

**KİŞİSEL**

**GELİŞİM İÇİN**

**TAVSİYELER**

# İÇİNDEKİLER

HAYATA DAİR TAVSİYELER.....	3
SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN TAVSİYELER.....	12
DİNİ TAVSİYELER.....	19
EN GÜZEL KİTAP ÖNERİLERİ.....	26

## NOT:

Bu dokümanda, hayatın bir çok alanına yönelik, yol gösteren, rehberlik eden tavsiyeler vardır.

Bu tavsiyeler bir çok kitap, dergi, makale, ansiklopedi, uzman görüşleri, web siteleri ve bilimsel araştırmalar incelenerek hazırlandı.

# **HAYATA DAİR TAVSİYELER**

- 1)** Her zaman güler yüzlü olun, gülümseyin, çünkü güler yüzlü insanları herkes sever.
- 2)** Konuşurken tane tane konuşun, kısa ve özlü konuşun, hızlı konuşmayın, düşünerek konuşun.
- 3)** Düşünceleriniz ne ise hayatınız da odur. Hayatınızın gidişini değiştirmek istiyorsanız, düşüncelerinizi değiştirin.
- 4)** Zamanınızı boş işlerle geçirmeyin, size fayda veren, sizi geliştiren şeyleri okuyun, dinleyin ve izleyin.
- 5)** Şunu bilin ki hiç bir arkadaş, arkadaşlığını ispat edene kadar gerçek arkadaş değildir.
- 6)** Kimsenin kusuruyla veya sözleriyle alay edip gülmeyin.
- 7)** Siyasi görüşünüzü ve bir konudaki eleştirilerinizi her yerde söylemeyin.
- 8)** Genel kültürü ve hayat tecrübesi sizden aşağıda olan kişilerle ortak iş yapmayın, çünkü anlaşamazsınız.
- 9)** Doğru, tarafsız, güvenilir, yandaş olmayan Haber sitelerini ve Haber kanallarını takip edin.
- 10)** Okudukça, araştırdıkça, yeni bilgiler öğrendikçe, bakış açınız genişleyecek, hayatı bütünsel olarak değerlendireceksiniz. Dağa tırmanmak gibi, yükseldikçe bakışınız ve düşünceleriniz değişecek.
- 11)** Her konuda olumlu düşünün, her işte bir hayır vardır deyin, böylece hayatınız da her şey olumlu olur.

**12) Görgü ve Nezaket kurallarını öğrenin,** Kibar olun, bu konuyu tam öğrenmek için kitabını okuyun; Misafirlikte, Telefon görüşmelerinde, Düğünlerde, Taziyelerde, Hasta ziyaretlerinde, Alışverişte, Lokantada, Bayram ziyaretlerinde...vb nasıl davranılması ve nasıl konuşulması gerektiğini öğrenin.

**13)** Asla başkalarının hayalleriyle dalga geçmeyin.

**14)** Bir türkçe sözlük alın, baştan sona okuyun, bilmediğiniz kelimelerin anlamını öğrenin.

**15)** Dünya tarihini okuyun, tarihten ders çıkarın, ne kadar geriye bakarsanız; o kadar ilerisini görebilirsiniz.

**16)** Nerede olursanız olun, gerektiğinde soru sormaktan çekinmeyin, soru sorarak bir çok şeyi öğrenebilirsiniz.

**17)** Sizin için faydalı olan ilimleri öğrenin, faydasız ilimlerden uzak durun.

**18)** Moraliniz bozuk olduğunda sakın 1 kez bile sigara, alkol ve uyuşturucuya yönelmeyin.

**19)** Aklınıza takılan soruları not alın, internetten ve kitaplardan araştırın, her gün yeni şeyler öğrenin.

**20)** Biriyle konuşurken mutlaka onun yüzüne bakarak konuşun.

**21)** Ses tonunuza dikkat edin, her zaman sakın konuşun, sesinizi yükselterek konuşmayın.

**22)** Gerçek dost, gecenin dördünde telefon edebileceğin kişidir.

**23)** Eğer bir konuyu anlatabilmeyi başarırısan, bil ki o konuyu anlamışsın demektir.

**24)** Randevulaştığınız yere her zaman saatinden önce gidin.

**25)** En büyük, unutulmaz dediğiniz acılar bile unutulur, her yara kapanır.

- 26)** Cesaretli olun, bazen risk almaktan korkmayın, kendinize güvenin, atılın olun, çekingen olmayın.
- 27)** Kitap okurken düşünerek okuyun, unutmayın ki düşünmeden okumak faydasızdır ve vakit kaybıdır.
- 28)** En az 4 kişi yolculuğa çıkarsanız, aranızdan birini reis seçin.
- 29)** Bir konuda fikir sahibi olmak istiyorsanız, önce bilgi sahibi olmalısınız.
- 30)** Hayatınızın kalitesini, hayatınızdaki insanların kalitesi belirler, bunu sakın unutmayın.
- 31)** Bir konuda karar verirken, mutlaka tecrübeli insanların tavsiyesine danışın, danışmadan, sormadan, iyice araştırmadan karar vermeyin, unutmayın ki danışan dağları aşar, danışmayan ise yolunu şaşırır.
- 32)** Eğer okumayı, öğrenmeyi, araştırmayı bırakırsanız, ister 20, ister 80 yaşında olun, yaşlanmış sayılırsınız.
- 33)** Geçmiş için suçluluk duymayın, geçmişten ders çıkarın, gelecek için ise endişelenmeyin.
- 34)** Araba kullanmayı öğrenin, arabanın yapısıyla ilgili teknik özellikleri de araştırın, öğrenin.
- 35)** En az 2 yabancı dil öğrenin ve dil öğrenmede etkili öğrenme metotlarını araştırın.
- 36)** **Bilin ki 3 çeşit arkadaş vardır.** Birincisi gıda gibidir, onu her gün ararsınız. İkincisi ilaç gibidir, gerektiğinde ararsınız. Üçüncüsü ise mikrop gibidir, siz onu aramazsınız, o sizi bulur.
- 37)** Gençliğiniz de iyi arkadaş kazanın, yaşlılıkta kazanılan arkadaşlık sağlam olmaz.
- 38)** Başınıza gelecek her şeye karşı sabredin, dayanın, unutmayın bu dünyada kalıcı değilsiniz, bir yolcu gibi, bu dünyadan sadece geçiyorsunuz.

- 39)** Ev işleri konusunda ailenize yardımcı olun, adaletli davranın, bütün işi anne veya kız kardeşlerinize yüklemeyin, aranızda iş bölümü yapın.
- 40)** Alışkanlıklarınıza dikkat edin, birçok insan alışkanlıklarının kurbanıdır, alışkanlıklar hayatımızın büyük bir kısmını oluşturuyor, o yüzden iyi alışkanlıklar edinilmeli.
- 41)** İnsanların en büyük dostları zorluklardır. Çünkü insanları karşılaştıkları bu zorluklar güçlendirir.
- 42)** Bir şeyi öğrenmek istiyorsanız, önce onu sevmeniz gerekir.
- 43)** Bir işe girip, iş kurmak istiyorsanız, merdivenleri atlayarak değil, merdivenleri teker teker çıkmalısınız, ne kazanırım diye bakmayın, ne kaybederim diye düşünün.
- 44)** Hiç kimseyi topluluk önünde eleştirmeyin, birini eleştirecekseniz yalnızken güzel bir dille söyleyin.
- 45)** Erken uyanın, gününüzü iyi değerlendirin, unutmayın ki 3 sabah erken kalkan 1 gün kazanır.
- 46)** Hiç bir zaman çıktığınız kapıyı hızla çarpmayın, geri dönmek isteyebilirsiniz.
- 47)** Bir karar alırken her açıdan düşünün, unutmayın ki gömleğin ilk düğmesini yanlış iliklerseniz, öbür düğmelerde yanlış gider.
- 48)** Evlenme, hayatın yüzde ellisini etkileyen önemli bir olaydır, o yüzden eş seçiminde acele etmeyin, iyi araştırın, kendi denginizle evlenin, eşinizi gözünüzle değil, kulağınızla seçin.
- 49)** Unutmayın ki 4 şey geri gelmez: Söylenen söz, atılan ok, geçen zaman ve kaçırılmış fırsat.
- 50)** Kendinize her zaman hedefler belirleyin, hedefiniz olmazsa çalışmaktan zevk alamazsınız.
- 51)** Gülümsemesini bilmeyen insan dükkan açmamalıdır.
- 52)** İnsanlara, kızgınlık zamanını görmeyinceye kadar itimat etmeyin.

**53)** Her hatayı yapabilirsiniz; fakat aynı hatayı 2 kere yapmayın. Hata yaptığınızda şu 3 şeyi uygulayın: Kabul edin, ders alın ve tekrarlamayın.

**54)** Seyahat edin, il dışı, yurtdışı gezilerine katılın. Bilin ki dünya bir kitaptır ve gezmeyenler sadece tek sayfa okurlar.

**55)** Yemek yapmayı öğrenin, internetten yemek videolarını izleyin.

**56)** Yapmanız gereken her şeyi zamanında yapın, ertelemeyin. Unutmayın ki zamanında 1 adım atmayan tembel, sonradan 100 adım atmak zorunda kalır.

**57)** Maddi açıdan bir başkasına muhtaç olmayın, çalışın, az da olsa para kazanın ve mutlaka ekonomik özgürlüğünüzü kazanın.

**58)** Etkili ve güzel konuşmak için çalışın, bu konuda kitaplar okuyun, diksiyonunuzu geliştirin, Türkçeyi doğru kullanın, önemli görüşmeleriniz için önceden ne konuşacağınızın planını yapın.

**59)** Her gün kitap okuyun, unutmayın ki Kitapsız yaşamak; Kör , sağır ve dilsiz yaşamak gibidir.

**60)** Uzaklara gitseniz bile aile veya akrabalarınızla olan bağınızı koparmayın.

**61)** Bir bankada kendinize ait bir hesap açtırın ve bunu sizden başka kimse bilmesin, ayrıca zor zamanlar için hesabınız da bir miktar para biriktirin.

**62)** Yeniliklere açık olun, kendinizi devamlı olarak geliştirmeyi hedefleyin.

**63)** Başkasından üstün olmanız önemli değildir. Önemli olan şey, dünkü halinizden üstün olmanızdır.

**64)** Yavaş konuşun ama hızlı düşünün.

**65)** İnsanlarla tartışmaya girmeyin, tartışmak zorunda kalırsanız, sesinizi değil sözünüzü yükseltin.

**66)** Bilgisayar ve interneti en iyi şekilde kullanmayı öğrenin, kendinizi bu konuda çok iyi geliştirin, mutlaka ders alın ve kursa gidin.

**67)** Bir defter alın, ismini Bilgi defteri koyun, Kitap okurken veya araştırma yaparken bazı önemli bilgileri bu deftere yazın, defteri arada bir tekrar edip okuyun, çünkü okunan bir çok bilgi unutuluyor.

**68)** Çıraklığını yapmadığınız bir işin patronluğunu yapmayın.

**69)** Hiç kimsenin hatasını yüzüne vurmuyunuz, O hatayı işleyene, hatasını başka birini örnek göstererek anlatınız.

**70)** Bir konuyu çalıştığınız da veya bir iş yaptığınız da, her zaman en önemli olanı, en öne alın.

**71) İnternetten;** Alışveriş yapmayı, Haber sitelerini takip etmeyi, E-devlet hesabı açmayı, E-posta hesabı açmayı, Okulunuzun ve devlet kurumlarının sitelerini takip etmeyi, Sosyal medyayı, Faydalı konularda videolar izlemeyi, Doğru kaynaklardan araştırma yapmayı, yaşadığınız şehirle ilgili haberleri, duyuruları takip etmeyi öğrenin.

**72) Tüm Sınavlara Hazırlıkta Şunları Yapın:** Güvenilir kaynaklar alın, Çözümlü soru bankalarından ve çözümlü denemelerden yararlanın, Çıkış soruları çözün, Konuları not alarak çalışın, Konu çalışmak yerine daha çok soru çözün, Yeni çıkan kitapları inceleyin, İnternetten yararlanın, tecrübeli öğretmenlerin videolarını izleyin, Sınavı kazananların yorumlarını okuyun, Kursu gidin, Günlük,haftalık veya aylık planlar yapın.

**73)** Düşüncelerinize dikkat edin, çünkü onlar sözleriniz olur. Sözlerinize dikkat edin, çünkü onlar davranışlarınız olur. Davranışlarınıza dikkat edin, çünkü onlar alışkanlıklarınız olur. Alışkanlıklarınıza dikkat edin, çünkü onlar sizin karakterinizi oluşturur.

**74) Popüler bilgisayar ve telefon programlarını ve yeni çıkan programları araştırın, kullanmayı ve kurmayı öğrenin.** Örneğin: Photoshop, Ofis yazılımları, Gom player, Adobe, İdman video indirici, Google play, whatsapp, Navigasyon, Movie maker video düzenleyicisi, Twitter, Facebook, Instagram, Pinterest, Letgo, Google drive, Messenger, Trendyol...vb



**75) Kitap seçimine dikkat edin,** daha çok bilgi içerikli kitaplar okuyun: Tarihi, Bilimsel, Kişisel gelişim, Dini, Genel kültür, Psikoloji kitaplarını daha çok okuyun. Doğru, güvenilir yazarları tercih edin.

**76) Şu 5 şey gelmeden önce bu 5 şeyin kıymetini bilin:** İhtiyarlık gelmeden önce gençliğin, Meşguliyet gelmeden önce boş zamanın, Hastalık gelmeden önce sağlığın, Fakirlik gelmeden önce zenginliğin, Ölüm gelmeden önce hayatın kıymetini bilin.

**77) Öfkenizi kontrol edin.**Öfkeliyken konuşmayın, konuşursanız pişman olabilirsiniz, öfkenizi yutun, öfke geçici bir delilik halidir, bazen susmak en güzelidir.

**78) Hoşlanmadığınıza sabretmedikçe, hoşlandığınızı elde edemezsiniz ve küçük olaylar karşısında sabırlı olamazsanız, büyük planlarınızı gerçekleştiremezsiniz.**

**79) Sevdiğinizi elde edemezseniz, elde ettiğinizi sevmeye çalışın.**

**80) Yarının endişesini bugünden çekmeyin, her günün kendine yeter endişesi vardır.**

**81) İnsan haklarını öğrenin, haksızlığa uğramayın, insan hakları evrensel beyannamesini araştırın, okuyun.**

**82) Şunu bilin ki size söz taşıyan, sizden de söz taşır.**

**83) Her doğruyu her yerde söylemeyin.**

**84) En iyi kitapları en önce okuyun; aksi halde hepsini okumanız için fırsat bulamayabilirsiniz.**

**85) Popüler web siteleri ve yeni çıkan siteleri araştırın, kullanmayı öğrenin.** Örneğin: Sahibinden.com, Youtube, Haber7, Ekşi sözlük.com, Mynet, E-devlet, Blogspot.com, Donanım haber, Memurlar.net, Sondakika haber, Full program indir.com, Wikipedia ansiklopedi, Kitap yurdu, Gmail, Nasıl yapılır.net, Linkciniz.tr( tüm web sitelerini gösterir), Gezginler.com, Tamindir.com, Tekzen, Hepsi burada.com, Teknosa, N11,Gittigidiyor....vb

**86)** Akılsızlar, hırsızların en zararlılarıdır, zamanınızı ve neşenizi çalarlar.

**87) Bilinçli Olun Vatandaşlık Haklarınızı Öğrenin.** Örneğin: Özel hayatın gizliliği, İnsanca yaşama hakkı, Sosyal güvenlik hakkı, Haberleşme özgürlüğü, Yerleşme ve seyahat özgürlüğü, Din ve vicdan özgürlüğü, Düşünce özgürlüğü, Kişi dokunulmazlığı hakkı, Tazminat hakkı, Tüketici hakları, Hasta hakları, Eğitim hakkı, Bilgi edinme hakkı, Gözaltın da iken ücretsiz avukat talep etme hakkı, Delil toplama hakkı, Mahkeme de Susma hakkı...vb

**88)** Akıllı insan, düşündüğü her şeyi söylemez; fakat her söylediğini düşünür.

**89) Önemli Kamu Kurum ve Kuruluşların Görev, Yetki ve Hizmetlerini Araştırın, Öğrenin.** Örneğin: Sosyal Güvenlik Kurumu, Emniyet Müdürlüğü, Valilik, Belediye, Defterdarlık, Muhtarlık, Türkiye İş Kurumu, ÖSYM, Milli Eğitim Müdürlüğü, TÜBİTAK, Kredi ve Yurtlar Kurumu, Noterler, KOSGEP...vb. Ayrıca büyük Holdingler, Vakıflar, Dernekler ve Firmaları da araştırın, öğrenin.

**90)** Beyaz eşya, mobilya, mutfak aletleri, giyim, elektronik...vb tüm alışverişleriniz de marka seçimine dikkat edin, araştırın, internetten kullanıcıların yorumlarını okuyun, kaliteli ve güvenilir markaları tercih edin.

**91) Bilin ki Cahillik 3 türüdür:** Hiç bir şey bilmemek, gerekeni bilmemek ve bir sürü gereksiz şeyler bilmek.

**92)** Çalışırken sağlığınıza her zaman dikkat edin. Bilin ki bir çok insan, para kazanmak için önce sağlığını harcıyor, sonra sağlığını geri kazanmak için parasını harcıyor.

**93)** Bilgi içerikli olan kitaplarınızı 1 defa okuduktan sonra atmayın. 3-4 yıl sonra bir kez daha okuyun veya altını çizdiğiniz önemli yerleri zaman zaman okuyun, çünkü bilgiler tekrar edilmezse unutulur.

**94) Bir İle Yerleşmeyi Düşünüyorsanız Öncelikle Araştırma Yapın.**

**Örneğin:** İlin iklimi nasıl (yıllık yağış miktarı, ortalama sıcaklık..vb), Hava temizliğinde kaçınıcı sırada, Ulaşımı rahat mı ( metro, tranway, hızlı tren var mı), Ekonomik açıdan kaçınıcı sırada, Hangi ilçesi daha gelişmiş, Okur yazar durumunda kaçınıcı sırada, Gezilecek yerleri neler, Sağlık olanakları nasıldır, İyi hastaneleri var mı, Türkiye de suç oranlarında kaçınıcı sırada, Genel olarak pahalı bir şehir mi, İnsanların kültürleri nasıl...vb. Ayrıca o ilde yaşayanların yorumlarına da bakın.

**95) Bir İle Gezme Amaçlı Gidecekseniz Öncelikle Şunları Öğrenin :** İlin

tanıtım videosunu izleyin, Gezilecek yerlerini araştırıp nasıl gidilebileceğini öğrenin, Şehir içi ulaşım nasıl, Otobüs, metro, tranway güzergahları ve saatleri neler, Şehir haritasını inceleyin, Navigasyon kullanın, Otogar ve hava alanı nerede öğrenin, En iyi restoranları, alışveriş merkezleri nerede bulunur öğrenin, 15 günlük hava durumu nasıl, Gezilecek yerlerin açılış ve kapanış saatlerini öğrenin, İl içi ulaşım kartı (akbil) alın, Uygun otelleri araştırın..vb

**96) İnternet Bankacılığı Açtırın, Kullanmasını Öğrenin.** Bunun için

öğretici videolar izleyin. Bir çok işleminizi bankaya gitmeden yapabilirsiniz. Örneğin: Para transferi, Elektrik, su, doğal gaz fatura ödemeleri, Vergi ödemeleri, Yatırım işlemleri, Cep TL yükleme, Kira ödemesi, Sigorta prim ödemeleri...vb

**97) E- devlet Hesabı Mutlaka Açtırın, Kullanmayı Öğrenin,** E- devletten

bir çok işlem yapabilir ve devlet kurumlarına gitmeden bir çok belgeye ulaşabilirsiniz. Örneğin: İş başvuruları, Borç sorgulama, Burs başvuruları, Öğrenci belgesi, Randevu alma, Nüfus kayıt örneği belgesi, Sınav başvuruları, Adli sicil kaydı, Askerlik durum belgesi, Abonelik başvuruları, Trafik ceza sorgulama...vb

## **SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN TAVSİYELER**

- 1)** Uyurken daha çok sağ tarafa doğru uyumalı, çünkü sol tarafa yatmak kalbi yorar.
- 2)** Ayakta su içmeyin, suyu çömelerek veya oturarak yavaş yavaş için.
- 3)** Yürürken dik yürüyün, otururken dik oturun, sürekli yamuk yumuk oturup uzanmayı alışkanlık haline getirmeyin.
- 4)** İç çamaşırlarınızı 2 günde bir değiştirin.
- 5)** Hazır gıdaları az tüketin, özellikle raf ömrü uzun olan, çok katkı maddesi içeren gıdalardan uzak durun.
- 6)** Yemek yedikten hemen sonra uyumak, sağlığa zararlıdır. En az 2 saat geçmesini beklemek daha iyidir.
- 7)** Yemekten önce elleri mutlaka yıkamalı, yemekten sonra ise hem eller hem de ağız yıkanmalıdır.
- 8)** Karnınızı daha çok doğal gıdalarla doyurun. Örneğin: Süt, et, yoğurt, yumurta, balık, fındık, ceviz, zeytin....vb gibi.
- 9)** Bardak, Tabak, Tepsi gibi ev eşyalarınızı alırken Plastik, Alüminyum, Çelik yerine Camdan yapılmış olanları alın, sağlık açısından daha iyidir.
- 10)** İçtiğiniz suyu analiz edin, temiz olan, PH değeri 7 nin üzerinde olan suyu için.
- 11)** Çoraplarınızı her gün veya 2 günde bir değiştirin.
- 12)** Sabun, Şampuan ve Diş macunundan doğal olanları tercih edin.
- 13)** Bilgisayar kullanırken 30 dakikada bir gözlerinizi dinlendirin ve gündelik bilgisayar kullanımınız 3-4 saati geçmesin.

- 14)** Günde 5-6 saat uyumak veya 9-10 saat uyumak sağlık açısından doğru değildir, en uygunu 8 saat uyumaktır.
- 15)** Bilgisayar kullanırken 1 metre, Televizyon izlerken 4-5 metre uzaktan bakılmalıdır.
- 16)** Dişleri günde en az 3 defa fırçalamalı. Fırçalama yumuşak hareketlerle 2-3 dakika sürmelidir. Zaman zaman diş ipi de kullanarak dişler temizlenmelidir.
- 17)** 30 dakikadan fazla sabit pozisyonda kalmayın, sık sık pozisyon değiştirin.
- 18)** Tuzu ve tuzlu gıdaları az tüketin.
- 19)** Yemeği çok çiğneyerek yiyin, ayakta iken yemek yemeyin.
- 20)** Az veya çok yanmış olan besinleri yemeyin.
- 21)** Başınız ağrıdığı anda hemen ağrı kesici kullanıp kendinizi ilaçlara alıştırmayın, başka doğal yöntemler de deneyin. Örneğin: Masaj yapmak, Duş almak, Uyumak, Limonlu su içmek gibi.
- 22)** Sigara, Alkol ve Uyuşturucuyu 1 kez bile kullanmayın, uzak durun, vücudunuza yazık etmeyin.
- 23)** Elinizi göz, burun ve ağza dokundurmeyin, mikroplar buralardan kolayca vücudunuza geçebilir.
- 24)** Günde en az 2 litre su için, susamazsanız bile bol bol su için.
- 25)** Kötü havadan uzaklaşın ve evlerinizi yaz-kış, 2-3 saatte bir havalandırın.
- 26)** Besinlerin kalori değerlerini öğrenin, ideal kiloda kalmaya çalışın, kalorisi yüksek olan, kilo aldırıcı besinlere dikkat edin.
- 27)** Kola, Fanta, Gazoz gibi asitli içecekleri içmeyin veya çok azaltın, bunlar bazı hastalıklara sebep oluyor, bunlar yerine soda veya meyve suları içilebilir.
- 28)** Çok yemek yemeyin, Midenizi tıka basa doldurmayın.

- 29)** Cep telefonun Radyasyonundan kendinizi koruyun, bunun için konuşmalarınızı kısa tutun, daha çok mesajlaşmayı tercih edin, konuşurken kulaklığı veya hoparlörü tercih edin, SAR yani radyasyon değeri az olan telefonları kullanın.
- 30)** Saçlarınızı doğal sabun veya doğal şampuanlarla 2-3 günde bir kez yıkayın.
- 31)** Diş fırçanızın, havlunuzun, banyo lifinizin, bardağınızın ve tabağınızın kişisel olmasına dikkat edin, başkalarının kullanmasına izin vermeyin.
- 32)** Ayaklarınızı, Kulaklarınızı ve Burnunuzu her gün temizleyin.
- 33)** Tuvaletinizi ayakta yapmayın, çömelerek ve sıçramalara dikkat ederek, su ve tuvalet kağıdıyla temizlenin.
- 34)** Yerden bir şey kaldırırken belinizden eğilmeyin, dizlerinizi bükerek kaldırın.
- 35)** Daha çok sebze ve meyve ağırlıklı beslenin.
- 36)** Yemeği ve içeceklerinizi çok soğuk ve çok sıcak olarak tüketmeyin.
- 37)** Dilinizi, özellikle arka bölümlerini, her gün yumuşak hareketlerle, hafifçe fırçalayın.
- 38)** Sırt, Boyun ve Belinizi dik tutun, otururken belinizin arkasını bir yastıkla destekleyin.
- 39)** Yüzünüzü güneşten koruyun, çatlama ve kırısklıklara karşı cildinizi doğal nemlendiricilerle nemlendirin.
- 40)** Kan verin, böylece vücut yenilenir. Kızılay 'a kan bağışında bulunun veya Hacamat yapabilirsiniz.
- 41)** Gece uykudan uyanıp su içmeyin, uyku aralarında su içmek sağlık açısından faydalı değildir.
- 42)** Akşam yemeğini geç yemeyin, gece saat 8.00 den önce yemeye çalışın.

**43)** Radyasyondan kendinizi koruyun, Radyasyon yayan cihazları araştırın, öğrenin ve önlem alın.

**44)** Her gün et yemeyin, haftada en çok 2 gün et tüketin.

**45) Sentetik kumaşlar kullanmayın.** Örneğin: Polyester, Naylon, Rayon, Akrilik... gibi. Bunun yerine Pamuk, Keten, Yün, Kaşmir gibi doğal kumaşlar tercih edin.

**46) Çok faydalı olan bu besinleri bolca tüketin:** Süt, bal, hurma, ceviz, fındık, balık, lahana, sarımsak, kinoa, yumurta, yoğurt, brokoli, zeytin yağı, soğan, çörek otu, zencefil, incir, bal kabağı, siyah havuç, badem, kefir, nar, karnabahar, avokado, zerdeçal.

**47)** Ev eşyalarınızda, duvarlarda, mobilyalarda, kıyafetlerinizde renk seçimlerine dikkat edin, renkler insan davranış ve psikolojisini önemli ölçüde etkiler.

**48)** Telefon ve Bilgisayara bağımlı olmayın, bunları gerektiği zaman kullanın ve kullanırken gözlerinizi dinlendirin.

**49)** Dar kıyafetleri tercih etmeyin, kan dolaşımını bozabilir, damar ve sinir sıkışmalarına sebep olabilir.

**50) Haftada 3 gün egzersiz yapın.** Örneğin: Bel- boyun egzersizleri, Yürüyüş, Koşu, Bisiklet sürme, Yüzme, Ağırlık kaldırma, Futbol, İp atlama, Basketbol, Tenis, Barfiks, Şınav, Mekik...vb gibi.

**51)** Temiz havada bazen derin nefes alın, ağızdan nefes almayın, ağızdan nefes almak sağlık açısından faydalı değildir.

**52) Sağlıksız ve şüpheli olan bu besinleri tüketmeyin:** Cips, Konserve, Margarin, Sucuk, İşlenmiş etler, Trans yağlı besinler, Hazır çorbalar, Şekerleme, Kurutulmuş bazı meyveler, Dondurma, Asitli içecekler, Hazır turşu, Sosis, Hazır kekler... vb

**53)** Canınızın her istediğini yemeyin ve her gün aynı şeyleri yemeyin, yeterli ve dengeli beslenin.

**54)** Sofranızda daima yeşillik bulundurun.

- 55)** Uyku saatleriniz, yemek saatleriniz, dinlenme saatleriniz, lavabo saatleriniz düzenli olsun.
- 56)** Yatak çarşaflarınızı, Yorgan kılıflarınızı, Havlularınızı, Yastık kılıflarınızı sık sık yıkamayı ihmal etmeyin.
- 57)** Haftada bir gün balık tüketin, bunu alışkanlık haline getirin.
- 58)** Stres hastalık yapar, bundan dolayı stresli işlerden uzaklaşın, spor yapın, kendinize zaman ayırın, kendinizi rahat, huzurlu ve mutlu hissettirecek ortamlarda bulunun.
- 59)** Gün içerisinde burnunuzu sık sık suyla temizleyin, burun kıllarını çekmeyin, sadece dışa sarkan kısımları kesin ve burnunuzu karıştırmayın.
- 60)** Göbek deliğini zaman zaman temizleyin, kulak çubuğu, lif veya tuzlu suyla temizleyebilirsiniz.
- 61)** Her gün veya 2 günde bir 1 bardak süt için, bunu alışkanlık haline getirin.
- 62)** Her yere arabayla gitmeyin, daha çok yürümeyi tercih edin.
- 63)** Tırnaklarınızı uzatmayın, tırnak batmalarını önlemek için el tırnaklarınızı keserken oval kesin, ayak tırnaklarınızı keserken ise düz kesin, sonrasında törpüleyerek tırnaklarınızı düzeltin.
- 64)** Zaman zaman sağlık taraması yapın, tansiyonunuzu, kolesterolünüzü, kan şekerinizi ölçün, bir şikayetiniz varsa doktora muayene olun, hastalıklarda erken teşhis çok önemlidir.
- 65)** Sağlığınız için mutlaka sağlıklı yaşam ile ilgili kitaplar okuyun, bilgi sahibi olun.
- 66)** **Mutlaka bir ilk yardım kitabı okuyun;** İç- dış kanamada, Kalp krizinde, Bayılmalarda, Havaledede, Şok durumunda, Boğaza bir şeyler takıldığında, Zehirlenmelerde, Boğulmalarda, Deri yanıklarında, Kırık-Çıkıklarda ne yapılması gerektiğini öğrenin, bilgilendirici ilk yardım videolarını da izleyin.



**67)** Haftada 2-3 gün duş alın, kullandığınız su çok sıcak olmasın, ılık su kullanın.

**68)** Her zaman olumlu düşünün, güler yüzlü ve pozitif olun, sinirlenmekten, kötü ve olumsuz düşüncelerden uzak durun.

**69)** Doğal, organik, hormonsuz, GDO' suz besinleri tüketin, ayrıca doğal, katkısız üretim yapan firmaları araştırın, güvenilir firmalardan alışveriş yapın.

**70) Grip gibi bulaşıcı hastalıklardan korunmak için;** Kalabalık yerlerden, hastalık belirtisi olan kişilerle temastan uzak durun, ortamınızı sürekli havalandırın, özellikle kış aylarında tokalaşma, sarılma ve öpüşmelerden kaçının.

**71)** Öksürdüğünüzde veya hapşırduğunuzda ağız ve burnu mendille kapatın, mendil yoksa dirsek içi ile kapatın, ama kesinlikle hapşırmayı durdurup engellemeyin.

**72) Mikrobun en çok olduğu bu yerlere dikkat edin;** Kapı kolu, Para, Musluk, Televizyon kumandası, Koltuklar, Cep telefonu, Ayakkabılar, Asansör düğmeleri, İnternet kafeleri, Toplu taşıma araçları, Bankamatikler, Halılar, Spor salonlarındaki duşlar ve soyunma odaları...vb

**73)** Bir spor salonuna üye olun, spor yapın.

**74)** Seyahate çıkın, Kaplıcalara gidin, Saunaya girin, Masaj yapın.

**75)** Hayvansal yağlar yerine daha çok bitkisel yağlar tüketin, özellikle zeytinyağını tercih edin.

**76) İnsanın kendisinin farkında olmadığı, rahatsız edici bu 2 şeye**

**çokça dikkat edin:** Ağız kokusu ve Ter kokusu. Bunların oluşma nedenlerini araştırın, Önleme yollarını öğrenin ve uygulayın.

**77)** Doğru diş fırçalama tekniğini öğrenin, bir çok insan yanlış fırçalamadan dolayı dişlerini kaybediyor. Bilinçli olun, internetten doğru diş fırçalama videolarını izleyin ve uygulayın.

**78)** Marketten aldığınız besinlerin içindekiler kısmını okuyun, vücuda zararlı olan katkı maddelerini araştırın, öğrenin. Zararlı katkıları içeren hazır gıdaları tüketmeyin.

**79)** Ekmek tüketiminizi azaltın, ekmek çeşitlerinden daha çok tam buğday ekmeği veya tam tahıl ekmeğini tercih edin.

**80)** Güzel kokmak için parfüm kullanın. Kaliteli olan, solunuma zararlı olmayan ve insanları rahatsız etmeyen kokuları tercih edin.

# DİNİ TAVSİYELER

- 1) Bilerek ya da bilmeyerek işlediğiniz her günahıtan sonra hemen tevbe edin, ardından dua edin ve af dileyin.
- 2) Allah'tan hiç bir zaman ümit kesmeyin, sabırla ve namazla Allah'tan yardım istemeye devam edin.
- 3) Söz verdiğiniz de yerine getirin, yapmayacağınız şeyleri söylemeyin.
- 4) Hoşgörülü, güler yüzlü, affedici ve yumuşak huylu olun; Sert, kaba ve kırıcı olmayın.
- 5) Bütün söz, fiil ve ahlakınız da Muhammed(s.a.v)'i örnek alın, onun sünnetine uyun.
- 6) Kuran'ın türkçe mealini okurken yavaşça ve üzerinde düşünerek okuyun, öğrendiklerinizi hayatınıza uygulayın.
- 7) Kuran ayetlerini okurken , sadece tek ciltlik meallere bağlı kalmayın, az anlarsınız veya bazı ayetleri yanlış anlarsınız, o yüzden mutlaka mealin yanında ayrıntılı açıklayan, en az 5 ciltlik olan tefsir kitaplarını da okuyun.
- 8) Müslüman kardeşinize 3 günden fazla küs kalmayın ve küsleri barıştırın, çünkü fazla küslük düşmanlık kazandırır.
- 9) Çok konuşmayın, çünkü çok konuşanlar çok hata ederler; çok hata edenler çok günah işlerler; çok günah işleyenler de kıyamette azaba hedef olurlar.
- 10) **Bir kötülük görürseniz onu görmezden gelmeyin**, onu elinizle düzeltin, buna gücünüz yetmezse diliniz ile düzeltin, buna da gücünüz yetmezse kalben karşı koyun, dua edin.
- 11) Selam verin ve verilen selama da karşılık verin.

- 12)** Her akşam kendinizi hesaba çekin, o günün muhasebesini yapın, yanlışlarınız varsa düzeltin, tevbe edin.
- 13)** Ölümünden sonraki hesap gününe inanın, hesap gününden korkun, zerre miktarı günah işlememeye çalışın, takva olun, Kuran' da bildirildiğine göre Kim zerre miktarı hayır yaparsa onu görecek ve kim zerre miktarı günah işlerse onu görecek.
- 14)** Bilgi sahibi olmadığınız şeyin üzerinde tartışmayın.
- 15)** Nefsin arzularına uymayın, nefsinizin her istediğini yapmayın. Sizin en büyük düşmanınız kendi nefsinizdir, nefsinize hakim olursanız rahat edersiniz.
- 16)** Kimseye küfretmeyin, beddua da bulunmayın ve kimseye lanet okumayın.
- 17)** Ömür bu kadar kısıyken, amelleri kısaltıp, emellerini uzatma.
- 18)** İnsanları rencide edecek şekilde ve topluluk içinde, kimsenin hatalarını yüzüne vurmayın.
- 19)** Farz olan Hac ibadetinin nasıl yapıldığını araştırın, öğrenin, şartları oluştuğunda geciktirmeden yerine getirin.
- 20)** Her zaman doğru sözlü olun, kimseye iftira atmayın, 1 kez bile yalan konuşmayın, yalan çirkin bir günahdır.
- 21)** Sakın Zina yapmayın, zina büyük günahlardandır. İffetinizi koruyun, zinaya götürecek şeylerden uzaklaşın. Kısa ve geçici zevkler için Allah' ın gazabına uğramayın, evlenin, evlenmeyi geciktirmeyin.
- 22)** Beş vakit farz olan namazı vaktinde ve devamlı kılın, namaza çokça önem verin, namaz kılmamak büyük günahlardandır.
- 23)** Kimseyle alay etmeyin, kötü lakap takmayın, kimseyi küçümsemeyin ve kendinizi üstün görüp kibirlenmeyin.

**24)** Başkasının arkasından, hoşuna gitmeyen şeyler konuşup gıybet etmeyin. Gıybet, haram kılınmış bir günahdır. Gıybet eden kişiden, ortamlardan uzaklaşın, çünkü gıybeti dinlerseniz günahta ortak olursunuz.

**25)** Namazı gösteriş için kılmayın, huşuyla ve dosdoğru kılın. Namaz da okuduğunuz tüm sure, ayet ve duaların anlamlarını da öğrenin, düşünerek okuyun.

**26) Allah' ı devamlı anıp zikredin.** Çünkü kalpler ancak Allah' ı anmakla huzur bulur. Rabbimiz, Kuran da " Beni anın, ben de sizi anayım." buyuruyor. Yani biz Allah' ı zikreder, her işimizde Onu hatırlarsak O da bizi anar, bizi yalnız bırakmaz, ihtiyaçlarımıza çabuk cevap verir.

**27)** Rabbimiz, Kuran da " Beni anmak için namaz kıl." buyuruyor. Namaz, büyük bir zikirdir, namazı arttırmalıyız, farz namazların yanın da nafile olan namazlar da kılmalıyız.

**28)** Bu dünya imtihan yeridir. Her işimiz imtihandır. Varlıkta, darlıkta, sağlıkta, hastalıkta, başarıda, başarısızlıkta olsun, bunların imtihan olduğunu unutmayın, her zaman şükredin, sabredin, dayanın, sakın isyan etmeyin.

**29) İslam' ı Öğrenmek İçin Mutlaka Bu Önemli Kitapları Okuyun:**

Kuran türkçe meal ve tefsiri, Hadisler, İslam ilmihali (Fıkıh), Peygamberimizin hayatı, Temel dini bilgiler, Peygamberler tarihi, İslam tarihi, İslam iman esasları (Akaid), İslam ahlakı, Mezhepler tarihi, Dinler tarihi, Kelam, Riyazüs salihin.

**30)** Ramazan ayında, farz olan oruçların tamamını tutun, 1 oruç bile bozmayın, oruç tutmamak büyük günahlardandır.

**31)** Çoğu zaman abdestli olmaya çalışın, her namaz için abdest alın, cünüb olduğunuzda ise hemen boy abdesti alın.

**32)** Günahın her türlüünü, küçük ya da büyük haram olan şeylerin tamamını terk edin. Gözünüzü haram görüntülerden, dilinizi faydasız sözlerden, kulağınızı kötü seslerden sakındırın.

- 33)** Farz olan zekâtı, her yıl, malınızdaki oranını hesaplayarak, eksiksiz verin.
- 34)** Geçmişte helak olmuş, Allah' ın gazabına uğramış kavimleri araştırın, okuyun, ibret alın, ders çıkarın.
- 35)** Yoksula, yetime, çaresize, borçluya yardım elini uzatın, çokça sadaka verin ve Allah yolunda harcayın, ahiretiniz için yatırım yapın, başkalarına yardım ederseniz, Allah' da size yardım eder, mükâfatınızı kat kat verir.
- 36)** Avret yerlerinizi örtün, dış giyiminize çok dikkat edin, islami usullere uygun giyinin.
- 37)** Anne ve babanızla iyi geçinin, onlara öf bile demeyin, iyilik yapın, kötü sözden ve sıkıntı vermekten sakının.
- 38)** Başkalarının ayıbını, sırlarını araştırmayın ve kimsenin kalbini kırmayın.
- 39)** Tanıklık etmekten kaçınmayın ve haksızlık karşısında susmayın.
- 40)** Öfkenize dikkat edin, öfkenizi yutun, öfkeliyken konuşmayın, ortamınızı değiştirin, çünkü öfkeliyken kişi kendine hakim olamayıp günah işleyebilir.
- 41)** Harcamalarınıza dikkat edin, israf etmeyin, yaptıklarınızın hesabını vereceksiniz, Yeme içmede, Giyim kuşamda, Eşya alımlarınız da, Su kullanımınız da, Düğünler de, Eğlenceler de israftan kaçının.
- 42)** Allah' a eş koşmayın, Şirk' den sakının, Allah birdir, eşi, benzeri, ortağı yoktur. Dua ederken mübarek zatlardan değil, sadece Allah' dan isteyin.
- 43)** Evleneceğiniz zaman, eş seçimin de takva sahibi olanı tercih edin.
- 44)** Söz ile mizah yaparken dikkat edin, taklit yapıp kırıcı olmayın, insanları güldürmek için yalan, yanlış şeyler söylemeyin, peygamberi örnek alın, O mizah yaparken, yalan söyleyerek değil doğruları söyleyerek mizah yapardı.

- 45)** Peygamberimizin hayatını okuyun, onu her yönden örnek alın ve ona sıkça salat ve selam getirin.
- 46)** Meşgul olduğunuz konulara dikkat edin, bilin ki kendinizi hak ile meşgul etmezseniz, batıl sizi meşgul eder.
- 47)** Yol gösterip rehber olan, şu 4 hak mezhebi (Şafii, Hanefi, Maliki, Hanbeli) araştırın ve birine uyun. Bu mezheplerden birine uymak zorundayız. Niçin mezhebe bağlı olmamız gerektiğini araştırın, öğrenin.
- 48)** Allah' a, Peygamberlerine, Kitaplarına, Meleklerle, Ahiret gününe, Kader, Hayır ve Şer' in Allah' dan geldiğine inanın, iman edin.
- 49)** Komşularınıza iyi davranın, onlara iyilik yapın, selam verin, hal hatırlarını sorun, onlara eziyet etmeyin.
- 50)** Akrabalarla olan ilişkilerinizi kesmeyin, akraba bağıni koparmak Allah' ın sevmediği bir durumdur, zaman zaman akraba ziyaretlerinde bulunun, hal hatırlarını sorun, onlara iyilik yapın, yardımlaşın.
- 51)** Gizlide, açıkta, ayakta, oturarak ve yan üzere yatarken Allah' ı anın, onu tesbih edin.
- 52)** Allah' ın isteklerini, emir ve yasaklarını, insana yüklediği sorumlulukların hepsini öğrenin ve hayatınıza uygulayın.
- 53)** Şeytandan korkmayın, onu düşman bilin, vesvelerine kulak asmayın ve her daim Şeytandan Allah' a sığının.
- 54)** Yalnızca Allah' ı, Peygamberi ve Müminleri dost ve yardımcı edinin.
- 55)** Allah' a her zaman şükredin, nankör bir kul olmayın.
- 56)** İçkiden, kumardan, uyuşturucudan, sigaradan, şans oyunlarından, hırsızlıktan, rüşvet alıp vermekten ve faiz den sakının.
- 57)** Kâhinlere, Falcılara, Büyü yapanlara gitmeyin ve onları doğrulamayın.

- 58)** Allah' a her gün dua edin, her ihtiyacınızı ondan isteyin, peygamberimizin öğrettiği tüm duaları öğrenin, ezberleyin.
- 59)** Namazları cemaatle kılmaya özen gösterin (erkekler için), fırsat buldukça camide cemaatle namaz kılın.
- 60)** Her zaman her konuda adaletli olun, kimseye haksızlık yapmayın, kul hakkına girmeyin.
- 61)** Dini, bilmeyen kardeşlerinize tebliğ edin, anlatın, dini zorlaştırmayın ve dinde aşırılığa kaçmayın.
- 62)** Oruç, sevabı büyük olan bir ibadettir, ramazan ayı dışında da oruç tutun, peygamberimizin tavsiye ettiği nafile oruçları öğrenin ve çokça oruç tutun.
- 63) Şu Soruların Cevaplarını Mutlaka Araştırın, Öğrenin:** İnsan niçin yaratıldı, Cennet ve Cehennem neden yaratıldı, Ölümden sonra ne olacak, Adem ve Havva neden cennetten çıkarıldı, Nelerden hesaba çekileceğiz, Şeytan neden insana vesvese veriyor, Kuran niçin indirildi, Peygamber neden gönderildi, Mezhepler neden ortaya çıktı, Allah' ı neden göremiyoruz, İnsan neden imtihan ediliyor.
- 64)** Müslüman kardeşinizi bir menfaat için değil, sadece Allah rızası için sevin.
- 65)** Bilin ki bu dünya hayatı imtihandır, geçicidir, oyalanmadır, asıl hayat Ahiret yurdundaki sonsuz hayattır.
- 66)** İntikam, nefret, kan davası, kibir..vb nedenlerden dolayı sakın bir insanı öldürmeyi aklınızdan bile geçirmeyin, çünkü Rabbimiz, Kuran da buyuruyor: " Her kim bir mümini kasten öldürürse, onun cezası içinde ebediyyen kalacağı cehennemdir."
- 67)** Cimri olmayın, her zaman cömert olun, paylaşımcı olun, hediye verin, muhtaçlara yardım edin, ihtiyacı olana borç verin, kurban kesip dağıtın, iftar verin, yardım kuruluşlarına bağışta bulunun.



