodunda önemi daha büyük olan zamandan hem de büyük miktarda paradan olursunuz. Özel dersten önce paranızı gıdaya yatırmayı öğrendiğinizde ve nelerin gerçekleştiğini gördüğünüzde çok şaşıracaksınız. Unutmayın, ayrıca temelde parayı kazanan değil, parayı doğru değerlendiren kazanmaktadır. İş değiştirmeyi düşünmeden önce beslenme düzeninizi değiştirmeyi düşünebilirsiniz. Ne demek istediğimizi zamanla anlayacaksınız.



3) Kuru Yemişler:

Kas yapmak için uğraşanların dahi favori yiyecekleri kuru yemişlerdir. Vücut geliştirme ile ilgilenenler, yer fıstığının ne kadar ön planda olduğunu bilirler. Protein içeriği de yüksek olan, lif bakımından da zengin bir gıda grubudur. Kahvaltıda tüketilmesi faydalı olur.

Kahvaltı ile ilgili şöyle bir genel durum da var. Genel olarak hiç kimse çok erken kalkıp doyurucu bir kahvaltı yapmak istemez. Öğrenci, öğretmen veya iř adamı olun hiç fark etmez, çoğunlukla her kesimden birey uykusuzluk, yol vb. nedenlerle bir şekilde hızlı ve -zor ama- mümkünse etkili bir kahvaltıyı tercih etmektedir.

Kahvaltı için “kral gibi” tabirini kullandıysak ve hızlı bir sonuca ihtiyacımız varsa doğru cevap ‘kuru yemişler’ olabilir. Kuru yemiş tüketmek için çok fazla zaman harcamanıza da gerek yoktur. Akřamdan, ihtiyacınız kadarını bir tasa koyup yarın için hazır edebilirsiniz. Kahvaltıdaki omlet vb. ana yiyeceklerden sonra destekleyici olarak kuru yemişler harikulâdedir.



Besin değeri yüksek kuru yemişlerin bazıları:

Fındık
Ceviz
Badem
Kaju Fıstığı
Yer Fıstığı
Kabak Çekirdeđi
Kuru Üzüm
Kuru Erik
Kuru Kayısı

Kuru yemişler, etkili bir şekilde harcamış olduğunuz kaloriyi size geri verecektir ve ayrıca öğle vaktine kadar da sizi tok tutar. İçerdikleri Selenyum, Omega 3 ve 6, E Vitamini, Demir, B12 Vitamini gibi organik ve inorganik bileşenlerle, beyniniz için de tam anlamıyla birer nitro kaynağı olacaklardır. Kuru yemişleri, tenefüslerde, molalarda, gün içerisinde rahatlıkla tüketebilirsiniz. Ancak pek tabii ki her besinde olduğu gibi kuru yemişler için de bir sınır vardır. Beyni uçurayım, derken 1 gün içinde 1 kg fındık, ceviz vb. tüketerek evinizin duvarlarını rampaya çevirmeyin.

ÖNEMLİ NOT: Peynir seviyorsanız ve peyniri yoğun olarak tüketiyorsanız özellikle kahvaltıda peyniri **ceviz** ile birlikte tüketin. Çünkü peynirde Tiramin adı verilen bir madde vardır ve bu madde beyinde birikerek beynin yavaşlamasına neden olmaktadır. Vücut bu durumun önüne geçmek için bakır ile bağlanarak çalışan bir enzim üretir. Ancak gün içerisinde yeteri kadar yeşillikle birlikte bakır minerali alamayacak olursanız emin olun siz daha farkına bile varamadan zihniniz kaplumbağa hızında çalışmaya başlar. Bu durum öğrenme süreçlerinizi, kısacası tüm hayatınızı olumsuz etkiler.

