

Difficulty Concentrating

READING FOR 4DS



www.remzihoca.com

Difficulty Concentrating

Our lives have become very hectic these days. We are continuously trying to balance our various commitments in life - our family, our work, our friends and many others. In the middle of all these, somewhere we tend to lose touch with ourselves. We take care of the people around us, but fail to do the same for us, and thus, end up feeling stressed. When a person is stressed or is under a lot of workload, he experiences various mental and physical problems. Difficulty concentrating and remembering things is one of them. Besides being stressed and under a lot of pressure at work, there are some other reasons too, which may make a person unable to concentrate at the task at hand. In order to improve one's concentration, the first thing that a person should do, is to determine the reason why he is experiencing it. Trying to eliminate that reason along with a few lifestyle changes, is the key to bettering one's concentration. People who face this problem, need to make a few lifestyle changes, such as giving up or reducing the intake of alcohol, sugar and caffeine. Eating a healthy diet, which is rich in nutrients such as omega 3 and omega 6, considered to be very brain friendly, helps to improve concentration. Sleeping for eight hours every night, doing yoga, meditation and following breathing techniques, to reduce stress and anxiety, helps a person to concentrate better. Doing brain exercises, such as solving puzzles, helps too. In most cases, unless and until a health condition is behind it, this condition can be improved by managing one's time properly. Setting realistic goals, doing one thing at a time, giving oneself time, importance and care, are some of the other things that contribute to a person's well-being and happiness.



Parçanın Çevirisi

Hayatlarımız bugünlerde çok yoğun olmaktadır.Sürekli hayatımızdaki çeşitli yükümlülükleri-ailemizi, işimizi, arkadaşlarımızı ve birçok diğerlerini- dengede tutmaya çalışırız.Tüm bunların ortasında bir yerde kendimizle başı koparma eğiliminde oluruz.Etrafımızdaki insanlarla ilgileniriz fakat aynısını kendimize yapmakta başarısız oluruz ve dolayısıyla stresli olmayla sonuçlandırırız.Kişi stresli ya da çok fazla iş yükü altında olduğu zaman, çeşitli zihinsel ve fiziksel sorunlar yaşar.Konsantrasyonda ve bir şeyleri hatırlamada zorluk çekmek bunlardan biridir.Stresli ve iş yerinde çok fazla baskı altında olmanın yanı sıra kişinin bir işe odaklanamamasına sebep olabilen birkaç başka sebep de vardır.Kişinin konsantrasyonunu arttırması için yapması gereken ilk şey neden bunu yaşadığının sebebini tanımlamaktır.Bazı yaşam stili değişikliği ile beraber bu sebebi ortadan kaldırmayı denemek kişinin konsantrasyonun daha iyi olmasının anahtarıdır.Bu sorunla karşı karşıya kalan insanların alkol, şeker ve kafein alımını bırakma ya da azaltma gibi bazı yaşam tarzı değişiklikleri yapmaları gerekmektedir.Zihin dostu olarak düşünülen, Omega 3 ve Omega 6 gibi besin bakımından zengin sağlıklı bir beslenme konsantrasyonun artmasına katkı sağlar.Stres ve kaygıyı azaltmak için her gece 8 saat uyumak, yoga, meditasyon ve devamındaki nefes alma tekniklerini yapmak kişinin daha iyi odaklanmasına yardım eder.Bulmaca çözmek gibi zihin egzersizleri yapmak da katkı sağlar.Birçok durumda, ardında bir sağlık durumu olmadıkça ya da olana kadar bu durum kişinin zamanını doğru bir şekilde yönetmesiyle iyileştirilebilir.Gerçekçi hedefler belirlemek, bir işi zamanında yapmak, kendine vakit ayırmak, önem vermek ve kişinin kendisiyle ilgilenmesi bir insanın zinde ve mutlu olmasına katkı sağlayacak diğer şeylerden bazılarıdır.



Parça İle İlgili Kelimeler

Kelime	Tür	Türkçe
life	İsim	yaşam, hayat
hectic	Sıfat	telaşlı, heyecanlı
continuously	Zarf	aralıksız, durmaksızın
balance	Fiil	dengelemek
various	Sıfat	çeşitli, farklı
commitment	İsim	bağlılık, sorumluluk
family	İsim	aile, soy
work	İsim	iş, meslek, çalışma
friend	İsim	arkadaş, dost
middle	İsim	orta, orta kısım
somewhere	Zarf	bir yerde
tend	Fiil	eğiliminde olmak
lose	Fiil	kaybetmek
take care of	P. Verb	ilgilenmek, göz kulak olmak
fail	Fiil	başarısız olmak
same	Zamir	aynısı
thus	Bağlaç	bu yüzden
end up	P. Verb	sonuçlanmak
stressed	Sıfat	gerilmiş, vurgulanan
workload	İsim	iş yoğunluğu
experience	Fiil	yaşamak, geçirmek
mental	Sıfat	zihinsel
physical	Sıfat	fiziki, bedensel
difficulty	İsim	güçlük
concentrate	Fiil	odaklanmak, yoğunlaşmak
remember	Fiil	hatırlamak, anımsamak
besides	Bağlaç	-e ilaveten, ayrıca
reason	İsim	sebepl, mantık
unable	Sıfat	elinden gelmez, yapamaz
at hand	P. Phrase	yakında
in order to	P. Phrase	-mek için
improve	Fiil	gelişmek, ilerlemek
determine	Fiil	belirlemek, saptamak
eliminate	Fiil	ortadan kaldırmak
along with	Preposition	ile birlikte
lifestyle	İsim	yaşam tarzı
change	İsim	değişiklik
key	Sıfat	temel, esas

Kelime	Tür	Türkçe
better	Fiil	iyileştirmek
face	Fiil	karşı karşıya kalmak
such as	P. Phrase	örneğin, gibi
give up	P. Verb	bırakmak, vazgeçmek
reduce	Fiil	azaltmak
intake	İsim	giriş, alınan miktar
healthy	Sıfat	sağlıklı, güçlü
rich	Sıfat	zengin
nutrient	İsim	besin, gıda
consider	Fiil	düşünmek (görmek)
friendly	Sıfat	arkadaşça, dostane
sleep	Fiil	uyumak
meditation	İsim	meditasyon
follow	Fiil	izlemek, takip etmek
breathing	İsim	nefes alıp verme
anxiety	İsim	kaygı, endişe
exercise	İsim	idman, egzersiz, alıştırma
solve	Fiil	çözmek
puzzle	İsim	bulmaca
unless	Bağlaç	-mezse, mazsa
until	Bağlaç	-e kadar
condition	İsim	durum, koşul, hastalık
behind	Preposition	arkasında
manage	Fiil	yönetmek, başarmak
properly	Zarf	doğru dürüst, güzelce
realistic	Sıfat	gerçekçi, realist
goal	İsim	amaç, hedef
importance	İsim	önem
care	İsim	ilgi, dikkat, bakım
contribute to	P. Verb	katkıda bulunmak, sebep olma
well-being	İsim	sağlık, esenlik
happiness	İsim	mutluluk



YDS DERSLERİ

Çeviri, kelime, okuma ve soru çözüm stratejileri ile seviyeniz ne olursa olsun sizi YDS'ye eksiksiz hazırlayacak internetin olduğu her yerden istediğiniz zaman ulaşabileceğiniz online programlar sunuyoruz.



AKADEMİK CEVİRİ DERSLERİ

İster sınav için öğrenin isterseniz akademik kariyeriniz için size kısa süre içinde hem İngilizce'den Türkçe'ye hem de Türkçe'den İngilizce'ye çeviri öğreten çeviri dersleri ile hem okuma becerinizi hem yazma becerinizi hem de kelime bilginizi geliştirebilirsiniz.



ONLINE UYGULAMALAR

İnternete bağlanabilen popüler tüm cihazlarda rahatça kullanabileceğiniz öğrenme uygulamamızla, öğrenmeyi hem zevkli hale getiriyor hem de bireyselleştiriyoruz. Üstelik tüm uygulamaları derslerimize katılanlara tamamen ücretsiz sunuyoruz.