**68)** İnsanların arasını bozan, huzursuzluğa, kavgaya, isyana, kıskırtmaya yol açan fitne ve fesadı çıkarmayın, uzak durun ve sebep olmayın.

**69) Bu duayı her daim okuyun:** " Allah' ım bizlere hem bu dünyada, hem de ahirette iyilikler ve güzellikler ihsan eyle, bizleri cehennem azabından korusun, beni, annemi, babamı, kardeşlerimi ve tüm inananları bağışla."

**70)** Yaptığınız her işi en güzel şekilde yapın, çalışın, gayret gösterin, tedbirinizi alın, sonra o işi Allah' a havale edin, tevekkül edin, Allah' a güvenin ve sonucunu Allah' tan bekleyin, Allah neyi takdir ederse ona razı olun.

**71)** Sizden yaşça büyük olanlara her zaman saygılı olun, yaşlıların sözlerinde kusur yerine hikmet arayın, onların yanında bilgçilik taslamayın, onların tecrübelerinden mutlaka faydalanın.

**72)** Sizden yaşça küçük olanlara her konuda yardımcı olun, sevgi gösterin, tecrübelerinizi anlatın, rehberlik edin, tavsiyelerde bulunun, yol gösterin.

# EN GÜZEL KİTAP ÖNERİLERİ

## **Bilim Kitapları**

- 1) Merak Ettikleriniz / Tutku Yayınları.....(Lisede Oku)
- 2) Bi' şey Sorabilir miyim / Deniz Dinçer.....(Lisede Oku)
- 3) Enteresan Bilgiler / Fazlı Kazar.....(Lisede Oku)
- 4) Hayvanların Şaşırtan Dünyası / Tutku Yayınları.....(Üniversite de Oku)
- 5) İlginç Bilgiler Ansiklopedisi / Tutku Yayınları.....(Lisede Oku)

## **Tarih Kitapları**

- 6) Büyük Olayların Kısa Tarihi / Tufan Gündüz / 2 cilt.....(Üniversitede Oku)
- 7) Kısa Dünya Tarihi / Ahmet Meral.....(Üniversitede Oku)
- 8) Dünyayı Sarsan Olaylar / Mehmet Bicik.....(Üniversitede Oku)
- 9) Tarihteki Büyük Felaketler / Siyah- Beyaz yayınları.....(Lisede Oku)
- 10) Mezhepler Nasıl Ortaya Çıktı / İsmail Mutlu.....(Üniversite de Oku)
- 11) Peygamberler Tarihi / Diyanet yayınları.....(Lisede Oku)

## Dini Kitaplar

- 12) Kalplerin Keşfi / Gazzali.....(Üniversite de Oku)
- 13) Riyazüs Salihin / Diyanet yayınları /3 cilt.....(Üniversitede Oku)
- 14) Konularına Göre Kuran / Ömer Özsoy / Fecr yayınları.....(Lisede Oku)
- 15) Kuran Yolu Türkçe Meal ve Tefsir / Diyanet yayınları/ 5 cilt...(Üniversitede Oku)
- 16) Kimyayı Saadet / Gazzali.....(Üniversitede Oku)
- 17) Hadis El Kitabı / Ömer Sevinçgül / 4 cilt.....(Üniversite de Oku)
- 18) Peygamberimizin Hayatı / Mehmet Yaşar Kandemir.....(Lisede Oku)
- 19) 1001 Hadis / Mehmet Dikmen.....(Üniversite de Oku)
- 20) Temel Dini Bilgiler / Diyanet yayınları.....(Lisede Oku)
- 21) Büyük İslam İlmihali / Ömer Nasuhi Bilmen.....(Lisede Oku)
- 22) Risale-i Nur Külliyyatı / Diyanet yayınları.....(Üniversite de Oku)
- 23) Yaşayan Dünya Dinleri / Diyanet yayınları.....(Üniversite de Oku)

## Genel Kültür Kitapları

- 24) Dünyayı Soyanlar ve Metodları / İsmail Tokalak.....(Üniversite de Oku)
- 25) Dünyada İlaç ve Kimya Terörü / İsmail Tokalak.....(Üniversite de Oku)
- 26) Genel Kültür Ansiklopedisi / Parıltı yayınları / 3 cilt.....(Üniversitede Oku)
- 27) Hayatın İçinden Görgü ve Nezaket / İlke Yayınları.....(Lisede Oku)
- 28) İlk Yardım El Kitabı / Dilek Tiryaki.....(Lisede Oku)

## Diğer Kitaplar

- 29) Evrensel Sözlük Atlası / Hasan Çalışkan.....(Lisede Oku)
- 30) Meslekler Rehberi / Rehberlik yayınları.....(Lisede Oku)
- 31) Pratik İngilizce Konuşma Klavuzu / Suat Akca.....(Üniversitede Oku)
- 32) Hayat Değiştiren 101 Öykü / Cengiz Erşahin.....(Lisede Oku)
- 33) Sağlıklı Yaşam / Ali Akben.....(Lisede Oku)
- 34) Çocuklarda Psikolojik Sorunlar ve Tedavisi / Esan Gül.....(Üniversitede Oku)

### **NOT:**

- ❖ Bu kitaplar yüzlerce kitap incelenerek seçildi.
- ❖ Kitaplara ulaşamazsanız, aynı isimde farklı bir yayını alabilirsiniz.
- ❖ Sadece bu kitaplara bağlı kalmayın, daha fazlasını okuyun, devamlı kitap araştırmaları yapın, faydalı olanları okuyun.
- ❖ Zaman bulamazsanız, lisede okunacak kitapları üniversite de okuyun. Eğer zaman bulursanız ve anlamakta zorluk çekmezseniz üniversitede okunacak kitapları lisede okuyabilirsiniz.