4) Su:

Ne derler bilirsiniz: “Nasıl başlarsa öyle gider.” Dolayısıyla iyi



bir başlangıç için ve tüm organların uyanışı ve özellikle de beynimizin uyanması için sabah vakti su içmekte büyük fayda vardır. Tercihen uyandığımız gibi 1 bardak su içmeliyiz ve kullandığımız bardağın hacmi de ne kadar artarsa bu o kadar iyi, diyebilirim. Ancak bazılarımız aç karnına su içmeyiz. O zaman suyumuzu kahvaltayı tamamladıktan sonra, evden ayrılmadan önce içebiliriz. Yeter ki su içmeyi asla bırakmayalım. Su içmeyi çoğu zaman ihmal ediyor olabiliriz ancak güne enerjik başlamak ve beynimizi kolayca çalıştırmak istiyorsak -beynimiz 'BOS' adı verilen sıvı içerisinde yüzer- bol su (günde ortalama 2,5 lt) içmeliyiz.



5) Meyve:

Özellikle tatlı krizine girenlerdenseniz ve ekstra enerjiye ihtiyaç duyuyorum da diyorsanız, sizin için doğru bölüme geldik. Kahvaltı sonrası tam bir vitamin, mineral cılası olacak ve hem de sizi tatlı



krizinden çekip çıkaracak grup meyvelerdir.

Önerebileceğim meyveler, soymakla pek uğraşmayacağınız, yemesi hızlı ve kolay olanlar olacak. Aynı zamanda vitamin ve mineral içeriğiyle beyni hızlandıran yiyecekler bölümünde de bahsedeceğimiz meyvelerden bunlar. Soyması, yemesi kolay olan ve tam bir magnezyum deposu olan muz, ayrıca C Vitamini zengini olan mandalina gibi meyveler tercih edilebilir. Mevsimi ise çilek, üzüm ve erik gibi meyveler de kahvaltıda tüketilebilecek meyvelerdir.



DEĞERLENDİRME: Şüphesiz kahvaltıda hepimizin yoğun olarak tükettiği daha çeşitli besinler de mevcuttur. Birçoğumuzun sevdiği domates, peynir, zeytin ve yine helva, elde etmemiz gereken besin değerlerini bize sağlayabilecek gıdalardandır. Kahvaltı için bireysel farklılıklar mutlaka olacaktır. Yukarıdaki gıdaları özellikle beynin ihtiyacı ekseninde değerlendirmenizde fayda var. Maddeler halinde verdiğimiz gıdalar dışındaki domates, helva gibi gıdalar da tüketilebilir. Bu noktadaki tercih tamamen size ait. Temel olarak sevmediğiniz gıdaları değil, sevdiklerinizi tüketin. Ancak şunu da asla unutmayın ki her gün okul kantininden aldığınız



sandviç, tost, hamburger vb. rakipleriniz karşısında sizi öne geçirmeye yetmeyecektir.

NOT-1: “Peki, mısır gevreklerine ne oldu hocam?” dediğinizi duyar gibiyim. Canan Karatay Hoca’nın dediği gibi tahıl beyinli olmamak için tahılı azaltmak lazım. Ayrıca mısır ve diğer gevrek türüleri, özellikle de aşırı miktarlarda tüketilirse ciddi manada sağlığı bozabilecek besinlerdir. Renkli ve göz alıcı paketlerine asla aldanmayın. *İhtiyacınız olan* vitamin ve mineralleri size asla sağlamayacaklardır. Kattıklarını söyledikleri sentetik vitamin ve mineraller kesinlikle gıdalarla birlikte aldığımız doğal olanların yerini alamaz.

NOT-2: Kahvaltı sonrası tüketilebilecek mucize besinlerden biri de harnup (keçi boynuzu) pekmezidir. Ağaç formunda olan bitkinin meyvelerinden soğuk sıkım tekniğiyle elde edilen pekmez, içerdiği vitamin ve mineral zenginliğiyle başta *kansızlık* olmak üzere birçok olası hastalığın önüne geçilmesinde etkili olmaktadır. Ayrıca içerdiği faydalı şeker miktarı dolayısıyla kış mevsiminde tüketen kimselere enerji verici olarak da oldukça büyük fayda sağlar. Kişinin yaşına ve kilosuna göre günlük miktar olarak çay kaşığı ile tatlı kaşığı arasında önerilebilir. Eğer tüketiminde zorlanırsanız gece yatmadan önce sütün içine karıştırarak ya da kahvaltıda ekmeğinin üzerine sürerek tüketebilirsiniz.



Keçi Boynuzu (Harnup)



Kral gibi bir kahvaltı örneđi:

